

## Zusammenfassung Abzüge rhythmische Sportgymnastik E-Wert

### E-Wert (Ausführung der Elemente 10 Punkte)

- ➔ Verlust und Wiederaufnahme des Handgerätes ohne Schritte = 0,10 Punkte Abzug
- ➔ Verlust und Wiederaufnahme des Handgerätes nach 1-2 Schritten = 0,20 Punkte Abzug
- ➔ Verlust und Wiederaufnahme des Handgerätes nach 3 oder mehr Schritten = 0,30 Punkte Abzug

### Technik der Körperbewegung

Abzüge	Klein 0,10 Punkte	Mittel 0,20 Punkte	Groß 0,30 Punkte
<b>Grundtechnik</b>	Körperteil wird während einer Bewegung unkorrekt gehalten, einschließlich unkorrekter Fuß-/Releve und/oder Knieposition, gebeugter Ellbogen, hochgezogene oder ungleiche Schultern, unkorrekte Position eines Körperteils etc.		
	<u>Gleichgewichtsverlust:</u> zusätzliche Bewegung ohne Fortbewegung	<u>Gleichgewichtsverlust:</u> zusätzliche Bewegung mit Fortbewegung oder Stütz auf einer oder beiden Händen oder auf dem Handgerät	Völliger Gleichgewichtsverlust mit Sturz
<b>Sprünge</b>	Schwerfällige Landung		
	Mangelnde Höhe		
<b>Gleichgewichtselemente (Balance)</b>	Unkorrekte Form mit kleiner Abweichung	Unkorrekte Form mit mittlerer Abweichung	Unkorrekte Form mit großer Abweichung
	Körperachse nicht vertikal		
<b>Drehungen</b>	Unkorrekte Form mit kleiner Abweichung	Unkorrekte Form mit mittlerer Abweichung	Unkorrekte Form mit großer Abweichung
	Unfreiwilliger Stütz auf der Ferse		
	Hüpfen		
<b>Beweglichkeit</b>	Hüftwinkel		
	Mangelnde Elastizität		
	Unvollständige Wellbewegung		
<b>Bewegungsablauf/ Black-out</b>	Kurzfristige Unsicherheit		Black-out
<b>Statik</b>	Statik des Körpers		

- ➔ Wenn ein großer Teil der Übung nicht geturnt wird, erfolgt zusätzlich ein Pauschalabzug von 1,50 Punkten

Technik mit den Handgeräten

Abzüge	Klein 0,10 Punkte	Mittel 0,20 Punkte	Groß 0,30 Punkte
<b>Allgemeines</b>  <b>Verlust/Flugbahn des Handgerätes</b>  (für den Verlust von 2 Keulen hintereinander: Die Kari nehmen einmal einen Abzug vor basierend auf der Gesamtanzahl der Schritte, um die am weitesten entfernteste Keule auf zu nehmen + 0,10 Punkte für die zweite Keule)			Verlust des Handgerätes außerhalb der Bodenfläche (unabhängig von der Entfernung)
			Keine Berührung/Verlust des Handgerätes am Ende der Übung
	Ungenauere Flugbahn und Fangen mit 1 Schritt oder mit ausgleichender Position um das Handgerät zu retten	Ungenauere Flugbahn und fangen im Flug mit 2-3 Schritten um das Handgerät zu retten	Ungenauere Flugbahn und fangen im Flug mit 4 oder mehr Schritten
	Fangen mit ungewollter Hilfe der anderen Hand	Unkorrektes Fangen mit ungewolltem Körperkontakt	
<b>Statik</b>	Statik des Handgerätes		

→ Wenn ein großer Teil der Übung nicht geturnt wird, erfolgt zusätzlich ein Pauschalabzug von 1,50 Punkten

Seil

Abzüge	Klein 0,10 Punkte	Mittel 0,20 Punkte	Groß 0,30 Punkte
<b>Grundtechnik</b>	Unkorrekte Handhabung: Weite, Form, Arbeitsebene oder das Seil nicht an beiden Enden gehalten		
	Verlust des Seilendes ohne Stopp in der Übung	Verlust des Seilendes mit kleinem Stopp in der Übung	Verlust des Seilendes mit längerem Stopp in der Übung
		Fuß verhängt sich im Seil während eines Sprungs oder Hüpfers	
	Kontakt mit dem Seil ohne Unterbrechung der Übung	Ungewolltes Einwickeln des Körpers oder eines Körperteils mit kurzer Unterbrechung der Übung	Ungewolltes Einwickeln des Körpers oder eines Körperteils mit längerer Unterbrechung der Übung
	Knoten im Seil ohne Unterbrechung der Übung	Knoten im Seil mit Unterbrechung der Übung	

Ball

Abzüge	Klein 0,10 Punkte	Mittel 0,20 Punkte	Groß 0,30 Punkte
<b>Grundtechnik</b>	Unkorrekte Handhabung: Ball wird gegen Unterarm gestützt („gekrallt“) oder sichtbar mit den Fingern gequetscht		
	Ungewolltes, unvollständiges Rollen über den Körper		
	Unkorrektes Rollen mit Aufprellen		
	Fangen mit der Hilfe der anderen Hand		

Band

Abzüge	Klein 0,10 Punkte	Mittel 0,20 Punkte	Groß 0,30 Punkte
<b>Grundtechnik</b>	Ungewolltes unkorrektes Fangen		
	Unkorrekte Handhabung: Ungenaue Passage oder Übergabe, Bandstab ungewollt in der Mitte gehalten, unkorrekte Verbindung zwischen den Bandzeichnungen, Knallen des Bandes		
	Veränderungen der Bandzeichnungen: Schlangen, Spiralen ungenügend hoch, nicht die gleiche Höhe, Weite usw.		
	Ungewollter Kontakt mit dem Körper	Ungewolltes Einwickeln des Körpers oder eines Körperteils mit kurzer Unterbrechung der Übung	Ungewolltes Einwickeln des Körpers oder eines Körperteils mit längerer Unterbrechung der Übung
	Das Bandende liegt während der Bandzeichnung, Würfe, Echappes, usw. liegt ungewollt auf dem Boden	Ein Teil des Bandes liegt während der Bandzeichnung, Würfe, Echappes, usw. liegt ungewollt auf dem Boden	
	Knoten ohne Unterbrechung	Knoten mit Unterbrechung	

Reifen

Abzüge	Klein 0,10 Punkte	Mittel 0,20 Punkte	Groß 0,30 Punkte
<b>Grundtechnik</b>	Unkorrekte Handhabung oder fangen Veränderung der Arbeitsebene, Vibrationen, unkorrekte Rotation um die vertikale Achse		
	Fangen nach Wurf: Kontakt mit dem Unterarm	Fangen nach Wurf: Kontakt mit dem Arm	
	Ungewolltes, unvollständiges Rollen über den Körper		
	Unkorrektes Rollen mit Aufprellen		
		Passage durch den Reifen: Fuß bleibt im Reifen hängen	
	Gleiten auf den Arm während Rotationen		

Keulen

Abzüge	Klein 0,10 Punkte	Mittel 0,20 Punkte	Groß 0,30 Punkte
<b>Grundtechnik</b>	Unkorrekte Handhabung: Unregelmäßige Bewegungen, Arme bei Mühlen zu weit auseinander, Unterbrechung der Bewegung während kleiner Kreise, usw.		
	Veränderung in der Synchronität beider Keulen während des Wurfes oder des Fangens		
	Fehlen der Genauigkeit in der Arbeitsebene der Keulen während asymmetrischer Bewegungen		