Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs (mit Anlagen)

Arbeitshilfen für Trainer*innen und Übungsleiter*innen

Gerätturnen männlich

Herausgegeben vom Deutschen Turner-Bund
(Lenkungsstab Gerätturnen männlich & Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung Gerätturnen männlich des TK Gerätturnen)

Version vom 30. August 2023

Impressum

Herausgeber: Deutscher Turner-Bund
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

Inhaltsverzeichnis

Rahmentrainingskonzeption Gerätturnen männlich
(Stand vom 30.08.2023)

Anlagen:

Pflichtübungen für die Deutschen Jugendmeisterschaften und den Deutschlandpokal Gerätturnen männlich AK 7 - 16
(Stand vom 30.01.2023)

Küranforderungen für die Deutschen Jugendmeisterschaften und den Deutschlandpokal Gerätturnen männlich AK 12 - 18
(Stand vom 06.05.2022)

Technische Grundlagen für die Nachwuchs-Kaderkreise Gerätturnen männlich AK 9 - 18+
(Stand vom 20.12.2021)

Anforderungen **Athletische Tests** Gerätturnen männlich AK 7 - 18+
(Stand vom 15.11.2020)

Wettkampfanforderungen **Turn-Talentschul-Pokal** Gerätturnen männlich AK 8 – 10
(Stand vom 30.01.2022)

Strukturlernen Gerätturnen männlich AK 9 – 18
(Stand vom 27.06.2017)

Landeskader-Kriterien Gerätturnen männlich AK 7 – 18
Stand vom 05.02.2023)

Sichtungskonzept Gerätturnen männlich
(Stand vom 16.07.2023)

Das Prädikat **DTB Turn-Zentrum**
(Stand vom 19.11.2020)

Das Prädikat **DTB Turn-Talentschule**
(Stand vom 08.07.2020)

Trainer*innen Leitbild „Wir sind der Schlüssel zum Erfolg“
(Stand vom 26.11.2022)

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs

Arbeitshilfen für Trainer*innen und Übungsleiter*innen

Gerätturnen männlich

Dr. Jörg Fetzer, Jens Milbradt, Sven Karg, Andreas Hirsch, Dr. Falk Naundorf, Max von Burkersroda

Version vom 30. August 2023

Impressum

Herausgeber: Deutscher Turner-Bund
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

Autoren: Dr. Jörg Fetzer
Jens Milbradt
Sven Karg
Andreas Hirsch
Dr. Falk Naundorf
Max von Burkersroda

Inhaltsverzeichnis

0 Vorwort ... 5
1 Einleitung ... 6
2 Zielstellung des Nachwuchstrainings ... 6
3 Trainingssteuerung im langfristigen Leistungsaufbau ... 7
3.1 Zeit- und Etappenstruktur ... 7
3.2 Periodisierung ... 8
3.3 Belastungssteuerung ... 8
4 Merkmale der sportlichen Leistung und Anforderungsprofil ... 11
4.1 Entwicklung der Leistungsstruktur ... 11
4.2 Internationale Entwicklung der sportlichen Leistung ... 13
4.3 Stand und Erfordernisse der nationalen Leistungsentwicklung ... 14
4.4 Strukturlernen ... 16
4.4.1 Beschreibung der Bewegungsstrukturen ... 16
4.4.2 Bedeutung einzelner Geräte ... 17
4.5 Anforderungsprofil ... 18
4.5.1 Grundlagen ... 18
4.5.2 Allgemeine Aspekte ... 19
4.5.3 Energetisches Anforderungsprofil ... 20
4.5.4 Kraftanforderungsprofil ... 21
4.5.5 Körperbauliches Anforderungsprofil ... 22
4.5.6 Psychosoziales Anforderungsprofil ... 23
5 Trainings- und Wettkampfsystem ... 24
5.1 Ausbildungsetappen, inhaltliche Schwerpunkte und Prinzipien des Wettkampf- und Kontrollsystems im Nachwuchstraining ... 24
5.2 Die allgemeine Grundausbildung (AGA, 5 bis 7 Jahre) ... 25
5.2.1 Zielfunktion der allgemeinen Grundausbildung ... 25
5.2.2 Eignungserkennung und Auswahl (AK 5-7) ... 26
5.2.3 Gestaltung des Trainingsjahres ... 27
5.2.4 Entwicklungsrichtwerte ... 28
5.2.5 Pädagogische Aspekte ... 28
5.3 Das Grundlagentraining (GLT, 8 bis 10 Jahre) ... 29
5.3.1 Zielfunktion des Grundlagentrainings und Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung ... 29
5.3.2 Gestaltung des Trainingsjahres ... 29
5.3.3 Wettkampf- und Kontrollsystem ... 30
5.3.4 Entwicklungsrichtwerte ... 30
5.3.5 Pädagogische Aspekte ... 31
5.4 Das Aufbautraining (ABT, 11 bis 15 Jahre) ... 31
5.4.1 Zielfunktion des Aufbautrainings und Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung ... 31
5.4.2 Gestaltung des Trainingsjahres ... 32
5.4.3 Wettkampf- und Kontrollsystem ... 35
5.4.4 Entwicklungsrichtwerte ... 36
5.4.5 Pädagogische Aspekte ... 38
5.5 Das Anschlusstraining (AST, 16 bis 18 Jahre) ... 39
5.5.1 Zielfunktion des Anschlusstrainings und Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung ... 39
5.5.2 Gestaltung des Trainingsjahres ... 39
5.5.3 Wettkampf- und Kontrollsystem ... 42

5.5.4 Entwicklungsrichtwerte ... 43
5.5.5 Pädagogische Aspekte ... 45
6 Organisations- und Förderstruktur ... 46
6.1 Grundlagen ... 46
6.2 Turnvereine und DTB-Turn-Talentschulen ... 46
6.3 DTB-Turn-Zentren ... 47
6.4 Bundesstützpunkte ... 47
6.5 Olympiastützpunkte ... 47
6.6 Auswahlkaderstrukturen ... 48
6.7 Training und Schule ... 50
6.8 Trainer*innen im Nachwuchsbereich ... 51
6.9 Kultur- und Strukturwandel sowie Trainer*innenleitbild ... 52
7 Wissenschaftliche Unterstützung ... 54
7.1 Wissenschaftlichen Unterstützungs- und Beratungsleistungen (WUL) ... 54
7.1.1 WUL im Bereich Trainingswissenschaft ... 54
7.1.2 Sportmedizinische und physiotherapeutische Betreuung ... 55
7.1.3 Sportpsychologische Betreuung ... 55
7.2 Forschungs- und Entwicklungsprojekte (F&E) ... 56
7.3 Bedarfsermittlung und Ergebnistransfer ... 57

0 Vorwort

Die Rahmentrainingskonzeption (RTK) im Gerätturnen männlich (GTm) wurde 2009 erstmals umfassend erarbeitet und 2017 aktualisiert. Durch die internationalen, aber auch nationalen Entwicklungen in den letzten 6 Jahren ist eine weitere Aktualisierung erforderlich.

In dieser Zeit konnten im Seniorenbereich internationale Medaillenergebnisse erzielt werden. Allen voran ist dabei der Gewinn der Silbermedaille von Lukas Dauser bei den Olympischen Spielen 2021 von Tokio, aber auch sein 2. Platz bei den letztjährigen Weltmeisterschaften zu nennen. Auch Andreas Toba, Nils Dunkel oder aktuell Milan Hosseini erzielten von 2021 - ´23 Medaillengewinne bei kontinentalen Titelkämpfen!

Im Nachwuchsbereich können wir auf zwei erfolgreiche Jahre zurückblicken. Auch wenn in den Teamentscheidungen von EYOF, JEM oder auch JWM von 2022/´23 nicht alle Erwartungen in Erfüllungen gingen, waren wir jeweils mit teilweise mehreren Medaillengewinnen präsent. Damit besteht die Hoffnung – eine gute Entwicklung der jungen Turner im Übergang zum Seniorenbereich vorausgesetzt – auch in den nächsten Jahren eine leistungsstarke Nationalmannschaft zu entwickeln.
Dennoch sind, bei genauer Betrachtung der nachfolgenden jüngeren Jahrgänge im Nachwuchsbereich, durchaus auch „Sorgenfalten“ angebracht. Die Gründe dafür sind vielschichtig und reichen von Problemen in der Erstsichtung bis hin zu Schwierigkeiten in der Akquise motivierter und gut ausgebildeter Trainer*innen.

Auch hier soll die Aktualisierung der RTK, aber speziell die Erarbeitung eines Sichtungskonzeptes des Deutschen Turner-Bundes, welches Hinweise und Anregungen für die verantwortlichen Landesturnverbände und Leistungszentren (ob Bundesstützpunkt, Trainingszentrum oder Turn-Talentschule) geben soll, wertvolle Hilfe sein. Dieses Konzept bildet somit die zweite wesentliche Säule in der Nachwuchsleistungssportkonzeption des DTB für das GTm.
Weitere Aktualisierungen erfolgen in der vorliegenden RTK bezüglich der internationalen Entwicklungstendenzen, dem Anforderungsprofil im GTm oder in der Orientierung zur wesentlichen Kenngrößen der Belastungssteuerung. Des Weiteren ist ein Kapitel zum Kulturwandelprozess des DTB mit dem Mittelpunkt der Darstellung des Trainer*innenleitbildes integriert und natürlich die Ausbildungsprogramme, die im Anhang verankert sind, auf dem aktuellen Stand eingebunden.
Nach wie vor ist es nicht einfach Entwicklungskonzepte für eine Sportart zu konzipieren. So viel, wie möglich in der Praxis umzusetzen, ist aber die wesentlich anspruchsvollere Aufgabe.
Ich wünsche mir, dass uns dies mit der Unterstützung aller Beteiligten in den nächsten Jahren gelingt und wir somit für unsere Sportart eine gute Perspektive schaffen können.

Jens Milbradt
Bundestrainer Nachwuchs DTB

1 Einleitung

Diese Rahmentrainingskonzeption ist das zentrale Steuerungsinstrument des DTB für die Nachwuchsentwicklung im männlichen Leistungsbereich. Sie stellt den Fahrplan für die Realisierung der kurz-, mittel und langfristigen Zielstellungen – Erreichen von internationaler Spitzenleistung – im Hochleistungs- und Anschlussbereich dar. Geführt wird dieser Prozess von den hauptamtlichen Strukturen des DTB, die von den ehrenamtlichen Gremien unterstützt werden. Wichtige Steuerungsgrößen sind hierbei:

- die Erarbeitung jährlicher sportlicher Verbandszielstellungen bei internationalen Hauptwettkämpfen im Anschlussbereich und deren Leistungsabrechnung über individuelle Trainingspläne (ITP),
- Ableitung von Konsequenzen aus der Weltstandsanalyse und der Realisierung (oder Nicht-Realisierung) der Zielstellungen,
- Steuerung der Leistungsentwicklung über nationale und internationale Wettkämpfe und Lehrgänge, sowie Leistungsdiagnosen,
- Kontrolle des personellen Bestands im Nachwuchsbereich (Sicherung der Kaderpyramide),
- Materielle und personelle Sicherstellung der Trainingsarbeit in den Bundesstützpunkten und
- Vervollkommnung der Ausbildungsmaterialien für den gesamten Ausbildungsbereich und wirksame Umsetzung in der Aus- und Fortbildung der Trainer*innen und Übungsleiter*innen.

2 Zielstellung des Nachwuchstrainings

Zielstellungen des Nachwuchstrainings sind:

- die systematische und langfristige Vorbereitung von Turnern auf das internationale Leistungsniveau,
- die umfassende Ausbildung aller wesentlichen Leistungsvoraussetzungen im konditionellen und technisch-koordinativen Bereich,
- die perspektivisch angelegte und ausbaufähige Wettkampfleistung,
- die systematische Belastungssteigerung und Belastbarkeitssicherung sowie
- die Entwicklung stabiler Motivstrukturen für das Gerätturnen.

Das Nachwuchstraining ist somit ein eigenständiger Bestandteil der gesamten sportlichen Ausbildung eines Turners und keinesfalls eine Variante des Trainings im Hochleistungsbereich. Methoden und Belastungsgrößen müssen den spezifischen Entwicklungsbedingungen des kindlichen bzw. jugendlichen Organismus angepasst sein, um einerseits ein dem jeweiligen Entwicklungsstand adäquaten Reiz für die Leistungsentwicklung zu setzen und um andererseits Schädigungen am Muskel-Skelett-System zu vermeiden. Eine frühzeitige Anwendung von Methoden des Hochleistungsbereiches führt darüber hinaus zum vorzeitigen Verschleiß und zur Minderung der Reizwirksamkeit dieser Methoden, im extremen Fall zu Karriereabbrüchen.

3 Trainingssteuerung im langfristigen Leistungsaufbau

3.1 Zeit- und Etappenstruktur

Der langfristige Leistungsaufbau (LLA) ist ein mehrstufiger Entwicklungsprozess, der in seiner Struktur von der zeitlichen Dauer der Etappen und ihrem Inhalt gekennzeichnet ist (Tab. 1). Der langfristige Leistungsaufbau ist gegliedert in das Nachwuchstraining und das Hochleistungstraining. Das Nachwuchstraining wiederum gliedert sich in folgende mehrjährige Etappen:

- die Allgemeine Grundausbildung (AGA),
- das Grundlagentraining (GLT),
- das zweiphasige Aufbautraining (ABT) und
- das Anschlusstraining (AST).

Tab. 1 Zeit- und Etappenstruktur im langfristigen Leistungsaufbau

Trainingsetappe	Alter	Kader	Programme	Umsetzung	Trainingsjahre
Allgemeine Grundausbildung (AGA)	5-7 Jahre		Kindergarten Schule LTV	Verein DTB-Turn-Talentschule	1.-2.
Grundlagentraining (GLT)	8-10 Jahre	Landeskader Talentkader	DTB	Verein DTB-Turn-Talentschule	3.-5.
Aufbautraining I (ABT I)	11-12 Jahre	Talentkader	DTB	Verein DTB-Turn-Zentrum Landesstützpunkt	6.-7.
Aufbautraining II (ABT II)	13-15 Jahre	Nachwuchskader 2 Perspektivkader	DTB	Verein DTB-Turn-Zentrum Landesstützpunkt Bundesstützpunkt	8.-10.
Anschlusstraining (AST)	16-18 Jahre	Nachwuchskader 1 Perspektivkader	DTB	DTB-Turn-Zentrum Landesstützpunkt Bundesstützpunkt	11.-13.
Hochleistungstraining (HLT)	ab 19 Jahre	Perspektivkader Olympiakader	DTB	Bundesstützpunkt	ab 14.

Die Allgemeine Grundausbildung trägt primär den Charakter der Eignungserkennung, die sowohl mit Testprüfungen als auch mit Prozessbeurteilungen auf der Basis weitestgehend sportartunspezifischer Mittel gestaltet werden soll.
Die folgenden Trainingsetappen sind geprägt vom systematischen Übergang zu kontinuierlichem Training und zunehmender Spezialisierung in der Sportart Gerätturnen, ohne dass dabei der Trainingsmitteleinsatz ausschließlich von sportartspezifischem Charakter bestimmt ist. Der langfristige Leistungsaufbau folgt dabei den Prinzipien

- der Zielgerichtetheit des Trainings,
- der ansteigenden Trainingsbelastung bei Sicherstellung ausreichender Regerationsphasen,

- der rechtzeitigen und zunehmenden Spezialisierung der Trainingsinhalte auf die Erfordernisse der Sportart im unteren Altersbereich (insbesondere im GLT) und
- der kontinuierlichen Entwicklung der der Mehrkampffähigkeit über alle Etappen des Nachwuchstrainings.

Damit soll gewährleistet werden, dass systematisch und in ausreichender Anzahl Turner mit perspektivisch angelegten Leistungsvoraussetzungen dem Hochleistungstraining zur Verfügung stehen.

3.2 Periodisierung

Jede Trainingsetappe wird entsprechend ihrer zeitlichen Dauer in **Mehrjahres-/ Jahrestrainingsplänen** differenziert geplant. Grundlage der Jahrestrainingspläne ist die Periodisierung, die von der Lage der Hauptwettkämpfe bestimmt wird. Prinzipielle Periodisierungsmodelle im Nachwuchsbereich des Gerätturnens sind die **Einfachperiodisierung** (sehr selten) und die **Doppel- oder Mehrfachperiodisierung** (Grundlagentraining bis Hochleistungstraining). Die Trainingsperioden (**Makrozyklen=MAZ**) sind dreigeteilt, sie beginnen mit der **Vorbereitungsperiode (VP)**, der die **Wettkampfperiode (WKP)** folgt und enden mit der **Übergangsperiode (ÜP)** (vgl. Tab. 2), die wiederum von der folgenden Vorbereitungsperiode abgelöst wird. Die einzelnen Perioden gliedern sich wiederum in 3-bis 4-wöchige **Mesozyklen (MEZ)**, die mit den **Mikrozyklen (MIZ)** die wöchentliche Planungsgröße aufweisen.
Beginnend im Anschlusstraining und verstärkt im Hochleistungstraining sind beschriebene Periodisierungsmodelle immer schwerer umzusetzen. Teilweise müssen die Turner bis Hälfte des Jahres (26 Wochen) wettkampffähig sein, da zahlreiche Wettkämpfe unter Berücksichtigung der jeweiligen Bedeutung bestritten werden.
Die **Trainingseinheit (TE)** schließt als kleinste Planungsebene den Trainingsplan des Makrozyklus ab. Weitere detaillierte Ausführungen folgen dazu im Kapitel 4.

Tab. 2 Trainingsperiodisierung eines Halbjahres im Nachwuchsbereich des DTB (Makrozyklus – MAZ, Mesozyklus – MEZ, Mikrozyklus – MIK, Trainingseinheit – TE, Wettkampfperiode – WKP, Übergangsperiode ÜP)

	Vorbereitungsperiode (VP)					**WKP**		**ÜP**
MAZ	1					2		3
MEZ	1	2	3	4	5	6	7	8
MIZ	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20	21-23	24-26	27-30
TE	1-n	1-n	1-n	1-n	1-n	1-n	1-n	1-n
Monat								

3.3 Belastungssteuerung

Die Belastungssteuerung ist eines der zentralen Elemente im langfristigen Leistungsaufbau. Die wesentliche inhaltlich-methodische Grundlage bildet hierfür das Prinzip der ansteigenden Trainingsbelastung (Tab. 3, Abb. 1 und Abb. 2). Dabei ist von entscheidender Bedeutung, dass sich Trainingsbelastung durch quantitative (Trainingszeit, Trainingshäufigkeit und Belastungsintensität) und qualitative Belastungsfaktoren (Trainingsinhalt, Schwierigkeitsgrad und Ausführungsqualität) definiert.
In den ersten Ausbildungsetappen (AGA, GLT) sind Trainingsumfangserhöhungen (Trainingszeit und Trainingshäufigkeit) wesentliche Steuerelemente der Belastung, die zu Anpassungsreaktionen des kindlichen Organismus führen und gleichermaßen helfen, ein grundlegendes Belastungsregime herauszubilden. In den sich

anschließenden Trainingsetappen werden quantitative Steuerelemente schrittweise mit qualitativen Belastungsfaktoren ergänzt und erweitert, ohne dass sich das grundlegende Belastungsregime verändert.

Tab. 3 Trainingshäufigkeit und -umfang im Nachwuchsbereich des DTB (Empfehlung des DTB)

Trainingsetappe	Alter [Jahre]	Kader	Trainingshäufigkeit pro Woche	Trainingsumfang pro Woche[1]
Allgemeine Grundausbildung (AGA)	5/6	-	1-2	3-4 Stunden
	7	-	2-3	4-6 Stunden
Grundlagentraining (GLT)	8	Landeskader	3-5	6-10 Stunden
	9	Landeskader	4-6	8-15 Stunden
	10	Talent- + Landeskader	5-8	10-18 Stunden
Aufbautraining I (ABT I)	11	Talent- + Landeskader	6-8	12-20 Stunden
	12	Talent- + Landeskader	7-10	14-22 Stunden
Aufbautraining II (ABT II)	13	Nachwuchskader 2	8-10	18-24 Stunden
	14	Nachwuchskader 1 und 2 Perspektivkader		
	15		9-11	22-26 Stunden
Anschlusstraining (AST)	16	Nachwuchskader 1 Perspektivkader		
	17		10-11	24-28 Stunden
	18			
Hochleistungstraining (HLT)	ab 19	Perspektivkader Olympiakader	10-12	> 26 Stunden

Hinzu kommen im mehrjährigen Prozess der leistungssportlichen Ausbildung unter dem Aspekt der Belastungssteuerung neben den sich verändernden quantitativen und qualitativen Belastungsfaktoren körperbaulich-biologische Entwicklungen, die vorrangig in der 2. Phase des Aufbautrainings (Pubertät) einen bedeutenden Einfluss auf die Bewältigung der Trainingsanforderungen haben.
Grundsätzlich gilt aber, dass Anpassungen an Belastungsreize sich nicht linear vollziehen. Sie nehmen mit zunehmendem Trainingsalter hinsichtlich ihrer quantitativen Steigerungsraten kontinuierlich ab.
Damit vollzieht sich mit Beginn des Anschlusstrainings (siehe auch Tab. 4) neben dem weiter zu steigernden Trainingsumfang ein Wandel zu stärker qualitativ determinierten Steuerelementen der Belastung, die vorrangig in der Bewegungsgüte, ihrer Wiederholbarkeit und ihrer Verfügbarkeit unter sich ändernden äußeren Bedingungen sichtbar werden.

[1] Durch die inzwischen an vielen Zentren deutschlandweit verbesserten Möglichkeiten der Koordination von Schule und Training auch in den unteren Altersklassen bieten sich teilweise verbesserte Trainingsmöglichkeiten. Durch die weiterhin ansteigende internationale Leistungsentwicklung wurden auch die Ausbildungsprogramme im Nachwuchs angepasst. Teilweise erschwert, zum großen Teil (siehe Pflicht AK 9/10) verkürzt und an einigen Stellen auch vereinfacht. Damit entstehen auch bessere Möglichkeiten für das Voraussetzungstraining, aber auch für Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen.

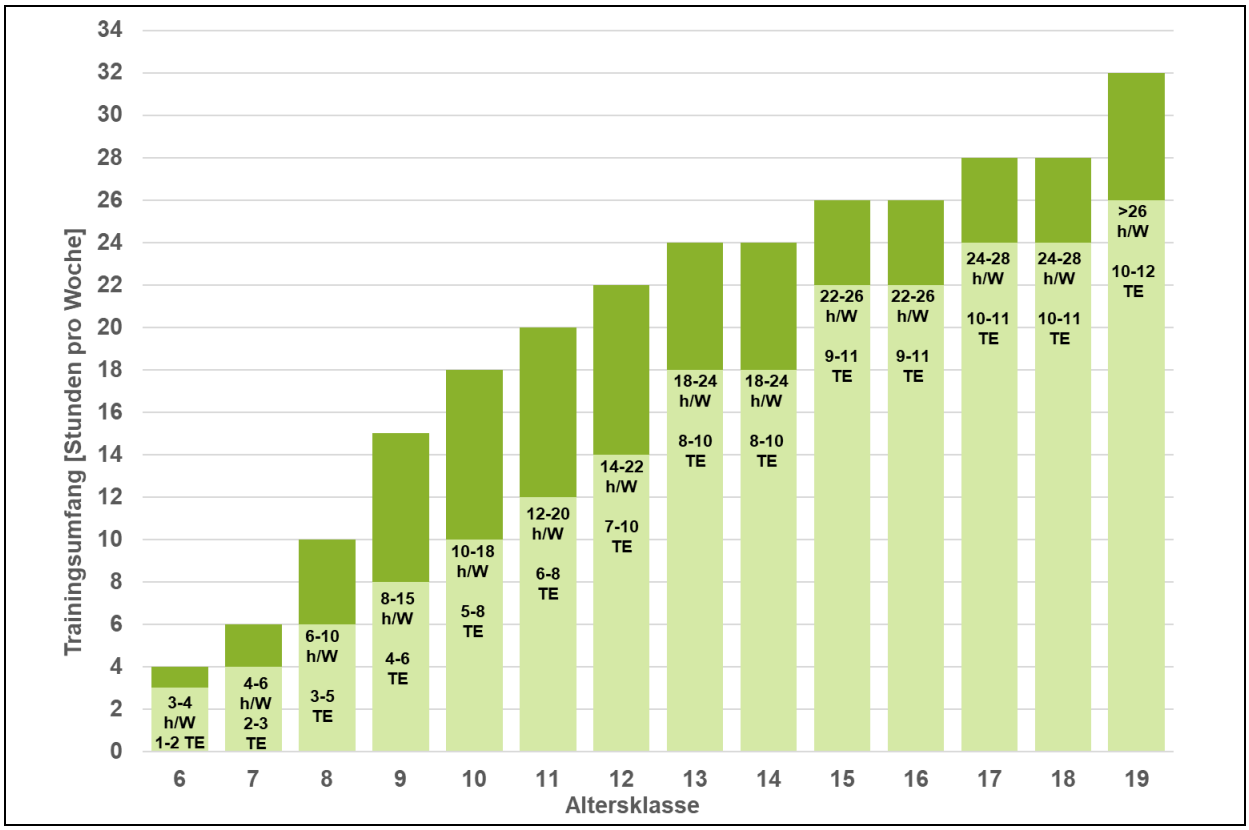


Abb. 1 Entwicklung des Trainingsumfanges im LLA (Empfehlung des DTB)

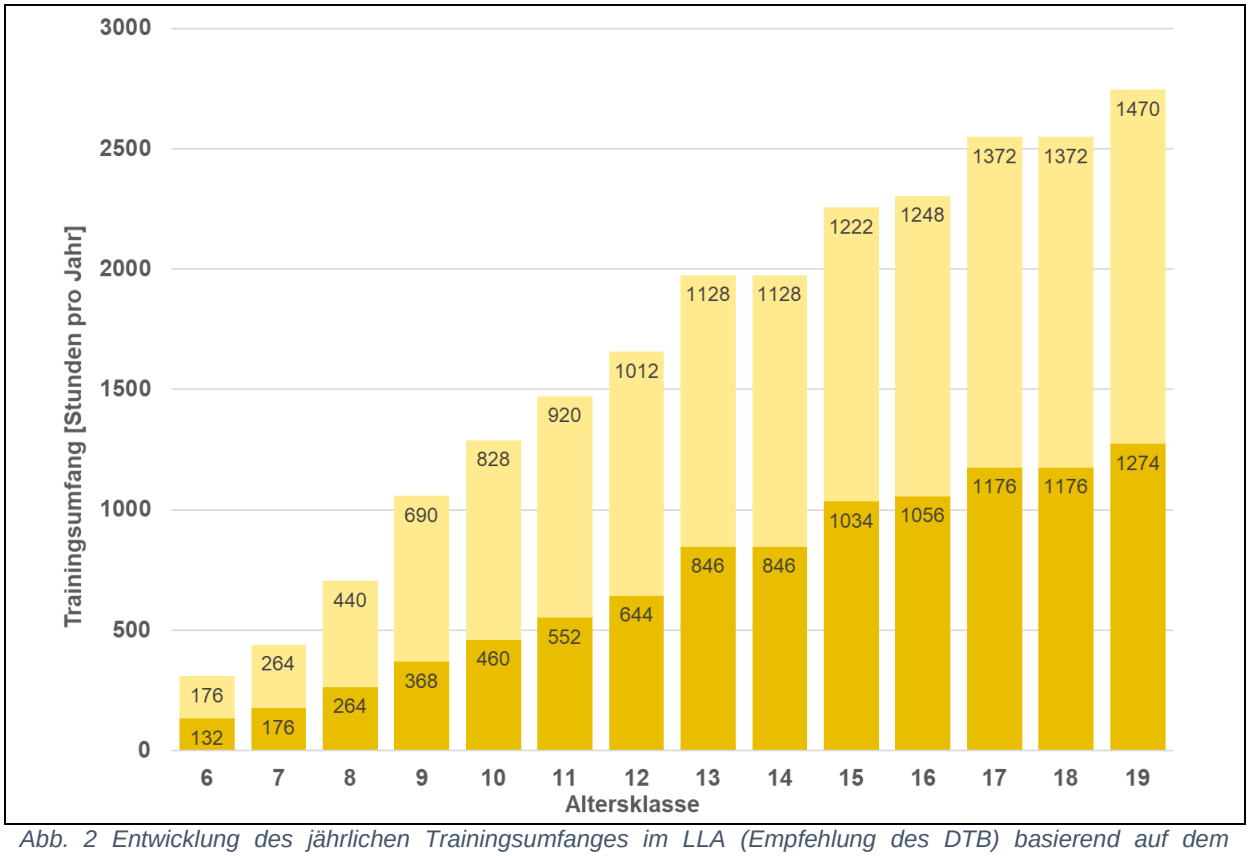


Abb. 2 Entwicklung des jährlichen Trainingsumfanges im LLA (Empfehlung des DTB) basierend auf dem wöchentlichen Trainingsumfang (Tab. 4 und Abb. 1) und den in den einzelnen Ausbildungsetappen (Kapitel 5.2-5.5) beschriebenen Periodisierungsmodellen

Im Zusammenhang mit höheren Schwierigkeitsgraden nimmt damit der Anstrengungsgrad erheblich zu, was wiederum einen erhöhten Aufwand an Trainingszeit für die Wiederherstellung der beteiligten Körperfunktionen zur Folge hat. Die damit einhergehende Verlangsamung des Leistungszuwachses stellt zudem im Anschlusstraining ein Entwicklungsproblem für die Stabilität der leistungssportlichen Motivation dar, die im Zusammenhang mit körperbaulichen Veränderungen und biologischen Umstellungsprozessen zu Leistungsstagnation bis hin zu Leistungsrückgängen und schlimmstenfalls zu Karriereabbrüchen führen kann.
Deshalb gilt für diesen Entwicklungsabschnitt, dass die Belastungssteuerung auf den weitgehenden Erhalt erreichter quantitativer und qualitativer Niveaustufen der Belastung orientiert wird und individuell mögliche Optimierungen einzelner Belastungskomponenten vorzunehmen sind.
Erst mit Abschluss der puberalen Phase und der damit verbundenen körperlichen Konsolidierung ist eine weitere systematische Belastungssteigerung möglich.

Tab. 4 Wochen-Trainingsregime im Anschlusstraining des DTB (Empfehlung des DTB)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Belastung	hoch	hoch	Mittel	Hoch	hoch	mittel	niedrig
Anzahl TE	2	2	1	2	2	1	0
Umfang [Stunden]	5	5	3	5	5	2-3	0

4 Merkmale der sportlichen Leistung und Anforderungsprofil

4.1 Entwicklung der Leistungsstruktur

Das Gerätturnen gehört zu den subjektiv bewerteten technisch-akrobatischen Sportarten. Hervorgerufen durch eine Vielzahl von Änderungen (grundsätzlicher und partieller Art) in den letzten 20 Jahren haben sich, von diesen Bewertungsmaßstäben abhängig, das Wettkampfprogramm, das Wettkampfformat und die Struktur der Wettkampfleistung z. T. gravierend verändert. Verwiesen sei in diesem Zusammenhang auf den Wegfall des Olympischen Pflichtprogramms (nach 1996) und die Veränderung des Wettkampfformats von 6-6-5 auf 5-5-4 im Mannschaftswettkampf im Jahr 2012. Nachfolgend wurde der Modus auf 5-4-3 angepasst. Bei den Olympischen Spielen (OS) 2021 bestand die Mannschaft nur noch aus 4 Mehrkämpfern (4-4-3), wobei bis zu zwei weitere Turner aus der Nation außerhalb der Mannschaft starten durften. Diese Entwicklung wurde wieder abgelöst und im Zyklus ab 2022 bis zu den OS 2024 durch Mannschaftgrößen 5-4-3 ersetzt. In Abhängigkeit spezifischer Regeländerungen zur Bonifikation dominierte bis 2005 das Leistungsmerkmal Inhalt - speziell charakterisiert durch die höchstschwierigen Turnelemente (WES - Wettkampfentscheidende Strukturen). Mit der Einführung eines grundsätzlich neuen Bewertungssystems 2006, das neben der Trennung der nach oben offenen Inhaltsnote (Schwierigkeit = Difficulty = D) von der Ausführungsnote (Execution = E) auch wesentliche Verschärfungen der Abzugshöhen bei Ausführungsmängeln und technischen Fehlern beinhaltet, wurden die Leistungsstrukturmerkmale Inhalt, Ausführung (technisch und haltungsbezogen), Stabilität und Komposition wieder in ein annäherndes Gleichgewicht gebracht. Die

Entwicklung der letzten Jahre zeigte aber, dass im männlichen Gerätturnen die Schwierigkeit (D-Note) dominiert (Abb. 3 und Abb. 4).

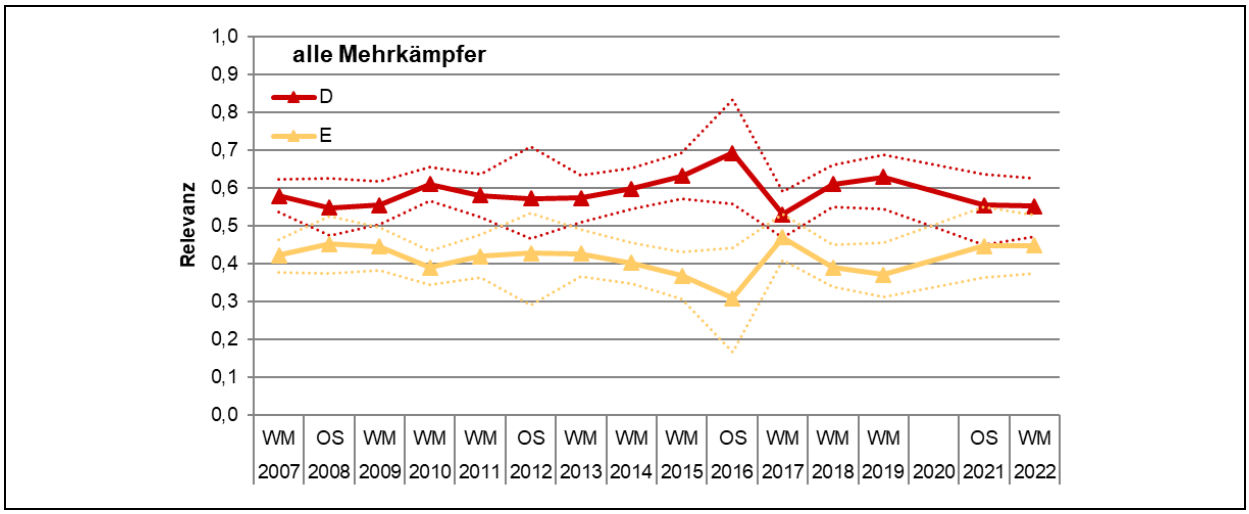


Abb. 3 Relevanz von Schwierigkeit und Ausführung für ein erfolgreiches Wettkampfresultat im Erwachsenenbereich für Mehrkämpfer (Relevanz von 0,5 würde für ein ausgeglichenes Verhältnis von Schwierigkeit und Ausführung stehen)

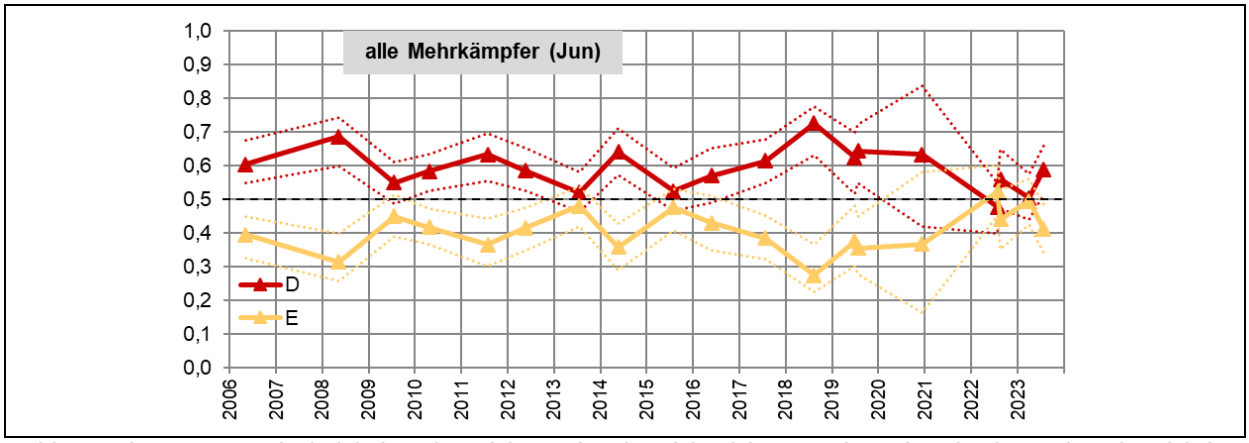


Abb. 4 Relevanz von Schwierigkeit und Ausführung für ein erfolgreiches Wettkampfresultat im Juniorenbereich für Mehrkämpfer

Besondere Bedeutung für den Nachwuchsbereich hat die Einführung der Juniorenregeln in den internationalen Wertungsvorschriften ab 2009. Die Auswirkungen auf die Konzipierung der Wettkampfübungen im männlichen Gerätturnen sind erheblich. Trotz der Verringerung der Elementanzahl von 10 auf 8 im Juniorenbereich sind die Veränderungen auf die Merkmale der Trainingsstruktur vorrangig im Nachwuchstraining deutlich. Neben einer deutlich gewachsenen konditionellen Anforderung bezüglich der Übungslänge[2] sind qualitativ erhöhte Anforderungen an die Ausführung und an die Technik der Basisfertigkeiten an allen Geräten zu verzeichnen. Diese Qualitätsanforderungen wirken in allen Ausbildungsetappen des Nachwuchs- und Hochleistungsbereichs und betreffen vor allem den Gesamtkomplex der Leistungsvoraussetzungen. Ohne virtuose Ausprägung der turnspezifischen Techniken, ohne ein hohes Maß an funktionsbezogener

[2] Die Abkehr von der Höchstnote 10 hat ab 2006 zu einer deutlichen Verlängerung der Übungen geführt, deren Anstieg Gerätespezifisch bis in den Olympiazyklus 2016 festzustellen ist. In den letzten beiden Zyklen blieb die Übungslänge stabil auf hohem Niveau. Weitere Details sind zu finden unter: Seemann-Sinn, A., Brehmer, S., Naundorf, F., & Wolfarth, B. (2021). *Development of the routine duration in artistic gymnastics from 1997 to 2019*. International Journal of Performance Analysis in Sport, 21(2), 250-262. https://doi.org/10.1080/24748668.2021.1877601

Schnelligkeit und Schnellkraft, ohne exakte Lage und Zeitgenauigkeit im speziellen Kraftbereich, ohne die virtuose und zugleich funktionsbezogene Ausprägung der Basisfertigkeiten kann eine erforderliche Leistungsausprägung für Weltspitzenleistungen nicht erreicht werden. Damit stellen diese qualitativ erhöhten Anforderungen gleichermaßen eine deutliche Belastungserhöhung, sowohl von der Intensität als auch der Dichte der technischen Bewegungsabläufe dar. Es ist davon auszugehen, dass das gegenwärtig gültige Regelwerk vom Grundbestand eine wesentlich längere „Laufzeit“ haben wird. Damit können langzeitige Ausbildungsstrategien im Nachwuchsbereich durchgesetzt werden, die mit entsprechenden Teilzielen der jeweiligen Trainingsetappen auch konkrete und überschaubare Abrechnungsgrößen erhalten werden.

4.2 Internationale Entwicklung der sportlichen Leistung

Seit Jahren dominieren im Seniorenbereich die Nationen China (CHN), Japan (JPN), Russland (RUS), sowie mit Abstand USA und Großbritannien (GBR). Viele weitere Nationen gewinnen Medaillen an den verschiedenen Geräten. Es liegt eine hohe Leistungsdichte vor, die Anzahl der Nationen mit Medaillengewinnern hat weiter zugenommen (12 bis 14 Nationen bei den letzten Großereignissen). Auch die Anzahl der Nationen unter den Top 8 hat sich gegenüber dem vorherigen Olympiazyklus bis 2016 erhöht.

Die Analyse der internationalen Leistungsentwicklung im Nachwuchsbereich basierte bisher immer ausschließlich aus europäischen Wettbewerben. Erst seit 2019 bietet der Weltverband eine Junioren-Weltmeisterschaft im Wettkampfkalender an. Diese fand 2023 das zweite Mal statt. Bei beiden JWM dominierte JPN den Medaillenspiegel, auch CHN gewinnt 2019 und 2023 jeweils drei Medaillen. Als europäische Nationen waren ITA, UKR und ARM erfolgreich. GER gelang 2023 ein erster JWM-Medaillengewinn.

Aus den unter 4.1 gekennzeichneten Veränderungen der Wertungsvorschriften können seit Inkrafttreten folgende Tendenzen zur Leistungsentwicklung der Weltspitze abgeleitet werden.

- Die Höhe der Inhaltsnote (D-Note) ist eines der wichtigsten Kriterien bei der Vergabe von Medaillen. Kompensationsmöglichkeiten durch andere Leistungsmerkmale sind vorhanden (Stabilität und Ausführung). Die Bedeutung des Merkmals wurde generell dadurch weiter eingeschränkt, dass die Bonifikation an den Geräten Pauschenpferd, Ringe und Barren gestrichen wurde und an den Geräten Boden und Reck ihr Rahmen deutlich eingeschränkt wurde:
- so können am Boden nur direkte, akrobatische (Doppel)Saltoverbindungen eines bestimmten (hohen) Schwierigkeitsgrads bonifiziert werden, die Verbindung von Einfachsaltos mit Längsachsendrehungen werden nicht mehr bonifiziert;
- so konnten am Reck zwischenzeitlich nur Verbindungen von Flugelementen mit entsprechender Schwierigkeit bonifiziert werden, inzwischen (seit 2022) werden auch wieder Verbindungen zwischen Adlerelementen (Schwierigkeit D und höher) und Flugelementen belohnt.
- Hervorgerufen durch die Übungsverlängerung (10 Wertteile für die D-Note bei den Senioren; 8 Wertteile bei den Junioren) und die damit einhergehenden höheren konditionellen Anforderungen an die spezifische Ausdauer hat das Merkmal Stabilität einen deutlich größeren Stellenwert erlangt, weil bei Übungsunterbrechung der Punktabzug von 0,5 auf 1,0 erhöht wurde, gleichbedeutend mit dem Verlust von zwei Wertteilen der Kategorie „E“. Die Übungsverlängerung betrifft speziell die Geräte Pauschenpferd, Barren und

Reck. Die Neufassung der Abzugshöhen für das Merkmal Ausführung (ab 2009 0,1/0,3/0,5/1,0 Punkte für leichte, mittlere, schwere Fehler und Sturz) hat zur größeren Differenzierung in der E-Note geführt und damit dem Merkmal Ausführung eine deutlich höhere Gewichtung verliehen. Trotz des nach wie vor subjektiven Bewertungsmerkmals wurde durch gezielte Schulung der Kampfrichter diese größere Differenzierung auch dadurch erreicht, indem „Mehrfachabzüge“ bei einem Element auf Grund technischer Mängel und Ausführungsverstößen addiert werden. Die Geräte Pauschenpferd, Ringe und Reck sind davon am stärksten betroffen.

- Das Merkmal Komposition (Übungsaufbau, Zusammenstellung) ist einerseits durch die Elementgruppenanforderung - ab den Wertungsvorschriften 2017 - 2020 von fünf auf vier reduziert - und andererseits durch eine Reihe von Einschränkungen bei der Auswahl des Übungsgutes weiterhin relevant. Diese Einschränkungen betreffen generell alle Geräte in der Weise, dass maximal fünf (bis 2016 vier) Elemente innerhalb der D-Note aus der gleichen Elementgruppe gezeigt werden dürfen. Weitere Einschränkungen, die auf die Erhöhung der Vielseitigkeit zielen, sind
  - am Pauschenpferd die Begrenzung des Querwanderns, der Handstandelemente, der Russenwendeschwünge und der Kombinationselemente auf maximal zwei,
  - an den Ringen die Begrenzung der Anzahl direkt aufeinander folgender Kraftelemente (max. drei) und deren Wiederholung aus unterschiedlichen Vorelementen,
  - am Sprung versucht die FIG weiterhin für die Finalqualifikationen eine größere Vielfalt zu erreichen und hat dabei die Sprunggruppen erneut verändert, so dass weiterhin eine breite Ausbildung am Sprung notwendig ist,
  - am Barren die Beschränkung der Wiederholbarkeit gleicher Saltostrukturen,
  - am Reck die Begrenzung der Elemente mit Längenachsendrehungen, die in der Vergangenheit zu Monotonie für den Zuschauer und Unübersichtlichkeit bei den Kampfrichtern geführt haben.

Über diese leistungsstrukturellen Veränderungen hinaus wurde deutlich, dass:

- die Differenzierung des Wettkampfresultats in allen WK-Formaten (WK I - Qualifikation, WK II - Einzelmehrkampf, WK IV - Mannschaftsfinale und WK III - Gerätfinale) erheblich zugenommen hat, was in der Verringerung von Doppel- und Mehrfachplatzierungen zum Ausdruck kommt.
- die Parität der Geräte hat sich durch die Änderungen in den Wertungsvorschriften seit 2006 immer weiter verbessert. Im Olympiazyklus bis 2016 wurden leicht höhere Endnoten an den Ringen und durch hohe Abzugsgrößen (geringe E-Note) die geringsten Endnoten am Reck vergeben.
- zwischen Senioren- und Juniorenleistung wieder eine größere Leistungsdifferenz festzustellen ist, die auf die gestiegenen Anforderungen der konditionellen Leistungsvoraussetzungen (Übungslänge - spezielle Ausdauer, spezielle Kraft), das verfügbare Elementrepertoire höherer Schwierigkeitsgrade und natürlich auf die geringere Anzahl der Wertteile zur Addition der D-Note bei den Junioren zurückzuführen ist.

4.3 Stand und Erfordernisse der nationalen Leistungsentwicklung

Generell ist einzuschätzen, dass durch die grundlegenden Änderungen der Wertungsvorschriften den deutschen Senioren- und Juniorenturnern keine Nachteile

entstehen. Inhaltlichen Rückstände, sowohl im Senioren- als auch im Juniorenbereich, sind durch technische Probleme in der Ausführung und in der Exaktheit der Elementdarbietung vermehrt worden. Damit sind auch die Leistungseinbußen im Juniorenbereich von 2008 - 2014 (Abb. 6) und nachfolgend auch im Seniorenbereich (Abb. 5) zu erklären. Seit dem Leistungstief der Junioren verbesserte sich die Teamleistung, ohne aber den Medaillenbereich zu erreichen. Oftmals wurde in den Teamwettkämpfen das Potential nicht ausgeschöpft. An den einzelnen Geräten konnten aber zahlreiche Medaillen gewonnen werden, so dass erfolgreiche und entwicklungsfähige Turner den Juniorenbereich hin zu den Senioren verlassen haben.

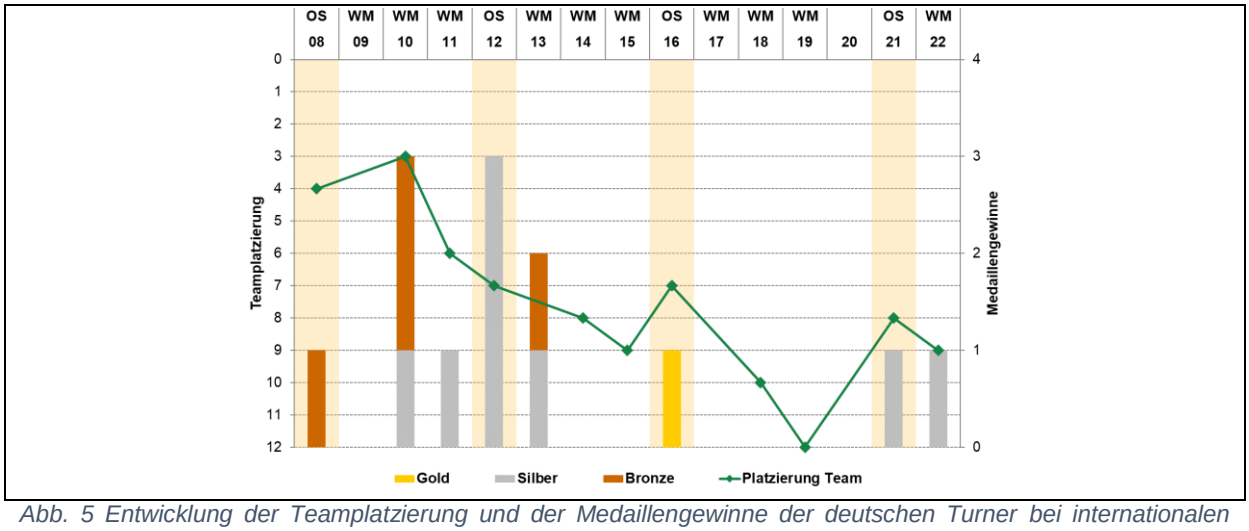


Abb. 5 Entwicklung der Teamplatzierung und der Medaillengewinne der deutschen Turner bei internationalen Großereignissen

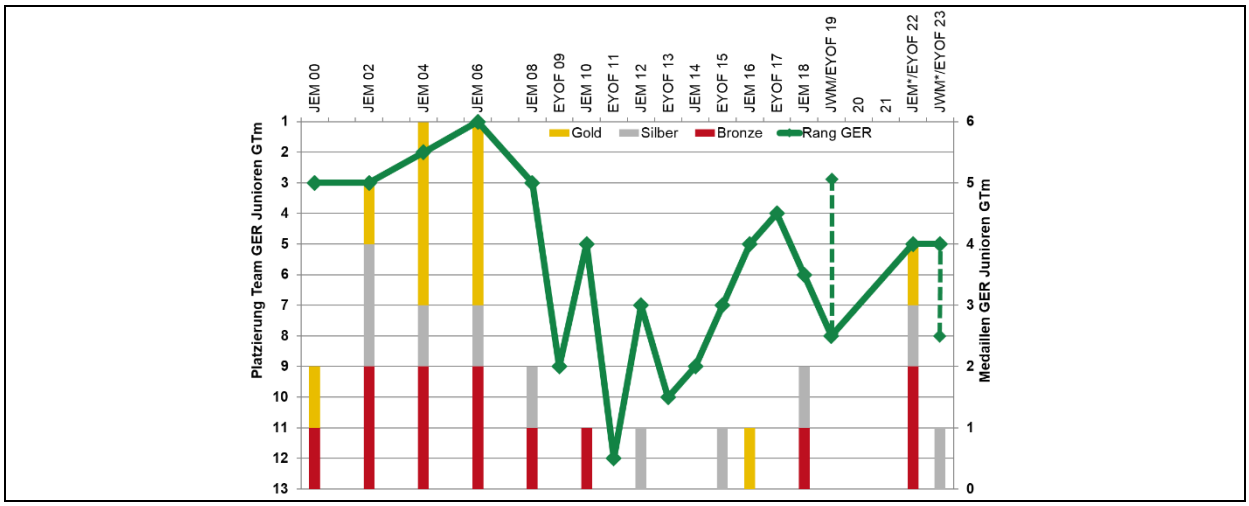


*Abb. 6 Entwicklung der Team-Platzierung und der Medaillengewinne der deutschen Juniorenturner (*2022: nur JEM-Medaillen, ohne EYOF-Medaillen; *2023: nur JWM-Medaille; 2019 und 2023 – gestrichelte Linien jeweils JWM Rang 8, aber drittbestes bzw. fünftbestes europäisches Team)*

Differenzen zu Weltspitzenleistungen bestehen weiterhin in folgenden Richtungen:

- Deutschland verfügt über zu wenig inhaltlich ausbaufähige Übungen bei zu wenigen Turnern.
- Obwohl von einigen deutschen Turnern in der Vergangenheit neue Elemente kreiert wurden, ist das deutsche Team aktuell nur an wenigen Geräten (vor allem Barren, teilweise Pauschenpferd) konkurrenzfähig.
- Der Anteil technisch hochwertig und virtuos vorgetragener Übungen bzw. Übungsabschnitte ist zu gering.

Objektiv betrachtet bedeutet dies, dass über eine weiter zu verbessernde Trainingsmethodik der Ausbildungsinhalte und eine effektivere Belastungsgestaltung die Zeiträume für den stabilen Erwerb von aktuellen und prognostisch relevanten Basisstrukturen bei Leistungsvoraussetzungen und Bewegungsfertigkeiten (Grundbausteine des Turnens) verkürzt werden müssen. Diese Effektivierung und Optimierung muss - und das ist ein spezifisches Problem des deutschen Leistungsturnens - im Grundlagen- und der 1. Phase des Aufbautrainings (AK 8 - 12) schwerpunktmäßig in Angriff genommen werden. Für das Nachwuchstraining generell bedeutet das, dass dem Aufbau umfassender und virtuos ausgeprägter Leistungsvoraussetzungen in allen Ausbildungsetappen größte Aufmerksamkeit zu widmen ist und sich noch mehr als bisher, auf die Erlernung bis zum Seniorenbereich wichtiger gerätspezifischer Grundstrukturen zu konzentrieren ist.

Das betrifft:

- die Ausbildung der aktiven und passiven Beweglichkeit im Grundlagen- und der 1. Phase des Aufbautrainings, sowie deren Erhalt in den folgenden Ausbildungsetappen, weil virtuose Bewegungshandlungen ohne entsprechende aktive Amplituden nicht auszuführen sind.
- die exakte Erarbeitung grundlegender Körperpositionen (z. B. Handstände, C- und C+-Positionen zur Entwicklung von Kurbet vorwärts und rückwärts, Hangpositionen, Kopfhaltungen) und deren aktiver Wahrnehmung im Raum.
- die umfassende Ausbildung der Schnellkraft und der Bewegungsschnelligkeit im allgemeinen als auch im speziellen Handlungsvollzug, bei Teil- bzw. Komplexbewegungen.
- die Sicherung der muskulären Balance als wichtige Grundvoraussetzung der Belastungssicherung und Anpassung ansteigende Belastungen.
- die Entwicklung der Basisstrukturen an allen Geräten. Verstärkt ist hierfür der Bereich der Pflichtübungen und der Technischen Grundlagen in allen Kaderbereichen zu nutzen.
- der Entwicklung umfassender Leistungsvoraussetzungen, der Vorrang gegenüber dem Erwerb einzelner und isolierter Elemente einzuräumen ist.
- dass Basisstrukturen mit hohem Entwicklungspotenzial vorrangig bearbeitet werden (siehe Strukturlernen).
- die Geräte Boden(akrobatik), Trampolin, Reck und gesondert auch Pauschenpferd eine Führungsfunktion besitzen.

4.4 Strukturlernen

Der Begriff „Strukturlernen“ bezeichnet den zielgerichteten Aufbau höchstschwieriger Wettkampfentscheidender Strukturen (WES) über alle Ausbildungsetappen des LLA mit absoluter Priorität. Das „Strukturlernen“ mit klarer Zielbestimmung (Erreichen definierter Ausbildungsinhalte/Teilziele in einzelnen Ausbildungsetappen) ermöglicht auch eine frühzeitigere Eliteförderung.

4.4.1 Beschreibung der Bewegungsstrukturen

Folgende wesentliche Bewegungsstrukturen lassen sich für alle Ausbildungsetappen/Kaderbereiche aus der aktuellen Leistungsstruktur des HLT-Bereiches an den einzelnen Geräten ableiten:

- Boden/Trampolin:
  1. Finale Absprünge vorwärts/rückwärts
  2. Reaktive Absprünge (Kombinationsakrobatik)
- Pauschenpferd:
  1. Kreisflanken in allen Variationen
  2. Wendeschwünge
  3. Thomasflanken
- Ringe:
  1. Grundschwung vorwärts/rückwärts
  2. Handstand und athletische Voraussetzungen
- Sprung:
  1. Anlauf/Absprungkomplex (in den Überschlag und Kasamtsu-Sprunggruppen)
- Barren:
  1. Schwingen im Hang
  2. Schwingen im Stütz
  3. Schwingen im Kipphang
  4. Schwingen im Oberarmhang
- Reck:
  1. Riesenfelge rückwärts (Hangverhalten) für:
     a) Abgangsgestaltung
     b) Rückwärtsüberquerung
     c) Vorwärtsüberquerung (Konterbewegungen)
  2. Schwingen im Kipphang

Für eine genauere Beschreibung der Strukturen und der zugehörigen Elemente wurde ein gesondertes Material „Strukturlernen“ erarbeitet, welches im Anhang der Rahmentrainingskonzeption nachzulesen ist.

4.4.2 Bedeutung einzelner Geräte

Die Geräte **Boden/Trampolin**, **Reck** und **Pauschenpferd** sind dabei als Basisgeräte zu beschreiben und bedürfen vom Beginn des leistungsorientierten Trainings einer besonderen Bearbeitung.
Die im vorherigen Punkt dargestellten Bewegungsstrukturen am Reck, lassen sich, wie folgt präzisieren:

1. Riesenfelgen **rückwärts**/vorwärts → Hang- und Körperpositionen, Tempovariation, Umsprungbewegungen, vielfältige Variationen zur Vorbereitung von Zielelementen)
   - Abgänge (Hangposition Riesenfelge rückwärts + Trampolintraining)
   - Stangenüberquerende Elemente (Hangposition Riesenfelge + Trampolintraining)
2. Schwingen im Kipphang → Vorbereitung für Endo-, Stalder- und Adlerbewegungen

Das Vorbereitungs- und Trainingsgerät **Trampolin** hat im gesamten Prozess des langfristigen Leistungsaufbaus - speziell aber im GLT, ABT und AST - die wichtige Funktion, die koordinativen Voraussetzungen für WES an den Geräten und Überpotenziale zu schaffen.

Strukturierung des Trampolintrainings:

1. Breitenachsendrehungen vorwärts/rückwärts
2. Längenachsendrehungen (einschließlich Kaboomtechniken)
3. Vorbereitung von Techniken an den anderen Geräten

Das **Pauschenpferd** hat eine Sonderrolle im Gerätverlauf. Es bedarf von GLT an bis hin zum HLT einer hohen Bearbeitungshäufigkeit und nimmt große zeitliche Ausmaße ein.
Dabei ist die inhaltliche Struktur der Elemente deutlich von den anderen Geräten abgesetzt (siehe Bewegungsaufgaben) und korrespondiert folglich mit keinem anderen Gerät. Da es keine Maximalkraftanforderungen enthält ist es aktuell aber das einzige Gerät, bei dem im AST ähnliche Schwierigkeitsgrade erzielt werden können, wie im HLT. Hier gilt es die hohen Intensitäten in den ersten Trainingsjahren (über grundlegende gerätspezifische Anforderungen) kontinuierlich zu erhöhen, um Adaptationsprozesse zu erzielen und Überbelastung, speziell in Bereich der Handgelenke zu vermeiden oder vorzubeugen (vgl. Tab. 5).

Tab. 5 Empfohlene Anteile beim Training am Pauschenpferd (vgl. Ausbildungsprogramm GBR)

Alter	Ausdauer	Technik	Konditionelle Vorbereitung	Verbindungen, Hälften, Übungen	Häufigkeit pro Woche
6-8	X	60%	40%	X	2-3
8-11	50%	30%	20%	X	3-4
11-14	60%	10%	10%	20%	6
15-17	10%	20%	5%	65%	6+
HLT	10%	10%	5%	75%	6+

Da die Anteile des Trainings am Pauschenpferd bereits im GLT und ABT sehr groß sind, gilt es hier verschiedenste Wettbewerbsmöglichkeiten zur Motivation der jungen Turner zu nutzen.

4.5 Anforderungsprofil[3]

4.5.1 Grundlagen

Um die beschriebenen Merkmale der sportlichen Leistung im GTm zu erreichen sollten die Turner ein entsprechendes Anforderungsprofil erfüllen. Ein Anforderungsprofil leitet sich aus den objektiven und subjektiven Anforderungen einer Sportart ab und kennzeichnet die Besonderheiten derer[4]. Mittels eines Abgleiches vom Athleten- zum Anforderungsprofil, ergibt sich ein Annäherungs- bzw. Übereinstimmungsgrad. Der Annäherungsgrad gibt an, inwieweit ein Athlet vom Sollwert der Mindestanforderung der Sportart entfernt liegt. Der Übereinstimmungsgrad gibt final Aufschluss über das vorhandene sportartspezifische Potenzial. Ziel dieses Vorgehens ist es, die Risiken von frühzeitigen Dropouts zu minimieren und die Wahrscheinlichkeiten erfolgreicher internationalen sportlichen Karrieren zu erhöhen.

[3] Das Kapitel wurde primär von Max von Burkersroda erstellt und basiert auf Unterlagen, die er im Rahmen seiner Ausbildung an der Trainerakademie erarbeitet hat.
[4] Riecken, R., Wallberg, U., & Senf, G. (1993). *Sportpädagogische Problemstudie zur Förderung an regelmäßiger sportlicher Betätigung interessierter Kinder und Jugendlicher in Sportarten durch Aufarbeitung von Ergebnissen des Fördersystems im Nachwuchsbereich des ehemaligen DDR-Leistungssports*. Bericht zum Forschungsauftrag. Universität Leipzig.

Die internationale sportliche Spitzenleistung und dessen Entwicklungstendenz bildet in einem Anforderungsprofil Ausgangspunkt und Kriterium zugleich. Sportliche Spitzenleistung setzt sich aus einem Konglomerat von physiologischen, psycho-/sozialen, energetischen, biomechanischen und körperbaulichen Merkmalen zusammen. Jedes dieser Merkmale beinhaltet weitere Unterpunkte, womit auch das Problem der Prädiktoren[5] deutlich wird. Aus sportpraktischer Sicht ist es relevant, dass die Merkmale einer altersspezifischen Anpassung unterliegen, die ausgewählten Talentmarker zum Zeitpunkt der Bestimmung messbar sind und dass diese sie sich als entwicklungsstabil erweisen. Nur entwicklungsstabile Talentmarker erlauben eine fundierte Prognose. Bei diesen Markern bestehen Korrelationen zwischen den Testwerten im Kindes- und Erwachsenenalter[6].
In zahlreichen trainingswissenschaftlichen Publikationen wird für den Bereich des Kinder- und Jugendtrainings darauf hingewiesen, dass die sportliche Leistungsfähigkeit im Kinder- und Jugendbereich stark vom biologischen Entwicklungsstand und nicht vom chronologischen Alter abhängt. Im Extremfall kann das biologische Alter bis zu 7 Jahren vom kalendarischen Alter abweichen. Das biologische Alter gibt somit den wahren Entwicklungsstand der physiologischen Wachstumsprozesse an. Erst die Einordnung der aktuellen sportlichen Leistungsfähigkeit in den biologischen Entwicklungsstand (biologisches Alter) gibt Aufschluss über den tatsächlichen Leistungstand und lässt Schlüsse auf das noch vorhandene Entwicklungspotenzial zu.
Damit zukünftig potenzielle Spitzenleistungen nicht schon beim Einstieg in eine Sportart unrealistisch werden, ist ein Anforderungsprofil für den Sichtungsprozess unabdingbar.

4.5.2 Allgemeine Aspekte

Gerätturnen ist eine technisch-kompensatorische Schnellkraftsportart. Das kalendarische Alter von Spitzenturnern beträgt am Beispiel der Teilnehmer des Mehrkampffinales der Olympischen Spiele in Tokio 2021 im Mittel 24,55 ±3,16 Jahre[7]. Jedes Gerät verfügt über ein spezifisches physiologisch, koordinatives und biomechanisches Anforderungsprofil. Aufgrund der hohen Vielfältigkeit und Komplexität erfordert das Gerätturnen vom Körper ein präzises Zusammenspiel aller motorischen Handlungen in höchster Vollendung[8].
Die Kernkompetenz der Sportart liegt in der Aneignung einer Vielzahl von Techniken[9]. Somit kommt dem motorischen Lernen die zentrale Rolle zu[10]. Stabil ausgeprägte

[5] Prädiktoren (Voraussager, Vorhersagevariable) sind (Risiko- und Schutz-)Faktoren, die wissenschaftlich belegte Voraussagen zur Wahrscheinlichkeit des Auftretens oder Nicht-Auftretens eines Problems erlauben.
[6] Zaciorskij, V., Bulgakowa, N., Ragimow, R., & Segijonko, L. (1974). Das Problem des Talents und der Talentsuche im Sport: Richtungen und Methodologien der Untersuchungen. *Leistungssport*, 4(4), S. 239-251. https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/iks/open_archive/ls/1974_4_239-251_Zaciorskij.pdf
[7] Naundorf, F., & Seemann-Sinn, A. (2022). Teilnehmerfeld und Entwicklungstendenzen im Gerätturnen bei den Olympischen Spielen in Tokio. In J. Wick, F. Lehmann, & M.-O. Löw (Hrsg.), *Olympiaanalyse Tokio 2020: Olympiazyklusanalysen und Auswertungen der Olympischen Spiele und Paralympics Tokio 2020 in ausgewählten Sportarten* (S. 245-259). Meyer & Meyer.
[8] Borrmann, G., (1972). Gerätturnen. *Ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer*. Sportverlag Berlin.
[9] Ferkolj, M. A. (2010). Kinematic analysis of the handspring double Salto forward tucked on a new style of vaulting table. *Science of Gymnastics Journal*, 2010; 1: S. 35-48.
[10] Brunner, G., Fetzer, J. & Pechtl, V. (1971). Erkenntnisstand und Probleme der Auswahl im Deutschen Turnverband der DDR. *Theorie und Praxis des Leistungssports*, Blaue Reihe 9 (1/2), 173-185.

physische und psychische Fähig- und Fertigkeiten bilden für ein sicheres Beherrschen turnerischer Bewegungen eine Grundvoraussetzung. Für das Erlernen und Stabilisieren neuer Elemente sind Wiederholungszahlen von jährlich 180.000-200.000 Elementwiederholungen und 1.600-1.800 Wettkampfübungen pro Jahr[11] wesentlich.

4.5.3 Energetisches Anforderungsprofil

Gerätturnen zeichnet sich durch kurzandauernde aber hoch intensive Aktivitäten aus. Die Übungsdauer liegt an den einzelnen Geräten am Boden aktuell bei maximal 75 s und im Mittel der Gerätefinalübungen des letzten Olympiazyklus am Pauschenpferd bei 44 s, an den Ringen bei 54 s, am Barren bei 52 s und am Reck bei 50 s[12]. Dadurch nehmen sowohl die anaeroben als auch die aeroben Energiebereitstellungswege eine wichtige Rolle ein. Jüngste Untersuchungen zeigen, dass sich die zu erbringende Leistung an den einzelnen Geräten unterschiedlich sind, sie aber grundsätzlich von bisherigen Schätzungen[13] abweichen. Aufgrund der Übungsdauer ist der aerobe Anteil am Boden am größten (54% bei Übungen mit niedrigerem Schwierigkeitsgrad[14]). Am Pauschenpferd[15] und Ringen[16] dominiert der anaerobe Stoffwechsel, mit besonderer Bedeutung des anaerob-alaktaziden Weges (Abb. 7).
Neben den Anforderungen der Wettkampfstruktur sind auch die Anforderungen im täglichen Training mit hohen Trainingsumfängen und großen Wiederholungzahlen hinsichtlich der Energiebereitstellung zu beachten. Hierbei geht es um eine entsprechende Erholungsfähigkeit und Belastungsverträglichkeit, deren Basis eine gute aerobe Leistungsfähigkeit ist.
Bei jeder turnerischen Übung wechseln sich durchgängig und in hoher Frequenz Phasen mit hohen Belastungsspitzen und Phasen mit mittlerer Belastungsintensität (azyklisch) ab. Die dabei dominierende Arbeitsweise der Muskulatur ist explosiv und explosiv-reaktiv. Ergänzt wird diese durch eine isometrische Haltearbeit. Daraus ableitend ergibt sich eine ständige Mischform der leistungsrelevanten Stoffwechselwege.

[11] Arkaev, L. I., & Suchilin, N. G. (2009). *How to create champions. The theory and methodology of training top-class gymnasts (2nd Ed.)*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
[12] Seemann-Sinn, A., Brehmer, S., Naundorf, F., & Wolfarth, B. (2021). Development of the routine duration in artistic gymnastics from 1997 to 2019. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(2), 250-262. https://doi.org/10.1080/24748668.2021.1877601
[13] Jemni, M. (2011). Energetics of gymnastics. In M. Jemni (Hrsg.), *The Science of Gymnastics*. (S. 3 16). Oxon: Routledge.
[14] Kaufmann, S., Ziegler, M., Werner, J., Noe, C., Latzel, R., Witzany, S., Beneke, R. & Hoos, O. (2022). Energetics of floor gymnastics: Aerobic and anaerobic share in male and female sub elite gymnasts. *Sports Med Open*, 8 (1), 3. doi: 10.1186/s40798 021 00396 6
[15] Seemann-Sinn, A., Naundorf, F., & Lehmann, T. (2022). Allgemeine und gerätspezifische konditionelle Leistungsvoraussetzungen im Gerätturnen und Entwicklung von individuellen Technikvorgaben für ein Messplatztraining am Sprung [Projektendbericht].
[16] Seemann-Sinn, A., Rüdrich, P., Gorges, T., Naundorf, F., & Wolfarth, B. (2023). Physiological and Energetic Demands During Still-Rings Routines of Elite Artistic Gymnasts. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1-7. https://doi.org/10.1123/ijspp.2022-0380

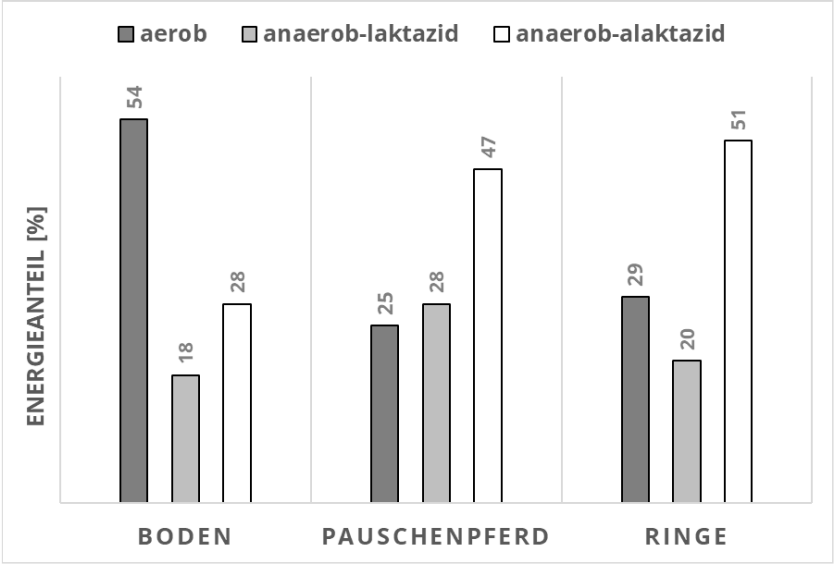


Abb. 7 Verteilung der Stoffwechselwege am Beispiel der Geräte Boden, Pauschenpferd und Ringe[17]

4.5.4 Kraftanforderungsprofil

Gerätturnen stellt eine Ganzkörpersportart dar. Jedes Gerät besitzt ein spezifisches Kraftanforderungsprofil (Gerätbeispiele Boden/Sprung Schnellkraft, Pauschenpferd Stützausdauer, Ringe Maximalkraft). Der Körper ist dabei großen Stütz-, Hang-, Absprung- und Landebelastung ausgesetzt. Die Einwirkdauer, die während einer einzelnen Belastung auftritt, beträgt zwar nur einige Millisekunden, erreicht jedoch Kraftspitzen die sich auf das mehrfache des Körpergewichts (G) summieren. So wirken z. B. bei schwierigen Überschlagsprüngen 6G beim Stütz auf dem Sprungtisch, in der Hangphase am Reck bis zu 8G und in finalen Landungen bis zu 8G auf den Körper. Diese Kräfte/Belastungen müssen zunächst entwickelt, gegebenenfalls weitergeleitet (Impulsübertragung) und wieder abgebremst werden.
Aus dynamischer Sicht lässt sich sagen, dass im Gerätturnen ein ständiger Energieaustausch zwischen dem Turner und dem Turngerät stattfindet. Es besteht ein Wechsel zwischen Phasen, bei denen der Turner Energie aufs Gerät übertragt und Phasen, in denen das Gerät Energie wieder an den Turner zurückgibt. Durch Muskelarbeit kann der Turner diesen Energieaustausch positiv beeinflussen, sodass ihm ein erhöhtes Energiepotenzial zur Verfügung steht. Dazu muss der Turner in entscheidenden Schlüsselpositionen bestimmte muskuläre Aktionen durchführen. Diese bestehen vorwiegend aus einem fortlaufenden Wechsel von Flexion und Extension der großen Körperwinkel.
Um ein hohes Maß an technischer Qualität zu erreichen, darf der Turner nur solche Kraftstöße entwickeln, welche er final auch verarbeiten kann. Daraus leitet sich ab, dass die Höhe des konzentrisch entwickelten Kraftstoßes im direkten Zusammenhang mit der exzentrischen Fähigkeit steht. Weiter lässt sich grundlegend festhalten, dass jede Bewegung im Gerätturnen über eine Auftaktbewegung eingeleitet wird. Aus diesen Gründen kommt dem Dehnungs-Verkürzungszyklus (DVZ) eine leistungsentscheidende Rolle zu. Gerade in den oberen- und unteren Extremitäten zeigt sich die Dominanz der Umwandlung aus der exzentrischen Kraftfähigkeit über einen isometrischen Punkt (z. B. Ringe) in die konzentrische Fähigkeit. Bei der benötigten Kraftform handelt es sich in Abhängigkeit der Technik, um eine Kombination aus Reaktiv- und Explosivkraft. Der Rumpf steht primär als

[17] Seemann-Sinn, A. (2023, 27.04.2023). Spezifisches Ausdauertraining im Gerätturnen männlich. Onlineveranstaltung Trainerfortbildung, Leipzig.

Kraftüberträger (Bindeglied) zwischen den oberen- und unteren Extremitäten. Er muss sowohl maximalkräftig, stabilisierende als auch absorbierende Fähigkeiten aufweisen. Deswegen handelt es sich bei der benötigten Kraftform, um die Maximalkraft.

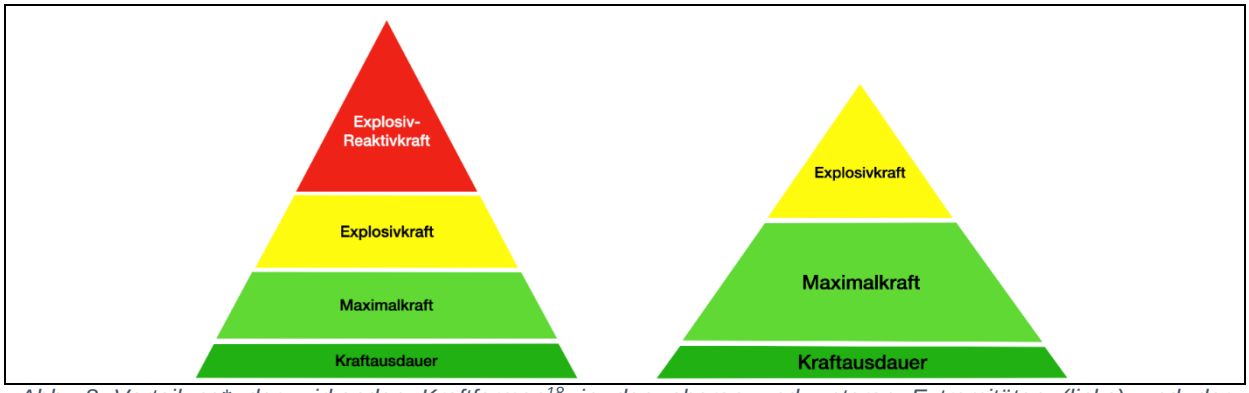


Abb. 8 Verteilung der wirkenden Kraftformen[18] in den oberen und unteren Extremitäten (links) und der Rumpfmuskulatur (rechts) (* die Verteilung darf nicht als absolutes Verhältnis gesehen werden, sie ist lediglich als Annäherung zu verstehen.)*

4.5.5 Körperbauliches Anforderungsprofil

Im Gerätturnen ist der Körperbau einschließlich der figürlichen Voraussetzungen von besonderer Bedeutung. Ein günstiges Kraft-Last- und Kraft-Hebel-Verhältnis ist von Vorteil, damit schwierige Elemente leicht und in hohem Lerntempo erlernt werden können[19]. Erfolg im Gerätturnen hängt von den morphologischen Eigenschaften ab[20]. Günstige morphologische Eigenschaften für das Gerätturnen sind ein kleiner, leichter Körperbau. Mittelgroße (175 bis 180 cm) Personen sind nur dann geeignet, wenn sie über außergewöhnliche physische und/oder koordinative Fähigkeiten verfügen. Es sei darauf hingewiesen, dass die Körpergröße ein biometrisches Merkmal ist, was überwiegend genetisch vererbt wird[21].

Heutzutage dominieren im Gerätturnen große Bewegungsamplituden, lange Aufenthalte in der Luft, schnelle Rotation und Elemente mit mehreren Drehungen um die Breiten- und Längsachse. Trotz geringer Körpergröße müssen Turner somit in der Lage sein, schnellkräftig große Bewegungsamplituden zu erreichen. Aus mehreren Publikationen geht hervor, dass im Durchschnitt die Körpergröße eines Weltklasse-Mehrkämpfers 165 cm und ein Körpergewicht von 63 kg beträgt[22].

Das Verhältnis der Bein- zur Körpergröße sollte bei ca. 55 Prozent und das Verhältnis der Arm- zur Körpergröße sollte bei ca. 45 Prozent liegen. Die Armspannweite sollte 190 cm nicht überschreiten[23].

---

[18] Güllich, A., & Schmidtbleicher, D. (1999). Struktur der Kraftfähigkeiten und ihrer Trainingsmethoden. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 50(7+8), 223-234.

[19] Fetzer J., (1974). *Versuch einer Modellgestaltung für die Eignungsforschung im Gerätturnen*.

[20] Atikovic, A. (2020). Anthropometric Characteristics of Olympic Female and Male Artistic Gymnasts from 1996 to 2016. *International Journal of Morphology*, 38(4), S. 990-996.

[21] Mailina, R. M., Holman, J. D. & Harper, A. B.(1970). Parent size and growth status of off- spring. *Social Biology* 17. S. 120.

[22] Atikovic, A. (2020). Anthropometric Characteristics of Olympic Female and Male Artistic Gymnasts from 1996 to 2016. *International Journal of Morphology*, 38(4), S. 990-996.
Možnik, M. (2018). Age, height and weight of top-level gymnasts in 2018. In *6th International Scientific Conference of Slovenian Gymnastics Federation*, S. 67.
Schmitz, E. (2020). *Sind gute Turner klein? Eine explorative Studie zur Beziehung von Körperhöhe und sportlicher Leistung im Kunstturnen*, Universität Duisburg-Essen Fakultät für Bildungswissenschaften Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften.

[23] Groschenkow, S. S. & Ljassotowitsch, S. I. (1974). Zur Prognose aussichtsreicher Sportler aufgrund morphologisch funktionellen Daten. Entnommen mit freundlicher Erlaubnis des Herausgebers aus

Neben der Orientierung auf kleine, leichte Kinder müssen auch Aspekte von Haltung und Figur berücksichtigt werden. Erfolgreiche Praktiker verweisen auf figürliche Aspekte, wie schlanke Unter- und Oberschenkel, schmaler Brustkorbumfang, Becken schmaler als die Schulter, wenig Unterhautfettgewebe vor allem im Bauch- und Rückenbereich, sowie keine Arm- und Beinachsenfehler. Für die Erhöhung der Effektivierung im Lerntraining ergibt sich ein entscheidender Vorteil, wenn von Beginn an, der Freiheitsgrad des Arm-Rumpf-Winkels (ARW) keinerlei Einschränkungen aufweist. Die Praxis hat erwiesen das Einschränkungen im ARW nur schwerlich bis gar nicht kompensierbar sind. Für eine erforderliche Entwicklung ist es somit notwendig von vornherein Kinder auszuwählen, die keine Abweichung am Halte- und Stützapparat aufweisen.

4.5.6 Psychosoziales Anforderungsprofil

Soziale und emotionale Befindlichkeiten beeinflussen Turner in ihrer Lernsituation maßgeblich. Über den prognostischen Wert psychischer Merkmale ist nur wenig bekannt. Während sich die physische Belastbarkeit im Grad der körperlichen Anstrengung abbildet, lässt sich die psychische Belastbarkeit in einer lernintensiven Sportart wie dem Gerätturnen, im Kern mit der damit einhergehenden Willensstärke und der Konzentrationsausdauerleistung beschreiben. Der psychische Komplex lässt sich in Form von Mitarbeit der Turner, des Mitdenkens im Training, der allgemeinen Auffassungsgabe, der Merkfähigkeit und der „Beweglichkeit im Denken“ beschreiben. In Längsschnittuntersuchungen mit Hochleistungssportlern im Jugend- und frühen Erwachsenenalter konnte bei Athleten*innen, die sich über einen längeren Zeitraum im Hochleistungsbereich etabliert hatten, eine hohe erfolgszuversichtliche Leistungsmotivation mit einer hohen Selbstverantwortlichkeit nachweisen. Zusätzlich zeigt sich, dass diese ihre Leistung vorwiegend autonom und mit sich selbst ausmachen[24]. Das Anerziehen für den Leistungssport bedeutender Charaktereigenschaften wie Selbstständigkeit, Beharrlichkeit, Entschlossenheit, Vertrauen in das eigene Können, Zielstrebigkeit müssen somit im Training sukzessive ausgebildet werden. Innerhalb von Auswahlsituationen sollten Kinder, die sich durch Fleiß und Ehrgeiz auszeichnen, mitberücksichtigt werden. Mut, Angst und Risikobereitschaft ist ein weitere Verhaltenskomplex, der im Gerätturnen - besonders in höheren Kaderkreisen - bedeutsam ist. Die sportlichen Anforderungen in der AGA und im GLT ermöglichen nur das Erkennen erster Ansätze dieses Komplexes. Mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad der turnerischen Elemente und Verbindungen in den nachfolgenden Ausbildungsjahren wird dieser Persönlichkeitsbereich immer bedeutsamer für die Bewältigung der sportlichen Anforderungen. Für eine Vielzahl unserer Turner wird dies zum limitierenden Faktor der weiteren sportlichen Entwicklung.

Teorija i Praktika fisitscheskoi kultury, Moskau 1973, Nr. 9. Übersetzt von Peter Tschiene, bearbeitet von Dr. Arnd Krüger.

[24] Gabler, H. (1981*). Leistungsmotivation im Hochleistungssport: Ihre Aktualisierung und Entwicklung; dargestellt anhand einer empirischen Untersuchung von jugendlichen und erwachsenen Hochleistungsschwimmern* (3., überarb. u. erw. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

5 Trainings- und Wettkampfsystem

5.1 Ausbildungsetappen, inhaltliche Schwerpunkte und Prinzipien des Wettkampf- und Kontrollsystems im Nachwuchstraining

Alle Ausbildungsetappen des Nachwuchstrainings haben perspektivischen Charakter. Ihr Inhalt ist gekennzeichnet von der Entwicklung umfassender Leistungsvoraussetzungen, der Entwicklung der erforderlichen Belastbarkeit und der Entwicklung der turnerischen Wettkampfleistung mit variabel verfügbarem und beherrschtem Übungsgut.
Das bedeutet in der Trainingspraxis, dass der Entwicklung der Voraussetzungsleistungen Priorität vor der Ausprägung der spezifischen Wettkampfleistung einzuräumen ist.
Entscheidend ist, dass die Erfüllung der inhaltlichen Aufgabenstellung der jeweiligen Ausbildungsetappe in vollem Umfang und in hoher qualitativer Ausprägung gesichert ist (siehe Anhang zum Strukturlernen in den einzelnen Alterskategorien).
Das Wettkampf- und Kontrollsystem im Gerätturnen des männlichen Nachwuchsbereichs stellt sich als in sich geschlossenes, aufeinander aufbauendes und sich ergänzendes Gesamtsystem (zur Übersicht Tab. 6) dar, welches im Verlauf der letzten 20 Jahre entsprechend den Erfordernissen des modernen Gerätturnens immer wieder angepasst wurde und letztlich die Grundlage dafür bildet, dass systematisch und kontinuierlich Nachwuchsathleten mit potenziellen Anschlussleistungen zur Weltspitze in ausreichend großer Anzahl **(mind. drei pro Jahrgang)** in den Seniorenbereich integriert werden können.

Hauptbestandteile dieses Systems sind:

- Athletische Tests
- Technische Grundlagen
- Programm mit Pflichtübungen von AK 7 bis AK 15/16
- Kürprogramm auf der Basis der internationalen Wertungsvorschriften (bis AK 16 teilweise modifiziert)

Tab. 6 Wettkampf- und Kontrollsystem im langfristigen Leistungsaufbau

<table>
<tr><th>Trainingsetappe</th><th>Alter [Jahre]</th><th>Kontrollsystem d. Leistungsvoraussetzungen</th><th>Wettkampfprogramme</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Allgemeine Grundausbildung (AGA)</td><td>5/6</td><td rowspan="2">Eignungsprofil</td><td>Testprüfungen</td></tr>
<tr><td>7</td><td rowspan="4">Pflichtübungen</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Grundlagentraining (GLT)</td><td>8</td><td rowspan="9">Ausgewählte athletische und technische Tests für den Turntalentschul-Pokal

Athletische Tests

Technische Grundlagen

Schwerpunktelemente (siehe Anhang Strukturlernen)</td></tr>
<tr><td>9</td></tr>
<tr><td>10</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Aufbautraining I (ABT I)</td><td>11</td></tr>
<tr><td>12</td><td rowspan="4">erweiterte Pflicht und modifizierter Kür-6-Kampf</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Aufbautraining II (ABT II)</td><td>13</td></tr>
<tr><td>14</td></tr>
<tr><td>15</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Anschlusstraining (AST)</td><td>16</td><td rowspan="3">Athletische Tests
Technische Grundlagen
WES</td></tr>
<tr><td>17</td><td rowspan="2">Kür-6-Kampf
(bei DJM 2xKür)</td></tr>
<tr><td>18</td></tr>
<tr><td>Hochleistungstraining (HLT)</td><td>ab 19</td><td>Athletische Tests
WES</td><td>Olympischer Kür-6-Kampf</td></tr>
</table>

5.2 Die allgemeine Grundausbildung (AGA, 5 bis 7 Jahre)

5.2.1 Zielfunktion der allgemeinen Grundausbildung

Diese Etappe ist dem eigentlichen Grundlagentraining vorgeschaltet und dient der Talentsuche, -sichtung und Eignungserkennung. Für diesen Prozess bieten sich zwei Grundausrichtungen an. Einerseits das Prinzip der selektiven Nichteignung und andererseits das Prinzip der frühzeitigen Selektion von für unsere Sportart besonders geeigneten Kindern. Eine detaillierte Erläuterung zu diesem Prozess ist dem 2023 neu erarbeiteten Sichtungskonzept zu entnehmen. Dort werden im Kapitel „Grundausrichtung von Sichtung“ diese beiden Wege, sowie Mischformen vertiefend dargestellt.

Die Zielstellung besteht darin, angefangen von der Talentsuche über die Erstsichtungen, Kurzlernphasen und im Probetraining Test- und Prozessbeurteilungen elementarer körperbaulicher, motorischer und turnerischer, konditioneller und intellektueller Voraussetzungen vornehmen zu können.

Ausbildungsinhalte sind dabei sportartübergreifende, vielseitige Bewegungsaufgaben, die den systematischen Trainingsprozess vorbereiten und darüber hinaus die Motivation für das Turnen entwickeln sollen.

Hauptinhalt dieser Ausbildungsetappe sollte ein freud- und vor allem bewegungsorientiertes Training sein, welches durch das Stellen vielfältigster - auch turnunspezifischer Bewegungsaufgaben - gekennzeichnet ist. Dabei ist der Drang des jungen Turners (Kindes) sich fortwährend zu bewegen, als Talentkriterium zu betrachten und auch dementsprechend einzuschätzen.

Die Aufgaben an die Trainer*innen und Übungsleiter*innen an ein vielfältiges, abwechslungsreiches, bewegungsintensives und gut vorbereitetes Training sind dementsprechend hoch. Die Anwendung vielfältigster Spielformen haben dabei einen

hohen Stellenwert. Weitere Anregungen für die Trainer*innen und Übungsleiter*innen finden sich auch im Kapitel „Pädagogik & Psychologie im Sichtungsalter“ des Sichtungskonzeptes.

5.2.2 Eignungserkennung und Auswahl (AK 5-7)

Es gibt unterschiedliche Ansätze zur zeitlichen Struktur des Sichtungsprozesses. Einerseits kann eine kontinuierliche ganzjährige Sichtung (z.B. quartalsweise) stattfinden. Hierbei ist die Besonderheit, dass Erstsichtung, Kurzlernphase und Probetraining in verschiedenen Gruppen aber gleichzeitig ablaufen. Dies erfordert einen hohen personellen Aufwand.
Andererseits ist auch eine feste Einordnung in den Jahresverlauf (1x jährlich, z.B. orientiert an der späteren Schuljahresgestaltung) möglich. In Abb. 9 sind die Sichtungsetappen für dieses Vorgehen vor der Übernahme in den systematischen Trainingsprozess dargestellt.

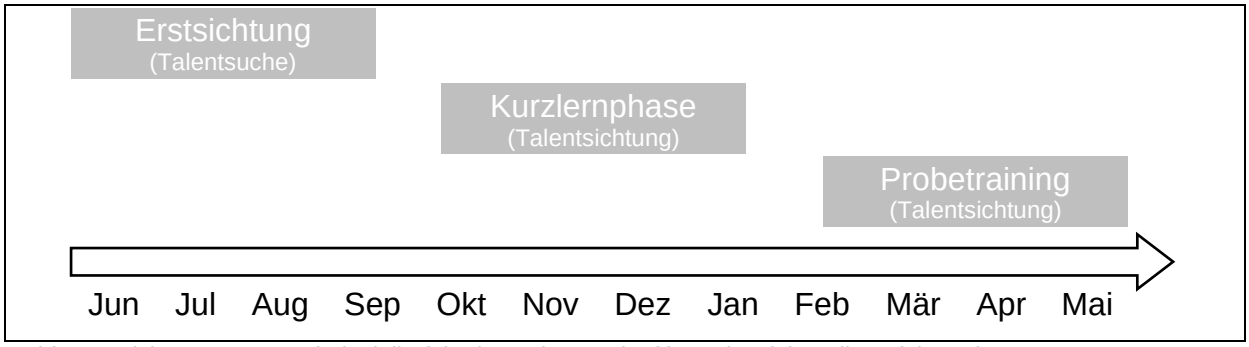


Abb. 9 Sichtungsetappen beispielhaft in den Jahresverlauf integriert (einmalige Sichtung)

Die Erstsichtung hat Testcharakter, die Kurzlernphase Test- und Prozesscharakter und das Probetraining vorrangig Prozesscharakter.
Die **1. Sichtungsetappe** mit der Aufgabenstellung der **Erstsichtung** leitet sich aus dem langzeitigen Ausbildungsprozess im Gerätturnen ab. Die frühzeitige Sichtung und Eignungsbeurteilung eines umfangreichen Potentials an Kindern auf der **Grundlage der selektiven Nichteignung** (Prinzip „Pyramide“) ist unter den gegebenen gesellschaftlichen Bedingungen eine notwendige Voraussetzung zum Erhalt der Sportart. Dennoch sind die Rahmenbedingungen an den Stützpunkten und Trainingsstandorten nicht immer ausreichend, um das Konzept der selektiven Nichteignung umzusetzen. Im Sichtungskonzept werden zwei weitere Varianten vorgestellt. Die **selektive Eignung** (Prinzip „Wolkenkratzer“), die Auswahl weniger besonders geeigneter Turner ist eine Möglichkeit bei stark eingeschränkten, speziell personellen Rahmenbedingungen. Die dritte Variante stellt eine **Mischform aus selektiver Nichteignung und selektiver Eignung** (Prinzip „Flaschenhals“) dar. Wie bereits beschrieben werden im Sichtungskonzepts diese Varianten beschrieben.

Unter der Prämisse – selektive Nichteignung – besteht das Ziel darin,

- die Anzahl trainierender Kinder zu erhöhen,
- die Sichtungskriterien zu vereinheitlichen und
- die Systematik der Sichtung zu verbessern.

Schwerpunkte unter dieser Zielstellung sind dabei

- das Sichtungsalter,
- der Sichtungszeitpunkt,
- der Sichtungsinhalt und
- die Organisationsformen.

Das **Sichtungsalter** im Sinne der Erstsichtung erstreckt sich frühestens vom 5. bis spätestens zum 7. Lebensjahr.
Die Sichtung in Kindergärten und Schulen sollte nach einer angemessenen Eingewöhnungszeit von 4-6 Wochen (idealer Zeitpunkt Sommerferien) gelegt werden.
Der **Sichtungsinhalt** schließt die körperbaulichen, motorischen, konditionellen und intellektuellen Voraussetzungen ein.
Unter **körperbaulichen Voraussetzungen** im Sinne der Erstsichtung sind das Verhältnis von Körperhöhe und Körpermasse und die optische Beurteilung der Extremitäten zu verstehen (keine Stellungsanomalien der Arme und Beine). Detaillierter werden die Anforderungen an die körperbaulichen Voraussetzungen im Kapitel „Sichtungsverfahren“ des Sichtungskonzepts beschrieben.
Die **motorischen Voraussetzungen** werden schwerpunktmäßig über Gewandtheitsläufe, kleine Spiele (Staffelspiele) und eine Mutprobe getestet.
Die **konditionellen Voraussetzungen** (Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit) können durch Klettern an Seil oder Stange, durch beidbeiniges Springen und die freie Beweglichkeit im Schulter- und Hüftgelenk überprüft werden.
Die **intellektuellen Voraussetzungen** lassen sich hinsichtlich der sprachlichen Kommunikation, dem situativen Erfassungsvermögen, der Begeisterungsfähigkeit und der Aufgeschlossenheit beurteilen.
Konkrete Testbeispiele für diese Voraussetzungen in den einzelnen Etappen des Sichtungsprozesses sind ebenfalls im Sichtungskonzept vorhanden.
Als **Organisationsformen** können Spiel- und Sportveranstaltungen in Kindergärten, Vorschuleinrichtungen, Vereinen, bei Kinderfesten, Stadtfesten sowie Sportfesten und in der Schule (1. Schuljahr) genutzt werden.
In der **2. Sichtungsetappe**, der sich anschließenden **Kurzlernphase**, wird auf der Basis eines standardisierten Trainingsprogramms die Prozessbeurteilung des motorischen Lernens mittels Testverfahren geprüft.
Prinzipien dieses Programms in der Kurzlernphase sind:

- die Prozessbeurteilung mit standardisierten Lernschrittfolgen,
- die Absolvierung sportartspezifischer Lernschritte,
- die Prüfung koordinativer Leistungsvoraussetzungen,
- die Messbarkeit dieser Lernschritte,
- der relative Neuheitsgrad der Lernschritte.

Die Kurzlernphase sollte in maximal sieben Tagen absolviert werden und fünf Trainingseinheiten umfassen. Sie ist zeitlich deshalb so gedrängt zu absolvieren, um Trainingseffekte außerhalb des Programms weitgehend einzuschränken, damit die Vergleichbarkeit der Testresultate gewährleistet werden kann.
Trotz der Kürze der Kurzlernphase ist zu sichern, dass ausreichend große Lernfortschritte sichtbar und quantitativ messbar werden. Aus diesen Gründen ist dem standardisierten Ablauf und dem relativen Neuheitsgrad des Inhalts hohe Bedeutung beizumessen.
Quantität und Qualität des absolvierten Lernprogramms sind die Beurteilungskriterien dieses Auswahlverfahrens.
In der sich anschließenden **3. Sichtungsetappe**, dem **Probetraining**, das mindestens vier Monate umfassen sollte, werden Trainierbarkeit, Belastbarkeit, Entwicklungstempo koordinativer und konditioneller Voraussetzungen und die Motivbildung für die Sportart beurteilt.

5.2.3 Gestaltung des Trainingsjahres

Abhängig von der zeitlichen Struktur der Sichtungsetappen und dem Alter der Kinder, die in den systematischen Trainingsprozess übernommen wurden, orientiert sich die

Gestaltung des Trainingsjahres in der AGA am laufenden Schuljahr. Dabei wird mit dem Schuljahresbeginn verstärkt auf die Entwicklung der allgemeinen Leistungsvoraussetzungen eingegangen. Im 4. Quartal des (Schul-)Jahres kommen die Erarbeitung der speziellen Leistungsvoraussetzungen sowie der Beginn des Lerntrainings hinzu. Vor dem Jahreswechsel ist die Überprüfung der konditionellen Leistungsvoraussetzungen in Wettkampfform möglich.
Mit Beginn des folgenden Jahres erhöht sich der Anteil der allgemeinen und speziellen Leistungsvoraussetzungen, sodass mit Ende des 1. Quartals wieder ein Test der konditionellen und technisch-koordinativen Leistungsvoraussetzungen stattfinden kann.
Bis zu den Sommerferien ist verstärkt das Lerntraining zu forcieren, um bei den Landesmeisterschaften die Anforderungen der Pflichtübungen der AK 7 anbieten zu können. Selbst wenn diese, auf Grund von zu wenig Zeit zwischen Trainingseinstieg und erstmaliger Wettkampfteilnahme (geringes Trainingsalter) noch nicht vollständig realisiert werden können, ist dies nicht als ein Kriterium der Nichteignung zu betrachten.

5.2.4 Entwicklungsrichtwerte

Am Ende der Allgemeinen Grundausbildung (AK 7) gilt es, folgende **Richtwerte** beim **Athletischen Test** und den **Pflichtübungen** zu realisieren:

Tab. 7 Richtwerte für die Sichtung in der AK 7 (Athletischer Test)

	Test	AK 7
Komplex 1 - Passive Beweglichkeit	1 - 4	22* / 30**
Komplex 2 - Aktive Beweglichkeit	5 - 7	16* / 20**
Komplex 3 - Krafthalten	8 - 12	25* / 35**
Komplex 4 - Krafthandstände	13 - 16	20* / 30**
Komplex 5 - Allg. konditionelle Anforderungen	17 - 20	25* / 35**
Gesamtvorgabe	**1 - 20**	**100* / 140****

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Im Bereich der AK 7 gilt es erstmalig eine **Pflichtübung** zu erlernen. In dieser Ausbildungsetappe sollten alle Übungen in angemessener Weise angeboten werden können. Die Zielpunktzahl sollte für die AK 7 bei 53,00 - 55,00 Punkten; das Mindestniveau bei 45,00 Punkten liegen. In den bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien sind Punktzahlen von 120 bei den Athletischen Tests bzw. 48 Punkten in der Pflicht zu erreichen, um die Landeskadernorm zu erfüllen (hierzu muss mindestens ein Kriterium erzielt werden).
Die erzielten Punktzahlen sind immer im Verhältnis zum Einstieg in das sportliche Training (Trainingsalter) zu betrachten.

5.2.5 Pädagogische Aspekte

Im Altersbereich von sechs und sieben Jährigen ist neben der regelmäßigen Bewegung die Erlangung der motorischen, konditionellen und intellektuellen Voraussetzungen Grundvoraussetzung für die Entwicklung der allgemeinen und speziellen Leistungsvoraussetzungen. Dabei gilt es das Grundbedürfnis nach

Kompetenzerleben (siehe auch Kapitel 10 „Pädagogik & Psychologie im Sichtungsalter“ im Sichtungskonzept) zu unterstützen und den jungen Turnern die Möglichkeit geben, zu erleben, was sie schon alles schaffen können. Das schließt auch die Ausprägung von Anstrengungsbereitschaft für als lohnend erlebte Ziele ein. Der/Die Trainer*in ist in diesem Bereich auch aufgefordert, damit zu beginnen, die für den Leistungssport notwendigen Eigenschaften und Verhaltensweisen der Kinder zu entwickeln.
Die Motivation zu intensiver und ständiger Bewegung ist durch die Trainer*innen zu beobachten und zu fördern.
Die AGA ist auch der Einstieg in die kontinuierliche und regelmäßige Kommunikation mit den Eltern der jungen Turner über Entwicklungen, Ziele und Leistungsstände, die im gesamten LLA zu erfolgen sind.

5.3 Das Grundlagentraining (GLT, 8 bis 10 Jahre)

5.3.1 Zielfunktion des Grundlagentrainings und Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung

Das Grundlagentraining ist die **erste Etappe** des **sportartspezifischen** Trainings. Die Zielstellung besteht darin, grundlegende konditionelle, technisch-koordinative und ästhetische Leistungsvoraussetzungen für turnerische Elementarbewegungen zu entwickeln.
Neben sportartübergreifenden allgemeinen Inhalten, werden spezifische konditionelle (passive und aktive Beweglichkeit, Schnelligkeit und Schnellkraft) und koordinative Ausbildungsinhalte für Basisfertigkeiten an den Geräten trainiert.
Es erfolgt eine systematische Steigerung des Trainingsumfangs und der Trainingshäufigkeit (siehe Tab. 3 und Abb. 1). Dennoch sind die Anforderungen an ein bewegungsintensives Training gleichbleibend hoch. Den höheren Anforderungen des Trainings im technischen Ausbildungsbereich ist mit einer gezielten Trainingsorganisation speziell im Zirkeltraining und dem Stellen verschiedenster Bewegungsaufgaben zum Erlernen einer sportlichen Technik Rechnung zu tragen. Dies stellt eine hohe Anforderung an die Trainer*innen auch in der Trainingsvorbereitung dar.
Das Grundlagentraining endet ca. mit dem 10. Lebensjahr. Mit den besten Turnern dieses Alters ist - immer mit Blick auf eine hohe technische Ausprägung - mit dem Training an Elementen für den späteren Küreinstieg (in AK 12) zu beginnen.

5.3.2 Gestaltung des Trainingsjahres

Die Gestaltung des Trainingsjahres im Bereich des Grundlagentrainings ist zunächst auf den Jahreshöhepunkt, den Deutschland-Pokal (ab AK 9), ausgerichtet. Hierfür ist die frühzeitige Erarbeitung der allgemeinen und speziellen Leistungsvoraussetzungen notwendig, um mit der sich anschließenden Lernphase die Inhalte des Pflichtprogramms zu erlernen. Eine wettkampfgerechte Kontrolle der Leistungsvoraussetzungen ist mit Ende des 3. Quartals sinnvoll.
In der zweiten Schuljahreshälfte erfolgt mit Ende des 1. Quartals erneut eine Überprüfung der Leistungsvoraussetzungen. Der DTB-Turn-Talentschul-Pokal (AK 8-10) stellt eine Zwischenetappe zur Überprüfung des Stands der konditionellen und sporttechnischen Leistungsvoraussetzungen dar (Anforderungen siehe Anhang). Die Lerntrainingsphase beinhaltet die Fortsetzung der Erlernung des Pflichtprogramms, welches zum Ende des Schuljahres bei den Landesmeisterschaften abgefordert wird.
Die Entwicklung von Basisstrukturen und Körperpositionen als Basis grundlegender Pflicht- und späterer Küranforderungen erfolgt ganzjährig.

Die **Belastungsgestaltung** im Jahresverlauf verfolgt vier Zielstellungen:

1. die systematische Anpassung aller Körperfunktionen an zunehmende Belastung durch **Trainingsumfangserhöhung**,
2. die systematische Anpassung an **Intensitätssteigerungen** im konditionellen Bereich,
3. die systematische Anpassung an **Schwierigkeitssteigerungen** im motorischen Lernprozess und
4. den systematischen Erwerb mikrozyklischer **Belastungsrhythmisierung** durch teilweise zweimaliges Training/Tag.

5.3.3 Wettkampf- und Kontrollsystem

Das Wettkampf- und Kontrollsystem im Grundlagentraining ist durch den nationalen Wettkampfhöhepunkt - Deutschland-Pokal (ab AK 9) - determiniert. Als weitere wichtige Wettkämpfe existieren die Meisterschaften der Landesturnverbände. Im Vorfeld dieser Landesmeisterschaften sind die Leistungsdiagnosen der athletischen und technischen Voraussetzungen auf der Ebene der Landesturnverbände (LTV) oder überregional (mehrere LTV) abzuprüfen. Der DTB-Turntalentschulpokal (AK 8-10) stellt dabei die bedeutendste überregionale Überprüfung dar. Im Bereich der athletischen Voraussetzungen und der Technischen Grundlagen stellt der zentrale Kadernominierungstest (jährlich Ende Februar/Anfang März) eine wichtige Zwischenüberprüfung dar. Für die AK 9 ist die Teilnahme freiwillig, ab der AK 10 ist sie für die Aufnahme in den Talentkader verpflichtend und es wurden in den Kriterien für die Nachwuchskader entsprechende Mindestleistungen festgelegt.
Die Auswahlturner des **Talentkaders** werden darüber hinaus in **zwei Lehrgangsmaßnahmen** pro Jahr (Frühjahr und Herbst) zusammengefasst. In diesen Lehrgängen werden speziell die konditionellen und technischen Leistungsvoraussetzungen überprüft, aber auch Elententwicklungen für den späteren Kürleinstieg forciert. Diese Lehrgänge sind der Auftakt für alle Turner und viele Heimtrainer*innen in das zentrale Lehrgangssystem des DTB und sind damit auch der Start für die aufzubauende Kommunikation zwischen Heimtrainer*innen und dem Bundestrainer Nachwuchs.

5.3.4 Entwicklungsrichtwerte

Am Ende des Grundlagentrainings (AK 10) gilt es, folgende **Richtwerte** bei **Leistungsvoraussetzungen** (Athletischer Test und Technische Grundlagen) und **Wettkampfinhalten** (Pflichtübungen) zu realisieren:

Tab. 8 Richtwerte des Grundlagentrainings AK 8 - 10 (Athletischer Test)

	Test	AK 8	AK 9	AK 10
Komplex 1 - Passive Beweglichkeit	1 - 4	22* / 30**	22* / 30**	22* / 30**
Komplex 2 - Aktive Beweglichkeit	5 - 7	16* / 20**	16* / 20**	16* / 20**
Komplex 3 - Krafthalten	8 - 12	25* / 35**	20* / 30**	25* / 30**
Komplex 4 - Krafthandstände	13 - 16	20* / 25**	15* / 20**	15* / 20**
Komplex 5 - Allg. konditionelle Anforderungen	17 - 20	28* / 35**	25* / 30**	20* / 25**
Gesamtvorgabe	**1 - 20**	**100* / 130****	**90* / 120****	**90* / 120****

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Tab. 9 Richtwerte des Grundlagentrainings AK 9 - 10 (Technische Grundlagen)

	Anforderung	AK 9 Talentkaderanwärter	AK 10 Talentkader
Boden	1 - 4	6* / 8**	4* / 6**
Pferd	5 - 8	4* / 6**	4* / 6**
Ringe	9 - 12	6* / 8**	2* / 4**
Sprung	13 - 16	6* / 8**	4* / 6**
Barren	17 - 20	4* / 6**	2* / 4**
Reck	21 - 24	2* / 4**	2* / 4**
Trampolin	25 - 28	4* / 6**	4* / 6**
Gesamt	**1 - 28**	**30* / 45****	**20* / 35****

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Aufbauend auf den Pflichtübungen der Altersklassen 7 und 8 gilt es, die folgenden Pflichtübungen (AK 9/10) vollständig und schnellstmöglich zu erlernen. In der AK 10 dürfen keine Elementstrukturen fehlen.
Die durch die differenzierte Taxation vorgegebenen Schwerpunkte der Pflichtübungen sind gleichermaßen Orientierungshilfe für Trainer*innen und Turner.
Die qualitative Ausprägung in der AK 9/10 sollte Virtuositätsansprüchen genügen.
Als Leistungsorientierung für das Pflichtresultat im Mehrkampf gelten **51,00** - **53,00** Punkte in der AK 9 und **54,00 - 55,00** Punkte in der AK 10.
Jahrgangsspezifische Mindestpunktzahlen sind in allen drei Teilbereichen - Athletik, Technischen Grundlagen (ab AK 9) und Pflichtübungen - in den bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien (im Anhang) festgelegt. In der AK 8 müssen hierfür ein von zwei, in der AK 9 bzw. 10 zwei von drei Leistungskriterien erfüllt werden, um die Landeskadernorm zu realisieren.

5.3.5 Pädagogische Aspekte

Im Altersbereich des Grundlagentrainings stehen die Turner den an sie gestellten Anforderungen noch unkritisch und vielfach optimistisch gegenüber. In der Motivation der Turner dominieren Bewegungs-, Geltungs- und Erlebnisbedürfnisse. Sie bevorzugen dabei besonders die Abwechslung sowie konkrete anschauliche Vorstellungen.
Die Aufgabe des/der Trainer*in besteht darin, die geistige Entwicklung der jungen Turner zu unterstützen und gleichzeitig die Entwicklung von Einsatz- und Anstrengungsbereitschaft zu fördern, indem er ihnen geduldig und kindgemäß Zusammenhänge erläutert und ihnen hilft, zu verstehen, warum die verschiedenen Trainingsaufgaben gestellt und mit hoher Qualität erfüllt werden sollen.
Bereits im Grundlagentraining sollten die anwachsende Trainings- und Wettkampfbelastung sowie die zunehmende schulische Verpflichtung Berücksichtigung finden.

5.4 Das Aufbautraining (ABT, 11 bis 15 Jahre)

5.4.1 Zielfunktion des Aufbautrainings und Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung

Die **zweite Etappe** des Nachwuchstrainings ist im männlichen Gerätturnen **zweigeteilt**.
In der **ersten Phase** werden vorrangig durch Trainingsumfangssteigerungen Belastungsanpassungen aller Organsysteme und Körperfunktionen angestrebt, die

von zunehmender Spezialisierung mit sportartspezifischen Inhalten aber auch allgemein entwickelnden Übungsformen geprägt sind.
Der Ausbau spezifischer Grundlagen im konditionellen (passive und aktive Beweglichkeit, Schnelligkeit und Schnellkraft) Bereich wird auf Grund des ausgewogenen körperlichen Entwicklungsstatus vom zielgerichteten Aufbau technisch-koordinativer und turntechnischer Grundlagen begleitet (Ausbau des Pflichtprogramms und Grundaufbau des Kürprogramms). Diese Phase endet etwa mit dem 12./13. Lebensjahr.
Die **zweite Phase** des Aufbautrainings ist vom Übergang in die Pubertät gekennzeichnet.
Hervorgerufen durch hormonelle Umstellungen, die von körperlichen Veränderungen (Längenwachstumsschub[25]) begleitet werden, tritt eine Verlangsamung beim Erwerb differenzierter motorischer Prozesse ein. Diese Phase ist unter Belastungsaspekt als **sensible Phase** zu kennzeichnen, in der - individuell sehr unterschiedlich - der Umstellungsprozess auf muskulären Zuwachs (Hypertrophie), erhöhte Schnellkraftleistungen, zunehmende Maximalkraft und verbesserte intramuskuläre Koordination beginnt.
Der weitgehende Erhalt erworbener motorischer Fertigkeiten und konditioneller Leistungsvoraussetzungen steht deshalb im Zentrum dieser Phase, um das bestehende Belastungsniveau zu erhalten und sich entwickelnde Körperregionen (Gelenke, Muskel- und Sehnenansätze) nicht zu gefährden.
Diese Phase endet - individuell sehr unterschiedlich - mit dem 15./16. Lebensjahr.

5.4.2 Gestaltung des Trainingsjahres

Gegenüber der Etappe des Grundlagentrainings erfolgt mit dem Übergang zum **Aufbautraining I** der konsequente Wechsel zur **Doppelperiodisierung**. Das Trainingsjahr, das grundsätzlich mit dem Schuljahresverlauf identisch ist, hat - trotz unterschiedlicher Feriengestaltung in den einzelnen Bundesländern - prinzipiell die in Tab. 10 und Tab. 11 dargestellte Periodisierung.
Ursache hierfür ist - ab der Altersklasse 12 - die Wettkampfteilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften (Einzelmeisterschaften) und am Deutschland-Pokal, der als inoffizielle Mannschaftsmeisterschaft ausgetragen wird.
Die **Deutschen Jugendmeisterschaften** bilden den Abschluss des 1. Halbjahres (des Schuljahres) Ende Juni, während der **Deutschland-Pokal** Anfang November den 2. Wettkampfhöhepunkt darstellt.
Spezifische Unterschiede bestehen dennoch im **Wettkampfformat** des ABT. Während das Meisterschaftsprogramm aus Pflicht- und Kürübungen besteht, werden im Programm des Deutschland-Pokals bis zur AK 12 nur Pflicht- und ab der AK 13 nur Kürübungen verlangt.
Daraus resultiert zwar prinzipiell eine **Doppelperiodisierung**, die jedoch mit unterschiedlichen zeitlichen Dimensionen und inhaltlichen Schwerpunktsetzungen

[25] Die einfachste Möglichkeit den Stand des Längenwachstums zu ermitteln sind regelmäßige standardisierte Messungen der Körperhöhe der Kinder. Damit lässt sich die aktuelle Wachstumsgeschwindigkeit ermitteln. Detaillierter lässt sich der Stand der körperlichen Entwicklung über das Messen der Körpermasse sowie der Körperhöhe stehend und sitzend berechnen. Die ermittelten Werte können mit dem Programm des Instituts für Angewandte Trainingswissenschaft BioFinal 3.41 (https://sport-iat.de/fileadmin/user_upload/IAT-HUB/Themen/NWLS/BioFinal_3.4.zip) verrechnet werden. Als Ergebnis erhält man eine Aussage zum körperlichen Entwicklungsstand (früh, durchschnittlich oder spät entwickelt), aber auch eine Abschätzung der finalen Körperhöhe und des Zeitpunktes des maximalen Wachstumsschubs. Für alle Teilnehmer des Kadernominierungstests wird dieses Verfahren jährlich eingesetzt und die Ergebnisse stehen für die Heimtrainer im Trainerportal zur Verfügung.

einhergeht. Eine Besonderheit stellt dabei die Teilung der 2. Vorbereitungsperiode dar, die nach der Wettkampfperiode im Herbst die guten konditionellen Bedingungen für den weiteren Aufbau der Programminhalte (Pflicht der nächsten AK und Kür) ausnutzt.

Tab. 10 Schematische Darstellung der Doppelperiodisierung im Aufbautraining I (AK 11/12)

VP 1 MAZ 1		**WKP 1 MAZ 2**	**VP 2 MAZ 3**	**ÜP 1 MAZ 4**	**VP 3 MAZ 5**		**WK 2 MAZ 6**	**ÜP 2 MAZ 7**
MEZ 1	MEZ 2+3	MEZ 4+5	MEZ 6	MEZ 7	MEZ 8+9	MEZ 10-13	MEZ 14+15	MEZ 16
4 Wo.	8 Wo.	5 Wo.	3 Wo.	2 Wo.	6 Wo.	14 Wo.	6 Wo.	4 Wo.
Allg. Konditionierung	Spez. Konditionierung **Lerntraining**	WK-Vorbereitung WK	Spez. Konditionierung **Lerntraining**	Jahreswechsel	Allg. und spez. Konditionierung	Spez. Konditionierung **Lerntraining**	WK-Vorbereitung WK	Kompensation Aktive Erholung Ferien
Aug. – Okt.		Nov.	Dez.	Dez./Jan.	Jan. - Mai		Jun.	Jul./Aug.
		Deutschlandpokal NW-Turniere				Kadertest (TGL, AT) NW-Turniere	Vorb.-WK Landesmeisterschaften Deutsche Jugendmeisterschaften	

Tab. 11 Schematische Darstellung der Doppelperiodisierung im Aufbautraining II (AK 13-15)

VP 1 MAZ 1		**WKP 1 MAZ 2**	**ÜP 1 MAZ 3**	**VP 2 MAZ 4**		**WK 2 MAZ 5**	**ÜP 2 MAZ 6**
MEZ 1	MEZ 2+3	MEZ 4+5	MEZ 6	MEZ 7+8	MEZ 9-12	MEZ 13+14	MEZ 15
4 Wo.	8 Wo.	8 Wo.	2 Wo.	6 Wo.	14 Wo.	7 Wo.	3 Wo.
Allg. Konditionierung	Spez. Konditionierung **Lerntraining**	WK-Vorbereitung WK	Jahreswechsel	Allg. und spez. Konditionierung	Spez. Konditionierung **Lerntraining**	WK-Vorbereitung WK	Kompensation Aktive Erholung Ferien
Aug. – Okt.		Nov./Dez.	Dez./Jan.	Jan. - Mai		Jun.	Jul./Aug.
		Deutschland-Pokal U16-Länderkampf NW-Turniere			Kadertest (TGL, AT) NW-Turniere	Vorb.-WK Landesmeisterschaften Deutsche Jugendmeisterschaften	

Im **Aufbautraining II** werden im Herbst entsprechend des 2016 modifizierten Wettkampfprogrammes des Deutschlandpokals Schwerpunkte in der Kürentwicklung gesetzt. Ziel der Veränderung in der AK 13/14 (von Pflicht auf Kür) war es, in dem ohnehin kürzeren Trainingshalbjahr nach den Sommerferien neben einer

Verbesserung der technischen Grundlagen vor allem durch das Erlernen neuer Kürelemente den Anschluss an die internationale Entwicklung nicht zu verlieren.
Die **Belastungsgestaltung** im Jahresverlauf verfolgt vier Zielstellungen (Abb. 10 und Abb. 11):

1. die systematische Anpassung aller Körperfunktionen an zunehmende Belastung durch weitere Trainingsumfangserhöhung,
2. die systematische Anpassung an Intensitätssteigerungen im konditionellen Bereich,
3. die systematische Anpassung an Schwierigkeitssteigerungen im motorischen Lernprozess,
4. den systematischen Erwerb mikrozyklischer Belastungsrhythmisierung durch teilweise zweimaliges Training/Tag.

Die Proportionalität der Trainingsbestandteile ist im Verlauf des mehrjährigen Aufbautrainings nicht gleichbleibend, folgt aber im Wesentlichen folgendem Grundschema (Abb. 10 und Abb. 11):

Proportionalität der Trainingsinhalte im Jahresverlauf des Aufbautrainings I

Monat	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
Woche	31 32 33 34	35 36 37 38	39 40 41 42	43 44 45 46	47 48 49 50	51 52 1 2	3 4 5 6	7 8 9 10	11 12 13 14	15 16 17 18	19 20 21 22	23 24 25 26 27 28 29 30
Wettkämpfe				X				X	X		X	X
WK-Format				DP					Turniere		LM DJM	
WK-Inhalt		AT	TGL	Pflicht-MK				Kadertest (TGL, AT)	Kür-MK		Pflicht/Kür-MK Finale (Kür)	

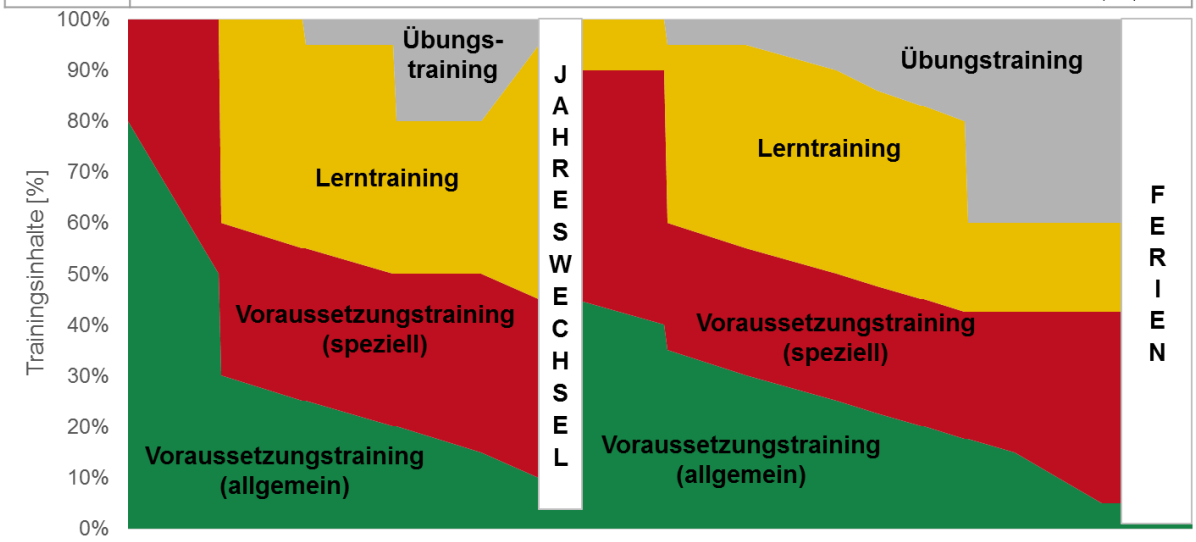


Abb. 10 Proportionalität der Trainingsanteile im Aufbautraining I

Proportionalität der Trainingsinhalte im Jahresverlauf des Aufbautrainings II

Monat	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
Woche	31 32 33 34	35 36 37 38	39 40 41 42	43 44 45 46	47 48 49 50	51 52 1 2	3 4 5 6	7 8 9 10	11 12 13 14	15 16 17 18	19 20 21 22	23 24 25 26 27 28 29 30
Wettkämpfe				X				X	X		X X	
WK-Format				DP	U16				Turniere		LM DJM	
WK-Inhalt		AT TGL		Kür-MK	Kür-MK		Kadertest (TGL, AT)		Kür-MK		Pflicht/Kür-MK Finale (Kür)	

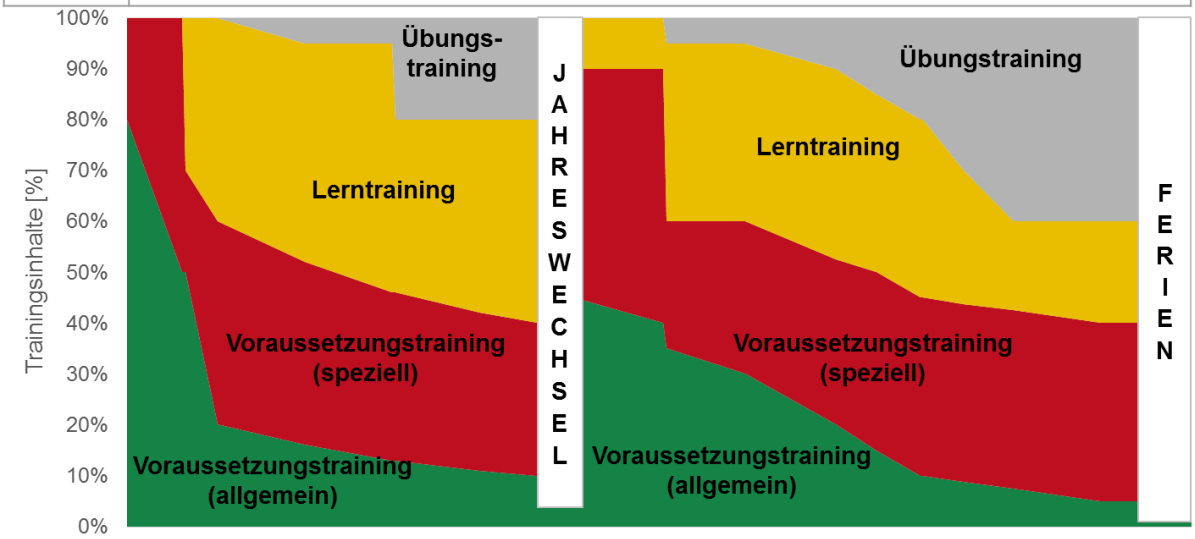


Abb. 11 Proportionalität der Trainingsanteile im Aufbautraining II

5.4.3 Wettkampf- und Kontrollsystem

Das Wettkampf- und Kontrollsystem im Aufbautraining ist durch die beiden nationalen Wettkampfhöhepunkte – **Deutsche Jugendmeisterschaften und Deutschland-Pokal** - determiniert. Als weitere wichtige Wettkämpfe existieren die Meisterschaften der Landesturnverbände, die zwei bis drei Wochen vor den Deutschen Jugendmeisterschaften stattfinden und Qualifikationscharakter besitzen. Da in diesem Altersbereich die Wettkampftätigkeit nicht so ausgeprägt war, wurde durch die Deutsche Turnliga (DTL) in Zusammenarbeit mit dem DTB, insbesondere dem Bundestrainer Nachwuchs, die Nachwuchsliga etabliert. Es gibt eine inhaltliche und terminliche Abstimmung zwischen DTL und DTB. In den Nachwuchsliga-Wettkämpfen bietet sich die Möglichkeit die Kürentwicklung zu überprüfen und die Hauptwettkämpfe vorzubereiten.

Im Vorfeld dieser Landesmeisterschaften sind die Leistungsvoraussetzungen im athletischen und technischen Bereich über den zentralen Kadertest (AT und TGL) bis zur AK 14 abzuprüfen.

Für die leistungsstärksten Turner der Altersklassen 12-15 bestehen erste internationale Wettkampfmöglichkeiten beim **U16-Länderkampf** zwischen GER, FRA, GBR, SUI und seit 2022 ITA, sowie bei weiteren internationalen **Nachwuchsturnieren** in Berlin und Cottbus sowie im europäischen Ausland.

Die Auswahlturner des **Talentkaders** und des **Nachwuchs-Kaders 2** werden in **zwei Lehrgangsmaßnahmen** pro Jahr (Frühjahr und Herbst) zusammengefasst. In diesen Lehrgängen werden die konditionellen und technischen Leistungsvoraussetzungen überprüft sowie Lerntraining an Kürschwerpunkten durchgeführt.

5.4.4 Entwicklungsrichtwerte

Am Ende der **1. Phase des Aufbautrainings** (ca. AK 12) gilt es, folgende Richtwerte bei **Leistungsvoraussetzungen** (Athletischer Test und Technische Grundlagen) und **Wettkampfinhalten** (Pflicht- und Kürübungen) zu realisieren:

Tab. 12 Richtwerte des Aufbautrainings I AK 11 - 12 (Athletischer Test)

	Test	AK 11	AK 12
Komplex 1 - Passive Beweglichkeit	1 - 4	22* / 30**	22* / 30**
Komplex 2 - Aktive Beweglichkeit	5 - 7	16* / 20**	16* / 20**
Komplex 3 - Krafthalten	8 - 12	30* / 40**	30* / 40**
Komplex 4 - Krafthandstände	13 - 16	25* / 35**	25* / 30**
Komplex 5 - Allg. konditionelle Anforderungen	17 - 20	24* / 30**	24* / 30**
Gesamtvorgabe	**1 - 20**	**110* / 140****	**110* / 140****

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Tab. 13 Richtwerte des Aufbautrainings I AK 11 - 12 (Technische Grundlagen)

	Anforderung	AK 11 Talentkader	AK 12 Talentkader
Boden	1 - 4	6* / 8**	8* / 10**
Pferd	5 - 8	6* / 8**	8* / 10**
Ringe	9 - 12	4* / 6**	6* / 8**
Sprung	13 - 16	6* / 8**	8* / 10**
Barren	17 - 20	4* / 6**	6* / 8**
Reck	21 - 24	4* / 6**	6* / 8**
Trampolin	25 - 28	6* / 8**	8* / 10**
Gesamt	**1 - 28**	**30* / 45****	**40* / 55****

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Aufbauend auf dem **Pflichtprogramm** der Altersklasse 9/10 gilt es in der 1. Phase des Aufbautrainings, die neuen Pflichtelemente vollständig und schnellstmöglich zu erlernen. In dieser Ausbildungsetappe dürfen keine Elementstrukturen fehlen.
Die durch die differenzierte Taxation vorgegebenen Schwerpunkte der Pflichtübungen sind gleichermaßen Orientierungshilfe für Trainer*innen und Turner.
Die qualitative Ausprägung in der AK 11/12 sollte Virtuositätsansprüchen genügen. Als Leistungsorientierung für das Pflichtresultat in der AK 12 im Mehrkampf gelten **52,50** Punkte für mittleres Niveau und **> 54,00** Punkte für hohes Niveau.

Mit Beginn des Aufbautrainings wird das Wettkampfprogramm durch den schrittweisen Aufbau der **Kürübungen** vervollständigt. Erstmalig in der AK 12 wird das komplette Wettkampfprogramm des Nachwuchsbereiches bei den Deutschen Jugendmeisterschaften abgefordert. Notwendige altersbedingte Modifikationen gegenüber dem gültigen Code de Pointage sind in den Anforderungen für die Kürwettkämpfe (im Anhang) ersichtlich.
Das Ziel des Aufbautrainings für das Kürprogramm besteht in erster Linie darin, den vollständigen Mehrkampf (sechs Geräte) zu entwickeln. Dabei ist es unabdinglich mit

der technisch fundierten Bearbeitung wesentlicher Kürschwerpunkte frühzeitig (bereits Ende AK 10) zu beginnen, um ein adäquates Niveau zu entwickeln (siehe Elemente zum Strukturlernen im Anhang).
Die Erfüllung der Elementgruppenanforderungen an allen Geräten, gefolgt von der Erfüllung der geforderten Elementanzahl pro Übung (sieben Elemente plus Abgang) sind dabei eine Grundvoraussetzung (Ausnahme Reck Flugelement).
Die Erfüllung dieser Grundbedingungen gestattet es den Turnern in den Folgejahren, das perspektivisch angelegte Gerüst der Übungen systematisch und unter Nutzung individueller Stärken auszubauen.
Als Leistungsorientierung für das Kürresultat im Mehrkampf der AK 12 gelten **63,00** Punkte für mittleres Niveau und **> 70,00** Punkte für hohes Niveau.

Am Ende der **2. Phase des Aufbautrainings** (bis ca. AK 15) sind folgende **Richtwerte** bei **Leistungsvoraussetzungen** (Athletischer Test und Technische Grundlagen) und **Wettkampfinhalten** (Pflicht- und Kürübungen) zu realisieren:

Tab. 14 Richtwerte des Aufbautrainings II AK 13 - 15 (Athletischer Test)

	Test	AK 13	AK 14	AK 15
Komplex 1 - Passive Beweglichkeit	1 - 4	18* / 25**	18* / 25**	18* / 25**
Komplex 2 - Aktive Beweglichkeit	5 - 7	16* / 20**	16* / 20**	16* / 20**
Komplex 3 - Krafthalten	8 - 12	25* / 35**	25* / 35**	20* / 25**
Komplex 4 - Krafthandstände	13 - 16	20* / 30**	20* / 30**	20* / 25**
Komplex 5 - Allg. konditionelle Anforderungen	17 - 20	20* / 30**	20* / 30**	20* / 30**
Gesamtvorgabe	**1 - 20**	**90* / 130****	**90* / 130****	**80* / 120****

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Tab. 15 Richtwerte des Aufbautrainings II AK 13 - 15 (Technische Grundlagen)

	Anforderung	AK 13 NW-Kader 2	AK 14 NW-Kader 2	AK 15 Perspektivkader NW-Kader 1
Boden	1 - 4	4* / 6**	6* / 8**	4* / 6**
Pferd	5 - 8	4* / 6**	6* / 8**	2* / 4**
Ringe	9 - 12	4* / 6**	6* / 8**	2* / 4**
Sprung	13 - 16	6* / 8**	8* / 10**	2* / 4** (nur 2 Anf.)
Barren	17 - 20	4* / 6**	6* / 8**	2* / 4**
Reck	21 - 24	4* / 6**	6* / 8**	2* / 4**
Trampolin	25 - 28	4* / 6**	6* / 8**	4* / 6**
Gesamt	**1 - 28**	**20* / 35****	**30* / 45****	**15* / 25****

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Aufbauend auf dem **Pflichtprogramm** der Altersklasse 11/12 werden Erweiterungen des Pflichtprogramms in den AK 13/14 und 15/16 notwendig, die hinsichtlich technischer Grundlagen und Übungslänge einen Beitrag zur Entwicklung der Kür leisten.
Das Pflichtprogramm der AK 15/16 ist als das konditionelle und technische Gerüst der Kürübungen anzusehen und leistet einen wichtigen Beitrag bei der 2. Ausbaustufe der

Kür. Deshalb ist es von besonderer Bedeutung, dass in der 2. Phase des Aufbautrainings die neuen Pflichtelemente vollständig und schnellstmöglich erlernt werden.
Auch in dieser Altersstufe gibt die Taxation der einzelnen Übungsabschnitte wichtige Schwerpunktorientierungen. Die qualitative Ausprägung in der AK 13/14 und später AK 15/16 sollte Virtuositätsansprüchen genügen.
Als Leistungsorientierung für das **Pflichtresultat im Mehrkampf** der **AK 14** gelten **51,00** Punkte für mittleres Niveau und **54,00** Punkte für hohes Niveau. Für die **AK 15** ist ein Pflichtniveau von **50,00** Punkten für mittleres und **53,00** Punkten für hohes Niveau anzustreben.

Die 2. Ausbaustufe (AK 15/16) der **Kür** fällt mit konstitutionellen und biologisch-hormonellen Umstellungen des Athleten zusammen. Daraus entsteht eine stark individualisierte Programmentwicklung in der Kür, die zeitweilige Verzögerungen oder Rückbildungen beim Erwerb neuer Elementstrukturen bewirken kann.
Es muss Zielstellung der 2. Ausbaustufe bleiben, die Grundanforderungen des Kürprogramms (alle Elementgruppenanforderungen, Mindestelementanzahl) zu sichern und den Einbau höherer Schwierigkeitsgrade auf individueller Basis vorzubereiten bzw. zu realisieren (siehe Elemente zum Strukturlernen im Anhang).
Als Leistungsorientierung für das Kürresultat im Mehrkampf gelten in der AK 14 **68,00** Punkte für mittleres Niveau und **> 73,00** Punkte für hohes Niveau. In der AK 15 sollten 70 Punkte für mittleres Niveau und 74 Punkte für hohes Niveau erreicht werden.
Eine **Ausgangswertbasis** im Kür-6-Kampf von 25,0 Punkten unter Ausnutzung der jeweiligen Elementbonifikationen der AK 14 und 15 ist anzustreben.

5.4.5 Pädagogische Aspekte

Im Altersbereich des Aufbautrainings I befinden sich die Turner mehrheitlich in der Phase des besten Lernalters, ihre intellektuelle und psychische Entwicklung verläuft rasch und komplikationslos, die erhöhten Anforderungen von Training und Schule werden gut bewältigt.
Die Turner sind noch stark emotional ansprechbar, ihre Leistungsbereitschaft ist hoch und viele Aufgaben werden „auf Anhieb“ gelöst. Parallel dazu entwickeln sich Selbständigkeit und mit der verbesserten Abstraktionsfähigkeit auch die kritische Haltung zu Sachverhalten und Urteilen.
Mit zunehmendem Alter (Aufbautraining II) und der einsetzenden Pubertät wird die Emotionalität durch Versachlichung und Gerechtigkeitsempfinden abgelöst. Das Trainer*innen-Turner-Verhältnis wird auf eine andere, partnerschaftliche Ebene verlagert. Trainingsanforderungen werden hinterfragt, eigene Vorstellungen zur Trainingsgestaltung werden eingebracht.
Die pädagogische Einflussnahme muss durch klare Zielansprache erfolgen, bei der Umsetzung ist die aktive Mitarbeit der Turner gefordert.
Sachlichkeit und Gerechtigkeit in der Leistungsbeurteilung und zurückhaltende Kritik durch den/die Trainer*in stärken das sich entwickelnde Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen der Turner, fördern ihre Selbstkontrolle und festigen das Trainer*innen-Turner-Verhältnis.
Trotz dieser Schwierigkeiten sind die Turner mit der internationalen Leistungsentwicklung im Nachwuchsbereich vertraut zu machen, damit sie sich immer mehr in einen Soll-Ist-Vergleich mit dem eigenen Leistungsstand auseinandersetzen. Hierbei ist von den Trainer*innen großes pädagogisches Geschick und Fingerspitzengefühl gefordert, um den Grad der Motivation der Turner hoch zu halten oder sogar zu steigern.

5.5 Das Anschlusstraining (AST, 16 bis 18 Jahre)

5.5.1 Zielfunktion des Anschlusstrainings und Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung

Das Anschlusstraining ist die **letzte Etappe** des Nachwuchstrainings. Es bildet zugleich den Übergang zum Hochleistungstraining, in dem der Entwicklungsaspekt des Nachwuchstrainings vom Optimierungsaspekt des Hochleistungstrainings abgelöst wird. Unter den Bedingungen der sich abschließenden körperlichen Reifung sind bedeutende Leistungszuwächse sowohl im konditionellen Bereich (vorrangig der Kraftentwicklung) als auch im sportartspezifischen Lernprozess mit hohem Kompliziertheitsgrad (WES) möglich.
Durch die gleichzeitig sich vollziehende Trainingsumfangssteigerung tritt eine weitere Belastungserhöhung ein, die zu Anpassungen aller Systemfunktionen des Körpers führt, aber zugleich einer zielgerichteten Wiederherstellung der Körperfunktionen nach Belastung bedarf.
Ziel des Anschlusstrainings ist das Erreichen von internationalen Anschlussleistungen unter internationalen Wettkampfbedingungen. Diese Anschlussleistungen müssen ausbaufähige Übungsinhalte und ihre erforderlichen Leistungsvoraussetzungen beinhalten. Die Phase des Anschlusstrainings endet - auch bedingt durch das internationale Regelwerk - mit dem 18. Lebensjahr.

5.5.2 Gestaltung des Trainingsjahres

Wie in der Etappe des **Aufbautrainings** ist das Anschlusstraining durch die **Doppelperiodisierung** gekennzeichnet (Tab. 16) In den Europameisterschaftsjahren der Junioren bis zur AK 18 (gerade Kalenderjahre) wird entsprechend der zeitlichen Lage der Junioren-Europameisterschaften (JEM; meist Mai, teilweise auch im Sommer) auch eine partielle **Dreifachperiodisierung** erforderlich (Tab. 17). In den ungeraden Jahren ist das European Youth Olympic Festival (EYOF; Ende Juli) der internationale Hauptwettkampf für die Turner der AK 16 und 17.
Spezifische Unterschiede bestehen gegenüber dem Aufbautraining im **Wettkampfformat**. Das Meisterschaftsprogramm besteht ab AK 17/18 ausschließlich aus dem Olympischen Kür-6-Kampf, der mit den für Junioren gültigen Modifikationen der internationalen Wertungsvorschriften ausgetragen wird. Das Wettkampfformat unterscheidet sich gegenüber dem Aufbautraining auch dadurch, dass statt der Pflichtübungen zwei komplette Kür-Mehrkämpfe zu absolvieren sind, die gleichzeitig die Qualifikation für die Gerätfinals darstellen.
Die internationalen Wettkämpfe eines Trainingsjahres, die hinsichtlich Anzahl (4-6) und Bedeutung (JEM, EYOF, Länderkämpfe und internationale Turniere) zunehmen, sind bezogen auf den Wettkampfcharakter zielführend zum Hochleistungsbereich.
Damit erfüllt das Anschlusstraining eine wichtige Funktion bei der Vorbereitung der Turner auf den Hochleistungsbereich. Zugleich endet mit dieser Phase der grundlegende Entwicklungsprozess der turnerischen Leistungsfähigkeit und wird in den Prozess der optimalen Nutzung individueller Stärken überführt.
Die Phase des Anschlusstrainings, die zugleich das Ende des Nachwuchstrainings darstellt, endet mit dem 18. Lebensjahr.
Im Unterschied zum Aufbautraining ist die zeitliche Ausprägung der Wettkampfperioden deutlich größer. Ursache hierfür sind zunehmende internationale und nationale (Liga) Wettkampfeinsätze.
Damit reduziert sich der Zeitrahmen für die Entwicklung der Wettkampfprogramme und - stärker als im Aufbautraining - wird die Kontinuität des Lernprozesses unterbrochen.

Die sich erhöhenden Trainingsumfänge können diese Reduzierung nur teilweise kompensieren. Darüber hinaus sind höhere Aufwendungen zur Kompensation der unmittelbaren Wettkampfbelastung und Wiederherstellungsmaßnahmen nach Hochbelastungsphasen erforderlich.
Für die Turner, die keine Auswahlaufgaben wahrzunehmen haben, bilden die Deutschen Jugendmeisterschaften den Abschluss des 1. Halbjahres (des Schuljahres) Ende Juni, während der Deutschland-Pokal Anfang November den 2. Wettkampfhöhepunkt darstellt.
Spezifische Unterschiede bestehen auch im Wettkampfformat zwischen ABT und AST. Das Meisterschaftsprogramm des AST (AK 17/18) fordert einen Kür-12-Kampf auf der Grundlage des Code de Pointage Junioren. Damit werden am Ende des Nachwuchstrainings auch die Wettkampfeigenschaften gefordert, die annähernd im Hochleistungsbereich gelten. Die Belastungsgestaltung im Jahresverlauf verfolgt folgende Zielstellungen (Tab. 16, Tab. 17 sowie Abb. 12 und Abb. 13):

1. Die systematische Anpassung aller Körperfunktionen an zunehmende Belastung durch Trainingsumfangserhöhung.
2. Die systematische Anpassung an gesteigerte Intensitäten im konditionellen Bereich.
3. Die systematische Anpassung an gesteigerte Schwierigkeitsanforderungen im motorischen Lernprozess.
4. Die Entwicklung der Wettkampffähigkeit auf der Basis des olympischen Mehrkampfes (6-Kampf).
5. Die Entwicklung der Stabilität des Wettkampfprogramms bei mehrmaligen Wettkampfperioden im Jahr oder verdichteter Folge von vollständigen Programmwettkämpfen.

Tab. 16 Schematische Darstellung der Doppelperiodisierung im Anschlusstraining (EYOF-Jahr)

VP 1 MAZ 1		**WKP 1 MAZ 2**	**ÜP 1 MAZ 3**	**VP 2 MAZ 4**		**WK 2 MAZ 5**	**ÜP 2 MAZ 6**
MEZ 1	MEZ 2+3	MEZ 4-6	MEZ 7	MEZ 8+9	MEZ 10+11	MEZ 12-14	MEZ 15
4 Wo.	8 Wo.	10 Wo.	2 Wo.	8 Wo.	8 Wo.	10 Wo.	2 Wo.
Allg. Konditio-nierung Spez. Konditio-nierung	Spez. Konditio-nierung **Lern-training**	**Lern-training** WK-Vor-bereitung WK	Jahres-wechsel **Aktive** Erholung Konditio-nierung	Allg. und spez. Konditio-nierung **Lern-training**	Spez. Konditio-nierung **Lern-training**	WK-Vor-bereitung WK	Kompen-sation **Aktive** Erholung Ferien
Aug. - Okt.		Nov./Dez.	Dez./Jan.	Jan. - Apr.		Mai - Jul.	Jul./Aug.
		Deutsch-land-Pokal U18-LK ITA **U16-LK** NW-Turniere			NW-Turniere **U18-LK**	Vorb.-WK Landes-meister-schaften Deutsche Jugend-meister-schaften **EYOF**	

Tab. 17 Schematische Darstellung der Doppelperiodisierung im Anschlusstraining (JEM-Jahr)

VP 1 MAZ 1		**WKP 1 MAZ 2**	**ÜP 1 MAZ 3**	**VP 2 MAZ 5**		**WK 2 MAZ 6**	**VP 3 MAZ 7**	**WK 3 MAZ 8**	**ÜP 2 MAZ 9**
MEZ 1	MEZ 2+3	MEZ 4-6	MEZ 7	MEZ 8	MEZ 9+10	MEZ 12-13	MEZ 14	MEZ 15	MEZ 16
4 Wo.	8 Wo.	10 Wo.	2 Wo.	4 Wo.	8 Wo.	8 Wo.	3 Wo.	3 Wo.	2 Wo.
Allg. Kondi-tionie-rung Spez. Kondi-tionie-rung	Spez. Kon-ditio-nie-rung Lern-trainin g	**Lern-training** WK-Vor-bereitung WK	Allg. Kondi-tionier-ung Spez. Kondi-tionie-rung Jahres-wech-sel	Allg. und spez. Kondi-tionie-rung Lern-training	Spez. Konditio-nierung **Lern-training**	WK-Vor-bereitung WK	Spez. Kondi - tionie-rung Lern-trainin g	WK-Vorbe-reitung WK	Kom-pen-sation Aktive Erho-lung Ferien
Aug. - Okt.		Nov./Dez.	Dez.	Jan. - Mrz.		Apr. - Mai	Jun.	Jun./Jul.	Jul.
		Deutsch-land-Pokal U18-LK ITA **U16-LK** NW-Turniere				NW-Turniere Vorb.-WK U18-LK **JEM**		Landes-meister-schaften Deutsche Jugend-meister-schaften	

Die Proportionalität der Trainingsbestandteile (Abb. 12 und Abb. 13) ist im Anschlusstraining nicht gleichbleibend, weil der internationale Wettkampfhöhepunkt - die JEM (nur in jedem geraden Kalenderjahr) bzw. EYOF (nur in jedem ungeraden Kalenderjahr) zur Durchführung gelangt.
In Abhängigkeit der Terminierung insbesondere der JEM (teilweise im Frühjahr, teilweise im Sommer) und von EYOF sind für die JEM/EYOF-relevanten Turner die Lerntrainingsanteile geringer. Diese Zeitanteile werden für den höheren Aufwand im Übungstraining benötigt.
Die Übergangsperiode am Jahresende vor den JEM (bei Durchführung im Frühjahr) hat eine besondere Funktion. Zur Aufrechterhaltung eines hohen Belastbarkeitsniveaus sind die aktiven Erholungszeiten deutlich reduziert.
Die Übergangsperiode wird deshalb mit allgemeinen und speziellen Konditionierungsinhalten gestaltet.

Proportionalität der Trainingsinhalte im Jahresverlauf des Anschlusstrainings (EYOF-Jahr)

Monat	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
Woche	31 32 33 34	35 36 37 38	39 40 41 42	43 44 45 46	47 48 49 50	51 52 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28 29 30
Wettkämpfe				X	X				X X		X X	X
WK-Format				DP	U16				Turniere, U18		LM DJM	EYOF
WK-Inhalt		AT TGL		Kür-MK	Kür-MK	AT, TGL			Kür-MK		Pflicht (AK16) Kür-MK +Finale	Kür-MK +Finale

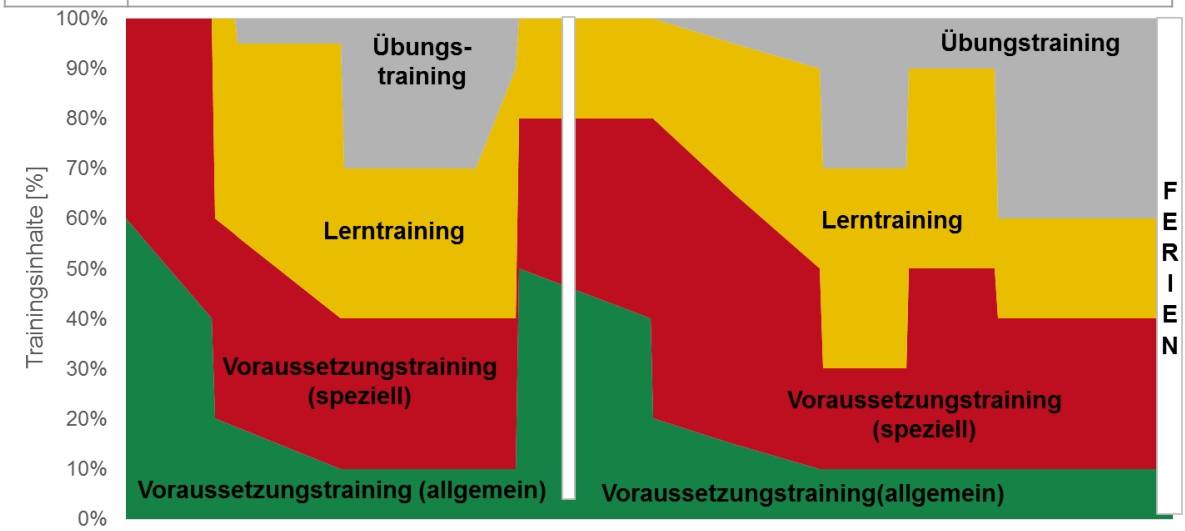


Abb. 12 Proportionalität der Trainingsanteile im Anschlusstraining (EYOF-Jahr)

Proportionalität der Trainingsinhalte im Jahresverlauf des Anschlusstrainings (JEM-Jahr)

Monat	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
Woche	31 32 33 34	35 36 37 38	39 40 41 42	43 44 45 46	47 48 49 50	51 52 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28 29 30
Wettkämpfe				X	X				X X	X	X X	
WK-Format				DP	U16				Turniere, U18	JEM	LM DJM	
WK-Inhalt		AT TGL		Kür-MK	Kür-MK	AT, TGL			Kür-MK	Kür-MK +Finale	Pflicht (AK16) Kür-MK +Finale	

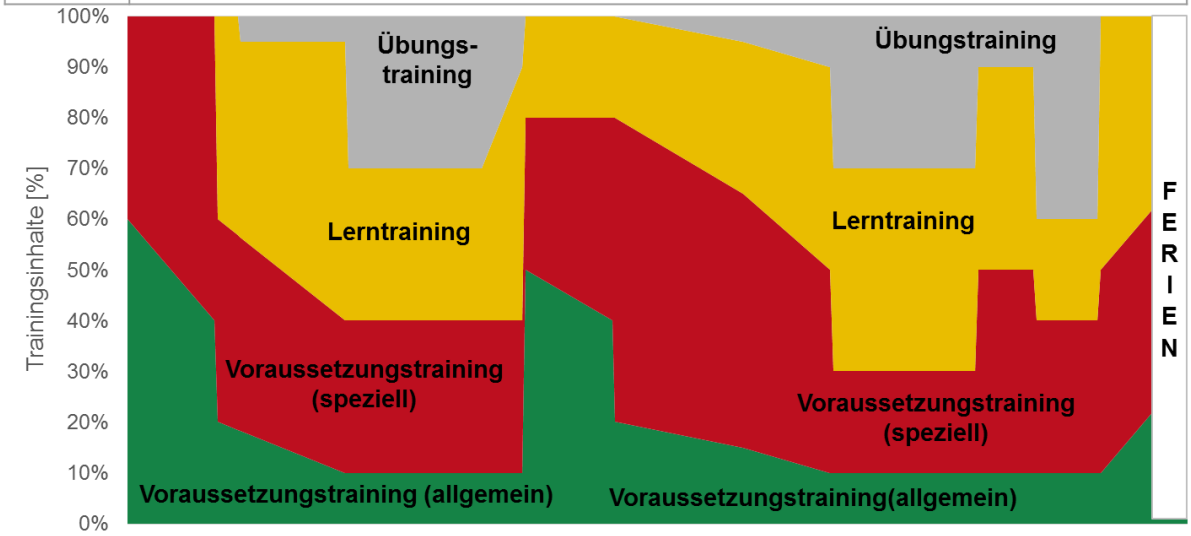


Abb. 13 Proportionalität der Trainingsanteile im Anschlusstraining (JEM-Jahr mit JEM im Frühjahr)

5.5.3 Wettkampf- und Kontrollsystem

Das Wettkampf- und Kontrollsystem im Anschlusstraining ist durch die internationalen und nationalen Wettkampfhöhepunkte determiniert. Internationaler Hauptwettkampf im

Anschlusstraining sind die **JEM** oder **EYOF**, die i. d. R. jeweils alle zwei Jahre im 1. Halbjahr (April/Mai [tw. auch August] und Juli) stattfinden. Auf diese Wettkämpfe, die mit den inhaltlichen Anforderungen des Code de Pointage Junioren durchgeführt werden, wird das Wettkampf- und Kontrollsystem des Jahres ausgerichtet. 2019 und 2023 haben erstmals Juniorenweltmeisterschaften stattgefunden, die im Rahmenterminplan der FIG auch im Sommer stattfinden sollen. Dieser Termin hat sich aber noch nicht etabliert, so dass hier eine flexible Planung notwendig ist.
Dem internationalen Wettkampfhöhepunkt vorgeschaltet sind neben nationalen Qualifikationen, **internationale Turniere** und **Länderkämpfe** mit gleichbleibenden Partnern, die auch in der zeitlichen Abstimmung mit der UWV koordiniert sind.
Als wichtigste nationale Wettkämpfe fungieren die **Deutschen Jugendmeisterschaften** und der **Deutschland-Pokal**, die sich allerdings wesentlich im Wettkampfformat unterscheiden. Bei den DJM sind in der AK 16 Pflicht- und Kür-6-Kampf als Qualifikation für die Gerätfinals und zur Ermittlung des Mehrkampfmeisters erforderlich, in der AK 17/18 müssen zwei Kür-6-Kämpfe als Qualifikation für die Gerätfinals und zur Ermittlung des Mehrkampfmeisters absolviert werden.
Bei den Wettkämpfen des Deutschland-Pokals ist innerhalb der LTV-Mannschaft (AK 15-18) lediglich ein Kür-6-Kampf zu bestreiten.
Für die leistungsstärksten Turner der Altersklassen 16-18 bestehen im 2. Halbjahr neben dem Deutschland-Pokal weitere internationale Wettkampfmöglichkeiten im Rahmen von Ländervergleichen bzw. internationalen Turnieren.
Mit der Einbindung in das **nationale Ligasystem** ist die Anzahl von Wettkämpfen für Turner des Anschlussbereichs bereits grenzwertig.
Die **Deutschen Jugendmeisterschaften** besitzen Qualifikationscharakter für den Perspektiv- und Nachwuchskader-Kader. Die Teilnahme an internationalen Höhepunkten, dem Deutschland-Pokal bzw. eine Abschluss-KLD zum Jahresende bilden weitere Nominierungsmöglichkeiten. Die Auswahlturner des Perspektiv- und des Nachwuchskaders 1 werden darüber hinaus in 6-8 **Lehrgangsmaßnahmen** pro Jahr (entsprechend der internationalen Wettkampfgestaltung) zusammengefasst. In diesen Lehrgängen werden vorrangig Lernvorhaben des Bereiches der Wettkampf entscheidenden Strukturen (WES) und deren konditionelle und technische Leistungsvoraussetzungen trainiert, sowie spezifische Überprüfungen ausgewählter konditioneller Inhalte (spezielle Kraftleistungen, übungskonditionelle Anforderungen und technische Grundlagen) überprüft.

5.5.4 Entwicklungsrichtwerte

Am Ende des Anschlusstrainings (18 Jahre) sind folgende Richtwerte bei **Leistungsvoraussetzungen** (Athletischer Test und Technische Grundlagen) und Wettkampfinhalten zu realisieren:

Tab. 18 Richtwerte des Anschlusstrainings AK 16 - 18 (Athletischer Test)

	Test	AK 16	AK 17	AK 18
Komplex 1 - Passive Beweglichkeit	1 - 4	18* / 25**	18* / 25**	18* / 25**
Komplex 2 - Aktive Beweglichkeit	5 - 7	16* / 20**	16* / 20**	16* / 20**
Komplex 3 - Krafthalten	8 - 12	25* / 35**	15* / 22**	20* / 25**
Komplex 4 - Krafthandstände	13 - 16	25* / 25**	20* / 25**	20* / 25**
Komplex 5 - Allg. konditionelle Anforderungen	17 - 20	25* / 35**	20* / 30**	20* / 30**
Gesamtvorgabe	**1 - 20**	**100* / 130****	**80* / 110****	**90* / 120****

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Tab. 19 Richtwerte des Anschlusstrainings AK 16 - 18 (Technische Grundlagen)

	Anforderung	AK 16 Perspektivkader NW-Kader 1	AK 17 Perspektivkader NW-Kader 1	AK 18 Perspektivkader NW-Kader 1
Boden	1 - 4	4* / 6**	6* / 8**	8* / 10**
Pferd	5 - 8	3* / 6**	6* / 8**	8* / 10**
Ringe	9 - 12	3* / 6**	4* / 6**	6* / 8**
Sprung	13 - 14	4* / 6**	6* / 8**	8* / 10**
Barren	15 - 18	3* / 6**	4* / 6**	6* / 8**
Reck	19 - 22	4* / 6**	6* / 8**	8* / 10**
Trampolin	23 - 26	6* / 8**	8* / 10**	8* / 10**
Gesamt	**1 - 26**	**25* / 35****	**35* / 45****	**45* / 55****

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Das **Pflichtprogramm** ist in der AK 16 letztmalig gefordert. Hier geht es auch darum, möglichst die 3 Bonusteile pro Gerät (D-Wertbonifikation pro Element 0,5 Punkte) virtuos und technisch perfekt zu präsentieren.
Als Leistungsorientierung für die AK 16 ist ein Pflichtniveau von 51,00 Punkten für mittleres und 55,00 Punkten für hohes Niveau anzustreben.

Die Zielstellungen bei der weiteren Vervollkommnung des **Kürprogramms** sind:

- Erarbeitung eines Individuellen Trainingsplans (ITP) als Festlegung der inhaltlichen Programmentwicklung, der Wettkampf- und Lehrgangsteilnahmen sowie der schulische Entwicklungsrahmen zwischen Turner, Heimtrainer*innen und Bundestrainer Nachwuchs in Hinblick des periodischen Hauptwettkampfes (JWM, JEM, EYOF oder DJM),
- regelmäßige Kontrolle der im ITP festgelegten Teilziele und Zwischenstationen,
- die Erhöhung des Schwierigkeitsgrades durch Wettkampf entscheidende Strukturelemente (WES) auf individueller Basis vorzubereiten bzw. zu realisieren,
- die Stabilität des Wettkampfprogramms in Übereinstimmung mit den erarbeiteten Inhalten zu gewährleisten.

Als Leistungsorientierung für das Kürresultat im Mehrkampf gelten in der **AK 16** mindestens **71,00** Punkte für mittleres Niveau und **> 75,00** Punkte für hohes Niveau. In der **AK 18** sollten **74,00** Punkte für mittleres Niveau und **78,00** Punkte für hohes Niveau erreicht werden. Eine **Ausgangswertbasis** im Kür-6-Kampf von **27,0** Punkten in der AK 18 ist anzustreben.

5.5.5 Pädagogische Aspekte

Die partnerschaftliche Beziehung bestimmt das Trainer*innen-Turner-Verhältnis. Die Turner betrachten zunehmend rationaler den Trainingsprozess, Aufgabenstellungen und Leistungserwartungen.

Dabei wird mit der Einbeziehung in Leistungsbeurteilungen schrittweise die kritische Betrachtung der eigenen Leistung und des eigenen Verhaltens entwickelt. Dem/der Trainer*in fällt dabei die Aufgabe zu, die sich entwickelnde Persönlichkeit durch zielgerichtete, konkret überschaubare und erfüllbare Forderungen zu formen und zu fördern.

Die Motivation des Turners hin zu einer internationalen Anschluss- und Spitzenleistung ist kontinuierlich zu unterstützen. Dabei kommt einer regelmäßigen Kommunikation zwischen Turner und Trainer*in, aber weiterer für die Leistungsentwicklung des Turners wichtiger Personen entscheidende Bedeutung zu. Diese Gespräche sind auf "Augenhöhe" mit Offenheit, Optimismus und Realismus zu führen.

Trotz der körperlichen Konsolidierung (Eintritt in die Maturität) sind mit Ausnahme der Maximalkraftzunahme keine Leistungssprünge zu erwarten.

6 Organisations- und Förderstruktur

6.1 Grundlagen

Organisations- und Förderstrukturen bilden den äußeren Rahmen des Leistungssports.
Von ihrer Qualität sind die Formen der Zusammenarbeit zwischen Spitzenverband, Landesturnverbänden, Bundesstützpunkten (BSP), DTB-Turn-Zentren (TZ), Landesstützpunkten, DTB-Turn-Talentschulen (TTS) und den Vereinen (zur Übersicht Abb. 14) ebenso abhängig wie die Kooperation von Schule und Sport.
Die Effektivität der Zusammenarbeit dieser Organisationen und Institutionen bestimmt wesentlich die Koordination von Wettkampf- und Trainingsmaßnahmen, sie schafft für Turner und Trainer*innen jenes funktionierende Umfeld, das für die langfristige und kontinuierliche Leistungsentwicklung notwendig ist und sichert damit den erforderlichen Bestand der Kaderpyramide im Deutschen Turner-Bund.

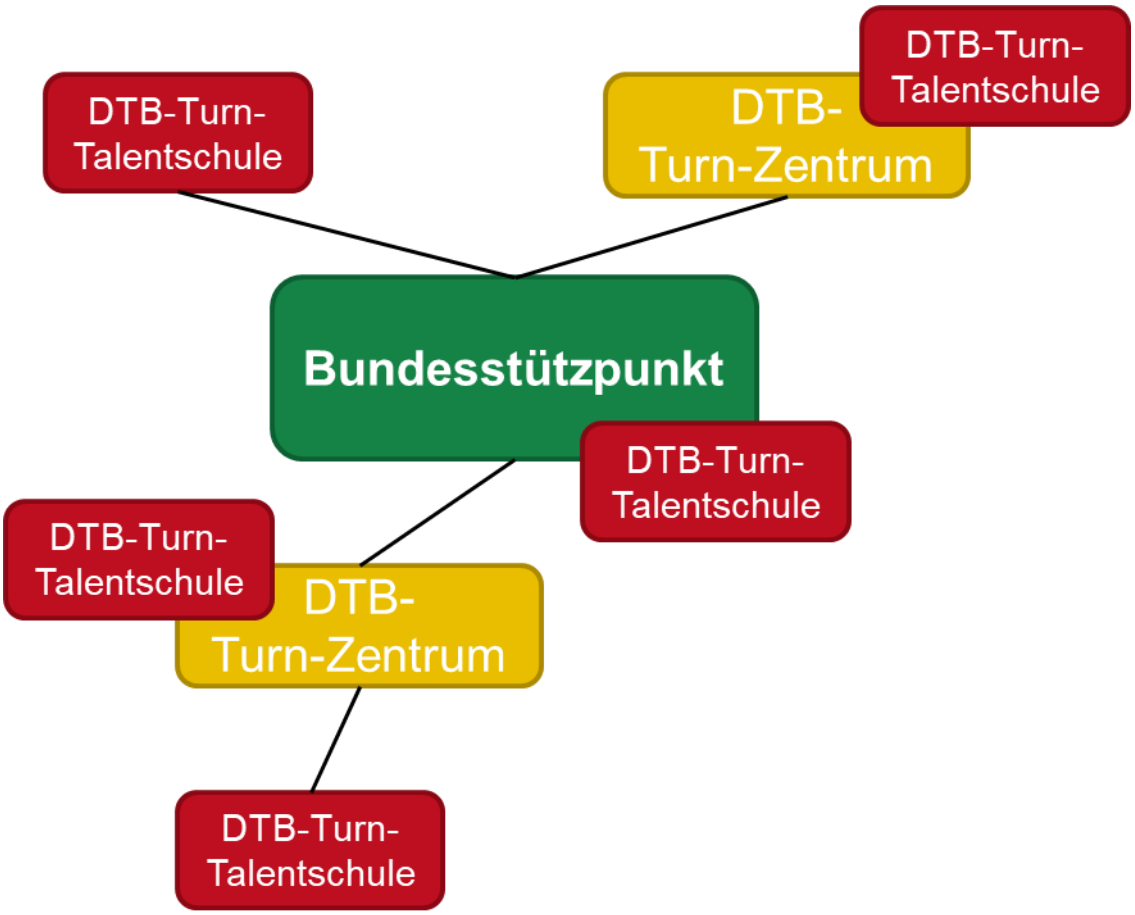


Abb. 14 Gesamtsystem der DTB-Stützpunktstruktur

6.2 Turnvereine und DTB-Turn-Talentschulen

Turnvereine und TTS sind die Basis des Turnens. Ihnen fallen aus sportlicher Sicht die Aufgaben der Talentsuche, Talentsichtung, der Eignungserkennung und der Einführung in das Trainingssystem zu.
Darüber hinaus erfüllen sie die schwierige sozialpädagogische Aufgabe der stabilen Motivbildung im Sinne der Liebe zur Sportart Gerätturnen.
Entscheidend für eine hochwertige sportliche Ausbildung in den Vereinen und TTS sind die gesicherten materiellen Bedingungen und die personellen Voraussetzungen mit qualifizierten Übungsleiter*innen und/oder Trainer*innen.

Es wird angestrebt, dass die besten Turner aus den TTS und Vereinen in Abhängigkeit von den regionalen Bedingungen ab dem Aufbautraining I an ein DTB-Turn-Zentrum oder auch einen Bundesstützpunkt wechseln.
Anforderungen an TTS sind im Prädikat (siehe Anhang) aufgeführt.

6.3 DTB-Turn-Zentren

Die TZ nehmen auf Landesebene die ersten Konzentrations- und Konsultationsaufgaben durch vereinsübergreifende Trainings- und Kontrollmaßnahmen wahr.
Grundsätzlich werden ab der Jahrgangsstufe 11 bis zum Wechsel an den BSP (anzustrebender Zeitpunkt nach Abschluss der 10. Klassenstufe, bei sehr guten Rahmenbedingungen auch nach dem Abitur) die Nachwuchsathleten in den TZ ausgebildet.
Im Zuge der erarbeiteten regionalen Zielvereinbarungen wurde die Richtlinienkompetenz auch auf Landesturnverbände ohne BSP erweitert. Es sind vor allem LTVs involviert, die über leistungssportliche Zentren wie TZ und TTS verfügen.
Anforderungen an DTB-Turn-Zentren sind im Prädikat (siehe Anhang) zusammengestellt.

6.4 Bundesstützpunkte

Die BSP sind Einrichtungen des Spitzenverbandes (DTB), denen dieser Status vom DOSB/BMI für vier bis acht Jahre zuerkannt wird und die auch mit Mitteln des Bundesinnenministeriums materiell und personell unterstützt werden.
Der Fortbestand und Ausbau eines qualitativ anspruchsvollen Trainingssystems kann nur an den BSP erfolgen, da hier sowohl in personeller als auch inhaltlich konzeptioneller Hinsicht eine Steuerungsfunktion (Richtlinienkompetenz) des Spitzenverbandes ausgeübt wird. Dieser Aspekt ist bei allen perspektivischen Überlegungen insofern in den Vordergrund zu rücken, weil den BSP die Koordinierung der Ausbildungsinhalte **über alle Altersbereiche** verantwortlich obliegt. Sie verfügen über eine eigene TTS und nehmen auch die Aufgabenstellung der TZ an ihren Standorten wahr. Sie sind Kooperationspartner für andere TTS und TZ.
Ihre sportlichen Hauptaufgaben bestehen darin, die Kaderturner aus der eigenen Nachwuchsarbeit (TTS des BSP) und nach Abschluss der 10. Klasse den kooperierenden TZ am BSP zusammenzuführen und qualitativ hochwertiges Training vorrangig der Nachwuchskader 1, Perspektiv- und Olympiakader zu organisieren.
Die Bundesstützpunkte sind somit die **wichtigste Arbeitsbasis** der Auswahlkaderebene.

6.5 Olympiastützpunkte

Als Serviceeinrichtungen des Bundes (DOSB, BMI) und der Länder (LSB, unterschiedliche Landesministerien) tragen die Olympiastützpunkte eine hohe Verantwortung bei der Betreuung der ausgewählten Schwerpunktsportarten.
Hauptfelder ihrer Betreuung sind:

- die trainingswissenschaftliche Begleitung in der Leistungsdiagnostik, der Trainingsanalyse und der Trainingssteuerung,
- die sportmedizinische und physiotherapeutische Betreuung der Kaderathleten,
- die soziale und schulisch/berufliche Betreuung und Förderung (Laufbahnberatung),
- sportpsychologische Betreuung und
- Ernährungsberatung.

6.6 Auswahlkaderstrukturen

Die Sicherung der personellen Basis ist eine vordringlich zu lösende Aufgabe im DTB. Nach rückläufigen Teilnehmerzahlen bei Nachwuchswettkämpfen bis 2007 konnte die Anzahl der Turner bei dem DJM inzwischen im Bereich von 100 Startern stabilisiert werden (siehe Abb. 15). Durch die Corona-Pandemie mussten erhebliche Verluste in den Teilnehmerzahlen hingenommen werden. Diese gilt es jetzt wieder auf das vorherige Niveau zu korrigieren. Das Ziel, die Leistungsfähigkeit bei dieser Teilnehmerzahl zu erhöhen hat Vorrang vor einer Vergrößerung der Starterzahl auf geringem Leistungsniveau.

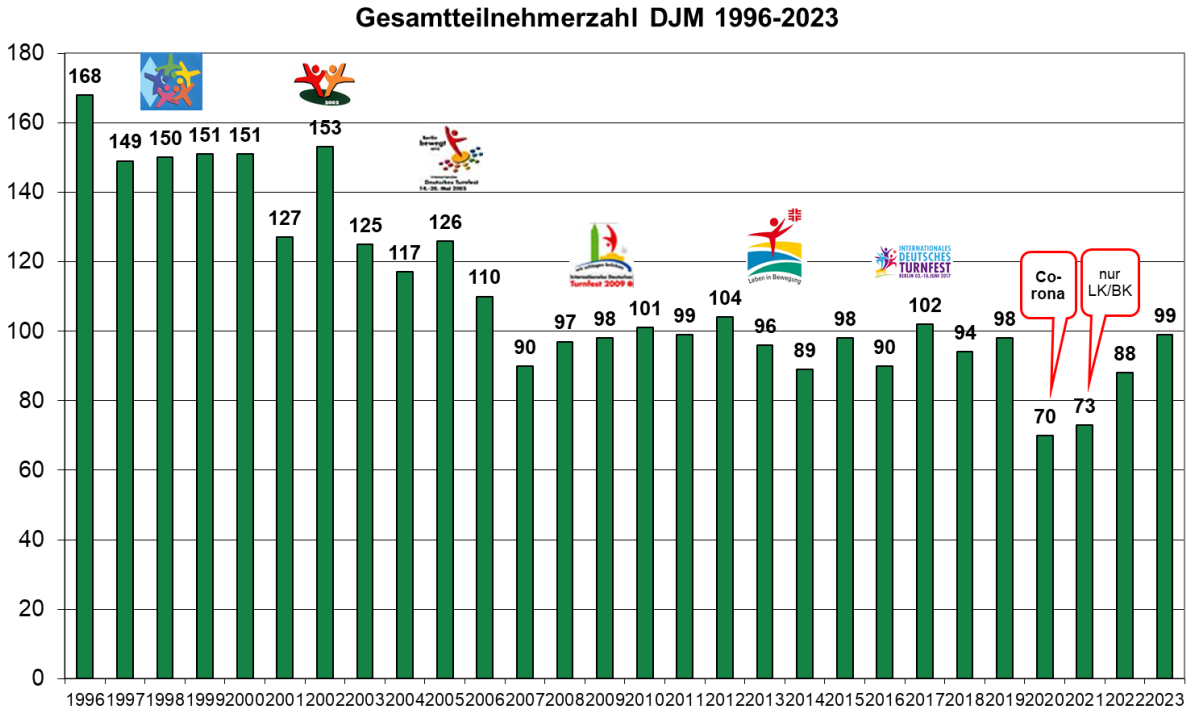


Abb. 15 Teilnehmerzahlentwicklung Deutsche Jugendmeisterschaften 1996-2017

Zur Sicherung der personellen Basis im Nachwuchsbereich des männlichen Gerätturnens sind folgende Eckdaten zu erfüllen:

- AK 6-8 ca. 10 Turner pro AK in LTV mit Leistungsförderung
- AK 9/10 > 60 Turner (Deutschlandpokal - DP)
- AK 11/12 > 50 Turner (DP)
  > 25 AK 12 Deutsche Jugendmeisterschaften - DJM
- AK 13/14 > 30 Turner (DP und DJM)
- AK 15/16 > 25 Turner (DJM)
- AK 17/18 > 20 Turner (DJM)

Innerhalb der Bundesstützpunkte sollten folgende Kennzahlen angestrebt werden:

- AK 6-8 6 - 8 Turner pro Altersklasse
- AK 9/10 5 - 7 Turner pro Altersklasse
- AK 11/12 4 - 5 Turner pro Altersklasse
- AK 13/14 3 - 4 Turner pro Altersklasse
- AK 15-18 2 - 3 Turner pro Altersklasse

Das Auswahlkadersystem umfasst mehrere Kaderebenen (Abb. 16):

- **Landeskader**
- **Bundeskader**
  - Talentkader (i. d. R. gleichzeitig Landeskader)
  - Nachwuchskader 2
  - Nachwuchskader 1
  - Perspektivkader
  - Olympiakader

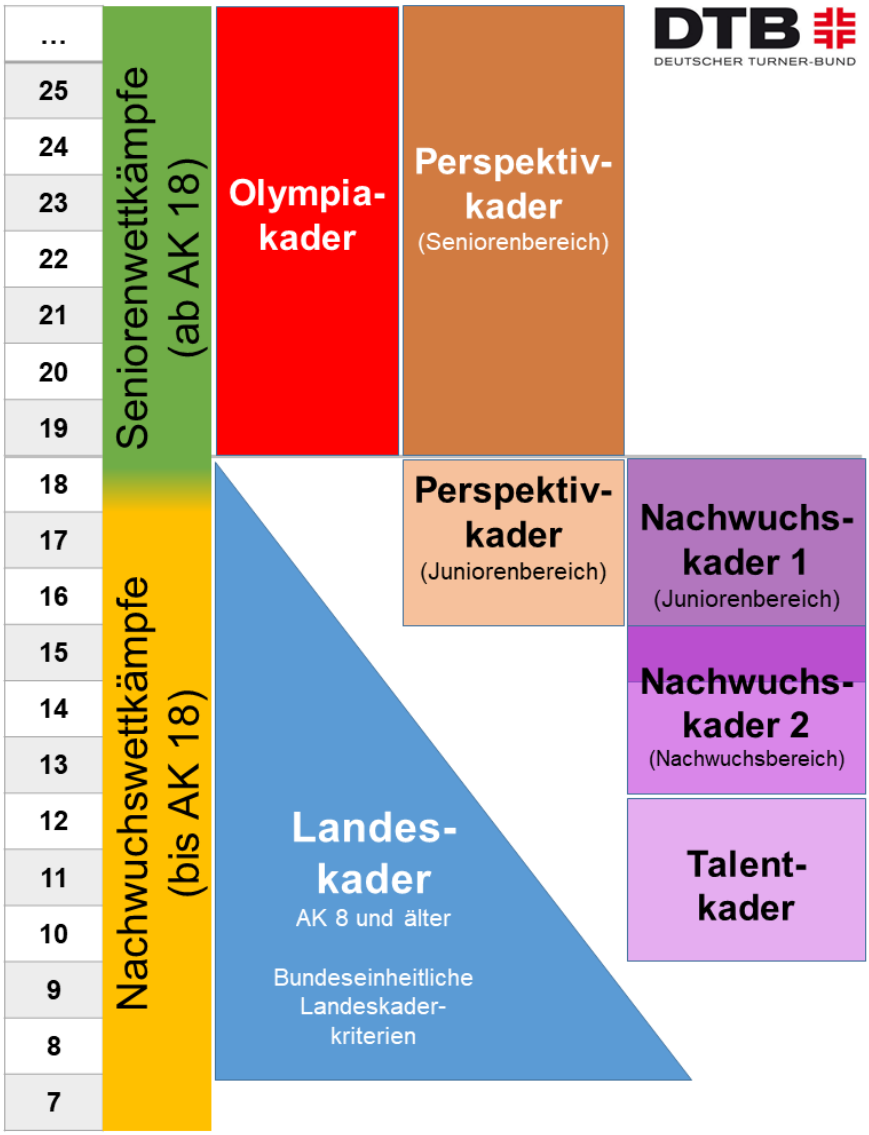


Abb. 16 Kadersystem im Gerätturnen männlich

Die **Landeskader** werden regional ab dem Bereich des Grundlagentrainings gebildet und stellen ein Fundament für die Bundeskaderebenen dar.
Das Auswahlkadersystem im DTB beginnt mit der Sonderform des **Talentkaders**. In ihm werden die perspektivisch leistungsstärksten 10- bis 12-jährigen Turner (25 Turner) auf der Basis der Wettkampfresultate des Deutschland-Pokals des Vorjahres (AK 9-11) und der leistungsdiagnostischen Ergebnisse wichtiger konditioneller und technischer Leistungsvoraussetzungen (zentraler Kadernominierungstest) erfasst. Die Fördermaßnahmen sind auf zwei Lehrgänge/Jahr beschränkt.

Der **Nachwuchskader 2** als eigentlicher Übergangskader von der Landes- zur Bundesebene (inhaltliche Betreuung durch den DTB, Finanzierung der Maßnahmen über das Land) betreut im DTB 20 Turner des Aufbautrainings der Altersstufen 13 bis 15. Auf der Basis der Wettkampfresultate der Deutschen Jugendmeisterschaften (AK 12-14) und des Deutschland-Pokals (AK 12-14) sowie der leistungsdiagnostischen Ergebnisse wichtiger konditioneller und technischer Leistungsvoraussetzungen (zentraler Kadernominierungstest) werden diese Turner in den Nachwuchskaders 2 berufen. Wie im Talentkader sind die Fördermaßnahmen auf zwei Lehrgänge/Jahr beschränkt.
Der **Nachwuchskader 1** und der **Perspektivkader** des Juniorenbereichs ist der Nachwuchs-Auswahlkader des DTB. Er umfasst ca. 20 Turner des Altersbereichs 15 bis 18 Jahre. Die Nominierung erfolgt über nationale (DJM und DP) und internationale Wettkampfresultate.
Hauptwettkämpfe sind im jährlichen Wechsel die JEM und EYOF als Abrechnungswettkämpfe des Anschlusstrainings. 2019 und 2023 wurden durch den Weltturnverband erstmals JWM organisiert. Das Lehrgangssystem ist zeitlich bedeutend erweitert gegenüber den jüngeren Kaderkreisen (8 bis 10 Wochen/Jahr) und hat neben leistungsdiagnostischen Aufgabenstellungen und Wettkampfvorbereitungen vor allem programmentwickelnden Charakter.
Das Ziel des Anschlusstrainings ist dann erfüllt, wenn mindestens drei Turner/Jahr mit Leistungsperspektive zum internationalen Niveau dem Erwachsenenbereich zugeführt werden können.

6.7 Training und Schule

Die Sportart Gerätturnen mit ihrer Langzeitausbildung von ca. 12 Jahren im Nachwuchsbereich hat - bedingt durch den großen zeitlichen Trainingsaufwand bereits im Grundlagen- und Aufbautraining - eine hohe Gesamtbelastung von Training und Schule zu bewältigen.
Insbesondere in vielen regionalen Zentren kann diese Aufgabenstellung nur unzureichend gelöst werden. Die Folgen sind überlange Trainingseinheiten (3,5 - 4 Stunden) oft bis in die Abendstunden mit entsprechenden Auswirkungen auf die Leistungsentwicklung. Der Kooperation zwischen Schule und Sport auf regionaler und überregionaler Ebene kommt deshalb eine besondere Bedeutung in unserer Sportart zu.
Die entstandenen verschiedenen Sportschultypen (sportbetonte Schulen mit Internat, Sportgymnasien, Partnerschulen des Sports) bilden eine ausbaufähige Basis, um beide Aufgaben

- eine qualitativ hochwertige schulische Ausbildung und
- eine hohe Trainingsqualität bei Wahrung grundlegender Belastungsgrundsätze

zu bewältigen. Die Entwicklung in den letzten Jahren speziell an BSP und ausgewählten Leistungszentren ist hier durchaus positiv.
Mit dem Übergang zum zweimaligen Training/Tag ist die enge partnerschaftliche Kooperation von Schule und Leistungssport unumgänglich. Möglichkeiten, der hohen Gesamtbelastung (Schule und Training) von bis zu 60 Stunden/Woche vornehmlich im Aufbautraining II und im Anschlusstraining wirksam zu begegnen, sind:

- Abstimmungen von Schul- und Trainingszeiten,
- Stütz- und Förderunterricht bei Schulausfallzeiten nach Lehrgangseinsätzen und Wettkämpfen,
- Verteilung der schulischen Belastung auf 6 Wochentage (Samstagsunterricht),
- angemessene schulische Aufgabenerteilung für das Lehrgangstraining,

- Schulzeitstreckungen spätestens in der gymnasialen Oberstufe,
- vorrangig aber die Organisation der räumlichen Koppelung von Schule, Training, Wohnen und sozialpädagogischer Betreuung.

Entsprechend den Bedingungen der Sportart Turnen sollten deshalb Einschulungen in derartige Schultypen nach der 4. Klasse, spätestens jedoch nach der 8. Klasse erfolgen.

6.8 Trainer*innen im Nachwuchsbereich

Der vom Grundlagentraining bis zum Anschlusstraining reichende Ausbildungsprozess bedingt im Regelfall die Betreuung der Turner von mehreren Trainer*innen in diesem Zeitraum.
Eine entsprechende Spezialisierung der Trainer*innen für bestimmte Ausbildungsetappen ist in den meisten Landesturnverbänden gängige Praxis.
Den Trainer*innen im Grundlagen- und Aufbautraining kommt dabei eine besondere Verantwortung zu, weil sie einerseits wesentliche turntechnische Grundlagen, Belastungsregimes, Grundeinstellungen und Motivation zur Sportart den Nachwuchsturnern zu vermitteln haben, andererseits die langfristigen Entwicklungslinien der Sportart, die über ihren eigenen Wirkungsbereich hinaus bedeutsam sind, in der Trainingsarbeit nicht aus den Augen verlieren dürfen. Den hohen Anforderungen an die Trainer*innen im Nachwuchsbereich stehen oftmals kurzfristige Verträge bei unterdurchschnittlicher Vergütung gegenüber. Die Verbesserungen der letzten Jahre in diesem Bereich sind positiv, aber dennoch weiter ausbaubar.
Hohe fachliche Qualifikation und pädagogische Führungs- und Betreuungskompetenz sind in diesen Ausbildungsetappen besonders entscheidend.
Hier existieren im DTB und in seinen Landesturnverbänden als Gesamtheit noch Defizite, die in teilweise grundlegenden Mängeln bei Grundstrukturen und in der Belastungsverträglichkeit der Turner sichtbar werden. Die daraus resultierenden Lernzeitverlängerungen bei komplizierter werdenden Bewegungsstrukturen führen zu oft zur generellen Verlangsamung der Leistungsentwicklung durch langwierige Umlernprozesse und möglicherweise zu frühzeitigen Karriereabbrüchen.
Eine qualitativ gute Ausbildung (möglichst mit Hochschulabschluss) und die regelmäßige Fortbildung der Übungsleiter*innen und Trainer*innen sind die einzig wirkungsvollen Möglichkeiten zur Verbesserung dieser Situation. Dabei gilt für die Trainer*innen **aller Trainingsetappen**, die trainingsmethodischen Veränderungen, die durch die Leistungsentwicklung der Sportart erforderlich sind, altersgerecht und auf den Ausbildungsstand bezogen in das eigene Trainingskonzept zu übernehmen. Nur damit sind Systematik und Kontinuität im langfristigen Leistungsaufbau zu sichern.
Trainer*innen im Nachwuchsbereich unterscheiden sich von Trainer*innen im Hochleistungsbereich (teilweise Anschlussbereich) dadurch, dass sie **entwickelndes Training** betreiben. Die sich ständig verändernden körperbaulichen Bedingungen, die wachsende Bewegungserfahrung, der sich ändernde Belastungsrahmen und die Veränderungen im konditionellen Voraussetzungsbereich bedingen eine situationsbezogene Gestaltung des Trainings zur Anpassung und Vervollkommnung der turnerischen Leistungskomponenten für die Mehrkampfleistung und zum Abbau von Schwächen im technischen wie konditionellen Bereich.
Deshalb sind die Methoden des Hochleistungstrainings für das Nachwuchstraining weitgehend zu vermeiden, um nicht frühzeitig in das **Optimierungstraining** des Hochleistungsbereichs zu wechseln, das vorrangig auf den Ausbau der individuellen Stärken ausgerichtet ist und von der Subspezialisierung (Gerätestärken) begleitet wird.

Die Führung des gesamten Nachwuchsbereichs durch **einen verantwortlichen Bundestrainer** ist eine Grundvoraussetzung, um das Gesamtkonzept erfolgreich durchzusetzen. In unmittelbarer Abstimmung mit dem **Cheftrainer** obliegt ihm vordergründig die Koordinierung der einzelnen Etappen, insbesondere der Schnittstellen von Grundlagen- zum Aufbautraining und vom Aufbau- zum Anschlusstraining. Eine zentrale personelle Unterstützung speziell im Bereich der Talentsichtung und ersten Jahre der Talentförderung sowie im Bereich der Aus- und Weiterbildung für die Trainer*innen und Übungsleiter*innen der TTS ist anzustreben.

6.9 Kultur- und Strukturwandel sowie Trainer*innenleitbild

Im Zuge der öffentlich gemachten Vorwürfe gegen eine Trainerin aus dem weiblichen Bereich im Herbst 2020, hat sich der Deutsche Turner-Bund entschlossen, im Januar 2021 einen umfangreichen Kultur- und Strukturwandelprozess zu initiieren.
Ziel des gesamten Prozesses war es, der Gefährdung der jungen Turnerinnen und Turner durch physische, psychische und sexuelle Gewalt entgegenzuwirken und die Trainer*innen diesbezüglich weiterzubilden und anzuleiten.
*„Der gesamte Trainingsprozess und die Rahmenbedingungen sind ausgerichtet auf das Ziel, international konkurrenzfähig und erfolgreich zu sein, unter Berücksichtigung, dass vom Beginn zum Ende der aktiven Karriere das Kindeswohl, die Persönlichkeitsrechte und eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung der Athlet*innen jederzeit gewährleistet sind“, ist die handlungsleitende Maxime.*
Anschließend wurden folgende sieben Arbeitsgruppen (AG) mit Experten aus verschiedensten Bereichen gebildet, die sich mit den dargestellten Themen unter Anleitung und Aufsicht einer Steuerungsgruppe und eines übergeordneten Beirates bezüglich der Gesamtzielstellung konstituierten:

1. Befragung der Athlet*innen, Trainer*innen und Funktionär*innen,
2. Bundesstützpunkte: Prüfung und Optimierung von Abläufen und Strukturen,
3. Optimierung der Struktur zur Prävention von Gewalt im DTB,
4. Regionale Struktur- und Netzwerkbildung für externe Anlaufstellen,
5. Lizenzentzug,
6. Trainer*innenleitbild und
7. Wettkampfprogramm.

Die Zwischen- und Endergebnisse dieses über 2 Jahre laufenden Prozesses wurden einer breiten Öffentlichkeit bei drei Foren zum Gesamtprozess „Leistung mit Respekt“ vorgestellt und diskutiert.
Dabei wurde deutlich, dass in einigen AG´s sehr zügig Ergebnisse präsentiert werden konnten, während sich die Arbeit in anderen als weitaus vielschichtiger und komplizierter darstellte. In Folge wurde Unterarbeitsgruppen z. B. zum Thema „Verhaltensregeln für Athlet*innen, Trainer*innen, Funktionär*innen und Eltern“ gebildet, deren Arbeit bis zum aktuellen Zeitpunkt nicht abgeschlossen ist.
Im März 2022 trafen sich erstmals die Bundestrainer*ìnnen der vier Olympischen Sportarten zum Thema „Trainer*innenleitbild“. Die Gruppe setzte sich anfangs sehr kontrovers mit dem bis dato stattgefundenen Gesamtprozess auseinander und orientierte sich in insgesamt fünf Meetings mehr und mehr mit der eigentlichen Aufgabe.
Ziel war es, eine Trainer*innenphilosophie zu entwickeln, die die Werte der Trainer*innen und damit den Wert der Trainer*innen in den Mittelpunkt stellt. Unter der Überschrift **„Wir sind der Schlüssel zum Erfolg“** wird durchaus selbstbewusst das Rollenverständnis von Trainer*innen dargestellt und in 10 Leitsätzen beschrieben. Im

Zuge der mehrjährigen Diskussionen im gesamten Struktur- und Kulturwandel kommt dem erarbeiteten Trainer*innenleitbild eine besondere Bedeutung zu.
Dieses Leitbild ist im Anhang zur aktuellen RTK enthalten und soll auch in der Aus- und Weiterbildung auf Bundes- und Landesebene integriert werden.

7 Wissenschaftliche Unterstützung

Die wissenschaftliche Unterstützung im Bereich Gerätturnen Männer gliedert sich in die wissenschaftlichen Unterstützungs- und Beratungsleistungen (WUL) und Forschungs- und Entwicklungsprojekte (F&E). Dabei agieren die Wissenschaftspartner des DTB im Wissenschaftlichen Verbundsystem (WVL) abgestimmt und teilweise in direkter Kooperation. Disziplinübergreifend werden die Wissenschaftsthemen in der Wissenschaftskommission Olympischer Spitzensport (Wikom OSS) beraten. Dabei sind die Wissenschaftsvertreter*innen der vier Disziplinen aus den Lenkungsstäben (Mitglied für Wissenschaft und Lehre) genauso vertreten wie externe Expert*innen aus unterschiedlichen Wissenschaftsdisziplinen. Die Wikom OSS wird geleitet vom Sportdirektor und dem Wissenschaftskoordinator.

7.1 Wissenschaftlichen Unterstützungs- und Beratungsleistungen (WUL)

Die WUL dienen der Unterstützung des Trainings- und Wettkampfprozesses. Dabei werden nachfolgend die Bereich Trainingswissenschaft, Sportmedizin/Physiotherapie und Sportpsychologie näher beschreiben. Darüber hinaus gehören auch Leistungen im Bereich der Ernährungsberatung sowie Laufbahnberatung dazu, die von den Olympiastützpunkten (OSP) angeboten werden.

7.1.1 WUL im Bereich Trainingswissenschaft

Die trainingswissenschaftlichen Unterstützungsleistungen dienen dazu den Trainingsprozess wissenschaftlich zu begleiten/unterstützen und wissenschaftlich gestützte Trainingsempfehlungen abzuleiten, sowie wissenschaftlich fundiert die Erarbeitung von Verbandskonzepten zu unterstützen. Hauptansatzpunkte sind dabei:

- die Analyse der Wirksamkeit des Nachwuchstrainingssystems anhand der international erzielten Ergebnisse und inhaltlichen Anschlussleistungen,
- Durchführung und Interpretation von Leistungsdiagnosen im Bereich Technik und Kondition,
    - Ausdauerdiagnostik
    - Kraftdiagnostik allgemein (z.B. Isomed-Testung am OSP Berlin) und spezifisch (Ringekraft)
    - Sprungkraftdiagnostik unter Laborbedingungen und auf dem Turnboden
    - Sportartspezifische Athletische Test (AT)
    - Technische Grundlagen (TGL)
    - Wettkampfentscheidende Strukturen (WES)

  Diese Maßnahmen sind im Diagnosekonzept[26] sowie in weiteren Materialien (TGL, AT im Anhang der RTK) für GTm detailliert beschreiben.
- Weltstandsanalysen/Wettkampfauswertungen zur Einordnung des nationalen Leistungsstandes/Leistungsentwicklung anhand internationaler Spitzenleistungen für die Hauptwettkämpfe:
    - OS (als Olympiazyklusanalyse)
    - WM/EM für den Seniorenbereich in Abstimmung mit dem Cheftrainer
    - JWM/JEM/EYOF für den Juniorenbereich in Abstimmung mit dem Bundestrainer Nachwuchs

[26] Naundorf, F., Sinn, A., Hirsch, A., Milbradt, J., Czasche, M., Deutscher, E., Stuber, C., Bollinger, R., Arnold, R., Sialis, I., Boschert, H.-P., & Wolfarth, B. (2023). Konzeption für die Leistungsdiagnosen (Bereich Kondition) der Sportart Gerätturnen Männer für den OZ 2017-2020 [Diagnosekonzept].

    - DM/DJM/DP in Abstimmung mit dem Cheftrainer und dem Bundestrainer Nachwuchs
    - Teile der Wettkampfauswertungen (z. B. statistische Ergebnis-auswertungen, Altersanalysen) erfolgen automatisiert über das Trainerportal
- Messplatztraining und biomechanische Analysen von Schwerpunktelementen
    - Mess- und Informationssystem (MIS) Reck an den BSP mit OSP-Unterstützung und im OPTZ Kienbaum durch das IAT
    - MIS Sprung (biomechanische Schnellauswertung und Vergleich zu internationalen Bestlösungen)
    - Einsatz des Kraftdiagnose- und -trainingsgeräts (KDTG) Ringe (elementspezifisches Krafttraining auf der Basis der Leistungsdiagnosen (siehe oben) durch IAT und OSPs
- Wissenschaftliche Unterstützung bei der Erarbeitung von Verbandskonzepten/-Materialien wie:
    - Rahmentrainingskonzeption
    - Sichtungskonzept
    - Diagnosekonzept
    - Programme wie Athletische Tests und Technische Grundlagen
    - Materialien wie Nominierungskriterien für Kaderkreise und Hauptwettkämpe

Hauptpartner des DTB/Gerätturnen männlich ist für den Bundeskaderbereich das Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) in Leipzig, dass in Zusammenarbeit mit den Partnern des Forschungs- und Serviceverbund Leistungssport (FSL), insbesondere den OSPs gemeinsam die trainingswissenschaftliche Unterstützung übernimmt.
Das Trainerportal des IAT Leipzig und des DTB ist die zentrale Datenbank für Leistungs-, Trainings- und Wettkampfdaten und bedarf der kontinuierlichen Pflege und Weiterentwicklung als Grundlage der trainingswissenschaftlichen Begleitung.

7.1.2 Sportmedizinische und physiotherapeutische Betreuung

Wesentliche Felder der sportmedizinischen Betreuung sind:

- die sportmedizinischen Eignungsuntersuchungen am Beginn der leistungssportlichen Ausbildung,
- die Wachstums- und Entwicklungsdiagnostik,
- die Diagnostik des Haltungs- und Bewegungsapparates,
- die sportmedizinisch-physiotherapeutische Versorgung im laufenden Trainingsprozess sowie
- rehabilitative Maßnahmen nach Verletzungen und anderen gesundheitlichen Störungen.

Nachwuchskader 1, Perspektiv- und Olympiakader werden zentral vom Fachgebietsarzt und seinem sportmedizinischen Team einmal jährlich untersucht und bei Verletzungen und Belastbarkeitseinschränkungen kontinuierlich betreut.

7.1.3 Sportpsychologische Betreuung

Grundlage der sportpsychologischen Betreuung ist die „Rahmenkonzeption Sportpsychologie“[27]. Folgende Maßnahmen kommen im GTm zum Einsatz:

[27] Staufenbiel, K., Frach, T., Malkus, L., Schöttner, H., Ohlert, J., Koine, H., Voigt, L., Plessner, H., Schütz, L. (2023). Rahmenkonzeption Sportpsychologie. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.

- Betreuungstage mit Trainings- und Wettkampfbeobachtung - wichtig zum Aufbau einer Vertrauenslage,
- Einzelgespräch mit allen Bundeskaderathleten (OK, PK, NK1),
- Entspannungsverfahren gekoppelt mit turnspezifischen Visualisierungsübungen im Lehrgangsbetrieb,
- Sportpsychologische Workshops mit allen Athleten und Trainer*innen des Bundeskaders,
- Coach the Coach der Chef-/Bundestrainer*innen und Heimtrainer*innen im Lehrgangsbetrieb (u. a. Kommunikationsfähigkeit, Selbstführung und Führungskompetenzen),
- Sportpsychologische Diagnostik („Check“) über Fragebogen,
- Sportpsychologische Ansprechpersonen in der Sportart für Kaderathleten zentral und dezentral (OSP-Sportpsychologen),
- Notfälle und bei Verdacht auf psychische Erkrankungen – psychologische Begleitung bei Traumabewältigung im Team,
- Intervisionssitzungen zur Qualitätssicherung mit dem sportpsychologischen Team – Austausch der Sportpsychologen aus dem DTB-Team und darüber hinaus.

7.2 Forschungs- und Entwicklungsprojekte (F&E)

Die wissenschaftlichen Forschungs- und Entwicklungsleistungen werden i. d. R. über Projekte mit unterschiedlichen Fördermittelgebern realisiert. Auch hier kommen unterschiedliche sportwissenschaftliche Teildisziplinen über verschiedene Partner des WVL zum Einsatz. Dabei ist den Anforderungen der Praxis bei der Auswahl der wissenschaftlichen Fragestellungen hohe Priorität einzuräumen sowie auch bei der Umsetzung der gewonnenen Ergebnisse im Trainingsvollzug. Die Diskussion von Projektideen und Projektanträgen erfolgt im DTB in der sportartübergreifenden „Wissenschaftskommission Olympischer Spitzensport“, in der Wissenschaftsvertreter aus den olympischen Disziplinen (Mitglied für Wissenschaft und Lehre im Lenkungsstab) gemeinsam mit Vertretern unterschiedlicher wissenschaftlicher Teilgebiete i. d. R. aus sportwissenschaftlichen Instituten deutscher Universitäten Mitglied sind.

In der sportartspezifischen prozessbegleitenden trainingswissenschaftlichen Forschung geht es u. a. darum, Einzelfragestellung zu erforschen, welche auf Basis von Weltstandsanalysen/Wettkampfanalysen, Trainingsanalysen oder Leistungsdiagnostiken aufgetreten sind. Die aus den Untersuchungen gewonnenen Erkenntnisse dienen der Vervollkommnung des Trainingssystems als Ganzes und helfen darüber hinaus, Nominierungskriterien für Kaderkreise und internationale Wettkampfeinsätze zu verbessern. Die am IAT Leipzig als wichtigen Partner im Bereich GTm bearbeiteten spezifischen Einzelfragestellungen in den jeweiligen Olympiazyklen bzw. Projektzeiträumen waren/sind:

- 2009/2012: Erhöhung der Trainingsqualität durch Objektivierungsmaßnahmen im Techniktraining (Wirksamkeit Messplatztraining am MIS Reck)
- 2013/2016: Leistungsstrukturmodell Kasamatsusprünge und Evaluation von Ausbildungsprogrammen
- 2017/2021: Energetisches Anforderungsprofil GTm und Kraftanforderungsprofil von Schwung-zu-Krafthalte-Elementen an den Ringen
- 2022/2024: Wirksamkeit von Ausdauer- und Krafttrainingsprogrammen

Weitere Projekte aus dem Bereich der Trainings- und Bewegungswissenschaft wurden durch Sportwissenschaftliche Institute der Universitäten umgesetzt.

- Reliabilität und Validität eines 12m-Shuttle-Run-Tests zur Ermittlung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Turnen (Serviceforschungsprojekt)
- Sprünge bei unterschiedlichen Bodensteifigkeiten – Leistungssteigerung durch optimale Neuromechanik bei der Stiffnessregulation

Besonders forciert wurden im Rahmen des Kultur- und Strukturwandelprozess (vgl. Kapitel 6.9 Kultur- und Strukturwandel sowie Trainer*innenleitbild) Projekte im Bereich Sportpsychologie und Pädagogik. Diese waren bzw. sind sportartübergreifend für die olympischen Disziplinen im DTB. Beispiele sind:

- CULTurn - Coaching- und Leadershipkultur für Trainer*innen
- Empowerment Climate und Führungsstil bei Trainer*innen im DTB
- Entwicklung und Implementation von Verhaltensregeln als Kernbaustein von Präventions- und Förderkonzepten: Gewaltprävention und Förderung pädagogischer Trainingsqualität (Serviceforschungsprojekt)
- TraiNah - Trainer*innen als zentrale Akteur*innen in der Prävention sexualisierter Gewalt: Umgang mit Nähe und Distanz im Verbundsystem Nachwuchsleistungssport

7.3 Bedarfsermittlung und Ergebnistransfer

Da, wie bereits erwähnt, bei der Auswahl der wissenschaftlichen Fragestellungen und Unterstützungsleistungen den Anforderungen der Praxis hohe Priorität einzuräumen ist und diese auch bei der Umsetzung der gewonnenen Ergebnisse im Trainingsvollzug wichtig sind, gilt es dies bei der Bedarfsermittlung und dem Erkenntnistransfer zu berücksichtigen.
Durch den kontinuierlichen Kontakt der Wissenschaftsvertreter*innen der Lenkungsstäbe mit den Trainer*innen in Lehrgangsmaßnahmen und der Trainer*innenaus- und -weiterbildung können Wünsche und Fragestellungen der Trainer*innen aufgenommen werden. Gleichzeitig treten auch Forschungsgruppen an den DTB heran und bieten die Bearbeitung von Themen an. Die Wikom OSS diskutiert und bewertet diese Anfragen hinsichtlich der Relevanz für die Sportart und gibt eine Empfehlung für eine mögliche Anpassung/Weiterentwicklung der Fragestellung im Interesse des Verbandes/der Sportart sowie letztendlich für oder gegen eine Zusammenarbeit. Um externe Ideen für WUL und F&E in der Sportart zu erhalten besuchen die Wissenschaftsvertreter*innen der Lenkungsstäbe regelmäßig wissenschaftliche Veranstaltungen und sind im Kontakt mit Universitäten und weiteren Einrichtungen.
Der Ergebnistransfer insbesondere bei den WUL-Leistungen ist eng an die Maßnahmen wie Lehrgänge und Wettkämpfe in den Sportarten gebunden. Im GTm werden Wettkampf-, Trainings- und Leistungsdaten im Trainerportal erfasst und dort automatisch ausgewertet und zum Teil grafisch aufbereitet. Die Lehrgangsmaßnahmen werden zum formalisierten Wissenstransfer (Vorträge, Infoveranstaltungen), aber auch für informelle Gespräche mit Bundes- und Heimtrainer*innen genutzt, um aktuelle Ergebnisse zu kommunizieren und Empfehlungen zu geben. Auch im Lenkungsstab werden Ergebnisse der Wettkampfanalysen und von Leistungsdiagnosen diskutiert. Neben den zentralen Lehrgangsmaßnahmen sind Trainer*innenaus- (Trainer-A und –B) und -weiterbildungen (Kadertrainerseminar, DTB-Turnkongress, Freiburger Gerätturntagen, …) wichtige Bereiche des Erkenntnistransfers. Hierzu werden auch Forschergruppen eingeladen, die dann aus ihren aktuellen Projekten berichten.
In den letzten Jahren entstandene Möglichkeiten von Onlineveranstaltungen werden weiterhin genutzt um Ergebnisse ohne große Veranstaltungsorganisation zu

kommunizieren. Diese Möglichkeiten der direkten Kommunikation mit den Trainer*innen ist der Schwerpunkt im Erkenntnistransfer.
Darüber hinaus veröffentlichen die Wissenschaftspartner des DTB ihre Erkenntnisse auch auf wissenschaftlichen Konferenzen und publizieren in nationalen und internationalen Zeitschriften.

Deutscher Turner-Bund e. V. (DTB)
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Pflichtübungen

für die Deutschen Jugendmeisterschaften und den Deutschlandpokal

Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Gerätturnen
- männlich –
AK 7 - 16

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen

Version vom 30. Januar 2023

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung Gerätturnen männlich des Technischen Komitees Gerätturnen[1]

- Andergassen, Thomas (2013-aktuell)
- Arnold, Rainer (2010-2012)
- Behrendt, Holger (2002-2020)
- Brehmer, Stefan (2009-2012, Vorsitz 2009-2012)
- Fetzer, Dr. Jörg (1991-2006, Vorsitz 1991-2004)
- Hanschke, Rainer (BT NW 1992-1995)
- Haase, Christoph (2022-aktuell)
- Hirsch, Andreas (BT NW 1996-2001)
- Hofer, Dieter (1992-2009)
- Karg, Sven (2005-2009, Vorsitz 2005-2009)
- Milbradt, Jens (BT NW 2002-2006, BT NW 2013-aktuell)
- Naundorf, Dr. Falk (2007-aktuell, Vorsitz 2013-aktuell)
- Popp, Dietmar (-2004)
- Scholz, Peter (-2004)
- Schönherr, Gunter (BT NW 2009-2012)
- von Burkersroda, Max (2021-aktuell)
- Walko, Rene (2005-aktuell)
- Wellenreuther, Markus (2010-2021)
- Wüstemann, Siegfried (BT NW 2007-2008)
- Zimmer, Werner (2018-aktuell)

[1] inklusive der inhaltlich entsprechenden Vorgängergremien im Deutschen Turner-Bund

Inhaltsverzeichnis

Änderungen ... 5
Vorbemerkungen ... 7
AK 7 ... 10
Boden AK 7 ... 10
Pauschenpferd AK 7 ... 11
Ringe AK 7 ... 12
Sprung AK 7 ... 13
Barren AK 7 ... 14
Reck AK 7 ... 15
AK 8 ... 16
Boden AK 8 ... 16
Pauschenpferd AK 8 ... 19
Ringe AK 8 ... 19
1. Sprung AK 8 ... 21
2. Sprung AK 8 ... 21
Barren AK 8 ... 22
Reck AK 8 ... 23
AK 9/10 ... 25
Boden AK 9/10 ... 25
Pauschenpferd methodisch 1 (Einpauschenpilz) AK 9/10 ... 28
Pauschenpferd methodisch 2 (Turnpilz) AK 9/10 ... 29
Ringe AK 9/10 ... 30
Sprung AK 9/10 ... 31
Sprung methodisch (Sprungbrett) AK 9/10 ... 31
Barren AK 9/10 ... 32
Reck AK 9/10 ... 33
AK 11/12 ... 35
Boden AK 11/12 ... 35
Pauschenpferd AK 11/12 ... 38
Pauschenpferd methodisch (Turnpilz) AK 11/12 ... 39
Ringe AK 11/12 ... 40
Sprung AK 11/12 ... 41
Sprung methodisch (Rondatsprung) AK 11/12 ... 42
Barren AK 11/12 ... 43
Reck AK 11/12 ... 45
AK 13/14 ... 47
Boden AK 13/14 ... 47
Pauschenpferd 13/14 ... 50
Pauschenpferd methodisch (Pferd ohne Pauschen) AK 13/14 ... 51
Ringe AK 13/14 ... 52
Sprung AK 13/14 ... 53
Sprung methodisch (Rondatsprung) AK 13/14 ... 54
Barren AK 13/14 ... 55
Reck AK 13/14 ... 56
AK 15/16 ... 58
Boden AK 15/16 ... 58
Pauschenpferd AK 15/16 ... 61

Ringe AK 15/16 63
1. Sprung AK 15/16 65
2. Sprung AK 15/16 65
Barren AK 15/16 66
Reck AK 15/16 68
Mattenaufbau Sprung 70
AK 7 (Pflicht Strecksprung vorwärts) 70
AK 8 (Pflicht 1. Sprung Überschlag Rückenlage) 70
AK 8 (Pflicht 2. Sprung Salto vorwärts gehockt) 70
AK 9/10 (Pflicht 1. Sprung Überschlag) 71
AK 9/10 (Pflicht 2. Sprung Salto vorwärts) 71
AK 11/12 (Pflicht 1. Sprung Überschlag) 71
AK 11/12 (Pflicht 2. Sprung Rondatsprung) 71
AK 13/14 (Pflicht 1./2. Sprung) 72
AK 15/16 (Pflicht 1./2. Sprung und Kür) und AK 17/18 (Kür) 72

Änderungen

Folgende Änderungen wurden gegenüber der 1. Fassung in dieser Form vom 21. Mai 2013 eingearbeitet:

Änderungen zum 08. Januar 2014:

- Am Boden erfolgt bis zur AK 13/14 eine Festlegung der maximalen Übungsdauer. Die Übungen der AK 9/10, 11/12 und 13/14 dürfen maximal 100 Sekunden lang sein, analog zu den Internationalen Wertungsvorschriften gibt der Zeitnehmer 10 Sekunden vor Ablauf der Zeit (bei 90 s) und erneut beim zum Zeitpunkt der Maximalzeit (100 s) dem Turner ein akustisches Signal. Wird die vorgegebene Zeit überschritten erfolgen die Abzüge entsprechend der Internationalen Wertungsvorschriften.
- Am Boden wurden für alle Felgrollen aus dem Stand Abzüge (kleiner oder mittlerer Fehler) für das Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle festgelegt (AK 9/10 Nr. 6; AK 11/12 Nr. 5; AK13/14 Nr. 6; AK 15/16 Nr. 4)
- Am Gerät Sprung methodisch (Rondatsprung) der AK 13/14 wurde die Geräthöhe auf 1,25 m angehoben. Damit haben beide Sprünge der AK 13/14 eine Geräthöhe von 1,25 m und eine Mattenhöhe von 1,20 m.
- In den Vorbemerkungen wurde die Anerkennung der Bonuselemente in den AK 13/14 und 15/16 konkretisiert.

Änderungen zum 20. März 2015:

- Festschreibung des zusätzlichen Handstütz-Überschlags seitwärts (Rad) in der AK 15/16 am Boden.
- Übernahme der zum Deutschlandpokal 2014 veröffentlichten Ergänzung zu den Landungen bei den methodischen Rondatsprüngen (Strecksprung erlaubt).
- Konkretisierung Abzugsgrößen Barren AK 9/10 (Spitzwinkelstütz) und Übernahme kleinerer Punkte aus den Hinweisen des BT Nachwuchs an die Kampfrichter bei DJM und DP.
- Hinweise zum Mattenaufbau am Sprung wurden ergänzt.
- Verweise auf das Aufgabenbuch 2008 wurden gelöscht.

Änderungen zum 30. Januar 2016:

- AK 9/10: Anpassungen der Übungen an allen Geräten, wobei an Reck und Barren nur die Schwunghöhen bearbeitet wurden, Pauschenpferd wird ersetzt durch Einpauschenpilz.
- AK 11/12: Einführung eines Bonuselements (Wert 0,5 Punkte), entsprechende Anpassungen in den Übungen, Vereinheitlichung der Mattenlage am Sprung.
- AK 13/14: Anpassungen an Boden (Thomas, Bauchrolle, Bonusteil), Pferd (Tschechenkehre), Ringe (Wieneransatzposition), Barren (Oberarmstemme, Felge anstatt Moy) und Reck (gesprungene halbe Drehung).
- AK 15/16: Neue Übung am Pferd und Anpassung am Barren.

Änderungen zum 15. Dezember 2016:

- Ergänzung der Pflichtübungen für die AK 7 und 8 (AK 8 mit Bonusteilen)
- verändertes Bonusteil AK 11/12 am Barren (von Felge zum Ellgriff auf Felge zum Stütz)
- Kleine Fehlerkorrekturen und Konkretisierung von Abzugsgrößen in den höheren Altersklassen

Änderungen zum 20. März 2019:

- Kleinere Konkretisierungen (insbesondere Rad rechts/links AK 8 bis 10) und ergänzende Hinweise
- Beschreibung von Abzugsgrößen/Fehlerhinweisen (Ringe: schwingen mit langen Armen - war bereits bei AK 8 so festgelegt, nun in AK 9/10 ergänzt; Reck: keine Stemme vor Unterschwung – ab AK 11/12)

Änderungen zum 20. Dezember 2021:

- Vermeidung von Wiederholungen (auch zu anderen Ausbildungsprogrammen wie Technische Grundlagen und Athletische Tests) und Kürzungen in den Pflichtübungen ab AK 9/10
- Alternativübung am Reck AK 9/10
- Einführung 2. Bonusteil in der AK 13/14, 3. Bonusteil AK15/16 und Möglichkeit in der AK 15/16 gleichwertige Alternativelemente zu turnen
- Die beiden Übungen am Pauschenpferd (AK 9/10 bis AK 13/14) werden in Zukunft in direkter Folge mit einer Pause von 30 s geturnt und von einem Kampfgericht bewertet. Es werden weiterhin zwei Wertungen (als Halbgerät) in den Wettkampfprotokollen erfasst. Die Vergabe der Bewertung erfolgt erst nach beiden Übungen.
- Neben dem bereits genutzten „Hochstarten“ (Start in höherer Altersklasse bei nachgewiesenem Leistungsniveau) gibt es jetzt auch zur Förderung aktuell noch nicht leistungsfähiger Turner die Möglichkeit auf Landesebene eine Altersklasse tiefer zu turnen.

Änderungen zum 30. Januar 2023:

- Redaktionelle Anpassungen und Klarstellungen insbesondere bei den Fehlerhinweisen

Vorbemerkungen

Grundlegende Hinweise für die Übungsausführungen und -bewertung:

- Grundlegend gelten die jeweils gültigen Wertungsbestimmungen des Internationalen Turnverbandes FIG.
- Abzüge der Kampfrichter für Standfehler sind nicht mehr explizit ausgewiesen, werden aber natürlich weiterhin entsprechend der Vorgaben des Code de Pointage abgezogen. Für die Halten in den Übungen wurden die Abzüge entsprechend des Code de Pointage ausgewiesen (mittlerer und großer Abzug). Im Gegensatz zum Code de Pointage erfolgt aber bei nicht gehaltenen Positionen nicht der Abzug des Wertes des Elements (Ausnahmen sind in den Fehlerhinweisen benannt).
- Die Pflichtübungen werden mit maximal 10,0 Punkten (AK 7, AK 9/10), 10,5 Punkten (AK 8, AK 11/12), 11,0 Punkten (AK 13/14) oder 11,5 Punkten (AK 15/16) bewertet. Das heißt, dass z.B. in der AK 11/12 an jedem Gerät 1 Bonuselement (Erhöhte Wertigkeit 0,5 Pkt.) gezeigt werden kann. Am Pauschenpferd gibt es nur ein Bonuselement am Original-Gerät. Der Bonus liegt hier bei 1,0 Punkten. Durch die Mittelwertbildung mit dem methodischen Gerät (Turnpilz) halbiert sich der Bonus auf 0,5 Punkte und ist damit gleich den anderen Geräten. In der AK 13/14 gibt es zwei, in der AK 15/16 drei Bonuselemente.
- Die Anerkennung eines Bonuselements als alternatives bzw. zusätzliches Element in der Übung erfolgt nur wenn kein grober Fehler oder Sturz durch das E-Kampfgericht abgezogen wurde. Wird in der Bonusregelung ein Alternativelement vorgeschrieben erfolgt die Anerkennung des Elements in seiner vollen Wertigkeit ebenfalls bei Abzügen durch das E-Kampfgericht die geringer als 0,5 Punkte sind. Liegen die Abzüge bei 0,5 Punkten und höher erfolgt eine Verringerung der Elementwertigkeit um 0,5 Punkte.

  Beispiel: AK 13/14 Boden
  (8b … Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Längsachsendrehung)

Abzüge <0,5 Pkt.	Wert: 1,0 Pkt.
Abzüge >=0,5 Pkt.	Wert: 0,5 Pkt.

- Die Wertung der Übungen wird anhand folgender Wertungsfaktoren ermittelt:
  a) Interpretation der Übung gemäß der Ausschreibung
  b) Ausführung (technisch/haltungsmäßig)
  c) Ohne die Endnote von maximal 10,0/10,5/11,0/11,5 Punkten zu überschreiten, muss für den sicheren Stand nach dem Abgang/Sprung ein Bonus von 0,20 Punkten vergeben werden. Der sichere Stand (kein Abzug laut CdP für die Landung) beinhaltet die Landung mit geschlossenen Beinen/Füßen – maximal fußbreit geöffnet – und eine aufrechte Körperhaltung im Zeitpunkt der Landung. Bei Abgangswiederholung (Pauschenpferd) wird kein Bonus vergeben. Im Gegensatz zu den Kürwettkämpfen wird der Standbonus bei der D-Note berücksichtigt. Der Standbonus wird auch bei den methodischen Geräten in Höhe von 0,20 Punkten vergeben.
- Grundsätzlich ist zu beachten, dass Abzüge sowohl durch Haltungsfehler verursacht werden können (schlechte Fuß-, Bein-, Arm-, Kopf- und Körperhaltung) als auch durch Abweichungen vom technischen Leitbild bzw. definierten Ausführungsmerkmalen (Hinweise zur Endlage, Höhe, Körperhaltung wie gehockt, gegrätscht usw.).

- Der Abzug des gesamten Taxationswertes sollte nur dann erfolgen, wenn das Kernelement nicht oder nicht entsprechend der Ausschreibung ausgeführt wurde oder ein spezieller Hinweis den Totalabzug vorschreibt.
- Bei Hilfeleistungen wird der ganze Punktwert des betreffenden Übungsteiles abgezogen. Abzüge für allgemeine Fehler und Verstöße, wie die nachstehend aufgeführten Beispiele, sind in der im Code de Pointage angegebenen Höhe vom Gesamtwert der Übung abzuziehen, also unabhängig von der Zuordnung zu einzelnen Übungsabschnitten.
- Fehler/Verstöße:
  - Verlassen des Gerätes 1,0
  - Fallen auf das Gerät 1,0
  - Sitzen, Liegen auf dem Gerät 1,0
  - Übungshalt 0,5
  - Zwischenschwung 0,5
  - zusätzliches Teil 0,5
  - eventuelle Erleichterung durch Weglassen eines Teils oder Turnen eines zusätzlichen Teiles 0,5 (+ Wert des Elementes).
- Die in den Pflichtprogrammen der AK 9-14 geteilten Geräte (Pauschenpferd/Einpauschenpilz/Pilz/Pferd ohne Pauschen und 1. Sprung/ 2. Sprung) werden im Wettkampf zu einem Wert des jeweiligen Gerätes (Pauschenpferd bzw. Sprung) addiert und anschließend durch 2 dividiert. Bei Mannschaftswettkämpfen wird dann die niedrigste Gesamtnote gestrichen. Die mögliche Bonifikation für den sicheren Stand ist an diesen Geräten am „originalen“ Wettkampfgerät (i. d. R. das zuerst ausgeschriebene Gerät: Pauschenpferd/Einpauschenpilz bzw. Sprungtisch 1. Sprung) zu vergeben.
- Die beiden Übungen am Pauschenpferd (AK 9/10 bis AK 13/14) werden in direkter Folge mit einer Pause von 30 s geturnt und von einem Kampfgericht bewertet. Es werden weiterhin zwei Wertungen (als Halbgerät) in den Wettkampfprotokollen erfasst. Die Vergabe der Bewertung erfolgt erst nach beiden Übungen. Überschreitet der Turner die Pausenzeit erfolgt ein neutraler Abzug vom Endwert aus beiden Geräten entsprechend folgender Übersicht:
  - ≤ 30 s ohne Abzug
  - > 30 - 35 s 0,1
  - > 35 - 45 s 0,3
  - > 45 - 60 s 0,5
  - > 60 s Übung beendet (0 Punkte am 2. Halbgerät).
- Falls nicht anders angegeben gelten die Vorgaben zu den Gerät- und Mattenangaben laut FIG.
- Das gegengleiche Turnen der Übungen ist möglich (z.B. Drehung nach links oder Vorspreizen links sind auch nach rechts möglich). Die Bodenübungen sind für „Linksdreher“ beschrieben.
- Um individuelle Entwicklungen noch besser zu berücksichtigen, werden Möglichkeiten zur Förderung aktuell noch nicht leistungsfähiger (talentierte Späteinsteiger, Spätentwickler = Berücksichtigung des biologischen, psychologischen, sozialen Alters, sowie der relativen Alterseffekte, Trainingsausfall durch Verletzungen) oder besonders leistungsfähiger Turner geschaffen.
  - „Tiefstarten“: Turner (bis AK 11) dürfen auf Landesebene (nur in Einzelwettkämpfen) ein Jahr „nach unten“ (Anforderungen vorheriger AK) turnen. Eine Landeskadernominierung ist damit nicht möglich. Die

Siegerehrung erfolgt entsprechend der regionalen Rahmenbedingungen (Teilnehmerzahlen, Art des Wettkampfes, …).

- „Hochstarten“: Turner des älteren Jahrgangs einer Altersklasse können unter der Voraussetzung des Nachweises einer guten Leistung in der Pflicht die Möglichkeit erhalten beim Deutschlandpokal in der nächsthöheren Altersklasse zu starten. Zur Vorbereitung auf den Deutschlandpokal sollte diese Regelung dann auch auf Landesebene umgesetzt werden. Gute Pflichtleistungen werden definiert als:
  - Für Turner der AK 10 (Start in AK 11/12): mindestens 53,00 Punkte beim Deutschlandpokal des Vorjahres (AK 9)
  - Für Turner der AK 12 (Start in AK 13/14): mindestens 54,00 Punkte bei den Deutschen Jugendmeisterschaften des jeweiligen Jahres (AK 12)

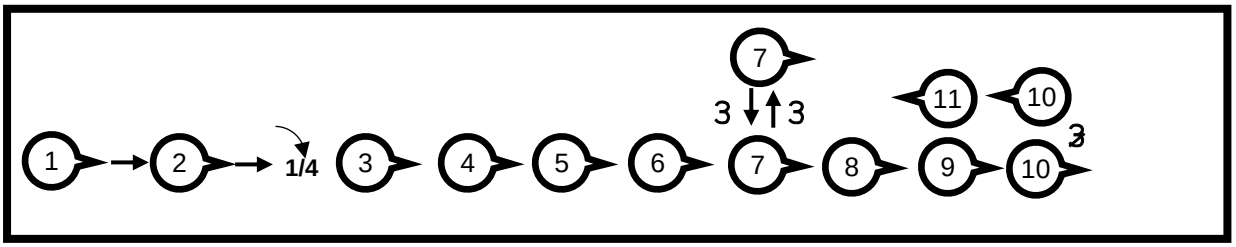
AK 7

Boden AK 7

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand, führen der Arme über die Seit- in die Hochhalte, **Sprungrolle** vorwärts in den Stand;	1,5	- keine gestreckten und nach innen gedrehte Arme - fehlende Körperstreckung - keine runde Rollbewegung - Nachgreifen der Hände zum Aufrichten	X X X	X X X X	 X X X
2	Vorspreizen, **Handstützüberschlag seitwärts** (Rad) **mit 1/4 Drehung** in die Bewegungsrichtung in den Stand, Arme in Hochhalte;	1,5	- Rad nicht in Linie - geringer Spreizwinkel - kein offener ARW	X X X	X X X	X
3	**Rumpfbeugen** vorwärts in den Bückstand - 2 s -, Handflächen berühren den Boden, Stütz auf dem Boden, Rückführen der geschlossenen Beinen zum Liegestütz;	0,5	- zu geringer Bückwinkel - zu kurze Haltezeit - Hohlkreuz bei Rückführen der Beine	X X	X X X	 n.g.
4	„Anwippen“ zum **Seitspagat** - 2 s -;	0,5	- Seitspagat nicht in Linie - zu kurze Haltezeit	X	X X	 n.g.
5	Heben in den **Kopfstand** - 2 s -;	1,5	- kein gleichmäßiger Rhythmus beim Heben - keine gestreckte Körperposition beim Kopfstand - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	 X n.g.
6	Abrollen in die Rückenlage, C- Position („Schiffchenhalte“);	0,5	- kein gleichmäßiger Rhythmus b. Abrollen - Bodenberührung der Beine	X X	X X	
7	**langsame Drehung** (360°) des gestreckten Körpers um die Längsachse nach links (Arme und Beine ohne Bodenberührung), Wiederholung nach rechts in die Rückenlage;	1,5	- keine gleichmäßig langsame Bewegung - Füße oder Arme berühren den Boden - Kopf nicht zwischen den Armen	X X X	X X X	 X

8	Aufrichten zum **Grätschsitz**; ARW 180°, **Rumpfbeugen vorwärts** - 2 s – (Briefmarke), Aufrichten zum Grätschsitz, Arme Hochhalte;	1,0	- keine Bodenberührung der Brust beim Rumpfbeugen - Arme gebeugt - Hände mit Bodenberührung - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X X	X n.g.
9	Schließen der Beine zum **Winkelsitz**, Armkreis rückwärts und Heben zum **Liegestütz rücklings**;	0,5	- Hüfte im Liegestütz rücklings nicht gestreckt	X	X	
10	**1/2 Drehung** nach links zum **Liegestütz vorlings**;	0,5	- Spannungsverlust in der Drehung	X	X	
11	Anbücken der Beine, Aufrichten und **Strecksprung mit 1/2 Drehung** zum Stand.	0,5	- Kniefehler beim Bücken - Strecksprung ohne Armführung nach oben	X X	X X	

n.g. nicht gehalten



Pauschenpferd AK 7

Gerät: Kreisflankeneimer eingehängt an Reck/Stufenbarren etc., Stütz auf fester Matte

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stütz vorlings auf den Unteramen am Boden: **10 x Kreis-Flanken** mit Stütz auf den Unterarmen in den Stütz vorlings. (Abzüge pro Kreis-Flanke)	je 1,0	- geringe Amplitude - geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - zusätzliche Kreis-Flanke - spätes Gegendrehen der Hüfte - ungleichmäßiger Rhythmus	X X X X X	X X X X X	 X

Ringe AK 7

Gerät: Ringe (Geräthöhe laut FIG), Landebereich Mattenhöhe 0,50 m, ohne Riemchen

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: **Heben der gestreckten Beine in den Kipphang** - 2 s -;	1,5	- zu kurze Haltezeit - Arme gebeugt - Kopf im Nacken	 X X	X X X	n.g. X
2	Langsames **Heben in den Strecksturzhang** - 2 s -;	1,0	- zu kurze Haltezeit - keine vollständige Körperstreckung	 X	X X	n.g. X
3	Langsames **Senken** über den Kipphang in den **Hang rücklings** - 2 s -;	2,0	- Fallen in den Hang rücklings - keine Körperstreckung im Hang rücklings - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	 X n.g.
4	Heben des Körpers durch den **Kipphang** und Senken in den **Streckhang**;	1,0	- Heben mit Schwung - kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken	X X	X X	
5	**2 x Klimmzug** mit gestrecktem Körper, Kinn erreicht die Höhe der Unterkante der Ringe;	1,0	- zu geringe Höhe - keine Köperstreckung	X X	X X	X
6	3x kleiner **Vorschwung,** kleiner **Rückschwung,** Schulter bleibt in der Senkrechten (keine Auslenkung der Schulter);	3,0	- Auslenkung der Schulter - keine gebeugte bzw. gekrümmte/überstreckte Position des Rumpfes (C+/C-)	X X	X X	X
7	Aus dem ruhigen Hang **Niedersprung** in den Stand.	0,5	- kein ruhiger Hang	X	X	

n.g. nicht gehalten

Sprung AK 7

Gerät: Anlauf (min. 10 m), Sprungbrett, Mattenaufbau (3,00 x 2,00 x 0,60 m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Anlauf: **Strecksprung vorwärts** in den Stand.	10,0	– Auflaufen auf das Brett		X	X
			– einbeiniger Absprung			3,0
			– kein reaktiver Absprung	X	X	X
			– kein kurzer Armzug zur Hochhalte		X	X
			– ungenügende Höhe	X	X	X
			– zu große Flugweite	X	X	X
			– keine aufrechte Landeposition	X	X	X

Barren AK 7

Gerät: Barren (Geräthöhe: stützhoch)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				K	m	g
1	Aus dem Innenquerstand am Holmende, **Sprung in den Stütz**;	0,5	- gebeugte Arme im Stütz - keine ruhige Stützposition	X X	X X	
2	Heben der Beine zum **Winkelstütz** - 2 s -;	2,0	- Beine nicht waagerecht - zu kurze Haltezeit	X	X X	X n.g.
3	Senken zum **Streckstütz**, **Stützeln** vorwärts bis zur Barrenmitte;	0,5 1,5	- Spannungsverlust - kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken und/oder Stützeln	X X	X X	X X
4	Heben der Beine (über den Spitzwinkelstütz möglich), **Aufgrätschen** zum Sitz mit Hüftstreckung ohne Lösen der Hände;	1,5	- keine Hüftstreckung - Lösen der Hände	X	X	 X
5	**Schließen der Beine** über den hohen Winkelstütz zum **Rückschwung** (mit gestreckter Hüfte, Schwunghöhe min. waagerecht);	1,0	- Beine beim Schließen zu tief - Abweichung Rückschwung unter der Waagerechten bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X X	X X	 X W.d.E.
6	**Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung** (mit gestreckter Hüfte, Schwunghöhe min. waagerecht);	2,0	- Abweichung Höhe der Schwünge siehe 5 - zu geringe Hüftstreckung	X X	X X	X X
7	**Rückschwung** und Niedersprung in den Stand zwischen den Holmen.	1,0	- Abweichung Höhe des Rückschwungs siehe 5	X	X	X

W.d.E. = Wert des Elements; n.g. nicht gehalten

Reck AK 7

Gerät: Reck (Geräthöhe 2,00 über Mattenoberkante)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	**Streckhang** mit Ristgriff;	0,2	- keine Körperstreckung	X		
2	**Hüftaufzug** (mit gestreckten Beinen) in den Stütz vorlings;	2,0	- Rhythmusstörung - keine Körperstreckung im Stütz	X X	X X	
3	**Hüftabzug** über den Kipphang in den Langhang;	1,3	- Fallen in den Hang - gebeugte Arme	 X	X X	X
4	**Heben** der gestreckten Beine in den **Winkelhang** (Beine waagerecht) - 2 s -;	1,0	- Hohlkreuz - zu kurze Haltezeit - Abweichung der Beine von der Waagerechten bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	 X	X X X	 n.g. X W.d.E.
5	**Heben** mit Durchbücken in den **Kipphang** (Beine waagerecht) - 2 s -;	1,0	- Beim Heben der Beine kein offener Arm-Rumpf-Winkel - Kopf im Nacken - Berühren der Stange beim Durchbücken - Abweichung der Beine von der Waagerechten - zu kurze Haltezeit	X X siehe 4.	X X X X	 n.g.
6	Senken in den **Hang rücklings** - 2 s -;	0,5	- Rhythmusstörung - Keine Körperstreckung - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	 n.g.
7	**Heben** durch den **Kipphang** (Beine waagerecht);	1,0	- Vorschwungbewegung der Beine - Kopf nicht auf der Brust	X X	X X	
8	Langsames **Senken** mit Ausbücken über den Winkelhang in den **Langhang**;	0,5	- Hohlkreuz - Fallen in den Langhang	X	X X	 X
9	3x **Kleiner Vorschwung-Rückschwung** („Schiffchenposition“/ „Kontern“, „Kurbetschneppern“, C+/C-);	2,0	- gebeugte Arme - Kopf nicht zwischen den Armen - zu geringe Amplitude im ARW	X X X	X X X	X X X
10	Aus dem ruhigen Hang **Niedersprung** in den Stand.	0,5	- kein ruhiger Hang	X	X	

W.d.E. = Wert des Elements; n.g. nicht gehalten

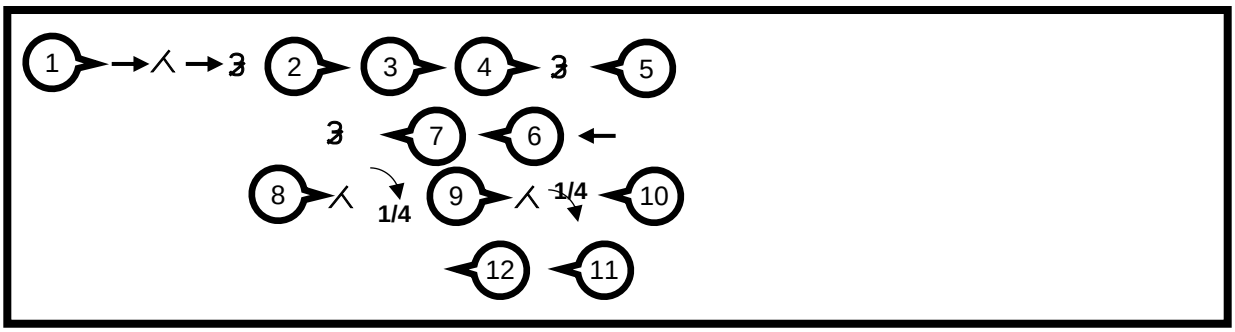
AK 8

Boden AK 8

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1a	Aus dem Stand: **Sprungrolle vorwärts** mit sofortigem Ansprung zum **Rondat**, Strecksprung in den Stand;	0,5 1,0	- keine gestreckten und nach innen gedrehte Arme - fehlende Körperstreckung - keine runde Rollbewegung - Rondat Strecksprung nicht in Linie - Kopf im Nacken beim Rondat	X X X X X	X X X X X	 X X X
oder 1b	Aus dem Stand: **Sprungrolle vorwärts** mit sofortigem Ansprung zum **Rondat**, **Flick-Flack**, Strecksprung in den Stand;	0,5 1,5	- keine gestreckten und nach innen gedrehte Arme - fehlende Körperstreckung - keine runde Rollbewegung - Rondat, Flick-Flack, Strecksprung nicht in Linie - Kopf im Nacken beim Rondat - gebeugte Arme beim Stütz Flick-Flack	X X X X X	X X X X X X	 X X X
2	**½ Drehung** mit Fallen in den Liegestütz, Auffedern in den **Grätschwinkelstand**, Arme schulterbreit in Hochhalte (ARW 180°) - 2 s -;	0,5	- Spannungsverlust beim Auffedern - zu kurze Haltezeit	X	X X	 n.g.
3	**Heben in den Handstand** mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen (Schweizer) - 2 s -, Abrollen vorwärts zum Grätschsitz;	1,5	- Arme gebeugt - Schultervorlage - Hohlkreuz beim Schweizer - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X X	X n.g.

4	**Rumpfvorbeugen** mit schulterbreiten Armen in Hochhalte (ARW 180°) (Briefmarke), Rückgrätschen mit Schließen der Beine in die Bauchlage (**Schwimmer**);	1,5	- keine Bodenberührung der Brust beim Rumpfbeugen - Hände mit Bodenberührung - Heben der Hüfte beim Schwimmer	X X X	X X X	X
5	Aufsetzen der Hände neben dem Körper und Heben zum Liegestütz, Anhocken der Beine und **Strecksprung mit 1/2 Drehung** in den Stand;	0,5	- Strecksprung ohne Armführung nach oben	X	X	
6	Vorspreizen mit **Schwingen in den Handstand**, Abrollen in den Stand;	0,5	- Arme gebeugt - keine vollständige Körperstreckung	X X	X X	
7	Vorspreizen mit **Schwingen in den Handstand mit Abdruck**, Abrollen und **Strecksprung** 1/2 Drehung;	1,0	- Arme gebeugt - keine vollständige Körperstreckung	X X	X X	
8	Vorspreizen rechts und **Handstützüberschlag seitwärts rechts** (Rad) **mit 1/4 Drehung** in die Bewegungsrichtung, Arme in Hochhalte;	0,6	- Rad nicht in Linie - geringer Spreizwinkel - kein offener ARW	X X X	X X X	X
9	Vorspreizen links und **Handstützüberschlag seitwärts links** (Rad zur Rondatseite) **mit 1/4 Drehung** gegen die Bewegungsrichtung (2. Fuß an 1. Fuß) in die geschlossene Position (C+), Arme in Hochhalte;	0,6	- Rad nicht in Linie - geringer Spreizwinkel - kein offener ARW	X X X	X X X	X
10	Rumpfvorbeugen, **Rolle rückwärts** mit gestreckten Beinen und gestreckten Armen („Bückrolle“, Felgrolle möglich), Abbücken und Aufrichten in den Stand;	0,6	- Kniefehler Anrollen - gebeugte Arme	X X	X X	X X
11	2-3 Schritte Anlauf, Absprung zur **Sprungrolle vorwärts**;	0,6	- fehlende Körperstreckung - keine runde Rollbewegung	X X	X X	X X
12	zum direkten **Strecksprung mit 1/1 Drehung** in den Stand.	0,6	- zusätzliche Ausholbewegung b. Strecksprung - Strecksprung ohne Armführung nach oben	X X	X X	

n.g. nicht gehalten


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
1/4
1/4

Pauschenpferd AK 8

Gerät: Kleiner Turnpilz (Geräthöhe ca. 0,48 m, Durchmesser 0,60 m) auf Matte (Größe mindestens 2,00 x 2,00 x 0,10 m) gestellt

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings: **4 x Kreis-Flanken** in den Stütz vorlings, **Vorflanken, Rückflanken zum Niedersprung** in den Stand vorlings. (Abzüge pro Kreis-Flanke)	je 2,0 2,0	- geringe Amplitude - geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - zusätzliche Kreis-Flanke - spätes Gegendrehen der Hüfte	X X X X	X X X X	 X

Ringe AK 8

Gerät: Ringe (Geräthöhe laut FIG), Landebereich Mattenhöhe 0,50 m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1a	Aus dem Streckhang mit Übergriff: **Zugstemme mit Trainerhilfe in den Streckstütz** - 2 s -;	0,5	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung - zu kurze Haltezeit - gebeugte Arme - Ringe nicht parallel	 X X X	X X X X X	 X n.g.
oder 1b	Aus dem Streckhang mit Übergriff: **Zugstemme in den Streckstütz** - 2 s -;	1,0	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung - zu kurze Haltezeit - gebeugte Arme - Ringe nicht parallel	 X X X	X X X X X	 X n.g.
2	Heben der gestreckten Beine zum **Winkelstütz** - 2 s -;	1,5	- Arme gebeugt - Beine nicht waagerecht - zu kurze Haltezeit	X X 	X X X	 n.g.
3	Senken der gestreckten Beine zum **Streckstütz;**	0,5	- Fallen der Beine - Arme gebeugt	X X	X X	
4	Langsames **Senken** über den Beugestütz in die **Klimmzughalte** (Ellenbogenwinkel 90 Grad, Ellenbogen vor dem Körper) - 2 s –;	1,0	- kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken - zu kurze Haltezeit	X 	X X	 n.g.
5	**Heben** mit gestreckten Beinen in den **Kipphang** - 2 s -;	1,0	- zu kurze Haltezeit - Arme gebeugt - Kopf im Nacken	 X X	X X X	n.g. X

6	Langsames **Heben in den Strecksturzhang** - 2 s -;	0,5	- zu kurze Haltezeit - keine vollständige Körperstreckung	 X	X X	n.g. X
7	Senken des gestreckten Körpers in den **Hang rücklings** - 2 s -, Heben des Körpers durch den **Kipphang**, Strecken zum **Strecksturzhang**;	0,5 0,5	- Fallen in den Hang rücklings - zu kurze Haltezeit - Heben schwunghaft - Rhythmusstörung	X X X	X X X	 n.g.
8	Langsames **Senken** in den Hang (Beugen des Körpers möglich) - 2 s -;	0,5	- kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken - zu kurze Haltezeit	X 	X X	 n.g.
9	2x **Vorschwung-Rückschwung** (Schwunghöhe mind. waagerecht);	2,0	- gebeugte Arme - Abweichung der Schwunghöhe von der Waagerechten bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X X 	X X 	X X W.d.E.
10	**Vorschwung, Rückschwung** (Schwunghöhe mind. waagerecht) mit **Niedersprung** zum Stand.	1,0 0,5	- gebeugte Arme - Abweichung der Schwunghöhe von der Waagerechten bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X X 	X X 	X X W.d.E.

W.d.E. = Wert des Elements; n.g. nicht gehalten

1. Sprung AK 8

Gerät: Anlauf, Sprungbrett, Mattenaufbau (3,00 x 2,00 x 0,90 m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Anlauf: **Handstütz-Sprungüberschlag** mit Landung in Rückenlage.	10,0	– zu lange 1. Flugphase	X	X	
			– ungenügender Beineinsatz	X	X	
			– ungenügendes Öffnen des ARW	X	X	X
			– gebeugte Arme	X	X	X
			– geringe Höhe	X	X	
			– keine gestreckte Körperposition 2. Flugphase	X	X	X

2. Sprung AK 8

Gerät: Anlauf, Sprungbrett, Mattenaufbau (3,00 x 2,00 x 0,30 m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Anlauf: Absprung vom Brett, **Salto vorwärts gehockt** in den Stand.	10,0	– ungenügende Höhe	X	X	X
			– zu große Flugweite	X	X	
			– offene Hockposition	X	X	
			– keine deutliche Landevorbereitung	X	X	

Barren AK 8

Gerät: Barren (Geräthöhe: stützhoch)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Innenquerstand am Holmende: **Sprung** vom Brett in den **Streckstütz**;	0,5	- gebeugte Arme im Stütz - kein ruhige Stützposition	X X	X X	
2	Heben der Beine zum **Grätschwinkelstütz** - 2 s -;	1,5	- Hohlkreuz beim Heben - gebeugte Arme - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	 X n.g.
3a	Rückführen und Schließen der Beine in den **Streckstütz** (Schweizeransatz möglich);	1,5	- Hohlkreuz beim Heben - gebeugte Arme - ungleichmäßiger Rhythmus	X X X	X X X	 X
oder 3b	**Heben in den Handstand** mit gestreckten Armen und mit gegrätschten Beinen (Schweizer) - 2 s -, **Abbücken** mit gestreckten Armen zum **Streckstütz**;	2,0	- Hohlkreuz beim Heben - gebeugte Arme - ungleichmäßiger Rhythmus - zu kurze Haltezeit - keine Körperstreckung	X X X X	X X X X X	 X n.g. X
4	**Stützeln** vorwärts bis zur Barrenmitte;	0,5	- Spannungsverlust - kein gleichmäßiger Rhythmus beim Stützeln	X X	X X	X X
5	Heben der Beine (über den Spitzwinkelstütz möglich), **Aufgrätschen** zum Sitz mit Hüftstreckung ohne Lösen der Hände;	1,0	- keine Hüftstreckung - Lösen der Hände	X	X	 X
6	Schließen der Beine zum **Spitzwinkelstütz** - 2 s - (Beine mind. senkrecht);	2,0	- zu kurze Haltezeit - Abweichung der Beine von der Senkrechten: bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	 X	X X	n.g. X W.d.E.
7	**4x Rückschwung-Vorschwung** (Vorschwung mind. waagerecht, Rückschwung mind. 45° über waagerecht);	2,0	- Abweichung Vorschwung unter der Waagerechten bzw. Rückschwung unter 45° bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90° - zu geringe Hüftstreckung	 X X	 X X	 X W.d.E. X

8	**Rückschwung** (mind. 45° über waagerecht) und Wende in den Stand.	1,0	- Abweichung beim Rückschwung unter 45° bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	 X 	 X 	 X W.d.E.

*) gestreckte Körperhaltung gilt für alle Schwünge;
n.g. nicht gehalten W.d.E. = Wert des Elements

Reck AK 8

Gerät: Reck (Geräthöhe 2,00 über Mattenoberkante)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Hang mit Ristgriff: Heben der gestreckten Beine in den **Winkelhang** (Beine waagerecht) - 2 s -;	0,7	- Hohlkreuz - zu kurze Haltezeit - Abweichung der Beine von der Waagerechten bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	 X 	X X X 	 n.g. X W.d.E.
2	**Heben** mit Durchbücken in den **Kipphang** (Beine waagerecht) - 2 s -;	0,3	- Beim Heben der Beine kein offener Arm-Rumpf-Winkel - Kopf im Nacken - Berühren der Stange beim Durchbücken - Abweichung der Beine von der Waagerechten - zu kurze Haltezeit	X X siehe 1.	X X X X	 n.g.
3	Senken in den **Hang rücklings** - 2 s -;	0,5	- Rhythmusstörung - Keine Körperstreckung - zu kurze Haltezeit	X X 	X X X	 n.g.
4	**Heben** durch den **Kipphang** (Beine waagerecht);	0,5	- Vorschwungbewegung der Beine - Kopf nicht auf der Brust	X X	X X	
5	Langsames **Senken** mit Ausbücken über den Winkelhang in den **Langhang**	0,5	- Hohlkreuz - Fallen in den Langhang	X 	X X	 X
6	**Hüftaufzug** rückwärts in den Streckstütz - 2 s -;	1,5	- Rhythmusstörung - keine Körperstreckung im Stütz	X X	X X	

7a	**Rückschwung** (mindestens Waagerecht)	1,0	- Abweichung Höhe bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90° - gebeugte Arme	 X X	 X X	 X W.d.E. X
oder 7b	**Rückschwung in den Handstand**	1,5	- Abweichung Höhe bis 15° >15°-30 >30°-45° - gebeugte Arme	 X X	 X X	 X X
8	Senken, **Hüftumschwung** vorlings rückwärts durch flüchtigen Streckstütz, **Felgabschwung** in den Hang;	1,3 1,3	- Hüfte stark gebeugt - gebeugte Arme - Rhythmusstörung - Felgabschwung Hüfte unter der Stangen-waagerechten	X X X X	X X X X	X X
9	**Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung** zum **Niedersprung** in den Stand.	2,1 0,3	- Abweichung Höhe Vor- und Rückschwung von der Waagerechten bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	 X	 X	 X W.d.E.

n.g. nicht gehalten W.d.E. = Wert des Elements

AK 9/10

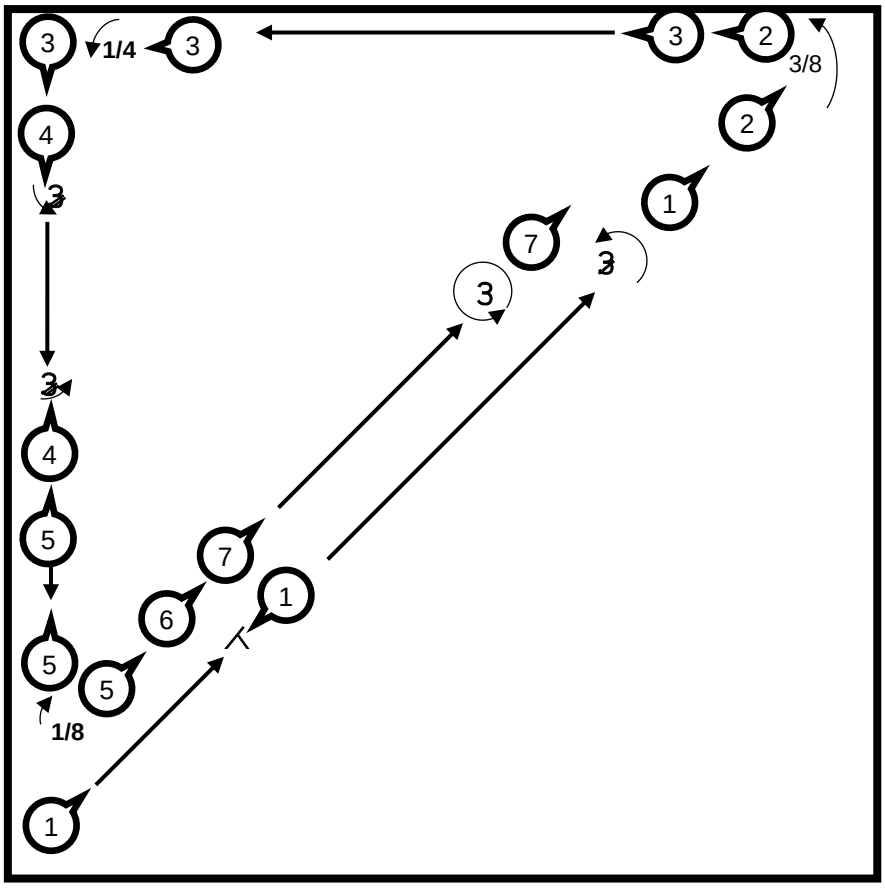
Boden AK 9/10

Maximale Übungsdauer 80 Sekunden (Abzüge für Zeitüberschreitung laut CdP 2022)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand: Rolle vorwärts, Ansprung zum **Rondat** (1. Hand links)**,** **Flick-Flack**, **Flick-Flack** **Strecksprung** in den Stand, ½ Drehung links, Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings;	1,0 1,0 1,0 0,4	- keine Vorspannung im Rondatansprung - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - gebeugte Arme beim Stütz Flick-Flack - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - fehlende Körperstreckung - Tempoverlust	X X X X X	X X X X X X X	 X
2	Auffedern in den **Seitspagat** - 2 s -, **Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen** - 2 s -, Abbücken, Strecksprung mit 3/8 Drehung links;	0,4 1,0	- Schrittspalt beim Spagat - gebeugte Arme - Schultervorlage - Überstreckung im Handstand - zu kurze Haltezeit (je Halte)	X X X X 	X X X X X	 X n.g.
3	Ansprung zum **Handstütz-Überschlag vorwärts** auf das rechte Bein, Aufsetzen links, sofortiges Schwingen in die **Handstütz-Position mit Stützhüpfen,** Abrollen und Aufrichten mit gestreckten Beinen, Vorspreizen rechts mit 1/4 Drehung links in den Stand;	1,0 0,5	- ungenügender Abdruck - keine Streckung im Schulterwinkel - gebeugtes Standbein nach Überschlag auf ein Bein - Beugen der Beine	X X X X	X X X X	 X

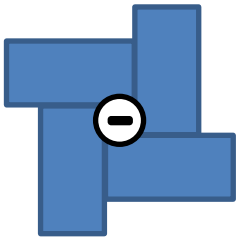
4	Vorspreizen rechts und **Handstütz-Überschlag seitwärts rechts** (Rad) **mit 1/4 Drehung** in die Bewegungsrichtung, Vorspreizen links, **Handstütz-Überschlag seitwärts links** (Rad zur Rondatseite) **mit 1/4 Drehung** gegen die Bewegungsrichtung (2. Fuß an 1. Fuß) in die geschlossene Position (C+), Arme in Hochhalte;	0,4 0,4	- Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW - Handstütz-Überschlag seitwärts mit der gleichen Seite	X X X X	X X X X	X X W.d.E.
5	Rumpfvorbeugen, **Felgrolle**, Abbücken, Aufrichten mit 1/8 Drehung rechts in den Stand, Arme in Hochhalte;	0,5	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle - gebeugte Arme	X X	X X	
6	**Standwaage seitlings** mit Handfassung von innen - 2 s -, Senken zum Stand, Arme in Tiefhalte;	0,4	- zu kurze Haltezeit - ungenügender Spreizwinkel	 X	X X	n.g.
7	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Sprungrolle vorwärts und sofortiger Strecksprung mit 1/1 Drehung** links in den Stand.	1,0 1,0	- Drehung nicht vollendet - fehlende Körper-spannung - zusätzliche Ausholbe-wegung b. Strecksprung	X X X	X X X	

W.d.E. = Wert des Elements; n.g. nicht gehalten



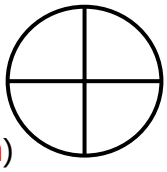
Pauschenpferd methodisch 1 (Einpauschenpilz) AK 9/10

Gerät: Einpauschenpilz (Geräthöhe ca. 0,48 m, Durchmesser 0,60 m) eingebaut (4 Einzelmatten [siehe Skizze] oder Ähnliches, Mattenhöhe 0,08-0,10 m)



Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit geschlossenen Beinen:	je 2,0	- geringe Amplitude	X	X	
	4 x Kreis-Flanken in den Stütz vorlings,		- geöffnete, überscherte Beine	X	X	
	Vorflanken, Rückflanken zum Niedersprung in den Stand vorlings.	2,0	- geringe Hüftstreckung	X	X	
	(Abzüge pro Kreis-Flanke)		- zusätzliche Kreis-Flanke			X
			- spätes Gegendrehen der Hüfte	X	X	
			- Landung Abgang seitlich vor Pausche (außerhalb Landezone grün)	X	X	

Pauschenpferd methodisch 2 (Turnpilz) AK 9/10



Gerät: Turnpilz (Geräthöhe ca. 0,48 m, Durchmesser 1,00 m) mit Markierung [Kreuz] auf der Pilzmitte in Matte (Größe mindestens 2,00 x 2,00 x 0,10 m) eingebaut (Oberkante Matte zu Pilzhöhe ca. 0,38 m)

Zwischen der Übung am Einpauschenpilz und Turnpilz dürfen maximal 30 s liegen! (Abzüge siehe Vorbemerkungen)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit geschlossenen Beinen: Seitstellen eines Beines, **5 x Spreiz-Kreis-Flanke** (Thomasflanken) in den Stütz vorlings; (Abzüge pro Spreiz-Kreis-Flanke)	je 0,6	- wandernde Stützposition - ungenügender Spreizwinkel - geringe Amplitude - zusätzliche Flanke	X X <120° X	X X <90° X	 X <60° X
2	**10 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings, **Vorflanken, Rückflanken zum Niedersprung** in den Stand vorlings. (Abzüge pro Kreis-Flanke)	je 0,6 1,0	- geringe Amplitude - geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - zusätzliche Kreis-Flanke - wandernde Stützposition - spätes Gegendrehen der Hüfte - Landung Abgang seitlich vor Pausche (außerhalb Landezone grün)	X X X X X X	X X X X X X	 X

Ringe AK 9/10

Gerät: Ringe (Geräthöhe laut FIG), Landebereich Mattenhöhe 0,50 m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: **Zugstemme mit gestrecktem Körper**, Heben der Beine in den **Winkelstütz** - 2 s -, Anhocken zum **Hockstütz** - 2 s -, (Knie vor der Brust, Ferse am Gesäß, Unterschenkel 45° nach hinten-unten) Strecken der Beine, zum **Streckstütz** - 2 s -;	1,0 0,7 0,7 0,6	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung *für alle drei Stützpositionen:* - kein freier Stütz - gebeugte Arme - nicht ausgedrehte Ringe	 X X X X	X X X X X	 X
2	Aus dem Stütz, Beugen der Arme, **langsames Senken des gestreckten Körpers** in die **Klimmzugposition** (Ellenbogenwinkel 90 Grad, Ellenbogen vor dem Körper) - 2 s -;	0,5 0,5	- gebeugte Arme - gebeugter Körper - Rhythmusstörung - zu kurze Haltezeit	X X	X X X X	 X n.g.
3	Heben des gestreckten Körpers mit gebeugten Armen in den **Strecksturzhang**;	0,5	- Heben schwunghaft - gebeugter Körper	 X	X X	 X
4	Beugen der Hüfte in den Kipphang, Ausstoßen und **Abschwingen** vorwärts in den Hang;	0,5	- Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante		X	
5	**Rückschwung**, **Vorschwung**, **Rückschwung**, **Vorschwung** (alle Schwünge 30° über waagerecht);	1,5 1,5	- gebeugte Arme - Abweichung der Rückschwung unter 30° über der Waagerechten bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X X	X X	X X W.d.E.
6	**Rückschwung** (30° über waagerecht), **Vorschwung mit Salto rückwärts gestreckt** in den Stand.	0,5 1,5	- gebeugte Arme beim Rückschwung - Höhe des Rück-schwungs siehe 6. - geringe Höhe Salto - keine gestreckte Körperposition	X X X X	X X X X	X X X

W.d.E. = Wert des Elements; n.g. nicht gehalten

Sprung AK 9/10

Gerät: Anlauf (max. 25 m) Sprungbrett, Sprungtisch (Geräthöhe: 1,10 m), Mattenlage laut FIG

Die Sprünge 1 und 2 sollten, wenn es die örtlichen Bedingungen zulassen direkt hintereinander gezeigt werden (wie im Gerätefinale).

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Anlauf: **Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts** 1. Flugphase	2,50	– zu lange Flugphase – ungenügender Beineinsatz	X X	X X	X X
2	Abdruck, 2. Flugphase, Landung	7,50	– ungenügendes Öffnen des ARW – gebeugte Arme – zu langer Stütz – geringe Flughöhe	X X X X	X X X X	X X 0,8 X

Sprung methodisch (Sprungbrett) AK 9/10

Gerät: Anlauf (max. 25 m), Sprungbrett, Mattenlage laut FIG

Die Sprünge 1 und 2 sollten, wenn es die örtlichen Bedingungen zulassen direkt hintereinander gezeigt werden (wie im Gerätefinale).

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Anlauf: Absprung vom Brett, **Salto vorwärts gestreckt**, Absprung zur **Sprungrolle**.	10,0	– ungenügende Höhe – zu große Flugweite – ungenügender Beineinsatz – keine aufrechte Landeposition – kein reaktiver Absprung – ungleichmäßige Abrollbewegung	X X X X X X	X X X X X X	X X X X X

Barren AK 9/10

Gerät: Barren (Geräthöhe: stützhoch)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1	Barrenmitte: aus Ansprung (Brett möglich) **Rückfallkippe** über Felgansatz, **Rückschwung** mit gestrecktem Körper* (mindestens waagerecht); **Vorschwung**, **Rückschwung** (handstandnah);	1,0 0,5 0,5 0,5	- Rückfallkippe ohne Felgansatz - Kippe mit gebeugten Armen - Hüftwinkel > 30° beim Vorschwung - Abweichung Rück-schwung >15°-30 >30°-45° - >45°-90° - > 90°	 X X X X	X X X X X	X X X X W.d.E.
2	Vorschwung in die hohe **Spitzwinkelstützposition**, keine Halte, Hüfte in Schulterhöhe, Beine waagerecht;	1,0	- bis 30° Abweichung - bis 45° Abweichung - bis 90° Abweichung - geringer Schwunganteil zur Spitzwinkelstütz-position	X X	 X X	 X
3	**Rückschwung** (handstandnah), **Vorschwung**, **Rückschwung** (handstandnah), **Vorschwung**;	0,5 0,5 0,5 0,5	- siehe 1			
4	Rückschwung, Vorgrätschen der Beine in den **Grätschwinkelstütz** - 2 s -, **Heben in den Handstand** mit gestreckten Armen und mit gegrätschten Beinen - 2 s -;	0,5 1,5	- Beine nicht parallel zum Holm - zu kurze Haltezeit (je Halte)	X 	X X	 n.g.
5	Senken zum **Vorschwung**, **Rückschwung** (handstandnah), **Vorschwung**;	0,5 0,5 0,5	- siehe 1			
6	Rückschwung mit ¼ Drehung in den **Handstand** auf einem Holm, Niedersprung mit ¼ Drehung in der gleichen Richtung in den Außenquerstand ohne Griff am Holm.	1,0	- keine Handstand-position auf einem Holm - zusätzlicher Stütz nach Niedersprung - Drehung nicht vollendet	 X	X X X	 X

*) gestreckte Körperhaltung gilt für alle Schwünge;
n.g. nicht gehalten W.d.E. = Wert des Elements

Reck AK 9/10

Gerät: Reck (Geräthöhe laut FIG), Landebereich Mattenhöhe 0,60 m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem ruhigen Hang mit Ristgriff: **Hüft-Aufzug** in den Stütz vorlings; **Rückschwung** (handstandnah);	0,5 1,0	- Rhythmusstörung - Abweichung Rück-schwung >15°-30 >30°-45° - >45°-90° - > 90°	X X	X X	X W.d.E.
2	Senken, **Felgabschwung** in den Hang, **Rückschwung**,	0,5 0,5	- kein Abstand zwischen Hüfte und Stange - Felgabschwung unter Stangenwaagerechte - unzureichende Schwungamplitude - Rhythmusstörung	X X X X	X X X X	X
3	**Abschwung** mit Ristgriff und anschließender **Kippaufschwung** in den Stütz;	0,5 1,5	- gebeugte Arme - gebeugte Knie - „schwache“ Kipp-bewegung	X X X	X X X	X X
4	**Rückschwung** (mindestens 45° über waagerecht);	1,0	- unzureichender Rückschwung	X	X	X
5	**3x Riesen-Felgumschwung** rückwärts**;**	je 1,0	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Über-streckung im Hang - gebeugte Arme	X X X	X X X	
6	Abschwingen zum „langen Hang“, Aufbücken und **Felgabschwung** (Aufbück-Unterschwung) in den Stand.	1,5	- Aufbücken mit einem Bein - gebeugte Knie - Hüfte unter Stangenhöhe	X	X X	X X

ODER (Wert 2. Übung 8,00 Punkte)						
1	Aus dem ruhigen Hang mit Ristgriff: **Hüft-Aufzug** in den Stütz vorlings; **Rückschwung** (handstandnah);	 0,5 1,0	- Rhythmusstörung - Abweichung Rück-schwung >15°-30 >30°-45° - >45°-90° - > 90°	X X	X X	 X W.d.E.
2	Senken, **Felgabschwung** in den Hang, **Rückschwung**, **Vorschwung**, **Rückschwung,** **Vorschwung**, **Rückschwung**;	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	- kein Abstand zwischen Hüfte und Stange - Felgabschwung unter Stangenwaagerechte - unzureichende Schwungamplitude - Rhythmusstörung	X X X X	X X X X	 X
5	Abschwung und anschließender **Kippaufschwung** in den Stütz;	1,5	- gebeugte Arme - gebeugte Knie - „schwache“ Kipp-bewegung	X X X	X X X	 X X
6	**Rückschwung** (mindestens 45° über waagerecht);	1,0	- unzureichender Rückschwung	X	X	X
7	Aufbücken, **Felgabschwung** (Aufbück-Unterschwung) in den Stand.	1,0	- Aufbücken mit einem Bein - gebeugte Knie - Hüfte unter Stangenhöhe	 X	 X X	X X

W.d.E. = Wert des Elements

AK 11/12

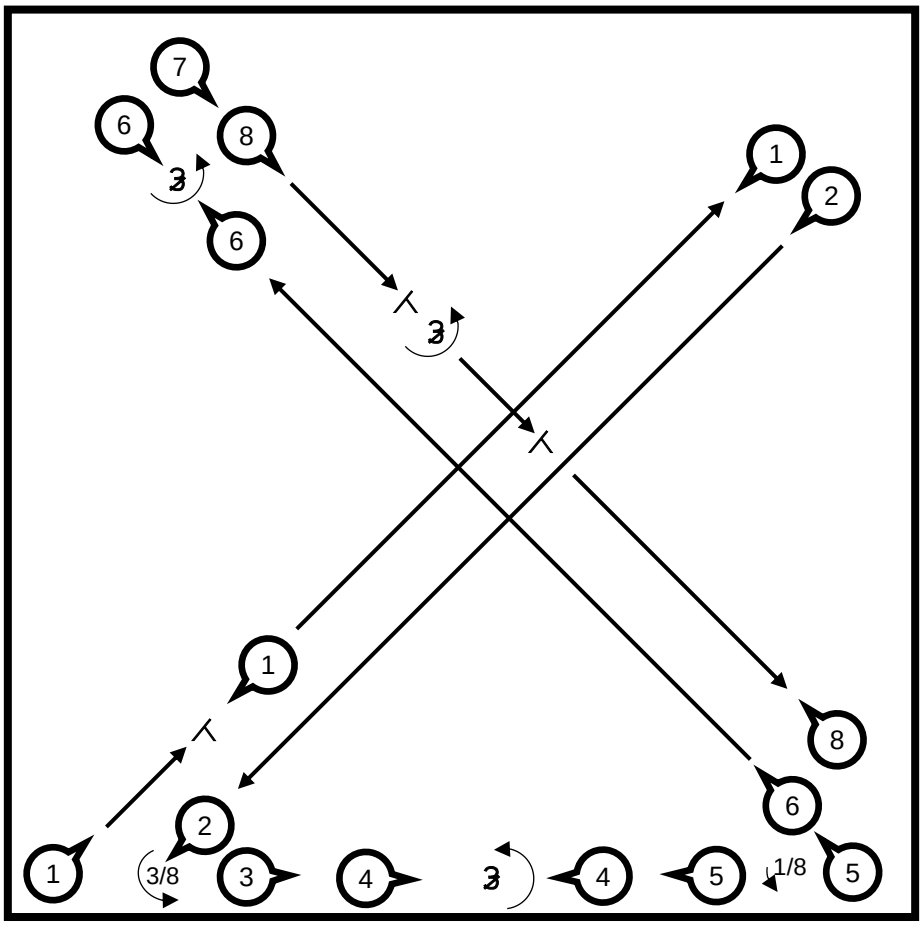
Boden AK 11/12

Maximale Übungsdauer 80 Sekunden (Abzüge für Zeitüberschreitung laut CdP 2022)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlauf mit zwei bis drei Schritten: **Rondat**, **Flick-Flack**, **Salto rückwärts gehockt in den Stand,** Eckverbindung beliebig;	0,5 0,5 1,0	<u>Rondat, Flick-Flack</u>: - keine Vorspannung im Rondatansprung - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - ungenügender Tempo- und Raumgewinn <u>Salto</u>: - geringe Sprunghöhe - Kopf im Nacken – geringe oder keine Körperstreckung beim Absprung - fehlende Landevorbereitung	X X X X X X X X X	X X X X X X X X X	 X X
2a	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Handstütz-Überschlag vorwärts in die Schrittstellung**, **Handstütz-Überschlag vorwärts**, **Sprungrolle** vorwärts mit sofortigem Strecksprung mit 3/8 Drehung links in den Stand;	0,5 0,5 0,5	- ungenügender Abdruck - gebeugtes Landebein - keine gestreckte Körperhaltung beim „Schrittüberschlag“ - keine Streckung im Schulterwinkel	X X X X	X X X X	
oder 2b	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Handstütz-Überschlag vorwärts in die Schrittstellung**, **Handstütz-Überschlag vorwärts**, **Handstütz-Überschlag vorwärts gehechtet, Sprungrolle** vorwärts mit sofortigem Strecksprung mit 3/8 Drehung links in den Stand;	0,5 0,5 0,5 0,5	- ungenügender Abdruck - gebeugtes Landebein - keine gestreckte Körperhaltung beim „Schrittüberschlag“ - gebeugte Arme beim Handstütz - keine Streckung im Schulterwinkel	X X X X X	X X X X X	
3	Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Seitstellen eines Beines und **2x Kreis-Flanke** mit geschlossenen Beinen in den Liegestütz vorlings,	0,6	- fehlende Körperstreckung - Bodenberührung	X X	X X	

4	Auffedern in den **Seitspagat** - 2 s -, Heben in die **Rolle vorwärts d. d. Grätschwinkelstütz, Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen** - 2 s - (Endorolle zum Handstand), ½ Drehung vorwärts, Abbücken und Aufrichten;	0,4 0,2 1,0	- Schrittspalt pro Spagat - zu kurze Haltezeit - gebeugte Arme - Schultervorlage - „Schleifen“ der Füße (Bodenberührung) - Halte im Grätsch-winkelstütz bis 1 s über 1 s - zu kurze Haltezeit	X X X X	X X X X X X	 n.g. X X X n.g.
5	**Felgrolle** durch den Handstand Abbücken, Aufrichten mit 1/8 Drehung rechts in den Stand;	0,4	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle - Abweichung von der Handstandposition - gebeugte Arme	X X X	X X X	
6	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Salto vorwärts gehockt**, Absprung, **Sprungrolle** (Hechtrolle möglich) durch den Hockstand zum **Kopfstütz-Überschlag vorwärts** (Kopfkippe), Arme in Hochhalte, Strecksprung mit ½ Drehung links in den Stand;	 0,5 0,5 0,5	- geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie - ungenügende Dynamik der „Kippbewegung“ - ungenügende Vor-spannung bei Landung - Kopf auf der Brust während der Landung - Arm-Rumpfwinkel <180° während der Landung	X X X X X X	X X X X X X	 X X
7	**Standwaage seitlings mit Handfassung von innen** - 2 s -, Senken zum Stand, Arme in der Hochhalte;	0,2	- zu kurze Haltezeit - ungenügender Spreizwinkel	 X	X X	n.g.
8	Ansprung: zum **Rondat** (1. Hand links*), Strecksprung ½ Drehung (Drehrichtung links*), zum **Rondat**, **Flick-Flack**, **Flick-Flack**, **Strecksprung** in den Stand. *bei Rondat 1. Hand rechts, ½ Drehung rechts	0,5 0,5 0,5 0,5 0,2	- keine Vorspannung im Rondat-Ansprung - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - falsche Drehrichtung Rondat Strecksprung ½ Drehung - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - ungenügender Tempo- und Raumgewinn	X X X X	X X X X X X	 X

n.g. nicht gehalten


7
6
8
6
1
2
1
8
6
2
1
3/8
3
4
4
5
1/8
5

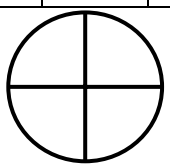
Pauschenpferd AK 11/12

Gerät: Pferd und Mattenlage laut FIG (2 zusätzliche Matten je 0,10 m möglich)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Stütz vorlings mit direktem **Vorspreizen** des rechten Beines, Seitschwingen nach links, **Rückspreizen des rechten Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings** (1/2 Unterkreisen), Seitschwingen im Stütz vorlings nach rechts;	0,5 1,0	- geringer Spreizwinkel - Rhythmusstörung - Berühren des Pferdes beim Unterkreisen	X X X	X X X	 X
2	Seitschwingen nach links, **Vorspreizen** des linken Beines, Seitschwingen nach rechts, **Rückspreizen des linken Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings** (1/2 Unterkreisen);	0,5 1,0	- geringer Spreizwinkel - Rhythmusstörung - Berühren des Pferdes beim Unterkreisen	X X X	X X X	 X
3	Seitschwingen im Stütz vorlings nach links mit sofortigem **Vorspreizen des linken Beines über die linke Pausche ohne Grifflösen**;	0,2	- Rhythmusstörung	X	X	
4	Rückschwingen des linken Beines in den Stütz vorlings;	0,2	- geringe Streckung des Körpers	X	X	
5a	**5 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings;	3,5	- geringe Hüftstreckung - geöffnete, überscherte Beine	X X	X X	X
oder 5b	**2x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings, **Vorflanken** in den Stütz rücklings, Rückflanken mit 1/4 Drehung, Vorflanken mit 1/4 Drehung zum Stütz rücklings (**Tschechenkehre)**, **Rückflanken** in den Stütz vorlings, **2 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings	4,5	- geringe Hüftstreckung - geöffnete, überscherte Beine - Rhythmusstörung - gebeugte Arme	X X X X	X X X X	X X
6	Vorflanken, **Rückflanken mit ¼ Drehung** auf eine Pausche in den Querstütz vorlings, Vorflanken und Rückflanken mit **1/3 Wandern rückwärts** im Querstütz in den Stütz vorlings, ;	1,0	- geringe Hüftstreckung - geöffnete, überscherte Beine - versetzte Stützposition	X X X	X X X	X

7	**3x Kreis-Flanke im Querstütz, Wende** in den Querstand seitlings.	1,5 0,6	- gebeugte Beine - geringe Hüftstreckung - versetzte Stützposition - kein Anheben der Hüfte bei Wende	X X X X	X X X X	

Pauschenpferd methodisch (Turnpilz) AK 11/12



Gerät: Turnpilz (Geräthöhe ca. 0,48 m, Durchmesser 1,00 m) mit Markierung [Kreuz] auf der Pilzmitte in Matte (Größe mindestens 2,00 x 2,00 x 0,10 m) eingebaut (Oberkante Matte zu Pilzhöhe ca. 0,38 m)

Zwischen der Übung am Pauschenpferd und Turnpilz dürfen maximal 30 s liegen! (Abzüge siehe Vorbemerkungen)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit geschlossenen Beinen: Seitstellen eines Beines, **4 x Spreiz-Kreis-Flanke** (Thomasflanken) in den Stütz vorlings;	je 0,5	- wandernde Stützposition - ungenügender Spreizwinkel	X X <120°	X X < 90°	 X < 60°
2	**2 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings;	je 0,4	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - wandernde Stützposition - geringe Hüftstreckung	X X X	X X X	X
3	**4 x Kreis-Flanke mit Gegendrehen um 360°** in den Stütz vorlings;	3,2	- siehe 2 - fehlende Gegendrehung	 X < 30°	 X < 60°	 X < 90°
4	**2 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings;	je 0,4	- siehe 2			
5	**K9** (Kehre 90°) zum Stütz rücklings;	1,0	- ungenügende Hüftdrehung - geringe Hüftstreckung - Abweichung von 90°	X X X	X X X	
6	**C9** (Tschechisch 90°) zum Stütz vorlings;	1,0	- siehe 5 - falsche Reihenfolge (C9-K9)			1,0
7	**2 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings, **Vorflanken** in den Stütz rücklings, **Rückflanken in den Stand** vorlings.	je 0,4 0,4	- siehe 2 - Landung Abgang seitlich vor Pausche (außerhalb Landezone grün)	X	X	

Ringe AK 11/12

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: **Zugstemme** mit gestrecktem Körper in den Stütz;	1,0	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung	X X	X X	 X X
2	Heben der Beine in den **Winkelstütz** - 2 s -, Heben zur **"Schweizeransatzposition"**, Senken in den **Grätschwinkelstütz** - 2 s -;	0,6 0,8 0,6	- kein freier Stütz - gebeugte Arme - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile	X X X	X X X	X X
3	**Heben in den Handstand** mit gebeugten Armen und gebeugten Hüften - 2 s -,	2,0	- Rhythmusstörung - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile - gering gebeugte Arme - zu spätes Schließen der Beine	X X X X	X X X X	X X
4	Senken mit gestrecktem Körper über den **Stütz** zum **Strecksturzhang;**	1,0	- gebeugter Körper - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile - gebeugte Arme	X X X	X X X	X
5	Beugen der Hüfte über den Kipphang zum **Abschwingen vorwärts** in den Hang;	0,5	- Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante	X	X	
6a	**Rückschwung** (mindestens waagerecht), Vorschwung zum **Felgumschwung rückwärts, Felgumschwung rückwärts** (mindestens Schulter in Griffhöhe);	0,5 1,0 1,0	- Rückschwung zu niedrig - geringe Amplitude - zu geringes Anheben der Schulter	X X	X X X	X X X
oder 6b	**Rückschwung** (mindestens waagerecht), Vorschwung zum **Felgumschwung rückwärts, Felgumschwung rückwärts** (mindestens Schulter Ringeoberkante);	0,5 1,0 1,5	- Rückschwung zu niedrig - geringe Amplitude - zu geringes Anheben der Schulter	X X	X X X	X X X
7	Vorschwung, **Salto rückwärts gestreckt** in den Stand.	1,0	- geringe Höhe - gebeugte Hüfte	X X	X X	 X

Sprung AK 11/12

Gerät: Anlauf (max. 25 m), Sprungbrett, Sprungtisch (Geräthöhe: 1,20 m), Sprungbrett, Mattenaufbau (6,00 x 2,00 x 1,00 m)

Die Sprünge 1 und 2 sollten, wenn es die örtlichen Bedingungen zulassen direkt hintereinander gezeigt werden (wie im Gerätefinale).

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Handstütz- Sprungüberschlag vorwärts 1. Flugphase;	2,00	– zu lange Flugphase – ungenügender Beineinsatz	X X	X X	X X
2	Abdruck, 2. Flugphase, Landung;	7,00	– ungenügendes Öffnen des ARW – gebeugte Arme – zu langer Stütz – geringe Flughöhe – keine aufrechte Landeposition	X X X X X	X X X X X	X X 0,8 X
3	Sprungrolle.	1,00	– kein reaktiver Absprung	X	X	X

Sprung methodisch (Rondatsprung) AK 11/12

Gerät: Anlauf (max. 25 m), Sprungbrett, Mattenaufbau (6,00 x 2,00 x 1,00 m) Verbundmatte als Rondatmatte möglich (Schutzmatte für Rondat verpflichtend)

Die Sprünge 1 und 2 sollten, wenn es die örtlichen Bedingungen zulassen direkt hintereinander gezeigt werden (wie im Gerätefinale).

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlauf, Rondat auf Sprungbrett;	1,0	– keine Dynamik	X	X	X
			– keine Vorspannung im Rondatansprung	X	X	
			– zeitiges Vordrehen	X	X	
			– stark gebeugte Beine auf dem Brett	X	X	
			- Hüftwinkel im Kurbet	X	X	
			– Abweichung in der Längsachse	X	X	X
2	Handstütz-Sprungüberschlag rückwärts (1. Flugphase, Stütz auf dem Mattenaufbau);	3,0	– Kopf im Nacken	-	X	X
			– ARW <180°	X	X	-
			– gebeugte Arme im Stütz	X	X	X
			– keine Dynamik	X	X	X
3	Kurbet in die geschlossene Körperposition (2. Flugphase).	4,0	– Hüftwinkel beim Kurbet	X	X	
			– Landung mit Körpervorlage	X	X	
			– keine Dynamik	X	X	X
4	Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick-Flack) in den Stand oder Handstützüberschlag rückwärts(Flick-Flack) und Strecksprung zum Stand.	2,0	– Abweichungen von der Längsachse	X	X	X
			– kein Raumgewinn	X	X	X

Barren AK 11/12

Gerät: Barren (Höhe 1,60 m ab Mattenoberkante) und Mattenlage laut FIG

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1	Sprung in den Oberarmhanghang: **Vorschwung im Oberarmhang** (Hüfte mindestens in Holmhöhe), **Rückschwung im Oberarmhang** (Hüfte mindestens in Holmhöhe), Vorschwung mit **Stemmaufschwung,** Rückschwung (mindestens waagerecht), Vorschwung, Rückschwung (mindestens waagerecht);	0,5 0,5 0,5	- zu geringe Schwung-amplitude im Oberarmhang - kein sichtbarer Beineinsatz beim Rückschwung	X X	X X	 X
2a	**Rückfallkippe** über Felgansatz, **Rückschwung** mit gestrecktem Körper (mindestens 45°);	0,5 0,5	- Rückfallkippe ohne Felgansatz - Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt - Hüfte - geringe Höhe beim Rückschwung	 X X	 X X	X X
oder 2b	Abschwingen, **Felgumschwung in den Stütz**;	1,5	- gebeugte Arme beim Felgansatz - Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt	X X	X X	 X
3	**Vorschwung**, **Rückschwung** in den Handstand;	0,5 0,5	- geringe Höhe beim Rückschwung - keine gestreckte Körperhaltung	X X	X X	X X
4	Grätschen der Beine, Senken über die gegrätschte Stützwaageposition in den **Grätschwinkelstütz** - 2 s -;	1,0	- Rhythmusstörung - zu frühes Beugen der Hüfte (kein Senken über Stützwaageposition) - unzureichende Halteposition - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X X	 n.g.
5	**Heben in den Handstand** mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen - 2 s – (Schweizer);	1,0	- Schultervorlage - Rhythmusstörung - fehlerhafte Handstandposition - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X X	 X n.g.

6	Senken zum **Vorschwung** in die **hohe Spitzwinkelposition,** keine Halte, Hüfte in Schulterhöhe, Beine waagerecht;	0,5	- Hüfte nicht in Schulterhöhe	X	X	X
7	**Rückschwung** (handstandnah), **Vorschwung,** **Rückschwung mit ½ Drehung vorwärts** (Schwungdrehung) in den Handstand;	0,5 0,5 1,0	- geringe Höhe beim Rückschwung - Überstreckung im Rückschwung - Rhythmusstörung (keine Schwung-drehung)	X X	X X X	X X X
8	Abschwingen, **Vorschwung**, **Rückschwung** (handstandnah);	0,5 0,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	X
9	Abschwingen, **Salto rückwärts gestreckt*** in den Stand *oder* Abschwingen, **Kehre mit ½ Drehung** (Hüfte mindestens Schulterhöhe) auswärts in den Außenquerstand seitlings.	1,0 *oder* 1,0	- zu geringe Höhe Salto - Abweichung Landeposition Griffstelle - Abweichung von gestreckter Körperposition (siehe FIG CdP 2022) - geringe Höhe Kehre - Drehung nicht vollendet	X X X X X	X X X X X	X X gebückt W.d.E. X X

W.d.E. = Wert des Elements

Reck AK 11/12

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem ruhigen Hang mit Ristgriff: Konterschwung, **Felgabschwung**, **Rückschwung (Beinschwung-stemme)** (mindestens waagerecht), Abschwung;	1,0	- mehr als ein Konterschwung - beim Konterschwung Hüfte in bzw. über Stangenhöhe (Stemme vor Unterschwung) - Rhythmusstörung - Rückschwung unter waagerecht - keine Beinschwung-stemme	 X	X X X X X	 X X
2	**Kippaufschwung** in den Stütz, **Rückschwung** in eine handstandnahe Position;	0,5 0,5	- gebeugte Arme - keine deutliche Kippphase - unzureichender Rückschwung	X X X	X X X	 X X
3	**Felgumschwung** (mindestens 45° über Waagerechte);	1,5	- Hüfte stark gebeugt - Endposition nicht erreicht - gebeugte Arme	X X	X X X	 X
4	Abschwingen, **2 x Riesen-Felgumschwung**;	1,0	- Überstreckung in der oberen Senkrechte - fehlende Über-streckung im Hang	X X	X X	
5	Abschwingen, **Vorschwung mit ½ Drehung**, Umgreifen beider Hände in den Ristgriff;	1,0	- ungenügende Höhe/ Drehung flach - gebeugter Dreharm - außerhalb der Drehachse - Rhythmusstörung beim Umgreifen	X X X X	X X X X	X X
6	**Vorschwung mit ½ Drehung**, Umgreifen beider Hände in den Ristgriff;	1,0	- ungenügende Höhe/ Drehung flach - gebeugter Dreharm - außerhalb der Drehachse - Rhythmusstörung beim Umgreifen	X X X X	X X X X	X X
7	Abschwingen, **Riesen-Felgumschwung**;	1,0	- Überstreckung in der oberen Senkrechte - fehlende Über-streckung im Hang	X X	X X	

8	Abschwingen zum „langen Hang“, Aufbücken, **Bückumschwung zum Handstand**;	1,0	- fehlende Überstreckung im langen Hang - Kopf nicht zwischen den Armen - Kniefehler beim Aufbücken und Bückumschwung	X X X	X X X	 X X
9a	**Riesen-Felgumschwung**, Abschwingen zum „langen Hang“, Aufbücken und **Felgabschwung** (Aufbück-Unterschwung) in den Stand.	0,5 1,0	- siehe 7 und 8 - ungenügende Höhe		X	X
oder 9b	Riesen-Felgumschwung, Riesen-Felgumschwung, **Salto rückwärts gestreckt** zum Stand.	0,5 1,5	- siehe 8 - ungenügende Höhe - keine Körperstreckung	 X X	 X X	 X X

AK 13/14

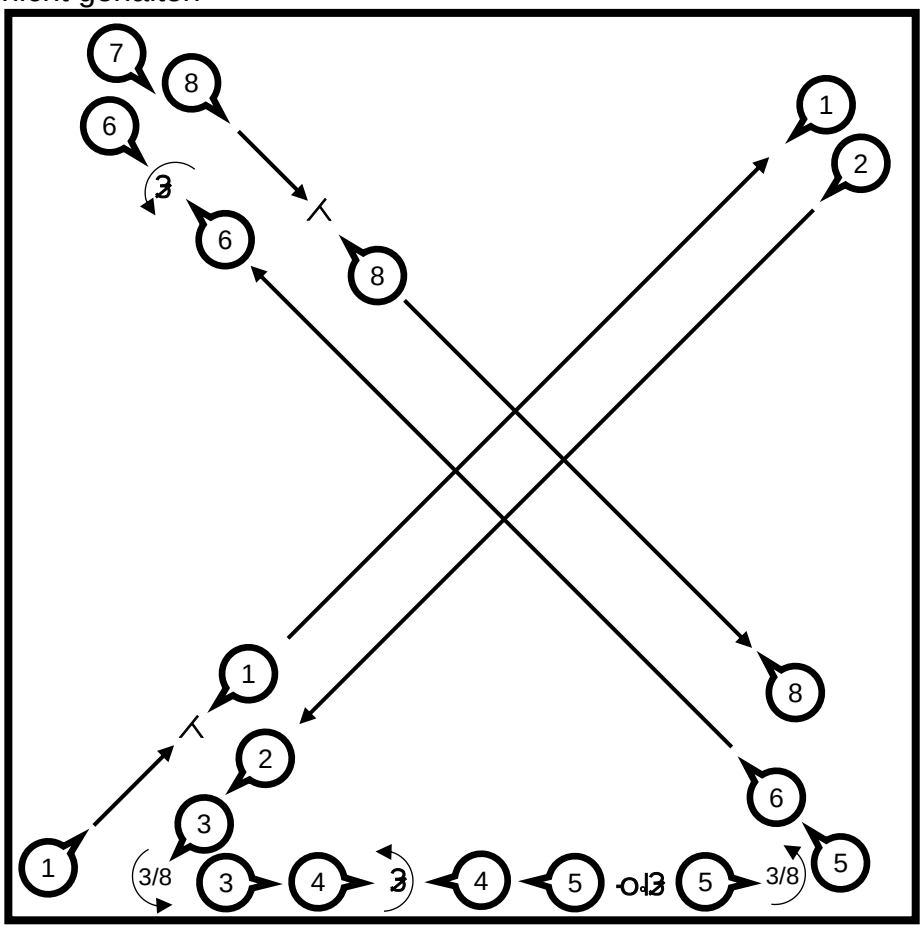
Boden AK 13/14

Maximale Übungsdauer 80 Sekunden (Abzüge für Zeitüberschreitung laut CdP 2022)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand: Ansprung zum **Rondat**, **Flick-Flack**, **Überschlag rückwärts gestreckt** (Temposalto), **Flick-Flack**, **Salto rückwärts gehockt** in den Stand, Eckverbindung beliebig;	0,3 0,3 0,5 0,3 1,0	<u>Rondat, Flick-Flack, Temposalto</u>: - keine Vorspannung im Rondatansprung - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - ungenügender Tempo- und Raumgewinn <u>Salto</u>: - geringe Sprunghöhe - Kopf im Nacken - geringe oder keine Körperstreckung beim Absprung - fehlende Landevorbereitung	 X X X X X X X X X	 X X X X X X X X X	 X X
2a	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Handstütz-Überschlag vorwärts**, **Handstütz-Überschlag vorwärts gehechtet**, **Sprungrolle vorwärts** (Sprungrolle gestreckt/Hechtrolle möglich);	0,5 0,5 0,5	- ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Handstütz-Überschlag und der Sprungrolle - keine Streckung im Schulterwinkel	X X X	X X X	X X X
oder 2b	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Handstütz-Überschlag vorwärts**, **Handstütz-Überschlag vorwärts gehechtet**, **Salto vorwärts gehockt** zum Stand;	0,5 0,5 1,0	- ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Handstütz-Überschlag und der Sprungrolle - keine Streckung im Schulterwinkel	X X X	X X X	X X X
3	3/8 Drehung, Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Seitstellen eines Beines und **2 x Spreiz-Kreis-Flanke** (Thomasflanken) in den **Seitspagat** - 2 s -;	0,8 0,3	- geringer Spreizwinkel - Bodenberührung - Schrittspalt pro Spagat	X X X	X X X	

4	Heben in die **Rolle vorwärts. d.d. Grätschwinkelstütz, Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen** - 2 s - (Endorolle zum Handstand), **1/2 Drehung rückwärts,** Abbücken in den Stand;	1,0 0,2	- gebeugte Arme - Schultervorlage - „Schleifen“ der Füße (Bodenberührung) - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X X	X X n.g.
5	**Felgrolle mit ½ Drehung**, Abrollen und Aufrichten mit gestreckten Beinen, Vorspreizen rechts mit 3/8 Drehung links in den Stand;	0,5 0,2	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle - Abweichung von der Handstandposition - gebeugte Arme - geringer Spreizwinkel beim gymn. Sprung - Beugen der Beine	X X X X X	X X X X X	 X X X
6	Anlauf mit zwei Schritten, **Salto vorwärts gehockt**, Absprung **Sprungrolle gestreckt** durch den Hockstand zum **Kopfstütz-Überschlag vorwärts** (Kopfkippe), Arme in Hochhalte, Ausholbewegung der Arme, Strecksprung ½ Drehung;	0,5 0,5 0,4	- verlängerter Anlauf: 1 Schritt zusätzlich mehr als 1 Schritt - geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie - geringe Sprunghöhe - zeitiges Hocken - ungenügende Dynamik der „Kippbewegung“ - ungenügende Vor-spannung bei Landung - Kopf auf der Brust während der Landung - Arm-Rumpfwinkel <180° während der Landung	 X X X X X X X X	X X X X X X X X X	 X
7	**Standwaage seitlings mit Handfassung von innen** - 2 s -, Senken zum Stand, Arme in Hochhalte;	0,2	- geringer Spreizwinkel - zu kurze Haltezeit	X	X X	X n.g.
8a	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Rondat**, **Flick-Flack**, **Salto rückwärts gestreckt** in den Stand.	0,5 0,5 0,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - ungenügender Tempo- und Raumgewinn <u>Salto</u>: - geringe Sprunghöhe - Kopf im Nacken	X X X X X X X	X X X X X X X	 X
oder 8b	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Rondat**, **Flick-Flack**, **Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Längsachsendrehung** in den Stand.	0,5 0,5 1,0	- siehe 9a - Abweichung in der Längsachse	X	X	X

n.g. nicht gehalten



Pauschenpferd 13/14

Gerät: Pferd und Mattenlage laut FIG (2 zusätzliche Matten je 0,10 m möglich)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Seitstütz vorlings mit direktem Vorspreizen des linken Beines, **Scher-Spreizen** vorwärts, **Scher-Spreizen** vorwärts, Vorspreizen des rechten Beines in den Stütz rücklings;	1,0 1,0	- geringe Amplitude - geringes Hüftpendel - geringer Spreizwinkel	X X X	X X X	X
2a	Rückflanken, **2 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings, Vorflanken in den Stütz rücklings, Rückflanken mit 1/4 Drehung auf eine Pausche, Vorflanken mit 1/4 Drehung auf beide Pauschen zum Stütz rücklings (**Tschechenkehre)**, **Rückflanken** in den Stütz vorlings, **2 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings;	1,0 1,5 1,0	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - Rhythmusstörung - gebeugte Arme	X X X X	X X X X	X X X
oder 2b	Rückflanken, **2 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings, Vorflanken in den Stütz rücklings, Rückflanken mit 1/4 Drehung auf eine Pausche, **eine Kreis-Flanke auf einer Pausche (C1)**, Vorflanken mit 1/4 Drehung auf beide Pauschen zum Stütz rücklings, **Rückflanken** in den Stütz vorlings, **2 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings;	1,0 2,5 1,0	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - Rhythmusstörung - gebeugte Arme	X X X X	X X X X	X X X
3	**Vorflanken, Rückflanken mit Wandern** nach rechts (Transport) in den Wechselstütz rücklings; Rückflanken,	1,0	- zusätzlicher Stütz beim Wandern			X
4	**2 x Kreis-Flanke im Wechselstütz** vorlings;	1,0	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - gebeugter Stützarm - geringe Hüftstreckung	X X X X	X X X X	X X X
5	**Vorflanken, Rückflanken mit ¼ Drehung** in den Querstütz vorlings;	0,5	- versetzte Stützposition	X	X	X
6	**3 x Kreis-Flanke im Querstütz**;	1,5	- versetzte Stützposition - geringe Hüftstreckung	X X	X X	X X

7a	**Wende** in den Querstand seitlings.	0,5	- Vorflanken mit ½ Drehung anstatt Wende - flache Wende - gebeugte Hüfte	X X X	X X X	X
oder 7b	**Russenwendeschwung 360°** (Ansatz über vorwärts oder rückwärts möglich) zur **Wende** in den Querstand seitlings.	1,0 0,5	- Rhythmusstörung - gesprungene Stützwechsel - Vorflanken mit ½ Drehung anstatt Wende - flache Wende - gebeugte Hüfte	X X X X X	X X X X X	 X

Pauschenpferd methodisch (Pferd ohne Pauschen) AK 13/14

Gerät: Pferd ohne Pauschen (Höhe: 1,05 m), Stützbereiche nach FIG, Mattenlage laut FIG (2 zusätzliche Matten je 0,10 m möglich)
Zwischen der Übung am Pauschenpferd und Pferd ohne Pauschen dürfen maximal 30 s liegen! (Abzüge siehe Vorbemerkungen)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Querstand vorlings: Sprung in den Stütz, **3 x Kreis-Flanke im Querstütz** (1. Stützbereich) in den Stütz vorlings;	1,0	- geringe Amplitude - versetzte Stützposition - mehr geturnte Kreis-Flanke im Querstütz - Überfassen über die Stützzone	X X X	X X X	 X X
2	**Russenwendeschwung 360°** in den Stütz vorlings;	1,5	- Rhythmusstörung - gesprungene Stützwechsel	X X	X X	
3	Wandern vorwärts im Querverhalten 3/3 mit **8-10 x Kreis-Flanke im Querstütz** (1. bis 5. Stützbereich) in den Stütz vorlings;	5,0	- geringe Amplitude - kein Querstütz	X X	X X	
4	**½ Spindel in 2 x Kreis-Flanke** im Querstütz (5. Stützbereich) in den Querstütz vorlings;	1,5	- geringe Amplitude (gebeugte Hüfte) - Rhythmusstörung	X X	X X	
5	**1 x Kreis-Flanke** im Querstütz;	0,5	- geringe Amplitude (gebeugte Hüfte) - versetzte Stützposition	X X	X X	 X
6	**Vorflanken zur Wende** in den freien Querstand seitlings.	0,5	- Vorflanken mit ½ Drehung anstatt Wende - flache Wende - gebeugte Hüfte	X X X	X X X	X

Ringe AK 13/14

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: **Felgaufschwung** in den Stütz;	1,0	- gebeugter Körper mit Stützaufnahme - unrhythmisch	X X	X	X
2	Heben der Beine in den **Winkelstütz** - 2 s -, Heben zur **"Wieneransatzposition"**, Senken und Grätschen in den **Grätschwinkelstütz** - 2 s -;	0,5 0,8 0,5	- kein freier Stütz - gebeugte Arme - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile	X X X	X X X	X X
3a	**Heben in den Handstand** mit gebeugten Armen und gebeugter Hüfte - 2 s -;	1,5	- Rhythmusstörung - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile - gering gebeugte Arme - zu spätes Schließen der Beine	X X X X	X X X X	X X
oder 3b	**Heben in den Handstand** mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen (Schweizer) - 2 s -;	2,0	- Rhythmusstörung - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile - gebeugte Arme	X	X X X	X X X
4	Grätschen der Beine, **Senken über die Stützwaage-Position** in den Stütz, Senken rückwärts des gestreckten Körpers in die **Hangwaage rücklings** - 2 s -, dann in den Hang rücklings;	0,3 0,6	- Fallen in den Hang rücklings - gebeugter Körper - einwärts gedrehte Ringe - zu kurze Haltezeit	X X	X X X X	X X n.g.
5	**Vorschwung**, **Rückschwung** im Hang rücklings, Ausschultern in den Hang, Vorschwung zum **Strecksturzhang**;	0,2 0,2 0,2	- gebeugter Körper - geringe Amplitude	X X	X X	X
6	Beugen der Hüfte in den Kipphang, **Abschwingen vorwärts** in den Hang;	0,2	- Hüfte unter Ringe-unterkante - gebeugte Arme	X X	X X	
7	Rückschwung zum **Stemmumschwung vorwärts** (Schulter mindestens in Höhe Ringeunterkante) in den Hang, **Rückschwung**;	1,0 0,5	- Schulter unter Ringe-unterkante - gebeugter Körper	X X	X X	X X
8a	Vorschwung zum **Felgumschwung rückwärts** (Schulter in Griffhöhe), **Felgumschwung rückwärts** (Schulter in Griffhöhe) in den Hang;	1,0 1,0	- ungenügendes Anheben des Körpers - gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X X X	X X X	 NA X

oder 8b	Vorschwung zum **Felgumschwung rückwärts** (Schulter in Griffhöhe), **Felgaufschwung mit gestreckten Armen d.d. Handstand** in den Hang;	1,0 1,5	- ungenügendes Anheben des Körpers - gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X X X	X X X	 NA X
9	Vorschwung, **Salto rückwärts gestreckt** in den Stand.	0,5	- geringe Höhe - gebeugter Körper	X X	X X	 X

n.g. = nicht gehalten NA = Nichtanerkennung

Sprung AK 13/14

Gerät: Anlauf (max. 25 m), Sprungbrett, Sprungtisch (Geräthöhe: 1,25 m), Mattenlage laut FIG und zusätzlich 0,90 m Erhöhung (Gesamtmattenhöhe 1,20 m)

Die Sprünge 1 und 2 sollten, wenn es die örtlichen Bedingungen zulassen direkt hintereinander gezeigt werden (wie im Gerätefinale).

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Handstütz- Sprungüberschlag vorwärts 1. Flugphase	2,00	– zu lange Flugphase – ungenügender Beineinsatz	X X	X X	X X
2	Abdruck, 2. Flugphase	7,00	– ungenügendes Öffnen des ARW – gebeugte Arme – zu langer Stütz – geringe Flughöhe – keine aufrechte Landeposition	X X X X X	X X X X X	X X 0,8 X
3	Sprungrolle	1,00	– kein reaktiver Absprung	X	X	X

Sprung methodisch (Rondatsprung) AK 13/14

Gerät: Anlauf (max. 25 m), Sprungbrett, Sprungtisch (Geräthöhe: 1,25 m), Mattenlage laut FIG und zusätzlich 0,90 m Erhöhung (Gesamtmattenhöhe 1,20 m)

Die Sprünge 1 und 2 sollten, wenn es die örtlichen Bedingungen zulassen direkt hintereinander gezeigt werden (wie im Gerätefinale).

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlauf, **Rondat** auf Sprungbrett,	1,0	- keine Dynamik	X	X	X
			- keine Vorspannung im Rondatansprung	X	X	
			- zeitiges Vordrehen	X	X	
			- stark gebeugte Beine auf dem Brett	X	X	
			- Abweichung in der Längsachse	X	X	X
2	**Handstütz-Sprungüberschlag rückwärts** (1. Flugphase, Stütz auf dem Sprungtisch)	3,5	- Kopf im Nacken		X	X
			- ARW <180°	X	X	
			- gebeugte Arme im Stütz	X	X	X
			keine Dynamik	X	X	X
3	**Kurbet** in die geschlossene Körperposition (2. Flugphase, Landung auf dem Mattenaufbau)	3,5	– Hüftwinkel beim Kurbet	X	X	
			– Landung mit Körpervorlage	X	X	
			– keine Dynamik	X	X	X
4	Handstützüberschlag rückwärts (**Flick-Flack**) in den Stand oder Handstützüberschlag rückwärts (**Flick-Flack**) und **Strecksprung** zum Stand	2,0	– Abweichungen von der Längsachse	X	X	X
			– kein Raumgewinn	X	X	X

Barren AK 13/14

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Ellhang: Vorschwung, **Kippaufschwung** in den Stütz;	0,5	- keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten - gebeugte Arme - unzureichende Höhe der Hüfte	X X X	X X X	X X X
2a	**Rückschwung** in den Handstand;	0,5	- Handstandposition nicht erreicht	X	X	X
oder 2b	**Rückschwung** in den Handstand, **Riesen-Felgumschwung (Kenmotsu)**	0,5 0,5	- Handstandposition nicht erreicht - Abweichung von Griffstelle	X X	X X	X
3	Ablegen auf die **Oberarme**, Vorschwung **Stemme vorwärts**, **Rückschwung** Handstand	1,0	- Rutschen bei Stemme nach vorn - Hüfte bei Stemme unter Schulterhöhe	X X	X X	
4a	Abschwingen, **Felgumschwung in den Stütz,**	1,5	- gebeugte Arme - Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt-Hüfte	X X	X X	X X
oder 4b	Abschwingen, **Felgumschwung in den Stütz** – mindestens 30° über waagerecht**,**	2,0	- Endlage - gebeugte Arme - Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt-Hüfte	 X X	>15° X X	 X
5	**Vorschwung**, **Rückschwung** in den Handstand - 2 s -;	0,5 0,5	- fehlerhafte Handstandposition	X	X	X
6	Grätschen der Beine, Senken über die Stützwaageposition in den **Grätschwinkelstütz** - 2 s -;	0,5	- Abschwingen - Abstützen auf den Unterarmen - unzureichende Halteposition - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X X	 X n.g.
7	**Heben in den Handstand** mit gestreckten Armen und gebeugten Hüften - 2 s - (Schweizer);	1,0	- Schultervorlage - fehlerhafte Handstandposition - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	 n.g.

8	Abschwingen zum **Vorschwung** in die **hohe Spitzwinkelposition**, keine Halte, Hüfte in Schulterhöhe (Beine waagerecht), **Rückschwung**, **Vorschwung**, **Rückschwung mit ½ Drehung vorwärts** in den Handstand;	0,5 0,5 0,5 1,0	- zeitiges Bücken - nicht in Schulterhöhe - gebeugte Beine - unzureichende Schwungamplitude - Rhythmusstörung	X X X X X	X X X X X	 X X
9	Vorschwung, **Salto rückwärts gestreckt** in den Außenquerstand seitlings.	1,5	- fehlerhafte Körperpositionen - geringe Höhe	X X	X X	X

n.g. = nicht gehalten

Reck AK 13/14

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem ruhigen Hang mit Ristgriff: Konterschwung, Felgabschwung, **Stemmaufschwung rückwärts (Beinschwungstemme)** (handstandnah);	0,5	- mehr als ein Konterschwung - beim Konterschwung Hüfte in bzw. über Stangenhöhe (Stemme vor Unterschwung) - Rhythmusstörung - Felgabschwung unterhalb Stangenhöhe - keine Beinschwung-stemme	 X X 	X X X X X	 X
2	**Felgumschwung** (handstandnah);	1,0	- flache Endposition - gebeugte Arme	X 	X X	X
3	Abschwingen, **Riesen-Felgumschwung**;	0,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	
4	Vorgrätschen (Felgansatz), **Grätsch-umschwung rückwärts mit Rückgrätschen in den Handstand** (Stalder);	1,0	- Stangenberührung - keine Handstand-position - spätes Schließen der Beine - kein Felgansatz	X X X 	X X X X	X X
5a	Abschwingen, 2x Vorschwung mit ½ **Drehung** in den Handstand (Pendeldrehung) mit Ristgriff in direkter Folge;	1,0	- außerhalb der Drehachse	X	X	X

oder 5b	Abschwingen, 2x Vorschwung mit **gesprungener ½ Drehung** in den Handstand mit Ristgriff* in direkter Folge;	1,5	- kein deutliches Springen - außerhalb der Drehachse	X X	X X	 X
6	Abschwingen, **Riesen-Felgumschwung mit ½ Drehung** in den Handstand mit Kammgriff;	1,0	- späte Drehung - außerhalb der Drehachse - Schulterposition - gebeugter Stützarm	 X X	X X X X	X X X X
7a	**Riesen-Stemmumschwung**;	0,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechte	X	X	
oder 7b	**Riesen-Stemmumschwung**, Abschwingen, Rückschwung mit ½ **Drehung i.d. flüchtigen Handstand** mit Kammgriff und Riesen-Stemmumschwung	0,5 0,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechte - ARW <180° - Kopf im Nacken	X X X	X X X	
8	Vorgrätschen, **Vorgrätsch-Umschwung vorwärts mit Rückgrätschen in den Handstand** (Endo);	1,0	- Stangenberührung - keine Handstandposition - gebeugte Arme - keine deutliche Stemmbewegung - spätes Schließen der Beine	X X X X X	X X X X X	X X
9	Abschwingen vorwärts, Rückschwung, **Umspringen in den Ristgriff** (handstandnah);	0,5	- flache Endposition - kein Umspringen	X	X	X X
10	**Riesen-Felgumschwung,** Abschwingen, Vorschwung, **Aufbück-Umschwung rückwärts** in den Handstand;	0,5 1,0	- Überstreckung in der oberen Senkrechte - fehlende Überstreckung im Hang - Aufbück-Umschwung nicht in die Handstandposition - Aufbück-Umschwung mit einem Bein - Kopf im Nacken	X X X	X X X X	 X X X
11	**Riesen-Felgumschwung, Riesen-Felgumschwung**;	0,5 0,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechte - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	
12	**Salto rückwärts gestreckt** in den Stand.	0,5	- Kopf im Nacken - geringe Höhe - geringe Streckung	 X X	X X X	X X

* Wenn nur eine gesprungene Drehung oder nicht in direkter Folge geturnt wird, erfolgt keine Bonifikation und die Anerkennung des Grundwertes.

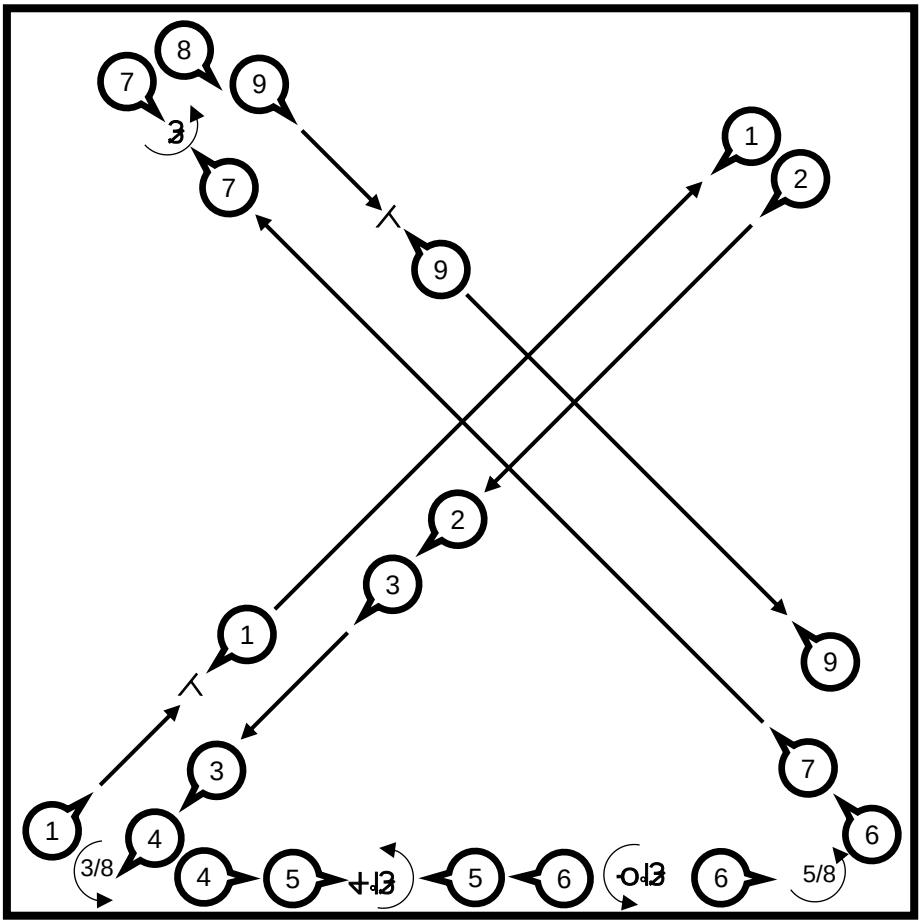
AK 15/16

Boden AK 15/16

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1a	Aus dem Stand: Strecksprung zum **Rondat**, **Flick-Flack**, **Überschlag rückwärts gestreckt** (Temposalto), **Flick-Flack**, **Salto rückwärts gestreckt** Eckverbindung beliebig;	0,2 0,2 0,4 0,2 1,0	- keine Vorspannung im Rondatansprung - zeitiges Vordrehen - seitliche Auslenkung - Tempoverlust - geringe Sprunghöhe - fehlende Körperstreckung	X X X X X X	X X X X X X	 X
oder 1b	2-3 Schritte Anlauf, Ansprung zum **Rondat**, **Flick-Flack** und **Doppelsalto rückwärts gehockt** Eckverbindung beliebig;	2,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung - zeitiges Vordrehen - seitliche Auslenkung - geringe Sprunghöhe - geöffnete Beine	X X X X X	X X X X X	 X
2	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Handstütz-Überschlag vorwärts**, **Handstütz-Überschlag vorwärts gehechtet**;	0,5 1,0	- ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Handstütz-Überschlag - keine Streckung im Schulterwinkel - Arme nicht in Hochhalte	X X X X	X X X X	
3a	**Salto vorwärts gehockt**;	0,5	- geöffnete Beine - geringe Sprunghöhe - zeitiges Hocken	X X X	X X X	
oder 3b	**Salto vorwärts gestreckt**;	1,0	- gebeugte Beine - geöffnete Beine - geringe Sprunghöhe - keine gestreckte Körperposition	X X X X	X X X X	 X
4	3/8 Drehung, Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Seitstellen eines Beines, **2 x Spreiz-Kreis-Flanke** (Thomasflanken) in den **Seitspagat** - 2 s -;	 1,0 0,3	- Bodenberührung - Schrittspalt (Seitspagat) - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	 n.g.

5	Heben in die **Rolle vorwärts. d.d. Grätschwinkelstütz, Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen** - 2 s - (Endorolle zum Handstand), **½ Drehung vorwärts,** Abbücken in den Stand;	0,7	- gebeugte Arme - Schultervorlage - „Schleifen“ der Füße (Bodenberührung) - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X X	X X n.g.
6	**Felgrolle mit ½ Drehung durch den Handstand**, Abrollen und Aufrichten mit gestreckten Beinen zum Stand, ¼ Drehung mit Seitspreizen, **Handstütz-Überschlag seitwärts** (Rad) mit 5/8 Drehung in den Stand;	0,5 0,2	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle - Abweichung von der Handstand-Position - Beugen der Beine - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen	X X X X X X	X X X X X X	 X X X
7	Anlauf mit zwei bis drei- Schritten, **Handstütz-Überschlag vorwärts**, **Salto vorwärts gestreckt**, **Sprungrolle gestreckt**, Strecksprung mit ½ Drehung in den Stand, Arme in Hochhalte;	0,5 0,5 0,3	- ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Handstütz-Überschlag - keine Streckung im Schulterwinkel - geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie	X X X X X	X X X X X	X
8	Seitspreizen eines Beines mit Innenarmkreis zur **Standwaage seitlings** (Handfassung von innen) - 2 s -, Senken in den Stand, Arme in Hochhalte;	0,5	- geringer Spreizwinkel - zu kurze Haltezeit	X	X X	 n.g.
9a	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Rondat**, **Flick-Flack**, **Salto rückwärts gestreckt** in den Stand.	0,5 0,5 0,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung - zeitiges Vordrehen - seitliche Auslenkung - fehlende Körperstreckung - geringe Sprunghöhe	X X X X X	X X X X X	 X
oder 9b	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Rondat,** **Flick-Flack**, **Salto rückwärts gestreckt mit 2/1 Längsachsendrehung** in den Stand.	0,5 0,5 1,0	- siehe 9a - Abweichung in der Längsachse	X	X	X

n.g. = nicht gehalten


1
2
3
4
5
6
7
8
9
3/8
5/8

Pauschenpferd AK 15/16

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Seitstütz vorlings mit direktem Seitschwingen nach links und Vorspreizen des rechten Beines, **Scher-Spreizen rückwärts**, Rückspreizen des linken Beines, Vorspreizen des rechten Beines, **Scher-Spreizen vorwärts**, Vorspreizen des rechten Beines in den Stütz rücklings;	0,8 0,8	- geringe Amplitude - geringes Hüftpendel - geringer Spreizwinkel	X X X	X X X	 X
2	Rückflanken, **Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings, Vorflanken in den Stütz rücklings, Rückflanken mit 1/4 Drehung auf eine Pausche, Vorflanken mit 1/4 Drehung auf beide Pauschen in den Stütz rücklings (**Tschechenkehre**);	0,5 1,0	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - gebeugte Arme	X X X	X X X	X X
3	Rückflanken, **Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings, Vorflanken in den Stütz rücklings, **Rückflanken mit 1/4 Drehung** auf eine Pausche in den Querstütz vorlings, **Kreis-Flanke auf einer Pausche** in den Stütz vorlings;	0,5 1,0	- siehe 2			
4	Vorflanken und Rückflanken mit **1/3 Wandern rückwärts** im Querstütz in den Stütz vorlings, **2 x Kreis-Flanke im Querstütz;**	0,5 0,5	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - gebeugte Arme - versetzte Stützposition	X X X X	X X X X	X X
5a	**Russenwendeschwung 360°** in den Stütz vorlings (Ansatz über vorwärts oder rückwärts möglich), **2 x Kreis-Flanke im Querstütz** in den Stütz vorlings;	1,0 0,5	- Rhythmusstörung - gesprungene Stützwechsel - versetzte Stützposition - geringe Hüftstreckung	X X X X	X X X X	 X X
oder 5b	**Russenwendeschwung 720°** in den Stütz vorlings (Ansatz über vorwärts oder rückwärts möglich), **2 x Kreis-Flanke im Querstütz** in den Stütz vorlings;	1,5 0,5	- Rhythmusstörung - gesprungene Stützwechsel - versetzte Stützposition - geringe Hüftstreckung	X X X X	X X X X	 X X
6a	Vorflanken in den Querstütz rücklings, Kreis-Flanke mit **1/3 Wandern vorwärts im Querstütz** auf die Pausche;	0,5	- geringe Amplitude - gebeugte Arme	X X	X X	

oder 6b	Vorflanken in den Querstütz rücklings, eine Kreis-Flanke mit **1/3 Wandern vorwärts im Querstütz** auf die Pausche, **Kreis-Flanke auf einer Pausche**;	0,5 0,5	- geringe Amplitude - gebeugte Arme	X X	X X	
7	Rückflanken, **Vorflanken mit ¼ Drehung** in den Stütz rücklings auf beiden Pauschen;	0,5	- geringe Amplitude - geringe Hüftstreckung	X X	X X	X
8	**Kreis-Flanke im Seitstütz**, Rückflanken zum Stütz vorlings	0,4	- siehe 2			
9	**2 x Spreiz-Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings;	1,0	- geringer Spreizwinkel	X	X	
10a	**Vorflanken, Rückflanken** mit Schließen der Beine, **Wende** in den Querstand seitlings.	0,5	- geringer Spreizwinkel - flache Wende	X X	X X	
oder 10b	**Vorflanken, Rückflanken in den flüchtigen Handstand** mit ¼ Drehung in den Querstand seitlings (auch in den Wechselstütz, auch mit ¾ Drehung, auch mit Wandern).	1,0	- geringer Spreizwinkel - Krafteinsatz - Rhythmusstörung	X X X	X X X	X

Ringe AK 15/16

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: Heben mit gestrecktem Körper in den Stecksturzhang, Hüftbeugen, **Kippe vorwärts** in den Winkelstütz - 2 s - *oder* Felgschleudern rückwärts zum **Stemmaufschwung vorwärts** in den Winkelstütz - 2 s -;	1,0 *oder* 1,0	- schwunghaftes Heben - gebeugter Körper - gebeugte Arme - Korrektur im Winkelstütz	 X X X	X X X X	 X X X
2a	**Heben in den Handstand** mit gestreckten Armen, gebeugter Hüfte sowie mit Grätschen und Schließen der Beine - 2 s - (Schweizer);	1,0	- gebeugte Arme - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	X X n.g.
oder 2b	**Heben in den Handstand** mit gestreckten Armen, gebeugter Hüfte - 2 s - (Wiener);	1,5	- gebeugte Arme - Anlehnen an die Schlaufen - zu kurze Haltezeit		X X	X X n.g.
3	Senken mit gegrätschten Beinen in die **Stützwaage gegrätscht** - 2 s -;	1,5	- gebeugte Arme - Hüftwinkel - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	X X n.g.
4	Schließen der Beine, Senken in den Stütz, Senken rückwärts über den Stecksturzhang in die **Hangwaage rücklings** - 2 s -, Senken in den Hang rücklings;	1,0	- Fallen in den Stecksturzhang - Winkelabweichung - zu kurze Haltezeit	 X	X X X	 n.g.
5	Heben in den Kipphang, hohes Abschwingen in den Hang, **Stemmumschwung vorwärts**;	1,0	- Schulter unter Ringeunterkante - gebeugte Arme	 X	X X	
6a	**Stemmaufschwung rückwärts** in den Grätschwinkelstütz - 2 s -;	1,0	- kein freier Stütz - zu kurze Haltezeit	X	X X	 n.g.
oder 6b	**Stemmaufschwung rückwärts in den Handstand,** Senken in den Grätschwinkelstütz - 2 s -;	1,5	- kein freier Stütz - zu kurze Haltezeit	X	X X	 n.g.
7	**Heben in den Handstand** mit gebeugten Armen und gebeugten Hüften;	0,5	- Anlegen an die Schlaufen bzw. Seile - Rhythmusstörung	 X	X X	X X
8	Abschwingen rückwärts zum **Vorschwung** im Hang;	0,5	- gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X X	X X	X X

9a	**Felgumschwung (**Schleudern) in den Hang;	1,5	- Schulter unter Ringekante - gebeugter Körper - geringe Amplitude	 X X	X X X	
oder 9b	**Felgumschwung durch den Handstand** (Streuli) in den Hang;	2,0	- Schulter unter Ringekante - gebeugter Körper - geringe Amplitude	 X X	X X X	
10	**Doppelsalto rückwärts gehockt** in den Stand.	1,0	- geringe Höhe - offene Hockhaltung	X X	X X	

n.g. = nicht gehalten

1. Sprung AK 15/16

Gerät (beide Sprünge): Sprunganlage laut FIG

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Anlauf: **Handstütz-Sprungüberschlag mit Salto vorwärts gehockt** in der 2. Flugphase.	10,0	<u>1. Flugphase</u>			
			- ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik	X	X	X
			- zu starker Hüftwinkel	X	X	X
			- <u>Stützphase-Abdruck</u>			
			- ungenügender ARW	X	X	X
			- gebeugte Arme	X	X	X
			- zu langer Stütz	X	X	X
			- <u>2. Flugphase</u>			
			- ungenügendes Hocken der Beine	X	X	

2. Sprung AK 15/16

Es wird der Mittelwert aus dem 1. und dem 2. Sprung für das Wettkampfergebnis herangezogen. Beim 2. Sprung ist ein Sprung aus drei Angeboten zu zeigen. Die beiden Sprünge sind direkt hintereinander zu zeigen (wie im Gerätefinale).

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1a	Handstütz-Sprungüberschlag seitwärts, Salto seitwärts gehockt mit ¾ Drehung (Kasamatsu gehockt) *(Dieser Sprung kann auch in gestreckter Ausführung gezeigt werden [ohne Wertungsbonus].)*	10,0	- geöffnete Beine 1. Flugphase	X	X	X
			- kein ¼ Drehung in 1. Flugphase	X	X	
			- 2. Stützarm gebeugt	X	X	X
			- kein dynamischer Abdruck	X	X	
oder 1b	Rondat, Überschlag rückwärts, Salto rückwärts gestreckt (Yurchenko gestreckt)	10,0	- stark gebeugte Beine auf dem Brett	X	X	
			- Abweichung in der Längsachse	X	X	X
			- Kopf im Nacken		X	X
			- ARW <180°	X	X	
			- gebeugte Arme im Stütz	X	X	X

oder 1c	Handstütz-Sprungüberschlag seitwärts mit ¼ Drehung und Salto rückwärts gebückt (Tsukahara gebückt)	8,0	- geöffnete Beine 1. Flugphase - Abdruck mit Kopf im Nacken - kein dynamischer Abdruck	X X X	X X X	X

Barren AK 15/16

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Ellhang: Vorschwung, **Kippaufschwung in den Stütz**, **Rückschwung** in den Handstand;	0,5 0,5	- keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten - gebeugte Arme - unzureichende Höhe der Hüfte - fehlerhafte Handstandposition	X X X X	X X X X	X X X X
2a	Abschwingen, **Felgumschwung** in den Stütz, **Vorschwung**;	1,5 0,2	- gebeugte Arme - Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt - Hüfte	X X	X X	X X
oder 2b	Abschwingen, **Felgaufschwung in den Handstand**, **Vorschwung**;	2,0 0,2	- gebeugte Arme - Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt - Hüfte	X X	X X	X X
3	**Rückschwung mit ½ Drehung** rückwärts in den Handstand („Schwungdrehung“);	1,0	- Rhythmusstörung - gebeugte Arme - keine „Schwungdrehung“	X X X	X X X	X X X
4	**Vorschwung**, **Rückschwung** in den Handstand - 2 s -;	0,2 0,5	- Überstreckung - fehlerhafte Handstandposition - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	 X n.g.
5a	Abschwingen, **Vorschwungelement C-Wertigkeit** (Stützkehre vorwärts mindestens 45°, Diamidov oder Salto rückwärts);	1,5	- Winkelabweichung - Kopf im Nacken	 X	<45° X	<60°
oder 5b	Abschwingen, **Vorschwungelement C-Wertigkeit** (Stützkehre vorwärts, Diamidov oder Salto rückwärts) **mit Stützaufnahme im Handstand**;	2,0	- Kopf im Nacken - unzureichende Handstandposition	X	X <15°	

6	**Vorschwung, Rückschwung** in den Handstand, Abschwingen, **Felgabschwung** in den Oberarmstütz (Unterschwung);	0,2 1,0	- Überstreckung im Rückschwung - kein Felgansatz	X	X	 X
7a	**Stemmaufschwung** rückwärts in den Stütz, Vorschwung in den **Winkelstütz** - 2 s -;	0,2 0,5	- Füße unter Schulterwaagerechte - unzureichende Halteposition - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	X X n.g.
oder 7b	**Stemmaufschwung** rückwärts in den Handstand, Vorschwung in den **Winkelstütz** - 2 s -;	0,7 0,5	- unzureichende Handstandposition - unzureichende Halteposition - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	X X n.g.
8	**Heben in den Handstand** mit gestreckten Armen, gebeugter Hüfte - 2 s - (Wiener);	1,0	- Schultervorlage - gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X X X	X X X	 W.d.E.
9	Abschwingen auf die Oberarme und **Stemmaufschwung vorwärts, Rückschwung** und **Salto vorwärts gebückt** zum Außenquerstand seitlings.	0,2 1,0	- geringe Höhe bei Stemmaufschwung - Landepunkt nicht neben Griffpunkt - fehlende Körperstreckung	X X X	X X X	X X

n.g. = nicht gehalten, W.d.E. = Wert des Elements

Reck AK 15/16

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem ruhigen Hang mit Ristgriff: **Konterschwung, Felgabschwung**, Rückschwung, **Stemmaufschwung rückwärts** (Beinschwungstemme) in den freien Stütz (handstandnah);	0,2 0,3	- mehr als ein Konterschwung - beim Konterschwung Hüfte in bzw. über Stangenhöhe (Stemme vor Unterschwung) - Rhythmusstörung - Felgabschwung unterhalb Stangenhöhe - keine Beinschwung-stemme - keine Handstandposition	 X X X	X X X X X X	 X X
2a	Vorgrätschen, **Grätschumschwung rückwärts mit Rückgrätschen in den Handstand** (Stalder);	1,5	- Stangenberührung - keine Handstandposition - spätes Schließen der Beine	X X X	X X X	X X
oder 2b	Vorbücken, **Bückumschwung rückwärts mit Ausbücken in den Handstand** (Stalder gebückt);	2,0	- Stangenberührung - keine Handstandposition - Beugen der Beine	X X X	X X X	X X
3	Abschwingen, Vorschwung mit **gesprungener ½ Drehung in den Handstand** mit Ristgriff, **Riesen-Felgumschwung**;	1,0 0,5	- kein deutliches Springen - außerhalb der Drehachse	X X	X X	X
4	Abschwingen, **Riesen-Felgumschwung mit ½ Drehung** in den Handstand mit Kammgriff;	0,5	- späte Drehung - außerhalb der Drehachse - Schulterposition - gebeugter Stützarm	 X X 	X X X X	X X X X
5a	**Riesen-Stemmumschwung**, Vorbücken, **Kippumschwung rücklings vorwärts in den Ellgriff** (Adlerschwung 45°);	0,5 1,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - Endlage Adlerschwung	X >60°	X >75°	 >90° W.d.E.
oder 5b	**Riesen-Stemmumschwung**, Vorbücken, **Kippumschwung rücklings vorwärts in den Ellgriff** (Adlerschwung) in eine handstandnahe Position;	0,5 2,0	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - Endlage Adlerschwung	X 	X >15°	 >30° ohne Bonus = 5a

6	Abschwingen, **Stemmaufschwung rückwärts im Ellgriff mit Umspringen** in den Stütz mit Ristgriff;	0,5	- keine Handstandposition	X	X	X
7	**Felgaufschwung** in den Handstand;	0,5	- keine Handstandposition - gebeugte Arme	X	X X	X
8	**Riesen-Felgumschwung**;	0,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	
9	Abschwingen, Vorschwung, **Aufbück-Umschwung rückwärts** in den Handstand;	0,5	- Kopf im Nacken - Aufbück-Umschwung nicht in die Handstandposition - Aufbück-Umschwung mit einem Bein	X	X X	X X X
10	**2 x Riesen-Felgumschwung**;	1,0	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang - geringe Höhe	X X X	X X X	X
11a	Abschwingen, **Salto rückwärts gestreckt** in den Stand.	1,0	- Kopf im Nacken - geringe Höhe - geringe Streckung	X X	X X X	X X
oder 11b	Abschwingen, **Doppelsalto rückwärts gestreckt** in den Stand.	1,5	- Kopf im Nacken - geringe Höhe - Hüftwinkel	X X	X X X	X X <90°* W.d.E.

W.d.E. = Wert des Elements

* = Doppelsalto rw gebückt, entspricht weder der Ausschreibung 11a noch 11b

Mattenaufbau Sprung

Für den über die Anforderungen internationaler Wettkämpfe hinausgehenden Mattenaufbau am Gerät Sprung sind hier Empfehlungen zum Aufbau zusammengestellt. Es bestehen natürlich auch andere Möglichkeiten die geforderten Mattenhöhen zu erreichen.

AK 7 (Pflicht Strecksprung vorwärts)

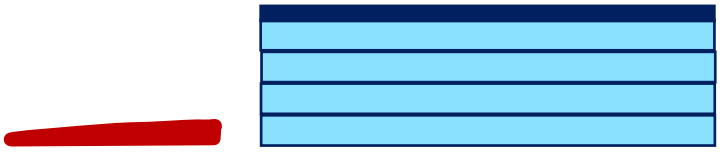
Ohne Sprungtisch, nur Brett und Mattenlage (0,60 m)

3 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m längs

AK 8 (Pflicht 1. Sprung Überschlag Rückenlage)

Ohne Sprungtisch, nur Brett und Mattenlage (0,90 m)

4 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m längs und Zusatzmattenauflage (Höhe 0,10 m)



AK 8 (Pflicht 2. Sprung Salto vorwärts gehockt)

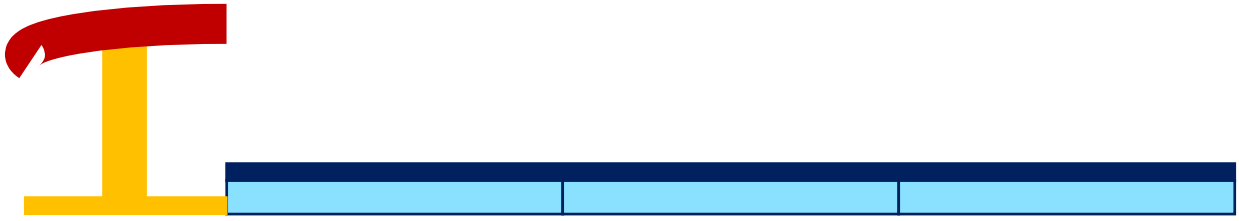
Ohne Sprungtisch, nur Brett und Mattenlage (0,30 m)

1 Landematte 2 m x 3 m x 0,2 m längs und Zusatzmattenauflage (Höhe 0,10 m)

AK 9/10 (Pflicht 1. Sprung Überschlag)

Geräthöhe (1,10 m) und Mattenlage (0,20 m + 0,10 m) laut FIG

3 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m quer und Zusatzmattenauflage 2 m x 6 m x 0,10 m mit Landekorridor



AK 9/10 (Pflicht 2. Sprung Salto vorwärts)

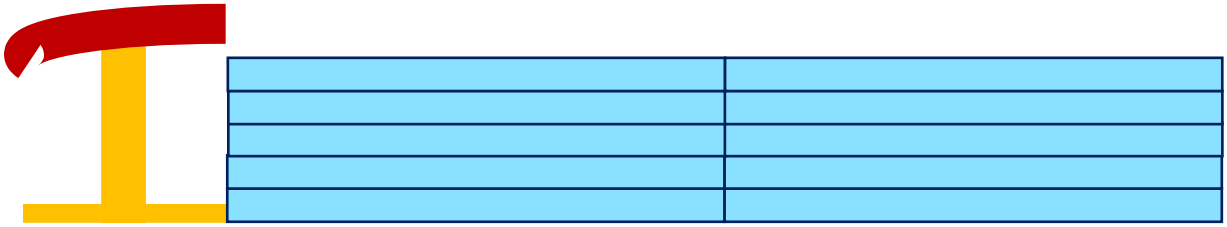
Ohne Sprungtisch, nur Brett und Mattenlage (0,20 m + 0,10 m) laut FIG

3 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m quer und Zusatzmattenauflage 2 m x 6 m x 0,10 m mit Landekorridor

AK 11/12 (Pflicht 1. Sprung Überschlag)

Geräthöhe (1,20 m) und Mattenlage (1,00 m)

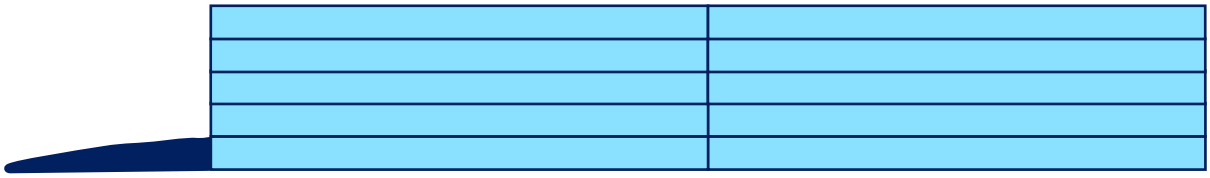
2x 5 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m längs; als Alternative könnten 2x 2 Weichblöcke 2 m x 3 m x 0,3 m die unteren 2x 3 Landematten ersetzen



AK 11/12 (Pflicht 2. Sprung Rondatsprung)

Ohne Sprungtisch, nur Mattenlage (1,00 m)

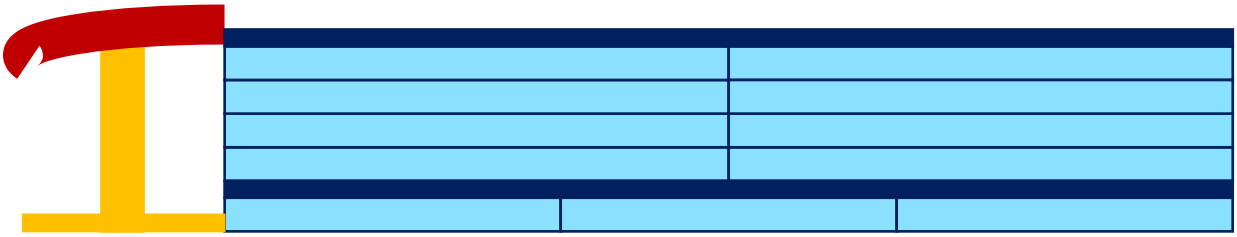
2x 5 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m längs; als Alternative könnten 2x 2 Weichblöcke 2 m x 3 m x 0,3 m die unteren 6 Landematten ersetzen



AK 13/14 (Pflicht 1./2. Sprung)

Geräthöhe (1,25 m) und Mattenlage (1,20 m)

3 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m quer und Zusatzmattenauflage 2 m x 6 m x 0,10 m mit Landekorridor; zusätzlich zur FIG-Wettkampfanlage: 8 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m längs und Zusatzmatte 2 m x 6 m x 0,10 m mit Landekorridor; als Alternative könnten 2 Weichblöcke 2 m x 3 m x 0,3 m die untere Zusatzmatte und 2 Landematten ersetzen



AK 15/16 (Pflicht 1./2. Sprung und Kür) und AK 17/18 (Kür)

Geräthöhe (1,35 m) und Mattenlage (0,20 m + 0,10 m) laut FIG

3 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m quer und Zusatzmattenauflage 2 m x 6 m x 0,10 m mit Landekorridor

Deutscher Turner-Bund e. V. (DTB)
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Küranforderungen

für die Deutschen Jugendmeisterschaften und den Deutschlandpokal

Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Gerätturnen
- männlich –
AK 12 - 18

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen

Version vom 06. Mai 2022

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung Gerätturnen männlich des Technischen Komitees Gerätturnen[1]

- Andergassen, Thomas (2013-aktuell)
- Arnold, Rainer (2010-2012)
- Behrendt, Holger (2002-2020)
- Brehmer, Stefan (2009-2012, Vorsitz 2009-2012)
- Fetzer, Dr. Jörg (1991-2006, Vorsitz 1991-2004)
- Hanschke, Rainer (BT NW 1992-1995)
- Haase, Christoph (2022-aktuell)
- Hirsch, Andreas (BT NW 1996-2001)
- Hofer, Dieter (1992-2009)
- Karg, Sven (2005-2009, Vorsitz 2005-2009)
- Milbradt, Jens (BT NW 2002-2006, BT NW 2013-aktuell)
- Naundorf, Dr. Falk (2007-aktuell, Vorsitz 2013-aktuell)
- Popp, Dietmar (-2004)
- Scholz, Peter (-2004)
- Schönherr, Gunter (BT NW 2009-2012)
- von Burkersroda, Max (2021-aktuell)
- Walko, Rene (2005-aktuell)
- Wellenreuther, Markus (2010-2021)
- Wüstemann, Siegfried (BT NW 2007-2008)
- Zimmer, Werner (2018-aktuell)

[1] inklusive der inhaltlich entsprechenden Vorgängergremien im Deutschen Turner-Bund

Inhaltsverzeichnis

Änderungen 4
Küranforderungen 5
Vorbemerkungen 5
Abgangsregelung 5
Sonderregelung Ringe 5
Sprungregelung 5
Elementbonifikation 5
Elementeinstufungen 7
Standbonifikation 8
Zusatzmatten 8

Änderungen

Folgende Änderungen wurden gegenüber der 1. Fassung vom 08. Januar 2014 eingearbeitet:

Änderungen zum 20. März 2014:

- Ergänzung Sonderregelung Ringe: Schwung-B nach 3 Kraftelementen (wurde bereits so bei den DJM 2013 gehandhabt).

Änderungen zum 05. Juni 2014:

- Fehlerkorrektur bei Elementeistufungen für die AK 12 und AK 13/14: Aufstemmen beim Rückschwung am Barren gehört zur Elementgruppe II und nicht wie in der vorherigen Version angegeben zur Gruppe I.
- Ergänzung der Geräthöhen Sprung AK 12 und AK 13/14
- Ergänzung Bonifikationen: einpauschig B (ohne Tschechenkehre) ergänzt um „und C“
- Sonderregelung AK 12 bei zu kurzen Übungen: keine inhaltlichen Änderungen, nur Anpassung an den Sprachgebrauch der Internationalen Wertungsvorschriften

Änderungen zum 15. Dezember 2014:

- Anpassung der Elementeanzahl an den Code de Pointage 2013 Junioren von 9 Elementen plus Abgang auf 7 Elemente plus Abgang.

Änderungen zum 15. Februar 2017:

- Anpassungen an den Code de Pointage 2017, kleine Überarbeitung der Bonifikationstabelle

Änderungen zum 06. Februar 2018:

- Einführung Standbonifikation für die Kürwettbewerbe

Änderungen zum 06. Mai 2022:

- Anpassungen an den Code de Pointage 2022, Konkretisierungen im Bereich zusätzlicher Matten

Küranforderungen

Vorbemerkungen

Die Grundlage für die Bewertung der Kürübungen bilden die Internationalen Wertungsvorschriften (**Code de Pointage [CdP]) 2022 – Anforderungen Junioren**. Somit gelten für alle Altersklassen folgende Anforderungen:

- 7 Elemente plus Abgang werden für die D-Note herangezogen.
- Bei zu wenigen Elementen erfolgt der neutraler Abzug für **alle Altersklassen** nach CdP der Junioren (keine Sonderregelung AK 12 wie bis 2021).
- Die Elementgruppen werden entsprechend internationaler Vorgaben gefordert.

Es gelten für die Altersklassen 12 bis 18 **zusätzlich** folgende **nationale Reglungen**:

Abgangsregelung

<table>
<tr><th></th><th>ohne Abgang</th><th>A-Abgang</th><th>B-Abgang</th><th>C-Abgang</th></tr>
<tr><td>AK 12</td><td>-</td><td>0,1 Punkte</td><td>0,3 Punkte</td><td>0,5 Punkte</td></tr>
<tr><td>AK 13/14</td><td colspan="4" rowspan="3">CdP 2022 – Junioren
(C-Abgang = 0,5; B-Abgang = 0,3)</td></tr>
<tr><td>AK 15/16</td></tr>
<tr><td>AK 17/18</td></tr>
</table>

Sonderregelung Ringe

Die Regelung des CdP 2022 am Gerät Ringe (Artikel 12.2.2 b), dass ein Schwungelement (Elementgruppe I) mit Schwierigkeitswert mindestens B nach 3 Kraftelementen (Elementgruppen II und III) geturnt werden muss, wird wie folgt angepasst: Die Regel des CdP 2022 gilt nur in den AK 17/18 und 15/16. In den AK 12 und 13/14 reicht ein Schwungelement mit Schwierigkeitsgrad A.

Sprungregelung

Die Wettkampfklassen **AK 13/14** und **AK 15/16** absolvieren für die Finalqualifikation im Pflichtwettkampf zwei Sprünge (Halbgeräte) und im Kürwettkampf einen Sprung. Die **AK 17/18** zeigt in beiden Kürwettkämpfen jeweils einen Sprung (kann der gleiche Sprung sein).
Im Finale gilt für die **AK 15/16** und **AK 17/18** der CdP 2022, für die **AK 13/14** werden **2 verschiedene Sprünge** gefordert.
In der **AK 12** ist ein Sprung aus der gültigen Sprungtabelle zu absolvieren.

Geräthöhe Sprungtisch: AK 15/16 und 17/18: 1,35 m (laut FIG); AK 13/14: 1,25 m oder 1,35 m; AK 12: 1,20 m

Elementbonifikation

Für die Wettkampfklassen **AK 12, AK 13/14 und AK 15/16** (Mehrkampf und/oder Gerätfinale) können ausgewählte Wertteile (siehe Tabelle) bonifiziert werden, wenn keine groben technischen Mängel und/oder Ausführungsfehler vorliegen, d. h. die Bonifizierung erfolgt nur bei Abzügen durch das E-Kampfgericht die geringer als 0,5 Punkte sind. Sind in der Tabelle mehrere Elemente in einer Zeile angeben (durch „und“ verbunden) ist für jedes Teil der Bonus separat zu vergeben.

Folgende Elemente können in den angegebenen Altersklassen bonifiziert werden:

	AK 12	AK 13/14	AK 15/16
Boden			
Salto rückwärts gestreckt mit 2/1 LAD und mehr	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
Doppelsalto rückwärts gehockt und gebückt	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Tsukahara gehockt	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Doppelsalto rückwärts gestreckt	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Doppelsalto vorwärts gehockt oder gebückt	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Doppeltwist gehockt oder gebückt	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Salto vorwärts 2/1 LAD und mehr	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Pauschenpferd			
einpauschig B (ohne Tschechenkehre) und C	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
einpauschig D und E	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Russenwendeschwung 1080° (nicht als Abgang); Roth	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Wu Guonian vorwärts und rückwärts	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Querwandern C- und D-Teil	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
Handstandschere vorwärts und rückwärts	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Ringe			
Krafthalte B (ohne Krafthandstand)	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
Krafthalte C und schwieriger (ohne Krafthandstand) auch aus Schwung	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Riesenfelge vorwärts und rückwärts Arme gebeugt	+0,1 Pkt.	-	-
Riesenfelge vorwärts und rückwärts Arme gestreckt	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Honma (in Stütz oder Winkelstütz)	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
Jonasson und Yamawaki	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Barren			
Vorschwung C und Schwieriger und Healy	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Felge in den Handstand (auch mit LAD und auf 1 Holm)	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Riesenfelge (auch mit 1/2 LAD)	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
Riesenfelge mit 1/1 LAD und auf 1 Holm	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Doppelsalto rückwärts gehockt oder gebückt	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
Doppelsalto vorwärts gehockt (auch mit 1/2 LAD)	-	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.

	AK 12	AK 13/14	AK 15/16
Reck			
Adler Handstand	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
Adler ½ und 1/1 LAD	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Flugelement C- und höher	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
gestützte Ellgriffriesenfelge	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
Doppelsalto rückwärts gestreckt	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
Doppelsalto rückwärts gestreckt mit 1/1 LAD und mehr	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.

Elementeinstufungen

Für die Wettkampfklassen **AK 12** und **AK 13/14** (Mehrkampf und Gerätfinale) gelten zusätzlich zum CdP 2022 folgende Elementeinstufungen:

	Wertigkeit	Elementgruppe
Pauschenpferd		
Schere links + Schere rechts oder umgekehrt (vorwärts und/oder rückwärts)	A+A	I
Ringe		
Zugstemme in den Stütz	A	II
Riesenfelgen mit gebeugten Armen in den Handstand	B	I
Barren		
Moy in den Oberarmstütz	A	III
Stützkehre vorwärts in den Stütz (mind. 45°)	B	I
Aufstemmen beim Rückschwung*	A	II
Reck		
gesprungene Pendeldrehung (mind. 45°)	A	I

* Für die Verbindung Aufstemmen beim Rückschwung, Vorschwung zum Winkelstütz wird die Stemme als A-Teil anerkannt, damit die Elementgruppenanforderung erfüllt (0,1 + 0,5 = 0,6 Punkte). Entsprechend der Regeln des CdP 2022 (Artikel 14.2.1) wird aber für die „einfache Schwungumkehr aus einer oder in eine niedrigere Hangposition“ 0,3 Punkte abgezogen, so dass dennoch ein „Gewinn“ von 0,3 Punkten für den Turner besteht.

Standbonifikation

Für den sicheren Stand nach dem Abgang/Sprung wird ein Bonus in Abhängigkeit von der Schwierigkeit des Abgangs vergeben. Der sichere Stand (kein Abzug laut CdP für die Landung) beinhaltet die Landung mit geschlossenen Beinen/Füßen – maximal fußbreit geöffnet – und eine aufrechte Körperhaltung im Zeitpunkt der Landung. Bei Abgangswiederholung (Pauschenpferd) wird kein Bonus vergeben. Im Gegensatz zu den Pflichtwettkämpfen darf der Standbonus nicht bei der D-Note berücksichtigt werden. Er ist entweder separat im Wettkampfprotokoll auszuweisen oder wird in der E-Note verrechnet.

<table>
<tr><th>Altersklasse</th><th>0,1 Punkte</th><th>0,2 Punkte</th><th>0,1 Punkte</th><th>0,2 Punkte</th></tr>
<tr><td>12 bis 14</td><td>Sprung D-Note ab 2,4</td><td>Sprung D-Note ab 4,0</td><td rowspan="2">alle Geräte außer Sprung Abgang C</td><td rowspan="2">alle Geräte außer Sprung Abgang D und schwieriger</td></tr>
<tr><td>15 bis 18</td><td>Sprung D-Note ab 4,0</td><td>Sprung D-Note 4,8 und schwieriger</td></tr>
</table>

Zusatzmatten

Grundsätzlich gelten die Regelungen des CdP 2022. Darüber hinaus sind abzugsfrei folgende zusätzliche Matten möglich:

- Boden: keine zusätzliche Weichmatte erlaubt
- Pauschenpferd: In den AK 12 und AK 13/14 ist eine maximal 20 cm hohe Zusatzmatte erlaubt, um den Übungsbeginn (auch nach Unterbrechungen) zu erleichtern.
- Ringe: neu im CdP 2022 Weichmatte laut FIG, somit keine zusätzliche Weichmatte erlaubt
- Sprung: Auf der Zusatzmattenauflage mit den Landezonen kann eine weitere 10 cm Weichmatte bei schwierigen Sprüngen genutzt werden. Schwierige Sprünge sind für die AK 12 und AK 13/14 Sprünge ab einem Schwierigkeitswert von 4,0 Punkten und für die AK 15/16 und AK 17/18 ab einem Schwierigkeitswert von 4,8 Punkten.
- Barren: 10 cm Weichmatte für den Abgang
- Reck: eine weitere 10 cm Weichmatte für Flugelemente

Deutscher Turner-Bund e. V. (DTB)
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Technische Grundlagen

für die Kaderkreise

Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Gerätturnen
- männlich -
AK 9 – 18+

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen

Version vom 20. Dezember 2021

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung Gerätturnen männlich des Technischen Komitees Gerätturnen[1]

- Andergassen, Thomas (2013-aktuell)
- Arnold, Rainer (2010-2012)
- Behrendt, Holger (2002-2020)
- Brehmer, Stefan (2009-2012, Vorsitz 2009-2012)
- Fetzer, Dr. Jörg (1991-2006, Vorsitz 1991-2004)
- Hanschke, Rainer (BT NW 1992-1995)
- Hirsch, Andreas (BT NW 1996-2001)
- Hofer, Dieter (1992-2009)
- Karg, Sven (2005-2009, Vorsitz 2005-2009)
- Milbradt, Jens (BT NW 2002-2006, BT NW 2013-aktuell)
- Naundorf, Dr. Falk (2007-aktuell, Vorsitz 2013-aktuell)
- Popp, Dietmar (-2004)
- Scholz, Peter (-2004)
- Schönherr, Gunter (BT NW 2009-2012)
- von Burkersroda, Max (2021-aktuell)
- Walko, Rene (2005-aktuell)
- Wellenreuther, Markus (2010-2021)
- Wüstemann, Siegfried (BT NW 2007-2008)
- Zimmer, Werner (2018-aktuell)

[1] inklusive der inhaltlich entsprechenden Vorgängergremien im Deutschen Turner-Bund

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen und Änderungen ... 5
Grundlagenabnahme AK 9 ... 6
Boden ... 6
Pauschenpferd ... 6
Ringe ... 6
Sprung ... 6
Barren ... 7
Reck ... 7
Trampolin ... 7
Bewertung ... 7
Testkarte Technische Grundlagen AK 9 ... 8
Grundlagenabnahme AK 10-12 ... 9
Boden ... 9
Pauschenpferd ... 9
Ringe ... 9
Sprung ... 10
Barren ... 10
Reck ... 10
Trampolin ... 11
Bewertung ... 11
Testkarte Technische Grundlagen AK 10-12 ... 12
Grundlagenabnahme AK 13-15 ... 13
Boden ... 13
Pauschenpferd ... 13
Ringe ... 13
Sprung ... 14
Barren ... 14
Reck ... 14
Trampolin ... 15
Bewertung ... 15
Testkarte Technische Grundlagen AK 13-15 ... 16
Grundlagenabnahme AK 16-18 ... 17
Boden ... 17
Pauschenpferd ... 17
Ringe ... 17
Sprung (bei 2. Auswahl einer Variante A, B oder C; Punkte werden verdoppelt) ... 18
Barren ... 18
Reck ... 18
Trampolin ... 19
Bewertung ... 19
Testkarte Technische Grundlagen AK 16-18 ... 20
Grundlagenabnahme AK 18+ ... 21
Boden ... 21
Pauschenpferd ... 21
Ringe ... 21
Sprung (Auswahl einer Variante, Punkte werden verdreifacht) ... 21
Barren ... 22

Reck 22
Trampolin 22
Bewertung 22
Testkarte Technische Grundlagen AK 18+ 23

Vorbemerkungen und Änderungen

Die Technischen Grundlagen (TGL) für C-Kader sind seit vielen Jahren (in unterschiedlicher Intensität) Bestandteil der Lehrgänge der C-Kader. Sie sind in der Rahmentrainingskonzeption (Fetzer, Milbradt, Karg & Hirsch, 2009, S. 85) entsprechend ausgewiesen. Mit dem Jahreswechsel 2012/2013 wurden die Technischen Grundlagen für C-Kader aktualisiert und vergleichbare Abnahmen für die Kaderkreise D/C und P entwickelt. Diese sind seit **Januar 2013** fester Bestandteil der Lehrgangstätigkeit und sollen auch im Heimtraining zur Überprüfung des Leistungsstandes genutzt werden. Die Fassung vom **November 2014** der TGL der Kaderkreise wurde nur an das Layout der Materialien im Gerätturnen der Männer angepasst und sprachliche Präzisierungen vorgenommen. Es gab keine wesentlichen inhaltlichen Veränderungen der Programme.
Zum Jahreswechsel 2015/2016 erfolgte eine Auswertung der zurückliegenden Jahre und eine entsprechende Aktualisierung der Programme, die dann ab 2016 auch im zentralen Kadertest des DTB zur Anwendung kommen. Weitere Änderungen bzw. Ergänzungen der Version Dezember 2015:

- In den Formularen werden die offiziellen FIG-Kurzschriftzeichen verwendet (FIG, 2015).
- Einführung der Anforderungen für P-Kaderanwärter (AK 9)[2]
- Größere Anpassungen der TGL für P-Kader
- Anpassungen der TGL für DC-Kader
- Kleinere Anpassungen der TGL für C-Kader

Auf Grund der im Zuge der Leistungssportreform 2017/18 eingeführten neuen Bezeichnungen für die Kaderkreise wurde ab **Juli 2017** die Bezeichnung der TGL angepasst und der Altersbereich verwendet. Es wurden keine inhaltlichen Anpassungen vorgenommen. Ab **Januar 2019** wurde das Programm auch auf den Seniorenbereich erweitert und kleinere inhaltliche Anpassungen (u.a. Möglichkeit der Vergabe von 1,5 bzw. 2,5 Punkten zur besseren Differenzierung) vorgenommen. Im **November 2020** wurden die Anforderungen für den Seniorenbereich (18+) konkretisiert.
Zur Ausgabe **Dezember 2021** erfolgten kleiner Anpassungen im Bereich AK 9-18. Teilweise wurden im Sinne der Durchgängigkeit nur die Linien getauscht (speziell Trampolin).

Fédération Internationale de Gymnastique (2015). Elementsymbole Kunstturnen männlich 2013-2016 Version 1 (Mai 2015). Lausanne: Fédération Internationale de Gymnastique.

Fetzer, J., Milbradt, J., Karg, S. & Hirsch, A. (2009). *Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs - Gerätturnen männlich*. Frankfurt (Main): Deutscher Turner-Bund.

[2] Die Anforderungen wurden 2016 noch nicht zentral überprüft und waren zur Erprobung in den Trainingsstützpunkten gedacht. Ab 2017 wurden die Turner der AK 9 in das Programm des zentralen Kadertests aufgenommen.

Grundlagenabnahme AK 9

Boden

1. Ansprung, 2x Handstützüberschlag vorwärts auf ein Bein, Handstützüberschlag vorwärts auf beide Beine, Prellsprung *(Trampolinbahn)*
2. 3x Strecksprung - Hechtüberschlag *(Trampolinbahn)*
3. kleine Rolle rückwärts, 3x Flick-Flack, Strecksprung *(Trampolinbahn)*
4. Rondat, Flick-Flack, Strecksprung *(Akrobahn, Ansprung vom Brett)*

Pauschenpferd

1. 10 Flanken mit Erhöhung zwischen den Händen *(breiter Pilz, kleine Erhöhung in der Mitte, Höhe 6 cm)*
2. 3 Flanken *(Einpauschenpilz, Ansprung mit geschlossenen Beinen)*
3. 5 Querflanken mit Blick nach außen *(Pferd ohne Pauschen, flach)*
4. Hüftpendel mit Spreizen und Grifflösen rechts – links (je 6x) *(Pferd)*

Ringe

1. 5x Bauchschaukel mit betontem rückwärtigen Beinrückschwung mind. 45° *(Boden, Gummiband zur Armführung)*
2. Ausgangslage beliebig, 5x Grundschwung vorschwungbetont mind. waagerecht *(Ringe, Schlaufen oder Riemchen möglich)*
3. Streckstütz Ringe mit mindestens parallelen Ringen 5 s Halte, Heben zum Winkelstütz 5 s Halte, Heben mit getreckten Armen zur Wieneransatzposition 2 s Halte *(Ringe, schulterhoch)*
4. Handstand 10 s Halte *(Handstandschaukel, beliebige Einnahme der Handstandposition ohne Trainerhilfe)*

Sprung

1. Strecksprung auf Block *(Block 0,80 m, max. 10 m Anlauf, Landung auf Block mit gestreckten Knien, Armführung Einsprung seit - Absprung vorn/schulterhoch - Strecksprung hoch, aufrechte Körperposition, Trampolinbrett)*
2. Handstützüberschlag vorwärts zur Rückenlage auf Block *(Tischhöhe und Block 1,10 m)*
3. Überschlag seitwärts mit Stütz auf Trampolinbrett zum Seitstand *(geschlossene Beine, Überlauf möglich, kein sicherer Stand gefordert)* mit Armen in Seithalte auf Block *(0,40 m, Anlauf 6 bis 8 m auf Akrobahn, Boden oder Sprunganlauf)*
4. Ansprung, Rondat, Flick-Flack mit Stütz und Landung auf Block 0,40 m *(Trampolinbahn)*

Barren

1. 5x Grundschwung aus dem und zum Handstand *(Stützbarren)*
2. 2x aus dem Handstand, Spitzwinkelstützschwung zum Handstand *(Stützbarren)*
3. 5x Langhangpendel mit betontem Beineinsatz beim Vorschwung (geschlossene Endposition, Oberkörper mind. 30° unter waagerecht) *(Barren)*
4. Langhangkippe Rückschwung mindestens waagerecht *(Barren)*

Reck

1. 5x Vorschwung, Rückschwung mit sichtbarer Beinschwungstemmbewegung handstandnah *(Schlaufenreck)*
2. Stalderumschwung mit Absprung vom Minitrampolin, 2x Stalderumschwung *(Stützreck, Schlaufen)*
3. 3x Endoumschwung *(Stützreck, Schlaufen)*
4. 3x Riesenfelge rückwärts, Bückumschwung zum Handstand, 2x Riesenfelge rückwärts *(Schlaufenreck)*

Grundsatz: Wenn am Schlaufenreck ein Element beim Versuch des Austurnens „überstochen“ wird, kann mit Zwischenschwung bzw. einer Zwischenriesenfelge weitergeturnt werden. Der Turner erhält eine um <u>einen Punkt</u> geringere Endbewertung.

Trampolin

1. Salto vorwärts gebückt mit ½ LAD *(Trampolin, Matte möglich)*
2. 5x Flick-Flack - Hechtüberschlag in direkter Folge *(Trampolin)*
3. 3x Salto rückwärts gehockt - jeweils ein Zwischensprung (Strecksprung) *(Trampolin)*
4. Salto rückwärts gestreckt, Strecksprung *(Trampolin)*

Bewertung

- Nicht angemeldet = X
- Nichtrealisierung = 0 Punkte
- Realisierung mit groben haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 1 Punkt
- Realisierung mit leichten haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 2 Punkte
- Realisierung ohne haltungsmäßige und technische Mängel = 3 Punkte

Zur besseren Differenzierung der Turner ist auch die Vergaben von 1,5 und 2,5 Punkten möglich.

Testkarte Technische Grundlagen AK 9

(Talentkader-Anwärter)

Name (Jg): ……(……) Ort: ……..

Verein/LTV: …… Datum: ……..

Boden		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	∑
1	∩∩∩					
2	↑∩↑∩↑∩					
3	ΛΛΛ↑					
4	Λ↑					
Pferd		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1	10x L					
2	LLL					
3	(Q) 5x L					
4	6x Spreizen					
Ringe		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1	5x Bauchsch.					
2	5x GS					
3	5s L 5s …					
4	10s					
Sprung		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1	↑					
2	∩					
3	∩ (sw)					
4	Λ					
Barren		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1	5x					
2	2x					
3	5x					
4						
Reck		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
4	5x …					
2	SSS					
3	eee					
4	3x …					
Trampolin		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1						
2	5x ΛΛ					
3						
4						

Rang		Gesamtpunktzahl	

Grundlagenabnahme AK 10-12

Boden

1. 2x Handstützüberschlag vorwärts auf ein Bein, Handstützüberschlag auf beide Beine, Hechtrolle *(Boden, Ansprung vom Brett)*
2. Ansprung, Handstützüberschlag vorwärts auf ein Bein, Handstützüberschlag vorwärts auf beide Beine, 2x Hechtüberschlag, Prellsprung *(Trampolinbahn)*
3. Ansprung, Rondat, Flick-Flack, Temposalto rückwärts, Flick-Flack, Strecksprung *(Trampolinbahn)*
4. Ansprung, Rondat, Flick-Flack, Salto rückwärts gestreckt *(Boden, Ansprung vom Brett)*

Pauschenpferd

1. 4x (2 Flanken, 1 Flanke mit 90° Gegendrehen), 1 Flanke, 360° Gegendrehen in 4 Flanken *(Bock ohne Pauschen, flach)*
2. 5 Flanken mit Pausche zwischen den Händen, Rückflanken mit C9 und Stütz (1. Hand) auf der Pausche, Vorflanken mit Stütz (2. Hand) auf der Pausche, Rückflanken, 3 Flanken auf einer Pausche *(Einpauschenpilz groß)*
3. Beginn im Querstütz, 4x (3 Flanken, K9, Rückflanken) *(Bock ohne Pauschen, flach)*
4. Vorspreizen rechts, Hüftpendel nach links mit Lösen der linken Hand, Hüftpendel nach rechts mit Rückspreizen rechts; Vorspreizen links, Hüftpendel nach rechts mit Lösen der rechten Hand, Hüftpendel nach links mit Rückspreizen links (3x) *(Pferd)*

Ringe

1. 5x Grundschwung rückschwungbetont mind. 45° *(Ringe, Schlaufen oder Riemchen möglich, Orientierungspunkte Füße und Schulter)*
2. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen vorwärts zum Rückschwung, Vorschwung, 2x Schleudern (2. Schleudern Schulter über Ringeunterkante) zum Vorschwung *(Ringe, Schlaufen oder Riemchen möglich)*
3. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen vorwärts zum Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung zum Überrollen 2x (2. Überrollen Schulter über Ringeunterkante) zum Rückschwung *(Ringe, Schlaufen oder Riemchen möglich)*
4. Kleine Felge rückwärts aus dem Stand zum Winkelstütz (2 s Halte), Heben zum Grätschwinkelstütz (2 s Halte), Heben mit gebeugter Hüfte und gebeugten Armen (Drücker) zum Handstand (5 s Halte) *(Ringe, schulterhoch)*

Sprung

1. Salto vorwärts gestreckt auf Block, Sprungrolle *(0,60 m, Brett ohne Sprungtisch, Armführung im Salto über Vor-Seit-U-Halte)*
2. Handstützüberschlag in den Stand auf Block *(Überlauf möglich, kein sicherer Stand gefordert, Tisch- und Blockhöhe, AK 10: 1,10 m, AK 11/12: 1,20 m)*
3. Überschlag seitwärts Landung im Seitstand *(geschlossene Beine, Überlauf möglich, kein sicherer Stand gefordert)* mit Armen in Seithalte auf Block *(Tisch- und Blockhöhe, AK 10: 1,10 m, AK 11/12: 1,20 m, Trampolinbrett)*
4. Rondat, Flick-Flack mit Stütz auf Block 0,80 m und Kurbet zum Stand auf Block 1,00 m *(Akrobahn oder Boden)*

Barren

1. 2x Grundschwung aus dem und zum Handstand, 2x Schwungdrehung vorwärts zum Handstand, 2x Rückschwung zum Handstand mit Abdruck (mit Beineinsatz) *(Stützbarren)*
2. 3x aus dem Handstand Spitzwinkelstützschwung zum Handstand, Kehrwende mind. 45° auf Block in Barrenhöhe *(Stützbarren)*
3. 2x Riesenfelge aus dem Handstand in die Ellgriffhandstandposition *(Barren, mit Trainerhilfe)*
4. Ausgangslage beliebig, Felge zum Ellgriffhandstand *(Stützbarren, Trainerhilfe von vorn)*

Reck

1. Kippe Rückschwung Handstand, Felge zum Handstand, Riesenfelge, 2x Pendeldrehung (gegriffen, in direkter Folge), 3x Riesenfelge rückwärts mit geschlossener Position (deutlicher erkennbare Positionen – Hang und obere Senkrechte – mit C+ und C-) *(Reck)*
2. Aus dem ruhigen Hang, Konter und Schwingen zu 2x Beinschwungstemme über den Handstand, Beinschwungstemme zum Handstand, Stalderumschwung durch den Handstand, Vorschwung zum Handstand, Endoumschwung durch den Handstand *(Schlaufenreck)*
3. 5x gestütztes Ellgriffpendel mind. 45° über waagerecht *(Schlaufenreck)*
4. Kippe Rückschwung Handstand, 3x Bückumschwung (aus dem langen Hang in direkter Folge), 2x Riesenfelge, Ansatz Doppelsalto rückwärts gestreckt *(Schlaufenreck)*

Grundsatz: Wenn am Schlaufenreck ein Element beim Versuch des Austurnens „überstochen“ wird, kann mit Zwischenschwung bzw. einer Zwischenriesenfelge weitergeturnt werden. Der Turner erhält eine um <u>einen Punkt</u> geringere Endbewertung.

Trampolin

1. Doppelsalto vorwärts gehockt mit ½ LAD *(Trampolin, Grube/Block)*
2. 5x Temposalto rückwärts – Salto vorwärts gestreckt in direkter Folge *(„freies Kurbet“, Trampolin)*
3. 4x Salto rückwärts gehockt in direkter Folge und Salto rückwärts gestreckt *(Trampolin)*
4. Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 LAD - mit Salto als Auftaktsprung möglich *(Trampolin, Matte möglich)*

Bewertung

- Nicht angemeldet = X
- Nichtrealisierung = 0 Punkte
- Realisierung mit groben haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 1 Punkt
- Realisierung mit leichten haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 2 Punkte
- Realisierung ohne haltungsmäßige und technische Mängel = 3 Punkte

Zur besseren Differenzierung der Turner ist auch die Vergaben von 1,5 und 2,5 Punkten möglich.

Testkarte Technische Grundlagen AK 10-12

(Talent- bzw. Nachwuchskader 2)

Name (Jg): ……(……) Ort: ……..

Verein/LTV: …… Datum: ……..

Boden		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	∑
1	∩∩∩					
2	∩∩∩∩↑					
3	∧∪∧↑					
4	∧					
Pferd		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1	LL LL…					
2	5x L … LLL					
3	(Q) LLL K9..					
4	Spreizen					
Ringe		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1	5x GS					
2						
3						
4	5s					
Sprung		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1		Sprungrolle				
2	∩					
3	∩(sw)					
4	∧					
Barren		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1	2x …					
2	3x …					
3	2x					
4						
Reck		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1	…					
2	…					
3	5x Ellgr.pe.					
4	…					
Trampolin		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1						
2	5x					
3	4x					
4						

Rang		Gesamtpunktzahl	

Grundlagenabnahme AK 13-15

Boden

1. Handstützüberschlag vorwärts auf ein Bein, Handstützüberschlag vorwärts auf beide Beine, Salto vorwärts gestreckt *(Boden, Ansprung vom Brett)*
2. Handstützüberschlag, 2x Hechtüberschlag, Salto vorwärts gehockt *(Boden, max. 3 Schritte Anlauf)*
3. kleine Rolle rückwärts, 2x Flick-Flack, Temposalto rückwärts, Flick-Flack *(Boden, 0,10 m Weichmattenbahn)*
4. Rondat, Flick-Flack, Doppelsalto rückwärts gehockt *(Akrobahn, max. 3 Schritte Anlauf, Landung Grube/Block)*

Pauschenpferd

1. 3 Flanken im Seitstütz, Wandern, 3 Wechselstützflanken, C9, 3 Querflanken, K9, 3 Wechselstützflanken *(Pauschenpferd)*
2. 2 Flanken mit Pausche zwischen den Händen, Rückflanken mit C9 und Stütz (1. Hand) auf der Pausche, Vorflanken mit Stütz (2. Hand) auf der Pausche, Rückflanken, 2 Flanken, SB, SB, 2 Flanken, Stöckli umgekehrt zum Handstand *(Einpauschenpilz)*
3. 2 Flanken, 1080° Russenwendeschwung, 2 Flanken, 1080° Russenwendeschwung (Ansatz über vorwärts oder rückwärts möglich), 2 Flanken *(kleiner Pilz)*
4. 2 Spreizflanken, 360° Gegendrehen in 4 Spreizflanken, 2 Spreizflanken *(Boden)*

Ringe

1. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen vorwärts, 3x Überrollen *(3. Überrollen Schulter über Ringeoberkante, Ringe, Schlaufen möglich)*
2. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen rückwärts, 2x Schleudern *(2. Schleudern Schulter über Ringeoberkante, Ringe, Schlaufen möglich)*
3. Handstand, Abschwingen zum offenen Doppelsalto rückwärts gehockt (Ringe, Grube/Block, überdrehen möglich)
4. Aus dem Stand, kleine Felge rückwärts zum Winkelstütz (2 s Halte), Heben zum Grätschwinkelstütz (2 s Halte), Heben mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen (Schweizer) zum Handstand (2 s Halte), Senken zum Stütz (2 s Halte), Senken rückwärts zum Strecksturzhang, Senken zur Hangwaage rücklings (2 s Halte) *(Ringe schulterhoch)*

Sprung

1. Salto vorwärts gestreckt über Sprungtisch *(Tischhöhe 1,25 m, Landung Block 1,00 m)*
2. Handstützüberschlag Salto vorwärts gehockt *(Tischhöhe 1,25 m, Landung Grube/Block)*
3. Kasamatsu gestreckt mit deutlichem Ansatz über Salto seitwärts *(Tischhöhe 1,25 m, Trampolinbrett, Landung Grube)*
4. Yurchenkosansatz mit gestreckter Hüfte zum Stand *(Tischhöhe 1,25 m, Block Tischhöhe)*

Barren

1. Stemme rückwärts zum Handstand (Ausgangslage beliebig), Grundschwung aus dem und zum Handstand, 2x Schwungdrehung rückwärts, 2x Schwungdrehung vorwärts zum Handstand, Rückschwung zum Handstand mit Abdruck (mit Beineinsatz) *(Barren)*
2. aus dem Handstand, Vorschwung Rückschwung, Stützkehre vorwärts (mind. 45°), Vorschwung Rückschwung, Stützkehre vorwärts (mind. 45°), Vorschwung Rückschwung, Salto rückwärts gestreckt *(als Alternative für die Stützkehre können auch Diamidov oder Luftrolle gezeigt werden, Barren)*
3. aus dem Handstand, Riesenfelge zum Handstand *(Barren)*
4. 3x kleine Felge (Abstand Hüfte, Felgansatz, auslösen über hohe Liegestützposition, Hüfte Schulterhoch) in direkter Folge zum Stütz mit langen Armen *(Stützbarren)*

Reck

1. Konter zur Beinschwungstemme ½ Drehung, Riesenfelge, gesprungene ½ Drehung, Pendeldrehung, Schlussgriffdrehung, Riesenfelge mit offener Drehung, Salto rückwärts gestreckt (max. 2 Zwischenriesenfelgen vor Abgang möglich) *(Reck)*
2. Konter zur Beinschwungstemme, Felge vor die Stange (Handstandposition), Beinschwungstemme, 2x Stalderumschwung zum Handstand mit Felgansatz (in direkter Folge), Vorschwung vor den Handstand, 2x Endoumschwung zum Handstand (in direkter Folge) *(Schlaufenreck)*
3. 2x Riesenfelgen vorwärts, Adlerschwung (mind. 45°), 2x gestützte Ellgriffriesenfelge vorwärts, Rückschwung vor den Handstand, 2x Ellgriffriesenfelge rückwärts *(Schlaufenreck)*
4. Kippe, Rückschwung Handstand, Felge, 2x Bückumschwung (aus dem langen Hang in direkter Folge), Doppelsalto rückwärts gestreckt (nach dem Bückumschwung 2x Riesenfelge, Überdrehen möglich) *(Reck, Landung Grube)*

Grundsatz: Wenn am Schlaufenreck ein Element beim Versuch des Austurnens „überstochen“ wird, kann mit Zwischenschwung bzw. einer Zwischenriesenfelge weitergeturnt werden. Der Turner erhält eine um einen Punkt geringere Endbewertung.

Trampolin

1. Doppelsalto vorwärts gehockt mit 3/2 LAD *(Drehungen integriert, Trampolin, Landung Grube/Block)*
2. von Erhöhung oder aus Strecksprüngen Salto vorwärts gestreckt (im Trampolin), Salto vorwärts gestreckt mit 2/1 LAD *(Trampolin, Landung Grube/Block)*
3. Doppelsalto rückwärts gehockt mit 1/1 LAD - Salto als Auftaktsprung möglich *(Trampolin, Landung Grube/Block möglich)*
4. Salto rückwärts gestreckt mit 2/1 LAD - mit Salto als Auftaktsprung möglich *(im Trampolin, Schiebematte möglich)*

Bewertung

- Nicht angemeldet = X
- Nichtrealisierung = 0 Punkte
- Realisierung mit groben haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 1 Punkt
- Realisierung mit leichten haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 2 Punkte
- Realisierung ohne haltungsmäßige und technische Mängel = 3 Punkte

Zur besseren Differenzierung der Turner ist auch die Vergaben von 1,5 und 2,5 Punkten möglich.

Testkarte Technische Grundlagen AK 13-15

(Nachwuchskader 1 und 2)

Name (Jg): ……(……) Ort: ……..

Verein/LTV: …… Datum: ……..

Boden		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	∑
1						
2						
3						
4						
Pferd		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1	…					
2	…					
3	…					
4	(Th) …					
Ringe		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1						
2						
3						
4						
Sprung		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1						
2						
3	Kas					
4	Yur					
Barren		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1	…					
2	…					
3						
4	3x					
Reck		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1	…					
2	…					
3	…					
4	…					
Trampolin		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1						
2						
3						
4						

Rang		Gesamtpunktzahl	

Grundlagenabnahme AK 16-18

Boden

1. max. 5x Prellsprung, Absprung zum Doppelsalto vorwärts gehockt *(Akrobahn, Grube/Block)*
2. mit oder ohne Handstützüberschlag, 2x Salto vorwärts gestreckt, 2. Salto Landung auf Block 0,40 m *(Boden, max. 3 Schritte Anlauf)*
3. Rondat, Salto rückwärts gestreckt mit 3/2 LAD, Salto vorwärts gestreckt auf Block 0,40 m *(Boden, max. 3 Schritte Anlauf)*
4. Rondat, Flick-Flack, Doppelsalto rückwärts gehockt *(Boden, maximal 3 Schritte Anlauf)*

Linie 2-4: Bei Landung außerhalb des Bodens erhält der Turner eine um <u>einen Punkt</u> geringere Endbewertung.

Pauschenpferd

1. 2 Flanken im Seitstütz, Wandern, 2 Wechselstützflanken, C9, 2 Querflanken, K9, 2 Wechselstützflanken, Hochwandern, 2 Flanken, C9, 1/3 Wandern rückwärts quer, 2 Querflanken, Wende *(Pferd)*
2. 2 Flanken im Seitstütz, K9, Einpauschenflanke, K9, Wechselstützflanke, K9, Einpauschenflanke, K9, 2 Flanken im Seitstütz, SB, Wechselstützflanke, SB *(Pferd)*
3. Querflanke(n), 1/3 Wandern im Querstütz, 3 Flanken auf erster Pausche (2½ Einpauschenflanken), Wandern zur 2. Pausche (direkt oder mit Zwischenstütz), 3 Flanken auf zweiter Pausche (2½ Einpauschenflanken), Wandern und 3 Flanken mit Gesicht nach außen *(Pferd)*
4. 3/3 Rückwandern im Querstütz, Russenwendeschwung 720° (Ansatz über vorwärts oder rückwärts möglich), 3/3 Vorwärtswandern im Querstütz und 5 Spreizflanken („Thomas“) mit Gesicht nach außen *(Pferd ohne Pauschen)*

Ringe

1. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen vorwärts, max. 2x Überrollen möglich, Stemme zum Handstand (2 s Halte), 2x Riesenfelge vorwärts zum Handstand (je 2 s Halte) *(Ringe)*
2. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen rückwärts, max. 1x Schleudern möglich, Felge zum Handstand (2 s Halte), 2x Riesenfelge rückwärts zum Handstand (je 2 s Halte) *(Ringe)*
3. Heben mit gestrecktem Körper zum Strecksturzhang, Kippe zum Winkelstütz (2 s Halte), Rolle vorwärts mit direkter Kippe zum Winkelstütz 2x (je 2 s Halte) *(Ringe)*

4. Aus dem Stand, kleine Felge rückwärts zum Winkelstütz (2 s Halte), Heben zur Stützwaage gegrätscht (2 s Halte), Senken zum Grätschwinkelstütz (2 s Halte), Heben mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen (Schweizer) zum Handstand (2 s Halte), Senken mit gestreckten Armen über den flüchtigen Stütz zum Strecksturzhang, Senken zur Hangwaage rücklings (2 s Halte) *(Ringe, schulterhoch)*

Sprung (bei 2. Auswahl einer Variante A, B oder C; Punkte werden verdoppelt)

1. Handstützüberschlag Salto vorwärts gehockt *(Tischhöhe 1,35 m, 1,20 m Block)*
2. A) Handstützüberschlag Salto vorwärts gestreckt mit 3/2 LAD *(Tischhöhe 1,35 m, Trampolinbrett, Landung Grube Block)*
   B) Kasamatsu gestreckt mit 1/1 LAD *(Tischhöhe 1,35 m, Trampolinbrett, Landung Grube/Block)*
   C) Yurchenko gestreckt mit 1/1 LAD *(Tischhöhe 1,35 m, Landung Grube/Block)*

Barren

1. 2x Stemme rückwärts zum Handstand (Ausgangslage beliebig, ohne vollen Zwischenschwung), 2x Schwungdrehung rückwärts, 2x Schwungdrehung vorwärts zum Handstand, Vorschwung Rückschwung Salto vorwärts gestreckt *(Barren)*
2. 5 Schwungelemente durch den Stütz (EG I) zum Handstand (davon mindestens zwei verschiedene, auch Healy möglich, je ein Zwischenschwung möglich), Salto rückwärts gestreckt *(Barren)*
3. 3x Riesenfelge durch die flüchtige Handstandposition *(Barren)*
4. Felge zum Handstand (Ausgangslage beliebig) *(Barren)*

Reck

1. Konter zur Beinschwungstemme ½ Drehung, gesprungene ½ Drehung, Umspringen zum Kammgriff, Umspringen zum Ristgriff, Schlussgriffdrehung, Drehung vor die Stange, offene Drehung, Salto rückwärts gestreckt (nach jedem Element max. zwei Riesenfelgen möglich) *(Reck)*
2. Konter zur Beinschwungstemme, Felge, 2x Stalderumschwung zum Handstand mit Felgansatz (in direkter Folge), 2x Bückumschwung (aus dem „langen Hang“ in direkter Folge), Schlussgriffdrehung, 2x Endoumschwung zum Handstand (in direkter Folge), offene Drehung (nach jeder stangennahen Kombination max. zwei Riesenfelgen möglich) *(Reck)*
3. 2x Riesenfelge vorwärts, Adlerschwung zum Handstand, 2x gestützte Ellgriffriesenfelge, Umspringen Kammgriff, Riesenfelge vorwärts (*Reck)*
4. Kippe Rückschwung Handstand, Bückumschwung, Doppelsalto rückwärts gestreckt (Überdrehen möglich, nach dem Bückumschwung 2x Riesenfelge) *(Reck, Landung Grube/Block)*

Trampolin

1. Doppelsalto vorwärts gestreckt mit 3/2 LAD *(Drehungen integriert, Trampolin, Landung Grube/Block)*
2. von Erhöhung oder aus Strecksprüngen Salto vorwärts gestreckt *im Trampolin*, Salto vorwärts gestreckt mit 5/2 LAD *(Trampolin, Landung Grube/Block)*
3. Doppelsalto rückwärts gestreckt - mit Salto als Auftaktsprung möglich *(im Trampolin, Schiebematte möglich)*
4. Salto rückwärts gestreckt mit 3/1 LAD - Salto als Auftaktsprung möglich *(im Trampolin, Schiebematte möglich)*

Bewertung

- Nicht angemeldet = X
- Nichtrealisierung = 0 Punkte
- Realisierung mit groben haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 1 Punkt
- Realisierung mit leichten haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 2 Punkte
- Realisierung ohne haltungsmäßige und technische Mängel = 3 Punkte

Zur besseren Differenzierung der Turner ist auch die Vergaben von 1,5 und 2,5 Punkten möglich.

Testkarte Technische Grundlagen AK 16-18

(Nachwuchskader 1 und Perspektivkader)

Name (Jg): ……(……) Ort: ……..

Verein/LTV: …… Datum: ……..

Boden		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	∑
1						
2						
3						
4						
Pferd (4 ohne P.)		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	∑
1	…					
2	K9 K9...					
3	…					
4	…					
Ringe		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	∑
1	…					
2	…					
3	…					
4	…					
Sprung		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	2x∑
1						
2	ÜS/Kas/Yur					
Barren		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	∑
1	2x …					
2	5 Schw. Elem.					
3						
4						
Reck		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	∑
1	…					
2	…					
3	…					
4						
Trampolin		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	∑
1						
2						
3						
4						

Rang		Gesamtpunktzahl	

Grundlagenabnahme AK 18+

Boden

1. Überschlag vorwärts auf ein Bein, Überschlag auf beide Beine, Hechtüberschlag, Salto vorwärts gestreckt *(Boden, Ansprung vom Brett)*
2. Kombination vorwärts: Salto vorwärts gestreckt, Salto vorwärts gestreckt 1/1 LAD, Salto vorwärts gestreckt (aus Anlauf oder Überschlag jeweils aus max. 3 Schritten*, andere Elementreihenfolge möglich)*
3. 3x Temposalto rückwärts, Salto rückwärts gestreckt *(Boden, Ansprung vom Brett)*
4. Rondat, Flick-Flack, Doppelsalto rückwärts gestreckt *(Boden, Grube Block möglich)*

Pauschenpferd

1. Kreisflanken auf den Pauschen, Stöckli, Stöckli, 1. Wandern vw 1/3 auf die andere Pausche, Stöckli, 2. Wandern vw auf die andere Pausche, Stöckli … 6. Wandern auf die andere Pausche, Stöckli (6x Stöckliwandern von Pausche zu Pausche)
2. Querflanke(n), 1/3 Wandern im Querstütz, 3 Flanken auf erster Pausche (2½ Einpauschenflanken), Wandern zur 2. Pausche (direkt oder mit Zwischenstütz), 3 Flanken auf zweiter Pausche (2½ Einpauschenflanken), Wandern und 5 Thomasflanken mit Gesicht nach außen
3. Querstützflanken, Kehre 90° (K9) zum Stütz rücklings, 3 Flanken über der Pauschenposition, Tschechisch 180° (C18), 3 Flanken über der anderen Pauschenposition, K9, Querstützflanken mit Blick nach außen *(Pferd ohne Pauschen)*
4. Thomasflanken Wandern im Querstütz vorwärts und rückwärts *(Pferd ohne Pauschen)*

Ringe

1. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen vorwärts, max. 2x Überrollen möglich, Stemme zum Handstand (2 s Halte), 2x Riesenfelge vorwärts zum Handstand (je 5 s Halte)
2. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen rückwärts, max. 1x Schleudern möglich, Felge zum Handstand (2 s Halte), 2x Riesenfelge rückwärts zum Handstand (je 5 s Halte)
3. Heben mit gestrecktem Körper zum Strecksturzhang, Kippe zum Winkelstütz (3 s Halte), Heben mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen (Schweizer) zum Handstand (3 s Halte)

Sprung (Auswahl einer Variante, Punkte werden verdreifacht)

1. Überschlag Salto vorwärts gestreckt zum Abrollen *(Grube Block, Brettabstand mindestens 1,00 m)*
2. Kasamatsu gestreckt *(Landehöhe 0,80 m)*
3. Yurchenko gestreckt mit 1/1 LAD *(Landehöhe 0,80 m)*

Barren

1. 3x Stemme vorwärts direkt ablegen in Beinschwungstemme rückwärts (Beinschwungtechnik zum Abbremsen = Kurbet; mindestens 45°)
2. 2x Healy, 4 Vorschwungelemente zum Handstand (davon mindestens zwei verschiedene, ohne Zwischenschwung)
3. Ausgangsposition Handstand: 3x Riesenfelge durch die flüchtige Handstandposition oder 2x Felge aus dem Handstand in den Handstand
4. Rückschwung zum Handstand ¼ Drehung vorwärts auf 1 Holm, ½ Drehung, ¼ Drehung (max. 2 Zwischenschwünge möglich) und ¼ Drehung rückwärts auf 1 Holm, ½ Drehung, ¼ Drehung *(Reihenfolge beliebig; Stützbarren möglich)*

Reck

1. Ristgriff Stemme rückwärts (Beinschwungstemme) mit 1/2 LAD rw, Umgreifen und sofortige 1/2 LAD vw vor die Stange („Offene, Offene“ vor die Stange), 2x Vorschwung gesprungene 1/2 Drehung, Riesenfelge, Umspringen zum Kammgriff, Riesenfelge, Umspringen zum Ristgriff
2. 3x gesprungene Riesenfelge (mit leichtem Öffnen der Arme zu Seite)
3. 3x Quast (gesprungene Riesenfelge 1/1 LAD), je eine Zwischenriesenfelge möglich

Trampolin

1. 3 verschiedene rückwärtsrotierende Flugelemente aus der Bauchlage (siehe Japanische Junioren 2017 in Kienbaum = Bsp. Kovacs, Kolman, Bretschneider; Yamawaki nicht möglich) *(im Trampolin)*
2. Dreifachsalto vorwärts gehockt *(aus dem Trampolin, Landung auf Weichmatte Hubtisch gleiche Höhe)*
3. Dreifachsalto rückwärts gehockt oder gebückt oder Doppeltsukahara gehockt *(aus dem Trampolin, Landung auf Weichmatte Hubtisch gleiche Höhe)*
4. Salto vorwärts gestreckt 2/1 LAD + Salto vorwärts gestreckt 2/1 LAD oder + Doppelsalto vorwärts gehockt oder + Doppelsalto vorwärts gehockt ½ LAD *(aus dem Trampolin, Landung auf Weichmatte Hubtisch gleiche Höhe)*

Bewertung

- Nicht angemeldet = X
- Nichtrealisierung = 0 Punkte
- Realisierung mit groben haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 1 Punkt
- Realisierung mit leichten haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 2 Punkte
- Realisierung ohne haltungsmäßige und technische Mängel = 3 Punkte

Zur besseren Differenzierung der Turner ist auch die Vergaben von 1,5 und 2,5 Punkten möglich.

Testkarte Technische Grundlagen AK 18+

(Olympia- und Perspektivkader)

Name (Jg): ……(……) Ort: ……..

Verein/LTV: …… Datum: ……..

Boden		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	∑
1						
2						
3						
4						
Pferd (3/4 ohne P.)		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1						
2						
3						
4						
Ringe		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1						
2						
3						
Sprung		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**3x∑**
1	ÜS/Kas/Yur					
Barren		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1	3x …					
2	4x VS-El.					
3	3x 2x					
4	…					
Reck		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1	…					
2	3x					
3	3x					
Trampolin		**Bemerkungen**	**V1**	**V2**	**Pkt**	**∑**
1	3x Flug					
2						
3	o.					
4						

Rang		Gesamtpunktzahl	

Deutscher Turner-Bund e. V. (DTB)
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Anforderungen

Athletische Tests

Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Gerätturnen
- männlich -
AK 7 – 18+

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen

Version vom 15. November 2020

Inhaltsverzeichnis

Änderungen ... 4
Vorbemerkungen ... 5
Hinweise zur Durchführung und Bewertung ... 5
Übersicht der Tests ... 6
I Beweglichkeit passiv ... 11
Brücke halten ... 11
Langsamer Handstützüberschlag rückwärts mit gespreizten Beinen ... 11
Langsamer Handstützüberschlag vorwärts mit gespreizten Beinen ... 12
Spagat seit (flach) ... 12
Spagat seit (Matte) ... 12
Spagat quer links und rechts (flach) ... 13
Spagat quer links und rechts (Matte) ... 13
Rumpfbeugen vorwärts (Boden) ... 13
Rumpfbeugen vorwärts (Matte) ... 14
II Beweglichkeit aktiv ... 15
Vorspreizen links und rechts ... 15
Seitspreizen links und rechts ... 15
Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Boden) ... 16
Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Matte) ... 16
III Krafthalten ... 17
Winkelstütz halten ... 17
Spitzwinkelstütz gegrätscht halten ... 17
Spitzwinkelstütz halten ... 17
Spitzwinkelstütz heben/halten ... 18
Stützwaage (Hocker) ... 18
Stützwaage gegrätscht halten ... 18
Stützwaage gegrätscht schwingen/halten ... 19
Stützwaage halten (Barren) ... 19
Schwalbe (Stützwaage zwischen den Ringen) halten (Ringe) ... 19
Strecksturzhang rücklings (Barren/Reck) ... 20
Hangwaage rücklings (Barren/Reck) ... 20
Hangwaage rücklings (Ringe) ... 20
Hangwaage vorlings (Ringe) ... 21
Klimmzüge ... 21
Zugstemme ... 21
Kreuzstütz ... 22
Klettern am Seil (Stand) ... 22
Hangeln am Seil (Stand) ... 22
Hangeln am Seil (Grätschsitz) ... 23
Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz halten (Boden) ... 23
Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz heben/halten (Boden) ... 23
Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz halten (Ringe) ... 24
IV Handstände ... 25
Handstand halten (Boden/Wand) ... 25
Handstand halten (Gummiband) ... 25
Schwingen in den Handstand (Boden) ... 25
Vor- und Rückschwung in den Handstand ... 26

Beugestützschwünge zum Handstand ... 26
Oberarmstemmaufschwung rückwärts in den Handstand ... 26
Handstand halten (Klötze auf Boden) ... 27
Handstand halten (Minitramp) ... 27
Handstand halten (Ringe) ... 28
Heben in den Kopfstand (Drückeransatz) ... 28
Heben in den Handstand (Drücker aus dem Stand) ... 29
Heben in den Handstand (Drücker aus dem Winkelstütz) ... 29
Heben in den Handstand (Drücker) - flach ... 29
Heben in den Handstand (Pless gebeugt) ... 30
Heben in den Handstand (Pless gestreckt) ... 30
Schweizeransatz am Pauschenpferd ... 31
Heben in den Handstand (Schweizer) ... 31
Heben in den Handstand (Schweizer) - flach ... 31
Heben in den Handstand (Wiener) - flach ... 32
Heben in den Handstand (Wiener, Ringe) ... 32
V Allgemeine Kondition ... 33
20-m-Lauf ... 33
30-m-Lauf[2] ... 33
Hindernislauf ... 34
Schlussweitsprung ... 34
Salto vorwärts (Anlauf) ... 34
Salto vorwärts (Hocker) ... 35
Kreisflanken (Pilz, Eimer) ... 35
Kreisflanken maximal (Pilz) ... 35
Kreisflanken maximal (Pauschenpferd) ... 35
Kipphänge (schräg) ... 36
Kipphänge ... 36
Halbe Kipphänge ... 36
Kurbetbewegung am Halbmond ... 37
Testkarten ... 38
Testkarte AK 7 ... 39
Testkarte AK 8 ... 40
Testkarte AK 9/10 ... 41
Testkarte AK 11/12 ... 42
Testkarte AK 13/14 ... 43
Testkarte AK 15/16 ... 44
Testkarte AK 17/18 ... 45
Testkarte AK 18+ ... 46
Detaillierte Testkarte AK 17/18 ... 47
Detaillierte Testkarte AK 18+ ... 48

Änderungen

Folgende Änderungen wurden gegenüber der Rahmentrainingskonzeption aus dem Jahr 2009[1] eingearbeitet:

Änderungen zum 15. Januar 2015:

- Die Anforderungen der AK 9 und 10 wurden mit den AK 11 bis 18 zusammengeführt.
- Kleinere sprachliche und grafische Überarbeitungen in allen Bereichen (Beweglichkeit passiv und passiv, Krafthalten, Handstände, Allgemeine Kondition).
- Langsamer Handstützüberschlag vorwärts mit gespreizten Beinen: nur noch AK 11 bis 16; Vor- und Seitspreizen: Kleinere Anpassungen; Stützwaage: veränderte Anforderungen AK 15/16; Zugstemme: erhöhte Anforderungen AK 13/14, Hangeln: Anpassung Punkttabelle; Kreuzhandstand: veränderter Test AK 17/18; Beugestützschwünge für AK 13 bis 16; Handstand Ringe: stufenweise Anhebung der Zielzeiten von AK 11 bis 18; Drücker und Schweizer: Anpassung AK 10; 30-m-Lauf: Anpassungen Zeiten AK 9 und 10; Salto vorwärts: bereits ab AK 11/12 (aus Anlauf); Kreisflanke: veränderte Anzahl in Punkttabelle; Halbe Kipphänge: AK 10 bis 18.

Änderungen zum 15. Dezember 2016:

- Ergänzung der Anforderungen für die Altersklassen 7 und 8 (nur Teststationen für den TTS-Pokal).

Änderungen zum 30. April 2018:

- Vollständige Ergänzung der Anforderungen für die Altersklassen 7 und 8.

Änderungen zum 15. November 2020:

- Ergänzung der Anforderungen für die Altersklasse 18+ (Senioren), sowie detaillierte Testkarten.

[1] Fetzer, J., Milbradt, J., Karg, S. & Hirsch, A. (2009). *Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs - Gerätturnen männlich.* Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.

Vorbemerkungen

Hinweise zur Durchführung und Bewertung

- Altersklasseneinteilung: AK 7, AK 8, AK 9/10, AK 11/12, AK 13/14, AK 15/16, AK 17/18, AK 18+ (Senioren)
- Zur Abnahme der AT-Anforderungen sind 2 Versuche mit Konzentration auf den Erstversuch gestattet.
- Falls Leistungswerte erfassbar sind (z.B. Anzahlen) sind diese zusätzlich zur erreichten Punktzahl zu dokumentieren.
- Die Anerkennung der Einzelanforderung ist grundsätzlich an Folgerichtigkeit, Qualitätsmerkmalen, Haltezeiten und Anzahl von Wiederholungen gebunden.
- Als Qualitätsmerkmal wird die haltungsmäßig und technisch „richtige“ und „noch ausreichende“ Ausführung beurteilt.
- Die Nichteinhaltung von geforderten Haltezeiten bzw. Verlassen der vorgesehenen Qualitätsbereiche führt zur Minderung der Leistung bzw. zur Nichtanerkennung.
- Bei den Anforderungen 1-4 und 7 schließen die verbal gekennzeichneten Abweichungen einer Leistungsstufe, als Grundlage für die Beurteilung und Vergabe der entsprechenden Punktzahl, immer die Abweichung der vorhergehenden Leistungsstufe ein.
- Grundlegende Merkmale für die Beurteilung der Leistung bei Wettkämpfen der Athletischen Test sind in engstem Zusammenhang:
  a) die Folgerichtigkeit der Interpretation der Übungen lt. Text und Bild,
  b) die Qualität der turnerisch-exakten Ausführung,
  c) die technische Qualität.
- Für die Bewertungspraxis geht es insbesondere um das Erkennen und Anerkennen der richtigen Ausführung gegenüber falscher Ausführung einer Technik.
- Als richtig gilt: Tolerieren leichter Fehler in Übereinstimmung mit dem „Code de Pointage“ (CdP) bei allgemeinen Forderungen an die Ausführung (Körperpositionen, Bewegungsfluss)
- Als überwiegend richtig gilt: Tolerieren leichter Abweichungen von speziellen (lt. Text/Zeichnung) definierten technischen Kriterien der einzelnen Anforderungen (Körperpositionen, wie Arm-Rumpf-Winkel [ARW] / Bein-Rumpf-Winkel [BRW], Ellenbogengelenk u. a. +/- 15° Endlage, Haltezeit).
- Als falsch gilt: das Überschreiten von leichten Fehlern und Abweichungen im o. g. Sinne, also mittlere und grobe Fehler und Abweichungen.
- Bei im Wettkampf auftretenden Interpretationsfragen sind durch die Kampfrichter eigene Entscheidungen auf der Grundlage der formulierten Abnahmebedingungen zur Durchsetzung des Bewegungszieles, aber in jedem Falle einheitlich zu treffen.

Übersicht der Tests

Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	18+
I Beweglichkeit passiv										
1a	Brücke halten	Boden, Hocker, Matten	X	X	-	-	-	-	-	-
1b	Langsamer Handstützüberschlag rückwärts mit gespreizten Beinen	Boden	-	-	X	X Mittel-wert 1b/1c	X Mittel-wert 1b/1c	X Mittel-wert 1b/1c	X	-
1c	Langsamer Handstützüberschlag vorwärts mit gespreizten Beinen	Boden	-	-	-				-	-
2a	Spagat seit (flach) 10 s Halte	Boden, Turnhocker	X	-	-	-	-	-	-	-
2b	Spagat seit (Matte) 10 s Halte	Boden, Turnhocker, Fersen auf Matte (8 / 16 cm)	-	X	X	X	X	X	X	X[33%]
3a	Spagat quer, links und rechts (flach) 10 s Halte – Mittelwert -	Boden, Matten	X	-	-	-	-	-	-	-
3b	Spagat quer, links und rechts (Matte) 10 s Halte – Mittelwert -	Boden, Fersen auf Matte (8 / 16 cm)	-	X	X	X	X	X	X	X[67%]
4a	Rumpfbeugen vorwärts (Boden) im Grätschsitz 90°, 10 s Halte (gleichzeitige Abnahme mit Nr. 7a, getrennte Bewertung)	Boden	X	X	-	-	-	-	-	-
4b	Rumpfbeugen vorwärts (Matte) im Grätschsitz 90°, 10 s Halte (gleichzeitige Abnahme mit Nr. 7b, getrennte Bewertung)	Boden, Fersen auf Matte (16 cm)	-	-	X	X	X	X	X	X
II Beweglichkeit aktiv										
5	Vorspreizen links und rechts bis 10 s Halte – Mittelwert – (AK 18+ 50% Relevanz)	Boden (AK 7/8 in Rücken-lage, ab AK 9 im Stand)	X	X	X	X	X	X	X	X
6	Seitspreizen links und rechts bis 10 s Halte – Mittelwert – (AK 18+ 50% Relevanz)	Boden (AK 7/8 in Seitlage, ab AK 9 im Stand)	X	X	X	X	X	X	X	X
7a	Arm-Rumpf-Winkel-Öffnen (Boden) mit Gymnastikstab, schulterbreit, Kammgriff, 10 s Halte (gleichzeitige Abnahme mit Nr. 4a, getrennte Bewertung)	Boden	X	X	-	-	-	-	-	-
7b	Arm-Rumpf-Winkel-Öffnen mit Gymnastikstab, schulterbreit, Kammgriff, 10 s Halte (gleichzeitige Abnahme mit Nr. 4b, getrennte Bewertung)	Boden, Fersen auf Matte (16 cm)	-	-	X	X	X	X	X	X

Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	18+
III Krafthalten										
8a	Winkelstütz halten, bis 20 s Halte	Stützbarren	X	-	-	-	-	-	-	-
8b	Spitzwinkelstütz halten, bis 10 s Halte	Stützbarren	-	X	-	-	-	-	-	-
8c	Spitzwinkelstütz halten, bis 15 s Halte	Stützbarren			X	X	-	-	-	-
8d	Spitzwinkelstütz heben/ halten, bis 5x4 s Halte	Stützbarren	-	-	-	-	X	X	X	-
9a	Stützwaage (Hocker) bis 20 s Halte	Hockergasse	X	X	X	-	-	-	-	-
9b	Stützwaage gegrätscht halten, bis 10 s Halte	Handstandklötze oder Handstandbarren	-	-	-	X	X	-	-	-
9c	Stützwaage gegrätscht schwingen/halten, bis 5x4 s Halte	Stützbarren	-	-	-	-	-	X	-	-
9d	Stützwaage halten, bis 10 s Halte	Stützbarren	-	-	-	-	-	-	X	X
9e	Schwalbe (Stützwaage zwischen den Ringen) halten (Ringe)	Ringe	-	-	-	-	-	-	-	X
10a	Strecksturzhang rücklings (Barren/Reck), bis 20 s Halte	Barren oder Reck	X	-	-	-	-	-	-	-
10b	Hangwaage rücklings (Barren/Reck), bis 10 s Halte	Barren oder Reck	-	X	X	X	-	-	-	-
10c	Hangwaage rücklings (Ringe), bis 10 s Halte	Ringe	-	-	-	-	X	-	-	X
10d	Hangwaage vorlings (Ringe), bis 10 s Halte	Ringe	-	-	-	-	-	X	X	X
11a	Klimmzüge, direkte Folge, bis zu 10/15 Wiederholungen	Reck, Kasten	X	X	-	-	-	-	-	-
11b	Zugstemme, direkte Folge, bis zu 10/15 Wiederholungen	Ringe	-	-	X	X	X	-	-	-
11c	Kreuzstütz, bis 10 s Halte	Ringe	-	-	-	-	-	X	X	X
12a	Klettern am Seil (Stand), 4,50 m	Seil	X	-	-	-	-	-	-	-
12b	Hangeln (Stand), 4,50 m, Beine in Vorhalte	Seil	-	X	-	-	-	-	-	-
12c	Hangeln (Grätschsitz), 4,50 m, Beine in Vorhalte	Seil	-	-	X	X	X	-	-	-
12d	Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz halten (Boden), bis 10 s Halte	Boden	-	-	-	-	-	X	-	-
12e	Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz heben/ halten, bis 5x4 s Halte	Boden	-	-	-	-	-	-	X	-
12f	Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz halten (Ringe)	Ringe	-	-	-	-	-	-	-	X

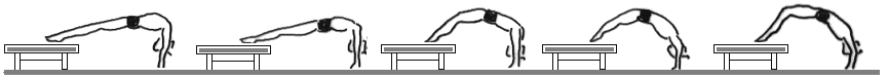
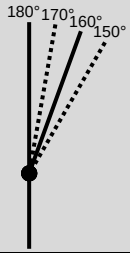
Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	18+
IV Handstände										
13a	Handstand halten (Boden/Wand), bis 30 s Halte	Boden	X	-	-	-	-	-	-	-
13b	Handstand halten (Gummiband), bis 30 s Halte	Boden	-	X	-	-	-	-	-	-
13c	Schwingen in den Handstand (Boden), bis 10 s Halte	Boden	-	-	X	-	-	-	-	-
13d	Vor- und Rückschwung in den Handstand, bis zu 10 Wiederholungen	Barren	-	-	-	X	-	-	-	-
13e	Beugestützschwünge zum Handstand, bis zu 5/10/15 Wiederholungen	Barren	-	-	-	-	X	X	-	X
13f	Oberarmstemmaufschwung rückwärts in den Handstand, bis zu 5/10 Wiederholungen	Barren	-	-	-	-	-	-	X	X
14a	Handstand halten, Handstandklötze auf Boden, bis 20 s Halte	Handstandklötze auf Boden	X	X	-	-	-	-	-	-
14b	Handstand halten (Minitramp), Handstandklötze, bis 20 s Halte	Minitramp mit Handstandklötzen	-	-	X	-	-	-	-	-
14c	Handstand halten (Ringe), bis 10/20/30/40 s Halte	Ringe	-	-	-	X	X	X	X	-
15a	Heben in den Kopfstand (Drückeransatz), bis zu 5 Wiederholungen	Boden	X	-	-	-	-	-	-	-
15b	Heben in den Handstand (Drücker aus dem Stand), bis zu 5 Wiederholungen	Handstandklötze	-	X	-	-	-	-	-	-
15c	Heben in den Handstand (Drücker), bis zu 5/10 Wiederholungen	Handstandbarren	-	-	X	-	-	-	-	-
15d	Heben in den Handstand (Drücker), bis zu 10 Wiederholungen	Handstandbarren mit Matte (16 cm)	-	-	-	X	X	-	-	-
15e	Heben in den Handstand (Pless gebeugt), bis zu 5 Wiederholungen	Barren	-	-	-	-	-	X	-	-
15f	Heben in den Handstand (Pless gestreckt), bis zu 3/5 Wiederholungen	Barren	-	-	-	-	-	-	X	X

Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	18+
Fortsetzung IV Handstände										
16a	Schweizeransatz am Pauschenpferd, bis zu 10 Wiederholungen	Pauschenpferd	X	-	-	-	-	-	-	-
16b	Heben in den Handstand (Schweizer), bis zu 3/5/10 Wiederholungen	Handstandbarren	-	X	X	-	-	-	-	-
16c	Heben in den Handstand (Schweizer), bis zu 10 Wiederholungen	Handstandbarren mit Matte (16 cm)	-	-	-	X	X	-	-	-
16d	Heben in den Handstand (Wiener), bis zu 10 Wiederholungen	Handstandbarren mit Matte (16 cm)	-	-	-	-	-	X	-	-
16e	Heben in den Handstand (Wiener, Ringe), bis zu 5 Wiederholungen	Ringe	-	-	-	-	-	-	X	X
V Allgemeine Kondition										
17a	20-m-Lauf, Hochstart	Zeitmessanlage oder 2 Stoppuhren	X	X oder X	X oder X	-	-	-	-	-
17b	30-m-Lauf, Hochstart	Zeitmessanlage oder 2 Stoppuhren	-			X	X	X	X	-
18a	Hindernislauf	Boden, Hocker, Bank, Matte, Medizinball/Kegel, Kasten	X	X	-	-	-	-	-	-
18b	Schlussweitsprung, aus dem Stand	Boden	-	-	X	-	-	-	-	-
18c	Salto vorwärts (Anlauf), direkte Folge, bis zu 4/5 Wiederholungen	Boden	-	-	-	X	X	-	-	-
18d	Salto vorwärts (Hocker), direkte Folge, bis zu 4/5 Wiederholungen	Boden	-	-	-	-	-	X	X	-
19a	Kreisflanken (Pilz, Eimer), bis zu 20 Wiederholungen	Turnpilz, Flankeneimer	X	-	-	-	-	-	-	-
19b	Kreisflanken maximal (Pilz), bis zu 20/40/60/120 Wiederholungen	Turnpilz	-	X	X	X	-	-	-	-
19c	Kreisflanken maximal (Pauschenpferd), bis zu 75/100 Wiederholungen	Pauschenpferd	-	-	-	-	X	X	X	X

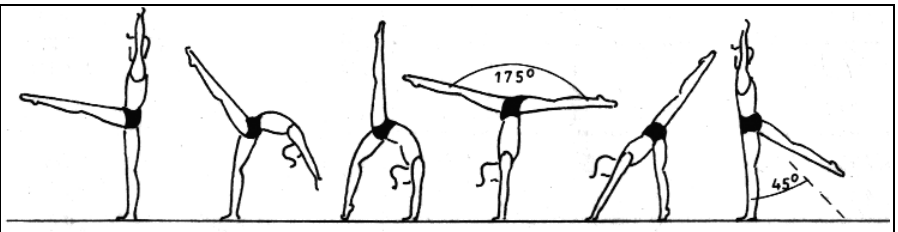
Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	18+
Fortsetzung V Allgemeine Kondition										
20a	Kipphänge, aus dem schrägen Hang, bis zu 15 Wiederholungen	Sprossenwand, Bank	X	-	-	-	-	-	-	-
20b	Kipphänge, aus dem Hang, bis zu 10/20 Wiederholungen	Sprossenwand	-	X	AK 9	-	-	-	-	-
20c	Halbe Kipphänge, aus dem Winkelhang, bis zu 20 Wiederholungen (ab AK 11 Zeitbegrenzung 30 s)	Sprossenwand	-	-	AK 10	X	X	X	X	-
20d	Kurbetbewegung am Halbmond bis zu 20 Wiederholungen (Zeitbegrenzung 30 s)	Sprossenwand, Halbmond	-	-	-	-	-	-	-	X

I Beweglichkeit passiv

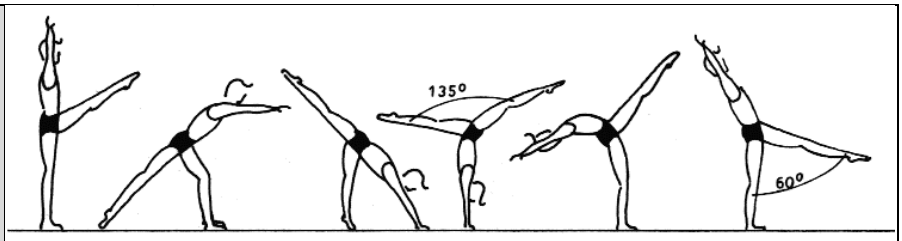
Brücke halten

1a AK 7 bis 8	- Aktives Öffnen des ARW - Füße auf Turnhocker oder Matten Höhe: AK 7: 0,40 m AK 8: 0,20 m - Haltezeit 10 s					
	Position 	- ARW > 180° - gestreckte Arme	- ARW > 170°	- ARW > 160°	- ARW > 150°	- ARW ≤ 150°
	Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

Langsamer Handstützüberschlag rückwärts mit gespreizten Beinen

1b AK 9 bis 18	- auf fester Stützunterlage - aus der Grundstellung in die Grundstellung - - Position: - A=Ausgangsposition - E=Endposition - S=Spreizwinkel					
	Position Bewegungsablauf	- Spielbein A + E aktiv - S ≥ 175° - langsam - ohne Rhythmusstörung	- E ≥ 45° - S ≥ 135° - geringe Rhythmusstörung - geringe Beugung des Standbeins	- E um 45° - mittlere Rhythmusstörung - mittlere Beugung des Standbeins	- S ≥ 90° - starke Rhythmusstörung - starke Beugung des Standbeins	- zu schnell
	Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

Langsamer Handstützüberschlag vorwärts mit gespreizten Beinen

1c AK 11 bis 16	- auf fester Stützunterlage - aus der Grundstellung in die Grundstellung - - Position: - A=Ausgangsposition - E=Endposition - S=Spreizwinkel					
	Position Bewegungsablauf	- Spielbein A + E aktiv - langsam - ohne Rhythmusstörung	- A ≥ 90° - E ≥ 60° - S ≥ 135° - geringe Rhythmusstörung - geringe Beugung des Landebeins	 - mittlere Rhythmusstörung - mittlere Beugung des Landebeins	 - S ≥ 90° - starke Rhythmusstörung - starke Beugung des Landebeins	 - zu schnell
	Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

Für die AK 11 bis 16 wird der Mittelwert aus beiden Varianten (vorwärts [1b] und rückwärts [1c]) des langsamen Handstützüberschlags mit gespreizten Beinen gebildet.

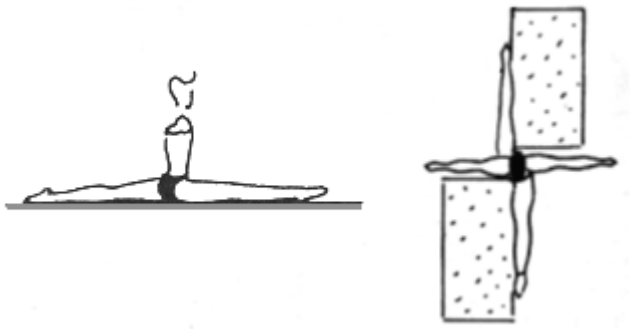
Spagat seit (flach)

2a AK 7	- auf Boden - Rücken an Turnhocker - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s					
	Position	- wie Zeichnung - gestreckter Fußspann aufgedreht - Linie Fuß-Hüfte-Fuß 180°	- leichte Abweichung in der Körperhaltung	- leichte Abweichung von 180° (bis 170 °)	- mittlere Abweichung von 180° (bis 160°) - kein Schrittspalt	- mittlere Abweichung von 180° (bis 160°) - Schrittspalt bis 5 cm
	Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

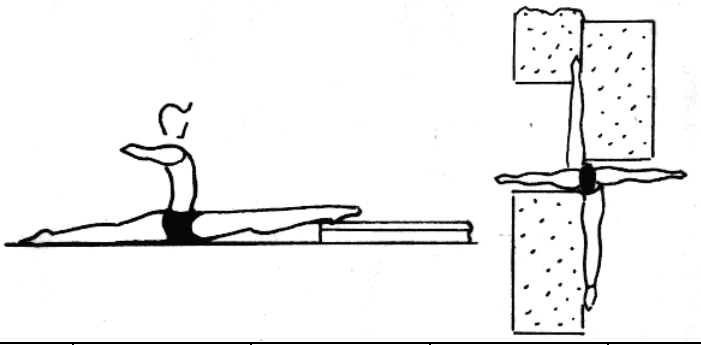
Spagat seit (Matte)

2b AK 8 bis 18+	- Fersen auf Matte AK 8: 8 cm ab AK 9: 16 cm - Rücken an Turnhocker - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s					
	Position	- wie Zeichnung - gestreckter Fußspann aufgedreht - Linie Fuß-Hüfte-Fuß 180°	- leichte Abweichung von Körperhaltung	- leichte Abweichung von 180° (bis 170 °)	- mittlere Abweichung von 180° (bis 160°) - kein Schrittspalt	- mittlere Abweichung von 180° (bis 160°) - Schrittspalt bis 5 cm
	Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

Spagat quer links und rechts (flach)

3a AK 7	- auf Boden - Markierung durch Band oder Mattenlage - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s - Ergebnis ist der Mittelwert aus Querspagat links und rechts					
	Position	- wie Zeichnung - Fußspann des hinteren Beines liegt auf	- leichte Abweichung von einwandfreier Körperhaltung - ohne Schrittspalt	- leichte Abweichung von der Markierung	- leichter Schrittspalt (bis ca. 8 cm)	- mittlerer Schrittspalt (bis ca. 15 cm)
	Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

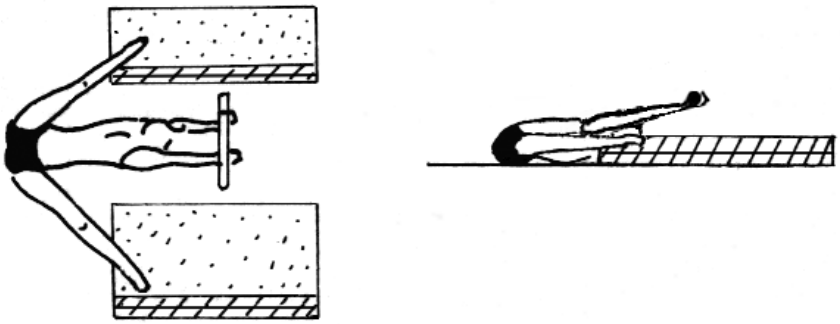
Spagat quer links und rechts (Matte)

3b AK 8 bis 18+	- vordere Ferse auf Matte AK 8: 8 cm ab AK 9: 16 cm - Markierung durch Band oder Mattenlage - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s - Ergebnis ist der Mittelwert aus Querspagat links und rechts					
	Position	- wie Zeichnung - Fußspann des hinteren Beines liegt auf	- leichte Abweichung von einwandfreier Körperhaltung - ohne Schrittspalt	- leichte Abweichung von der Markierung	- Schrittspalt bis ca. 8 cm (bei Doppelmatte im Bereich der unteren Matte)	- Schrittspalt bis ca. 16 cm (bei Doppelmatte im Bereich der oberen Matte)
	Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

Rumpfbeugen vorwärts (Boden)

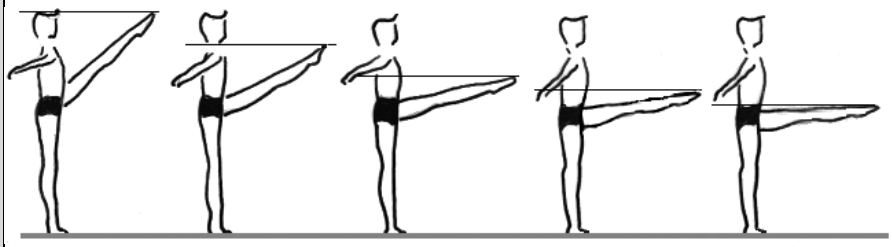
4a AK 7 bis 8	- gleichzeitige Abnahme mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s					
	Position	- wie Zeichnung (Kniescheiben zeigen nach oben) - Bodenberührung mit der Brust bei geradem Rücken	- leichte Abweichung von Körperhaltung - leichte Innenrotation der Kniescheiben	- Bodenberührung Brust flüchtig - leichte Innenrotation der Kniescheiben	- Brust mit Abstand zum Boden von 5 cm - mittlere Innenrotation der Kniescheiben	- Brust mit Abstand zum Boden von 10 cm
	Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

Rumpfbeugen vorwärts (Matte)

4b AK 9 bis 18+	- gleichzeitige Abnahme mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Fersen auf doppelter Verbundmatte (16 cm) - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s					
	Position	- wie Zeichnung (Kniescheiben zeigen nach oben) - Bodenberührung mit der Brust bei geradem Rücken	- leichte Abweichung von Körperhaltung - leichte Innenrotation der Kniescheiben	- Bodenberührung Brust flüchtig - leichte Innenrotation der Kniescheiben	- Brust mit Abstand zum Boden von 5 cm - mittlere Innenrotation der Kniescheiben	- Brust mit Abstand zum Boden von 10 cm
	Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

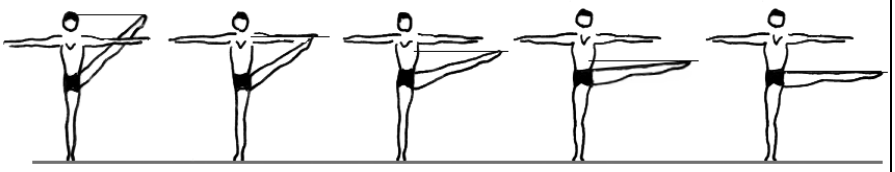
II Beweglichkeit aktiv

Vorspreizen links und rechts

5 AK 7 bis 18+	- **AK 7/8 in Rückenlage, ab AK 9 im Stand** - Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei) - Halte der Endposition - *Fußspann/Kniescheibe zeigen in Richtung Kopf (bei deutlicher Abweichung eine Punktkategorie tiefer)* - Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position - Ergebnis ist der Mittelwert aus Vorspreizen links und rechts	

Position	Kopfhöhe	Schulterhöhe	Brusthöhe	über Hüfthöhe	Hüfthöhe (90°)
Punkte bei Haltezeit 10 s	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**
Haltezeit 5 s	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Haltezeit 2 s	**3**	**2**	**1**	**0**	**0**

Seitspreizen links und rechts

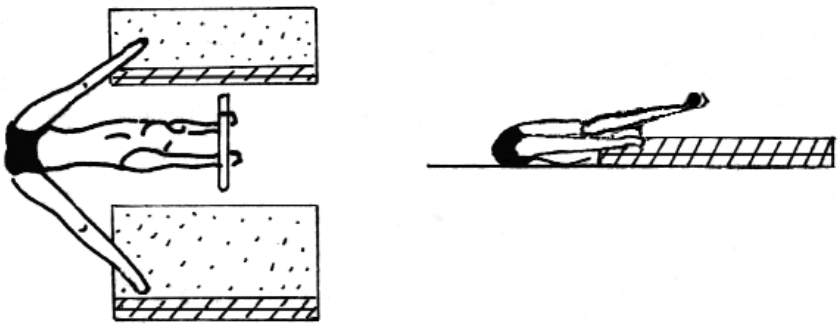
6 AK 7 bis 18+	- **AK 7/8 in Seitlage, ab AK 9 im Stand** - Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei) - Halte der Endposition - *Fußspann/Kniescheibe zeigen in Richtung Kopf (bei deutlicher Abweichung eine Punktkategorie tiefer)* - Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position - Ergebnis ist der Mittelwert aus Seitspreizen links und rechts	

Position	Kopfhöhe	Schulterhöhe	Brusthöhe	über Hüfthöhe	Hüfthöhe (90°)
Punkte bei Haltezeit 10 s	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**
Haltezeit 5 s	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Haltezeit 2 s	**3**	**2**	**1**	**0**	**0**

Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Boden)

7a AK 7 bis 8	- gleichzeitige Abnahme mit Rumpfbeugen vorwärts, aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s					
	Position	- wie Zeichnung - ARW über-streckt (>180°)	- ARW bis 180°	- leichte Abwei-chungen von geradem Rücken oder Kammgriff - ARW bis 180°	- leichte Abwei-chung ARW (bis 170°)	- deutliche Abwei-chung von ARW (bis 160°), Kammgriff und geradem Rücken
	Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Matte)

7b AK 9 bis 18+	- gleichzeitige Abnahme mit Rumpfbeugen vorwärts, aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Fersen auf doppelter Verbundmatte (16 cm) - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s					
	Position	- wie Zeichnung - ARW über-streckt (>180°)	- ARW bis 180°	- leichte Abwei-chungen von geradem Rücken oder Kammgriff - ARW bis 180°	- leichte Abwei-chung ARW (bis 170°)	- deutliche Abwei-chung von ARW (bis 160°), Kammgriff und geradem Rücken
	Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

III Krafthalten

Winkelstütz halten

8a AK 7	- Stützbarren - selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen - Hüftwinkel 90° - Hüfte zwischen den Armen	**richtige Lage**					**noch ausreichende Lage**				
	Haltezeit (in s)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

Spitzwinkelstütz gegrätscht halten

8b AK 8	- Stützbarren - selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen	**richtige Lage**					**noch ausreichende Lage**				
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

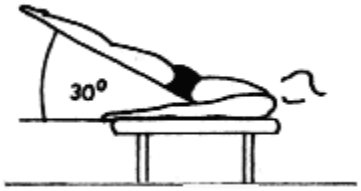
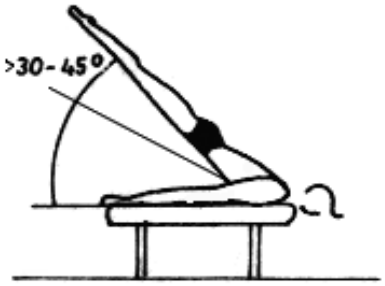
Spitzwinkelstütz halten

8c AK 9 bis 12	- Stützbarren - selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen	**richtige Lage**					**noch ausreichende Lage**				
	Haltezeit (in s)	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

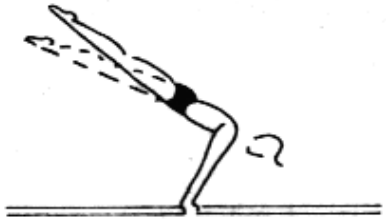
Spitzwinkelstütz heben/halten

8d AK 13 bis 18	- Stützbarren - selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen - bei richtiger Lage mehrfaches Heben/ Schwingen und Halten (4 s)	**richtige Lage** 					**noch ausreichende Lage** 				
	Haltezeit (in s)	5x4	4x4	3x4	2x4	1x4	15	13	11	8	5
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

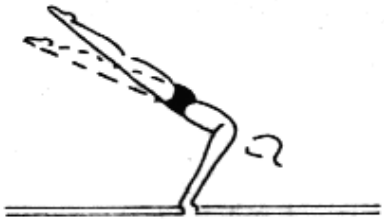
Stützwaage (Hocker)

9a AK 7 bis 10	- auf zwei Turnhockern (Abstand 0,20-0,30 m) - Senken zur Stützwaageposition - AK 7/8: mit gegrätschten Beinen - AK 9/10: mit geschlossenen Beinen	**richtige Lage** (≤30°) 					**noch ausreichende Lage** (>30°-45°) 				
	Haltezeit (in s) AK 7	10	9	8	7	6	5	4	3	2	-
	Haltezeit (in s) AK 8-10	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

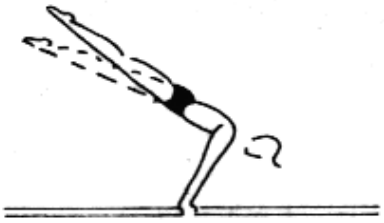
Stützwaage gegrätscht halten

9b AK 11 bis 14	- Handstandklötze oder Handstandbarren - Senken zur gegrätschten Stützwaage	**richtige Lage** (leichte Abweichung [≤15°] des BRW und von der Waagerechten) 					**noch ausreichende Lage** (mittlere Abweichung [>15°-30°] des BRW und von der Waagerechten) 				
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

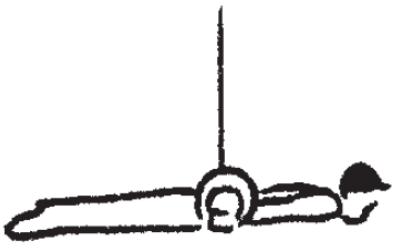
Stützwaage gegrätscht schwingen/halten

9c AK 15 bis 16	- Stützbarren - Rückschwung zur gegrätschten Stützwaage - bei richtiger Lage mehrfaches Schwingen und Halten (4 s)	**richtige Lage** (leichte Abweichung [≤15°] des BRW und von der Waagerechten) 					**noch ausreichende Lage** (mittlere Abweichung [>15°-30°] des BRW und von der Waagerechten) 				
	Haltezeit (in s)	5x4	4x4	3x4	2x4	1x4	15	13	11	8	5
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

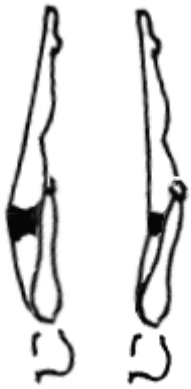
Stützwaage halten (Barren)

9d AK 17 bis 18+	- Stützbarren - Senken oder Heben zur Stützwaage mit geschlossenen Beinen	**richtige Lage** (leichte Abweichung [≤15°] des BRW und von der Waagerechten) 					**noch ausreichende Lage** (mittlere Abweichung [>15°-30°] des BRW und von der Waagerechten) 				
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

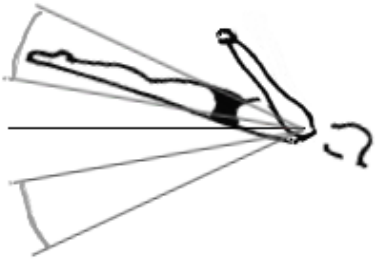
Schwalbe (Stützwaage zwischen den Ringen) halten (Ringe)

9e AK 18+	- Ringe - Beliebige Einnahme der Position - Halten der Position	**richtige Lage** (Abweichungen ≤15°) 					**noch ausreichende Lage** (Abweichungen >15°-30°)				
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

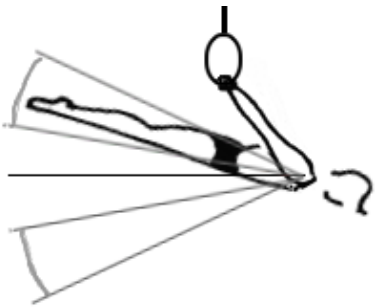
Strecksturzhang rücklings (Barren/Reck)

10a AK 7	- Barren oder Reck - Kammgriff - Halten des Strecksturzhangs	**richtige Lage** gestreckte Körperhaltung					**noch ausreichende Lage** Abweichung von gestreckter Körperhaltung				
											
	Haltezeit (in s)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

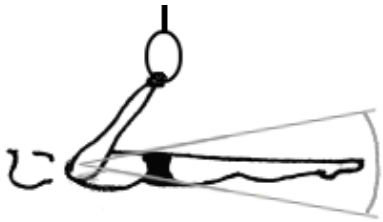
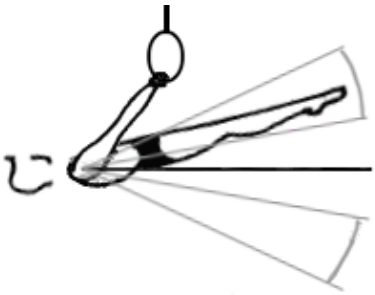
Hangwaage rücklings (Barren/Reck)

10b AK 8 bis 12	- Barren oder Reck - Kammgriff - Senken aus dem Strecksturzhang - AK 8: mit gegrätschten Beinen - AK 9/10: mit geschlossenen Beinen	**richtige Lage** (leichte Abweichung [≤15°] von abgebildeter Körperposition und von der Waagerechten)					**noch ausreichende Lage** (mittlere Abweichung [>15°-30°] von Körperposition und von der Waagerechten)				
											
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

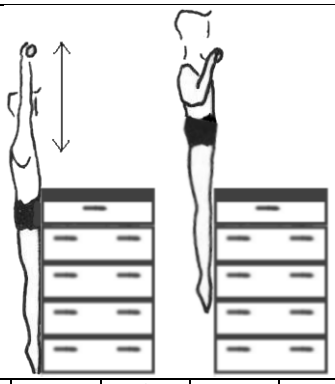
Hangwaage rücklings (Ringe)

10c AK 13 bis 14 und AK 18+	- Ringe - Senken aus dem Strecksturzhang	**richtige Lage** (leichte Abweichung [≤15°] von abgebildeter Körperposition und von der Waagerechten)					**noch ausreichende Lage** (mittlere Abweichung [>15°-30°] von Körperposition und von der Waagerechten)				
											
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

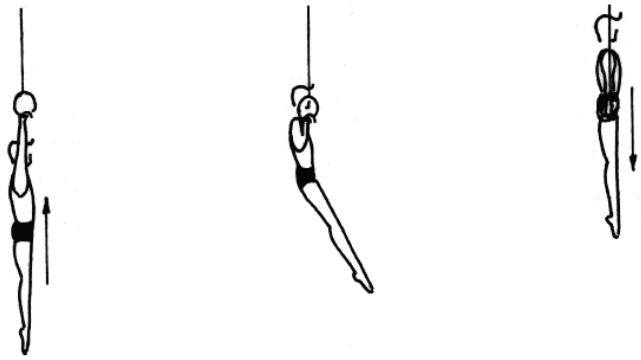
Hangwaage vorlings (Ringe)

10d AK 15 bis 18+	- Ringe - Heben aus dem Hang oder Senken aus dem Strecksturzhang	**richtige Lage** (leichte Abweichung [≤15°] von abgebildeter Körperposition und von der Waagerechten) 					**noch ausreichende Lage** (mittlere Abweichung [>15°-30°] von Körperposition und von der Waagerechten) 				
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

Klimmzüge

11a AK 7 bis 8	- Reck - Ristgriff schulterbreit - Heben aus dem ruhigen Hang - Senken in den ruhigen Hang - direkte Folge - Kasten (mindestens Hüfthöhe im Langhang) vor dem Turner										
	Anzahl AK 7	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Anzahl AK 8	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Zugstemme

11b AK 9 bis 14	- Ringe - Heben aus dem ruhigen Hang in den Streckstütz - Senken in den ruhigen Hang - direkte Folge										
	Anzahl AK 9-12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Anzahl AK 13/14	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Kreuzstütz

11c AK 15 bis 18+	- Ringe - selbstständiges, beliebiges Einnehmen der Endposition	**richtige Lage** (leichte Abweichung [≤15°])				**noch ausreichende Lage** (mittlere Abweichung [>15°-30°])					
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

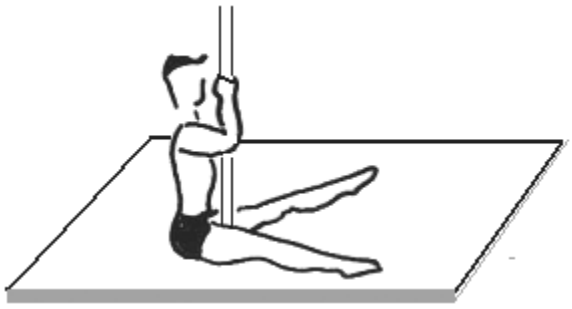
Klettern am Seil (Stand)

12a AK 7	- 1x aufwärts 4,5 m aus dem Stand - Beginn der Zeitnahme: Verlassen des Bodens - Ende der Zeitnahme: erster Handanschlag ***über*** der 4,50 m Markierung										
	Zeit in s AK 7	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0	>16,0
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

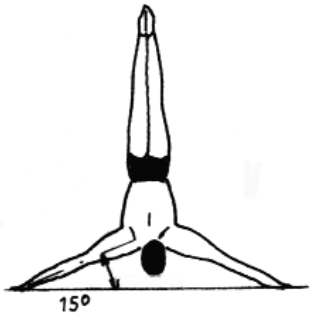
Hangeln am Seil (Stand)

12b AK 8	- 1x aufwärts 4,5 m aus dem Stand - gemessen wird die maximale Höhe der oberen Hand bei Erreichen der Maximalhöhe - Beine in Grätschvorhalte, Hüftwinkel 90°						
	Höhe in m	>4,5	4	3,5	3,0	2,5	2
	Punkte bei richtiger Ausführung	**10**	**8**	**6**	**4**	**3**	**2**
	Punkte bei noch ausreichender Ausführung	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**

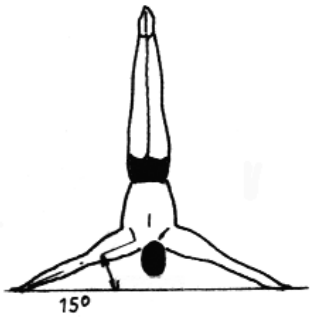
Hangeln am Seil (Grätschsitz)

12c AK 9 bis 14	- 1x aufwärts 4,5 m aus dem Grätschsitz - gegrätschte Beine in Vorhalte - Beginn der Zeitnahme: Abheben aus dem Grätschsitz vom Boden - Ende der Zeitnahme: erster Handanschlag über der 4,5 m Markierung										
	Zeit in s AK 9/10	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Zeit in s AK 11/12	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Zeit in s AK 13/14	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

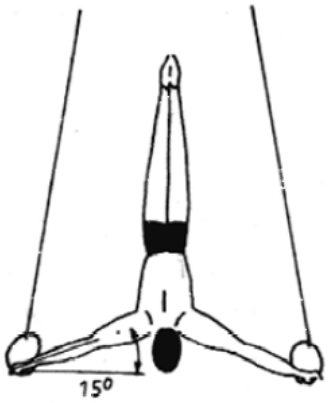
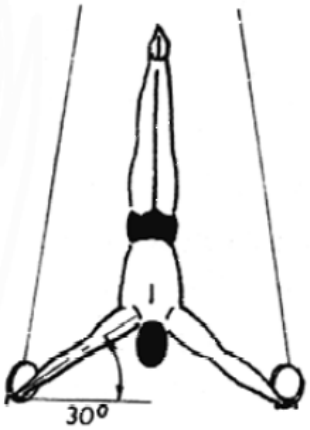
Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz halten (Boden)

12d AK 15 bis 16	- Boden - Heben mit gebeugter Hüfte und gegrätschten Beinen (Schweizer) zum Kreuzhandstand - Halten der Position	**richtige Lage** (Stützwinkel ≤15°)  					**noch ausreichende Lage** (Stützwinkel >15°-30°) 				
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz heben/halten (Boden)

12e AK 17 bis 18	- Boden - Heben mit gebeugter Hüfte und gegrätschten Beinen (Schweizer) zum Kreuzhandstand - Halten der Position - bei richtiger Lage mehrfaches Heben und Halten (4 s)	**richtige Lage** (Stützwinkel ≤15°)  					**noch ausreichende Lage** (Stützwinkel >15°-30°) 				
	Haltezeit (in s)	5x4	4x4	3x4	2x4	1x4	15	13	11	8	5
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz halten (Ringe)

12f AK 18+	- Ringe - Senken aus dem Handstand zum Kreuzhandstand - Halten der Position	**richtige Lage** (Stützwinkel ≤15°)  					**noch ausreichende Lage** (Stützwinkel >15°-30°)  				
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

IV Handstände

Handstand halten (Boden/Wand)

13a AK 7	- Boden - selbstständige Einnahme der Endposition - Hüfte und Brust an der Wand - Halte ohne Korrektur im Ellenbogengelenk - Offener Arm-Rumpf-Winkel - Schulterposition (siehe Zeichnung) - Beginn der Zeitnahme bei Erreichen der Endlage	**richtige Lage**					**noch ausreichende Lage**				
	Haltezeit (in s)	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

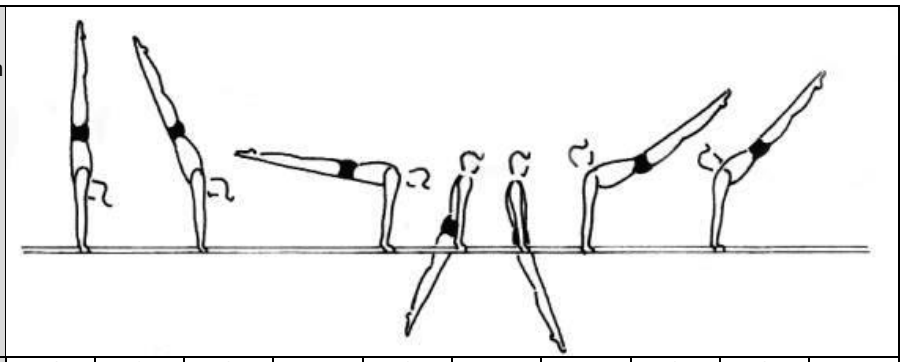
Handstand halten (Gummiband)

13b AK 8	- Boden - Gummiband gespannt zwischen Reck, Barren, Kletterstangen o. ä. - Füße zwischen den Gummibändern - Einnahme der Endposition mit Trainerhilfe - Halte ohne Korrektur im Ellenbogengelenk - Beginn der Zeitnahme bei Erreichen der Endlage										
	Haltezeit (in s)	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

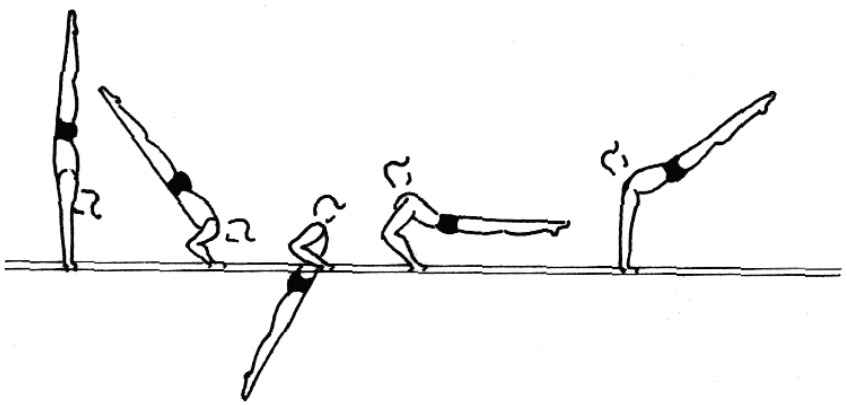
Schwingen in den Handstand (Boden)

13c AK 9 bis 10	- Boden - Schwingen in die Endposition ohne Korrektur im Ellenbogengelenk - Zeitnahme bei Erreichen der Endposition										
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

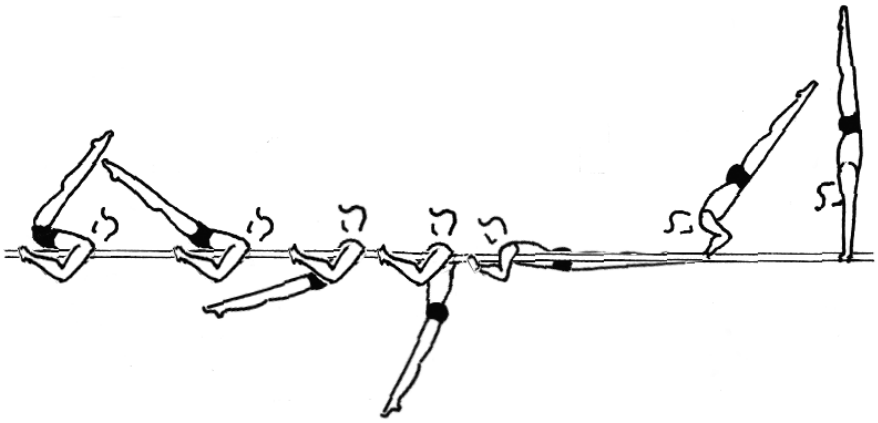
Vor- und Rückschwung in den Handstand

13d AK 11 bis 12	- Barren - Anerkennung der richtigen Wiederholungen - Maximal 10 Wiederholungen (Rückschwünge) möglich, kein Zwischenschwung erlaubt - Handstandhalte 1 s - gestreckter Körper mit leichten Abweichungen (±15°)										
	Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Beugestützschwünge zum Handstand

13e AK 13 bis 16 und AK 18+	- Barren - Handstand, Abschwingen in den Beugestütz, Strecken der Arme beim Vorschwung, sofortiges Senken zum Beugestützrückschwung in den Handstand - Beugewinkel der Arme jeweils ≤90° - Maximal 5/10/15 Wiederholungen (Rückschwünge) möglich, kein Zwischenschwung erlaubt - AK 18+ Beugestütz beim Vorschwung nicht notwendig (nur Beugestützrückschwung)										
	Anzahl AK 13/14	5		4		3		2		1	
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Anzahl AK 15/16	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Anzahl AK 18+	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

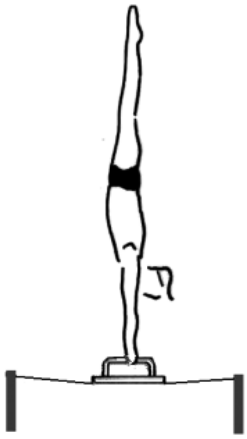
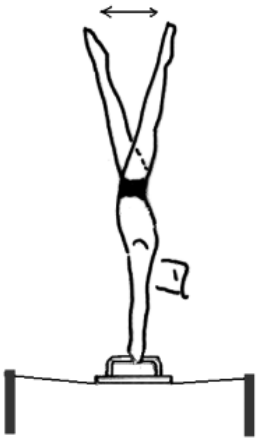
Oberarmstemmaufschwung rückwärts in den Handstand

13f AK 17 bis 18+	- Barren - aus dem Handstand, Abschwingen, beliebige Einnahme der Kippposition im Oberarmstütz, Rückschwung im Oberarmstütz zum Oberarm-Stemmaufschwung rückwärts in den Handstand - Maximal 5 bzw. 10 Wiederholungen (Rückschwünge) möglich, kein Zwischenschwung erlaubt										
	Anzahl AK 17/18	5		4		3		2		1	
	Punkte	**10**		**8**		**6**		**4**		**2**	
	Anzahl AK 18+	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Handstand halten (Klötze auf Boden)

14a AK 7 bis 8	- Handstandklötze auf Boden - Einnahme der Endposition: AK 7: mit Trainerhilfe AK 8: beliebig, aber ohne Trainerhilfe - Endzeitnahme bei Verlassen der richtigen oder der noch ausreichenden Position	**richtige Position** (gestreckt mit leichten Abweichungen [≤15°] im ARW und BRW, gestreckte Arme) 					**noch ausreichende Position** (Korrektur im Bereich leichter Ab weichungen im ARW, BRW und Ellenbogengelenk) 				
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Pos.	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Pos.	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

Handstand halten (Minitramp)

14b AK 9 bis 10	- Minitramp mit Handstandklötzen - Einnahme der Endposition beliebig (mit Trainerhilfe möglich) - Endzeitnahme bei Verlassen der richtigen oder der noch ausreichenden Position	**richtige Position** (gestreckt mit leichten Abweichungen [≤15°] im ARW und BRW, gestreckte Arme) 					**noch ausreichende Position** (Korrektur im Bereich leichter Ab weichungen im ARW, BRW und Ellenbogengelenk) 				
	Haltezeit (in s)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte bei richtiger Pos.	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Pos.	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

Handstand halten (Ringe)

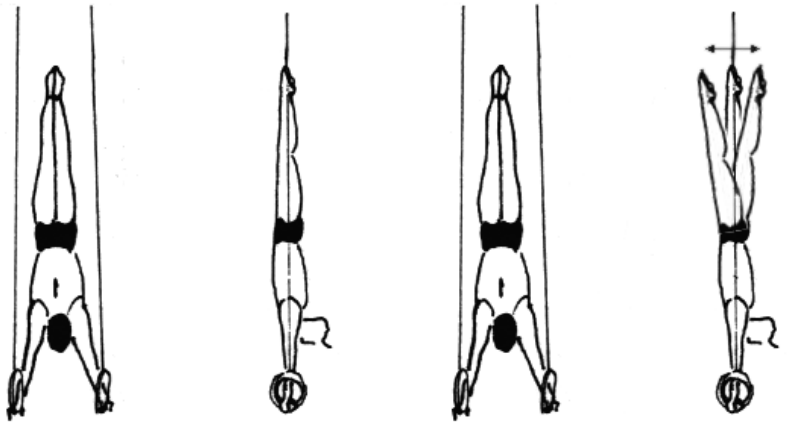
14c

AK 11 bis 18

- Ringe
- selbstständiges Einnehmen des Handstandes aus dem Winkelstütz
- Endzeitnahme bei Verlassen der richtigen oder noch der noch ausreichenden Position

richtige Position
(gestreckt mit leichten Abweichungen [≤15°] im ARW und BRW, gestreckte Arme)

noch ausreichende Position
(Korrektur im Bereich leichter Abweichungen im ARW, BRW und Ellenbogengelenk, ohne Anlehnen an die Ringeseile)



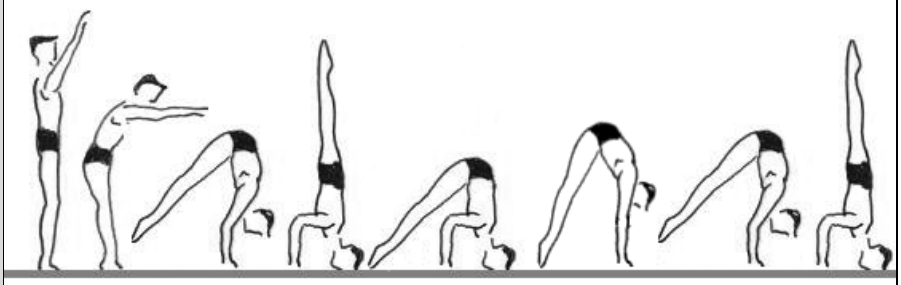
Haltezeit (in s) AK 11/12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Pos.	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
bei noch ausreichender Pos.	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	
Haltezeit (in s) AK 13/14	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Punkte bei richtiger Pos.	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
bei noch ausreichender Pos.	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	
Haltezeit (in s) AK 15/16	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
Punkte bei richtiger Pos.	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
bei noch ausreichender Pos.	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	
Haltezeit (in s) AK 17/18	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4
Punkte bei richtiger Pos.	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
bei noch ausreichender Pos.	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

Heben in den Kopfstand (Drückeransatz)

15a

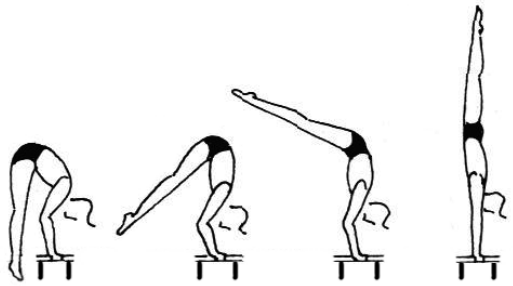
AK 7

- Boden
- Ausgangsposition Stand (beim ersten Mal)
- *deutliches* Abheben der Beine vom Boden bevor der Kopf aufgesetzt wird
- Halte im Kopfstand 2 s
- Senken zum Bückstand
- anschließendes Strecken der Arme und erneuter Drückeransatz zum Kopfstand
- geschlossene Beine
- Jede Halte im Kopfstand 2 s

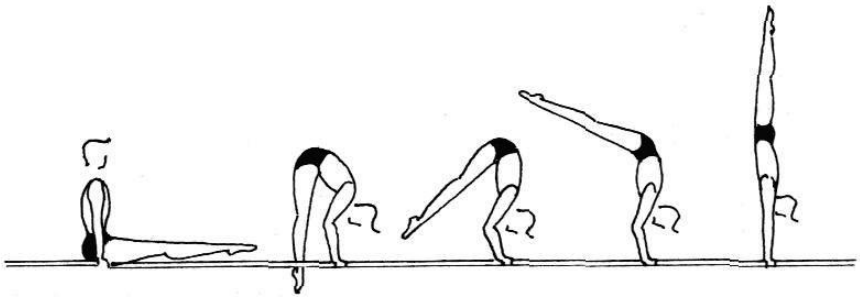


Anzahl	5	4	3	2	1
Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

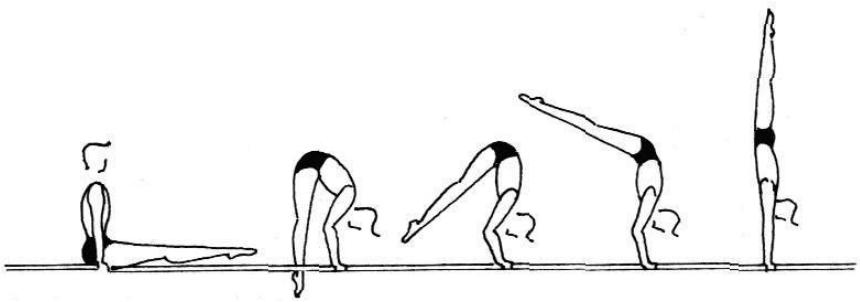
Heben in den Handstand (Drücker aus dem Stand)

15b AK 8	- Handstandklötze - Ausgangsposition Stand (beim ersten Mal) - Drücker zum Handstand Halte 2 s - Senken zum Bückstand - erneuter Drücker zum Handstand Halte 2 s *(jeder Drücker wird einzeln bewertet)*	**richtige Ausführung** Armbeuge 90°-120°			**noch ausreichende Ausführung** Armbeuge >120°-150°	
						
	Anzahl	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Ausf.	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**
	bei noch ausreichender Ausf.	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

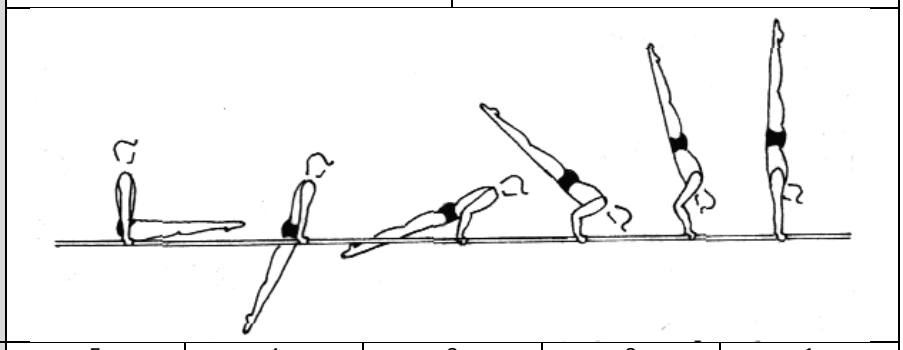
Heben in den Handstand (Drücker aus dem Winkelstütz)

15c AK 9 bis 10	- Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s - gleichmäßiger Bewegungsablauf										
											
	Anzahl AK 9	5		4		3		2		1	
	Punkte	**10**		**8**		**6**		**4**		**2**	
	Anzahl AK 10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

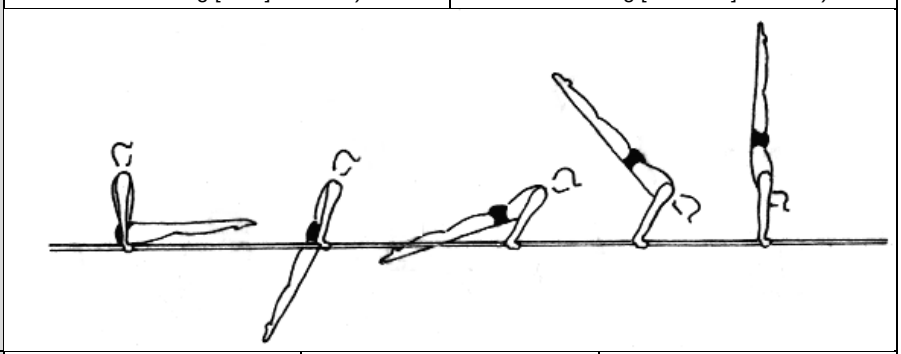
Heben in den Handstand (Drücker) - flach

15d AK 11 bis 14	- Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) mit 2 Verbundmatten (ca. 0,16 m) = Höhendifferenz ca. 0,14 m - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s - gleichmäßiger Bewegungsablauf										
											
	Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

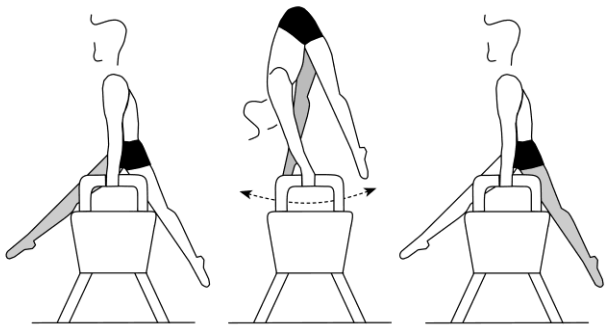
Heben in den Handstand (Pless gebeugt)

15e AK 15 bis 16	- Barren - Heben mit gebeugten Armen und gestrecktem Körper - Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s	**richtige Ausführung** (Beugewinkel der Arme jeweils ≤90°, gleichmäßiger Bewegungsablauf, ohne Schwunganteil beim Ansatz, leichte Abweichung [≤15°] im BRW)		**noch ausreichende Ausführung** (leichte Rhythmusstörungen, geringer Schwunganteil beim Ansatz, mittlere Abweichung [>15°-30°] im BRW)		
						
	Anzahl	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Ausf.	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**
	bei noch ausreichender Ausf.		**2**		**1**	

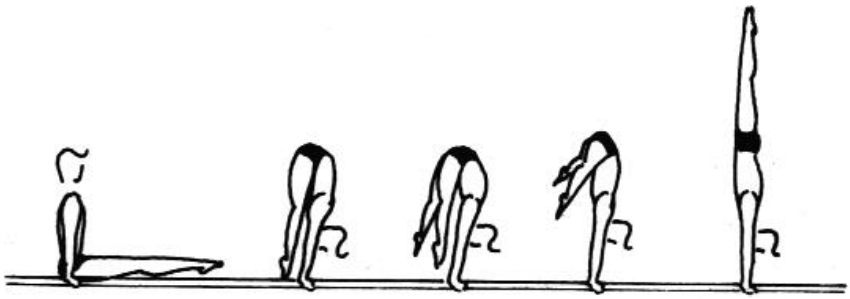
Heben in den Handstand (Pless gestreckt)

15f AK 17 bis 18+	- Barren - Heben mit gestreckten Armen und gestrecktem Körper - Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s	**richtige Ausführung** (gleichmäßiger Bewegungsablauf, ohne Schwunganteil beim Ansatz, leichte Abweichung [≤15°] im BRW)		**noch ausreichende Ausführung** (leichte Rhythmusstörungen, geringer Schwunganteil beim Ansatz, mittlere Abweichung [>15°-30°] im BRW)		
						
	Anzahl AK 17/18	3		2		1
	Punkte bei richtiger Ausf.	**10**		**7**		**4**
	bei noch ausreichender Ausf.	**6**		**4**		**2**
	Anzahl AK 18+	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Ausf.	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**
	bei noch ausreichender Ausf.	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

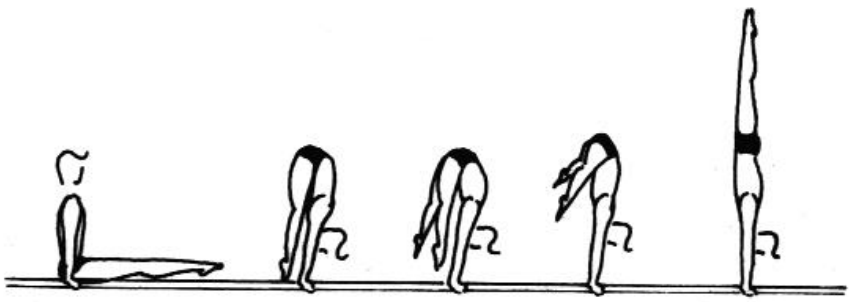
Schweizeransatz am Pauschenpferd

16a AK 7	- Stütz am Pauschenpferd, je ein Bein vor und hinter dem Pferdkörper - Heben zum Bückstütz (Schweizeransatz) - Wechsel der gestreckten Beine über dem Pferdkörper - Senken zum Stütz - gleichmäßiger Bewegungsablauf bzw. ohne deutliche Rhythmusstörung	**richtige Ausführung** gestreckte Knie und Ellenbogen, Anziehen der Füße erlaubt, gleichmäßiger Bewegungsablauf, ohne Schwunganteil					**noch ausreichende Ausführung** leichte Haltungsfehler im Knie- und Ellenbogengelenk, leichte Rhythmusstörungen, leichter Schwunganteil				
											
	Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Ausf.	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Ausf.	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

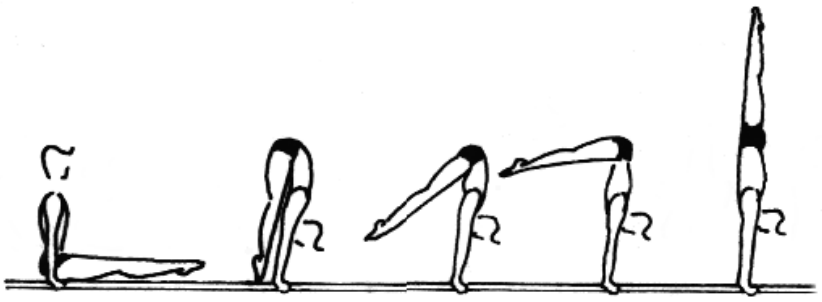
Heben in den Handstand (Schweizer)

16b AK 8 bis 10	- Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) - Heben mit gestreckten Armen und gebeugtem BRW sowie gegrätschten Beinen - Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s - gleichmäßiger Bewegungsablauf bzw. ohne deutliche Rhythmusstörung										
	Anzahl AK 8	3				2				1	
	Punkte	**10**				**6**				**2**	
	Anzahl AK 9	5		4		3		2		1	
	Punkte	**10**		**8**		**6**		**4**		**2**	
	Anzahl AK 10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

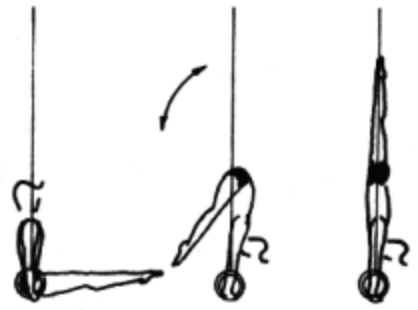
Heben in den Handstand (Schweizer) - flach

16c AK 11 bis 14	- Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) mit 2 Verbundmatten (ca. 0,16 m) = Höhendifferenz ca. 0,14 m - Heben mit gestreckten Armen und gebeugtem BRW sowie gegrätschten Beinen - Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s - gleichmäßiger Bewegungsablauf bzw. ohne deutliche Rhythmusstörung										
	Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Heben in den Handstand (Wiener) - flach

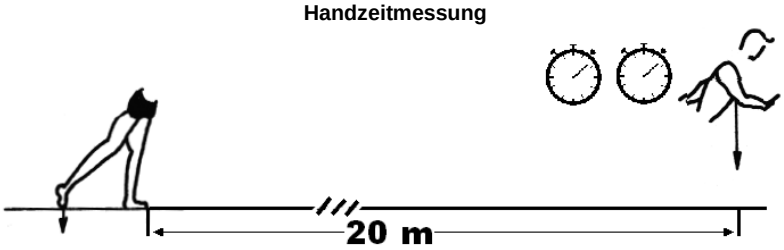
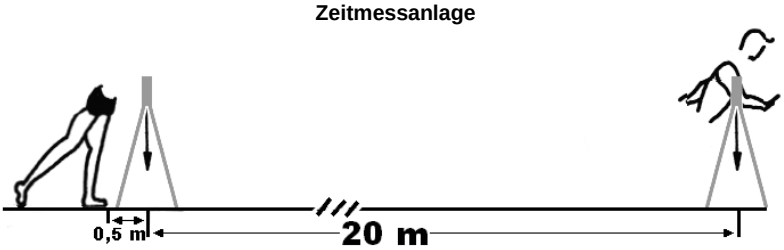
16d AK 15 bis 16	- Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) mit 2 Verbundmatten (ca. 0,16 m) = Höhendifferenz ca. 0,14 m - Heben mit gestreckten Armen und gebeugtem BRW sowie geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s - gleichmäßiger Bewegungsablauf										
	Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Heben in den Handstand (Wiener, Ringe)

16e AK 17 bis 18+	- Ringe - Heben mit gestreckten Armen und gebeugtem BRW sowie geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s	**richtige Ausführung** (gleichmäßiger Bewegungsablauf, kein Anlegen an die Seile, leichte Abweichung im ARW [≤15°] wenn Hüfte zwischen den Seilen)		**noch ausreichende Ausführung** (leichte Rhythmusstörungen, leichtes Anlehnen an die Seile, mittlere Abweichung [>15°-30°] im ARW)		
						
	Anzahl	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Ausf.	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**
	bei noch ausreichender Ausf.		**2**		**1**	

V Allgemeine Kondition

20-m-Lauf[2]

17a AK 7 bis 10	- 20-m-Laufstrecke, Start- und Ziellinie markieren - Start: selbstständig aus der Hochstartposition - *Handzeitmessung*: Beginn der Zeitnahme bei Lösen des hinteren Fußes, Endzeitnahme Brust über Ziellinie - Bei Handzeitmessung müssen zwei Bewerter die Laufzeit stoppen, der Mittelwert wird erfasst - *Zeitmessanlage ([Doppel]Lichtschranken)*: Turner steht 0,5 m hinter der Startlinie (Vor-Startlinie[3]), Lichtschranken stehen bei 0 m und 20 m	**Handzeitmessung**  **Zeitmessanlage** 									
	Zeit in s AK 7	3,8	3,9	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Zeit in s AK 8	3,6	3,7	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Zeit in s AK 9	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Zeit in s AK 10	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

30-m-Lauf[2]

17b AK 8 bis 18	- 30-m-Laufstrecke [weitere Beschreibung des Tests und der Zeitmessung siehe 20-m-Lauf]; - Lichtschranken stehen bei 0 m und 30 m	**siehe 20-m-Lauf (Laufstrecke 30 m)**									
	Zeit in s AK 8	5,1	5,2	5,3	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	6,5	6,8
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Zeit in s AK 9	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Zeit in s AK 10	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Zeit in s AK 11/12	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Zeit in s AK 13/14	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Zeit in s AK 15/16	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Zeit in s AK 17/18	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

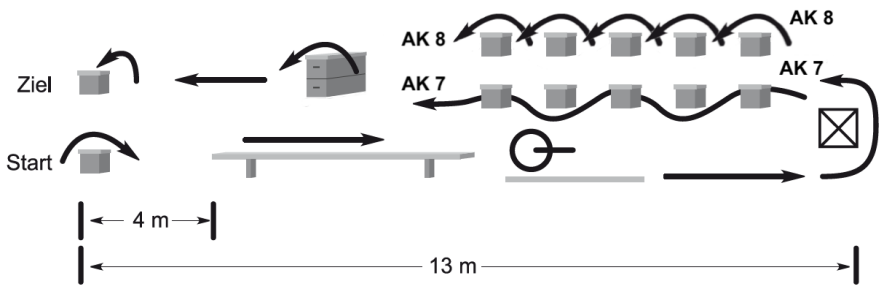
[2] Entsprechend der jeweiligen Rahmenbedingungen kann in den unteren Altersklassen durch den Wettkampfveranstalter zwischen dem 20- und 30m-Lauf gewählt werden.
[3] Die Vor-Start-Linie soll verhindern, dass Sportler bereits vor dem Start die Lichtschranke auslösen.

Hindernislauf

18a

AK 7 bis 8

- Bodenfläche
- Start mit Überspringen eines Turnhockers (Höhe 0,4 m)
- In der Bauchlage ziehen über die Bank (Länge 4,0 m)
- von der Bank Rolle vorwärts auf die Matte (Länge 2,0 m)
- Umlaufen des Wendepunktes (Medizinball, Kegel, …; Entfernung zum Start 13,0 m)
- AK 7: Slalomlauf um 5 Turnhocker
  AK 8: Überspringen der 5 Turnhocker (Höhe 0,4 m) mit *geschlossenen* Beinen (Auf- und Absprünge sind bei Problemen möglich)
- Überspringen des Kastens (Höhe 0,45 m)
- Ziel (Endzeitnahme): Anschlag auf dem Turnhocker



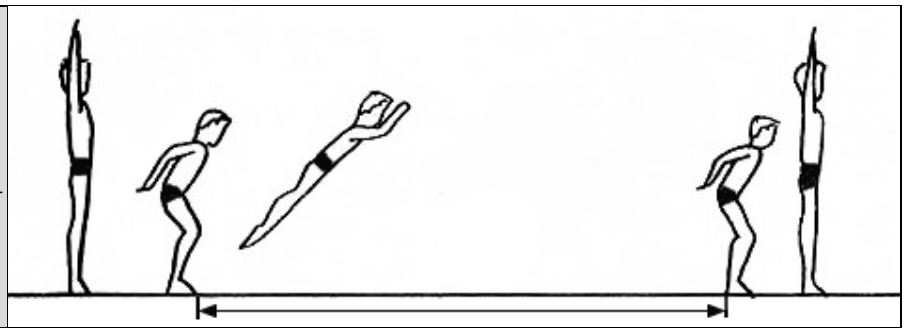
Zeit in s AK 7	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	17,0
Zeit in s AK 8	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	16,0
Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Schlussweitsprung

18b

AK 9 bis 10

- Absprunglinie markieren
- Start mit Fußspitze an Absprunglinie
- Sprung aus dem Stand, mit Ausholbewegung der Arme
- Gemessen wird die übersprungene Distanz – Messung i.d.R. an der Ferse bzw. am hinter sten Körperteil (z.B. bei Sturz)



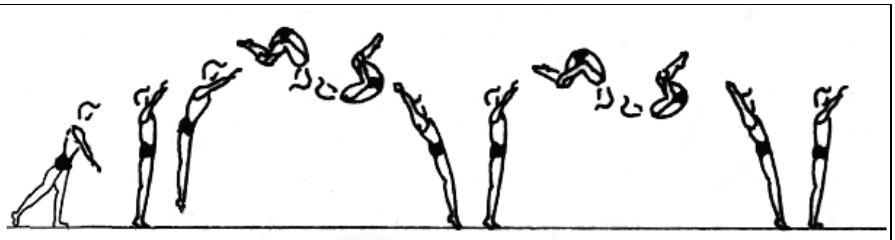
Weite in cm	200	195	190	185	180	170	160	150	140	130
Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Salto vorwärts (Anlauf)

18c

AK 11 bis 14

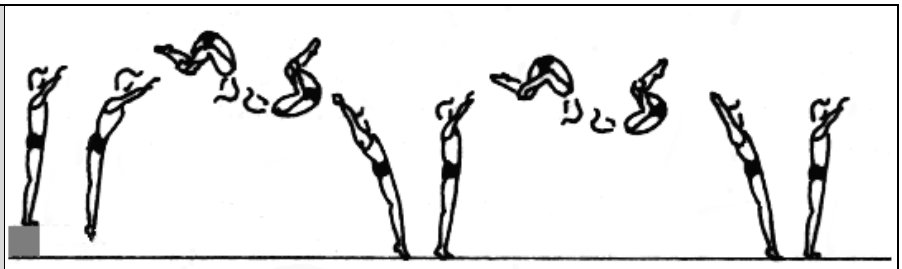
- Aus maximal 3 Schritten Anlauf
- Salto vorwärts gehockt in direkter Folge



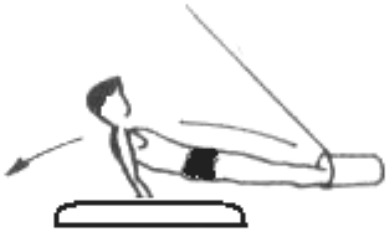
Anzahl AK 11/12	4	3	2	1
Punkte	**10**	**7**	**4**	**2**

Anzahl AK 13/14	5	4	3	2	1
Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

Salto vorwärts (Hocker)

18d AK 15 bis 18	- Absprung vom Turnhocker - Salto vorwärts gehockt in direkter Folge					
Anzahl AK 15/16		4	3	2	1	
Punkte		**10**	**7**	**4**	**2**	
Anzahl AK 17/18		5	4	3	2	1
Punkte		**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

Kreisflanken (Pilz, Eimer)

19a AK 7	- Turnpilz (Durchmesser 0,60 m) mit Markierung - Start im Stütz vorlings - gestreckte Körperhaltung im Vor- und Rückflanken - stabile Stützposition - konstante Stützstelle - gleichmäßiges Tempo - jede Flanke wird einzeln hinsichtlich ihrer Qualität bewertet - es dürfen nicht mehr als 20 Flanken gezeigt werden	 Markierung auf Pilz:									
Anzahl		20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Punkte bei richtiger Ausf.		**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
bei noch ausreichender Ausf.		**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

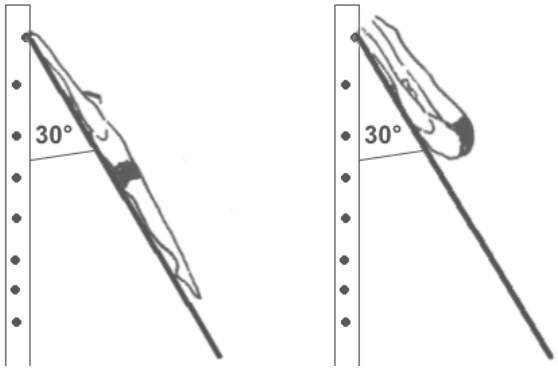
Kreisflanken maximal (Pilz)

19b AK 8 bis 12	- Turnpilz (AK 8 Durchmesser 0,60 m; AK 9/10 Durchmesser 1,00 m) - maximale Anzahl										
Anzahl AK 8		20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Punkte		**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Anzahl AK 9		40	37	34	31	28	25	22	19	16	13
Punkte		**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Anzahl AK 10		60	57	54	51	48	45	42	39	36	33
Punkte		**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Anzahl AK 11/12		120	115	110	105	100	90	80	70	60	50
Punkte		**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

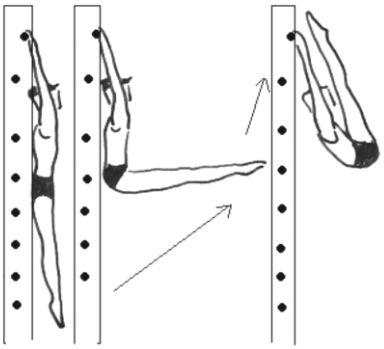
Kreisflanken maximal (Pauschenpferd)

19c AK 13 bis 18+	- Pauschenpferd - maximale Anzahl										
Anzahl AK 13/14		75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
Punkte		**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Anzahl AK 15-18+		100	95	90	85	80	75	70	65	60	55
Punkte		**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

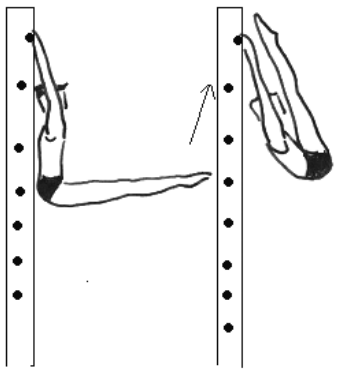
Kipphänge (schräg)

20a AK 7	- auf der Schrägbank (30°) in Rückenlage - Heben der gestreckten Beine bis Füße Griffpunkt erreichen - Senken der gestreckten Beine zur Rückenlage - Anerkennung der Wiederholungen mit gestreckten Beinen *30° bedeuten bei einer Banklänge von 3,0 m einen Abstand von der Sprossenwand unten von 1,5 m und eine Sprossen-wandhöhe von 2,60 m.*										
	Anzahl	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

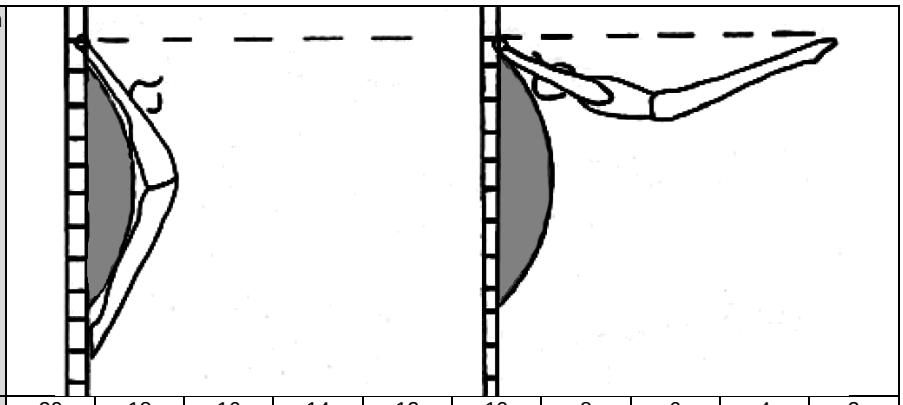
Kipphänge

20b AK 8 bis 9	- aus dem Hang - Heben der gestreckten Beine bis Füße Griffpunkt erreichen - Senken der Beine zum Hang (Hüftwinkel 180°) - Anerkennung der Wiederholungen mit gestreckten Beinen										
	Anzahl AK 8	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Anzahl AK 9	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Halbe Kipphänge

20c AK 10 bis 18	- aus dem Winkelhang (Hüftwinkel 90°) - Heben der gestreckten Beine bis Füße Griffpunkt erreichen - Senken der Beine zum Winkelhang (Hüftwinkel 90°) - Anerkennung der Wiederholungen mit gestreckten Beinen - ab AK 11 Zeit-begrenzung 30 s										
	Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Kurbetbewegung am Halbmond

20d AK 18+	- aus dem übergestreckten Hang Kurbetbewegung bis Füße Höhe des Griffpunktes erreichen - Zeitbegrenzung 30 s										
	Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Testkarten

Die Testkarten sind so angelegt, dass auf einer DIN A4-Seite 2 Turner der gleichen Altersklasse erfasst werden können. Alternativ gibt es auch detaillierte Testkarten, die die Teststationen genauer benennen, aber dann nur ein Turner pro DIN A4-Seite erfasst werden kann. Bei Teststationen, bei den eine Leistung erfassbar ist (Anzahl, Zeit), ist diese entsprechend zu dokumentieren und erst nach dem eventuell absolvierten 2. Versuch die Punktzahl in der letzten Spalte einzutragen. Die individuellen Testkarten sind vor allem für kleinere Athletiküberprüfungen geeignet. Für Abnahmen größeren Teilnehmerfeldern ist im für eine schnellere Erfassung der Ergebnisse direkt nach dem Absolvieren der Teststation das Führen von Riegenlisten wie im Turnwettkampf sinnvoll. Im Wettkampfprotokoll sollten dann zur Information der Turner und auch die Leistungsdaten erfasst werden.

Testkarte AK 7

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

K	Nr.	1. V. li	1. V. re	2.V. li	2.V. re	Pkt.	Summe
I	1a						
	2a						
	3a						
	4a						
II	5						
	6						
	7a						
III	8a						
	9a						
	10a						
	11a						
	12a						
IV	13a						
	14a						
	15a						
	16a						
V	17a						
	18a						
	19a						
	20a						
Gesamtsumme							
Rang							

Testkarte AK 7

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

K	Nr.	1. V. li	1. V. re	2.V. li	2.V. re	Pkt.	Summe
I	1a						
	2a						
	3a						
	4a						
II	5						
	6						
	7a						
III	8a						
	9a						
	10a						
	11a						
	12a						
IV	13a						
	14a						
	15a						
	16a						
V	17a						
	18a						
	19a						
	20a						
Gesamtsumme							
Rang							

Testkarte AK 8

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

K	Nr.	1. V. li	1. V. re	2.V. li	2.V. re	Pkt.	Summe
I	1a						
	2b						
	3b						
	4a						
II	5						
	6						
	7a						
III	8b						
	9a						
	10b						
	11a						
	12b						
IV	13b						
	14a						
	15b						
	16b						
V	17 a/b						
	18a						
	19b						
	20b						
Gesamtsumme							
Rang							

Testkarte AK 8

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

K	Nr.	1. V. li	1. V. re	2.V. li	2.V. re	Pkt.	Summe
I	1a						
	2b						
	3b						
	4a						
II	5						
	6						
	7a						
III	8b						
	9a						
	10b						
	11a						
	12b						
IV	13b						
	14a						
	15b						
	16b						
V	17 a/b						
	18a						
	19b						
	20b						
Gesamtsumme							
Rang							

Testkarte AK 9/10

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

K	Nr.	1. V. li	1. V. re	2.V. li	2.V. re	Pkt.	Summe
I	1b						
	2b						
	3b						
	4b						
II	5						
	6						
	7b						
III	8c						
	9a						
	10b						
	11b						
	12c						
IV	13c						
	14b						
	15c						
	16b						
V	17 a/b						
	18b						
	19b						
	20 b/c						
Gesamtsumme							
Rang							

Testkarte AK 9/10

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

K	Nr.	1. V. li	1. V. re	2.V. li	2.V. re	Pkt.	Summe
I	1b						
	2b						
	3b						
	4b						
II	5						
	6						
	7b						
III	8c						
	9a						
	10b						
	11b						
	12c						
IV	13c						
	14b						
	15c						
	16b						
V	17 a/b						
	18b						
	19b						
	20 b/c						
Gesamtsumme							
Rang							

Testkarte AK 11/12

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

K	Nr.	1. V. li	1. V. re	2.V. li	2.V. re	Pkt.	Summe
I	1 b/c	vw	rw	vw	rw		
	2b						
	3b						
	4b						
II	5						
	6						
	7b						
III	8c						
	9b						
	10b						
	11b						
	12c						
IV	13d						
	14c						
	15d						
	16c						
V	17b						
	18c						
	19b						
	20c						
Gesamtsumme							
Rang							

Testkarte AK 11/12

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

K	Nr.	1. V. li	1. V. re	2.V. li	2.V. re	Pkt.	Summe
I	1 b/c	vw	rw	vw	rw		
	2b						
	3b						
	4b						
II	5						
	6						
	7b						
III	8c						
	9b						
	10b						
	11b						
	12c						
IV	13d						
	14c						
	15d						
	16c						
V	17b						
	18c						
	19b						
	20c						
Gesamtsumme							
Rang							

Testkarte AK 13/14

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

K	Nr.	1. V. li	1. V. re	2.V. li	2.V. re	Pkt.	Summe
I	1 b/c	vw	rw	vw	rw		
	2b						
	3b						
	4b						
II	5						
	6						
	7b						
III	8d						
	9b						
	10c						
	11b						
	12c						
IV	13e						
	14c						
	15d						
	16c						
V	17b						
	18c						
	19c						
	20c						
Gesamtsumme							
Rang							

Testkarte AK 13/14

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

K	Nr.	1. V. li	1. V. re	2.V. li	2.V. re	Pkt.	Summe
I	1 b/c	vw	rw	vw	rw		
	2b						
	3b						
	4b						
II	5						
	6						
	7b						
III	8d						
	9b						
	10c						
	11b						
	12c						
IV	13e						
	14c						
	15d						
	16c						
V	17b						
	18c						
	19c						
	20c						
Gesamtsumme							
Rang							

Testkarte AK 15/16

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

K	Nr.	1. V. li	1. V. re	2.V. li	2.V. re	Pkt.	Summe
I	1 b/c	vw	rw	vw	rw		
	2b						
	3b	li	re	li	re		
	4b						
II	5	li	re	li	re		
	6	li	re	li	re		
	7b						
III	8d						
	9c						
	10d						
	11c						
	12d						
IV	13e						
	14c						
	15e						
	16d						
V	17b						
	18d						
	19c						
	20c						
Gesamtsumme							
Rang							

Testkarte AK 15/16

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

K	Nr.	1. V. li	1. V. re	2.V. li	2.V. re	Pkt.	Summe
I	1 b/c	vw	rw	vw	rw		
	2b						
	3b	li	re	li	re		
	4b						
II	5	li	re	li	re		
	6	li	re	li	re		
	7b						
III	8d						
	9c						
	10d						
	11c						
	12d						
IV	13e						
	14c						
	15e						
	16d						
V	17b						
	18d						
	19c						
	20c						
Gesamtsumme							
Rang							

Testkarte AK 17/18

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

K	Nr.	1. V. li	1. V. re	2.V. li	2.V. re	Pkt.	Summe
I	1b						
	2b						
	3b	li	re	li	re		
	4b						
II	5	li	re	li	re		
	6	li	re	li	re		
	7b						
III	8d						
	9d						
	10d						
	11c						
	12e						
IV	13f						
	14c						
	15f						
	16e						
V	17b						
	18d						
	19c						
	20c						
Gesamtsumme							
Rang							

Testkarte AK 17/18

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

K	Nr.	1. V. li	1. V. re	2.V. li	2.V. re	Pkt.	Summe
I	1b						
	2b						
	3b	li	re	li	re		
	4b						
II	5	li	re	li	re		
	6	li	re	li	re		
	7b						
III	8d						
	9d						
	10d						
	11c						
	12e						
IV	13f						
	14c						
	15f						
	16e						
V	17b						
	18d						
	19c						
	20c						
Gesamtsumme							
Rang							

Testkarte AK 18+

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

K	Nr.	1. V. li	1. V. re	2.V. li	2.V. re	Pkt.	Summe
I	2b					(2b+3b) / 3	
	3b	li	re	li	re		
	4b						
II	5	li	re	li	re	(5li/re+6li/re) / 4	
	6	li	re	li	re		
	7b						
III	9d						
	9e						
	10c						
	10d						
	11c						
	12f						
IV	13e						
	13f						
	15f						
	16e						
	20d						
V	19c						
Gesamtsumme							
Rang							

Testkarte AK 18+

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

K	Nr.	1. V. li	1. V. re	2.V. li	2.V. re	Pkt.	Summe
I	2b					(2b+3b) / 3	
	3b	li	re	li	re		
	4b						
II	5	li	re	li	re	(5li/re+6li/re) / 4	
	6	li	re	li	re		
	7b						
III	9d						
	9e						
	10c						
	10d						
	11c						
	12f						
IV	13e						
	13f						
	15f						
	16e						
	20d						
V	19c						
Gesamtsumme							
Rang							

Detaillierte Testkarte AK 17/18

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Testort: ……...

Verein: …… Testdatum: ……...

K	Nr.	Teststation	1. V. li	1. V. re	2.V. li	2.V. re	Pkt.	Summe
I	1b	**Brücke rückwärts**						
	2b	**Spagat seit**						
	3b	**Spagat quer**	li	re	li	re		
	4b	**Rumpfbeugen vorwärts (mit 7b)**						
II	5	**Vorspreizen**	li	re	li	re		
	6	**Seitspreizen**	li	re	li	re		
	7b	**Arm-Rumpf-Winkel öffnen (mit 4b)**						
III	8d	**Spitzwinkelstütz** 10s halten oder 5x4s halten						
	9d	**Stützwaage** 10s halten						
	10d	**Hangwaage vorlings Ringe** 10s halten						
	11c	**Kreuzstütz Ringe** 10s halten						
	12e	**Kopfkreuzstütz Boden** 10s halten oder 5x4s halten						
IV	13f	**Aufstemmen beim Rückschwung** 5x (Barren)						
	14c	**Handstand Ringe** 40s halten						
	15f	**Handstand heben „Pleß“ gestreckt** 3x (Barren)						
	16e	**Handstand heben „Wiener“ Ringe** 5x						
V	17b	**30-m Lauf**						
	18c	**Salto vorwärts in direkter Folge** 5x						
	19c	**Kreisflanken maximal**						
	20c	**Halbe Kipphänge** 20x in 30 s						

Tester:	**Gesamtsumme**	von 200 Pkt.
	Rang	

Detaillierte Testkarte AK 18+

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Testort: ……...

Verein: …… Testdatum: ……...

K	Nr.	Teststation	1. V. li	1. V. re	2.V. li	2.V. re	Pkt.	Summe
I	2b	**Spagat seit**					(2b+3b) / 3	
	3b	**Spagat quer**	li	re	li	re		
	4b	**Rumpfbeugen vorwärts (mit 7b)**						
II	5	**Vorspreizen**	li	re	li	re	(5li/re+6li/re) / 4	
	6	**Seitspreizen**	li	re	li	re		
	7b	**Arm-Rumpf-Winkel öffnen (mit 4b)**						
III	9d	**Stützwaage Barren** 10s halten						
	9e	**Schwalbe** 10s halten						
	10c	**Hangwaage rücklings Ringe** 10s halten						
	10d	**Hangwaage vorlings Ringe** 10s halten						
	11c	**Kreuzstütz Ringe** 10s halten						
	12f	**Kopfkreuzstütz Ringe** 10s halten						
IV	13e	**Beugestützschwünge** 15x (Barren)						
	13f	**Aufstemmen beim Rückschwung** 10x (Barren)						
	15f	**Handstand heben „Pleß“ gestreckt** 5x (Barren)						
	16e	**Handstand heben „Wiener“ Ringe** 5x						
V	19c	**Kreisflanken maximal**						
	20d	**Kurbetbewegung am Halbmond** 20x in 30 s						

Tester:	**Gesamtsumme**	von 160 Pkt.
	Rang	

Deutscher Turner-Bund e. V. (DTB)
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Wettkampfanforderungen

DTB-Turn-Talentschul-Pokal

Arbeitshilfen für Trainer*innen und Übungsleiter*innen

Gerätturnen
- männlich -
AK 8 - 10

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen

Version vom 30. Januar 2022

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung Gerätturnen männlich des Technischen Komitees Gerätturnen[1]

- Andergassen, Thomas (2013-aktuell)
- Arnold, Rainer (2010-2012)
- Behrendt, Holger (2002-2020)
- Brehmer, Stefan (2009-2012, Vorsitz 2009-2012)
- Fetzer, Dr. Jörg (1991-2006, Vorsitz 1991-2004)
- Hanschke, Rainer (BT NW 1992-1995)
- Hirsch, Andreas (BT NW 1996-2001)
- Hofer, Dieter (1992-2009)
- Karg, Sven (2005-2009, Vorsitz 2005-2009)
- Milbradt, Jens (BT NW 2002-2006, BT NW 2013-aktuell)
- Naundorf, Dr. Falk (2007-aktuell, Vorsitz 2013-aktuell)
- Popp, Dietmar (-2004)
- Scholz, Peter (-2004)
- Schönherr, Gunter (BT NW 2009-2012)
- von Burkersroda, Max (2021-aktuell)
- Walko, Rene (2005-aktuell)
- Wellenreuther, Markus (2010-2021)
- Wüstemann, Siegfried (BT NW 2007-2008)
- Zimmer, Werner (2018-aktuell)

[1] inklusive der inhaltlich entsprechenden Vorgängergremien im Deutschen Turner-Bund

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen 4
Athletische Tests 5
Hinweise zur Durchführung und Bewertung 5
Rumpfbeugen vorwärts (Boden) 6
Rumpfbeugen vorwärts (Matte) 6
Vorspreizen links und rechts 7
Seitspreizen links und rechts 7
Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Boden) 8
Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Matte) 8
Spitzwinkelstütz gegrätscht halten 9
Spitzwinkelstütz halten 9
Hangwaage rücklings (Barren/Reck) 9
Hangeln am Seil (Stand) 10
Hangeln am Seil (Grätschsitz) 10
Handstand halten (Gummiband) 11
Schwingen in den Handstand (Boden) 11
Heben in den Handstand (Schweizer) 11
20-m-Lauf 12
30-m-Lauf[2] 12
Kreisflanken maximal (Pilz) 12
Kipphänge 13
Halbe Kipphänge 13
Technische Tests 14
Hinweise zur Durchführung und Bewertung 14
Boden 15
Pauschenpferd/Pilz 16
Ringe 17
Sprung 18
Barren 19
Reck 20

Vorbemerkungen und Änderungen

Beim Turn-Talentschul-Pokal erfolgt die Überprüfung der athletischen und technischen Anforderungen für die Turner der Altersklasse 9 und 10 und ab 2017 auch in der Altersklasse 8. Basierend auf den Ergebnissen der TTS-Pokale 2012 bis 2014 wurden die Anforderungen überprüft und bei Bedarf modifiziert. Die geänderten Anforderungen kamen ab 2015 zur Anwendung. Mit der Einführung der AK 8 beim TTS-Pokal ab 2017 wurden die Anforderungen erweitert und auch kleinere Anpassungen in den Technischen Anforderungen der höheren AKs vorgenommen. 2018 wurden die Technischen Anforderungen noch stärker an die Pflichtanforderungen der jeweiligen AK angepasst und dabei auch mit den Ziffern aus der Pflichtübung gekennzeichnet. Die athletischen Anforderungen wurden erweitert, so dass jetzt u. a. wahlweise ein 20- oder 30-m-Lauf möglich ist. Die athletischen Anforderungen sind identisch mit denen des Materials „Anforderungen Athletische Tests“ vom 30. April 2018.
Zum Januar 2022 wurden die Technischen Anforderungen an die modifizierten Pflichtübungen der AK 9/10 (Stand 20.12.2021) angepasst. Durch die Erweiterungen des Materials für die Athletischen Tests auf den Erwachsenenbereich (Stand 15.11.2020) hat es im vorliegenden TTS-Pokal-Material nur minimale formale Ergänzungen, aber keine inhaltlichen Anpassungen gegeben.

Um den Trainerinnen und Trainern die Vorbereitung der Nachwuchsturner auf den TTS-Pokal zu erleichtern werden alle Anforderungen in diesem Material vollständig dargestellt.

Der TTS-Pokal ist ein Mannschaftswettkampf der im Modus 4-4-2 ausgetragen wird, so dass jeweils vier Turner pro Mannschaft an den Start und an das Gerät/die Station gehen und die zwei besten Athleten je Team das Mannschaftsresultat bilden. Damit soll auch TTS mit nur wenigen Turnern (2-3) die Chance auf eine Wettkampfteilnahme ermöglicht werden. Startberechtigt sind die Altersklassen 8 (neu ab 2017), 9 und 10, die jeweils als separater Wettkampf gezählt werden.
Das Ergebnis der beiden besten Turner je Mannschaft und Station wird addiert und bildet das Mannschaftsresultat.
Die Punkte des Technischen Tests werden anschließend verdoppelt, so dass eine punktmäßige Parität zwischen Athletik (bis 10 Punkte je Anforderung) und Technik (bis 5 Punkte je Anforderung) besteht.

Bei allen Abnahmen sind die Leistungswerte und die Punktvergabe in den entsprechenden Vorlagen des DTB zu erfassen. Wenn nicht gesondert angegeben, gelten die Anforderungen für beide Altersklassen.

Athletische Tests

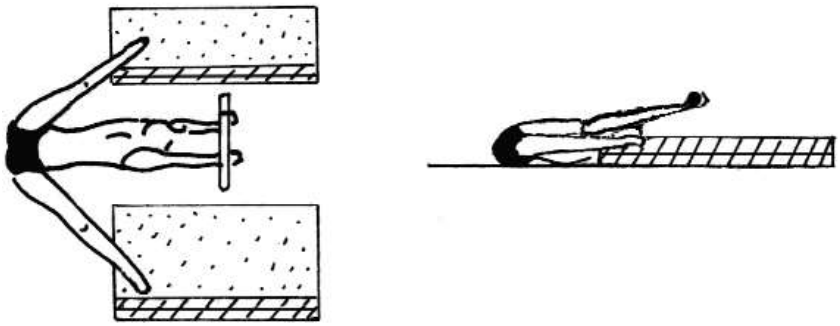
Hinweise zur Durchführung und Bewertung

- Zur Abnahme der AT-Anforderungen sind 2 Versuche mit Konzentration auf den Erstversuch gestattet.
- Falls Leistungswerte erfassbar sind (z.B. Anzahlen), müssen diese zusätzlich zur erreichten Punktzahl dokumentiert werden.
- Die Anerkennung der Einzelanforderung ist grundsätzlich an Folgerichtigkeit, Qualitätsmerkmalen, Haltezeiten und Anzahl von Wiederholungen gebunden.
- Als Qualitätsmerkmal wird die haltungsmäßig und technisch „richtige“ und „noch ausreichende“ Ausführung beurteilt.
- Die Nichteinhaltung von geforderten Haltezeiten bzw. Verlassen der vorgesehenen Qualitätsbereiche führt zur Minderung der Leistung bzw. zur Nichtanerkennung.
- Bei den Anforderungen 1-4 und 7 schließen die verbal gekennzeichneten Abweichungen einer Leistungsstufe, als Grundlage für die Beurteilung und Vergabe der entsprechenden Punktzahl, immer die Abweichung der vorhergehenden Leistungsstufe ein.
- Grundlegende Merkmale für die Beurteilung der Leistung bei Wettkämpfen der Athletischen Test sind in engstem Zusammenhang:
  a) die Folgerichtigkeit der Interpretation der Übungen lt. Text und Bild,
  b) die Qualität der turnerisch-exakten Ausführung,
  c) die technische Qualität.
- Für die Bewertungspraxis geht es insbesondere um das Erkennen und Anerkennen der richtigen Ausführung gegenüber falscher Ausführung einer Technik.
- Als richtig gilt: Tolerieren leichter Fehler in Übereinstimmung mit dem „Code de Pointage“ (CdP) bei allgemeinen Forderungen an die Ausführung (Körperpositionen, Bewegungsfluss)
- Als überwiegend richtig gilt: Tolerieren leichter Abweichungen von speziellen (lt. Text/Zeichnung) definierten technischen Kriterien der einzelnen Anforderungen (Körperpositionen, wie Arm-Rumpf-Winkel [ARW] / Bein-Rumpf-Winkel [BRW], Ellenbogengelenk u. a. +/- 15° Endlage, Haltezeit).
- Als falsch gilt: das Überschreiten von leichten Fehlern und Abweichungen im o. g. Sinne, also mittlere und grobe Fehler und Abweichungen.
- Bei im Wettkampf auftretenden Interpretationsfragen sind durch die Kampfrichter eigene Entscheidungen auf der Grundlage der formulierten Abnahmebedingungen zur Durchsetzung des Bewegungszieles, aber in jedem Falle einheitlich zu treffen.

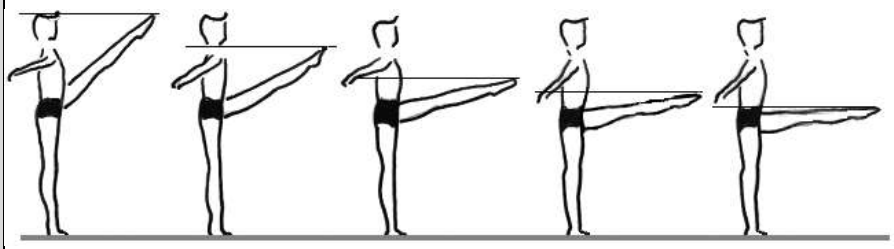
Rumpfbeugen vorwärts (Boden)

4a AK 7 bis 8	- gleichzeitige Abnahme mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s					
	Position	- wie Zeichnung (Kniescheiben zeigen nach oben) - Bodenberührung mit der Brust bei geradem Rücken	- leichte Abweichung von Körperhaltung - leichte Innenrotation der Kniescheiben	- Bodenberührung Brust flüchtig - leichte Innenrotation der Kniescheiben	- Brust mit Abstand zum Boden von 5 cm - mittlere Innenrotation der Kniescheiben	- Brust mit Abstand zum Boden von 10 cm
	Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

Rumpfbeugen vorwärts (Matte)

4b AK 9 bis 18+	- gleichzeitige Abnahme mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Fersen auf doppelter Verbundmatte (16 cm) - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s					
	Position	- wie Zeichnung (Kniescheiben zeigen nach oben) - Bodenberührung mit der Brust bei geradem Rücken	- leichte Abweichung von Körperhaltung - leichte Innenrotation der Kniescheiben	- Bodenberührung Brust flüchtig - leichte Innenrotation der Kniescheiben	- Brust mit Abstand zum Boden von 5 cm - mittlere Innenrotation der Kniescheiben	- Brust mit Abstand zum Boden von 10 cm
	Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

Vorspreizen links und rechts

5 AK 7 bis 18+	- **AK 7/8 in Rückenlage, ab AK 9 im Stand** - Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei) - Halte der Endposition - *Fußspann/Kniescheibe zeigen in Richtung Kopf (bei deutlicher Abweichung eine Punktkategorie tiefer)* - Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position - Ergebnis ist der Mittelwert aus Vorspreizen links und rechts					
	Position	Kopfhöhe	Schulterhöhe	Brusthöhe	über Hüfthöhe	Hüfthöhe (90°)
	Punkte bei Haltezeit 10 s	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**
	Haltezeit 5 s	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Haltezeit 2 s	**3**	**2**	**1**	**0**	**0**

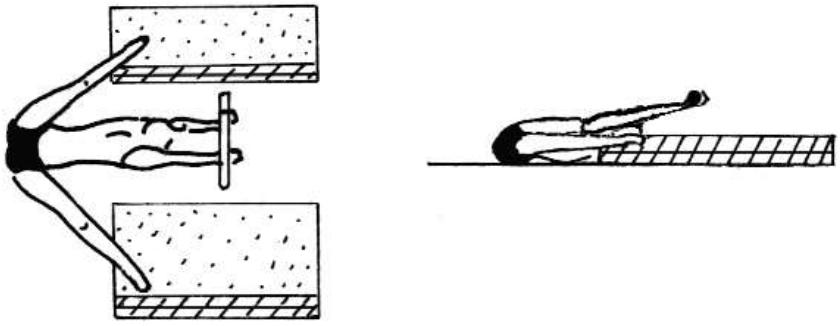
Seitspreizen links und rechts

6 AK 7 bis 18+	- **AK 7/8 in Seitlage, ab AK 9 im Stand** - Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei) - Halte der Endposition - *Fußspann/Kniescheibe zeigen in Richtung Kopf (bei deutlicher Abweichung eine Punktkategorie tiefer)* - Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position - Ergebnis ist der Mittelwert aus Seitspreizen links und rechts					
	Position	Kopfhöhe	Schulterhöhe	Brusthöhe	über Hüfthöhe	Hüfthöhe (90°)
	Punkte bei Haltezeit 10 s	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**
	Haltezeit 5 s	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Haltezeit 2 s	**3**	**2**	**1**	**0**	**0**

Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Boden)

7a AK 7 bis 8	- gleichzeitige Abnahme mit Rumpfbeugen vorwärts, aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s					
	Position	- wie Zeichnung - ARW über-streckt (>180°)	- ARW bis 180°	- leichte Abwei-chungen von geradem Rücken oder Kammgriff - ARW bis 180°	- leichte Abwei-chung ARW (bis 170°)	- deutliche Abwei-chung von ARW (bis 160°), Kammgriff und geradem Rücken
	Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Matte)

7b AK 9 bis 18+	- gleichzeitige Abnahme mit Rumpfbeugen vorwärts, aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Fersen auf doppelter Verbundmatte (16 cm) - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s					
	Position	- wie Zeichnung - ARW über-streckt (>180°)	- ARW bis 180°	- leichte Abwei-chungen von geradem Rücken oder Kammgriff - ARW bis 180°	- leichte Abwei-chung ARW (bis 170°)	- deutliche Abwei-chung von ARW (bis 160°), Kammgriff und geradem Rücken
	Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

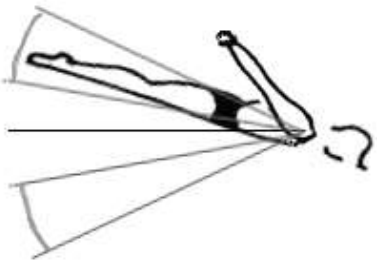
Spitzwinkelstütz gegrätscht halten

8b AK 8	- Stützbarren - selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen	**richtige Lage**					**noch ausreichende Lage**				
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

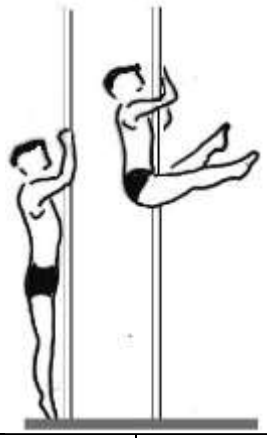
Spitzwinkelstütz halten

8c AK 9 bis 12	- Stützbarren - selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen	**richtige Lage**					**noch ausreichende Lage**				
	Haltezeit (in s)	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

Hangwaage rücklings (Barren/Reck)

10b AK 8 bis 12	- Barren oder Reck - Kammgriff - Senken aus dem Strecksturzhang - AK 8: mit gegrätschten Beinen - AK 9/10: mit geschlossenen Beinen	**richtige Lage** (leichte Abweichung [≤15°] von abgebildeter Körperposition und von der Waagerechten) 					**noch ausreichende Lage** (mittlere Abweichung [>15°-30°] von Körperposition und von der Waagerechten) 				
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

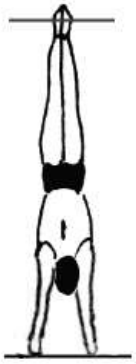
Hangeln am Seil (Stand)

12b AK 8	- 1x aufwärts 4,5 m aus dem Stand - gemessen wird die maximale Höhe der oberen Hand bei Erreichen der Maximalhöhe - Beine in Grätschvorhalte, Hüftwinkel 90°						
	Höhe in m	>4,5	4	3,5	3,0	2,5	2
	Punkte bei richtiger Ausführung	**10**	**8**	**6**	**4**	**3**	**2**
	Punkte bei noch ausreichender Ausführung	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**

Hangeln am Seil (Grätschsitz)

12c AK 9 bis 14	- 1x aufwärts 4,5 m aus dem Grätschsitz - gegrätschte Beine in Vorhalte - Beginn der Zeitnahme: Abheben aus dem Grätschsitz vom Boden - Ende der Zeitnahme: erster Handanschlag über der 4,50 m Markierung										
	Zeit in s AK 9/10	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

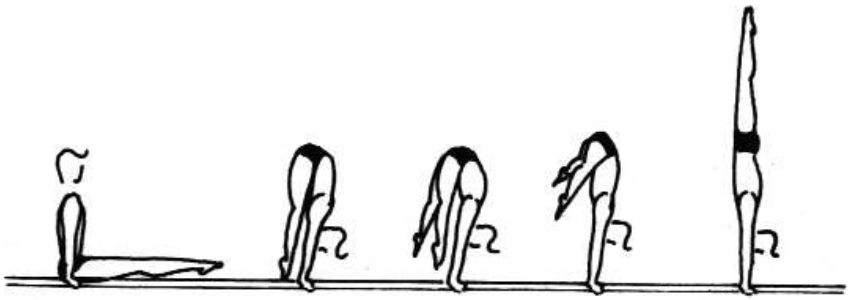
Handstand halten (Gummiband)

13b AK 8	- Boden - Gummiband gespannt zwischen Reck, Barren, Kletterstangen o. ä. - Füße zwischen den Gummibändern - Einnahme der Endposition mit Trainerhilfe - Halte ohne Korrektur im Ellenbogengelenk - Beginn der Zeitnahme bei Erreichen der Endlage										
	Haltezeit (in s)	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

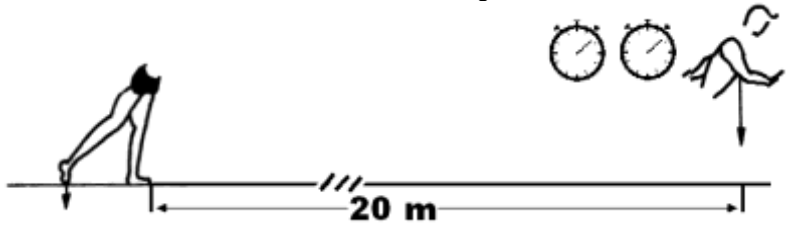
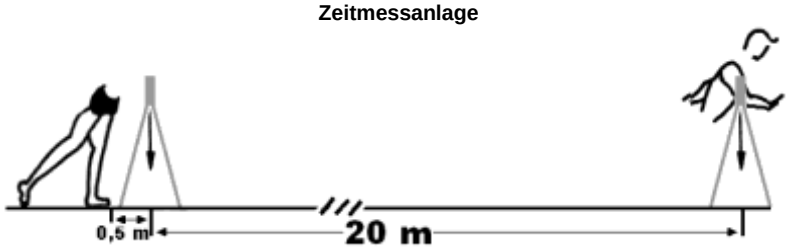
Schwingen in den Handstand (Boden)

13c AK 9 bis 10	- Boden - Schwingen in die Endposition ohne Korrektur im Ellenbogengelenk - Zeitnahme bei Erreichen der Endposition										
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Heben in den Handstand (Schweizer)

16b AK 8 bis 10	- Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) - Heben mit gestreckten Armen und gebeugtem BRW sowie gegrätschten Beinen - Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s - gleichmäßiger Bewegungsablauf bzw. ohne deutliche Rhythmusstörung										
	Anzahl AK 8	3				2				1	
	Punkte	**10**				**6**				**2**	
	Anzahl AK 9	5		4		3		2		1	
	Punkte	**10**		**8**		**6**		**4**		**2**	
	Anzahl AK 10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

20-m-Lauf[2]

17a AK 7 bis 10	- 20-m-Laufstrecke, Start- und Ziellinie markieren - Start: selbstständig aus der Hochstartposition - *Handzeitmessung*: Beginn der Zeitnahme bei Lösen des hinteren Fußes, Endzeitnahme Brust über Ziellinie - Bei Handzeitmessung müssen zwei Bewerter die Laufzeit stoppen, der Mittelwert wird erfasst - *Zeitmessanlage ([Doppel]Lichtschranken)*: Turner steht 0,5 m hinter der Startlinie (Vor-Startlinie[3]), Lichtschranken stehen bei 0 m und 20 m	**Handzeitmessung**  **Zeitmessanlage** 									
	Zeit in s AK 8	3,6	3,7	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Zeit in s AK 9	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Zeit in s AK 10	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

30-m-Lauf[2]

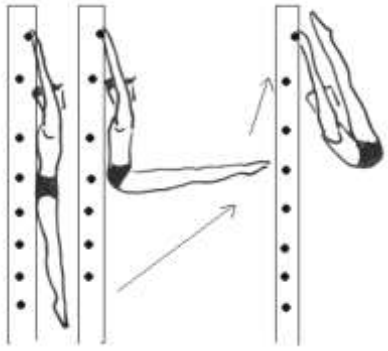
17b AK 8 bis 18	- 30-m-Laufstrecke [weitere Beschreibung des Tests und der Zeitmessung siehe 20-m-Lauf]; - Lichtschranken stehen bei 0 m und 30 m	**siehe 20-m-Lauf (Laufstrecke 30 m)**									
	Zeit in s AK 8	5,1	5,2	5,3	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	6,5	6,8
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Zeit in s AK 9	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Zeit in s AK 10	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Kreisflanken maximal (Pilz)

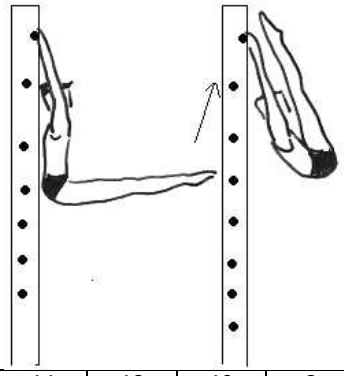
19b AK 8 bis 12	- Turnpilz (AK 8 Durchmesser 0,60 m; AK 9/10 Durchmesser 1,00 m) - maximale Anzahl										
	Anzahl AK 8	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Anzahl AK 9	40	37	34	31	28	25	22	19	16	13
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Anzahl AK 10	60	57	54	51	48	45	42	39	36	33
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

[2] Entsprechend der jeweiligen Rahmenbedingungen kann in den unteren Altersklassen durch den Wettkampfveranstalter zwischen dem 20- und 30m-Lauf gewählt werden.
[3] Die Vor-Start-Linie soll verhindern, dass Sportler bereits vor dem Start die Lichtschranke auslösen.

Kipphänge

20b AK 8 bis 9	- aus dem Hang - Heben der gestreckten Beine bis Füße Griffpunkt erreichen - Senken der Beine zum Hang (Hüftwinkel 180°) - Anerkennung der Wiederholungen mit gestreckten Beinen										
	Anzahl AK 8	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Anzahl AK 9	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Halbe Kipphänge

20c AK 10 bis 18	- aus dem Winkelhang (Hüftwinkel 90°) - Heben der gestreckten Beine bis Füße Griffpunkt erreichen - Senken der Beine zum Winkelhang (Hüftwinkel 90°) - Anerkennung der Wiederholungen mit gestreckten Beinen - ab AK 11 Zeit-begrenzung 30 s										
	Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Technische Tests

Hinweise zur Durchführung und Bewertung

- Bei allen Abnahmen ist die Punktvergabe in den entsprechenden Vorlagen des DTB zu erfassen.
- Zur Abnahme der Anforderungen des Technischen Tests sind 2 Versuche je Anforderung mit Konzentration auf den Erstversuch gestattet.
- Für die Technischen Tests wird jeweils ein Technikwert (1-5) vergeben
- Die zu vergebenden Technikwerte sind folgendermaßen gekennzeichnet:
    - TW 5 sehr gute Ausführung (optimale Technik, keine Haltungsfehler)
    - TW 4 gute Ausführung (gute Technik, keine Haltungsfehler)
    - TW 3 Erfüllung der Anforderung mit leichten Mängeln in der Technik und kleinen Haltungsfehlern
    - TW 2 wie TW 3 jedoch mit deutlichen Mängeln in der Technik und mittleren Haltungsfehlern
    - TW 1 Erkennbarkeit der Anforderung.
- Die vor den Anforderungen dargestellten Zahlen entsprechen den nummerierten Inhalten aus den Pflichtübungen der jeweiligen Altersklasse.

Boden

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise[4]
8	1	6) Vorspreizen mit **Schwingen in den Handstand**, Abrollen in den Stand; 7) Vorspreizen mit **Schwingen in den Handstand** mit Abdruck, Abrollen;	- Beugen des Standbeins beim Anschwingen zum Handstand - neutrale Kopfposition Arme parallel, offener ARW (180°), vollständige Körperstreckung - gestreckte Arme, Abdruck aus der Schulter (nicht Ellenbogen), deutlicher Höhengewinn nach Abdruck
	2	1a) Aus dem Stand: **Sprungrolle vorwärts** mit sofortigem Ansprung zum **Rondat**, Strecksprung in den Stand;	- gestreckte und leicht nach innen gedrehte Arme, Körperstreckung - runde Rollbewegung - Rondat Strecksprung auf einer Linie - neutrale Kopfposition beim Rondat
9	1	3 modifiziert) Aus dem Ansprung **Handstütz-Überschlag vorwärts** auf beide Beine von Erhöhung (20 cm) (mit Prellsprung möglich)	- Beugen des Standbeins - dynamischer Abdruck aus der Schulter - Flugphase und Endposition mit schmalen Armen, offener Schulter, Kopf aufrecht, Ballenstand (mit Prellsprung über den Fußballen möglich)
	2	1 erleichtert) Aus dem Stand: Sprungrolle vorwärts mit sofortigem Ansprung zum **Rondat, Flick-Flack**, Strecksprung in den Stand (Weichmattenbahn 10 cm)	- Vorspannung im Rondatansprung - gerades Rondat - fließender Übergang zum Flick-Flack - offene Schulter im Stütz, Hände leicht nach innen, - deutlicher Abdruck - kein Tempoverlust
10	1	3 modifiziert) Aus dem Ansprung **Handstütz-Überschlag vorwärts** auf beide Beine (mit Prellsprung möglich)	- Beugen des Standbeins - dynamischer Abdruck aus der Schulter - Flugphase und Endposition mit schmalen Armen, offener Schulter, Kopf aufrecht, Ballenstand (mit Prellsprung über den Fußballen möglich)
	2	1) Aus dem Stand: Sprungrolle vorwärts mit sofortigem Ansprung zum **Rondat, Flick-Flack, Flick-Flack**, Strecksprung in den Stand, (Weichmattenbahn 10 cm)	- Vorspannung im Rondatansprung - gerades Rondat - fließender Übergang zum Flick-Flack - offene Schulter im Stütz, Hände leicht nach innen, - deutlicher Abdruck - kein Tempoverlust

[4] Die Hinweise für Kamprichter wurden ursprünglich vom BSP Cottbus erarbeitet und für dieses Material ergänzt. Der DTB bedankt sich bei den Cottbusser Trainern für das zur Verfügung stellen des Materials.

Pauschenpferd/Pilz

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise[2]
8	1	Pflicht erleichtert) Kleiner Pilz (Durchmesser 0,60 m): **3 x Kreisflanke** zum Stand	- Stützposition (Schulterachse) halten, - Richtung des Vor- & Rückflankens beachten - große Amplitude - gestreckter Körper, geschlossene Beine
	2	Pauschenpferd: Sprung i. d. Stütz vorlings, **2x Seitspreizen rechts - Seitspreizen links** (ohne Grifflösen), **Vorhocken** zum Stütz rücklings, **2x Seitspreizen rechts - Seitspreizen links**, **Rückhocken** zum Stand	- hohes Hüftpendel mit gestreckter Hüfte - großer Spreizwinkel
9	1	Pflicht erleichtert) Breiter Pilz (Durchmesser 1,00 m): **10 x Kreisflanke** zum Stand	- Stützposition (Schulterachse) halten, - Richtung des Vor- & Rückflankens beachten - große Amplitude - gestreckter Körper, geschlossene Beine
	2	Pauschenpferd: Sprung i. d. Stütz vorlings mit direktem **Vorspreizen** rechts, **Pendel** nach links, **Pendel** nach rechts und **Rückspreizen** rechts, **Vorspreizen** links, **Pendel** nach rechts, **Pendel** nach links und **Rückspreizen** links (jeweils 2x)	- hohes Hüftpendel mit gestreckter Hüfte - deutliches Grifflösen - großer Spreizwinkel
10	1	Pflicht erleichtert) Einpauschenpilz: **3x Einpauschenflanke** zum Stand	- aktives Fassen der Pauschen - Richtung des Vor- & Rückflankens beachten - gestreckter Körper, geschlossene Beine - große Amplitude
	2	1 und 2 Pflicht AK 11/12 2x) Pauschen-pferd: Sprung in den Stütz vorlings mit direktem **Vorspreizen** des rechten Beines, Seitschwingen nach links, **Rückspreizen des rechten Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings** (1/2 Unterkreisen), Seitschwingen im Stütz vorlings nach rechts; Seitschwingen nach links, **Vorspreizen** des linken Beines, Seitschwingen nach rechts, **Rückspreizen des linken Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings** (1/2 Unterkreisen); (komplett 2x)	- hohes Hüftpendel mit gestreckter Hüfte - aktives Strecken der Hüfte beim Kreisspreizen - deutliches Grifflösen - großer Spreizwinkel Keine inhaltliche Änderung (bisher mit Kreisspreizen beschrieben), nur Anpassung an Beschreibung in Pflichtübung

Ringe

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise[2]
8	1	schulterhohe Ringe: Beginn im **Streckstütz** 2) Heben der gestreckten Beine zum **Winkelstütz** - 3 s -; 3) Senken der gestreckten Beine zum **Streckstütz**;	- gestreckte Hüfte - gestreckte Arme - nach außen gedrehte Ringe - waagerechte Beine im Winkelstütz
	2	9 und 10 modifiziert) Beginn im Hang; 4x **Vorschwung-Rückschwung**; nach 4. Rückschwung **Niedersprung** zum Stand	- gestreckte Arme - Vorschwung in C+ und Rückschwung in C- - kein Schließen des ARW beim Rückschwung (Schulter unten) - Schwunghöhe mind. waagerecht
9	1	1 teilweise) aus dem Hang: **Zugstemme** mit gestrecktem Körper, Heben der Beine in den **Winkelstütz** - 5 s -;	- gestreckte Hüfte - Dynamik bei Zugstemme - lange Arme und nach außen gedrehte Ringe im Stütz
	2	4 und 5 modifiziert) aus dem **Kipphang Abschwingen** vorwärts in den Hang, **Rückschwung**; 4x **Vor- und Rückschwung** (in Schlaufen möglich)	- gestreckte Arme - Vorschwung in C+ und Rückschwung in C- - kein Schließen des ARW beim Rückschwung (Schulter unten) - Hüfthöhe Ringeunterkante - Ringeverschiebung bis 30°
10	1	1) aus dem Hang: **Zugstemme** mit gestrecktem Körper, Heben der Beine in den **Winkelstütz** - 2 s -; Anhocken zum **Hockstütz** – 2 s - Strecken der Beine, zum Streckstütz – 2 s -	- gestreckte Hüfte - Dynamik bei Zugstemme - lange Arme ~~und nach außen~~ mit mindestens parallelen ~~gedrehte~~ Ringe im Stütz - Hockstütz (Knie vor der Brust, Ferse am Gesäß, Unterschenkel 45° nach hinten – unten) - freie Stützposition
	2	4 und 5 modifiziert) aus dem **Kipphang Abschwingen** vorwärts in den Hang; 4x **Rück- und Vorschwung** 6) **Rückschwung** (30° über waagerecht), **Vorschwung** mit **Salto rückwärts gestreckt** in den Stand	- gestreckte Arme - Vorschwung in C+ und Rückschwung in C- - kein Schließen des ARW beim Rückschwung (Schulter unten) - Hüfthöhe Ringeunterkante - Ringeverschiebung bis 30° - Salto mit Höhengewinn

Sprung

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise[2]
8	1	Ohne Sprungtisch: **Anlauf** (mindestens 10 m), **Strecksprung** vom Brett auf Erhöhung (0,50 m)	- dynamischer Anlauf - feste Absprungposition, geringe Beugung im Kniegelenk - Armführung: Einsprung seit - Absprung vorn/schulterhoch - Strecksprung hoch - energischer Absprung mit Höhengewinn
	2	Ohne Sprungtisch: **Anlauf** (mindestens 10 m), **Absprung** vom Brett und **Sprungrolle** vorwärts auf Erhöhung (0,50 m)	- dynamischer Anlauf - deutlicher Höhengewinn in der Flugphase - spätes Abrollen über offene Arm-Rumpf-Winkel sowie offenem Hüftwinkel (langes Halten der gestreckten Position im Abrollen)
9	1	Ohne Sprungtisch: **Anlauf** (mindestens 10 m), Absprung vom Brett, **Strecksprung** auf zweites Brett und **Strecksprung** auf Erhöhung (0,50 m)	- dynamischer Anlauf - feste Absprungposition, reaktiver Absprung, geringe Beugung im Kniegelenk - Armführung: Einsprung seit - Absprung vorn/schulterhoch - Strecksprung hoch - energischer Absprung mit Höhengewinn
	2	1b) Aus dem Anlauf (mindestens 10 m): **Absprung** vom Brett, **Salto vorwärts gehockt** in den Stand	- dynamischer Anlauf - Absprung mit deutlichem Höhengewinn - enge Hockposition - frühzeitiges Öffnen und Landevorbereitung
10	1	Ohne Sprungtisch: **Anlauf** (mindestens 10 m), Absprung vom Brett, **Strecksprung** auf zweites Brett, **Strecksprung** auf drittes Brett und **Strecksprung** auf Erhöhung (0,50 m)	- dynamischer Anlauf - feste Absprungposition, reaktiver Absprung, geringe Beugung im Kniegelenk - Armführung: Einsprung seit - Absprung vorn/schulterhoch - Strecksprung hoch - energischer Absprung mit Höhengewinn
	2	Pflichtsprung 1) Sprungtisch (1,10 m): Anlauf, Absprung vom Brett, **Handstütz-Sprungüberschlag** vorwärts	- dynamischer Anlauf - feste Absprungposition - kurze Stützphase aktiver Abdruck über die offene Schulter, kein Einrollen - ausgewogenes Verhältnis zwischen Höhe und Weite

Barren

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise[2]
8	1	7 modifiziert) Stützbarren: 5x **Rückschwung-Vorschwung**;	- Rückschwung ins C-, Abschwingen mit Blick nach vorn - Vorschwung mit gestreckter Hüfte - Vorschwung mind. Waagerecht - Rückschwung mind. 45° über waagerecht
	2	Stützbarren: aus dem **Winkelstütz**, 2x **Kipphangpendel**, zweites Pendel zum Stand	- schwungvolles Pendel, leichtes Öffnen des Hüftwinkels an den Umkehrpunkten
9	1	3 modifiziert) Stützbarren: 5x **Rückschwung-Vorschwung**	- Rückschwung ins C-, Abschwingen mit Blick nach vorn, Vorschwung mit gestreckter Hüfte - Schwunghöhe gestreckter Körper über Waagerechte, davon mindestens 1x i. d. Handstand
	2	1 modifiziert) Stützbarren: **Winkelstütz**, **Rückfallkippe** in den Streckstütz	- über Felgansatz (großer Abstand zwischen Hüfte und Handposition) möglich, deutliches Kipphangpendel, nach dem Kippstoß, Hüfte vor dem Stütz
10	1	4 modifiziert) aus dem Winkelstütz - 2 s - **Heben in den Handstand** mit gestreckten Armen und mit gegrätschten Beinen - 2 s - (Schweizer); 5 modifiziert) Senken zum 5x **Vorschwung**, **Rückschwung**	- Rückschwung ins C-, spätes Abbremsen der Beine, Abschwingen mit Blick nach vorn, Vorschwung m. gestreckter Hüfte, - Schwunghöhe handstandnah (ohne Halte, Handstand nur kurz fixieren)
	2	1 modifiziert) Stützbarren: aus dem Ansprung (Brett möglich), **Rückfallkippe** mit Zwischenpendel in den Streckstütz bzw. Rückschwung	- über Felgansatz (großer Abstand zwischen Hüfte und Handposition) möglich - deutliches Kipphangpendel, nach dem Kippstoß Hüfte vor dem Stütz

Reck

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise[2]
8	1	**5x Grundschwung** in Schlaufen 30° unter Waagerechte und höher	- Rückschwung ins C+ - deutlicher Hang im C- mit nachfolgendem aktiven Beineinsatz - Vorschwung ins C+, kein Abfallen der Schulter bei der Rückwärtsbewegung
	2	Reck (2,00 m), Beginn im Stütz: Pflicht 7a bis 9) **Rückschwung** (mindestens Waagerecht) Abschwingen, **Hüftumschwung** vorlings rückwärts durch flüchtigen Streckstütz, **Felg-abschwung** in den Hang, **Rückschwung**, **Vorschwung**, **Rückschwung** zum **Niedersprung** in den Stand.	- geschlossene Position, neutrale Kopfposition, gestreckte Arme - Rückschwung zum Niedersprung mit Hüfte über Stangenhöhe
9	1	~~**5x Grundschwung** in Schlaufen über Waagerechte und höher~~ 5 modifiziert) **Riesen-Felgumschwung** (3x) in Schlaufen	~~- Rückschwung ins C+, deutlicher Hang im C- mit nachfolgendem aktiven Beineinsatz, Vorschwung ins C+, kein Abfallen der Schulter bei der Rückwärtsbewegung~~ - selbstständiges Erreichen der Riesenfelge wählbar, geschlossene Position über den Handstand, Füße führen die Bewegung
	2	Reck (kopfhoch) in Schlaufen: Absprung aus dem Minitrampolin (schräg) zum **Hüft-Umschwung** (max TW 2) oder **freier Felgumschwung** in den Stand	- Freier Felgumschwung in den Stand ab TW 3 erforderlich - geschlossene Position beim Umschwung/Felgumschwung
10	1	5 und 6 modifiziert) **Riesen-Felgumschwung** (3x) in Schlaufen; **Aufbückumschwung** zum Handstand	- selbstständiges Erreichen der Riesenfelge wählbar, geschlossene Position über den Handstand, Füße führen die Bewegung - langer Hang bei letzter Riesenfelge vor dem Aufbücken
	2	Reck (kopfhoch): Aus dem Stand, 3x Kipphangpendel gegrätscht in Schlaufen in den Stand vorlings	- mit großem Abstand zwischen Hüfte und Hand in das Pendel, untere Senkrechte: Kopf neutral, Beine waagerecht, Vor- und Rückschwung jeweils Hüft- und Arm-Rumpf-Winkel leicht öffnen, zum Handstand möglich

Deutscher Turner-Bund e. V. (DTB)
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Strukturlernen

Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Gerätturnen
- männlich -
AK 9 - 18

TURNEN!
GERÄTTURNEN

Jörg Fetzer, Jens Milbradt, Falk Naundorf, Stefan Brehmer, Andreas Hirsch

Version vom 27. Juni 2017

Inhaltsverzeichnis

0 Vorbemerkungen 3
1 Boden/Trampolin 4
2 Pauschenpferd 6
3 Ringe 7
4 Sprung 8
5 Barren 9
6 Reck 10

0 Vorbemerkungen

Das „Strukturlernen“ wurde für die Entwicklungskonzeption DTB 2024/2028 Turnen Männer entwickelt und definiert. Es bezeichnet den zielgerichteten Aufbau höchstschwieriger Wettkampfentscheidender Strukturen (WES) über alle Ausbildungsetappen des Langfristigen Leistungsaufbaus (LLA) mit absoluter Priorität. Das „Strukturlernen“ mit klarer Zielbestimmung (Erreichen definierter Ausbildungsinhalte/Teilziele in einzelnen Ausbildungsetappen; Anforderungen sind zum Ende des jeweiligen Kaderaltersbereiches zu erfüllen) ermöglicht eine frühzeitigere Eliteförderung.
Die nachfolgenden Tabellen führen die im jeweiligen Altersbereich zu trainierenden inhaltlich-technische Voraussetzungen/Elemente und geforderte Übungsinhalte der Kür (mit Bonifikation bei DJM) auf. Dabei sind die im jeweiligen Altersbereich aufgeführten inhaltlich-technische Elemente als Voraussetzungen für die in der Folgezeile (nächsthöherer Kaderbereich) angegebenen Übungsinhalte zu sehen.

Struktur	**Altersbereich**	**inhaltlich-technische Voraussetzungen/Elemente**	**Übungsinhalte**
Finale Absprünge vw	Talentkader bis AK 12	– …	…
	Nachwuchskader bis AK 15	– …	…
	Perspektivkader bis AK 18	– …	…
Finale Absprünge rw	Talentkader bis AK 12	– …	…
	Nachwuchskader bis AK 15	– …	…
	Perspektivkader bis AK 18	– …	…

Für alle Tabellen sind folgende Grundregeln zu beachten: Wenn nicht anders angegeben gelten alle Elemente am Originalgerät; Übungsinhalte sind durchgängig über alle Kaderbereiche beizubehalten, sofern sie nicht in höherwertigen Elementen enthalten sind (*). Bei mehreren Abgängen muss ein Abgang gewählt werden.

1 Boden/Trampolin

Struktur	Altersbereich	inhaltlich-technische Voraussetzungen/Elemente	Übungsinhalte
Finale Absprünge vw	Talentkader bis AK 12	– *Grundlagen: Salto vw-Varianten auf Erhöhung* – Salto vw gestreckt 2/1 LAD (Trampolin) – Doppelsalto vw gebückt 1/2 LAD (Trampolin)	Salto vw gestreckt 3/2 LAD*
	Nachwuchskader bis AK 15	– Doppelsalto vw gehockt (Akrobahn) – Dreifachsalto vw gehockt (Trampolin) – Doppelsalto vw gestreckt 1/2 LAD (Trampolin) – Salto vw gestreckt 5/2 LAD (Trampolin)	Salto vw gestreckt 2/1 LAD
	Perspektivkader bis AK 18	– Doppelsalto vw gehockt mit LAD – Salto vw gestreckt 5/2 LAD und mehr (Akrobahn) – Dreifachsalto vw gehockt 1/2 LAD (Trampolin) – Doppelsalto vw gestreckt 3/2 LAD (Trampolin) – Salto vw gestreckt 3/1 LAD und mehr (Trampolin)	Doppelsalto vw gehockt
Finale Absprünge rw	Talentkader bis AK 12	– *Grundlagen: Salto vw-Varianten auf Erhöhung* – Doppelsalto rw gehockt (Akrobahn) – Salto rw gestreckt 5/2 LAD (Akrobahn) – Twist gestreckt (Akrobahn) – Salto rw gestreckt 2/1 LAD (im Trampolin) – Doppelsalto rw gehockt (im Trampolin)	Salto rw gestreckt 2/1 LAD*
	Nachwuchskader bis AK 15	– Tsukahara gehockt (Akrobahn) – Salto rw gestreckt 3/1 LAD (Akrobahn) – Salto rw gestreckt 3/1 LAD (im Trampolin) – Doppelsalto rw gestreckt (im Trampolin)	Doppelsalto rw gehockt* Salto rw gestreckt 5/2 LAD* Doppeltwist gehockt*
	Perspektivkader bis AK 18	– Doppelsalto rw gestreckt (Akrobahn) – Salto rw gestreckt 7/2 LAD und mehr (Trampolin) – Tsukahara gestreckt (Trampolin) – Doppeltsukahara gehockt (Trampolin) – Dreifachsalto rw gehockt (Trampolin)	Salto rw gestreckt 3/1 LAD Tsukahara gehockt oder Doppeltwist 1/2 LAD

Boden/Trampolin (Fortsetzung)

Reaktive Absprünge	Talentkader bis AK 12	– *Grundlagen: Salto vw gehockt-Serien* – Salto rw gestreckt 3/2 mit Folgeelement (Akrobahn) – Temposalto + Salto rw gestreckt 2/1 LAD (Trampolin) – Salto vw gestreckt + Salto vw gestreckt 3/2 LAD (Trampolin)	
	Nachwuchskader bis AK 15	– *Grundlagen: Salto vw gestreckt-Serien* – *Grundlagen: Temposalto-Serien* – Salto rw gestreckt 3/2 LAD + Folgeelement D (Akrobahn) – Salto vw gestreckt 2/1 LAD in Verbindung (Akrobahn) – Salto vw gestreckt + Doppelsalto vw gehockt (Akrobahn) – Temposalto + Salto rw gestreckt 3/1 LAD (Trampolin) – Salto vw gestreckt + Salto vw gestreckt 2/1 LAD (Trampolin) – Salto rw gestreckt 3/2 LAD + Doppelsalto vw gehockt (Trampolin) – Salto vw gestreckt 1/1 LAD + Doppelsalto vw gehockt (Trampolin)	Salto rw gestreckt 3/2 + Folgeelement C* Salto rw gestreckt 5/2 + Folgeelement A Salto vw gestreckt + Folgeelement C*
	Perspektivkader bis AK 18	– Salto rw gestreckt 3/2 + Doppelsalto vw gehockt (Akrobahn) – Salto rw gestreckt 5/2 + Folgeelement D (Akrobahn) – Salto vw gestreckt + Folgeelement E (Akrobahn) – Temposalto + Salto rw gestreckt 3/1 LAD (Trampolin) – Salto vw gestreckt + Salto vw gestreckt 5/2 LAD und mehr (Trampolin) – Salto rw gestreckt 3/2 LAD + Doppelsalto vw gehockt ½ LAD oder Doppelsalto vw gebückt (Trampolin) – Salto vw gestreckt 2/1 LAD + Doppelsalto vw gehockt (Trampolin) *Variables Verbinden von Saltovarianten hoher Schwierigkeit*	Salto rw gestreckt 3/2 LAD + Folgeelement D Salto vw gestreckt 2/1 LAD in Verbindung Salto vw gestreckt + Doppelsalto vw gehockt

2 Pauschenpferd

Struktur	Altersbereich	inhaltlich-technische Voraussetzungen/Elemente	Übungsinhalte
Kreisflanken	Talentkader bis AK 12	– *Grundlagen: Flanken in allen Stützbereichen* – Wandern Querstütz vw – Wandern Querstütz rw – C1 – E-Flop am Einpauschenpilz	Wandern Querstütz vw Stöckli B (Hochwandern)*
	Nachwuchskader bis AK 15	– E-Flop – Spindelbewegung am Pferd ohne Pauschen mit maximal drei Flanken	Wandern Querstütz rw D-Flop*
	Perspektivkader bis AK 18	– Kombinationselement (E-Teil) – Spindelbewegung mit zwei Flanken	E-Flop Kombinationselement (D-Teil)
Wendeschwünge	Talentkader bis AK 12	– 1080° RW am flachen Pilz (Höhe ca. 0,40 m)	Tschechenkehre*
	Nachwuchskader bis AK 15	– *Grundlagen: Wendeschwünge in verschiedenen Stützbereichen (u.a. Einpausche, Pferdmitte Pferd ohne Pauschen)* – 1080° RW	720° RW
	Perspektivkader bis AK 18	– Wu Guonian – Roth	Wendeschwung D-Teil
Thomas	Talentkader bis AK 12	– *Grundlagen: Thomas in verschiedenen Stützbedingungen (Pilz, Pferd ohne Pauschen, Boden)* – Flanken Stöckli umgekehrt zum Handstand am Einpauschenpilz	2 Thomas (Bodenübung)*
	Nachwuchskader bis AK 15	– Thomasspindel (Boden und Pferd ohne Pauschen) – Thomas zu Handstand (Boden) – D-Teil Handstandabgang	C-Teil Handstandabgang* Thomas C-Teil (Bodenübung)
	Perspektivkader bis AK 18	– Thomas aus dem Handstand zum Weiterturnen (Boden) – Spindelbewegung am Pferd ohne Pauschen mit maximal drei Flanken – E-Teil Handstandabgang	D-Teil Handstandabgang

3 Ringe

Struktur	Altersbereich	inhaltlich-technische Voraussetzungen/Elemente	Übungsinhalte
Grundschwung vw	Talentkader bis AK 12	– *Grundlagen: Grundschwung (mit und ohne Schlaufen)* – Schleudern mit Höhengewinn (mit und ohne Schlaufen)	Riesenfelge rw (auch mit gebeugten Armen)* Streuli* Tsukahara gehockt*
	Nachwuchskader bis AK 15	– Doppelsalto rw gestreckt zur Vorbereitung auf Tsukahara gestreckt	Riesenfelge rw (mit gestreckten Armen)*
	Perspektivkader bis AK 18	–	Doppeltsukahara gehockt
Grundschwung rw	Talentkader bis AK 12	– *Grundlagen: Grundschwung (mit und ohne Schlaufen)* – Überrollen mit Höhengewinn (mit und ohne Schlaufen) – Honma	Riesenfelge vw (auch mit gebeugten Armen)* Überrollen* Stemme Grätschwinkelstütz*
	Nachwuchskader bis AK 15	–	Riesenfelge vw (mit gestreckten Armen) Johnasson + Yamawaki
	Perspektivkader bis AK 18	–	Johnasson + Yamawaki + Stemme rw Handstand Abgang D
Handstand und athletische Voraussetzungen	Talentkader bis AK 12	– *Grundlagen: Handstand in vielfältigen Varianten* – *Grundlagen: ARW-Öffnen-Programme zur Erarbeitung Stützwaage; ARW-Schließen-Programme (Hangwaage vorlings)*	Handstand (Drücker) Stützwaage gegrätscht Winkelstütz/Grätschwinkelstütz
	Nachwuchskader bis AK 15	– *Grundlagen: Kreuzhangentwicklung*	Kippe Winkelstütz Handstand (Schweizer) Stemme Stützwaage gegrätscht oder Kippe Kreuzhang
	Perspektivkader bis AK 18	– *Grundlagen: Vorbereitung weiterer Krafthalten (Schwalbe, Kopfkreuz, Stützwaage)*	

4 Sprung

Struktur	Altersbereich	inhaltlich-technische Voraussetzungen/Elemente	Übungsinhalte
Anlauf/Absprungkomplex Überschlagsprünge	Talentkader bis AK 12	– *Grundlagen: Erarbeitung hoher Anlaufgeschwindigkeiten mit Sprint-Programmen, Lauf ABC, …* – *Grundlagen: Erarbeitung optimaler Absprung-/Brettposition mit vielfältigen methodischen Mitteln* – *Grundlagen: Erarbeitung Einsprung-/Abdruckverhalten sowie der Flugphase mit vielfältigen methodischen Mitteln (Trampolin, Trampolin"brett", erhöhte Landefläche, …)*	Überschlag Salto vw gehockt
	Nachwuchskader bis AK 15		Überschlag Salto vw gestreckt 1/2 LAD*
	Perspektivkader bis AK 18		Überschlag Salto vw gestreckt 3/2 LAD oder Überschlag Doppelsalto vw gehockt*
Anlauf/Absprungkomplex Kasamatsusprünge	Talentkader bis AK 12	– *Grundlagen: Erarbeitung hoher Anlaufgeschwindigkeiten mit Sprint-Programmen, Lauf ABC, …* – *Grundlagen: Erarbeitung optimaler Absprung-/Brettposition mit vielfältigen methodischen Mitteln* – *Grundlagen: Erarbeitung Einsprung-/Abdruckverhalten sowie der Flugphase mit vielfältigen methodischen Mitteln (Trampolin, Trampolin"brett", erhöhte Landefläche, …)*	Kasamatsu gehockt*
	Nachwuchskader bis AK 15		Kasamatsu gestreckt*
	Perspektivkader bis AK 18		Kasamatsu gestreckt 1/1 LAD
Anlauf/Absprungkomplex Rondatsprünge	Talentkader bis AK 12	– *Grundlagen: Erarbeitung hoher Anlaufgeschwindigkeiten mit Sprint-Programmen, Lauf ABC, …* – *Grundlagen: Erarbeitung Rondateinsprung aus hoher Anlaufgeschwindigkeit bis zur optimalen Brettposition mit vielfältigen methodischen Mitteln* – *Grundlagen: Erarbeitung Einsprung-/Abdruckverhalten sowie der Flugphase mit vielfältigen methodischen Mitteln (Trampolin, Trampolinbahn, erhöhte Landefläche, …)*	
	Nachwuchskader bis AK 15		Yurchenko gestreckt mit 1/1 LAD*
	Perspektivkader bis AK 18		Yurchenko gestreckt mit 2/1 LAD

5 Barren

Struktur	Altersbereich	inhaltlich-technische Voraussetzungen/Elemente	Übungsinhalte
Schwingen im Hang	Talentkader bis AK 12	– *Grundlagen: Schwingen mit ausgeprägter Hangposition* – Tippelt	Riesenfelge* Moy*
	Nachwuchskader bis AK 15	– Riesenfelge 1/1 LAD	Tippelt
	Perspektivkader bis AK 18	– Vorbereitung Belle	Riesenfelge 1/1 LAD Bhavsar
Schwingen im Stütz	Talentkader bis AK 12	– *Grundlagen: Grundschwung mit dynamischem Vor- und Rückschwung (Schwungdrehungsvarianten)* – Stützkehre – Diamidov	Doppelsalto rückwärts gehockt*
	Nachwuchskader bis AK 15	– Vorwärtsabgänge – Doppelsalto rückwärts gebückt	Stützkehre Diamidov Healy
	Perspektivkader bis AK 18	– Vorbereitung Doppelsaltovarianten auf Oberarme – Makuts – Healy von 1 Holm	Vorschwungelement D Doppelsalto rückwärts gebückt oder Doppelsalto vorwärts gehockt
Schwingen im Kipphang	Talentkader bis AK 12	– *Grundlagen: Kipphangpendel* – Felge in den Stütz	Kippe
	Nachwuchskader bis AK 15	– Felge mit 1/2 LAD oder auf 1 Holm	Felge Handstand
	Perspektivkader bis AK 18	– Felge 1 Holm	Felge mit 1/2 LAD
Schwingen im Oberarmhang	Talentkader bis AK 12	– *Grundlagen: Schwingen im Oberarmhang*	Stemme vorwärts
	Nachwuchskader bis AK 15	–	Stemme rückwärts in den Handstand
	Perspektivkader bis AK 18	– Vorschwungelemente aus dem Oberarmhang	Honma

6 Reck

Struktur	Altersbereich	inhaltlich-technische Voraussetzungen/Elemente	Übungsinhalte
Riesenfelge rw – Abgangsgestaltung	Talentkader bis AK 12	– *Grundlagen: geschlossene Riesenfelgen, Grundschwung mit LAD und Umspring-Varianten, beschleunigte Riesenfelgen, lange Hangposition, Tong-Fei-Ansatz* – Doppelsalto rückwärts gestreckt	Doppelsalto rückwärts gehockt*
	Nachwuchskader bis AK 15	– Doppelsalto rückwärts gestreckt mit 2/1 LAD	Doppelsalto rückwärts gestreckt mit 1/1 LAD*
	Perspektivkader bis AK 18	–	Doppelsalto rückwärts gestreckt mit 2/1 LAD
Riesenfelge rw – Rückwärtsüberquerung	Talentkader bis AK 12	– *Grundlagen: geschlossene Riesenfelgen, Grundschwung mit LAD und Umspring-Varianten, beschleunigte Riesenfelgen, lange Hangposition*	
	Nachwuchskader bis AK 15	– Kovacs – Kolman	
	Perspektivkader bis AK 18	–	Kovacs Kolman
Riesenfelge rw – Vorwärtsüberquerung	Talentkader bis AK 12	– *Grundlagen: geschlossene Riesenfelgen, Grundschwung mit LAD und Umspring-Varianten, beschleunigte Riesenfelgen, lange Hangposition*	
	Nachwuchskader bis AK 15	– Tkatchev gestreckt	Tkatchev gegrätscht
	Perspektivkader bis AK 18	–	Tkatchev gestreckt

Reck (Fortsetzung)

Struktur	Altersbereich	inhaltlich-technische Voraussetzungen/Elemente	Übungsinhalte
Kipphang	Talentkader bis AK 12	– *Grundlagen: Bearbeitung Kipphangpendel in vielfältigen Varianten (Schlaufen, …)* – *Grundlagen: Beinschwungstemme, gestützte Ellgriffriesen, Russenriesen (Schlaufen, …) → Erfüllung EG 1 CdP 2017*	Endo Stalder Adlerschwung zum Handstand + gestützte Ellgriffriesenfelge
	Nachwuchskader bis AK 15	– Adler 1/2 LAD – Adler 1/1 LAD	
	Perspektivkader bis AK 18	–	Adler 1/2 LAD Adler 1/1 LAD

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Landeskader-Kriterien

Richtlinien für die Landesturnverbände

Gerätturnen
- männlich -
AK 7 - 18

Lenkungsstab Gerätturnen Männer und
Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen

Version vom 05. Februar 2023

Änderungen

Erste Version vom 14. Juni 2017

- Erste Fassung der bundeseinheitlichen Landeskriterien

Version vom 05. Juli 2018

- Anpassung an veränderte Benennung der Bundeskaderkreise
- Überarbeitung AK 7 und 8 nach verändertem Wettkampf- und Athletikprogramm für die jüngsten Altersklassen

Version vom 25. Januar 2022

- Anpassung an überarbeitete Wettkampfprogramme, sprachliche Anpassungen
- Keine Veränderungen in den Kriterien zur Erreichung des Landeskaderstatus

Version vom 05. Februar 2023

- Keine Veränderungen in den Kriterien zur Erreichung des Landeskaderstatus
- Überarbeitung der Liste kaderrelevanter Wettkämpfe

Vorbemerkungen

Entsprechend der Vorgaben des DOSB hat der Lenkungsstab Gerätturnen Männer (GTm) mit Unterstützung des Ausschusses für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des Technischen Komitees Gerätturnen für die Landesturnverbände bundeseinheitliche Landeskaderkriterien erarbeitet. Diese sind in den Ländern zur Förderung der Nachwuchsturner mit der Perspektive später einen Bundeskaderplatz zu erreichen umzusetzen.

1. Alterseinteilung (am Beispieljahr 2024)

AK 2023	Jahrgang	AK 2024	Landeskader	DTB-Kader
7	2016	8	Landeskader	-
8	2015	9		-
9	2014	10		Talentkader
10	2013	11		
11	2012	12		
12	2011	13		Nachwuchskader 2
13	2010	14		
14	2009	15		Nachwuchskader 1
15	2008	16		
16	2007	17		Perspektivkader
17	2006	18		

2. Wettkämpfe zur Erfüllung der Landeskaderkriterien

Altersklassen 7-11

- Landesebene (regionale Wettkämpfe, regionale Kadertests, Ländervergleichswettkämpfe, Landesmeisterschaften, ...)
- Bundesebene (Deutschlandpokal AK 9/10 und 11, Kadertest AK 9, 10 und 11; Metropol-Cup)

Altersklassen 12-14

- Landesebene (regionale Wettkämpfe, regionale Kadertests, Ländervergleichswettkämpfe, Landesmeisterschaften, ...)
- Bundesebene (Kadertest AK 12, 13 und 14, Deutschlandpokal AK 12 und AK 13/14; Deutsche Jugendmeisterschaften AK 12 und AK 13/14; Metropol-Cup; Nachwuchsbundesliga)
- International (Internationale Nachwuchswettkämpfe z.B. Internationaler Junior-Team-Cup, Juniors-Trophy, Rheintal-Cup, Future-Cup, ...)

Altersklassen 15-18

- Landesebene (regionale Kadertests für Athletik und Technische Grundlagen, **keine regionalen Turn-Wettkämpfe für die Kadernominierung**)
- Bundesebene (Deutschlandpokal AK 15-18; Deutsche Jugendmeisterschaften AK 15/16 und AK 17/18; Metropol-Cup, Nachwuchsbundesliga)
- International (Internationale Nachwuchswettkämpfe z.B. Internationaler Junior-Team-Cup, Juniors-Trophy, Rheintal-Cup, Future-Cup, ...)

3. Wettkampfergebnisse zur Kadererfüllung

Beispieljahr 2022 zu 2023: Zur Aufnahme in den Landeskader in der jeweiligen Altersgruppierung für das nächstfolgende Jahr werden mindestens zwei Erfüllungen (Ausnahme AK 7 und AK 8 nur eine Erfüllung) bei den unterschiedlichen Ausbildungsprogrammen (Pflicht, Kür, Technik oder Athletik) benötigt.

AK 2023	Jahrgang	AK 2024	Wettkampfergebnisse		Technik (TGL)	Athletik
			Pflicht	Kür*		
7	2016	8	48 Pkt.	-	-	120 Pkt.
8	2015	9	48 Pkt.	-	-	120 Pkt.
9	2014	10	42 Pkt.	-	30 Pkt. (GL9)	100 Pkt.
10	2013	11	48 Pkt.	-	20 Pkt. (GL10-12)	120 Pkt.
11	2012	12	42 Pkt.	-	25 Pkt. (GL10-12)	100 Pkt.
12	2011	13	48 Pkt.	55 Pkt.	35 Pkt. (GL10-12)	120 Pkt.
13	2010	14	42 Pkt.	59 Pkt.	20 Pkt. (GL13-15)	100 Pkt.
14	2009	15	48 Pkt.	63 Pkt.	25 Pkt. (GL13-15)	120 Pkt.
15	2008	16	42 Pkt.	67 Pkt.	15 Pkt. (GL16-18)	90 Pkt.
16	2007	17	48 Pkt.	69 Pkt.	20 Pkt. (GL16-18)	100 Pkt.
17	2006	18	-	71 Pkt.	25 Pkt. (GL16-18)	90 Pkt.

***CdP 2022-2024**

4. Relevante Wettkampf-/Ausbildungsprogramme

- **Pflicht:** Pflichtprogramm des Deutschen Turner-Bundes AK 7-16 (in der jeweils aktuellen Fassung)
- **Kür:** Code de Pointage Junioren 2022-2024 und nationale Regelungen (in der jeweils aktuellen Fassung)
- **Technik:** Technische Grundlagen des Deutschen Turner-Bundes AK 9-18+ (in der jeweils aktuellen Fassung)
- **Athletik:** AK 7-18+: Athletische Tests des Deutschen Turner-Bundes (in der jeweils aktuellen Fassung)

Die jeweils aktuellen Fassungen der Wettkampf-/Ausbildungsprogramme sind auf der DTB-Website unter folgender Adresse zu finden:

https://www.dtb.de/geraetturnen/downloads/leistungssport-maennlich

Alle LTV mit Landeskadern im GTm haben bis zum 15.12. des jeweiligen Jahres ihre Landeskader-Listen (inkl. Erfüllungsstand) an den DTB, Abt. OSS zu übermitteln. Es wird jährlich eine entsprechende Vorlage zur Verfügung gestellt.

Deutscher Turner-Bund e. V. (DTB)
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Sichtungskonzept

Empfehlungen für die Übungsleiter*innen, Trainer*innen, Vereine, Stützpunkte und Landesturnverbände

Gerätturnen männlich

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen

Version vom 16. Juli 2023

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung Gerätturnen männlich des Technischen Komitees Gerätturnen[1]

- Andergassen, Thomas (2013-aktuell)
- Arnold, Rainer (2010-2012)
- Behrendt, Holger (2002-2020)
- Brehmer, Stefan (2009-2012, Vorsitz 2009-2012)
- Fetzer, Dr. Jörg (1991-2006, Vorsitz 1991-2004)
- Hanschke, Rainer (BT NW 1992-1995)
- Haase, Christoph (2022-aktuell)
- Hirsch, Andreas (BT NW 1996-2001)
- Hofer, Dieter (1992-2009)
- Karg, Sven (2005-2009, Vorsitz 2005-2009)
- Milbradt, Jens (BT NW 2002-2006, BT NW 2013-aktuell)
- Naundorf, Dr. Falk (2007-aktuell, Vorsitz 2013-aktuell)
- Popp, Dietmar (-2004)
- Scholz, Peter (-2004)
- Schönherr, Gunter (BT NW 2009-2012)
- von Burkersroda, Max (2021-aktuell)
- Walko, Rene (2005-aktuell)
- Wellenreuther, Markus (2010-2021)
- Wüstemann, Siegfried (BT NW 2007-2008)
- Zimmer, Werner (2018-aktuell)

[1] inklusive der inhaltlich entsprechenden Vorgängergremien im Deutschen Turner-Bund

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis 3
1. Vorbemerkungen 4
2. Situationsdarstellung anhand von Teilnehmerzahlen 5
Wettkampfteilnehmerzahlen DJM, DP und TTS-Pokal 5
Zahlen zur Sichtung aus den DTB-Turn-Talentschulen 8
3. Begriffsdefinitionen 10
4. Talentsuche - erster Bestandteil der allgemeinen Grundausbildung (AGA) 11
5. Grundausrichtung von Sichtung 13
6. Maßnahmen zur Talentsuche 15
Talentsuche im Kleinkindalter 15
Talentsuche im Kindergartenalter 16
Talentsuche nach Schuleinstieg 18
Bedeutung von Kooperationen 18
Talenttransfer 18
7. Mediale Unterstützung von Maßnahmen zur Talentsuche 19
Grundlagen zur Nutzung von Medien 19
Beispiele zum Medieneinsatz 19
Printprodukte 20
Zielgruppe im Blick 20
Kooperationen/Sponsoring 21
Rechtliche Hinweise 21
8. Anforderungsprofil 24
Befragungsergebnisse der TTS vor der Sichtungskonferenz 2022 24
9. Sichtungsverfahren 26
Stufenmodell zur Identifizierung talentierte Kinder im Gerätturnen 26
Erstellen eines Erstsichtungsprofil 27
Items zu Erstellung eines Erstsichtungsprofil 29
I. Stufe Talentsuche 29
II. Stufe Talentsichtung 31
10. Pädagogik & Psychologie im Sichtungsalter 34
Grundlegendes 34
Grundbedürfnis nach Kompetenzerleben 34
Handlungshinweise für Trainer*innen im engeren Sinne 35
Kommunikation mit dem Umfeld 35
Übergang zum Grundlagentraining (GLT) 35
11. Übergang zum Grundlagentraining (GLT) ab AK 8 36
AK 7 letztes Jahr der AGA 36
Grundlagentraining (GLT) ab AK 8 - 10 37
12. Weiterführende Maßnahmen der Talentsichtung, -förderung und -selektion aus der Sicht des Spitzenverbandes 39
Talentkader 39
Nachwuchskader 2 39
Nachwuchskader 1 39
Gesamtüberblick 39
13. Anhang 41

1. Vorbemerkungen

Jens Milbradt & Falk Naundorf

Die Sichtung und Talenterkennung in der Sportart Gerätturnen männlich ist eines der wesentlichsten Probleme in der aktuellen und natürlich perspektivischen Weiterentwicklung der Sportart.

In den letzten Jahren sind die Probleme, geeignete Kinder für unsere Sportart zu finden, immer vielschichtiger geworden. Ein frühes Einstiegsalter, verbunden mit bereits in den ersten Ausbildungsjahren hohen Trainingsumfängen waren und sind traditionell gegeben. Immer weniger Vereine – im Ostteil Deutschlands ist das Turnvereinssystem ohnehin nur gering etabliert – verschreiben sich einer leistungssportorientierten turnerischen Grundausbildung. Die materielle Grundausstattung unserer Turnhallen ist teilweise nicht kindgerecht und damit nur unzureichend für Sichtungs- und Ausbildungstraining in Kindesbereich geeignet. Die Situation der Trainer*innen und Übungsleiter*innen, die in diesem wichtigen Ausbildungsbereich arbeiten, ist oftmals unzureichend. Damit ist nicht nur die Anzahl der Trainer*innen, sondern speziell auch ihre Finanzierung und ihr Aus- und Weiterbildungsstand gemeint. Ein verändertes Freizeitverhalten der Kinder in Deutschland, gekennzeichnet durch mehr Digitalisierung, weniger sportliche Aktivitäten, vielfach unzureichenden Sportunterricht in den Schulen, eine stärkere Etablierung von Trendsportarten und grundsätzlich geringer Leistungsorientierung behindern den Zugang nicht nur zu unserer traditionellen Grundsportart. Die Auswirkungen der Coronapandemie in den Jahren 2020 - ´22 taten ihr Übriges.

Vor dem Hintergrund dieser Probleme und im Erkennen der Gefährdung der Ausbildung einer möglichst breiten Talentbasis hat der Deutsche Turner-Bund Anfang September 2022 zu einer Sichtungskonferenz mit Vertretern der Landesturnverbände (LTV), Bundesstützpunkte (BSP), DTB-Turnzentren (TZ), DTB-Turntalentschulen (TTS) und ausgewählter Vereine sowie auch Vertretern einiger Landessportbünde (LSB) eingeladen. In einer breiten und vielfältigen Diskussion wurde letztendlich auch die Erstellung eines Sichtungskonzepts des DTB beschlossen, dass vor allem empfehlenden und orientierenden Charakter für alle Interessenvertreter haben sollte. Die klare Festlegung, dass Sichtung und die ersten Jahre der Talentausbildung in der Zuständigkeit der Bundesländer liegt, bleibt davon unberührt.

Grundsätzliches Ziel muss es sein: die Anzahl trainierender Kinder zu erhöhen, die Sichtungskriterien zu vereinheitlichen und die Systematik der Sichtung zu verbessern.

Dabei ist es uns wichtig im vorliegenden Konzept, den gesamten Sichtungsprozess breit zu skizzieren, damit schließlich jedes Zentrum bzw. jeder Stützpunkt nach seinen individuellen Rahmenbedingungen (z. B. Anzahl der Trainer/Übungsleiter, materielle Ausstattung der Turnhalle, Größe des Einzugsgebietes, …) ein eigenes Sichtungskonzept erstellen kann. Aus unserer Sicht bedarf die Talentsichtung grundsätzlich noch mehr eines Miteinanders von LTVs und DTB, aber auch der Unterstützung von LSBs und den Kommunen.

„Nur gesichtete Turner können später die Turnnationalmannschaft verstärken!“ - Ein Leitsatz, für uns alle, von der Verbandsspitze bis zum kleinen leistungsorientierten Verein, im Mittelpunkt stehen sollte!

2. Situationsdarstellung anhand von Teilnehmerzahlen

Falk Naundorf

Wettkampfteilnehmerzahlen DJM, DP und TTS-Pokal

Grundlage der Entwicklung von Spitzenleistungen über die Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus (LLA) waren immer eine ausreichend hohe Anzahl an Turnern im Nachwuchsbereich. Die Entwicklung der letzten 30 Jahre zeigt aber einen Rückgang der Teilnehmerzahlen bei den Wettkämpfen, so dass in ausgewählten Jahrgängen bereits im Einstiegsalter der Deutschen Jugendmeisterschaften (DJM) AK 12 eine unzureichende Anzahl an Turnern vorhanden war. Dabei gilt es einschränkend festzuhalten, dass Teilnehmerzahlen (Quantität) allein nichts über das Leistungsniveau (Qualität) der Turner aussagen. Diese Entwicklung soll im vorliegenden Kapitel genauer beschrieben werden. Dabei wird die langfristige Entwicklung ebenso beschrieben, wie auch die „Sondersituation“ der Corona-Pandemie.

Bei den DJM (Abb. 1) zeigt sich trotz immer geringerer Zugangshürden in den ersten Jahren der 2000er ein Rückgang der Turnerzahl von etwa 150 auf um die 100. Diese Teilnehmerzahl mit um die 100 Turner konnte fast 15 Jahre bis 2019 aufrechterhalten werden. Die Corona-Pandemie und ihre Folgen sorgten dann ab 2020 für deutlich geringere Zahlen. 2023 konnte wieder das Vor-Corona-Niveau erreicht werden.

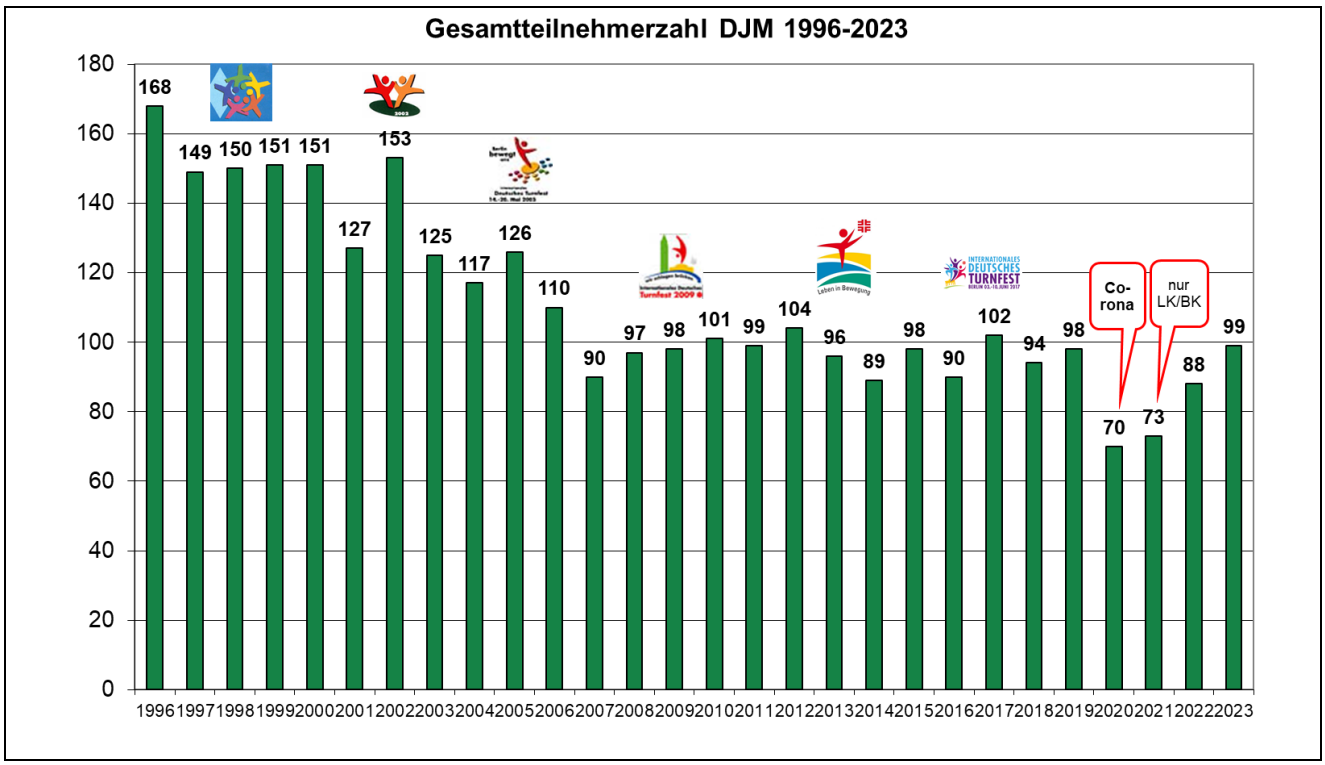


Abb. 1 Entwicklung der Teilnehmerzahlen der DJM 1996-2022

Konzentriert man den Blick nur auf das Einstiegsalter der DJM, auf die Turner der AK 12 (Abb. 2), dann gibt es zwar den beschriebenen Rückgang zu Beginn der 2000er, aber auch erhebliche Unterschiede zwischen den einzelnen Jahren, die in der Gesamtteilnehmerzahl nicht sichtbar werden. Dabei fallen negativ die Jahre 2007 (Jahrgang 1995) und 2014 (Jahrgang 2002) mit 16 Turnern auf. Diese geringe Teilnehmerzahl kann dann auch nicht in den Folgejahren kompensiert werden. In der AK 16 gab es beim Jahrgang 1995 nur noch drei Turner, der Jahrgang 2002 hatte in diesem Alter noch fünf Starter. Positiv fällt das Jahr 2017 mit 27 Turnern in der AK 12 auf (Jahrgang 2005). Dieser Jahrgang hatte dann 12 Turner in der AK 16 und befindet sich aktuell am Ende des Juniorenbereichs und hat wesentlichen Anteil an den Erfolgen bei EYOF, JEM und JWM 2022/23. Sicher auch bedingt durch das geringere Leistungsniveau nachfolgender Jahrgänge sind aktuell noch 10 Turner dieses Jahrgangs im Bundeskader (PK/NK1). Ein positives Zeichen ist, dass 2023 wieder 27 Turner in der AK 12 (Jahrgang 2011) am Start waren und damit wieder ein Jahrgang mit großer Konkurrenz und guter Leistungsentwicklung möglich wäre.

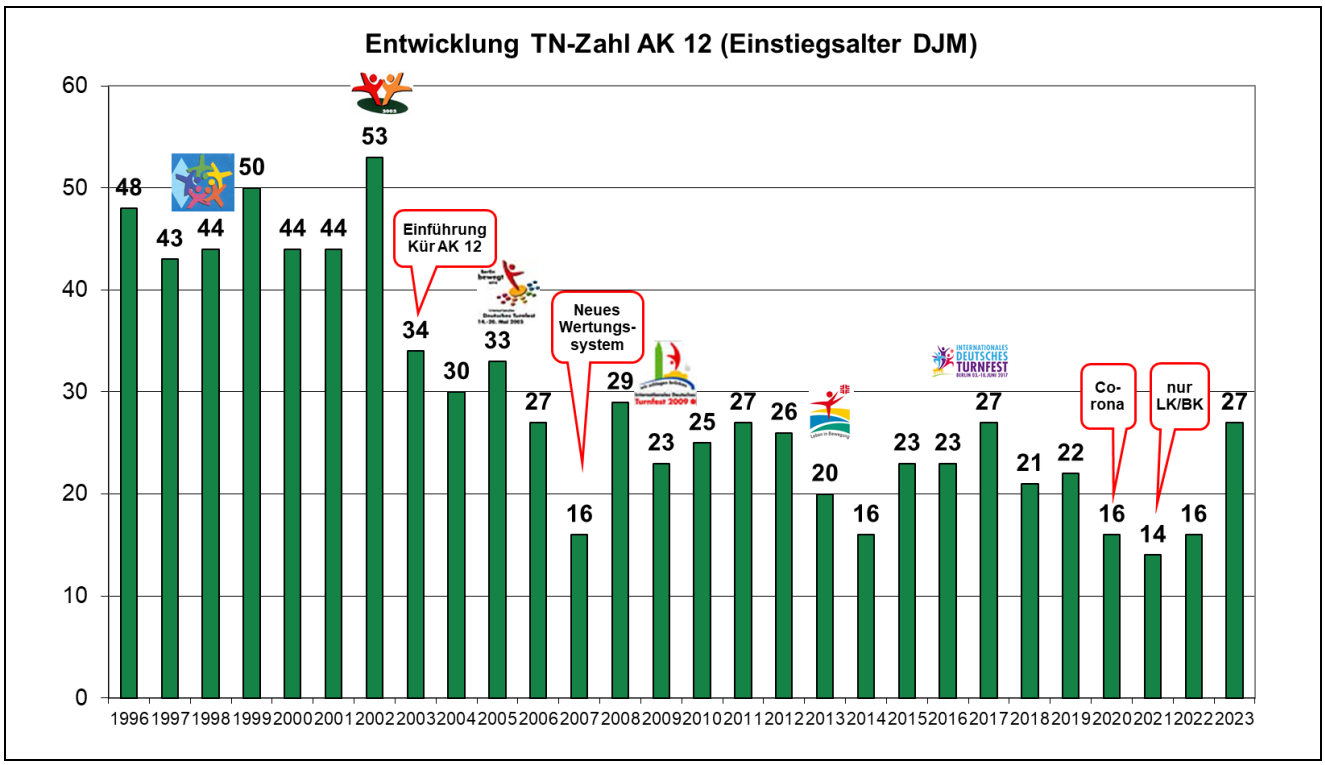


Abb. 2 Anzahl der Turner im Einstiegsalter (AK 12) der DJM

Geht man in der Analyse in den Altersklassen noch weiter hin zum Einstieg in die Sportart fällt der Blick auf die AK 9/10 beim Deutschland-Pokal (Abb. 3). Das ist die erste Altersklasse, in der sich die Turner bundesweit messen und den Schritt zum Talentkader gehen wollen.

Durch die begrenzte Zulassung von Turnern in dieser AK lässt sich noch keine Aussage hinsichtlich der zur Verfügung stehenden Turner allein über die Teilnehmerzahl treffen. Aber es bietet sich dafür der Anteil der Turner der AK 9 an. Auf Grund des Altersvorsprungs sollten die Mannschaften der LTV immer mehrheitlich aus AK 10-Turnern bestehen. Dieser Anteil ist aber seit 2006 rückläufig und immer mehr Turner des jüngeren Jahrgangs können sich in die LTV-Mannschaften Turnen. Das ist ein Zeichen, dass die Leistungsdichte in den LTV gesunken ist und nicht mehr so viele 10jährige zur Verfügung stehen.

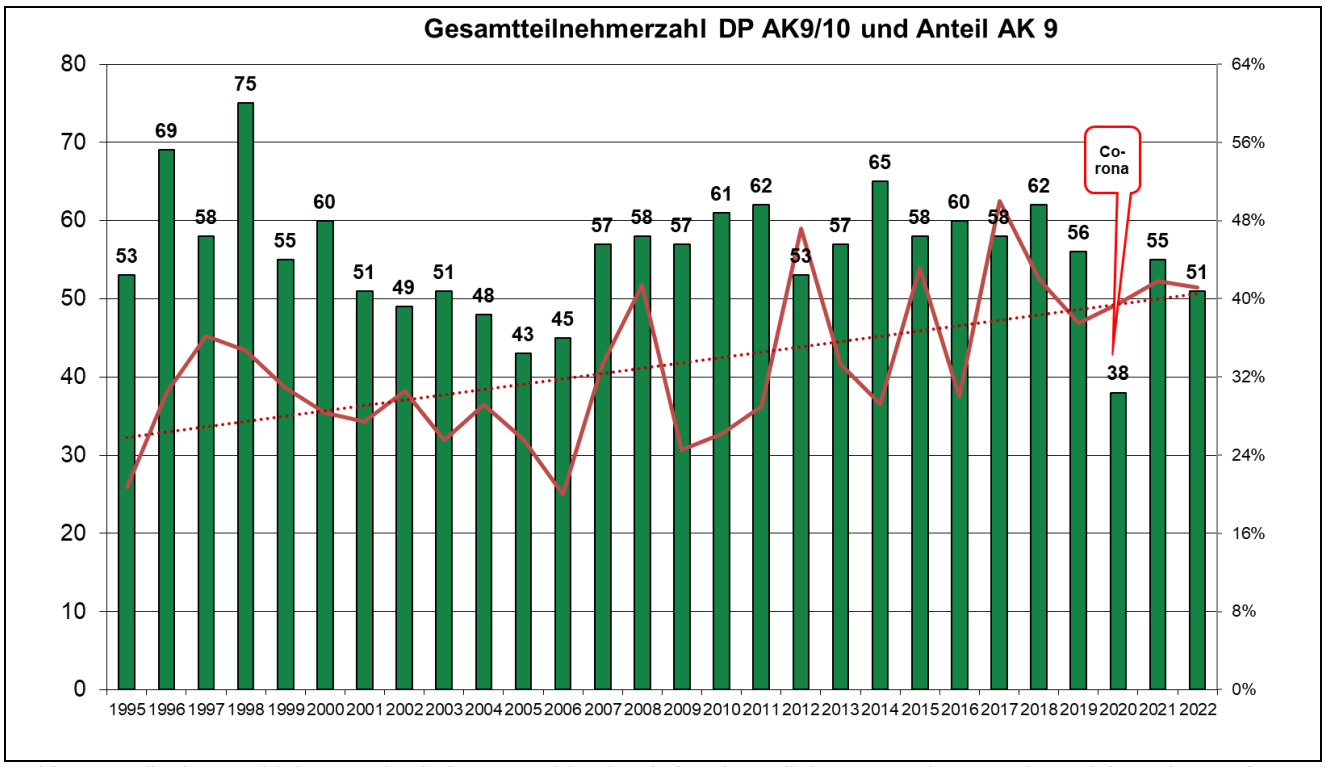


Abb. 3 Teilnehmerzahl der AK 9/10 beim Deutschland-Pokal und Anteil der Turner der AK 9 (rote Linie und gepunktete Trendlinie)

Der dritte Wettkampf zur Analyse der Teilnehmerzahlen ist der DTB-Turn-Talentschul (TTS)-Pokal. Hier sind nicht alle Vereine zugelassen, sondern nur erfolgreich zertifizierte bzw. im Antragsverfahren befindliche DTB-TTS startberechtigt. Damit bildet dieser Wettkampf nur einen Teil der Nachwuchsarbeit der Sportart ab. Durch die 2017 neu hinzugefügte AK 8 (zuvor nur AK 9 und AK 10) bietet sich aber die Möglichkeit die Quantität im noch jüngeren Bereich zu erfassen. Durch die Aufteilung in drei Regionen unter Verantwortung der Bundesstützpunkte hat der Wettkampf keine Zulassungsbegrenzung.

Die Entwicklung der Teilnehmerzahlen in Abb. 4 zeigt, dass nach der Einführung der regionalen TTS-Pokale 2012 eine stabile Teilnehmerzahl vorliegt und die 2017 eingeführte AK 8 sogar einen Aufwärtstrend in den ersten drei Jahren verzeichnet. Durch die Corona-Pandemie konnte im Gegensatz zur DJM und dem Deutschlandpokal 2020 und 2021 kein TTS-Pokal durchgeführt werden. Nach dem Neustart 2022 zeigen sich erhebliche Verluste in der Teilnehmerzahl (im Mittel über die drei AKs etwa 30%). Dieser Rückgang ist nur teilweise zu kompensieren, Turner die nach der Corona-Pandemie dem Turnen den Rücken gekehrt haben werden, wenn überhaupt, nur mit großem Trainings- und damit Leistungsrückstand zurückkommen. Ähnlich verhält es sich bei Turnern, die durch das eingeschränkte Training während der Pandemie sich nicht ausreichend entwickeln konnten. Auch für sie wird es je nach Eignung für die Sportart nicht einfach diese Rückstände aufzuholen. Auch im aktuellen Jahr 2023 sind die „Corona-Verluste“ noch nicht ausgeglichen. Es gibt einen Anstieg der Turnerzahl gegenüber 2022, aber dieser basiert allein auf einer Erhöhung der Anzahl der AK 8-Turner.

Umso wichtiger ist es, die verbliebenen Turner sehr gut zu entwickeln und gleichzeitig neue Nachwuchsturner zu finden, die vorhandene Quantitätsdefizite in den vorherigen AKs kompensieren könnten.

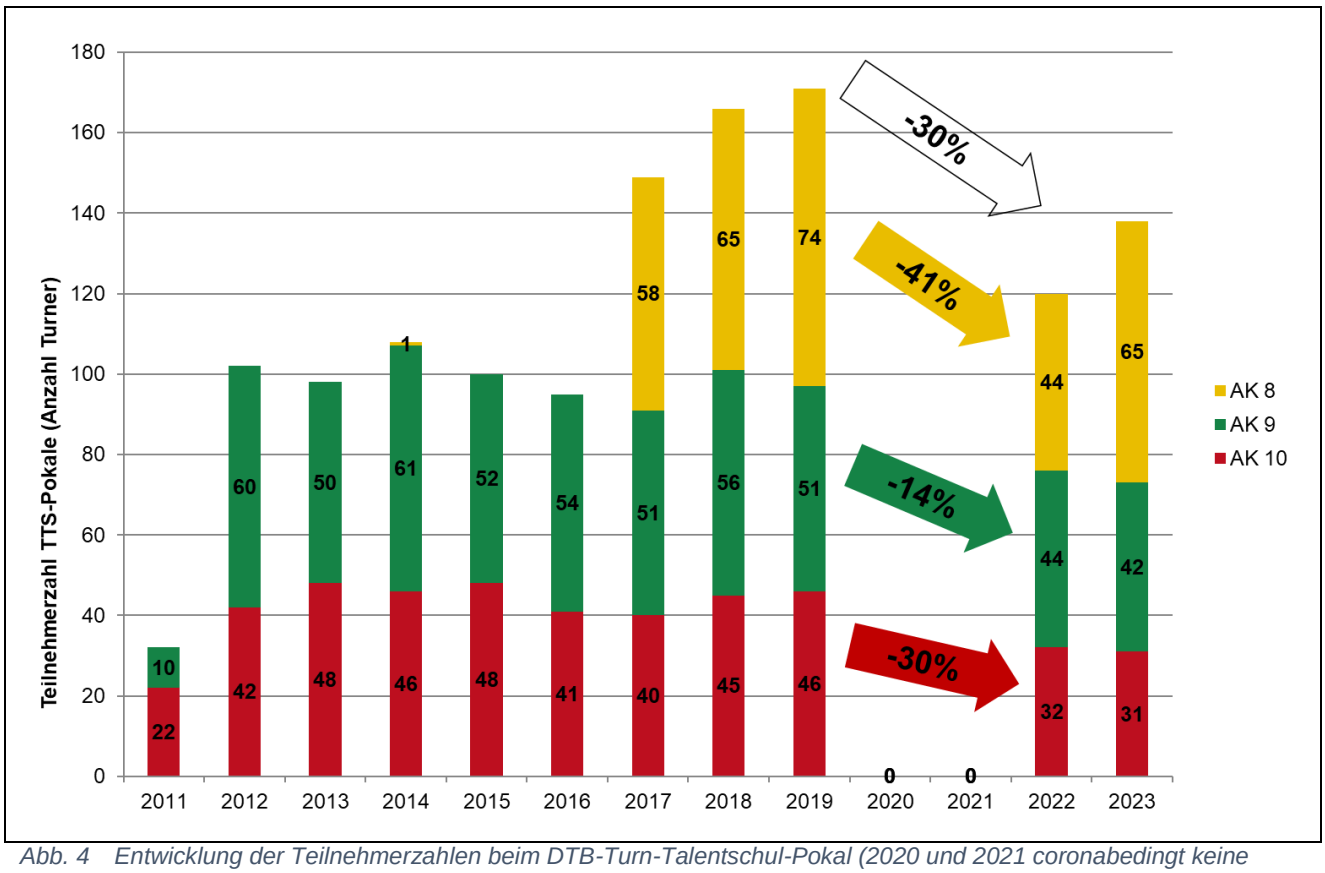


Abb. 4 Entwicklung der Teilnehmerzahlen beim DTB-Turn-Talentschul-Pokal (2020 und 2021 coronabedingt keine Austragung)

Zahlen zur Sichtung aus den DTB-Turn-Talentschulen

In Vorbereitung auf die Sichtungskonferenz Gerätturnen männlich (GTm) im September 2022 in Kienbaum erfolgte eine Befragung der TTS[2]. Ein Schwerpunkt war dabei auch Zahlen zur Sichtung vor Corona-Pandemie und aktuell zu erfragen. Wie bereits beim TTS-Pokal erwähnt, stellen die TTS nicht die gesamte Sichtungsbasis für die Sportart dar, bilden aber einen wichtigen Teil. Dennoch ist davon auszugehen, dass die Entwicklung der Sichtungszahlen in den TTS auch auf viele Vereine übertragbar ist.

Insgesamt haben 23 von 30 TTS GTm den Fragebogen ausgefüllt. Hinsichtlich der Sichtungszahlen wurde in drei Schritte unterschieden (Abb. 5):

Abb. 5 Prinzipdarstellung zur Erfassung der Sichtungszahlen in der TTS-Befragung

1) „gesehene“ Kinder eines Jahrgangs (auch bei mehrmaligen Sichtungsveranstaltungen geht es immer um einen Geburtsjahrgang), also Kinder die hinsichtlich ihrer Eignung für die Sportart beobachtet, teilweise auch getestet wurden,

[2] Naundorf, F., von Burkersroda, M., & Milbradt, J. (2022, 02.-04.09.2022). Auswertung der TTS-Befragung [Vortrag]. Sichtungskonferenz Gerätturnen männlich, Kienbaum.

2) eingeladenen Kinder sind Kinder, die für eine Einladung zum Probetraining erhalten haben um dann dort ihre Eignung weiter überprüfen zu können und

3) „erschienene“ Kinder, also Kinder, die die Einladung angenommen haben und zum Probetraining gekommen sind. Da in diesem Bereich auch weitere Kinder zum Probetraining kommen, die nicht über die ersten beiden Schritte erfasst wurden, muss die Anzahl der Kinder im dritten Schritt nicht unbedingt geringer sein. Teilweise war diese sogar über der Anzahl eingeladener Kinder.

Tab. 1 Befragungsergebnisse zu Sichtungszahlen aus 23 TTS GTm (Angaben jeweils als Kinder pro Jahrgang) und Veränderung durch die Corona-Zeit

	Jahr	Mittel-wert	Minimal-wert	Maximal-wert	Summe der 23 TTS	Veränder-ung
„gesehene“ Kinder	2019	69	4	400	1514	-33 %
	2022	44	0	250	1019	
eingeladene Kinder	2019	15	2	30	323	-24%
	2022	11	0	40	247	
„erschienene“ Kinder	2019	11	2	22	232	-13%
	2022	9	1	35	203	

Die in Tab. 1 dargestellten Ergebnisse der Umfrage zeigen einen erheblichen Rückgang von 33% bei den „gesehenen“ Kindern und damit in der Talentsuche. Vor allem „Großveranstaltungen“ im Bereich der Talentsuche konnten durch die Einschränkungen der Coronapandemie nicht stattfinden. Positiv zu bewerten ist, dass die Anzahl zum Probetraining erschienenen Kinder fast (-13%) schon wieder auf dem Niveau von 2019 ist. Möglicherweise wirkt sich hier positiv aus, dass Eltern nach der Pandemie aktiv auf die Vereine und TTS zugehen und ihre Kinder zum Probetraining vorstellen. Dieser positive Trend, der von vielen Vereinen beschrieben wird, stellt aber nicht sicher, dass insbesondere für die Sportart geeignete Kinder in die Hallen kommen.
Die Daten in Tab. 1 zeigen aber auch, dass die Sichtung schon vor Corona in den TTS unter ganz unterschiedlichen Rahmenbedingungen stattgefunden hat. Dies wird deutlich anhand der großen Unterschiede zwischen den Minimal-, Mittel- und Maximalwerten.
Die Ergebnisse dieses Teil der TTS-Befragung lassen aber keine Schlüsse hinsichtlich eines langfristigen Trends in der Talentsuche zu. Hierfür fehlen Daten auch aus weiter zurückliegenden Jahren.
Als Fazit der vorgestellten Datenanalyse lässt sich festhalten, dass erwartungsgemäß auch die Sportart GTm vom gesellschaftlichen Trend der geringeren Leistungsorientierung, des geringeren Sportinteresses beeinflusst ist und die Teilnehmerzahlen beiden Wettkämpfen in der langfristigen Tendenz zurückgehen. Umso wichtiger ist es, die Sichtung mehr in den Mittelpunkt der Arbeit zu nehmen. Die durchgeführte Sichtungskonferenz und das vorliegende Konzept sollen dazu einen Beitrag leisten. Es gilt viele Kinder in die Turnhallen zu locken um dann auch geeignete Kinder für die Sportart zu finden. Abschließend bleibt aber auch festzuhalten, dass nicht allein die Anzahl der Kinder Voraussetzung für spätere Erfolge der DTB-Turner ist, sondern vor allem auch die Eignung (inkl. Begeisterung) der Kinder für die Sportart und die Qualität der Betreuung von besonderer Bedeutung sind. Dabei müssen immer Qualität der Betreuung und Eignung der Kinder zusammengehören, da Defizite in dem einen oder anderen Bereich nur zum Teil kompensiert werden können. Beide Themen werden in den folgenden Kapiteln des Konzepts thematisiert.

3. Begriffsdefinitionen

Falk Naundorf

Einführung - Begriffsdefinitionen
Der Prozess der Talentidentifikation und -entwicklung wird national und international[3] durch mehrere Schritte beschrieben, die im Folgenden kurz erklärt und sportartspezifisch eingeordnet werden sollen.

Talentsuche (Talent detection, Talent search):
Entdecken von motorisch auffälligen Kindern, die noch nicht in der Sportart aktiv sind und für die Sportart gewonnen werden sollen. Dabei wird hier als Sportart Gerätturnen männlich verstanden. Turnerische Angebote in den Vereinen (Mutter-Kind-Turnen, Bewegungskurse für Kinder, Kleinkinderturnen…) gehören nicht zur Sportart. Diese Vereinsangebote sind damit das Umfeld für die Talentsuche. Neben diesen Vereinsangeboten sind Sichtungsveranstaltungen – auch mit anderen Partnern – die außerhalb der Vereinsangebote stattfinden wichtiger Bestandteil der Talentsuche.

Talentidentifikation (talent identification)/Talenteignung und Talentsichtung (talent recruitment):
Bestimmung des Potenzials eines Kindes für spätere Spitzenleistungen in einer Sportart - hier GTm - auf der Basis von Talentmerkmalen. Die Maßnahmen, auf deren Basis eine Talentidentifikation stattfinden kann gehören zur Talentsichtung (Sichtung = Setting zur Talentidentifikation).

Damit wird deutlich das Talentsuche und Talentsichtung zwei aufeinanderfolgende Prozesse mit unterschiedlichen Inhalten sind. Dies ist wichtig um die Bestandteile nachfolgenden Kapitel besser einordnen zu können.

Talententwicklung (talent development) und -förderung (talent promotion):
Trainings- und Wettkampfmaßnahmen sowie Fördermaßnahmen/-strukturen des Umfelds wie Kadersystem, Lehrgangssystem, duale Karriere usw., um als für die Sportart geeignete Nachwuchsturner mit Potential für Spitzenleistung auf dem Weg optimal zu unterstützen.

Talentauswahl (talent selection):
Auswahl von Nachwuchsturnern für spezielle Fördermaßnahmen (Bsp. Lehrgänge, …) als Ergebnis der Talentidentifikation (Nachweis von Voraussetzungen für spätere Spitzenleistungen) auf der Basis mehrmaliger Sichtung (Sichtungsprozess). Die Kadernominierung ist eine spezielle Form der Talentauswahl.

Talenttransfer:
Mehr oder weniger strukturierter Transfer von aktiven oder ehemaligen Nachwuchs-Leistungsturnern in andere Sportarten, in denen sie aufgrund ihrer sportlicher Kompetenzen in eine andere Sportart zu übertragen. Für die Sportart GTm ist dieser Prozess kaum relevant, da aufgrund des frühen Trainingsbeginns keine „Zuliefersportarten“ vorhanden sind. Hier ist nur der umgekehrte Weg – Wechsel vom Turnen in eine andere Sportart – von Bedeutung. Aber auch dieser Weg sollte im Interesse einer guten Zusammenarbeit mit anderen Abteilungen, Vereinen und Institutionen aktiv gestaltet werden. Ein Analyse zum Talenttransfer aus dem Gerätturnen[4] (weiblich und männlich) zeigt, dass der größte Teil (42%) der Wechsel innerhalb der Turnsportarten zu Trampolin, RSG, Akrobatik, Aerobic stattfindet. Aber auch Leichtathletik (insbesondere Stabhochsprung) und Gewichtheben sind Ziele für Turner*innen.

[3] Till, K., Emmonds, S., & Jones, B. (2019). 2 Talent identification. In R. Lloyd & J. Oliver, (Eds.). (2019). Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application (2nd ed.) (pp. 21-44). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781351115346
[4] Naundorf, F., Milbradt, J., & Koch, U. (2023). Talenttransfer im Gerätturnen [Internes Material].

4. Talentsuche - erster Bestandteil der allgemeinen Grundausbildung (AGA)

Jens Milbradt & Falk Naundorf

Die allgemeine Grundausbildung (AGA) ist dem eigentlichen Grundlagentraining vorgeschaltet (Tab. 2) und dient der Talentsuche, -sichtung und Eignungserkennung. Für diesen Prozess bieten sich zwei Grundausrichtungen an. Einerseits das Prinzip der *selektiven Nichteignung* und andererseits das Prinzip der *frühzeitigen Selektion von für unsere Sportart besonders geeigneten Kindern*. Im Kapitel „Grundausrichtung von Sichtung“ werden diese beiden Wege, sowie Mischformen vertiefend dargestellt.

Tab. 2 Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus (vgl. Rahmentrainingskonzeption)

Alter	Trainingsetappe
bis 7 Jahre	Allgemeine Grundausbildung (AGA)
8 bis 10 Jahre	Grundlagentraining (GLT)
11 bis 12 Jahre	Aufbautraining I (ABT I)
13 bis 15 Jahre	Aufbautraining II (ABT II)
16 bis 18 Jahre	Anschlusstraining (AST)
ab 19 Jahre	Hochleistungstraining (HLT)

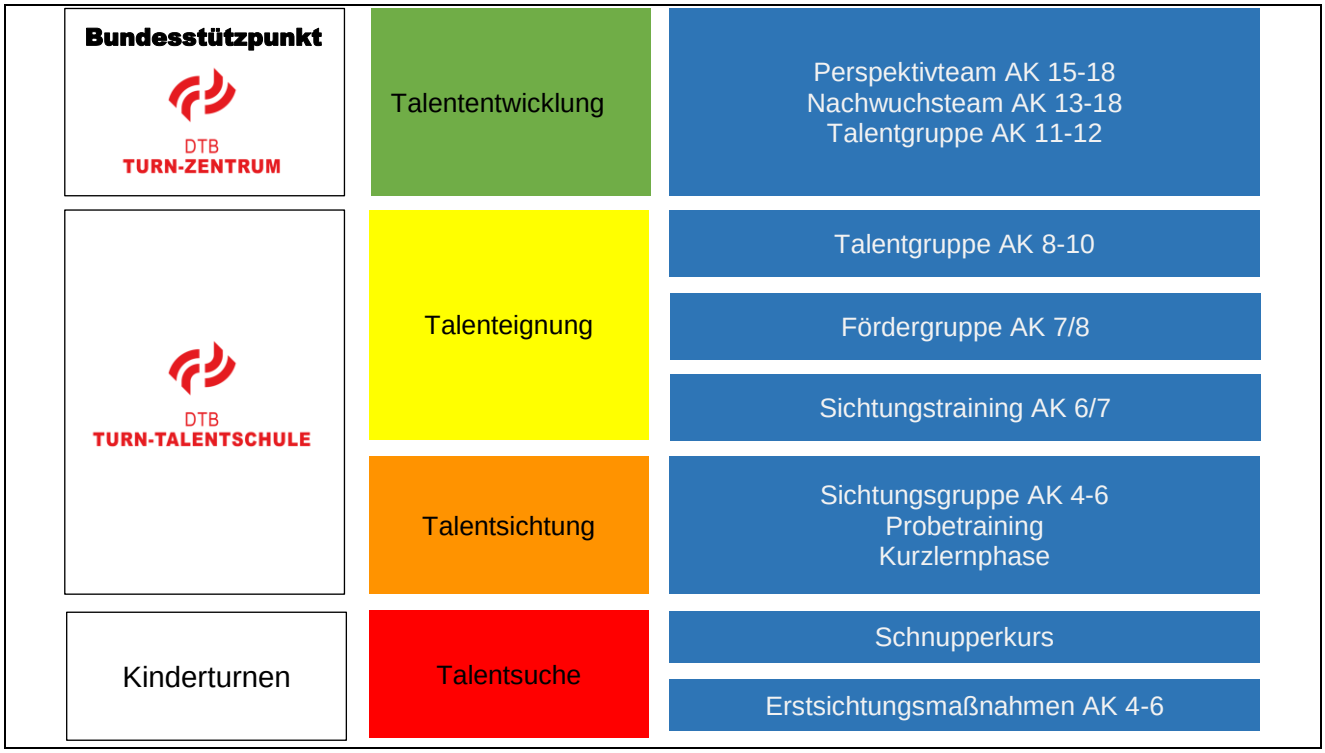


Abb. 6 Etappen des Sichtungsprozesses bis zum Juniorenbereich und Verankerung in den Strukturen des DTB

In der Rahmentrainingskonzeption[5] (Kapitel 5.2 Die allgemeine Grundausbildung) wird auf die AGA in Zielfunktion, Eignungserkennung und -auswahl, sowie Gestaltung des Trainingsjahres und pädagogische Aspekte spezifisch eingegangen. Diese werden hier nur zusammenfassend erläutert und in weiteren Kapiteln des Sichtungskonzepts detaillierter erklärt.

Die AGA umfasst den Ausbildungsprozess von Kindern von der Talentsuche bis zur Vollendung des 7. Lebensjahres. Sie beinhaltet nicht nur das Finden von Kindern, sondern auch die Talentidentifikation, -sichtung und erste Maßnahmen zur Talentförderung. Die Zielstellung der AGA besteht darin, über Talentsuche, Kurzlernphasen und im Probetraining Test- und Prozessbeurteilungen elementarer körperbaulicher, motorischer und turnerischer, konditioneller und

[5] Fetzer, J., Milbradt, J., Karg, S., Hirsch, A., Naundorf, F., & von Burkersroda, M. (2023). Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs - Gerätturnen männlich. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.

intellektueller Voraussetzungen vornehmen zu können. Dazu finden sich weitere Informationen im Kapitel „Sichtungsverfahren“ des vorliegenden Konzepts.

Ausbildungsinhalte sind dabei sportartübergreifende, vielseitige Bewegungsaufgaben, die den systematischen Trainingsprozess vorbereiten und darüber hinaus die Motivation für das Turnen entwickeln sollen. Hauptinhalt dieser Ausbildungsetappe sollte ein freud- und vor allem bewegungsorientiertes Training sein, welches durch das Stellen vielfältigster - auch turnunspezifischer Bewegungsaufgaben - gekennzeichnet ist. Dabei ist der Drang des jungen Turners (Kindes) sich fortwährend zu bewegen, als Talentkriterium zu betrachten und auch dementsprechend einzuschätzen.

Die Aufgaben an die Trainer und Übungsleiter an ein vielfältiges, abwechslungsreiches, bewegungsintensives und gut vorbereitetes Training sind dementsprechend hoch. Die Anwendung vielfältigster Spielformen haben dabei einen hohen Stellenwert.

Besondere Bedeutung im gesamten Sichtungsprozess haben das Sichtungsalter, der Sichtungsinhalt (Kapitel 9) und die Maßnahmen bzw. Organisationsformen (Kapitel 6).

Das Sichtungsalter für die Talentsuche erstreckt sich vom frühen Kindergartenalter bis spätestens zum 7. Lebensjahr. Es ist zu empfehlen, bei Kindern, die neu in Kindereinrichtungen oder auch der Grundschule sind, Maßnahmen zur Talentsuche erst nach einer angemessenen Eingewöhnungszeit von 4-6 Wochen zu organisieren.

5. Grundausrichtung von Sichtung

Christoph Haase

Die Grundausrichtung des Sichtungssystems, welches in einem Verein oder an einem Stützpunkt angewandt wird, muss an die örtlichen / regionalen / personellen / finanziellen Rahmenbedingungen angepasst werden.

Als Basis sollen hier drei Varianten der Grundausrichtung für die Sichtung (Auswahl geeigneter Kinder) gegenübergestellt werden:

1. Variante: Selektive Nichteignung[6]
2. Variante: Selektive Eignung
3. Variante: Mischform aus selektiver Nichteignung und selektiver Eignung

Selektive Nichteignung: „Ausschluss der Ungeeigneten“ - Prinzip Pyramide

Bei der selektiven Nichteignung werden während der Talentsuche aus einer großen Grundgesamtheit all die Kinder, die eine gewisse Leistungsschwelle nicht überschreiten nicht eingeladen. Alle Kinder die die Schwelle überschreiten, und so ein gewisses Potenzial nachweisen werden ausgewählt und zur nächsten Sichtungsstufe der Talentsichtung über Schnupperkurs, Kurzlernphase und Probetraining eingeladen.

Auch in dieser Stufe wird das Prinzip weiter fortgeführt. Beim Prinzip der selektiven Nichteignung sind folgende Aspekte zu beachten:

Um nicht von vorne herein zu viele Kinder auszuschließen und u.a. den biologischen Reifegrad berücksichtigen zu können, muss die Leistungsschwelle relativ niedrig angesetzt werden. Dies bedeutet wiederum, dass die Trainingsgruppen auch nach dem Probetraining immer noch relativ groß sind und auch leistungsheterogen sein können. Der Personal- und Zeitaufwand ist hier sehr hoch einzuschätzen, da neben dem eigentlichen Training viele Kinder beobachtet und deren Leistungsentwicklungen durch wiederkehrende Tests bewertet und beurteilt werden müssen.

Auch wenn durch die großen Gruppengrößen, die begabtestes Kinder keine spezielle Förderung erhalten können, werden sich die Leistungsstärksten am Ende des Sichtungsprozesses durchsetzen. Die natürliche Selektion entsteht dadurch, dass die Kinder mit dem geringsten Entwicklungspotenzial automatisch ausscheiden. Dem „natürlichen“ Dropout, der über die Zeit relativ hoch ist, wird durch die größeren Gruppen entgegengewirkt.

Auf Grund der Bindung vieler Ressourcen in diesem Sichtungssystem, kann dies nur bei einer entsprechenden Personaldecke und Hallenkapazität umgesetzt werden. Vorteil dieser Variante ist es, dass viele Kinder im Ausbildungsprozess länger verbleiben und ihnen mehr Zeit für eine individuelle Entwicklung gegeben wird. Die „Gefahr“ geeignete Kinder frühzeitig auszuschließen besteht bei dieser Variante kaum.

Selektive Eignung: „Fokus nur auf die besonders Geeigneten“ - Prinzip Wolkenkratzer

Im Gegensatz zur selektiven Nichteignung werden bei der selektiven Eignung aus der Grundgesamtheit der gesichteten Kinder nur die Kinder in die nächste Sichtungsstufe weitergeführt, die von vorn herein ein besonders hohes Potenzial nachweisen.

Die Vorteile in diesem System bestehen darin, dass die Ausbildung ab dem ersten Tag mit viel Fokus auf die entsprechenden Sportler in einer relativ leistungshomogenen kleinen Gruppe erfolgen kann. Auch lassen sich die Aspekte des biologischen Reifegrades genauer beachten, sodass früh jeder individuell und intensiv gefördert werden kann. Die Leistungsentwicklung kann sich ebenso rasch vollziehen.

Liegt der Fokus aber nur auf einzelnen Sportlern, besteht das Risiko für den Verein / Stützpunkt, dass unter Umständen komplette Jahrgänge / Altersklassen im Falle eines natürlichen / vorzeitigen Dropouts verloren gehen. Dieses Risiko wird aber auch gleichzeitig ein Stück weit reduziert, da die

[6] In den bisherigen Fassungen der Rahmentrainingskonzeption (bis zur Fassung 2017) wurde allein auf die Variante der Selektiven Nichteignung verwiesen. Den unterschiedlichen Rahmenbedingungen in den Regionen soll durch die nun erweiterte Sichtweise Rechnung getragen werden.

Kinder in der Regel nicht auf Grund fehlender sportlicher Perspektive ausscheiden. Vielmehr sind die Aspekte soziales Umfeld, Schule, Familie, Leistungsdruck, medizinische Aspekte etc. ausschlaggebend.

Da sich der Personal- und Zeitaufwand in einem überschaubaren Rahmen bewegt, bietet sich dieses System eher für kleine Vereine / Stützpunkte mit begrenzten Ressourcen an. Auch weil es relativ flexibel ist. Die für den Auswahlprozess verantwortlichen Personen brauchen eine hohe Kompetenz und viel Erfahrung in der Talentsuche und speziell im Prozess der Talentsichtung.

Mischformen aus selektiver Eignung und Nichteignung - Prinzip „Flaschenhals“

Eine weitere Möglichkeit der Grundausrichtung der Sichtung ist es, die Vorzüge aus selektiver Nichteignung und selektiver Eignung zu vereinen. In einer Mischform wird stufenweise vorgegangen. Die Auswahl der Kinder aus einer großen Grundgesamtheit erfolgt nach den Erstsichtungsmaßnahmen immer noch nach dem Prinzip selektiven Nichteignung, da es hier in erster Linien nur um den Nachweis einer allgemeinen Bewegungsbegabung geht (Talentsuche). In der Folgestufe (Talentsichtung) werden in Schnupperkurs, Kurzlernphase und Probetraining die Testparameter, die zur Beurteilung der Entwicklung der Kinder herangezogen werden, immer differenzierter und sportartspezifischer. So entsteht am Ende dieser Stufe ein klareres Bild über die tatsächlichen Entwicklungsmöglichkeiten der Kinder.

In der dritten Stufe, der Talenteignung, wird dann auf dieser Grundlage die Selektion der Kinder mit der größten Entwicklung / dem größten Entwicklungspotenzial vorgenommen.

Die maximalen Förderungsmöglichkeiten beginnen im Vergleich zum Modell der selektiven Eignung etwas später, jedoch ist zu dem Zeitpunkt eigentlich klar, dass Sinn in der Förderung besteht. Auf Grund der längeren Verweildauer im Sichtungssystem wird die Gefahr eines vorzeitigen und auch späteren Dropouts aus sportlicher Sicht verringert.

Der Personal- und Zeitaufwand ist hier vor allem bei den Erstsichtungsmaßnahmen während der Talentsuche weiterhin hoch. Dies reduziert sich jedoch nach der Stufe der Talentsichtung deutlich. Ab hier setzt die selektive Eignung ein und nur noch die besonders geeigneten Kinder erhalten eine bestmögliche Förderung.

Die Entscheidung bei dieser Mischform, insbesondere im Wechsel der Variante von selektiver Nichteignung hin zu selektiver Eignung (Sichtungsprozess) bedarf es klar definierter Kriterien und eines fundierten Kenntnisstandes zum Leistungspotential jedes einzelnen Kindes.

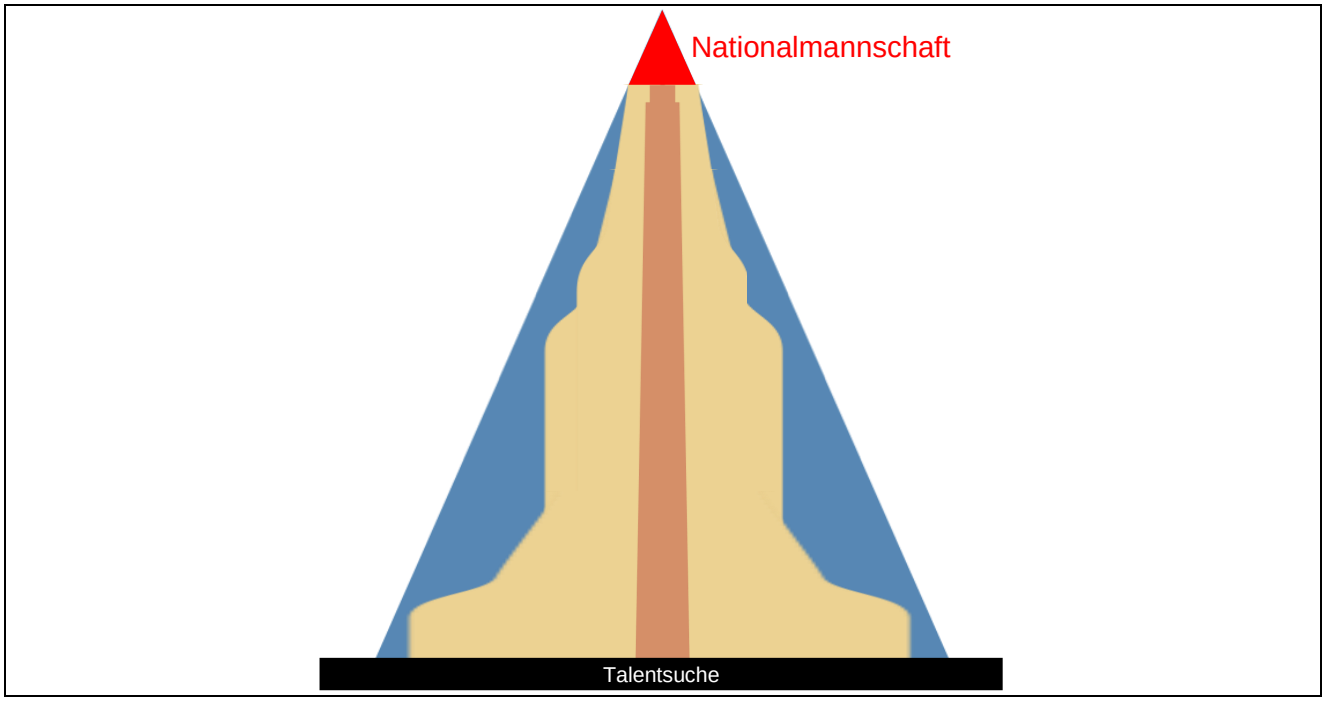


Abb. 7 Schematische Darstellung der Grundausrichtung von Sichtung (Pyramide = blau, Wolkenkratzer = braun, Flaschenhals = beige) von der Talentsuche bis zur Nationalmannschaft

6. Maßnahmen zur Talentsuche

Jens Milbradt

Im Folgenden werden nun Maßnahmen zur Talentsuche beschrieben, die nach Alter des Kindes geordnet sind.

Es sei nochmals – wie in den Vorbemerkungen - darauf hingewiesen, dass dieses Konzept ein breites Spektrum an Möglichkeiten zur Talentsuche bieten soll, die dann unter den jeweiligen regionalen Möglichkeiten selektiert werden können. Dennoch bleibt, der „Grundtenor“, dass der gesamte Prozess von der Talentsuche bis zur Talentförderung eine deutlich höhere Priorität haben soll (muss) als bisher, unwidersprochen! Die Grundaussage, einer verbesserten personellen und finanziellen Ausstattung für die Durchführung der Maßnahmen zur Talentsuche und die Unterstützung regionaler Institutionen, wie LTV`s, LSB´s, BSP´s und natürlich der Vereine, aber auch kommunaler Verwaltungen bleibt dabei ein wesentlicher Faktor!

Die gängige „Mund zu Mund Propaganda“, sprich die mündliche Weitergabe von sportlichen Betätigungsmöglichkeiten im turnerischen Bereich von bereits aktiven Turnern und deren Eltern, die sicher überall ein wichtiges Instrument ist, soll dabei natürlich weiterhin ein Faktor sein. Auch hier sind gute Kommunikation und Elternkooperation, wie auch konstante Informationsweitergabe oder auch aktuelle Aushänge in den Turnhallen ein positiver „Beschleuniger“. Dies aber als eine gezielte und geplante Maßnahme zur Talentsuche zu benennen, wäre nicht zielführend.

Talentsuche im Kleinkindalter

In diesem Altersbereich, vor Erreichen des Kindergartens, wäre das Mutter-Kind-Turnen bzw. Kleinkinderturnen im Alter zwischen 1 und 3 eine Möglichkeit, erste Bewegungsformen in der Turnerhalle zu sammeln. Ziel ist es hier, neben ersten spielerischen Bewegungen auch den Kontakt zu den Eltern herzustellen und viele Kinder zu beobachten.

Eine weitere Möglichkeit ist es, Kontakte und Kooperationen zu Vereinen aufzunehmen bzw. aufzubauen, die sich ausschließlich mit ersten sportlichen Betätigungsformen in Kleinkindalter beschäftigen. Für diese Bewegungskurse für Kinder wäre der Verein „Sportfreunde Berlin“ ein Beispiel, wo versucht wird, den Kindern in zwei Alterskategorien (1 - 3 und 4 - 6 Jahren) in vielen Stadtbezirken der Großstadt, erste sportliche Betätigungsfelder anzubieten.

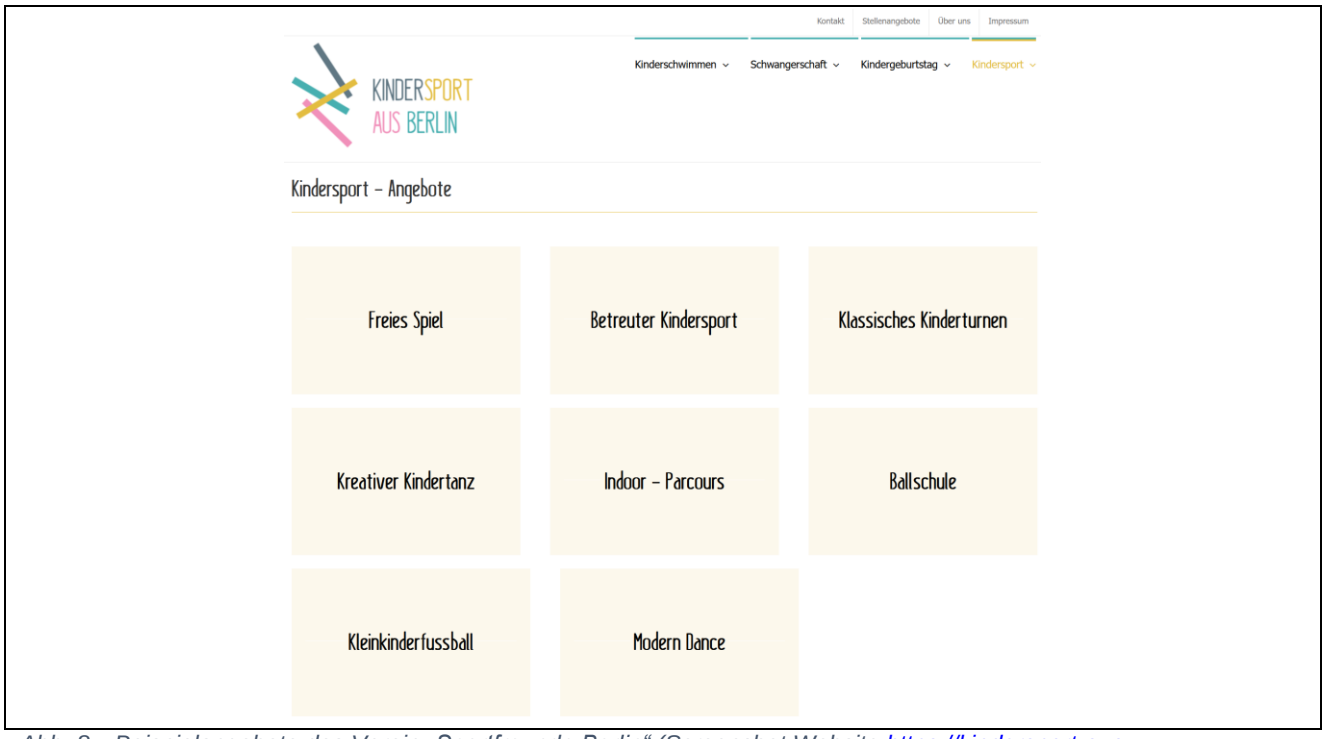


Abb. 8 Beispielangebote des Verein „Sportfreunde Berlin“ (Screenshot Website https://kindersport-aus-berlin.de/kindersport.html) ohne sportartspezifische Zielstellung

Talentsuche im Kindergartenalter

Das (späte) Kindergartenalter ist die beste Zeit (Abb. 9 oben) zur Talentsuche in unserer Sportart. Hier gibt es – dies hat die Sichtungskonferenz im September 2022 gezeigt – bereits umfangreiche Maßnahmen, die im Folgenden dargestellt werden. Ziel ist es, viele Kinder für spätere Auswahlverfahren zu sehen!

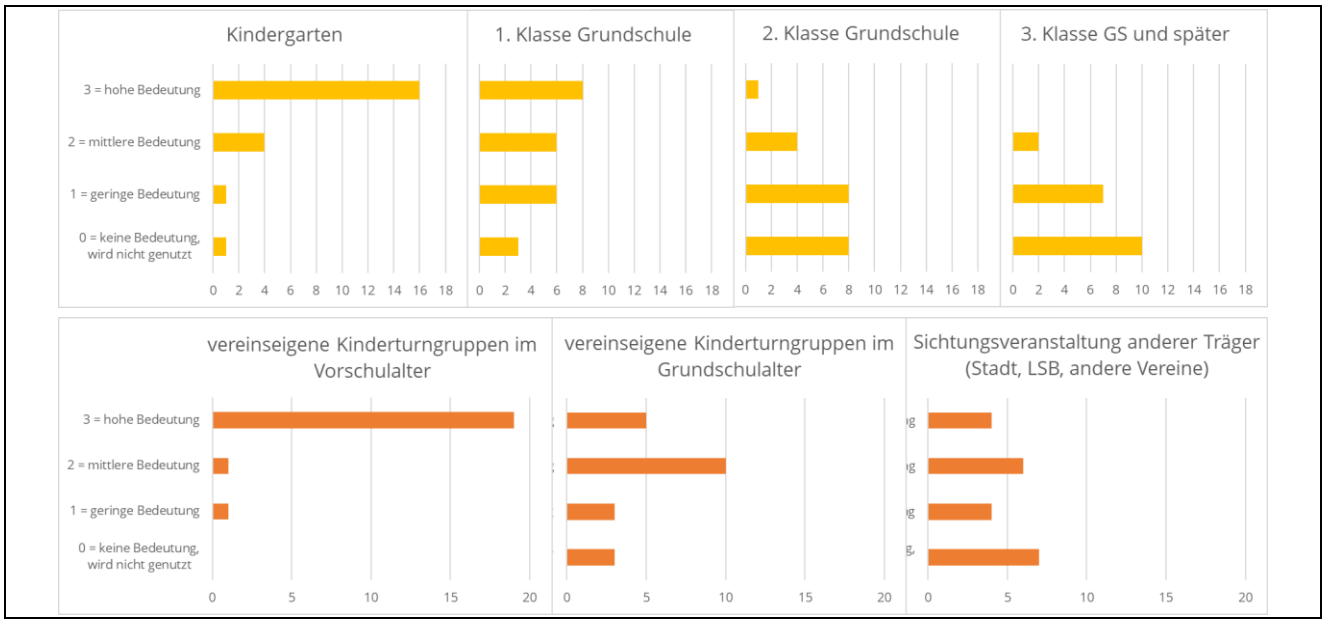


Abb. 9 Ergebnis der TTS-Befragung zur Relevanz der Altersbereiche für die Talentsuche und -sichtung (oben) und Bedeutung verschiedener Angebotsformen (unten)

Vereinseigene Angebote insbesondere im Vorschulalter haben die größte Bedeutung bei der Talentsuche (Abb. 9 unten):

a) Turnzentrums- bzw. vereinsorganisierte Maßnahmen Beispiele:

- „Kinder in Bewegung“ (KiB) in Heidelberg (ca. 175 Kinder) http://www.kib-srn.de,

Abb. 10 Beispielangebot Kinder in Bewegung Heidelberg (Screenshot Website https://kib-srn.de/hd)

- Kinder-Sport-Schule (KiSS) beim MTV Stuttgart (über 650 Kinder im Alter von 10 Monaten bis 12 Jahren) http://www.kindersportschule.de,
- Kinderbewegungskurs vom SC Cottbus Turnen (Turnpanda) (ca. 40 Kinder) https://scc-turnen.de/index.php/elementare-bewegung,
- „Zicke-Zacke“ in Karlsruhe (ca. 200 Kinder) https://www.krkarlsruhe.de/ZickeZacke oder
- „Turntiger/Turnflöhe“ bei der TG Böckingen (ca. 35-45 Kinder) https://www.tg-boeckingen.com/sportarten/turnen

b) direkte Kooperation mit Kindergärten mit verschiedenen Modellen:

- Kindergärten kommen in die Turnhalle,
- Trainer und Übungsleiter gehen in die Kindergärten und machen Bewegungsangebote,
- „Kindergarten-Olympiade“ in Heidelberg (ca. 500 Kinder) und Karlsruhe (ca. 500 Kinder),

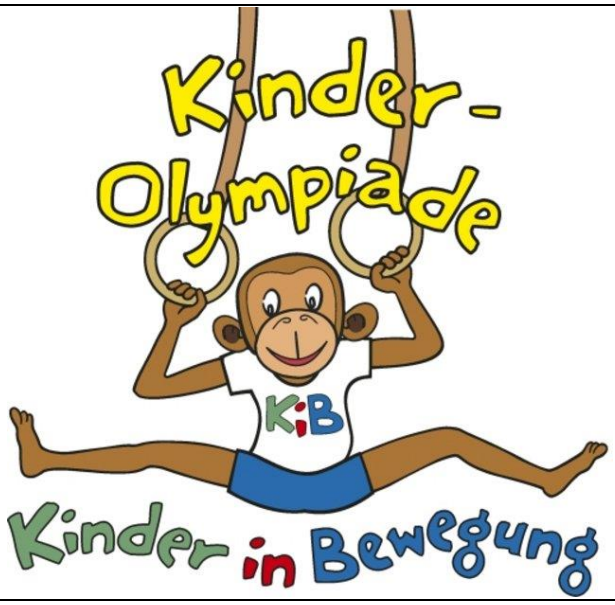


Abb. 11 KiB-Kinder-Olympiade mit Unterstützung der Stadt Heidelberg und des Sportkreises (https://kib-srn.de/hd/kib-kitas/kib-olympiade.html

- Entwicklung von speziellen Sportkindergärten (z.B. in Berlin)

Bei allen genannten Maßnahmen sind kommunale Unterstützungen bzw. Abstimmungen mit dem Träger der Kindergärten notwendig. Also sind hier unmittelbare Kooperationen aufzubauen.

c) Weitere Maßnahmen zur Talentsuche:

- Organisation von „Tagen der offenen Tür“,
- Vereinsfeste und Schauturnen zu bestimmten Anlässen (auch bei Veranstaltungen der LTVs, LSBs oder OSPs),
- Kooperation mit Vereinen, die Kinderbewegung bis zur AK 6 organisieren (siehe Sichtung im Kleinkindalter),
- „Spitzensportler unterstützen Talentsuche“ (z.B. in Kitas oder bei Festen) und
- Schaffung von Bewegungsangebote für beteiligte Eltern und deren weitere Kinder (keine direkte Maßnahme zur Talentsuche, schafft aber Bindung zum Verein).

Bei der Organisation der genannten Maßnahmen, ist der personelle und materielle Aufwand vor Beginn genau zu bestimmen (da ggf. sehr umfangreich) und auf Umsetzbarkeit zu prüfen!

Talentsuche nach Schuleinstieg

In diesem Altersbereich finden aktuell nur noch vereinzelt Maßnahmen zur Talentsuche statt, da sich für Kinder mit dem Schuleintritt bereits sehr viel in den alltäglichen Prozessen ändert bzw. bereits ein Rückstand zu den bereits trainierenden Kindern besteht.

Die nur punktuellen Nachsichtungen bisher zeigten aber bei besonders talentierten Kindern und in ihrem weiteren Entwicklungsverlauf schon mehrfach Erfolg. Aus diesem Grund sollte auch darauf nicht verzichtet werden!

Eine weitere große Sichtungsressource ist die Zusammenarbeit von größeren Turnzentren mit kleineren Vereinen, die sich einer beginnenden leistungsorientierten Entwicklung (damit auch der Talentsichtung) von Kindern verschrieben haben. Zur Weitergabe der Kinder an für den Leistungssport besser ausgestattete Zentren ist hier Kooperation der betreffenden Vereine von entscheidender Bedeutung (siehe folgender Punkt Bedeutung von Kooperationen).

Auch bieten sich Wettkämpfe des breitensportlichen Wettkampfprogramms für Nachsichtungen von besonders geeigneten Kindern an, da hier bereits sportartspezifische Erfahrungen vorliegen. Deshalb wäre es begrüßenswert, wenn gemeinsame Wettbewerbe der breitensportliche Wettkampfklassen mit den leistungsorientierten AK-Programmen im Grundschulbereich organisiert werden.

Bedeutung von Kooperationen

In den von zuvor beschriebenen Maßnahmen wird deutlich, wie wichtig funktionierende Kooperationen zwischen den Vereinen, Trainingszentren und einzelnen Institutionen untereinander sind.

Folgende Punkte sind bei der Zusammenarbeit, die kontinuierlich „gelebt werden muss“, besonders bedeutend:

- Kooperationspartner müssen gemeinsame Ziele verfolgen,
- Durchführung regelmäßiger Kontakte und Gespräche,
- Durchführung gemeinsamer Trainingsmaßnahmen (z.B. an Wochenenden),
- gemeinsame Wettkampf- und Wettbewerbsplanung,
- Organisation gemeinsamer Lehrgangsmaßnahmen (z.B. in Ferienzeiten),
- regelmäßige zusätzliche Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen für Trainer*innen und Übungsleiter*innen, die von LTVs oder personell besser ausgestatteten Zentren organisiert werden sollten.

Talenttransfer

Ein Talenttransfer in unsere Sportart findet, auf Grund des frühen Einstiegsalters und der hohen Komplexität des Anforderungsprofils, nur selten bis gar nicht statt (siehe Kapitel Begriffsdefinitionen).

Auf der anderen Seite gibt es viele erfolgreiche Sportlerkarrieren, die ihren Ausgangspunkt im turnerischen Ausbildungsprozess hatten – hier liegen viele Beispiele vor.

Einen späteren Talenttransfer von unserer Sportart in andere Betätigungen grundsätzlich im Sichtungsprozess mit einzubeziehen, heißt einen noch höheren personellen und materiellen Aufwand zu betreiben (z.B. auch Ansprechpartner finden und Kooperationen mit anderen Sportarten zu entwickeln). Hier sollten dringend aktiv Unterstützungen auch der Landessportbünde eingefordert werden. Die bisherigen Talentsichtungsprogramme der LSBs greifen in der Regel ab der 3. Klasse und kommen damit für die Talentsuche bzw. -sichtung in unserer Sportart zu spät! Aus dieser Sicht besteht auch ein gewisser Anspruch unserer Sportart – auch einiger mehr (z.B. Schwimmen, Eiskunstlauf, Rhythmische Sportgymnastik …) – gegenüber den LSBs auf Unterstützung im jüngeren Altersbereich. Vor dem Hintergrund eines späteren Talenttransfers ist eine Unterstützung der Turnvereine durch die LSBs bei der Talentsuche von übergreifendem Interesse.

7. Mediale Unterstützung von Maßnahmen zur Talentsuche

Felix Schoch

Um für unsere Sportart geeignete Talente zu finden, sollten Sichtungsmaßnahmen medial unterstützt werden. Dadurch kann es zu einer Steigerung der Reichweite kommen und ein breiteres Publikum erhält Zugang zu den Maßnahmen der Talentsuche. Die angesprochene „Mund zu Mund Propaganda“ ist dabei eine der ältesten und einfachsten Formen auf seine Sichtungsmaßnahmen aufmerksam zu machen. Gleichzeitig besteht hinsichtlich ihrer Reichweite eine gewisse Limitierung, da nur einzelne Personen angesprochen werden und es mit jeder Weitergabe zu einem Informationsverlust kommt.

Grundlagen zur Nutzung von Medien

Soll die Sichtung eine breite Masse an Eltern und Kindern erreichen, bieten sich durch die Medien vielfältige Möglichkeiten, um Aufmerksamkeit zu generieren und sein „Produkt“ zu platzieren. Durch die starke emotionale Untermauerung besteht ein symbiotisches Verhältnis zwischen diesen und dem Sport[7]. Beispielhaft kann hier die mitreißende Wirkung bei einem spannenden Turnwettkampf bei Olympia genannt werden. Wenn Millionen Menschen voller Anspannung den Wettkampf im TV oder am Livestream verfolgen. Um dem Begriff im Kontext dieses Konzeptes mehr Trennschärfe zu verleihen, wird er wie folgt verstanden. Medien ermöglichen den Transport einer Botschaft von einer zur nächsten Person oder einem großen Personenkreis[8]. Ein Medium ist dabei das gewählte Instrument, um die angesprochene Botschaft zu vermitteln, dies kann demnach alles sein, was von Menschen als Zeichen verwendet wird[9]. Daraus resultierend findet sich in der Literatur eine große Anzahl an Kategorisierungsmöglichkeiten. **Die Schwierigkeit liegt jedoch vor allem im gezielten Einsatz des Mediums, um das gewünschte Resultat zu erzielen.**

Eckpfeiler für eine sinnvolle Integration in eine mediale Offensive sind vor allem Kenntnisse über die Zielgruppe sowie dem generellen Ziel an sich. Aufgrund der Vielzahl an Möglichkeiten kann der Effekt beim Einsatz von Medien verschiedener Arten schnell verpuffen oder im schlimmsten Fall sogar die Zielgruppe abschrecken.

Beispiele zum Medieneinsatz

Exemplarisch sollen im Folgenden zwei Beispiele vorgestellt werden, welche eine einfache und kostengünstige Variante darstellen. Diese können von Vereinen, Landesfachverbänden oder auch pädagogischen Institutionen umgesetzt werden und besitzen in ihrer Wirkungsweise eine Allgemeingültigkeit. In der Zeit der Digitalisierung sind eine oftmals genutzte Variante zur Verbreitung von Informationen soziale Netzwerke wie Instagram oder Facebook. Diese ermöglichen es, über einfache Tools eine große Anzahl an Menschen zu erreichen. Gleichzeitig besteht jedoch aufgrund der Fülle an Nachrichten auf diesen Plattformen das Problem, dass das eigene Produkt schnell verloren gehen kann, wenn es nicht sinnvoll auf die Zielgruppe und Plattform abgestimmt ist. Heutzutage besitzen vor allem Menschen im Altersbereich zwischen 20-50 Jahren eine der beiden Plattformen. Daher ist es sinnvoll sein Sportangebot auf beiden Plattformen zu platzieren, um potenzielle Eltern zu erreichen.

Die Auswahl des richtigen Formates ist entscheidend, um beim Hochladen der Bilder keinen Informationsverlust zu erleiden.

---

[7] Vgl. Schramm, H. (2008). Die Rezeption des Sports in den Medien. Köln: Halem.
[8] Pürer, H. (2014): Publizistik und Kommunikationswissenschaft. Ein Handbuch. UTB Verlag.
[9] Swertz, C. (2009): Medium und Medientheorien. In: Meder, Norbert; Allemann-Ghionda, Christina; Uhlendorff, U. (2009): Umwelten. Sozialpädagogik/Medienpädagogik/Interkulturelle und Vergleichende Erziehungswissenschaft/Umweltpädagogik. Handbuch der Erziehungswissenschaft Band III/2: Ferdinand Schöningh: Paderborn u.a., S. 751-780. Abgerufen über: https://homepage.univie.ac.at/christian.swertz/texte/2009_MederHrsg_Medium/medium_swertz_final.pdf (am 11.04.2023).

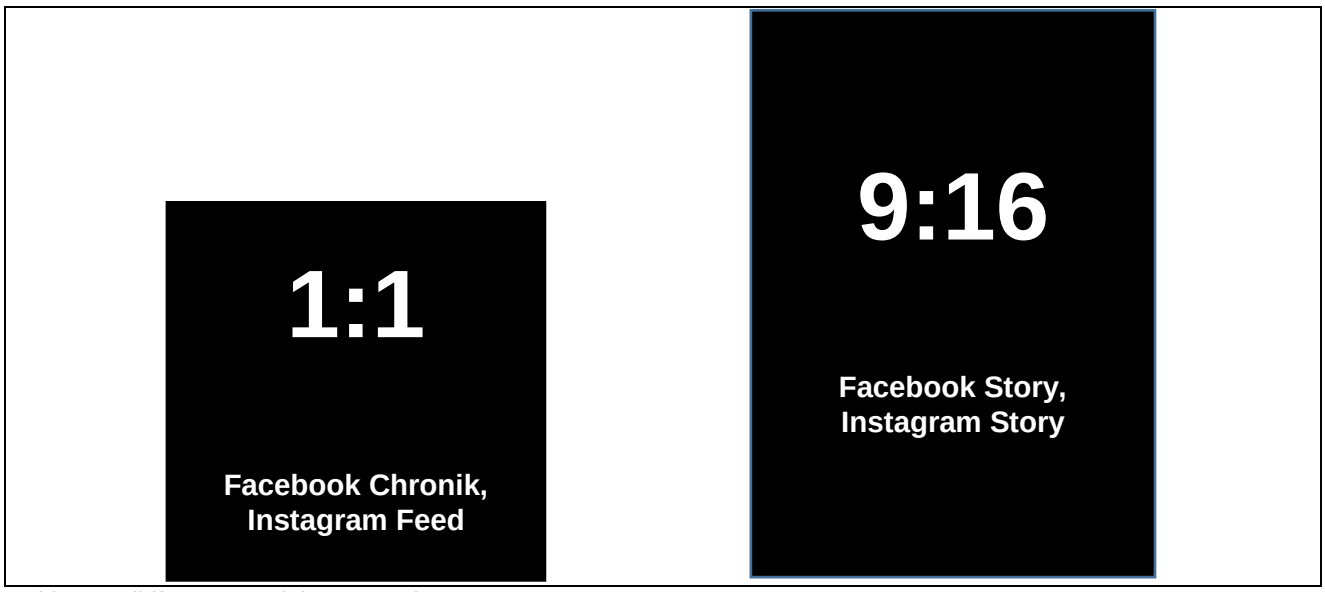


Abb. 12 Bildformate soziale Netzwerke

Auch für Nutzer mit wenig Erfahrung gibt es im Internet Seiten, auf denen man einfach und schnell Designs erstellen kann. Die Website http://www.canva.com bietet beispielsweise eine kostenlose Version, welche eine große Anzahl an Schriftarten, Bildern, vorgegebenen Designs und weiteren Gestaltungselementen beinhaltet und auch ungeübten Personen ermöglicht, einladende Bilder zu erstellen. Diese müssen von Zeit zu Zeit mit Bildern aus aktuellen Sichtungsmaßnahmen oder neuen Designs in den sozialen Netzwerken geteilt werden. Dadurch wird über die Zeit eine große Masse an Menschen angesprochen und die Maßnahme optimal unterstützt und visualisiert.

Printprodukte

Eine weitere Methode zur Gewinnung interessierter Eltern und Kinder bietet die Nutzung von Printmedien[10]. Sie beinhalten eine breite Palette an Instrumenten wie Flyer, Plakate oder auch Zeitungsartikel. Diese können an sichtbaren Stellen in der Stadt oder in pädagogischen Institutionen ausgehängt werden. Wenn es die finanziellen Möglichkeiten zulassen, sollte nicht nur mit Flyern und Plakaten gearbeitet werden, sondern auch über Annoncen in pädagogischen Zeitschriften oder Zeitungen. Durch diese werden auch die Großeltern der Kinder erreicht, welche oftmals für ihre Enkel nach Sportangeboten suchen.

Bei der Gestaltung von Plakaten sollte auf eine übersichtliche Darstellung geachtet werden (Abb. 15). Die Banalität hinter dieser Schlussfolgerung wird jedoch durch überladene oder knallige Plakate und Flyer in der Realität oft missachtet. Die Botschaft sollte auf dem Plakat oder dem Flyer durch die Gestaltung untermauert werden und nicht die Kernbotschaft überdecken. Nach Erarbeitung können diese im passenden Format (PDF, PDF-Druck, PNG) auf der oben als Beispiel genannten Website an eine Druckerei weitergereicht werden. Weiterhin lässt sich auf kostenlosen QR-Code-Webseiten wie https://www.qrcode-generator.de schnell ein Link zur Anmeldung oder Übersicht des Angebots einfach und schnell auf das Plakat/Flyer implementieren. Dadurch müssen sich Eltern oder Großeltern nichts notieren und haben mit einem Foto alle weiterführenden Informationen.

Zielgruppe im Blick

Abschließend sollte auch im Hinblick auf das Alter der Kinder bei den Texten und Botschaften in den sozialen Netzwerken, Plakaten oder Flyern unterschieden werden. Während im Kleinkindalter vor allem die Eltern durch ein ansprechendes pädagogisches Konzept und der Idee hinter der Maßnahme überzeugt werden müssen, sollte bei Schulkindern bereits das Kind mit angesprochen werden. Besonders bei Kindern, welche sich in der Altersgruppe zwischen 2-6 Jahren befinden, sollte der motorische Mehrwehrt für die Eltern ersichtlich werden. Oftmals suchen diese nach allgemeinen Sportangeboten ohne ein genaues Spezifikum. Auch eine „Verniedlichung“ bei der Gestaltung spricht oftmals die Eltern an, da Misserfolg bei den ersten sportlichen Erfahrungen

[10] Pätzold, U., Röper, H. (1992). Printmedien-Definitionen. In: Medienanbieter und Medienangebote. Schriftenreihe Medienforschung der Landesanstalt für Rundfunk Nordrhein-Westfalen, vol 2. VS Verlag für Sozialwissenschaften.

vermieden werden soll. In der Praxis haben sich deshalb besonders Namen wie Bewegungswelt, motorische Bewegung oder auch einfach Spaß und Spiel am Sport durchgesetzt. Im Altersbereich von 6-8 Jahren sollte das Kind mitgenommen werden. Dies muss bei der Visualisierung beachtet werden. Ein Plakat mit spannenden Bildern oder Motiven erregt in dieser Altersklasse schnell die Aufmerksamkeit der Kinder.

Kooperationen/Sponsoring

Wie bereits im vorhergehenden Kapitel der Kooperationen angesprochen, sind diese gerade mit den kommunalen Trägern wichtig. Da diese auch medial aufgrund ihrer Reichweite unterstützen können. Stadtsportbünde, Sportinstitutionen, aber auch Erzieherschulen sind dabei gute Anlaufstellen. Besonders Erzieherschulen können im besten Fall Praxispartner für die Sichtungsmaßnahmen werden und dadurch neue Übungsleiter*innen generiert werden. Des Weiteren kann durch eine gut abgestimmte mediale Offensive in Verbindung mit den Kooperationspartnern die Teilnehmerzahl stark ansteigen. Hier kann besonders der Stadtsportbund hervorgehoben werden, da dieser grundsätzlich eine sehr gute Vernetzung zur Sportlandschaft jeder Kommune besitzt und auch neue Wege eröffnen kann. Es zeigt sich in der Praxis, dass eine Mischung aus ein bis zwei Kooperationspartnern, welche auch medial durch eigene Social-Media-Kanäle oder Zeitschriften unterstützen können, zu einer Markenbildung beitragen kann. Im Idealfall führt diese zu einer Refinanzierung durch Sponsoren, welche sich aktiv bei sozialen Projekten präsentieren möchten. Die Talentsichtung mehr als soziales Projekt zu verstehen, eröffnet in der Praxis viele Vorteile. Hier sollte ein Abweichen von der klassischen Sichtungsmaßnahme erfolgen und eine Öffnung für neue Ansichten und Denkweisen.

Rechtliche Hinweise

Da es sich bei der Arbeit mit Kindern um eine Gruppe der besonders Schutzbedürftigen handelt, sollte auch hinsichtlich des Datenschutzes gründlich gearbeitet werden. Beispielsweise sollte bei online Anmeldetools oder Anmeldung über die eigene Website darauf geachtet werden, dass die Daten auf Servern in EU-Ländern gespeichert werden. Dies lässt sich über den Host der Seite herausfinden.

Auch muss mit Eintritt des Kindes in den Kurs schriftlich über eine Fotoerlaubnis festgehalten werden, ob Kinder fotografiert werden dürfen oder nicht. Es sollte aber im Interesse der Vermarktung sowie hinsichtlich des Verwaltungsaufwandes eine Bedingung zur Teilnahme am Kurs die Zustimmung verpflichtend sein. Besonders wenn die Anzahl der Kinder mit der Zeit steigt, wird sonst der angesprochene Verwaltungsaufwand sowie die Nachverfolgung kaum händelbar. Exemplarisch befindet sich im Anhang eine Datenschutzerklärung des SC Cottbus Turnen e.V.. Diese muss an das eigene Konzept angepasst werden.

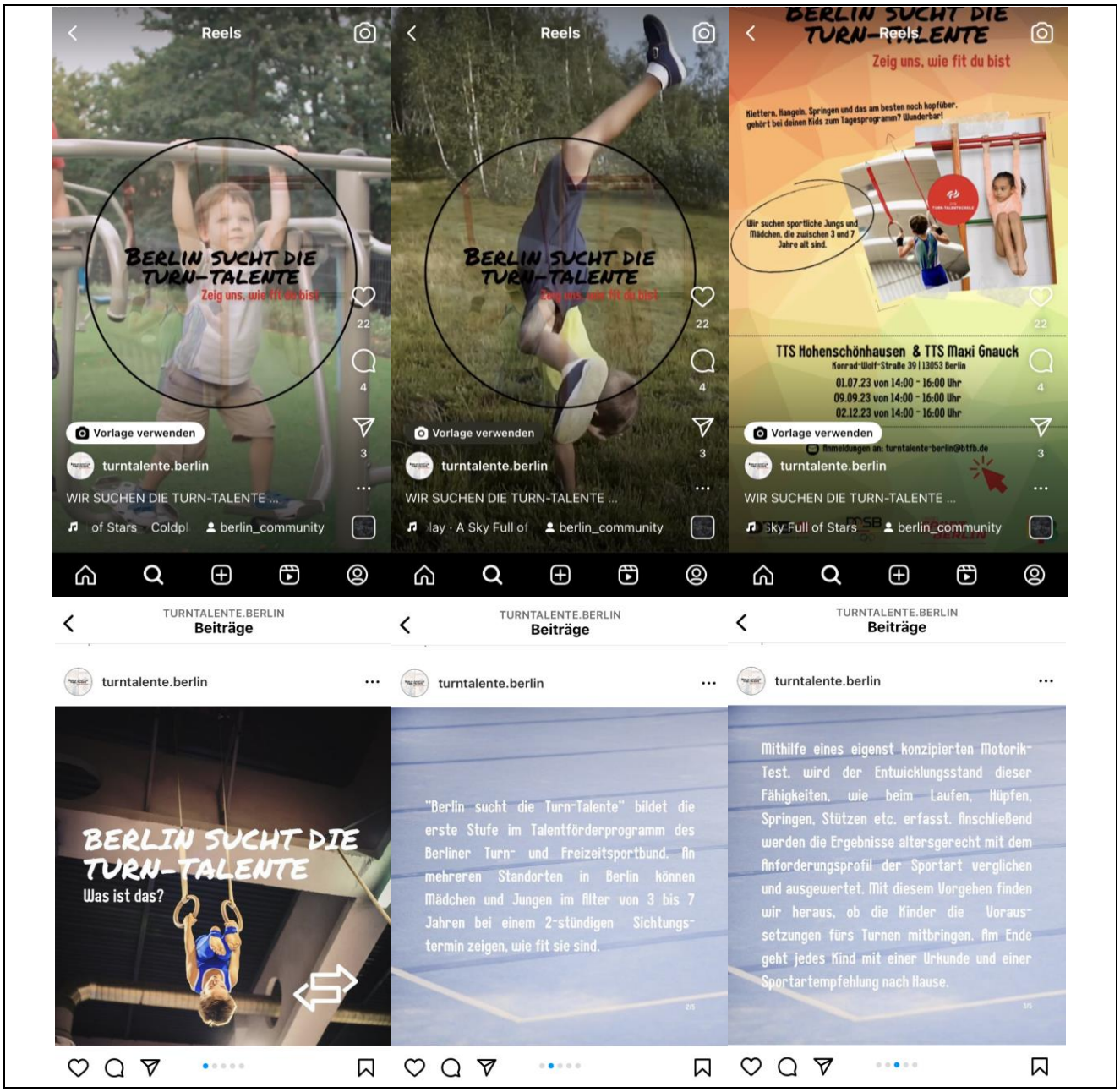


Abb. 13 Screenshots eines Instagram-Reel (oben) und Instagram-Beitrages (unten) zur Talentsuche in Berlin

Abb. 14 Video des Hessischen Turnverbandes zur Aktion „Turnsternchen gesucht!“
https://www.youtube.com/watch?v=X1D3TywWehA

Kinderbewegung leicht gemacht

Sport für **Kinder von 4-6 Jahren** für eine gesunde motorische Entwicklung.

Wie sieht eine Übungsstunde aus?

Das Programm bietet in der **x-minütigen Übungseinheit** alle Bewegungsformen und Spielarten an. Wir konzentrieren uns dabei nicht auf eine spezifische Sportart, sondern ermöglichen ein breites Bewegungsspektrum. Jedem Kind wird somit ermöglicht, Bewegungsformen zu erproben, Vorlieben zu entdecken und kennenzulernen sowie Bewegungserfahrungen zu sammeln. Gemeinsam mit den Eltern können wir somit individuelle Neigungen und Eignungen ableiten.

Welche Ziele haben wir?

- Förderung von Spaß und Freude an Bewegung, Spiel und Sport
- Förderung der kindlichen Neugier, des Erkundungs- und Bewegungsdrangs und des sozialen Kontakts zu Gleichaltrigen
- Motorische Grundausbildung ab dem vierten Lebensjahr
- Gesundheitsförderung durch regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität
- Förderung sozialer, kognitiver, emotionaler und motivationaler Kompetenzen
- Neigungs- und Eignungsempfehlungen für weiteres Sporttreiben

Oder unter folgendem QR-Code:

Abb. 15 Beispielwerbung für Kindersportangebot des SC Cottbus Turnen

8. Anforderungsprofil

Max von Burkersroda & Falk Naundorf

Die internationale sportliche Spitzenleistung der Sportart und dessen Entwicklungstendenz bildet in einem Anforderungsprofil Ausgangspunkt und Kriterium zugleich. Die sportliche Spitzenleistung ist ein Konglomerat aus physiologisch/konditionellen, kognitiv/koordinativen, psycho-/sozialen, energetischen, biomechanischen und körperbaulichen Merkmalen. Jedes dieser Merkmale beinhaltet weitere Unterpunkte (Kapitel 9, Tab. 3). Aus sportpraktischer Sicht ist es relevant, dass die zu testenden Merkmale einer altersspezifischen Anpassung unterliegen, dass die ausgewählten Talentmarker zum Zeitpunkt der Bestimmung messbar sind und sich als entwicklungsstabil erweisen. Ein entwicklungsstabiler Talentmarker definiert sich durch Korrelationen zwischen den Testwerten im Kindes- und Erwachsenenalter[11]. Nur entwicklungsstabile Talentmarker erlauben eine fundierte Prognose.

In zahlreichen trainingswissenschaftlichen Publikationen wird für den Bereich des Kinder- und Jugendtrainings darauf hingewiesen, dass die sportliche Leistungsfähigkeit im Kinder- und Jugendbereich stark vom biologischen Entwicklungsstand und nicht vom chronologischen Alter abhängt. Das biologische Alter gibt somit den wahren Entwicklungsstand der physiologischen Wachstumsprozesse an. Erst die Einordnung der aktuellen sportlichen Leistungsfähigkeit in den biologischen Entwicklungsstand (biologisches Alter) gibt Aufschluss über den tatsächlichen Leistungstand und lässt Schlüsse auf das noch vorhandene Entwicklungspotenzial zu.

Damit zukünftig potenzielle Spitzenleistungen nicht schon beim Einstieg in eine Sportart unrealistisch werden, ist ein Anforderungsprofil für den Sichtungsprozess unabdingbar. Eine ausführliche Beschreibung des Anforderungsprofils vom Sichtungsbereich bis zur Spitzenleistung erfolgt in der aktualisierten Fassung der Rahmentrainingskonzeption[12]. Dabei werden

- allgemeine Aspekte,
- ein energetisches Anforderungsprofil,
- ein Kraftanforderungsprofil,
- ein körperbauliches Anforderungsprofil und
- ein psychosoziales Anforderungsprofil

beschrieben. Konkrete Angaben zum Anforderungsprofil im Sichtungsbereich finden sich im nachfolgenden Kapitel „9 Sichtungsverfahren“ sowie in den dort beschriebenen Anhängen.

Befragungsergebnisse der TTS vor der Sichtungskonferenz 2022

Wie bereits erwähnt wurde in Vorbereitung auf die Sichtungskonferenz GTm im September 2022 in Kienbaum eine Befragung der TTS durchgeführt. Ein weiterer Schwerpunkt war dabei, welche Eigenschaften/Merkmale/Fähigkeiten für die TTS-Vertreter besonders wichtig bei der Auswahl von Kindern für das leistungssportliche Training sind. Auch hier gilt, dass 23 TTS GTm den Fragebogen ausgefüllt haben.

Außer dem Bereich „(soziale) Umfeldbedingungen“ werden dabei die anderen Bereiche (Abb. 16) mehrheitlich mit mittlerer und hoher Bedeutung bewertet. Im Gegensatz zu den bisher vorliegenden Materialien bzw. Testangeboten haben psycho-soziale und kognitive Eigenschaften in der Bewertung durch die TTS die höchste Bedeutung. Voraussetzung für entsprechende Tests sind Kenntnisse über deren Vorhersagequalität. Gerade dies ist im Hinblick auf die Stabilität dieser Eigenschaften in der Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen nicht gesichert.

[11] Zaciorskij, V., Bulgakowa, N., Ragimow, R., & Segijonko, L. (1974). Das Problem des Talents und der Talentsuche im Sport: Richtungen und Methodologien der Untersuchungen. *Leistungssport*, 4(4), S. 239-251. https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/iks/open_archive/ls/1974_4_239-251_Zaciorskij.pdf

[12] Fetzer, J., Milbradt, J., Karg, S., Hirsch, A., Naundorf, F., & von Burkersroda, M. (2023). Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs - Gerätturnen männlich. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.

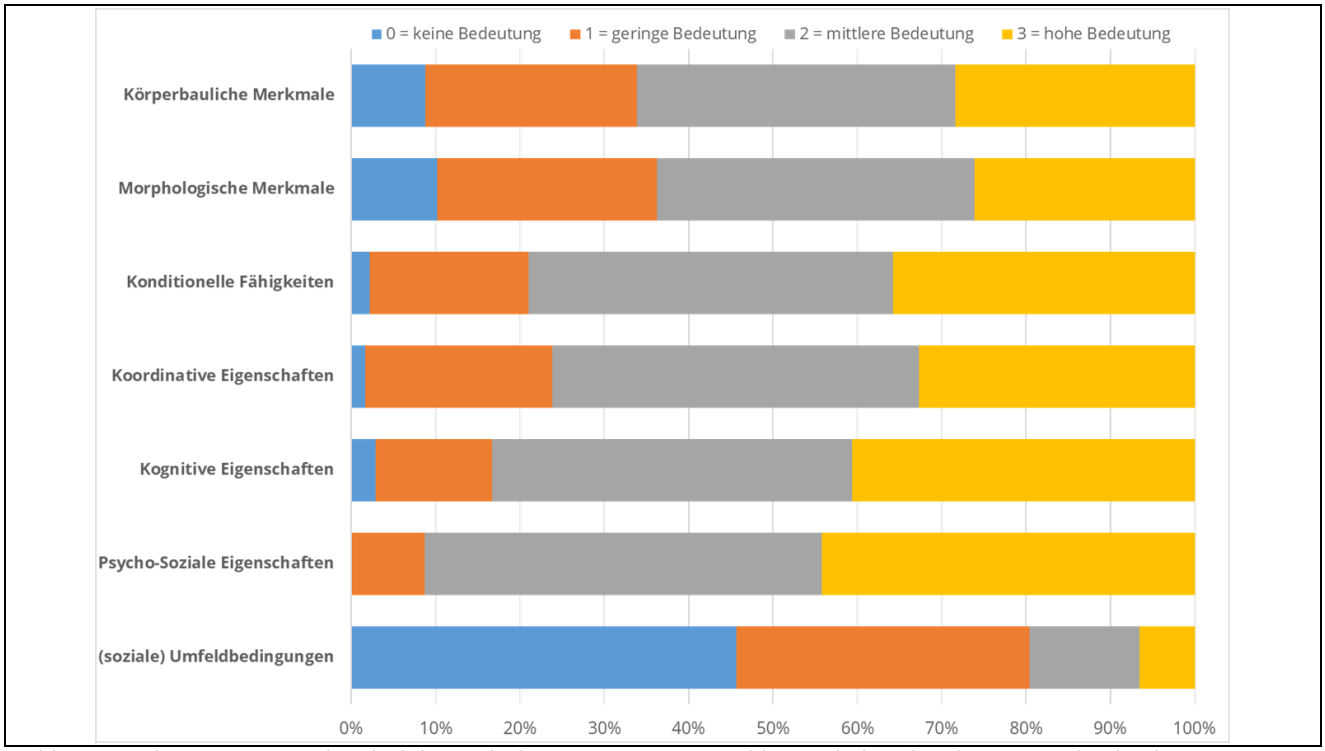


Abb. 16 Bedeutung von Merkmals-/Eigenschaftsgruppen zur Auswahl von Kindern für eine Integration in ein leistungssportliches Training

Innerhalb der psycho-sozialen Eigenschaften werden in der Rangfolge 1. Willensstärke, 2. Durchhaltevermögen, 3. Konzentrationsfähigkeit und 4. Ehrgeiz als besonders wichtig eingeschätzt. Bei den kognitiven Eigenschaften sind durch die TTS-Vertreter 1. Aufmerksamkeit, 2. Bewegungsvorstellungsvermögen und 3. Lerngeschwindigkeit mit der größten Bedeutung bewertet worden.
Innerhalb der konditionellen Eigenschaften wurden 1. Schnellkraft, 2. Schnelligkeit und 3. Armkraft priorisiert. Die Beweglichkeit hat eine geringere Bedeutung bei der Auswahl der Kinder. In diesem Bereich liegt die Priorität auf der Beweglichkeit im Schultergelenk.
Bei den körperbaulichen Merkmalen sind 1. Körperhöhe und Kraft-Last-Verhältnis, 2. Kalendarisches Alter und 3. Körpermasse von größter Bedeutung. Mit geringer Bedeutung wird durch die TTS das biologisches Alter und prognostizierte Körperhöhe eingeschätzt. Entsprechende Verfahren werden erst im späteren Verlauf der Talentförderung (z.B. DTB-Kadernominierungstest AK 9-14) eingesetzt.
Die (sozialen) Umfeldbedingungen wurden mit der geringsten Bedeutung bewertet. Innerhalb dieser sind Wohnortnähe zur Turnhalle und Freundeskreis noch mit größerer Bedeutung benannt. Hier geht es natürlich primär um die organisatorische Absicherung der Trainingsteilnahme.

9. Sichtungsverfahren

Max von Burkersroda

Stufenmodell zur Identifizierung talentierte Kinder im Gerätturnen

Der Prozess der Identifizierung entsprechender Kinder, welche die nötigen Lern- und Leistungsvoraussetzungen für das Gerätturnen mitbringen, erstreckt sich über mehrere Jahre und Stufen, die sich vom Einstieg in das Kinderturnen bis zum Abschluss der Turn-Talentschule (bis AK 10) darstellen lassen. Die weiterführende Entwicklung der talentiertesten Kinder und Jugendlichen erfolgt über leistungsorientierte Vereine, DTB-Turn-Zentren bis hin zu den Bundesstützpunkten. Im folgenden Schaubild (Abb. 17) werden einzelne Sichtungsstufen dargestellt. Die zentralen Begriffe (farbig unterlegt) wurden im Kapitel „3 Begriffsdefinitionen“ erläutert.

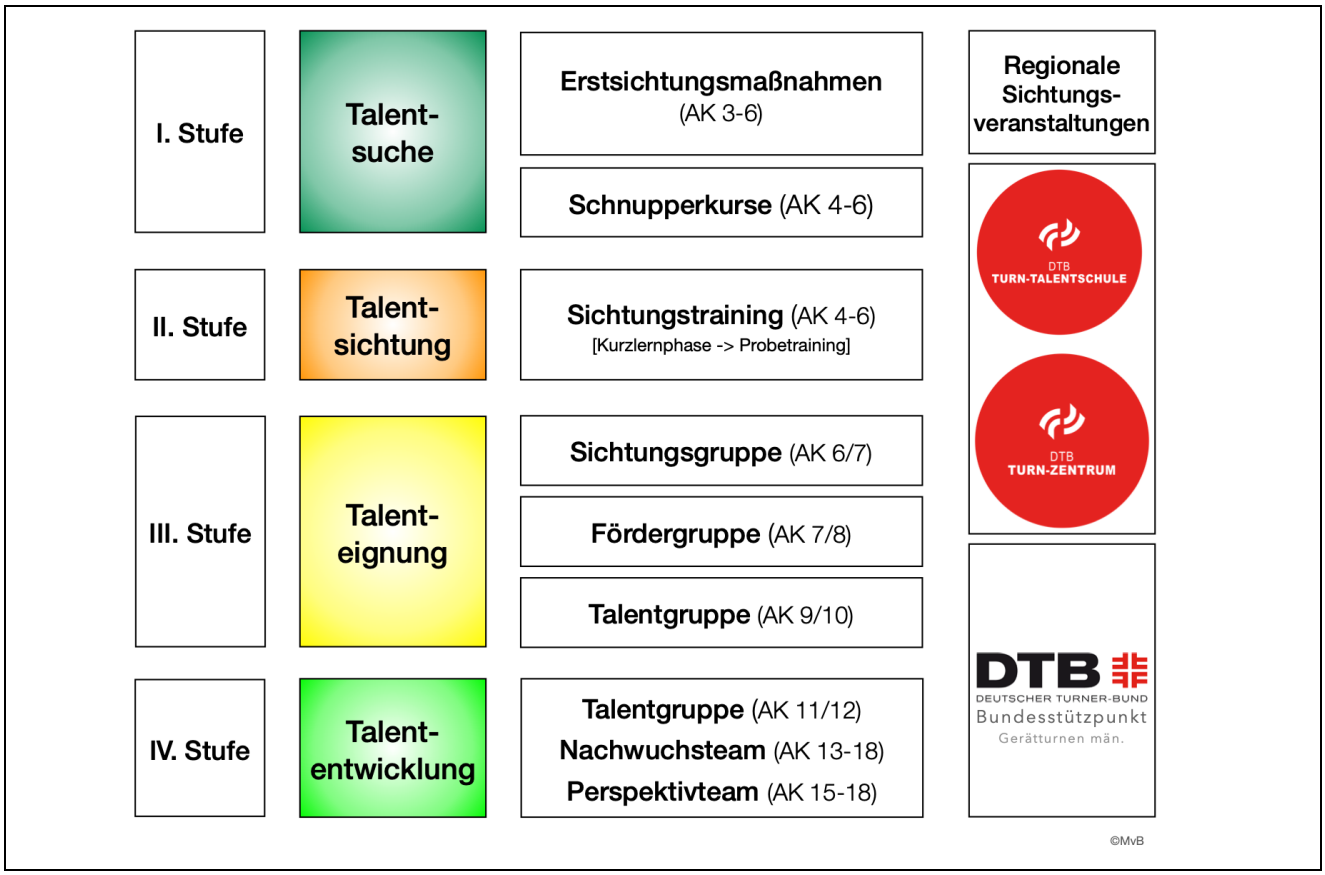


Abb. 17 Stufenmodell zur Identifizierung talentierter Kinder im Gerätturnen

Nach den Stufen der Talentsuche, -sichtung, sowie -eignung/-identifikation steht in der Talententwicklung die *Überprüfung der Trainierbarkeit* der vorhandenen Anlagen im Mittelpunkt. Dabei erschweren unterschiedliche zeitliche Umfänge des Trainings die objektive Beurteilung des Lernfortschritts und die Vergleichbarkeit der Leistungsentwicklung. Kinder mit großem zeitlichen Trainingsumfang sind zu bestimmten Zeitpunkten dadurch gegenüber anderen häufig im Vorteil, ohne in jedem Fall den Nachweis ihres Talentes erbracht zu haben. Um die erbrachten Leistungen richtig beurteilen zu können, müssen diese im Maßstab zum zeitlichen Umfang des Trainings eingeschätzt werden. Entsprechend den Darlegungen sollten die Trainings- und Wettkampfleistungen über die gesamte Stufe hinweg mit Hilfe einer *Entwicklungsdokumentation* erfasst werden.

Während die Erfassung des sportlichen Talents und Potenzials in der Talentsuche eine kurzzeitige Maßnahme darstellt, ist die Talentsichtung ein längerer und die Talenteignung und -entwicklung ein mehrjähriger Prozess. Alle Komplexe bedingen einander und sind eng miteinander verzahnt.

Ausgehend von der Tatsache, dass im Gerätturnen ein frühzeitiger Ausbildungsbeginn nötig ist, stellt sich die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt für den Beginn einer Talentidentifikation. Eine Grundüberlegung wäre: „So früh wie möglich, aber auch so früh wie nötig“. Das „Frühe Kindesalter“,

erstreckt sich vom vierten bis zum sechsten bzw. siebten Lebensjahr. Die Grundmotorik erreicht etwa Mitte dieser Phase unter günstigen Bedingungen einen Entwicklungsstand, der dem eines Erwachsenen ähnelt[13]. Bezeichnend ist ein starker Bewegungs- und Betätigungsdrang. Im Laufe des fünften Lebensjahres kommt es mit dem sich abzeichnenden ersten Gestaltwandel zum sichtbaren Fortschreiten der koordinativen Fähigkeiten[14]. Aus diesen Gründen eignet sich dieser Entwicklungsabschnitt optimal für eine systematische und kontinuierliche Auswahl von Kindern für das Gerätturnen.

Erstellen eines Erstsichtungsprofil

Da jede Sportart oder auch sportliche Disziplin ein für sich spezifisches Anforderungsprofil (Kapitel „8 Anforderungsprofil“) besitzt, müssen Athleten, die sich im spitzensportlichen Kontext bewegen wollen, diesem Anforderungsprofil entsprechen. Athleten, die eine hohe motorische Fertig- und Fähigkeiten gepaart mit überdurchschnittlichen körperlichen Konstitutionen aufweisen, kristallisieren sich am Ende heraus.

Da sich die leistungsbestimmenden Faktoren im Gerätturnen neben günstigen anthropometrischen und morphologischen Merkmalen (klein, leicht, schnell) im Wesentlichen in der motorischen Lernfähigkeit widerspiegeln, sind jene Merkmale wichtig, die die Qualität der Lernfähigkeit bedingen. Der Gesamtkomplex der motorischen Lernfähigkeit setzt sich aus folgenden Größen zusammen:

- Koordinative Voraussetzungen,
- Konditionelle Voraussetzungen,
- Psychische Voraussetzungen,
- Physiologische Voraussetzungen.

Innerhalb der Voraussetzungen ist zwischen solchen Merkmalen, die durch das Training weniger beeinflusst und solchen, die stärker von Trainingseinflüssen bestimmt werden zu unterscheiden.

Gruppe I: Merkmale die durch das sportliche Training weniger beeinflusst werden:

- eine Reihe von koordinativen und körperbaulichen Voraussetzungen
- psychische Parameter wie Charaktereigenschaften (je früher desto beeinflussbarer)
- Funktionsfähigkeit wichtiger Organsysteme und des Halte- und Stützapparates

Gruppe II: Merkmale die durch das sportliche Training stärker beeinflusst werden:

- physischen Fähigkeiten wie Kraft und Beweglichkeit

Die Aufteilung ist deshalb wichtig, weil bei allen Auswahlentscheidungen zunächst jene Merkmale herangezogen werden, die leistungsbestimmend sind, aber durch sportliches Training nur begrenzt verändert werden können, da sie ontogenetisch determiniert sind und sich somit als entwicklungsstabil erweisen. Nicht in erster Linie durch das sportliche Training, sondern durch die vielfältigen Kontakte/Gespräche durch Trainer*innen, Trainingsgruppe und vielfältige andere Personen aus dem Umfeld ist die Persönlichkeitsentwicklung, die wie in Kapitel „10 Pädagogik & Psychologie im Sichtungsalter“ einleitend beschrieben instabil und modellierbar ist.

Verhältnis zwischen Körperhöhe und Körpergewicht:

In dem für das Gerätturnen sehr wichtige Verhältnis zwischen Körperhöhe und Körpergewicht unterscheiden sich Turner von der Allgemeinheit. Es ist bekannt, dass Weltklasseturner im Vergleich zur Allgemeinheit kleiner und leichter als der Durchschnitt sind.

[13] Meinel, K., Schnabel, G., & Krug, J. (2007). *Bewegungslehre - Sportmotorik: Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt* (11., überarb. und erw. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
[14] Vogt, U. (1978). *Die Motorik 3 bis 6 jähriger Kinder ihre Abhängigkeit vom biologische Entwicklungsstand und sozialen Umweltfaktoren*. Schorndorf: Hofmann.

Gute anthropometrische Merkmale für einen erwachsenen Mehrkämpfer sind:

- max. 170 cm Körperhöhe,
- bis zu 60 kg Körpergewicht,
- ein kurzer, kräftiger Rumpf,
- leichte, schnellkräftige Beine,
- relativ kurze Arme (gute Hebelverhältnisse).

Daraus leiten sich folgende anthropometrische Merkmale für einen Mehrkämpfer mit finaler Körperhöhe von maximal 1,70 m das frühe Kindesalter ab (Orientierung an Perzentilkurven[15]):

- AK 4 bis 99 cm ca.15 kg,
- AK 5 bis 105 cm ca.16 kg,
- AK 6 bis 112 cm ca.18 kg,
- AK 7 bis 118 cm ca. 20 kg.

Für Gerätspezialisten (speziell Pauschenpferd, Barren, Reck) lassen sich folgende anthropometrische Merkmale ableiten:

- AK 5 bis 1,15 m ca. 18 kg
- AK 6 bis 1,20 m ca. 22 kg
- AK 7 bis 1,25 m ca. 26 kg

Bei der Beurteilung der Merkmale ist zu berücksichtigen, dass das Körpergewicht im Gegenteil zur Körperhöhe kein entwicklungsstabiler Parameter darstellt. Bei Auswahlentscheidungen muss dieser Fakt berücksichtigt werden.

Zur optimalen Ausnutzung der biomechanischen Größen, sollten die o.g. Parameter nicht überschritten und durch gute konditionelle und koordinative Voraussetzungen ergänzt werden. Vor allem die Voraussetzungen und die spätere Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten im Bereich der Kraft (Maximalkraft) und Schnelligkeit (Schnellkraft)[16] sind leistungsbestimmende Faktoren und übernehmen eine tragende Rolle im Anforderungsprofil.

Das Gerätturnen ist eine technisch-kompensatorische hoch anspruchsvolle Sportart, die auf die volle Bandbreite der koordinativen Fähigkeiten zurückgreift. Bestimmte „koordinative Knotenpunkte“ müssen schon in jungen Jahren erlernt werden, da es zu einem späteren Zeitpunkt kaum noch möglich ist oder nur durch einen vergleichsweisen hohen zeitlichen Aufwand bewerkstelligt werden kann. Günstige körperbauliche, physiologische und kognitive Dispositionen führen dazu, dass koordinative Muster in hoher Quantität und Qualität frühzeitig erlernt werden können. Hierzu zählen vor allem die Orientierung im freien Raum und am Gerät, die Rhythmisierung von Schwung- und Sprungbewegungen sowie das Koppeln und Differenzieren von Techniken und Bewegungsstrukturen.

[15] Neuhauser, H., Schienkiewitz, A., Rosario, A. S., Dortschy, R., & Kurth, B. M. (2013). Referenzperzentile für anthropometrische Maßzahlen und Blutdruck aus der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS). https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/referenzperzentile/koerperlaenge.pdf

[16] Genetische Veranlagung zur Muskelfaserzusammensetzung „FastTwitch“ und deren neuronalen Verknüpfung und Ansteuerung

Items zu Erstellung eines Erstsichtungsprofil

Zur frühzeitigen Identifizierung talentierter Kinder mit entsprechendem Entwicklungspotenzial wird über den Schnupperkurs und das Sichtungstraining (Kurzlernphase und Probetraining) ein Erstsichtungsprofil erstellt, in dem die folgenden Items (auch im Komplex durchführbar) überprüft werden:

Tab. 3 Übersicht von Merkmalen für ein Erstsichtungsprofil

Körperbauliche Merkmale	**Konditionelle Fähigkeiten**	**Koordinative Fähigkeiten**	**Kognitive Fähigkeiten**	**Psycho-Soziale Fähigkeiten**
kalendarisches Alter	Kraft	Orientierung	Konzentrations-fähigkeit	Sozialverhalten
biologisches Alter	Schnelligkeit	Rhythmisierung	Wahrnehmung	Leistungs-bereitschaft
Körperhöhe	Beweglichkeit	Differenzierung	Lernen	Frustrations-toleranz
zu erwartende max. Körperhöhe	Ausdauer	Kopplung	Gedächtnis	Stressresistenz
Körpergewicht		Gleichgewicht	Urteilsvermögen	Durchhalte-vermögen
Body Mass Index		Reaktion		Willensstärke
Figur und Haltung		Umstellung		Angst und Risikobereitschaft
Freiheitsgrad Arm-Rumpf-Winkel				

Der nachfolgend vorgestellte Prozess hat Empfehlungscharakter. Hier gewählte Bezeichnungen wie „Schnupperkurs“ sind natürlich nur ein Beispiel und können angepasst werden.

I. Stufe Talentsuche

Die Talentsuche setzt sich aus der Erstsichtungsmaßnahme und dem Schnupperkurs zusammen. Im Folgenden werden beide Bereiche inhaltlich beschrieben.

Testinhalte (Talentdiagnostik) in der Erstsichtungsmaßnahme

1. Diagnostik der körperbaulichen Merkmale

Für eine erste Beurteilung der körperbaulichen Merkmale kann eine Beobachtung der Kinder ausreichen. Im weiteren Prozess sollen folgende Punkte herangezogen werden:

1. Körperhöhe (cm)
2. Körpergewicht (kg)
3. Langsitz an der Wand zur Beurteilung des Freiheitsgrades des Arm-Rumpf-Winkels

2. Allgemeiner Motorik-Test zur Identifizierung talentierter Kinder im Gerätturnen

Der folgende allgemein sportmotorische Test wird in den Erstsichtungsmaßnahmen für die Beurteilung einer allgemeinen Bewegungsbegabung angewandt. Der Test dient zur standardisierten Evaluierung des konditionellen und koordinativen Ist-Zustandes:

I. Komplex Kraft

1. Bankziehen
2. Hockstütz
3. Standweitsprung

4. Tau halten/klettern

II. Komplex Beweglichkeit

5. Rumpfbeuge

III. Komplex Schnelligkeit

6. Sternlauf
7. Prellsprünge
8. Sprint

Die beschriebenen Teststationen werden durch eine „Mutprobe“ (Sprung vorwärts bzw. Fallen rückwärts von verschiedenen Höhen) ergänzt. Detaillierte Informationen mit Testbeschreibung und -bewertung, sowie einer entsprechenden Testkarte und Materialliste sind als Anhang zum Sichtungskonzept zu finden.

Testinhalte (Talentdiagnostik) im Schnupperkurs

1. Beurteilung der Figur und Haltung

Neben der Orientierung auf kleine und leichte Kinder müssen auch Aspekte von Haltung und Figur berücksichtigt werden. Es sollten solche Kinder ausgewählt werden, die kaum Abweichungen am Halte- und Stützapparat aufweisen. Der als Anhang aufgeführte *Figur- und Haltungsbogen* beinhaltet figürliche (Merkmale 1-5) und haltungsmäßige (Merkmale 6-10) Aspekte. Übungsleiter*innen/Trainer*innen haben über jedes Einzelmerkmal zu befinden (+ positive Ausprägung, - negative Ausprägung). Dabei werden Merkmale wie beispielsweise

- relativ leichter Unterkörper gegenüber Oberkörper,
- Becken schmaler als Schulter,
- schlanke Unter- und Oberschenkel und Arme,
- normale physiologische Krümmung der Wirbelsäule,
- gerade Beine

und einige mehr beurteilt. Für die Anwendung des Figur- und Haltungsbogens liegt eine Punktebewertung vor, in der die erhobenen Merkmale unterschiedliche Gewichtung zukommt. Bei vorhandener positiver Ausprägung (+) wird für das jeweilige Merkmal die entsprechende Punktzahl vergeben, bei negativer Ausprägung 0 Punkte.

Bisherige Ergebnisse und Erfahrungen bei der Anwendung dieses Bogens ergaben, dass Kinder mit weniger als 16 Punkte kaum erfolgsversprechende Voraussetzungen für das Gerätturnen besitzen. Die Gesamtpunktzahl beträgt 25 Punkte.

2. Spezifischer Motorik-Test zur Identifizierung talentierter Kinder im Gerätturnen

Die Ergebnisse aus der Erstsichtungsmaßnahme werden mittels folgendem „Spezifischem Motorik-Test“ (siehe Anhang) ergänzt, sodass ein differenzierteres Bild über die allgemeine und sportartspezifische Tauglichkeit entsteht:

I. Komplex Rollen

1. Purzelbaum vorwärts am Keil
2. Abrollen vorwärts am Niederreck
3. Purzelbaum rückwärts am Keil

II. Komplex Wälzen und Überschlagen

4. Wälzen am Keil
5. Rad (Überschlagen seitwärts)

III. Komplex Stützen

6. Schwungauslösung im Stütz (inkl. Beurteilung der Gelenkstellung im Ellbogen)

IV. Komplex Hängen

7. Schwungauslösung im Hang

V. Komplex Anlauf-Absprung

8. Anlauf-Absprung

II. Stufe Talentsichtung

Die Talentsichtung beinhaltet das Sichtungstraining, welche sich aus der Kurzlernphase und dem Probetraining zusammensetzt. Im Folgenden werden beide Bereiche inhaltlich beschreiben.

Kurzlernphase (KLP)

Nach der Erstsichtungsmaßnahme und dem Schnupperkurs absolvieren die Kinder in der II. Stufe eine Kurzlernphase (KLP). In der KLP steht die Ermittlung der motorischen Lernfähigkeit im Mittelpunkt. Die KLP umfasst 10-15 aufeinanderfolgende Trainingseinheiten und ist nach folgenden Prinzipien aufgebaut:

- Es werden koordinativ schwierige Bewegungsfolgen erlernt
- Das Trainingsprogramm wird unter möglichst einheitlichen Trainingsbedingungen absolviert, damit die Ergebnisse vergleichbar sind. Unter einheitlichen Trainingsbedingungen verstehen wir im Inhalt und Umfang gleiche Forderungen, die so weit wie möglich „standardisiert“ vorgegeben werden.
- Durch die KLP wird der erzielte Lernfortschritte sichtbar und quantitativ messbar gemacht.

Inhaltlich stehen in der KLP folgende Komplexe im Vordergrund, welche auf das Erlernen von schwierigen Bewegungen unter größtmöglicher Ausschaltung physischer Fähigkeiten ausgerichtet sind:

- Grundsprünge vom Minitrampolin oder Großgerät, wie Strecksprung, Hocksprung, Bauchsprung, Rückensprung, Drehsprung etc. (Gesamtkörperkoordination in verschiedenen Varianten bei verlängerten Flugphasen),
- Bewegungsfolgen mit hohen koordinativen Anforderungen im Bodenturnen, in der gymnastische Elemente wie Standwaage, „Briefmarke“, Rumpfbeuge etc. integriert sind (zur Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten).

Testinhalte (Talentdiagnostik) in der Kurzlernphase

Prä- und Post-Design mit Motorik-Tests

Sowohl der allgemeine als auch der spezifische Motorik-Test werden zu Beginn und am Ende der KLP durchgeführt. Die Ergebnisse aus Prä- und Post-Test geben Aufschluss über die Entwicklungsrate und Lerngeschwindigkeit. Die reale Einschätzung der Lernzeiten ist aufgrund der hohen Relevanz des motorischen Lernens ein entscheidendes Kriterium der Eignung.

Bewegungsbeobachtung (BWB)

Mit Hilfe einer standardisierten Bewegungsbeobachtung (Beobachtungsbogen im Anhang*)* lässt sich innerhalb der KLP erste Rückschlüsse auf die psycho-sozialen Fähigkeiten gewinnen. Die Beobachtungen geben Aufschluss über relevante Verhaltensweisen, wie Lerneinstellung, Lernbereitschaft, sprachliche Kommunikation, situatives Erfassungsvermögen, Begeisterungsfähigkeit, Aufgeschlossenheit, motorische Lernfähigkeit etc.. Diese Erkenntnisse können dann in die Gesamtbeurteilung einfließen. Folgende Fragen stehen zur Beobachtung:

1. Wie führt das Kind Bewegungsaufgaben nach Anleitung aus?
2. Wie führt das Kind drei Aufträge nach vorher bestimmter Reihenfolge aus?
3. Wie verhält sich das Kind bei gemeinsamen Aufgaben und beim Beobachten?
4. Wie werden einfachste gymnastische Übungen nachgeturnt?

Diese Fragen werden ergänzt um eine Einschätzung zum Bewegungsdrang, sowie zu Motivation, Konzentration und Genauigkeit.

Bewegungsvorstellungstest (BVT)

Ausgehend von der Tatsache, dass sich ein Turner eine Vielzahl komplizierten Bewegungen mit hoher technischer Präzession aneignen muss, stellt die Fähigkeit zur Bewegungsvorstellung eine leistungsbestimmende Voraussetzung dar. Unter Bewegungsvorstellung wird die Fähigkeit verstanden, eine Bewegung mit ihren Merkmalen (räumlich, zeitlich-rhythmisch und physisch-dynamisch) auf der Grundlage von Erfahrungen intern abzubilden. Um den Ausprägungsgrad dieser Fähigkeit zum Zeitpunkt der Sichtung erstmals erfassen zu können, soll mittig und am Ende der KLP der Bewegungsvorstellungstest (siehe Anhang und Abb. 18) durchgeführt werden.

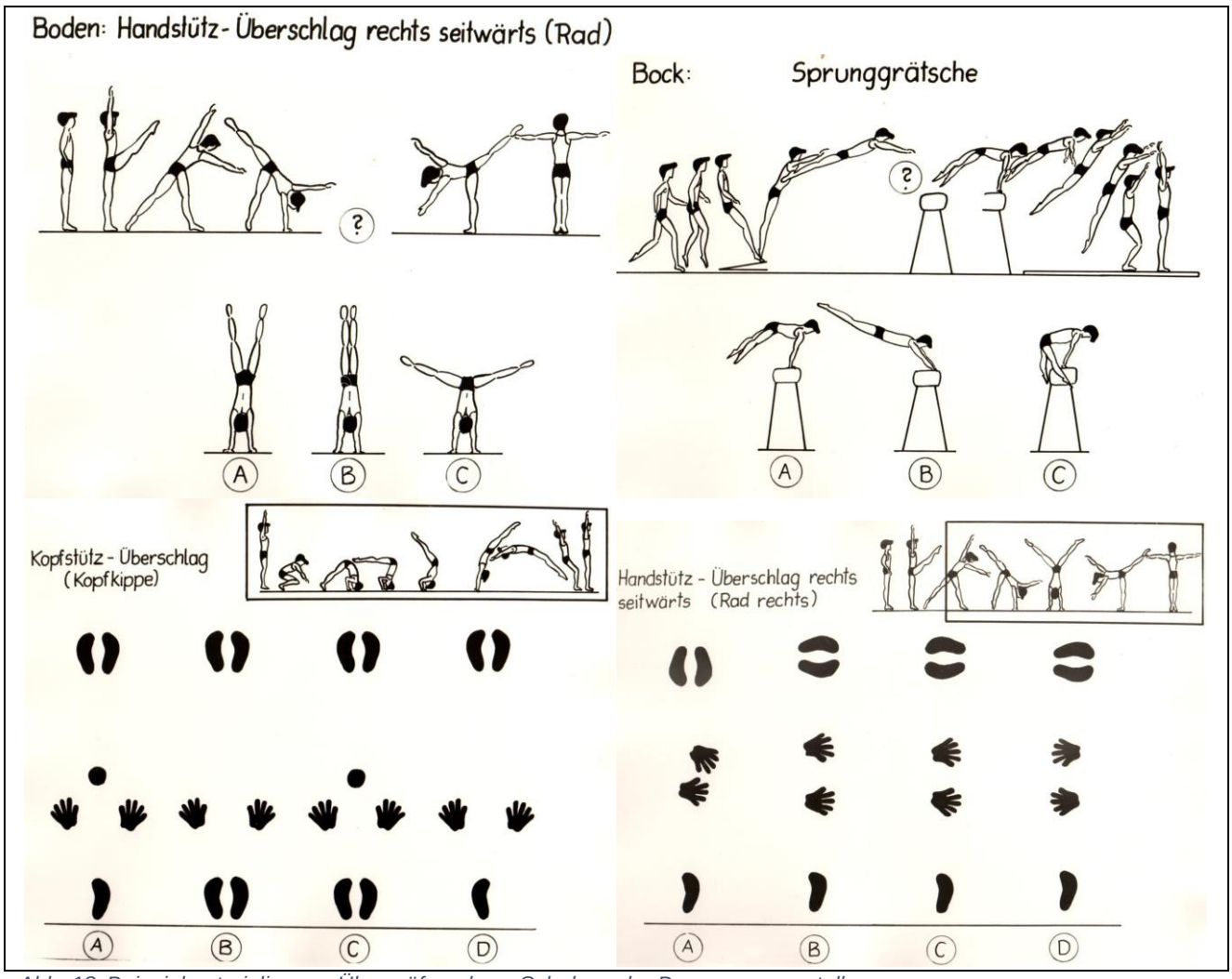


Abb. 18 Beispielmaterialien zur Überprüfung bzw. Schulung der Bewegungsvorstellung

Die Ergebnisse aus der Kurzlernphase lassen eine erste Eignungsprognose unter Einfluss von Trainings zu.

Probetraining (PT)

Nach der Kurzlernphase erfolgt das Probetraining (PT). Dieses hat mehrere Aufgaben zu erfüllen:

- Es dient der Eingewöhnung in das neue Milieu und der Anpassung an Trainingsreize.
- Es sollen Trainierbarkeit, Belastbarkeit, Entwicklungstempo koordinativer und konditioneller Voraussetzungen und die Motivbildung für die Sportart beurteilt werden.
- Durch Normabnahmen, denen bereites die RTK zugrunde liegt, erfolgt eine kontinuierliche Einschätzung der Leistungsentwicklung. Das Training der Kinder ab diesem Zeitpunkt muss deshalb systematisch und unter einheitlichen Bedingungen durchgeführt werden.
- Entwicklungswerte leistungsbestimmender Merkmale und Fähigkeiten werden mit Hilfe einer Entwicklungsdokumentation festgehalten, mit deren Führung im PT begonnen wird.

In das Probetraining sollten deutlich mehr Kinder (bis zu 50% mehr), als die Aufnahmekapazität des Stützpunktes, Zentrums oder Verein zulässt, einbezogen werden.

Testinhalte im Probetraining

Athletische Tests Gerätturnen männlich AK 5-6

Der Test (siehe Anhang) dient zur standardisierten Evaluierung der athletischen und punktuell auch koordinativen Entwicklung der Altersklasse 5 und 6. Er stellt einen Zwischenschritt zwischen dem „Allgemeinen Motorik Test zur Identifizierung talentierter Kinder im Gerätturnen“ aus den Erstsichtungsmaßnahmen und den „Athletischen Tests Gerätturnen männlich AK 7-18+“ des DTB dar. So werden die gesichteten Kinder über regelmäßige Abnahmen und Wettkampfformen an diese gewöhnt, sodass mit Eintritt in die AK 7 das Testprozedere bekannt ist. („Ein Versuch, alles geben“).

Zeitlicher Ablauf des Sichtungsprozesses im Jahresverlauf

Es gibt unterschiedliche Ansätze zur zeitlichen Struktur des Sichtungsprozesses. Einerseits kann eine kontinuierliche ganzjährige Sichtung (z.B. quartalsweise) stattfinden. Hierbei ist die Besonderheit, dass Erstsichtung, Kurzlernphase und Probetraining in verschiedenen Gruppen aber gleichzeitig ablaufen. Dies erfordert einen hohen personellen Aufwand.

Andererseits ist auch eine feste Einordnung in den Jahresverlauf (1x jährlich, z.B. orientiert an der späteren Schuljahresgestaltung) möglich (Abb. 19).

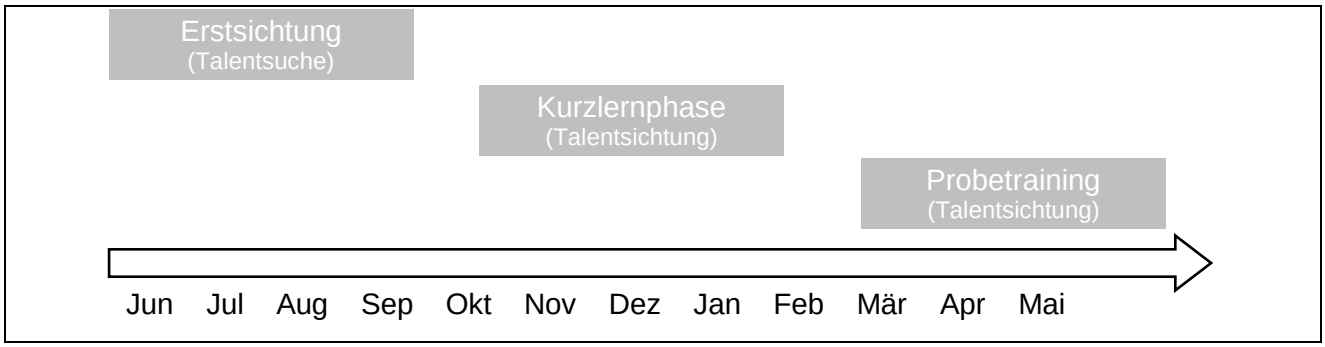


Abb. 19 Sichtungsetappen beispielhaft in den Jahresverlauf integriert (einmalige Sichtung)

10. Pädagogik & Psychologie im Sichtungsalter

Jens Milbradt mit Unterstützung von Prof. Alfred Richartz und Prof. Henning Plessner

Einleitend sollte festgehalten werden, dass psychische Faktoren in der Entwicklung eines Kindes nicht stabil, sondern veränderbar sind. Auch hier sollte das Wirken der Trainer*innen ansetzen. Deshalb sind die aktuellen psychischen Eigenschaften nicht oder nur schlecht als Eignungskriterium nutzbar!

Grundlegendes

Im Mittelpunkt der ersten Wochen und Monate nach der erfolgreichen Talentsuche – sprich in der ersten Phase der Allgemeinen Grundausbildung – gilt es die **Freude**, den **Spaß** bis hin zur **Begeisterung** der jüngsten Turner an sportlichen Bewegungen zu entfachen. Dabei kommt der Übungsauswahl in den ersten Trainingswochen eine entscheidende Bedeutung zu. Hier sollte das Training von vielen Spielformen, die aber gleichzeitig turnerische Grundanforderungen enthalten, geprägt sein. Die implizite Vermittlung der Fertigkeiten und damit ein „Lernen ohne es zu merken“, steht im Vordergrund. Das **kontinuierliche Bewegen** der jüngsten Turner mit vielfältigsten Angeboten, ist gleichzeitig ein wichtiges Mittel zur weiteren Talentselektion.

Im Altersbereich der 5 bis 7-Jährigen ist neben dieser regelmäßigen Bewegung die Erlangung der motorischen, konditionellen und intellektuellen Voraussetzungen Grundlage für die Entwicklung der allgemeinen und speziellen Leistungsvoraussetzungen. Der Anspruch an sie, ein abwechslungsreiches und bewegungsintensives Training zu gestalten ist sehr hoch und erfordert eine detaillierte Planung nicht nur der Trainingsinhalte, sondern auch der Nutzung möglicher Hallenbedingungen bzw. Hilfsmittel. Das Training sollte zum Erlebnis für den jungen Turner werden! Ziel ist es, Grundeigenschaften, wie Fleiß, Ehrgeiz, Einsatzbereitschaft, aber auch Teamfähigkeit und gegenseitige Hilfsbereitschaft zu vermitteln. Absolut zu empfehlen ist die Nutzung von Bewegungslandschaften, die spielerisch die eigentlichen Zielstellungen in Richtung Konditions- und Techniktraining erfüllen und vereinigen können.

Kinder haben einen grundsätzlichen Bewegungsdrang. Diesen weiter zu fördern, sich aber den Gegebenheiten einer Gruppe in Hinblick der sozialen Eingliederung auch durch bestehende Regeln zu stellen, ist eine weitere wichtige Trainer*innenfunktion. Es bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und eines guten „Fingerspitzengefühls“ im Training und im Umgang mit den Jüngsten.
Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen haben hierbei eine wichtige Beobachtungs- und Förderaufgabe.

Grundbedürfnis nach Kompetenzerleben

Das Erleben der Erlangung von Kompetenzen von jungen Menschen kann als psychisches Grundbedürfnis angenommen werden. Es spielt für die Motivation im Sport in allen Altersstufen, besonders aber im Kindesalter, die wichtigste motivationale Rolle. Es geht grundsätzlich darum, dass Kinder erleben: „Super, das war schwer und ich habe es geschafft!“. Weitere Schwerpunkte sind die Ausprägung von Anstrengungsbereitschaft für als lohnend erlebte Ziele (Kompetenzziele), Konzentrations- und Abschirmungsfähigkeit sowie Freude und Optimismus an vielfältigen Bewegungsaufgaben.

Turnerische Anforderungen haben hier viel zu bieten. Wagnisse zu bewältigen, ist motivational besonders effektvoll, ebenso ein Element oder eine Schwierigkeit zum ersten Mal zu meistern.

Hinweise:

1. Den Schwierigkeitsgrad, so zu wählen, dass die Anforderung schwer, aber zu bewältigen ist, stellt eine zentrale Aufgabe dar! Nach Ergebnissen aus der Motorikforschung haben ca. 80% Gelingenserfahrungen eine gute Lernwirkung.
2. Positive Feedbackerfahrung ist lern- und motivationswirksamer als fehlerorientiertes Feedback.
3. Kurze, den jungen Turnern verständliche Hinweise sind langen mitunter unverständlichen Vorträgen vorzuziehen.

4. Kompetenzerleben kann durch zu starken sozialen Vergleich enttäuscht werden. Wettbewerb ist sehr motivierend, kann aber auch demotivierend für die Mehrzahl sein, da Kompetenzerleben durch Aufmerksamkeit auf eigenen Fortschritt gestärkt wird.
5. Lob und Anerkennung mehr auf Anstrengung, Mühe und Konzentration richten, als auf die erzielte Leistung – speziell in diesem Altersbereich.
6. Übungsszenario sind so anzulegen, dass keine längeren Wartezeiten entstehen – Wartezeit verhindert Aufmerksamkeit und Aktivierung!
7. Der Fokus ist auf das Loben von Kindern für ihre Mitarbeit und Regeleinhaltung zu legen, statt auf das Tadeln von Störungen.
8. Eher häufig und proaktiv ist auf konkrete Verhaltenserwartungen hinzuweisen, als Fehlverhalten zu kritisieren. Dennoch gilt es dabei die aufgestellten Regeln beharrlich zu beachten.
9. Basis aller Entwicklung ist Faktor „Mensch“. Das heißt Fehler gehören zur Entwicklung unweigerlich dazu. Aus Fehlverhalten ist kein „Drama“ zu machen, sondern über positive Kommunikation es beiläufig beseitigen und Verhaltenskorrekturen positiv zu gewichten!

Handlungshinweise für Trainer*innen im engeren Sinne

Aktuelle Motoriktheorien zugrunde gelegt, erscheint es für die Arbeit von Trainer*innen als zentral, dass verbale Bewegungsanweisungen von den jungen Turnern nur schwer in „motorische Kommandos“ übersetzt werden können. Bewegungslernen geschieht nach Beobachtung eines „Modells“ in erster Linie durch das Probieren und spätere Festigen von Lösungen – also immer als „entdeckendes Lernen“ des eigenen motorischen Systems.

Die Übungen sind durch Gelände- und Bewegungshilfen folglich so gestalten, dass mit hoher Wahrscheinlichkeit die richtige Lösung gefunden wird. Dies ist sprachlichen oder visuellen Informationen vorzuziehen!

Kommunikation mit dem Umfeld

Die AGA ist auch der Einstieg in die kontinuierliche und regelmäßige Kommunikation mit den Eltern der jungen Turner über Entwicklungen, Ziele und Leistungsstände. Die Eltern der Kinder sind „ein wichtiger Schlüssel“ für den gesamten Prozess des Langfristigen Leistungsaufbaus – speziell aber in der Startphase in unserer Sportart. Hier gilt es frühzeitig Bindungen aufzubauen, die von Ehrlichkeit, guter Kommunikationsfähigkeit, rechtzeitiger Informationsgabe und regelmäßigen Gesprächsmöglichkeiten gekennzeichnet sind. Dies betrifft nicht nur Einzelgespräche, sondern auch Kommunikation mit den Eltern der gesamten Trainingsgruppe (eventuell auch des gesamten Stützpunktes) und Einbindung und Mithilfe der Eltern bei der Organisation von Wettbewerben, Schauturnen, Kurzlehrgängen oder weiteren Veranstaltungen des jeweiligen Zentrums und Vereins. Hier wird deutlich, dass die Schaffung von stabilen Bindungen zur Elternschaft der Turner nicht nur Aufgabe der Trainer*innen, sondern auch der Zentrumsleitung ist.

Übergang zum Grundlagentraining (GLT)

Auch im Übergang zum späteren Grundlagentraining stehen die Turner den an sie gestellten Anforderungen meist unkritisch und vielfach optimistisch gegenüber. In der Motivation der Turner dominieren Bewegungs-, Geltungs- und Erlebnisbedürfnisse. Sie bevorzugen dabei besonders die Abwechslung sowie konkrete anschauliche Vorstellungen.

Die Aufgabe der Trainer*innen besteht darin, die geistige Entwicklung der jungen Turner zu unterstützen und gleichzeitig die Entwicklung von Einsatz- und Anstrengungsbereitschaft zu fördern, indem sie ihnen geduldig und kindgemäß Zusammenhänge erläutern und ihnen helfen, zu verstehen, warum die verschiedenen Trainingsaufgaben gestellt und mit hoher Qualität erfüllt werden sollen.

Bereits im Grundlagentraining sollten die anwachsende Trainings- und Wettkampfbelastung sowie die zunehmende schulische Verpflichtung Berücksichtigung finden.

11. Übergang zum Grundlagentraining (GLT) ab AK 8

Jens Milbradt

Dieses Kapitel beschreibt das letzte Jahr der AGA (AK 7) sowie das Grundlagentraining (GLT), dass sich im Alter der jungen Turner von 8 bis 10 Jahren anschließt. Ausführlich wird darauf auch in der RTK eingegangen.

AK 7 letztes Jahr der AGA

Im Bereich der Allgemeinen Grundausbildung orientiert sich die Gestaltung des abschließenden Trainingsjahres am laufenden Schuljahr. Dabei wird mit dem Schuljahresbeginn verstärkt auf die Entwicklung der allgemeinen Leistungsvoraussetzungen eingegangen. Im 4. Quartal des (Schul-) Jahres kommen die Erarbeitung der speziellen Leistungsvoraussetzungen sowie der Beginn des Lerntrainings hinzu. Vor dem Jahreswechsel ist die Prüfung der konditionellen Leistungsvoraussetzungen in Wettkampfform möglich.
Mit Beginn des folgenden Jahres erhöht sich der Anteil der allgemeinen und speziellen Leistungsvoraussetzungen, sodass mit Ende des 1. Quartals eine Prüfung der konditionellen und technisch-koordinativen Leistungsvoraussetzungen stattfinden kann.
Bis zu den Sommerferien ist verstärkt das Lerntraining zu forcieren, um bei den Landesmeisterschaften die Anforderungen der Pflichtübungen der AK 7 anbieten zu können. Selbst wenn diese, auf Grund von zu wenig Zeit zwischen Trainingseinstieg und erstmaliger Wettkampfteilnahme (geringes Trainingsalter) noch nicht vollständig realisiert werden können, ist dies nicht als ein Kriterium der Nichteignung zu betrachten.

Entwicklungsrichtwerte in Athletik (AT) und Pflichtübungen

Am Ende der Allgemeinen Grundausbildung (AK 7) gilt es, folgende Richtwerte beim Athletischen Test und den Pflichtübungen zu realisieren:

Tab. 4 Richtwerte für die Sichtung in der AK 7 (Athletischer Test)

	Test	AK 7
Komplex 1 – passive Beweglichkeit	1 – 4	22* / 30**
Komplex 2 – aktive Beweglichkeit	5 – 7	16* / 20**
Komplex 3 – Krafthalten	8 – 12	25* / 35**
Komplex 4 – Krafthandstände	13 – 16	20* / 30**
Komplex 5 – Allgemeine konditionelle Anforderungen	17 – 20	25 */ 35**
Gesamtvorgabe	**20**	**100* / 140****

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Im Bereich der AK 7 gilt es erstmalig eine Pflichtübung zu erlernen. In dieser Ausbildungsetappe sollten alle Übungen in angemessener Weise angeboten werden können. Die Zielpunktzahl sollte für die AK 7 bei 53,00 - 55,00 Punkten; das Mindestniveau bei 45,00 Punkten liegen.

In den bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien sind Punktzahlen von 120 bei den Athletischen Tests bzw. 48 Punkten in der Pflicht zu erreichen, um die Landeskadernorm zu erfüllen (hierzu muss mindestens ein Kriterium erzielt werden).
Die erzielten Punktzahlen sind immer im Verhältnis zum Einstieg in das sportliche Training (Trainingsalter) zu betrachten.

Grundlagentraining (GLT) ab AK 8 - 10

Zielfunktion des GLT und Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung

Das Grundlagentraining ist die **erste Etappe** des **sportartspezifischen** Trainings. Die Zielstellung besteht darin, grundlegende konditionelle, technisch-koordinative und ästhetische Leistungsvoraussetzungen für turnerische Elementarbewegungen zu entwickeln.
Es erfolgt eine systematische Steigerung des Trainingsumfangs und der Trainingshäufigkeit[17]. Dennoch sind die Anforderungen an ein bewegungsintensives Training gleichbleibend hoch. Den höheren Anforderungen des Trainings im technischen Ausbildungsbereich ist mit einer gezielten Trainingsorganisation speziell im Zirkeltraining und dem Stellen verschiedenster Bewegungsaufgaben zum Erlernen einer sportlichen Technik Rechnung zu tragen. Dies stellt eine hohe Anforderung an die Trainer auch in der Trainingsvorbereitung dar. Das Grundlagentraining endet ca. mit dem 10. Lebensjahr. Mit den besten Turnern dieses Alters ist - immer mit Blick auf eine hohe technische Ausprägung - mit dem Training an Elementen für den späteren Küreinstieg (in AK 12) zu beginnen.

Gestaltung des Trainingsjahres

Die Gestaltung des Trainingsjahres im Bereich des Grundlagentrainings ist zunächst auf den Jahreshöhepunkt, den Deutschland-Pokal (ab AK 9), ausgerichtet. Hierfür ist die frühzeitige Erarbeitung der allgemeinen und speziellen Leistungsvoraussetzungen notwendig, um mit der sich anschließenden Lernphase die Inhalte des Pflichtprogramms zu erlernen. Eine wettkampfgerechte Kontrolle der Leistungsvoraussetzungen ist mit Ende des 3. Quartals sinnvoll.

In der zweiten Schuljahreshälfte erfolgt mit Ende des 1. Quartals erneut eine Überprüfung der Leistungsvoraussetzungen. Der DTB-Turntalentschulpokal (AK 8- 10) stellt eine Zwischenetappe zur Überprüfung des Stands der konditionellen und sporttechnischen Leistungsvoraussetzungen dar (Anforderungen siehe Anhang). Die Lerntrainingsphase beinhaltet die Fortsetzung der Erlernung des Pflichtprogramms, welches zum Ende des Schuljahres bei den Landesmeisterschaften abgefordert wird. Die Entwicklung von Basisstrukturen und Körperpositionen als Basis grundlegender Pflicht- und späterer Küranforderungen erfolgt ganzjährig.

Die **Belastungsgestaltung** im Jahresverlauf verfolgt vier Zielstellungen:

1. die systematische Anpassung aller Körperfunktionen an die zunehmende Belastung durch **Trainingsumfangserhöhung**,
2. die systematische Anpassung an **Intensitätssteigerungen** im konditionellen Bereich,
3. die systematische Anpassung an **Schwierigkeitssteigerungen** im motorischen Lernprozess und
4. den systematischen Erwerb mikrozyklischer **Belastungsrhythmisierung** durch teilweise zweimaliges Training am Tag.

Wettkampf- und Kontrollsystem

Das Wettkampf- und Kontrollsystem im Grundlagentraining ist durch den nationalen Wettkampfhöhepunkt - Deutschland-Pokal (ab AK 9) - determiniert. Als weitere Stand wichtige Wettkämpfe existieren die Meisterschaften der Landesturnverbände.

Im Vorfeld dieser Landesmeisterschaften sind die Leistungsdiagnosen der athletischen und technischen Voraussetzungen auf der Ebene der LTV oder überregional (mehrere LTV) abzuprüfen. Der DTB-Turntalentschulpokal (AK 8-10) stellt dabei die bedeutendste überregionale Überprüfung dar.

In Lehrgängen des vom DTB berufenen Talentkaders werden speziell die konditionellen und technischen Leistungsvoraussetzungen überprüft, aber auch Elententwicklungen für den späteren Kürleinstieg forciert. Diese Lehrgänge sind der Auftakt für alle Turner und viele Heimtrainer in das zentrale Lehrgangssystem des DTB und sind damit auch der Start für die aufzubauende Kommunikation zwischen Heimtrainer und dem Bundestrainer Nachwuchs.

[17] Die Trainingsumfänge und -häufigkeit sind in der Rahmentrainingskonzeption Kapitel 3 „Trainings-steuerung im langfristigen Leistungsaufbau“ zusammengefasst.

Entwicklungsrichtwerte

Am Ende des Grundlagentrainings (AK 10) gilt es, folgende **Richtwerte** bei **Leistungsvoraussetzungen** (Athletischer Test und Technische Grundlagen) und **Wettkampfinhalten** (Pflichtübungen) zu realisieren:

Tab. 5 Richtwerte des Grundlagentrainings AK 8 - 10 (Athletischer Test)

	Test	**AK 8**	**AK 9**	**AK 10**
Komplex 1 – passive Beweglichkeit	1 – 4	22* / 30**	22* / 30**	22* / 30**
Komplex 2 – aktive Beweglichkeit	5 – 7	16* / 20**	16* / 20**	16* / 20**
Komplex 3 – Krafthalten	8 – 12	25* / 35**	20* / 30**	25* / 30**
Komplex 4 – Krafthandstände	13 – 16	20* / 25**	15* / 20**	15* / 20**
Komplex 5 – Allgemeine konditionelle Anforderungen	17 – 20	28*/ 35**	25*/ 30**	20*/ 25**
Gesamtvorgabe	**20**	**100* / 130****	**90* / 120****	**90* /120****

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Tab. 6 Richtwerte des Grundlagentrainings AK 9 - 10 (Technische Grundlagen)

	Anforderung	AK 9	AK 10
Boden	1 – 4	6* / 8**	4* / 6**
Pferd	5 – 8	4* / 6**	4* / 6**
Ringe	8 – 12	6* / 8**	2* / 4**
Sprung	13 – 16	6* / 8**	4* / 6**
Barren	17 – 20	4* / 6**	2* / 4**
Reck	21 – 24	2* / 4**	2* / 4**
Trampolin	25 – 28	4* / 6**	4* / 6**
Gesamt	**1 – 28**	**30* / 45****	**20* / 35****

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Aufbauend auf den Pflichtübungen der Altersklassen 7 und 8 gilt es, die folgenden Pflichtübungen (AK 9/10) vollständig und schnellstmöglich zu erlernen.
Als Leistungsorientierung für das Pflichtresultat im Mehrkampf gelten **51,00 - 53,00** Punkte in der AK 9 und **54,00 - 55,00** Punkte in der AK 10.
Jahrgangsspezifische Mindestpunktzahlen sind in allen drei Teilbereichen – Athletik, Technischen Grundlagen (ab AK 9) und Pflichtübungen - in den bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien (im Anhang) festgelegt. In der AK 8 müssen hierfür ein von zwei – in der AK 9 bzw. 10 zwei von drei Leistungskriterien erfüllt werden, um die Landeskadernorm zu realisieren.

12. Weiterführende Maßnahmen der Talentsichtung, -förderung und -selektion aus der Sicht des Spitzenverbandes

Jens Milbradt & Falk Naundorf

Talentkader

Am Ende Grundlagentrainings findet erste Talentselektionen des Spitzenverbandes für den DTB-internen Talentkader (TK) statt. Turner ab der AK 9 können sich im Rahmen des zentralen Kadernominierungstests (Technische Grundlagen und Athletischer Test) und beim Deutschland-Pokal (DP) im Herbst für diesen Kader qualifizieren. Talentfördermaßnahmen die vom Spitzenverband organisiert und geleitet, aber regional finanziert werden, finden zwei Mal im Jahr in 7-tägigen Lehrgängen im Olympischen und Paralympischen Trainingszentrum in Kienbaum (KOPT) statt.

Wer sich nicht für diesen 25-köpfigen Talentkader (AK 10-12) empfehlen konnte, aber die vom DTB erstellten bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien erfüllt (Technische Grundlagen, Athletischer Test, Pflichtübungen) wird regional im jeweiligen Landeskader (LK) untergestützt und gefördert.

Nachwuchskader 2

Auf den Talentkader aufbauend finden für den Übergang zum Nachwuchskader 2 (NK2) ebenfalls der oben erwähnte Kadernominierungstest, auch der Deutschland-Pokal als auch erstmals die Deutschen Jugendmeisterschaften (DJM) in Pflicht und Kür als Nominierungsmaßnahmen statt. Diese Talentselektion betrifft die 12 bis 14-jährigen Turner. Auch in diesem Kaderbereich, der ebenfalls einer regionalen Finanzierung unterliegt, finden zwei zentrale Lehrgangsmaßnahmen (jeweils eine Woche) im KOPT statt.

Der NK2 umfasst 20 Turner aus ganz Deutschland und wie im Talentkader haben weitere Turntalente die Möglichkeit bei Erfüllung der bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien in ihren Bundesländern speziell unterstützt zu werden. Diese Möglichkeit der regionalen Förderung im LK besteht bis zur AK 18 und damit auch im nachfolgenden Nachwuchskader 1-Bereich.

In beiden Kadersegmenten (TK, NK2) besteht durchaus die Möglichkeit Turner mit guter Leistungsentwicklung und -perspektive zusätzlich für die erwähnten Kadermaßnahmen beim zuständigen Bundestrainer Nachwuchs anzumelden.

Nachwuchskader 1

In den bundesfinanzierten Nachwuchskader 1 (NK1) qualifizieren sich 15 Turner, deren technischen und athletischen Voraussetzungen regelmäßig in zentralen Maßnahmen getestet werden. Nominierungsrelevant für diesen Kader sind in erster Linie Wettkampfresultate nationaler und erstmals internationaler Wettkampfhöhepunkte. Im NK1 gibt es ein ausführliches zentrales Lehrgangssystem, welchen auf Grundlage der Jahresperiodisierung angelegt ist. Hier finden im Jahresverlauf 10 bis 12 Lehrgänge statt, deren Inhalte von konditionellen Anforderungen, Lerntraining und spezifische Wettkampfvorbereitung variieren. Zentraler Lehrgangsort bleibt das KOPT, aber auch internationale Lehrgänge mit Partnernationen finden 2-3 Mal im Jahr statt.

Für die besten Turner im Juniorenbereich besteht bereits die Möglichkeit in den Perspektivkader (bis zu 5 Turner) aufgenommen zu werden. Sie nehmen gemeinsam mit den NK1-Turnern an den beschriebenen zentralen Maßnahmen teil. Im letzten Juniorenjahr können die Turner in Abhängigkeit von der Jahresplanung auch an ausgewählten Seniorenlehrgängen teilnehmen. Ziel ist es dabei, den Übergang vom Anschluss- zum Hochleistungstraining zu erleichtern.

Gesamtüberblick

Die geltenden Nominierungskriterien für den Nachwuchsbereich bis AK 18 werden durch den Lenkungsstab GTm jährlich beschlossen und auf der DTB-Homepage veröffentlicht.

In Tab. 7 werden die Stufen des Kadersystems mit den nominierungsrelevanten Überprüfungen und Wettkämpfen aus der Sicht des Spitzenverbandes zusammengefasst. Darüber hinaus gibt es regionale Fördermaßnahmen.

Tab. 7 Maßnahmen und Kriterien der Talentförderung und -selektion durch den Spitzenverband

Alter	Kaderkreis	Nominierungskriterien	Fördermaßnahmen des DTB
10 bis 12 Jahre	Talentkader (25 Turner)	Athletischer Test Technische Grundlagen Pflichtübungen (DP)	2 zentrale Lehrgänge (je eine Woche), regional finanziert
13 bis 15 Jahre	Nachwuchskader 2 (20 Turner)	Athletischer Test Technische Grundlagen Pflichtübungen (DJM, DP) Kürübungen (DJM)	2 zentrale Lehrgänge (je eine Woche), regional finanziert
15 bis 18 Jahre	Nachwuchskader 1 (bis 15 Turner)	Pflichtübungen (DJM, DP) Kürübungen (DJM und internationale Wettkämpfe: JWM, JEM, EYOF, Junioren-Länderkämpfe)	Bundesfinanzierte Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen
16 bis 18 Jahre	Perspektivkader (bis 5 Turner)		

Bestandteile des Kadernominierungstests AK 9-14:

- Athletischer Test (aktuelle Version vom 15.11.2020) ergänzt um den 12m-Shuttle Run[18] für die AK 13/14
- Technische Grundlagen (aktuelle Version vom 20.12.2021)
- Bestimmung des biologischen Reifegrades und der finalen Körperhöhe der Nachwuchsturner mittels Software Biofinal[19]

Anforderungen Deutsche Jugendmeisterschaften AK 12-18 und Deutschland-Pokal AK 9-18:

- Pflichtübungen (aktuelle Version vom 30.01.2023) DJM AK 12, 13/14 und 15/16; DP AK 9/10 und 11/12
- Küranforderungen (aktuelle Version vom 06.05.2022) DJM AK 12, 13/14, 15/16 und 17/18; DP AK 13/14 und 15-18

[18] Fay, L., Naundorf, F., Seemann-Sinn, A., & Dörmann, U. (2022). Erprobung eines 12 m-Shuttle-Runs für Ausdauerdiagnosen im Gerätturnen. In A. Menze-Sonneck & P. M. Vinken (Hrsg.), *Kompetenzorientierung und Bewegungsexpertise im Turnen* (S. 82-89). Feldhaus Edition Czwalina.
[19] https://sport-iat.de/fileadmin/user_upload/IAT-HUB/Themen/NWLS/BioFinal_3.4.zip

13. Anhang

1. Exemplarische Datenschutzerklärung „Einverständniserklärung der Eltern“ des SC Cottbus Turnen e.V.

2. Allgemeiner Motorik Test zur Identifizierung talentierter Kinder im Gerätturnen

3. Figur- und Haltungsbogen für die Sichtung in der Sportart Gerätturnen[20]

4. Spezifischer Motorik Test zur Identifizierung talentierter Kinder im Gerätturnen

5. Bewegungsbeobachtungsbogen

6. Bewegungsvorstellungstest für Turner (räumliche Komponente)

7. Athletische Tests Gerätturnen männlich AK 5-6

8. Landeskader-Kriterien Richtlinien für die Landesturnverbände Gerätturnen - männlich - AK 7 – 18 (Stand 05. Februar 2023)

[20] Pechtl, V. & Sierke, G. (1972). Die Beurteilung von Haltung und Figur - Bestandteil des Auswahlsystems. *Theorie und Praxis des Leistungssports*, 10 (3), 130-135.

Deutscher Turner-Bund e. V. (DTB)
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

PRÄDIKAT

DTB Turn-Zentrum

2021 - 2024

I. Das Prädikat

Ausgehend von der mittel- bis langfristigen Zielsetzung **Erringung von Medaillen, bzw. TOP 8 Platzierungen, bei Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen** hat der Deutsche Turner-Bund ein nationales Spitzensportkonzept für die leistungssportliche Struktur in den Olympischen Disziplinen erstellt.

Ziel hierbei ist eine professionelle Ausbildung im Aufbau-, Anschluss- und Hochleistungstraining im Olympischen Spitzensport in einem System der flächendeckenden Einrichtung von DTB Turn-Zentren sowie in der Zusammenführung der Kader der Nationalmannschaft. Die Umsetzung des Konzepts erfolgt in den Regionalen Zielvereinbarungen sowie in den Strukturplänen der Landesturnverbände (LTV) unter Berücksichtigung der jeweiligen Länderbedingungen.

Das Prädikat „DTB Turn-Zentrum“ soll dabei **einheitliche Qualitätsstandards** sichern:

- einheitliche Trainingsinhalte und Arbeit nach den aktuellen Rahmentrainingskonzeptionen der olympischen Sportarten (hier einzusehen),
- einheitliche Wettkampfprogramme,
- entsprechende Qualifikation der Trainer*innen,
- professionelle pädagogische Betreuung der Athlet*innen,
- einheitliches Erscheinungsbild.

Zusätzlich werden mit dem Prädikat „DTB Turn-Zentrum“ folgende **Zielstellungen** verfolgt:

- verstärkte Regionalisierung sowie Bündelung der Kräfte,
- verstärkte Anbindung an Spitzensporteinrichtungen,
- Ausbau des bestehenden Fördersystems,
- Optimierung der Vergabe-Kriterien,
- frühzeitige und bedarfsgerechte Karriereplanung mit Athlet*innen und Eltern.

II. Das DTB Turn-Zentrum

Ein DTB Turn-Zentrum ist eine professionelle Trainingseinrichtung, welche die Bedingungen zur Ausbildung von Athlet*innen nach den aktuellen internationalen Standards im Spitzensport bietet.

DTB Turn-Zentren werden dabei für die Sportarten Gerätturnen Männer, Gerätturnen Frauen, Trampolinturnen und Rhythmische Sportgymnastik eingerichtet.

Grundsätzlich werden ab der Jahrgangsstufe 11 bis zum Wechsel in den Bundesstützpunkt (frühestens Aufnahme in den NK2-Kader, spätestens Übergang NK1- und P-Kader) die Nachwuchsathlet*innen in den DTB Turn-Zentren ausgebildet.

Dadurch können professionelle Bedingungen für die Athlet*innen sowie deren Eltern geschaffen werden, um optimale Voraussetzungen für eine leistungssportliche Entwicklung zu gewährleisten.

III. Die Voraussetzungen für ein DTB Turn-Zentrum

Die nachfolgenden Voraussetzungen sind für eine Beantragung bzw. Verlängerung eines DTB Turn-Zentrums zu erfüllen. Die Kontrolle der Einhaltung der Voraussetzungen erfolgt alle zwei Jahre durch den DTB.

1. Träger

Die sportfachliche Trägerschaft des DTB Turn-Zentrums obliegt dem jeweiligen Landesturnverband, möglichst in Verbindung mit einem leistungsstarken Verein. Die bauliche Trägerschaft wird den Kommunen, Vereinen, Landesturnverbänden, o.ä. zugeordnet.

2. Koordination der Geschäfte

Die Weisungsbefugnis und das Controlling obliegen dem DTB und dem jeweiligen Landesturnverband (siehe die jeweiligen Regionalen Zielvereinbarungen). Die sportfachliche Kontrolle übernimmt das Standortmanagement des kooperierenden Bundesstützpunktes.

3. Kooperation mit DTB Turn-Talentschulen

Das DTB Turn-Zentrum beinhaltet eine DTB Turn-Talentschule vor Ort. Die Betreuung mindestens einer weiteren DTB Turn-Talentschule ist mit einer Kooperationsvereinbarung anzustreben und mit ebendieser nachzuweisen.

4. Kooperation mit einem Bundesstützpunkt

Das DTB Turn-Zentrum kooperiert mit einem der bestehenden Bundesstützpunkte. Dies ist durch eine entsprechende Kooperationsvereinbarung nachzuweisen. Regionale Nähe sollte beachtet werden.

5. Hallenausstattung

Gerätturnen: Trainingshalle mit feststehenden Geräten, inkl. Trampolin.
Rhythmische Sportgymnastik: feststehende Geräteeinrichtungen.
Trampolinturnen: feststehende Geräteeinrichtungen. Eine Schnipselgrube ist anzustreben, alternativ eine Longe.
Eine Möglichkeit für die Ballettausbildung ist in allen Sportarten anzustreben.
Die Hallenausstattung ist für die Beantragung entsprechend zu dokumentieren.

6. Fachliche Qualifikation der Leiter*innen und Trainer*innen

Anzustreben ist die Organisation des DTB Turn-Zentrums durch eine/n hauptamtliche/n Leiter*in. Die sportfachliche Leitung obliegt einem*r (hauptamtlichen) Trainer*in mit dem Besitz von mindestens einer gültigen Trainer-A Lizenz oder einer FIG Trainerlizenz Level 3. Zur Absicherung des Trainings werden hauptamtliche Trainer*innen sowie Honorartrainer*innen eingesetzt. Diese weiteren Trainer*innen sowie Honorartrainer*innen müssen mindestens im Besitz der Trainer-B-Lizenz oder FIG Level 2 sein. Die Lizenzen der am DTB Turn-Zentrum arbeitenden Trainer*innen müssen vorgelegt werden.
Im Allgemeinen können keine ausländischen Lizenzen anerkannt werden, sie können aber (je nach Ausbildungsabschluss) zu einer direkten Zulassung zu einer Trainerausbildung oder Erstellung einer C-Lizenz im Landesturnverband herangezogen werden, nähere Informationen hierzu bitte beim Landesturnverband anfragen. Weitere Informationen zur Aus- und Fortbildung im olympischen Spitzensport beim DTB können bei der DTB Turn-Akademie erfragt werden.

7. Medizinische, psychologische Betreuung

Medizinische, physiotherapeutische und sportpsychologische Betreuung soll über vertraglich gebundene Einrichtungen (möglichst Olympiastützpunkte) erfolgen.

8. Duale Karriere

Über eine qualifizierte Laufbahnberatung sollten die Athlet*innen sowie deren Eltern in schulischen und beruflichen Belangen betreut werden.

Das Vorhandensein einer Sportmittel-/-realschule, eines Sportgymnasiums/Eliteschule des Sports, Partnerschule/Spezialschule des Sports ist nachzuweisen.

9. Mindestanzahl an Athlet*innen:

Gerätturnen Männer	AK 11 – 16	8 Turner
Gerätturnen Frauen	AK 11 – 14	6 Turnerinnen
Trampolinturnen	AK 11 – 19	8 Turner*innen
Rhythmische Sportgymnastik	AK 11 – 14	6 Gymnastinnen

Ein DTB Turn-Zentrum muss mindestens zwei Athleten*innen aus den Kaderbereichen NK2, NK1 und/oder P innerhalb der o.g. Altersbereiche betreuen. Diese Kaderbereiche sind solche, die nach der offiziellen Kaderliste des DTB mit dem Stand vom 01.01. des jeweiligen Jahres als (Bundes-) Kader benannt sind.
Eine Auflistung aller am DTB Turn-Zentrum trainierender Kaderathleten mit Trainingsgruppen- und Trainerzuordnung ist mit dem Antrag und im Anschluss jährlich bis Ende Januar einzureichen.

10. Trainingsinhalte/ Anzahl der Trainingseinheiten

Im DTB Turn-Zentrum erfolgt eine verbindliche Umsetzung der Anforderungen der jeweils gültigen Rahmentrainingskonzeption, vor allem im Bereich der Trainingshäufigkeit, sowie den Anforderungsprofilen für die Kaderkreise anhand individueller Trainingspläne.

11. Wettkampfteilnahme

Athlet*innen eines DTB Turn-Zentrums nehmen an nationalen (insbesondere den Deutsche Jugendmeisterschaften und dem Deutschland-Pokal/ LTV-Pokal) und, wenn möglich, internationalen Wettkämpfen teil. Ein Nachweis darüber wird dem Antrag hinzugefügt. Über eine Teilnahme an internationalen Wettkämpfen entscheidet der jeweilige Lenkungsstab.

12. Qualifizierungsmaßnahmen

Die Trainer*innen der DTB Turn-Zentren sind verpflichtet sich jährlich fortzubilden. Dafür können die durch die DTB Turn-Akademie angebotenen Trainerfortbildungen und andere vom DTB bestätigte Fortbildungsangebote genutzt werden. Die Trainer*innen, die die Fortbildungen besuchen, gelten als Multiplikatoren für die weiteren Trainer*innen im Turn-Zentrum.

13. Hospitationsmöglichkeiten / Ausrichtung TTS Pokal

Das DTB Turn-Zentrum bietet angehenden (mindestens B-Lizenz) Trainern eine Hospitationsmöglichkeit im täglichen Training an und richtet *mindestens* eine TTS-Fortbildung pro Olympiazyklus aus.

14. Öffentlichkeitswirksame Werbemaßnahmen

Das DTB Turn-Zentrum macht durch das Anbringen eines DTB Turn-Zentrum Schildes auf sich aufmerksam. Auch in Zeitungsartikeln soll auf die sportliche Ausbildung im DTB Turn-Zentrum hingewiesen werden. Das DTB Turn-Zentrum verpflichtet sich das einheitliche Erscheinungsbild des DTB (Platzierung des DTB Logo bei Plakaten etc.) zu verwenden.

15. Kaderentwicklung

Geeignete Kadermitglieder mit internationaler Perspektive, werden im gegenseitigen Einvernehmen und nach Zustimmung durch den entsprechenden Lenkungsstab des DTB an einen Bundesstützpunkt abgegeben. Wird ein*e Kaderathlet*in erfolgreich an einen Bundesstützpunkt abgegeben, wird diese*r Athlet*in für weitere vier Jahre dem abgebenden Turn-Zentrum angerechnet, um dem abgebenden DTB Turn-Zentrum genügend Zeit einzuräumen weitere Bundeskaderathlet*innen auszubilden.

16. Einhalten der Leistungssportrelevanten Regelwerke, Konzeptionen und Vorgaben

Das Dokument zur Bestätigung der Einhaltung der leistungssportrelevanten Konzeptionen und Vorgaben liegt von der DTB Turn-Zentrums-Leitung zur Antragseinreichung unterschrieben vor. Der/die Leiter*in informiert seine Mitarbeitenden über die jeweiligen Dokumente und stellt sie ihnen (digital) zur Verfügung.

IV. Das Dienstleistungspaket

Dienstleistungen des Deutschen Turner-Bundes

1. Bereitstellung der sportartbezogenen Rahmentrainingskonzeption,
2. Ehrung der erfolgreichsten Trainer anhand der Konzeption zur Trainerwertschätzung,
3. mögliche Projektförderung in unterschiedlichen Bereichen – siehe Förderung.
4. Nutzung der DTB-Internetplattform (www.dtb.de) zu Präsentationszwecken der DTB Turn-Zentren
5. Zur Verfügungstellung von einheitlichen T-Shirts und Pullovern für das (Trainer-) Team des DTB Turn-Zentrums.

Dienstleistungen des kooperierenden Bundesstützpunktes

- Beratung der DTB Turn-Zentren bei allen Vor-Ort-Problemen sowie bei den Vorbereitungen zum Aufbau neuer DTB Turn-Zentren,
- Beratung der DTB Turn-Zentren in sportfachlicher Hinsicht,
- Übernahme von aussichtsreichen Athleten zur Weiterführung zu sportlichen Spitzenleistungen,
- Weitere Details sind der Kooperationsvereinbarung zwischen DTB Turn-Zentrum und dem Bundesstützpunkt zu entnehmen.

Dienstleistungen des Landesturnverbandes

- Beratung der DTB Turn-Zentren bei allen Vor-Ort-Problemen sowie bei den Vorbereitungen zum Aufbau neuer DTB Turn-Zentren

V. Die Förderung

Der Deutsche Turner-Bund kann den DTB Turn-Zentren als qualitativ hochwertige Trainingsstätten Hilfen für den Strukturaufbau geben. **Die Höhe der projektbezogenen oder finanziellen Förderung ist abhängig von den durch das Präsidium und Hauptausschuss beschlossenen Mitteln und deren Verfügbarkeit.**

Das Förderkonzept sieht vor, dass die DTB Turn-Zentren für folgende Situationen gezielte Unterstützung vom Deutschen Turner-Bund beantragen können:

- Einmalige Anschubfinanzierung pro Zyklus für das Einstellen von einer*s neue*n hauptamtlichen Trainer*in, nach Vorlage eines langfristigen Finanzierungskonzeptes für diese*n Trainer*in
- Finanzielle Honorierung für das erfolgreiche Abgeben einer*s Athlet*in an einen Bundesstützpunkt. Die finanzielle Honorierung erfolgt in zwei Auszahlungsschritten*[1]

Neben den genannten Unterstützungen ist es möglich folgende Projekte zu beantragen:

- Entsendung einer*s Trainer*in zur Hospitation an einem Bundeskaderlehrgang
- Teilnahme einer*s Trainer*in pro Jahr an einer Fortbildung der DTB Turn-Akademie, sofern die Voraussetzungen unter Punkt III. 13. erfüllt werden. Voraussetzung ist, dass der Trainer mindestens im Besitz einer B-Lizenz ist.

[1] Ziel ist es den Verbleib des Athleten am Bundesstützpunkt nachhaltig zu sichern

➔ Eine mögliche Projektförderung erfolgt nur, wenn *alle* Voraussetzungen des Prädikats (siehe III) erfüllt sind. Pro Jahr kann pro DTB Turn-Zentrum EIN Projekt beantragt werden. Die Beantragung wird bei Tabea.Frach@dtb.de eingereicht und vom Vorstand Olympischer Spitzensport geprüft.

VI. Die Bewerbung

Bewerber für die Anerkennung als DTB Turn-Zentrum können ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen in Anlehnung an den Olympiazyklus beim DTB einreichen. Unvollständige Anträge sowie Anträge, die ein halbes Jahr vor Beendigung des Zyklus eingereicht werden, können zur Anerkennung für den jeweiligen Zyklus jedoch nicht berücksichtigt werden.
Über Ausnahmen entscheidet der Bereichsvorstand Olympischer Spitzensport des DTB.

Die vollständigen Bewerbungsunterlagen bestehen aus:

1. Bewerbungsformular (siehe Vorlage)
2. Beschreibung und Organisationsstruktur des DTB Turn-Zentrums (Organisation, Angebote, Leitung, Kommunikationsstruktur, medizinische und psychologische Betreuung, Schulsystem)
3. Kooperationsverträge mit dem Bundesstützpunkt und den DTB Turn-Talentschulen (siehe Vorlage)
4. Dokumentation der Hallen- und Geräteausstattung
5. Fachliche Qualifikationsnachweis der Leiter*innen und Trainer*innen (Kopien beifügen)
6. Dokumentation der Trainingsgruppen und Zuordnung der jeweiligen Trainer*innen (Name, Vorname, Geburtsdatum; Name und Qualifikation des betreuenden Trainers)
7. Dokumentation der Leistungsentwicklung der Teilnehmer*innen (Protokolle der letzten Wettkämpfe / Leistungskontrollen, sowie Wettkampfplanungen für kommende Wettkämpfe
8. Fortbildungsplanung aller beteiligten Trainer*innen
9. Nachweis über bereits an einen Bundesstützpunkt abgegebene Athlet*innen (siehe Anhang)
10. Unterschriebenes Formular der DTB Turn-Zentrumsleitung zur Anerkennung der für den Leistungssport relevanten Regelwerke (für den Bereich Anti-Doping, Ehrenkodex, Ethik-Code und Konzept zur Prävention sexualisierter Gewalt) – siehe Anhang

Die für die Bewerbung benötigten Bewerbungsformulare und Kooperationsvereinbarungen sind auf der Service-Seite des DTB für die DTB Turn-Zentren zu finden.

VII. Die Anerkennung, Vergabe und Verlängerung

Das Prädikat wird in Anlehnung an den Olympiazyklus für einen Zeitraum von maximal vier Jahren vergeben und endet zum 31.12. im Jahr der Olympischen Spiele. Bei Erfüllung der oben genannten Voraussetzungen kann eine Verlängerung um jeweils vier Jahre erfolgen. Die Kontrolle der Einhaltung der Voraussetzungen erfolgt alle zwei Jahre durch den DTB.

Bei Nichterfüllung der geforderten Voraussetzungen kann eine vorzeitige Aberkennung des Prädikates erfolgen.

Die Prädikatsübergabe erfolgt in Abstimmung zwischen dem Landesturnverband und dem Deutschen Turner-Bund.

Bei der Verlängerung eines DTB Turn-Zentrum Prädikates sollte – sofern durchgeführt – vom DTB Turn-Zentrum auf die Abgabe eines Athleten an einen Bundesstützpunkt hingewiesen werden.

VIII. Weitere Regelungen

Mit dem Dokument zur Anerkennung der Regelwerke (siehe unten), die in Verbindung mit dem Leistungssport stehen, verpflichtet sich das DTB Turn-Zentrum mit allen Mitarbeitenden diese Konzepte zu befolgen und deren gewissenhafte Umsetzung sicherzustellen. Der/die Leiter*in den DTB Turn-Zentrums ist dazu verpflichtet, seine Mitarbeitende über den Inhalt der Regelwerke zu informieren oder sie vorzulegen. Auf dieser Webseite sind die jeweiligen Dokumente zu finden.

KONTAKTADRESSE

Deutscher Turner-Bund
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main
Tel. +49 (0)69 678 01 – 148
Fax +49 (0)69 678 01 – 99 148
Email: tabea.frach@dtb.de
Internet: www.dtb.de

Frankfurt am Main, November 2020

IX. Anerkennung der in Verbindung mit Leistungssport relevanten Regelwerke

Hiermit bestätige ich, _____(Vorname Name), Leiter*in der DTB Turn-Talentschule / des DTB Turn-Zentrums _____ _____(Name TTS/ TZ), dass ich folgende Konzepte und Vorgaben gelesen habe und nach bestem Wissen und Gewissen danach handle.

- Ethik Code des DTB
- Ehren Kodex Spitzensport des DTB
- Anti Doping Code DTB in seiner aktuell gültigen Fassung
- Konzept zur Prävention Sexualisierter Gewalt (PSG) des DTB

Außerdem bestätige ich, dass ich allen bei uns arbeitenden Athletenbetreuer*innen/ Trainer*innen diese Konzepte und Vorgaben zur Verfügung gestellt und angewiesen habe, ebenfalls nach ihrem besten Wissen und Gewissen danach zu handeln. Mit dem Namen der Trainer*in und einer Unterschrift auf der nächsten Seite wird dies bestätigt.

_____ _____

Ort, Datum Unterschrift Leiter*in TTS/TZ

Liste der mitarbeitenden Übungsleiter*innen / Trainer*innen der / des

TTS / TZ _____ ,

die oben genannten Konzepte erhalten und gelesen haben.

Vorname Name Trainer*in / ÜL	Datum, Unterschrift

Information zum Wechsel eines*r Athlet*in eines DTB Turn-Zentrums

Die*Der Sportler*in

Name: ……

Vorname: ……

geb. am: ……

wechselt zum ……20…… von dem DTB Turn-Zentrum (TZ)

Name des TZ: ……

Ort des TZ: ……

Träger des TZ: ……

Ansprechpartner des TZ: ……

an folgende Einrichtung des Leistungssports

☐ DTB-Turn-Zentrum (TZ) ☐ Bundesstützpunkt (BSP)

Name des TZ/BSP: ……

Ort des TZ/BSP: ……

Träger des TZ/BSP: ……

Ansprechpartner des TZ/BSP: ……

Bestätigt durch:

für das abgebende TZ für die neue Einrichtung (TZ/BSP)

--- ---

Datum/Stempel/Unterschrift Datum/Stempel/Unterschrift

Vollständig ausgefülltes Formular ist zum Zeitpunkt des Wechsels an die Abteilung OSS im DTB zu zu senden.

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

DAS PRÄDIKAT

DTB Turn-Talentschule

TURNEN!
DEUTSCHER TURNER-BUND

Das PRÄDIKAT

Ausgehend von der mittel- bis langfristigen Zielsetzung **„Erringung von Medaillen, bzw. TOP 8 Platzierungen bei Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen“** hat der Deutsche Turner-Bund ein nationales Konzept für die leistungssportliche Struktur in den Olympischen Disziplinen erstellt.

Ziel hierbei ist eine forcierte Grundlagenausbildung und professionelle Schulung des Turn- Nachwuchses im Olympischen Spitzensport in einem System der flächendeckenden Einrichtung von DTB Turn-Talentschulen und DTB Turn-Zentren sowie in der Zusammenführung der Kader der Nationalmannschaft. Die Umsetzung des Konzepts erfolgt in den regionalen Zielvereinbarungen der Landesturnverbände (LTV) unter Berücksichtigung der jeweiligen Länderbedingungen.

Das Prädikat „DTB Turn-Talentschule“ soll dabei **einheitliche Qualitätsstandards** sichern:

- einheitliche Trainingsinhalte nach den aktuellen Rahmentrainingskonzeptionen,
- einheitliche Wettkampfprogramme und Form der Talentsichtung,
- entsprechende Qualifikation der Trainerinnen und Trainer,
- professionelle pädagogische Betreuung der Athletinnen und Athleten,
- einheitliches Erscheinungsbild, abgestimmtes Vermarktungskonzept.

Zusätzlich werden mit dem Prädikat „DTB Turn-Talentschulen“ folgende **Zielstellungen** verfolgt:

- verstärkte Regionalisierung sowie Bündelung der Kräfte,
- verstärkte Anbindung der Nachwuchstalente an Spitzensporteinrichtungen,
- Ausbau eines erfolgreichen Fördersystems,
- professionelle Grundlagenausbildung und Schulung des Nachwuchses in den olympischen Turnsportarten – auch disziplinübergreifend in einer Talentschule,
- Auf- und Ausbau von Teil- und Vollzeit-Stellen im Bereich der Nachwuchsförderung,
- frühzeitige und bedarfsgerechte Karriereplanung mit Athlet*innen und Eltern.

Die DTB TURN-TALENTSCHULE

Die DTB Turn-Talentschule ist eine professionell geführte Leistungssporteinrichtung für die Altersklassen 5 - 10 Jahre im Gerätturnen, 7 - 10 Jahre in der Rhythmischen Sportgymnastik sowie 7 - 12 Jahre im Trampolinturnen. Je nach Leistungsstand und Perspektive ist dann der Wechsel in ein DTB Turn-Zentrum oder einen Bundesstützpunkt vorgesehen. Soweit ein Wechsel zu diesem Zeitpunkt nicht angezeigt ist, kann eine längere Verweildauer mit der Zielstellung eines späteren Wechsels vorgesehen werden. Ansonsten erfolgt eine Überführung in die Vereinstrainingsgruppen.

Die Kinder erhalten eine solide Grundlagenausbildung. Mit der DTB Turn-Talentschule wird eine Erhöhung der Anzahl der ausgebildeten Talente angestrebt.

Die ausgewählten Vereine erhalten bei Erreichung der geforderten Qualitätsstandards

das Prädikat „DTB Turn-Talentschule", das öffentlichkeitswirksam übergeben werden sollte. Die nachfolgenden Qualitätskriterien werden an eine DTB Turn-Talentschule gestellt.

Die VORAUSSETZUNGEN UND KRITERIEN

Die nachfolgenden Voraussetzungen und Qualitätskriterien sind für eine Beantragung bzw. Verlängerung[1] einer DTB Turn-Talentschule zu erfüllen. Die Kontrolle der Einhaltung der Qualitätskriterien erfolgt jährlich durch den DTB.

1. Mindestanzahl an Athleten [2,3]

Gerätturnen (AK 5 – AK 10)

Eine Mindestanzahl von 15 Turner*innen wird angestrebt (Pyramidenform)

Rhythmische Sportgymnastik (AK 7 – AK 10)

Eine Mindestanzahl von 15 Gymnastinnen wird angestrebt (Pyramidenform)

Trampolinturnen (AK 7 – 12)

Eine Mindestanzahl von 15 Trampolinturnern*innen wird angestrebt (Pyramidenform)

Die Meldung der Turner/innen erfolgt immer für die TTS am Haupttrainingsort. Ein Wechsel zwischen TTS oder zum BSP ist zu dokumentieren (siehe Anlage) und mit dem erfolgten Wechsel an die sportartspezifischen Verantwortlichen der TKs zu senden

2. Trainingsinhalte / Anzahl der Trainingseinheiten

Die DTB-Rahmentrainingskonzeptionen bestimmen die Trainingsinhalte und -umfänge in den jeweiligen Sportarten und Altersklassen.

3. Qualifikationen der Übungsleiter/innen und Trainer/innen [1,3]

Gerätturnen

Mindestens 2 DOSB Trainer*innen, davon 1 B- und 1 C-Lizenz

Rhythmische Sportgymnastik

Mindestens 2 DOSB Trainer*innen, davon 1 B und 1 C-Lizenz

Trampolinturnen

Mindestens 2 DOSB Trainer*innen, davon 1 B- und 1 C-Lizenz

Alle DOSB Trainer*innen C-Lizenz Leistungssport müssen im DTB GymNet eingepflegt sein.

4. Wettkampfteilnahme, Normüberprüfungen [2, 3]

Teilnahme an den Landesmeisterschaften, Landesnachwuchsmeisterschaften (Trampolin) sowie am Landeskadertest. Bei GTm zusätzlich der TTS Pokal.

Die Voraussetzungen und Kriterien sind durch entsprechende Zahlen gekennzeichnet. Dabei gelten folgende Regeln:

[1] Voraussetzung für einen neuen TTS-Antrag

[2] Erfüllung nach 2 Jahren nach Antrag

[3] Jährliche Erfüllung durch eine bestehende TTS

5. Hallenausstattung [1, 3]

Gerätturnen

- Turnspezifische Geräteausstattung (muss alle Trainingsplaninhalte ermöglichen)

Rhythmische Sportgymnastik

- wettkampfspezifischer Gymnastikteppich
- Möglichkeiten für eine Ballettausbildung sind anzustreben

Trampolinturnen

- Anzahl der vorhandenen Geräte: _____
- Longe vorhanden: Ja □ Nein □
- Grube vorhanden: Ja □ Nein □

6. Qualifizierungsmaßnahmen [3]

Alle gemeldeten Trainer*innen müssen mindestens 1 vom DTB anerkannte Weiterbildung pro Jahr besuchen z.B. eine DTB TTS Fortbildung.

7. Öffentlichkeitswirksame Werbemaßnahmen [3]

Durchführung einer jährlichen Sichtungsmaßnahme; Angabe des Termins

8. Koordination der Geschäfte [1, 3]

Einsetzung eines Leiters der DTB-Turn-Talentschule, der alle internen und externen Maßnahmen koordiniert und mit allen Mitarbeitern/innen der DTB-Turn-Talentschulen abstimmt. Eine namentliche Nennung mit Kontaktdaten ist notwendig.

9. Kooperationsvereinbarung [2, 3]

Die DTB-Turn-Talentschule muss an einen Bundesstützpunkt oder ein DTB Turn-Zentrum angebunden sein, mit dem Ziel, talentierte Kinder dorthin abzugeben. Entsprechende Kooperationsverträge sind für jeden Olympiazyklus abzuschließen. Konkrete Maßnahmen der Kooperation (z.B. Ferien-Trainingslager o. Ä.) sind in der Vereinbarung zu fixieren. Entsprechend der Rahmenbedingungen am Bundesstützpunkt, des DTB-Turn-Zentrums und der DTB Turn-Talentschule ist der Altersbereich für einen entsprechenden Wechsel in der Kooperationsvereinbarung zu fixieren.

10. Weitere Empfehlungen

- Organisation regelmäßiger Zusatzveranstaltungen, die die DTB Turn-Talentschule attraktiv machen und Mitglieder binden.
- Angestrebt werden muss die Zusammenarbeit mit bewegungsfreundlichen Kindertageseinrichtungen und Grundschulen vor Ort.
- Zusammenarbeit mit allen leistungsstarken Turn- und Sportvereinen der Region. Hierzu empfiehlt der DTB den Landesturnverbänden die Bildung von Landes-Turn-Talentschulen als Außenstellen der DTB Turn-Talentschulen mit einer kooperierenden Verbindung unterhalb der Anforderungen des DTB.
- Die Talentsichtung erfolgt über vom DTB anerkannte einheitliche Tests (siehe Rahmentrainingskonzeptionen).

Das DIENSTLEISTUNGSPAKET

Dienstleistungen des Landesturnverbandes

1. Beratung der DTB Turn-Talentschulen bei allen Vor-Ort-Problemen sowie bei den Vorbereitungen zum Aufbau neuer DTB Turn-Talentschulen
2. Unterstützung der TTS in Abhängigkeit der regionalen Fördergrundsätze.

Dienstleistungen des Deutschen Turner-Bundes

1. Bereitstellung der einheitlichen Trainingsleitlinien, Trainingsunterlagen, der jeweils aktuellen Wettkampfausschreibung sowie Sichtungskriterien
2. Organisation der TTS-Pokale in Zusammenarbeit mit den örtlichen Ausrichtern
3. Fortbildungsmöglichkeiten für die Trainerinnen und Trainer der DTB Turn-Talentschulen (inhaltliche Gestaltung)

Die BEWERBUNG

Die Bewerber reichen die Bewerbungsunterlagen formlos vollständig (siehe Voraussetzungen und Kriterien 1. - 8.) über den Landesturnverband beim Deutschen Turner-Bund (Abteilung Olympischer Spitzensport) ein. Über die Vergabe entscheidet das zuständige TK in Abstimmung mit der Abteilung Olympischer Spitzensport.

1. **Beschreibung und Organisationsstruktur der DTB Turn-Talentschule** (Organisation, Angebote, Leitung, Kommunikationsstruktur, etc.)
2. **Dokumentation der Leistungsentwicklung** der Turner/innen in den zurückliegenden 12 Monaten (Protokolle der letzten Wettkämpfe / Leistungskontrollen)
3. **Dokumentation der Turner*innen und Trainer*innen über das GymNet des DTB**
4. Nachweis über **Trainer-Lizenzen** aller beteiligten Trainer*innen (Kopien beifügen)
5. Fortbildungsplanung aller beteiligten Trainer*innen im jeweiligen Trainings- und Wettkampfjahr
6. Dokumentation der **Hallen- und Geräteausstattung**
7. **Kooperationsvereinbarung** mit einem Bundesstützpunkt oder DTB-Turnzentrum
8. Befürwortung des Landesturnverbandes

Die ANERKENNUNG und VERGABE

Das Prädikat wird in Anlehnung an den Olympiazyklus für einen Zeitraum von maximal vier Jahren vergeben und endet zum 31.12. im Jahr der Olympischen Spiele. Bei Erfüllung der oben genannten Voraussetzungen kann eine Verlängerung um jeweils vier Jahre erfolgen. Eine aktuelle Überprüfung der oben genannten Voraussetzungen erfolgt jährlich. Stichtage zur Überprüfung/Aktualisierung der Daten der DTB Turn-

Talentschule im GymNet sind der 30.05. und der 30.11. eines jeden Jahres.

Bei Nichterfüllung der geforderten Voraussetzungen kann eine vorzeitige Aberkennung des Prädikates erfolgen. Für den Vergabezeitraum gibt es keine Fristen, sodass nach Antragsprüfung die Zertifikatsvergabe jederzeit erfolgen kann.

Die Prädikatsübergabe erfolgt in Abstimmung mit dem Landesturnverband und dem Deutschen Turner-Bund.

Die ANTI-DOPING Regelungen

Die DTB Turn-Talentschulen erkennen die Regelungen des gültigen WADA/NADA-Codes (siehe hier) an und beteiligen sich aktiv an der konsequenten Bekämpfung von Doping.

Die DTB Turn-Talentschulen trage Sorge dafür, dass die in ihren Einrichtungen trainierenden Athlet*innen umfassend über das Thema Dopingprävention informiert werden.

Der ETHIK-CODE

Die DTB Turn-Zentren erkennen die Regelungen des Ethik-Code des DTB sowie die darin verankerten Grundprinzipien von „Good Governance“ an (siehe hier).

Die DTB Turn-Zentren tragen dafür Sorge, dass die in ihren Einrichtungen trainierenden Athlet*innen sowie alle für die Einrichtung tätigen Betreuerinnen und Betreuer über die Inhalte des Ethik-Codes informiert sind.

Kontaktadresse

Deutscher Turner-Bund
Olympischer Spitzensport Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main
Tel. +49 (0)69 678 01 – 250
Fax +49 (0)69 678 01 – 99250
Email: talentschule@dtb-online.de Internet: www.dtb-online.de

Verantwortliche in den Technischen Komitees der Sportarten für die DTB Turn- Talentschulen

Gerätturnen weiblich:	Jutta Pleines	jutta.pleines@gmx.de
Gerätturnen männlich:	Dr. Falk Naundorf	falk@naundorf.net
Rhythmische Sportgymnastik:	Barbara Bremes	babsi.bremes@gmx.de
Trampolinturnen:	Gerda Bierenfeld	gerda.bierenfeld@t-online.de

Frankfurt am Main, Juni 2020

DTB DEUTSCHER TURNER-BUND

Information zum Wechsel eines/r TTS-Turner/in

Die/Der Sportler/in

Name:……
Vorname: ……
geb. am: ……

wechselt zum ……20…… von der DTB-Turn-Talentschule (TTS)

Name der TTS: ……
Ort der TTS: ……
Träger der TTS: ……
Ansprechpartner der TTS: ……

an folgende Einrichtung des Leistungssports

☐ TTS ☐ DTB-Turn-Zentrum (TZ) ☐ Bundesstützpunkt (BSP)

Name der TTS/TZ/BSP: ……
Ort der TTS/TZ/BSP ……....
Träger TTS/TZ/BSP ……
Ansprechpartner TTS/TZ/BSP: ……

Bestätigt durch:

für die abgebende TTS

für die neue Einrichtung (TTS/TZ/BSP)

Datum / Stempel / Unterschrift

Datum / Stempel / Unterschrift

Vollständig ausgefülltes Formular ist zum Zeitpunkt des Wechsels an den/die Verantwortliche/n für die TTS im jeweiligen Technischen Komitee der Sportarten zu senden.

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

LEITBILD FÜR TRAINER*INNEN!

Wir sind der Schlüssel zum Erfolg!

Wir sind der Schlüssel zum Erfolg! Wir sind als Trainer*innen ausgewählt, die besten Turner*innen und Gymnastinnen Deutschlands zu führen.

PRÄAMBEL ZU DIESEM LEITBILD

Der Spitzensport in Deutschland verfolgt das Ziel international konkurrenzfähig zu sein und internationale Erfolge und Medaillen fair zu erreichen. Spitzensportler*innen vertreten Deutschland und nehmen eine Vorbildrolle in unserer Gesellschaft ein. Vor dem Hintergrund gesellschaftlicher und finanzieller Rahmenbedingungen werden an das im Spitzensport tätige Personal, allen voran an die Trainer*innen, höchste Ansprüche gestellt.

Durch ihre Arbeit sollen auch strukturelle sowie finanzielle Nachteile ausgeglichen werden gegenüber Nationen, die teilweise über stärkere Ressourcen verfügen. Ebenso kommt den Trainer*innen eine bedeutsame Mitverantwortung für die Persönlichkeitsentwicklung der Turner*innen und Gymnast*innen, die sie trainieren zu. Vorrangig ist die Tätigkeit als Trainer*in im Spitzensport geprägt von Begeisterung, Leidenschaft und Teamwork. Das Leitbild soll im Spannungsfeld Spitzensport Orientierung für unerfahrene und Reflexionsmöglichkeit für bereits erfahrene Trainer*innen bieten.

Über insgesamt fünf Sitzungen wurde das Leitbild von Spitzentrainer*innen, den Chef- und Bundestrainer*innen aller olympischen Sportarten des DTB, gemeinsam mit dem Sportdirektor und einer externen Moderatorin entwickelt. Das Leitbild fokussiert die Tätigkeit als Trainer*in Spitzensport und beinhaltet neben dieser Präambel ein Schaubild zu den Rollen als Trainer*in sowie konkrete Leitsätze. Es stellt eine theoretische Grundlage dar, die ihre Wirkung entfalten kann, wenn sie auch Anwendung in der täglichen Trainingspraxis findet. Das Leitbild findet Eingang in die Aus- und Fortbildung der Trainer*innen im Spitzensport des DTB.

TIPPS ZUM LEITBILD

Die folgenden Tipps sollen eine erfolgreiche Überführung in den Trainingsalltag unterstützen:

Reflexion und Individualisierung
Werde dir deines eigenen Verhaltens im Training bewusst und vergleiche es mit dem Leitbild. Welche Aspekte setzt du bereits um, wo gibt es Verbesserungsbedarf? Fehler gehören dabei dazu! Wichtig ist jedoch, sich selbst weiterzuentwickeln. Den Reflexionsprozess kannst du unterstützen, indem du darüber nachdenkst, welche Leitmotive für dich persönlich besonders wichtig sind. Diese kannst du am Ende des Leitbildes notieren. Regelmäßiges Feedback einholen unterstützt dich zusätzlich in deinem Reflexionsprozess.

Trainer*innen als Vorbild
Setze dich damit auseinander, wie andere Trainer*innen einzelne Aspekte des Leitbilds im Training umsetzen. Wer ist für dich hier ein Vorbild? Ein Austausch mit anderen kann wichtige Anregungen für die eigene Umsetzung geben.

Konkrete Ziele
Um sich auf Basis dieses Leitbilds weiterzuentwickeln ist es hilfreich, sich konkrete Ziele zu setzen. Diese sollten immer messbar, realistisch formuliert und auf einen definierten Zeitraum bezogen sein. Ziel ist es dabei in kleinen Schritten nach und nach erwünschte Verände-rungen zu erzielen.

DIE ROLLEN ALS TRAINER*IN

Trainer*innen werden mit einer Vielzahl von Rollen und Erwartungen konfrontiert. Einerseits sind dies Rollen, die Trainer*innen im Spitzensport tatsächlich einnehmen, wie die Rolle des Vorbildes. Andererseits sind es auch häufig ausgesprochene und unausgesprochene Rollen, die ihnen zugeschrieben werden, die sie aber nicht, bzw. nicht ständig übernehmen sollten.

So stellen Trainer*innen zum Beispiel keinen Elternersatz dar. Für Trainer*innen ist es deshalb zentral, sich mit den Rollen auseinanderzusetzen und sich zu hinterfragen: Welche Rollen nehme ich ein? Welche Rollen sollten im Zentrum stehen und besonders viel Zeit und Energie benötigen? Danach sollten die zu bearbeitenden Aufgaben mit allen Beteiligten kommuniziert werden.

Alle Rollen in einer Person zu vereinen hat zwar den Vorteil, Informationen zu erhalten und den Überblick zu behalten, jedoch verliert der/die Trainer*in dadurch leicht das Wesentliche aus den Augen. Es kann passieren, dass Kompetenzbereiche übergangen werden, die Arbeit im eigenen Kompetenzbereich nicht optimal ausgeführt und die Expertise anderer nicht genutzt wird.

Vielfältige Kompetenzen, Flexibilität, vertrauensbildend und respektvoll.
Die zentrale Rolle ist die Entwickung sportlicher Leistungsfähigkeit im kontinuierlichen, planvollen Trainingsprozess zusammen mit Athlet*innen.

LEITBILD FÜR TRAINER*INNEN

1

Wir sind erfolgsorientiert, zeigen eine hohe Leistungsbereitschaft und ein hohes Engagement.

- Unsere Sportarten erfordern angemessen hohe Trainingsumfänge.
- Unsere Sportarten haben einen hohen ästhetischen Anspruch, Ausdruck und Stil.
- Wir streben nach einem Gesamtkunstwerk, nach Perfektion und Flow.

2

Wir leben eine leistungssportgerechte Haltung vor.

- Als Trainer*in leben wir Disziplin, Einsatzbereitschaft und Begeisterung vor.
- Wir gehen in der (Körper-)Haltung voraus und zeigen, wie mit Situationen professionell umgegangen wird (z. B., wenn etwas nicht optimal läuft).

3

Wir arbeiten vertrauensvoll mit den Athlet*innen und allen Beteiligten zusammen.

- Sportliche Höchstleistung ist ein Gemeinschaftswerk.
- Wir beziehen weitere Trainer*innen, Eltern, und alle an der Entwicklung Beteiligten in unsere Arbeit ein.
- Wir haben eine hohe Führungskompetenz und bringen Kompetenzen im Leistungssportsystem zusammen.
- Wir sind Manager*innen und Vermittler*innen, darauf bedacht, Interessen zusammenzuführen.

4 Wir handeln authentisch und fair in unseren professionellen Rollen.

- Unsere Rollen erfordern Entscheidungen. Wir entscheiden gewissenhaft und beziehen gezielt Informationen und Kolleg*innen ein.
- Unsere Rollen erfordern eine gute Stressregulation. Wir lassen unseren Gefühlen nicht freien Lauf.
- Worten müssen Taten folgen. Was wir sagen, hat Gewicht, dementsprechend verhalten wir uns.

5 Wir fördern die Entwicklung von selbstständigen und mitentscheidenden Athlet*innen als Persönlichkeiten.

- Wir berücksichtigen das Alter der Athlet*innen in unserer Kommunikation.
- Wir fordern Eigenverantwortung und respektieren die Meinung unserer Athlet*innen.
- Wir erfragen die Sichtweise unserer Athlet*innen aktiv und beziehen diese in unsere Planungen ein.

6 Unsere Kommunikation mit Athlet*innen und allen Beteiligten ist respektvoll und transparent.

- Wir kommunizieren situationsbezogen und stellen uns auf unser Gegenüber ein.
- In unserer Arbeit ist es wesentlich, souverän und zugleich konfliktfähig zu sein. In Konflikten agieren wir gesprächsoffen und lösungsorientiert.

7 Wir haben eine hohe fachliche Kompetenz, sind offen für neue Impulse und eine stetige Weiterentwicklung.

- Wir tragen eine hohe Mitverantwortung für die Entwicklung unserer Turner*innen und Gymnastinnen.
- Wir nehmen Impulse von anderen Trainer*innen unabhängig von Hierarchie auf, lernen von anderen Trainer*innen und setzen uns mit diesen Ideen auseinander.
- Wir sind offen für Inhalte aus Aus- und Fortbildungen und suchen den Transfer von der Theorie in die Praxis.

8

Wir fordern Höchstleistungen und vermeiden Überforderungen oder steuern entsprechend gegen.

- Höchstleistungen erfordern, dass wir teilweise nahe an der Belastungsgrenze trainieren.
- Wir haben ein gutes Gespür für unsere Athlet*innen, sind im ständigen Austausch und nehmen, wenn nötig, kurzfristige Planungsänderungen vor.
- Wir versuchen auch eigene Überforderungen zu vermeiden. Nur wenn es uns selbst gut geht, können wir unsere Arbeit gut machen

9

Unser Handeln ist perspektivisch und auf einen langfristigen Erfolg der Athlet*innen ausgerichtet.

- Wir gehen planvoll vor, mit kurz-, mittel- und langfristigen, individuellen Zielen.
- Wir achten auf Periodisierung und Regeneration, um langfristigen Erfolg zu ermöglichen.

10

Wir sind stolz darauf, Trainer*in im Olympischen Spitzensport des DTB zu sein

- Wir sind ein Trainer*innen-Team und nutzen die Stärken aller für den Erfolg.
- Wir sind offen für die Zusammenarbeit und fördern eine offene Kultur unter den Trainer*innen.

WAS IST DIR BESONDERS WICHTIG?

Meine individuellen Gedanken und Leitmotive für das tägliche Training:

WIR SIND DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Das Trainer*innen-Leitbild ist im Rahmen einer Arbeitsgruppe des Kultur- Strukturwandelprozesses Leistung mit Respekt im DTB entstanden und wurde entwickelt von:

Claudia Schunk
Bundestrainerin Nachwuchs,
Gerätturnen weiblich

Gerben Wiersma
Cheftrainer,
Gerätturnen weiblich

Valerie Belenki
Cheftrainer,
Gerätturnen männlich

Jens Milbradt
Bundestrainer Nachwuchs,
Gerätturnen männlich

Katharina Prokesova
Cheftrainerin,
Trampolinturnen

Michael Kuhn
Leitender Stützpunkttrainer,
Trampolinturnen

Camilla Pfeffer
Bundesstützpunkttrainerin Nationalmannschaft
Gruppe, Rhythmische Sportgymnastik

Isabell Sawade
Teamchefin,
Rhythmische Sportgymnastik

Im Entwicklungsprozess des Leitbilds waren ebenfalls beteiligt: Dr. Kathrin Staufenbiel (AG-Leitung), Tatjana Bachmayer (AG-Leitung), Eva Reinschmidt (Projektkoordination), Thomas Gutekunst (Sportdirektor) und Dafni Bouzikou (Projektmoderation). Wir danken dem Niedersächsischen Turner-Bund für die Mitarbeit in der Arbeitsgruppe und für das Einverständnis das Design des Projekts „Wertetrainer“ verwenden zu dürfen. Das gemeinsame Design zeigt eine gemeinsame Vision auf. **https://www.goldimherzen.de/**

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Deutscher Turner-Bund e.V.
Otto-Fleck-Schneise 8 | 60528 Frankfurt am Main
www.dtb.de

Deutscher Turner-Bund e. V. (DTB)
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND