

# Einladung



zum 7. Holzpferdeturnier des APV Hamburg e.V.  
inklusive 1. Station des Elbe-Cup

am 27. und 28. Januar 2024



Veranstalter: Allgemeiner Pferdesportverein Hamburg e.V.

Turnierleitung: Barbara Bonke (Tel. 0151/584 20 264)  
Ulrike Fuhrmann  
Janina Wiedner

Veranstaltungsort: Ladenbeker Furtweg Halle 2 (LaFu 2)  
Ladenbeker Furtweg 197  
21033 Hamburg

Infos unter: [www.apv-hamburg.de](http://www.apv-hamburg.de)

Nennungsschluss: 07. Januar 2024

Vorläufige Zeiteinteilung: Samstag: 1,2,3,4  
Sonntag: 5,6,7,8,9,10

Bei geringem Nennergebnis behalten wir uns vor alle Prüfungen am Samstag stattfinden zu lassen. Bei hohem Nennergebnis kann Prüfung 1 auf Sonntag verlegt werden.

Nennungen an: per E-Mail an: [turnier@apv-hamburg.de](mailto:turnier@apv-hamburg.de)  
Bitte gebt bei der Nennung eine gültige E-Mail Adresse an, damit wir euch die Zeiteinteilung zuschicken können und über evtl. Änderungen informieren können.

Nennungen sind auf beigefügtem Nennungsformular abzugeben.

Nenngeld: Überweisung an:

APV Hamburg e.V.

Volksbank Stormarn

**BIC:** GENODEF1HH4

**IBAN:** DE 98 2019 0109 0019 1674 20

Die Nennung wird nur akzeptiert, wenn das Nenngeld eingegangen ist.

Richter: Carola Mendel, Kirsten Clausen

Startberechtigt: Vereine, die Mitglieder in einem der FN zugehörigen Verband sind.

## **Besondere Bestimmungen:**

Startbereitschaft muss bis spätestens 1 Std. vor Prüfungsbeginn erklärt werden. Die Startbereitschaft kann auch telefonisch erklärt werden.

In jeder Prüfung ist jeder Teilnehmer nur einmal startberechtigt.

Bei der Nennung muss in allen Prüfungen der Jahrgang der Voltigierer und in den Prüfungen 8 und 9 auch die Leistungsklasse mit angegeben werden.

Bei hohem Nennergebnis einer Prüfung kann der Veranstalter in den Prüfungen 1-7 die Platzierung nach Jahrgängen trennen.

Der Veranstalter behält sich vor bei weniger als 3 Nennungen in einer Prüfung die Prüfung ausfallen zu lassen. Das Nenngeld wird dann zurückgezahlt.

Der Veranstalter stellt für die Holzpferdeprüfungen 1 Holzpferd mit Gurt und Aufsprunghilfe zur Verfügung. Ein Gurt- bzw. Holzpferdewechsel ist nicht erlaubt.

Für jeden Start muss ein Startzettel abgegeben werden.

Die **Musik** bitte bis zum 10. Januar 2024 in digitaler Version an [turnier@apv-hamburg.de](mailto:turnier@apv-hamburg.de) senden.

Die musikalische Begleitung der Themenküren sollte hauptsächlich aus Musik bestehen und keine reine Erzählung sein.

Für die Turnbahn der Prüfung 1 und 2 bitte eine Ein-/Auslaufmusik und eine Musik als musikalische Hintergrundbegleitung (beispielsweise wie eine Pflichtmusik) für die Absolvierung der Turnbahn mitschicken.

Für das leibliche Wohl wird gesorgt. Der Verzehr von Speisen und Getränken (außer Wasser) ist im Vorbereitungs- und Prüfungsbereich verboten.

Die Turnhalle darf nur mit sauberen Voltigierschläppen bzw. Turnhallenschuhen oder Socken betreten werden. In den gesamten Räumlichkeiten ist das Benutzen von Haarspray verboten.

Umkleieräume inklusive Duschen und Toiletten stehen zur Verfügung.

Das Holzpferdeturnier ist 1. Station des Elbe-Cups.

# Einladung zum Elbe-Cup

des Allgemeinen Pferdesportvereins Hamburg  
und des Reit- und Fahrvereins Brietlingen



Liebe Aktive,

die beiden Vereine haben sich zusammengetan um für Euch zwei Holzpferdeturniere mit gleichen Ausschreibungsbedingungen auszurichten.

Unsere Idee ist es, dass die wunderschönen und aufwendig einstudierten Vorführungen zweimal gezeigt werden können. Als besonderen Anreiz möchten wir deswegen eine zusätzliche Platzierung für Mannschaften in Form eines Cups ausrichten.

Eine Mannschaft besteht aus einer Gruppe (Prf. 1 oder 2), einem Duo (Prf. 5) und einem Einzel (Prf. 7). Prüfungen 1 und 2 sind in Hamburg als Dreikampf ausgeschrieben, dort wird für die Cupwertung aber nur die Themenkürnote berücksichtigt.

Gewonnen hat die Mannschaft mit der höchsten Endnote nach beiden Stationen. Es wird in der Wertung nach LPO und WBO getrennt. Die Siegerehrung findet auf dem Turnier in Brietlingen statt.

Gewichtet werden die Prüfungen wie folgt:

Gruppe 60%

Duo 25%

Einzel 15%

Station 1 APV Hamburg 27./28.01.2024

Station 2 RuF Brietlingen 09./10.03.2024

Der Einsatz beträgt 25,00€ pro Mannschaft und ist bis zum 07.01.2023 auf das Konto des RFV Brietlingen

IBAN DE76 2405 0110 0019 0018 09 (Sparkasse Lüneburg)

zu überweisen.

**Nennungsschluss** für die Cup-Teilnahme ist der **07. Januar 2024**. Bitte gebt bei Nennung beim APV an [turnier@apv-hamburg.de](mailto:turnier@apv-hamburg.de) auch die Nennung für den Cup ab, nehmt aber bitte [holz-pferdturnierbrietlingen@gmail.com](mailto:holz-pferdturnierbrietlingen@gmail.com) mit in Kopie, damit wir den Überblick behalten können.

Wir freuen uns für Eure Aktiven die Teilnahme an den Holzpferdeturnieren noch attraktiver gestalten zu können.

Eure Voltis

Vom APV und RuF Brietlingen

## Nennung für den Elbe-Cup

Siegerehrung am 09./10.03.2024 in Brietlingen

Mannschaft		
Mannschaftsführer		
Telefonnummer		
E-Mail		
Gruppe	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
Duo	1	
	2	
Einzel	1	

Das Nenngeld wird von uns auf folgendes Konto angewiesen:

RFV Brietlingen

IBAN DE76 2405 0110 0019 0018 09

Sparkasse Lüneburg

---

Ort, Datum

Unterschrift



## **Prüfung Nr. 1: Dreikampf für LPO Voltigiergruppen**

Startberechtigt sind Gruppen mit 5-10 Voltigierern (ohne Ersatzvoltigierer), altersoffen

Nenngeld: 46 €

### **1. Themenkür auf dem Holzpferd**

Gezeigt werden: eine Themenkür auf dem Holzpferd (max. 5 min) und ein Bodenprogramm in Kostümen. Die Gesamtzeit beträgt 7 min (Zeitmessung beginnt beim Betreten des Wettkampfbereichs und endet mit der Schlussschau)

Max. 3 Voltigierer zur gleichen Zeit auf dem Holzpferd

Bewertung: siehe Anlage 1 Bewertung Themen Holzpferdeprüfungen

### **2. Turnbahn**

Die Voltigierer zeigen max. 10 Turnelemente (Aus jedem Bereich 1 Element → Siehe Anlage 2) in der vorgegebenen Reihenfolge hintereinander auf der Turnbahn.

Bewertung: siehe Anlage 2

### **3. Parkour**

Die Voltigierer laufen nacheinander einen Geschicklichkeitsparkour.

Bewertung: nach Zeit

## **Prüfung Nr. 2: Dreikampf für WBO Voltigiergruppen**

Startberechtigt sind Gruppen mit 5-10 Voltigierern (ohne Ersatzvoltigierer), altersoffen

zzgl. max. 2 Helfer

Nenngeld: 46 €

### **1. Themenkür auf dem Holzpferd**

Gezeigt werden: eine Themenkür auf dem Holzpferd (max. 5 min) und ein Bodenprogramm in Kostümen. Die Gesamtzeit beträgt 7 min (Zeitmessung beginnt beim Betreten des Wettkampfbereichs und endet mit der Schlussschau)

Max. 2 Voltigierer zur gleichen Zeit auf dem Holzpferd

Bewertung: siehe Anlage 1 Bewertung Themen Holzpferdeprüfungen

### **2. Turnbahn**

Die Voltigierer zeigen max. 5 Turnelemente (Aus jedem Bereich 1 Element → Siehe Anlage 2) in der vorgegebenen Reihenfolge hintereinander auf der Turnbahn.

Bewertung: siehe Anlage 2

### **3. Parkour**

Die Voltigierer laufen nacheinander einen Geschicklichkeitsparkour.

Bewertung: nach Zeit

## **Prüfung Nr. 3: Zweikampf für Familien**

Startberechtigt sind 2-5 Familienmitglieder (auch entferntere Verwandtschaftsverhältnisse sind möglich), es müssen mind. zwei Generationen vertreten sein

Nenngeld: 10€ pro Starter

### **1. Themenkür auf dem Holzpferd**

Gezeigt werden: eine Themenkür auf dem Holzpferd und ein Bodenprogramm in Kostümen. Die Zeit beträgt bei 2 Startern (2 min), 3 Startern (2:30 min), 4 Startern (3 min), 5 Startern (3:30 min) auf dem Holzpferd + 1 min ohne Holzpferd (Zeitmessung beginnt beim Betreten des Wettkampfbereichs und endet mit der Schlussschau)

Bewertung: siehe Anlage 1 Bewertung Themen Holzpferdeprüfungen

### **2. Parkour**

Jedes Familienmitglied läuft nacheinander einen Geschicklichkeitsparkour

Bewertung: nach Zeit

## **Prüfung Nr. 4: Themen Volti-Nichtvoltikür**

Startberechtigt sind Duos bestehend aus einem aktiven Volti und einem Nichtvolti (noch nie aktiv oder seid mind.3 Jahren nicht mehr aktiv), altersoffen

Nenngeld: 21 €

Gezeigt werden: eine Themenkür auf dem Holzpferd (max. 2 min) und ein Bodenprogramm in Kostümen. Die Gesamtzeit beträgt 4 min (Zeitmessung beginnt beim Betreten des Wettkampfbereichs und endet mit der Schlussschau)

Ein Verlassen des Holzpferdes wird als Sturz bewertet (Analog LPO).

Bewertung: siehe Anlage 1 Bewertung Themen Holzpferdeprüfungen

## **Prüfung Nr. 5 Themen Duokür**

Startberechtigt sind Duos ohne Altersbeschränkung

Nenngeld: 21 €

Gezeigt werden: eine Themenkür auf dem Holzpferd (max. 2 min) und ein Bodenprogramm in Kostümen. Die Gesamtzeit beträgt 4 min (Zeitmessung beginnt beim Betreten des Wettkampfbereichs und endet mit der Schlussschau)

Ein Verlassen des Holzpferdes wird als Sturz bewertet (Analog LPO). Die Voltigierer müssen nicht demselben Stammverein angehören.

Bewertung: siehe Anlage 1 Bewertung Themen Holzpferdeprüfungen

## **Prüfung Nr. 6 Themen Triokür**

Startberechtigt sind Trios ohne Altersbeschränkung

Nenngeld: 29 €

Gezeigt werden: eine Themenkür auf dem Holzpferd (max. 3 min) und ein Bodenprogramm in Kostümen. Die Gesamtzeit beträgt 5 min (Zeitmessung beginnt beim Betreten des Wettkampfbereichs und endet mit der Schlussschau)

Die Voltigierer müssen nicht demselben Stammverein angehören.

Bewertung: siehe Anlage 1 Bewertung Themen Holzpferdeprüfungen

## **Prüfung Nr. 7 Themen Einzelkür**

Startberechtigt sind Einzelvoltigierer ohne Altersbeschränkung

Nenngeld: 15 €

Gezeigt wird: eine Themenkür auf dem Holzpferd (max. 1 min) und ein Bodenprogramm in Kostümen. Die Gesamtzeit beträgt 1:30 min (Zeitmessung beginnt beim Betreten des Wettkampfbereichs und endet mit der Schlussschau)

Bewertung: siehe Anlage 1 Bewertung Themen Holzpferdeprüfungen

## **Prüfung Nr. 8 Turnier Check-up Einzelkür**

Startberechtigt sind Einzelvoltigierer aller Leistungsklassen (auch Technikprogramm ist möglich)

Nenngeld: 15 €

Der Voltigierer zeigt seine Einzelkür der kommenden Saison im Turnieroutfit auf dem Holzpferd. Die Kürzeit beträgt 1 min. Die Kür sollte der Leistungsklasse (Analog LPO/WBO; Pflichtkürelemente beachten!) und Leistung des Voltigierers auf dem Pferd angepasst sein. Es wird getrennt nach LK platziert.

Bewertung: Analog FN Richterbögen

## **Prüfung Nr. 9 Turnier Check-up Gruppenkür**

Startberechtigt sind Gruppen mit 6-8 Voltigierern (ohne Ersatzvoltigierer) aller Leistungsklassen (LPO und WBO)

Nenngeld: 46 €

Die Voltigierer zeigen ihre Kür der kommenden Saison im Turnieroutfit auf dem Holzpferd. Die Kürzeit beträgt 4 min. Die Kür sollte der Leistungsklasse und Leistung der Voltigierer auf dem Pferd angepasst sein. Es wird getrennt nach LK platziert.

Bewertung: Analog FN Richterbögen

## **Prüfung Nr. 10 Einzeltrophy**

Nenngeld: 15€

Anforderungen: A-Pflicht  
Kür (Anforderungen analog Junior-Einzel)  
Turnbahn (analog LPO-Gruppen)

Bewertung: Turnbahn analog Anlage 2

Zeit: Kürzeit 1 min

## Anlage 1: Bewertung Themen Holzpferdeprüfungen:

Ausführung Kür		X 3
Ausführung Bodenprogramm		X 3
Bodenprogramm	50 % Übungsauswahl (Turnen, Tanzen, Akrobatik,...) 20 % Harmonie mit der Kür auf dem Holzpferd 10 % gleichmäßiger Einsatz aller Aktiven 10 % Nutzung des Raumes 10 % Nutzungsdauer der Gesamtzeit	X 1
Kostüm	0= kein Kostüm; 10,0 =Kostüm turnfähig + optimal auf Thema ausgewählt	X 2
Gestaltung (Kür)	<p><b>Athletische Aspekte 50%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Übungen aus versch. Strukturgruppen</li> <li>&gt; Übungen und Verbindungen in verschiedenen Bewegungsrichtungen und Positionen auf dem Pferd (incl. Bodensprünge)</li> <li>&gt; Ausgewogenheit zwischen statischen und dynamischen Elementen</li> <li>&gt; Gleichmäßiger Einsatz der Aktiven</li> </ul> <p><b>Choreografische Aspekte:</b></p> <p><b>25%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Bewegungsfluss</li> <li>&gt; Harmonie</li> <li>&gt; Souveränität und Leichtigkeit</li> </ul> <p><b>25%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Kreativität und Originalität</li> <li>&gt; Höhepunkte und Akzentsetzung</li> <li>&gt; Sichtbare Erarbeitung des Themas (Musikauswahl, Kostüm, Auswahl und Arrangierung der Übungen)</li> <li>&gt; Punktgenaues Ende</li> </ul>	X 3
Endnote	Gesamtpunktzahl : 12	

## Anlage 2: Turnbahn Prüfung 1 / 2

### 1. Elementkatalog

Reihenfolge	Bereich
1	Rolle vorwärts
2	Beliebiges Rad
3	Beliebige Rolle rückwärts
4	Handstand (auch flüchtig)
5	Radwende (Rondat)
6	Wechsel-/Nachstellschritt und Schersprung <u>oder</u> Wechsel-/Nachstellschritt und Pferdchenhüpfer
7	Beliebige Standwaage (2 sek.) <u>oder</u> Spagat (2 sek.)
8	Kopfstand (2 sek.)
9	Sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung <u>oder</u> Sprung mit $\frac{1}{1}$ Drehung
10	Handstütz-Überschlag vorwärts <u>oder</u> Flick-Flack <u>oder</u> Beliebiger Bogengang

## **2. Bewertung**

### **Prüfung 1**

→ 1 Punkt für jedes ordnungsgemäß gezeigte Element (max.10 Punkte) + eine Techniknote (max. 10,0)

→ Beim Auslassen eines Bereiches von 1-10 gibt es für diesen Bereich eine 0.

→ Beim Vertausch bzw. nicht einhalten der Reihenfolge gibt es 2 Punkte Abzug der 2. Übung (W)

→ Beim zeigen mehrerer Übungen aus einem Bereich wird die erste Übung bewertet und die folgenden mit 0 bewertet

### **Prüfung 2**

#### **5 Übungen aus den 10 Bereichen frei wählbar**

→ 2 Punkte für jedes ordnungsgemäß gezeigte Element (max.10 Punkte) + eine Techniknote (max. 10,0)

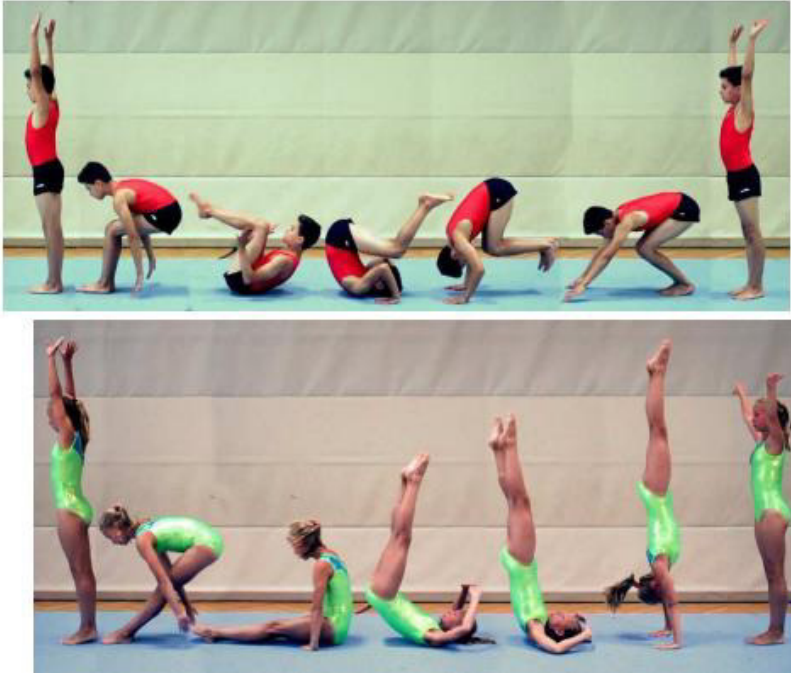

→ Beim Vertausch bzw. nicht einhalten der Reihenfolge gibt es 2 Punkte Abzug der 2. Übung (W)

→ Beim zeigen mehrerer Übungen aus einem Bereich wird die erste Übung bewertet und die folgenden mit 0 bewertet

# 1. Grundlagen für die Bewertung der Turnelemente (Prüfung 1 und 2)

(Quelle: www.turn10.at Leitbilder Boden 2018+)

<h2>Rolle vorwärts</h2> <p>Basisstufe, Schule</p>	
<p><b>Reihenbild:</b></p> 	<p><b>Kürzel</b> Vorschlag</p> 
<p><b>Optimalausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flüssige Rollbewegung</li> <li>• runder Rücken</li> <li>• Aufstehen ohne Gebrauch der Hände</li> <li>• Geschlossene Knie und Füße</li> </ul>	<p><b>Nicht-Anerkennung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterbrechung der Rollbewegung</li> </ul>

<h2>Beliebige Rolle rückwärts</h2> <p>Basisstufe, Schule</p>	
<p><b>Reihenbilder:</b></p> 	<p><b>Kürzel</b> Vorschläge</p> 
<p><b>Optimalausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flüssige und dynamische Rollbewegung</li> <li>• Landung auf den Füßen</li> <li>• gleichzeitiger Handstütz und -abdruck</li> <li>• Beliebige Felgrolle und/oder Rolle durch den Handstand erlaubt</li> </ul>	<p><b>Nicht-Anerkennung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein zeitgleicher Stütz beider Hände</li> <li>• Landung auf einem oder beiden Knien</li> <li>• Klare Unterbrechung der Rollbewegung</li> <li>• Schulterrolle</li> </ul>



## Rad oder einarmiges Rad

Basisstufe, Schule

Reihenbilder:



Kürzel

Vorschläge



Oder



**Optimalausführung:**

- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- gestreckte Arme
- gestreckte Beine (Spreizwinkel größer als 90°)
- das Rad endet mit den Armen in Hochhalte (Blickrichtung frei)

**Nicht-Anerkennung:**

- klare Unterbrechung des Rades
- starkes Abweichen aus der Senkrechten

## Handstand

Basisstufe, Schule

Abbildung:



Kürzel

Vorschlag



**Optimalausführung:**

- 180° Schulterwinkel
- gestreckte Arme
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- Fixierung der Position 2 sek.

**Nicht-Anerkennung:**

- Keine erkennbare Fixierung in der senkrechten Handstandposition
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°

## Standwaage (2 sek.)

(beliebige Ausführung)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Abbildungen:



Kürzel

Vorschlag



**Optimalausführung:**

- Halteteil 2 Sekunden
- Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten
- Beine gestreckt (außer bei „Ring“-Standwaage)

**Nicht-Anerkennung:**

- Oberkörper (Schulter) und/oder Spielbein unter der Waagrechten
- Haltedauer unter 1 sek.

## Radwende (Rondat)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



**Optimalausführung:**

- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck (Kurbet)
- gespannte Körperhaltung

**Nicht-Anerkennung:**

- Füße berühren den Boden vor dem Lösen der Hände (keine erkennbare Flugphase)
- starkes Abweichen aus der Senkrechten
- keine gleichzeitige Landung der Füße

## Wechselschritt/Nachstellschritt und Pferdchenhüpfer *oder* Schersprung

Basisstufe, Schule

Reihenbilder:



Kürzel

Vorschlag



**Optimalausführung:**

- Beim Wechselschritt/Nachstellschritte sind die Beine in der Luft gestreckt und kurz geschlossen
- Beim Schersprung bzw. Pferdchenhüpfer sind die Oberschenkel mindestens horizontal zum Boden.
- Beim Schersprung Beine gestreckt.

**Nicht-Anerkennung:**

- Schritte zwischen dem Wechselschritt/Nachstellschritt und dem Pferdchenhüpfer bzw. Schersprung
- Kein Wechsel der Beine beim Schersprung bzw. Pferdchenhüpfer

## Kopfstand (2 sek.)

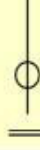
Basisstufe, Schule

Abbildung:



Kürzel

Vorschlag



**Optimalausführung:**

- 2 sek. Fixierung der Position
- Kopf und Hände bilden ein (gleichseitiges) Dreieck
- Kontrolliertes Erreichen der Senkrechten
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- danach z.B. Rücksenken oder Abrollen möglich

**Nicht-Anerkennung:**

- Haltedauer unter 1 Sekunde
- Abweichung von der Senkrechten größer als 45°

## Sprung mit 1/1 Drehung

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



**Optimalausführung:**

- kein Vordrehen der Füße beim Absprung
- exakte Landung nach 360° (Fußposition)
- kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten

**Nicht-Anerkennung:**

- deutliches Vordrehen der Füße beim Absprung (45°-Regelung)
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung)
- Keine Landung auf den Füßen

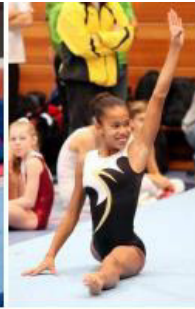
Sprung mit 1/2 Drehung siehe Sprung mit 1/1 Drehung nur Landung nach 180°



## Spagat (2 sek.)

Basisstufe, Schule

Abbildungen:



Kürzel

Vorschlag



**Optimalausführung:**

- Halteteil 2 sek.
- Beide Oberschenkel liegen durchgängig am Boden auf
- Die Arme sind seitlich bzw. in Hochhalte fixiert.
- Gestreckte Beine

**Nicht-Anerkennung:**

- Kein Oberschenkel liegt am Boden
- Haltezeitdauer unter 1 sek.

## Bogen(gang) vorwärts *oder* rückwärts

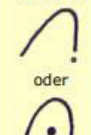
Oberstufe

Reihenbilder:



Kürzel

Vorschlag



oder



**Optimalausführung:**

- Flüssige Bewegung (ohne Abdruck) über den Handstand
- stets gestreckte Arme
- stets gestreckte Beine
- Bewegungsende in aufrechter Körperposition

**Nicht-Anerkennung:**

- Absprung
- Kopf berührt den Boden
- Seitliches Umfallen
- Bei Bogen vorwärts: Abdruck ähnlich Handstütz-Überschlag vorwärts

## Handstütz-Überschlag vorwärts

Basisstufe, Schule, Oberstufe

### Reihenbilder-Beispiele:



### Kürzel Vorschlag



### Optimalausführung:

- führt über den Handstand
- gestreckte Arme bei Abdruck
- gestreckte Beine bis zur Landung
- leicht überstreckte Körperposition
- Erkennbarer Abdruck der Hände
- Schrittüberschlag erlaubt

### Nicht-Anerkennung:

- Keine Flugphase
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

## Flick-Flack (Handstützüberschlag rw.)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

### Reihenbild:



### Kürzel Vorschlag



### Optimalausführung:

- Knie sind während des Absprunges hinter den Fußspitzen
- führt über den Handstand
- Stütz erfolgt nahe der Handstandposition mit sofortigem Abdruck der Arme (Kurbet)
- Landung in aufrechter Körperposition
- Spreiz-Flick-Flack erlaubt

### Nicht-Anerkennung:

- Kopf berührt den Boden
- Starker Hüftwinkel in der Flugphase
- Landung nicht auf den Füßen