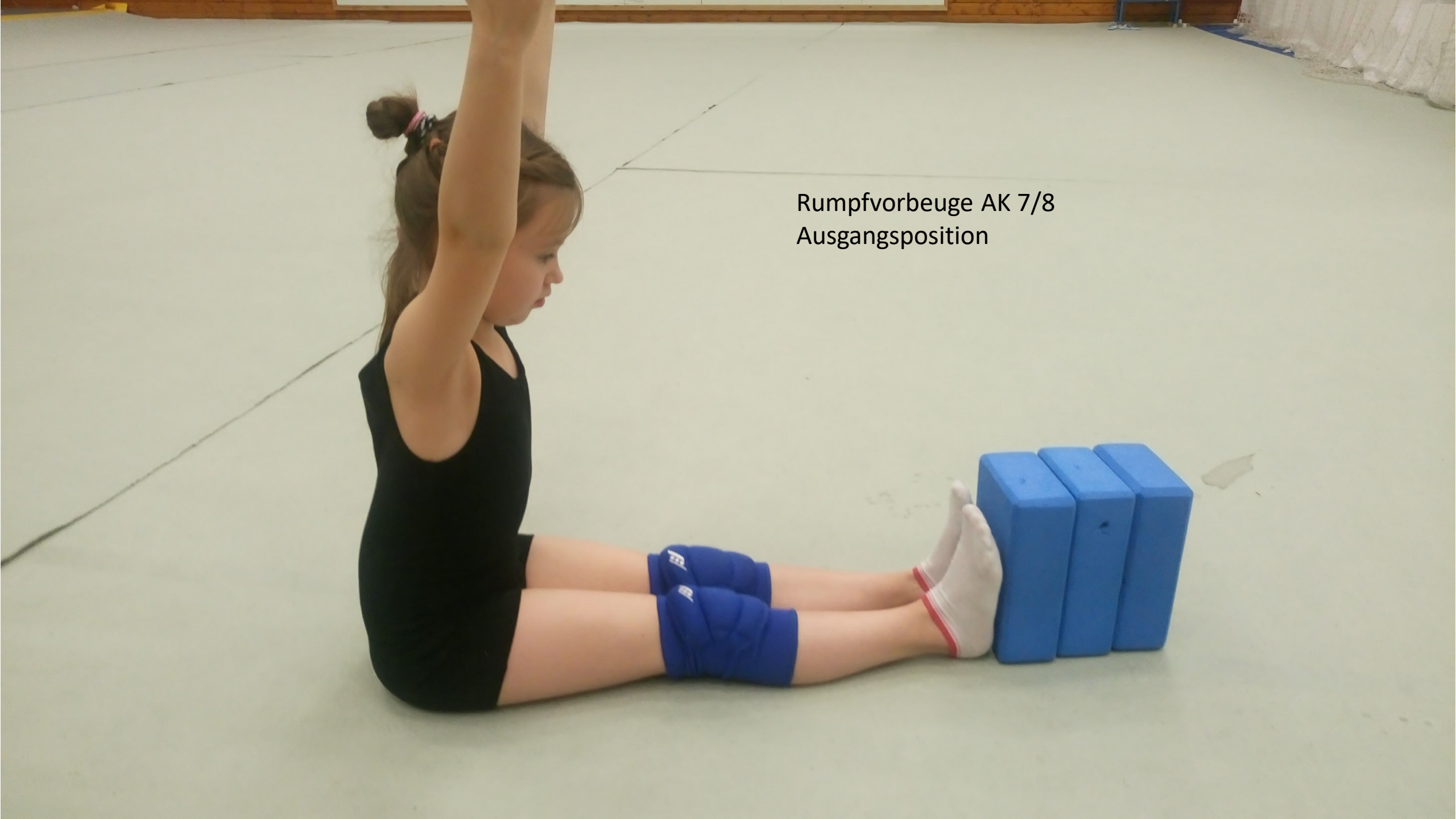
DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

DTB RSG Athletik-Tests

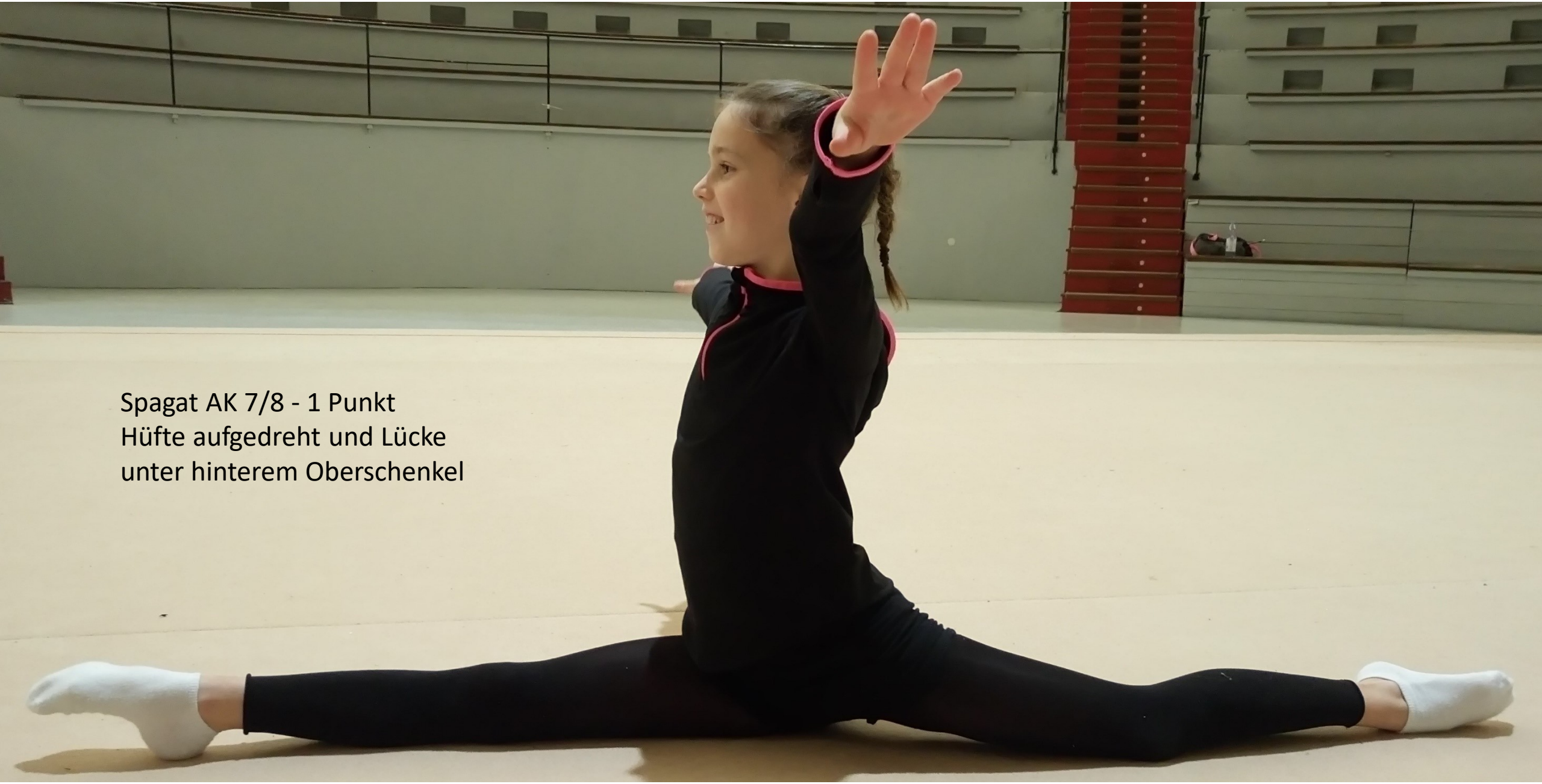
Erläuterungen (Bildmaterial)

DTB RSG Ausschuss für Nachwuchs und Leistung, März 2018 – Update Juni 2021


Rumpfvorbeuge AK 7/8
Ausgangsposition

Rumpfvorbeuge AK 7/8 - 1 Punkt

Rumpfvorbeuge AK 7/8 - 3 Punkte


Spagat AK 7/8 - 1 Punkt
Hüfte aufgedreht und Lücke
unter hinterem Oberschenkel

Spagat AK 7/8 – 2 Punkte

Spagat AK 7/8 – 3 Punkte
Bein hinten ca. 90° gebeugt, Fuß
hinter Körper (maximal
gegenüberliegende Schulter)

Spagat AK 7/8– korrekte Haltung des vorderen Beines (parallel oder auswärts)

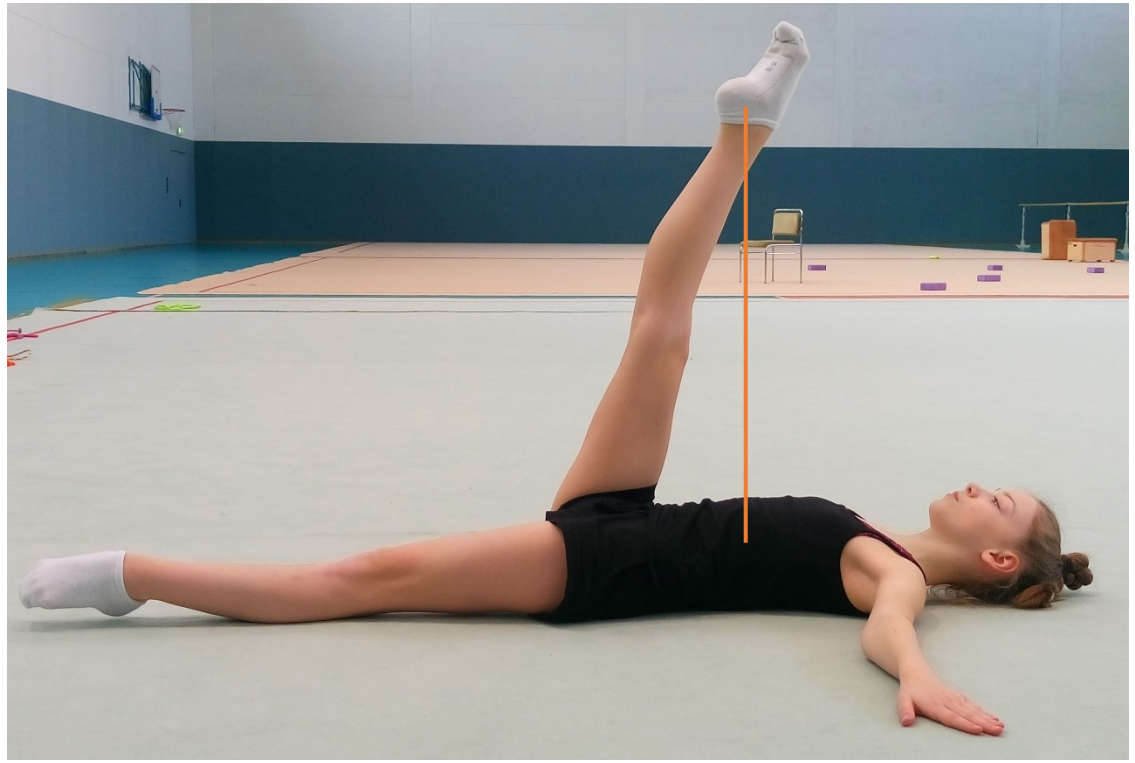
Spagat AK 7/8 – inkorrekte Haltung des vorderen Beines (einwärts)

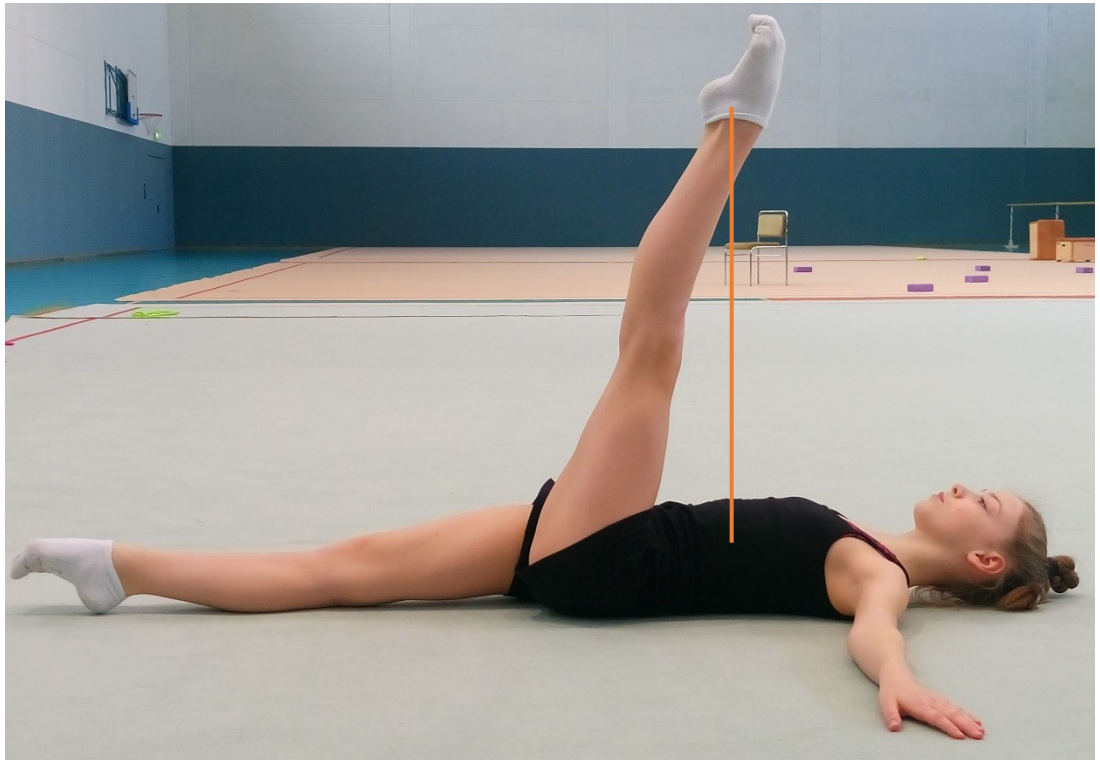
Spagat AK 7/8
Korrekte Hüftposition, daher
bei gebeugtem Knie Fuß hinter
Körper (max. Gegenschulter)

Spagat AK 7/8
Inkorrekte Hüftposition, daher
bei gebeugtem Knie Fuß nicht
hinter Körper

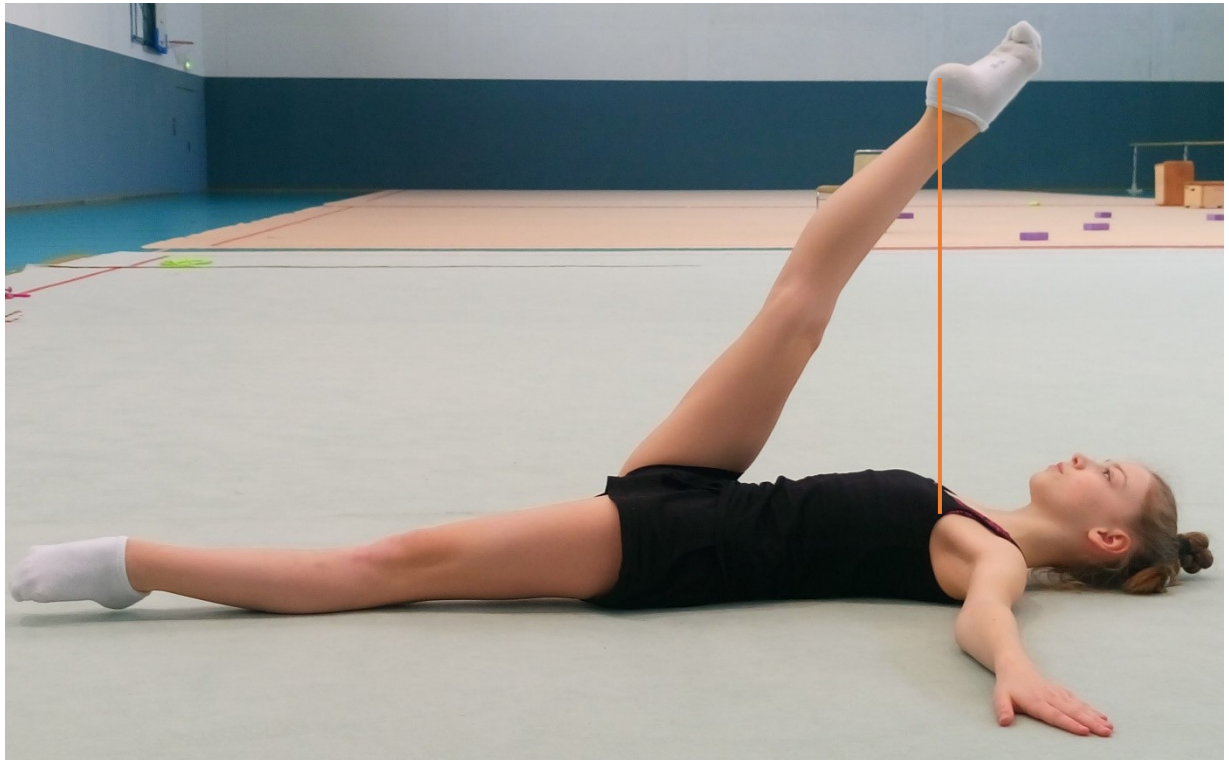
Gleiche Regel gilt bei Penché mit gebeugtem Knie (AK 13/14)!

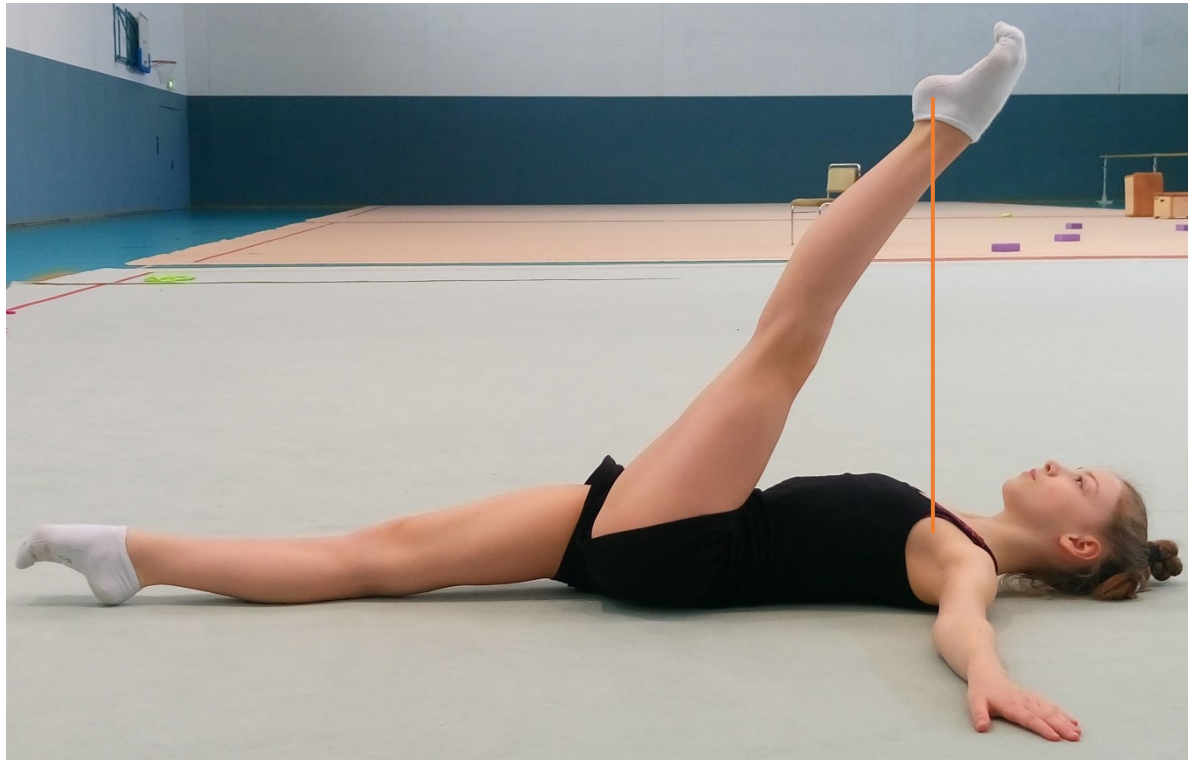
Vorspreizen AK 7/8 – 1 Punkt – 90°
Unteres Bein gestreckt und parallel, um korrekte Hüftposition abzusichern
(beide Gesäßhälften am Boden)
Oberes Bein gestreckt und auswärts gedreht





Vorspreizen AK 7/8 – 2 Punkte – Fuß über Rippenbogen
Unteres Bein gestreckt und parallel, um korrekte Hüftposition abzusichern
(beide Gesäßhälften am Boden)
Oberes Bein gestreckt und auswärts gedreht

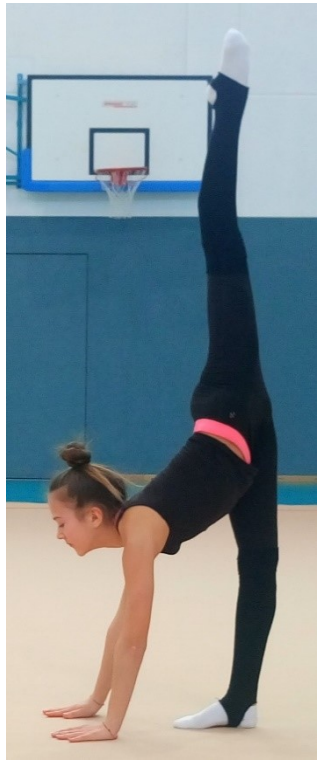




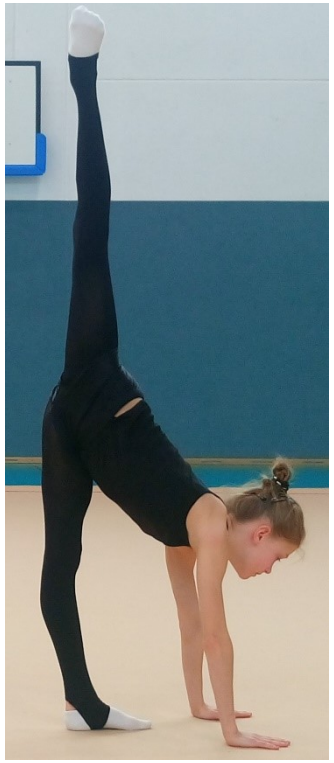
Vorspreizen AK 7/8 – 3 Punkte – Fuß über Brustbein
Unteres Bein gestreckt und parallel, um korrekte Hüftposition abzusichern
(beide Gesäßhälften am Boden)
Oberes Bein gestreckt und auswärts gedreht

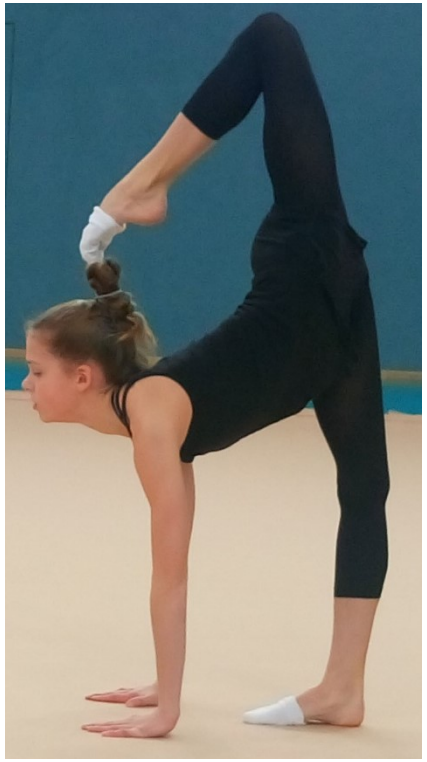
Spagat AK 9/10 und älter
Ausgangsposition:
Ganze Sohle, 6. Position
Schultern genau über Händen,
Handflächen flach am Boden

Test-Assistent steht hinter Gymnastin, um unteren Fuß und Hüftposition zu kontrollieren

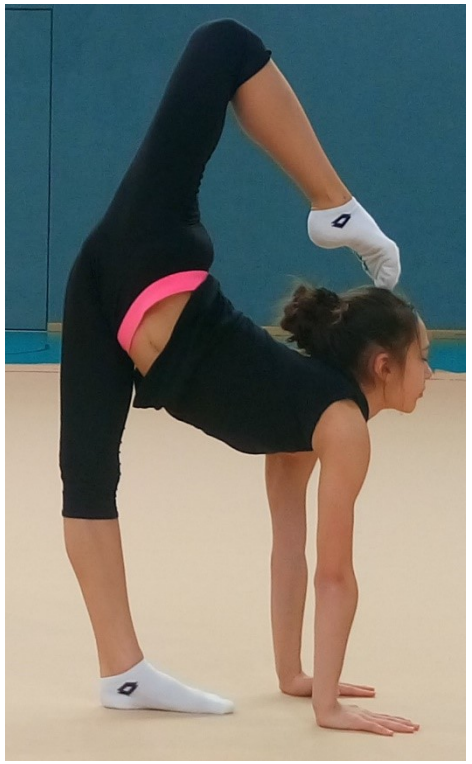


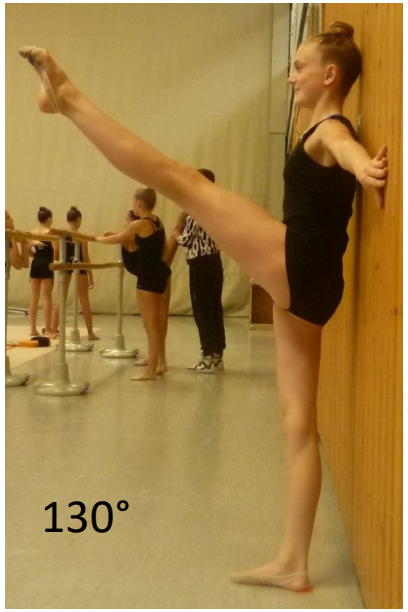
AK 11/12
Oben
190°
AK 9/10
Rechts
180°
(= 5 Punkte)

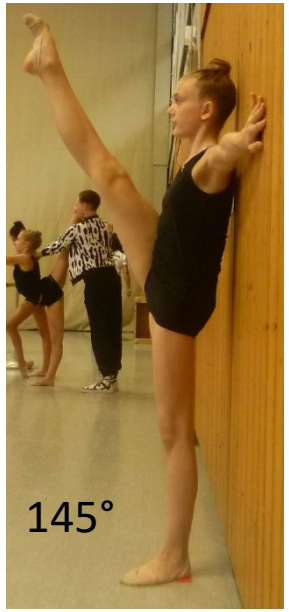




AK 13/14
Links
190°
Unten
210° (übererfüllt!)
(= 5 Punkte)







Test-Assistent steht vor Gymnastin, um unteren Fuß und Hüftposition zu kontrollieren

Vor- und Rückspreizen ab AK 9/10

In der AK 9/10 müssen das Gesäß und der Rücken an der Wand anliegen.

Test-Assistent steht hinter Gymnastin, um unteren Fuß und Hüftposition zu kontrollieren

Seitspreizen ab AK 11/12

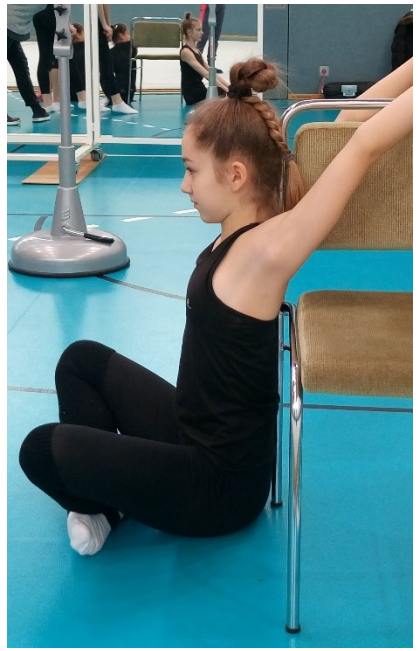
1 Punkt Abzug:
Fuß nach innen verkippt

(Fuß unten etwas verkippt)

1 Punkt Abzug:
Rumpf zu weit seit geneigt

Kleine Kinder auf Yoga-
Block setzen!

Rücken muss angelegt bleiben
(kein Hohlkreuz!)



Schulterbeweglichkeit AK 9/10 - Ausgangsposition

5 Punkte = 45°

Rückbeuge AK 7/8 und AK 11/12
Ausgangsposition Arme / Kopf

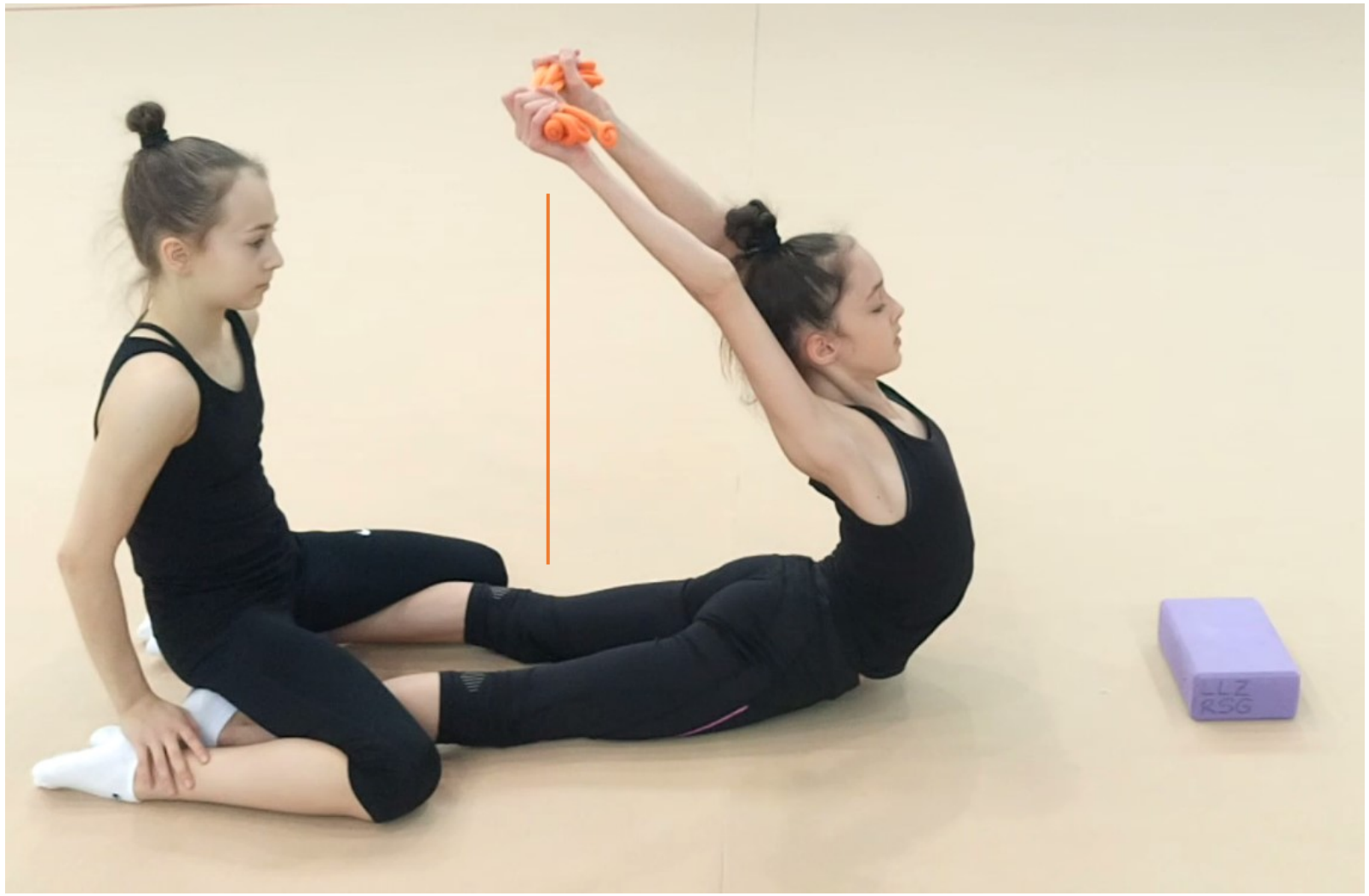
Trainingshinweis: Mit Tischtennis- oder Tennisbällen zwischen Ohren und Armen üben, um korrekte Haltung zu sichern

Rückbeuge
Ausgangsposition Beine (Yoga-Block quer)
AK 7-10 zusätzlich Festhalten durch Partner

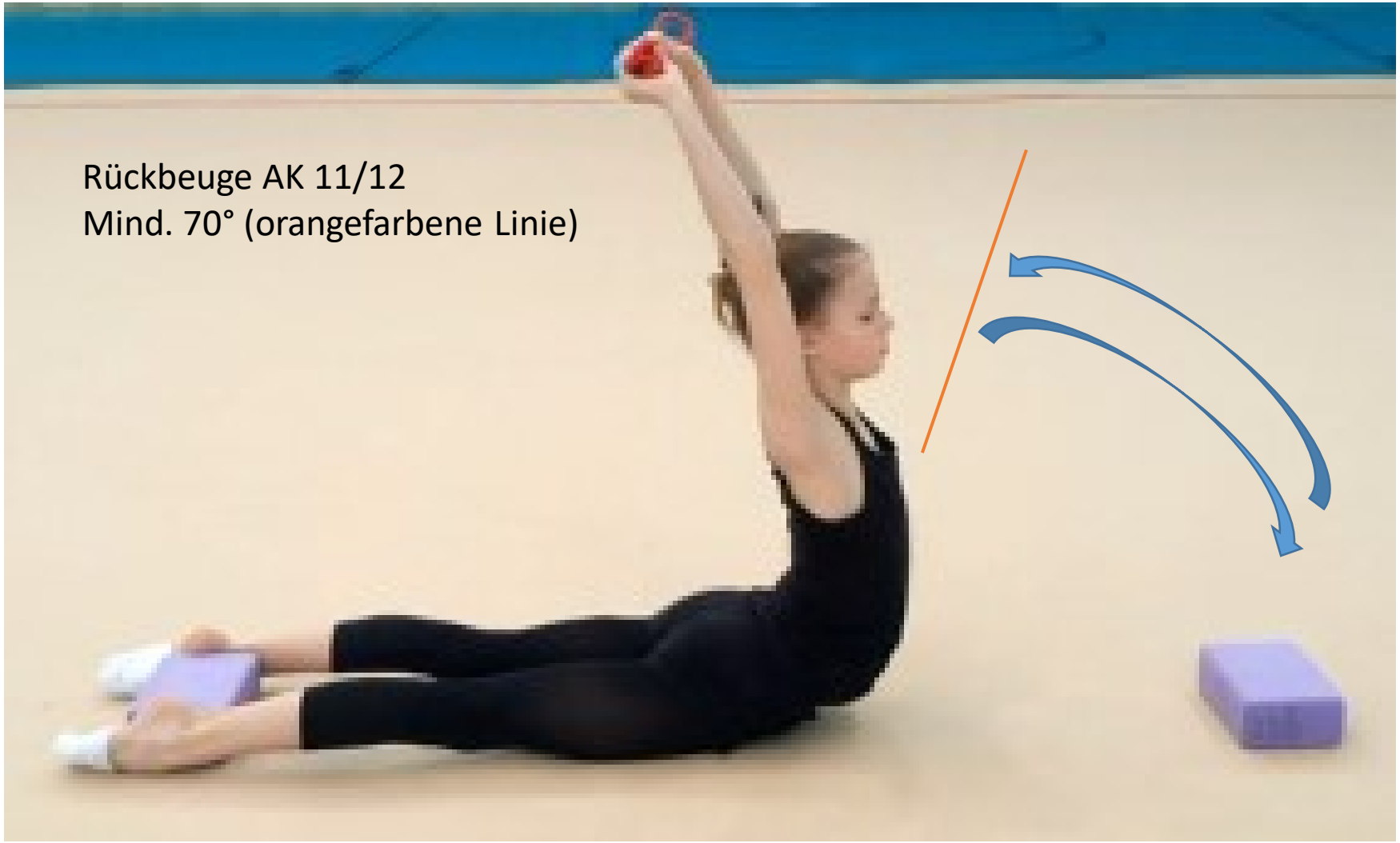
Rückbeuge AK 9/10 und ab AK 13
Position des Yoga-Blocks (quer) zwischen den Unterarmen

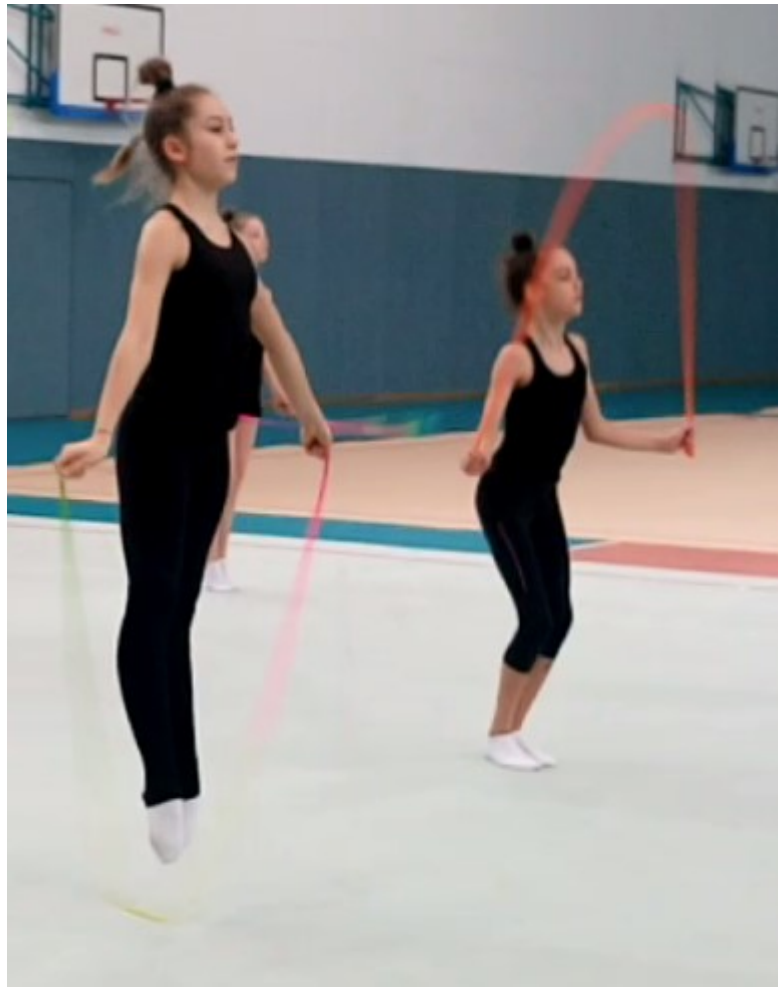
Rückbeuge AK 7/8 (und älter)
Minimalposition
Arme 70° (orangefarbene Linie!)

AK9/10
1 Zusatzpunkt für mind. einmaliges Zeigen einer Beweglichkeit bis hinter die Senkrechte



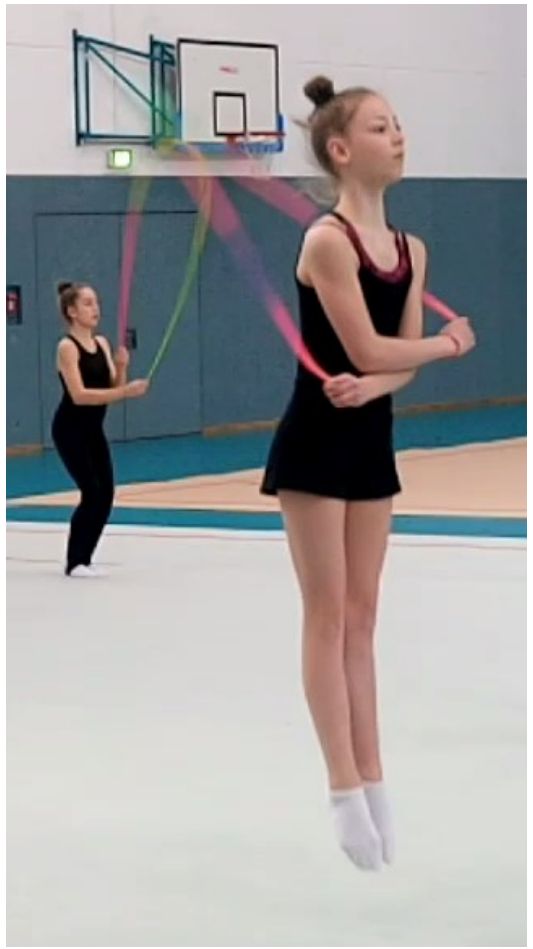
Rückbeuge AK 7/8 (und älter)
Maximalposition
Hände über Knien


Rückbeuge AK 11/12
Mind. 70° (orangefarbene Linie)



Strecksprünge mit Seildurchschlägen

Korrekte Körperhaltung
Einfach und doppelte Durchschläge
mit und ohne Kreuz
vorwärts und rückwärts

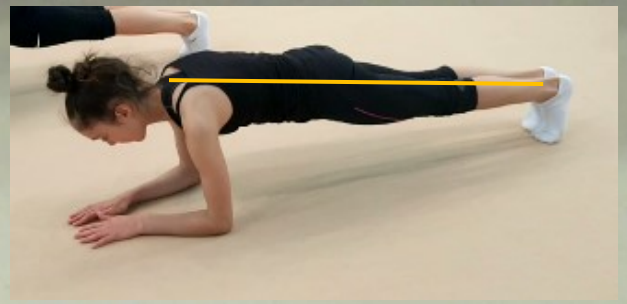


Speedy Jumps

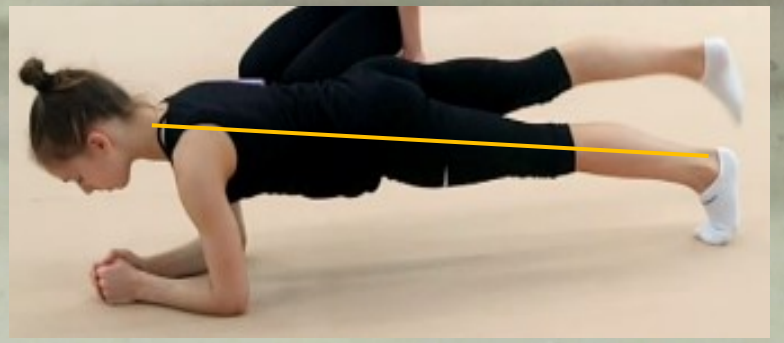
Ganzkörperstabilisation AK 7/8
Auch Ausgangsposition AK 9/10

Hände beliebig: flach am Boden, Faust, oder gefasst (gefaltet)
Gymnastinen dürfen Laufschuhe anziehen (gegen Wegrutschen)

Brust/Schulterbereich gerade oder etwas nach oben gewölbt



Ganzkörperstabi AK 9/10
Heben des Beines bis zur Horizontalen, Fuß gestreckt oder geflext, abwechselnd re + li



Liegestütz AK 11/12
Ausgangsposition
Gymnastinnen dürfen
Laufschuhe anziehen
(gegen Wegrutschen)

Halswirbelsäule
neutral

Liegestütz AK 11/12
Ellbogen seit, Finger zeigen
nach vorne oder innen

Absenken bis Brustbein Yoga-
Block berührt

Liegestütz AK 13/14
Ellbogen angelegt

Crunchies AK 7/8
Ausgangsposition
Füße nah am Gesäß

Crunchies AK 7/8
Maximalposition
(Achtung: Becken bewegt sich nicht!)
Ellbogen zum Hüftbereich

Crunchies AK 7/8

Mit Yoga-Block oder Ball zwischen den Knien

Entsprechend den individuellen anatomischen Möglichkeiten reicht diese Position aus (Ellbogen berühren die Hüftbeuge nicht, aber Bauchmuskulatur maximal kontrahiert).
= OKAY!

Handstand AK 7/8

Links: 1 Punkt

Rechts: 2 Punkte

Korrekte
Handstandposition

Balance im Ballenstand
Passé vorwärts
Max. 6 Sek. Vorbereitung AK 9/10
Max. 3 Sek. Vorbereitung AK 11/12

Balance im Ballenstand
Arabesque rückwärts
Max. 3 Sek. Vorbereitung ab AK 13