

DTB RSG Nachwuchsprogramm – Anforderungsprofil AK 15

Altersklasse 15	2024 – Jg. 2009
	2025 – Jg. 2010
	2026 – Jg. 2011
	2027 – Jg. 2012
	2028 – Jg. 2013
Ausbildungsetappe	Anschlusstraining
Leistungsvoraussetzungen	
Athletik	<ul style="list-style-type: none"> • Test mit 11 Komponenten, AK 13/14=15 (Landeskadertest) • Komplexe Leistungsdiagnostik am OSP Stuttgart (Bundeskader)
Körpertechnik	<ul style="list-style-type: none"> • Basis-Pflichtübung, AK 14=15 (Landeskadertest) • Ausgewählte Körpertechniken für die Nationalgruppe • Individuelles Repertoire
Gerätetechnik	<ul style="list-style-type: none"> • Mit allen 5 Handgeräten: Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band • Basis-Gerätetechniken werden nicht mehr getestet • Ausgewählte Gerätetechniken für die Nationalgruppe • Individuelles Repertoire
Tanz	<ul style="list-style-type: none"> • Contemporary (Landeskadertest) – <i>siehe Video</i> oder beliebiger anderer Tanz
Wettkampfprogramm	<p><u>Einzel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kürübung mit Reifen • Kürübung mit Ball • Kürübung mit Keulen • Kürübung mit Band <p><u>Gruppe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Übungen mit je 5 gleichen Handgeräten (FIG-Festlegung)
Körpertechnische Zielelemente	<ul style="list-style-type: none"> • Sprünge: Spagatring-Sprung, gedrehter Rehring-Sprung, gedrehter Spagatsprung, Sprünge mit Durchschlag, Butterfly • Stände: Spagat-Standwaagen vor, seit, rück (Penché) frei, Ring mit und ohne Hand, Fouetté, Spagatstände vor und seit frei • Drehungen: 720° Drehungen in mehreren Formen inkl. Penché-Rotation, Fouetté auch als Grand Pirouette (90°) • Wellen: vorwärts und rückwärts, seitwärts, Wurm am Boden • Akrobatik: Rollen seitwärts, vorwärts und rückwärts, Sitzdrehung, Radschlagen, Überschlag vorwärts und rückwärts, Taucher, alle auch als Serien und in Kombinationen, Dive Leap (Sprung-Rolle)

Achtung:
beidseitige
Ausbildung der
Basistechniken
(rechts & links!)

Athletik-Tests für die Altersklassen 13 und 14 (AK 13/14) und älter

	Übung		1P	2P	3P	4P	5P
1	<p>Querspagat aktiv rechts + links Penché mit mind. 90° gebeugtem hinteren Bein, mit beiden Handflächen auf dem Boden (Start aus der gebückten Position mit gestreckten Beinen). Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Oberer Fuß nicht hinter Körper - Oberes Knie nicht genau rückwärts - Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	170°	175°	180°	185°	190°
2	<p>Seitspagat aktiv In der Rückenlage, auf kleinem Kasten, Hände auf Brustbein gekreuzt. Beine gestreckt und geschlossen nach oben, dann fallen lassen (Füße genau neben Hüfte) und kurz halten</p> 		160°	165°	170°	175°	180°
3	<p>Vorspreizen rechts + links Stand auf ganzer Sohle, Rücken zur Wand, Ferse 10 cm von Wand entfernt (Markierung). Arme seitwärts gestreckt, Fingerspitzen berühren Wand (keine Sprossenwand!) Maximales Vorhochspreizen des gestreckten Beines (Hochführen gestreckt oder über Passé), Standbein natürlich auswärts, Spielbein mindestens parallel, Hüfte symmetrisch. Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß zu stark auswärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein einwärts oder nicht genau vorwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	100°	110°	120°	130°	140°
4	<p>Rückspreizen rechts + links Auf ganzer Sohle, Vorderseite zur Wand, Fußspitze 10 cm von Wand entfernt (Markierung). Arm seitwärts gestreckt, Handfläche an der Wand (keine Sprossenwand!). Anderer Arm in Hochhalte, ohne Wand zu berühren. Maximales Rückhochspreizen des zur unteren Hand gleichseitigen Beines, gestreckte und natürlich auswärts gedrehte Beine, Oberkörper aufrecht, Schultern und freier Arm berühren nicht die Wand. Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein nicht genau rückwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	80°	90°	100°	110°	120°
5	<p>Seitspreizen rechts + links Auf ganzer Sohle, Vorderseite zur Wand, Handflächen schulterhoch an der Wand (keine Sprossenwand!). Maximales Seithochspreizen des gestreckten Beines (Hochführen gestreckt oder über Passé), Standbein natürlich auswärts, Spielbein mindestens parallel, Hüfte symmetrisch. Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein einwärts oder nicht genau seitwärts (entsprechend anatomischen Möglichkeiten) - Rumpf zu weit seit geneigt - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	110°	120°	130°	140°	150°
6	<p>Rückbeuge aktiv dynamisch Füße nicht fixiert, Yoga-Blöcke breit zwischen Füßen, Handflächen (kein Greifen) und unter Stirn. Arme in Hochhalte, Ohren durchgehend zwischen oder vor Armen. Zügiges Anheben des Oberkörpers bis hinter die Senkrechte. Bei begrenzter Beweglichkeit kann der Test der AK11/12 (1 Punkt Abzug) oder der AK9/10 (2 Punkte Abzug) ausgeführt werden.</p> 	<p>Abbruch bei - Pause - Schwungholen (Gesäß, Füße) - Loslassen des Blocks mit den Füßen / Händen - Kopf nicht zwischen oder vor Armen fixiert</p>	5x	10x	15x	20x	25x

	Übung		1P	2P	3P	4P	5P
7	Balance im Ballenstand rechts + links Arabesque rückwärts (mind. 90°), Fußgelenk des Standfußes gestreckt, max. 3 sec Vorbereitungszeit.	Kleine Korrekturen möglich (Arme, Hüftwinkel, Fußposition). Abbruch bei deutlichen Korrekturbewegungen, Hüpfen oder Gleichgewichtsverlust. Nur 1 Versuch pro Seite möglich.	2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec
							
8	Liegestütz Gestreckte Beine, Füße geflext (Sportschuhe können getragen werden), Hals neutral. Finger zeigen nach vorne. Daumen nahe flach/breit positioniertem Yoga-Block. Absenken bis Brustbein Yoga-Block berührt. Ellbogen anlegen und nach hinten beugen.	Abbruch bei Pause oder sobald sich Hüfte oder Mittelkörper aus der Linie bewegen. Kleine Korrekturen erlaubt.	2x	4x	6x	8x	10x
							
9	Seilspringen / Doppeldurchläge Strecksprünge mit korrekter Körperhaltung (Hüfte, Knie, Füße) über das rückwärts kreisende offene Seil Doppelt offen, doppelt offen, einfach gekreuzt,	Abbruch bei unkorrekter Körperhaltung oder 2. Hängenbleiben. Einmaliges Hängenbleiben bei 1 Punkt Abzug erlaubt, sofern danach sofort weiter gesprungen wird.	5 Serien 15	8 Serien 24	11 Serien 33	14 Serien 42	17 Serien 51
10	Schnelligkeit Seilspringen beidbeinig (Speedy Jumps), über vorwärts kreisendes Seil, Anzahl in 10sec Gebeugte Knie erlaubt, kurze Kontaktzeit am Boden (nur Fußballen) erwünscht.	Hängenbleiben, auch mehrfach, erlaubt.	24x	28x	32x	36x	40x
11	Ausdauer: Multi Stage Fitness Test (Bleep Test) 20m Shuttle-Lauf, mit ansteigendem Tempo	Abbruch, wenn 2x in Folge Linie nicht erreicht wird.	5 Ende	6 Ende	7 Ende	8 Ende	9 Ende

Die bei den Athletik-Tests benutzten Seile müssen in allen Aspekten (Material, Knoten, korrekter Griff etc.) den FIG-/DTB-Wettkampffregeln entsprechen. Die Länge ist von der Gymnastin frei wählbar.

DTB RSG Kaderfest Körpertechnik AK 14+ – Übungsbeschreibung (Elemente mit gleichen hochgestellten Zahlen miteinander austauschbar)

AK 14 +	Arme	Einleitung	Ende
Dreifachrolle vw re (Musik 0:02)	Handstütz nur zu Beginn der 1. Rolle erlaubt, Übergang und Aufstehen ohne Hände, Arme hoch (wie beim Fangen)	Aus dem (Ausfall)-Schritt, Übergang über re Schulter, Knie geschlossen li untergefaltet	Aufstehen mit untergeschlagenem li Bein, endend im Ballenstand 5. oder 6. Position
Rw Bogengang (Überschlag) re mit Schließen der Beine in die korrekte Handstandsposition	Schulterbreit am Boden		Aus der Handstandsposition mit geschlossenen Beinen, Beine wieder öffnen und einbeinig endend im Penché (Hände am Boden), dann Preparation
Penché-Rotation ¹ mind. 360° auf flachem re Fuß	In Hauptphase Arme sw		
Dreifachsitzdrehung re	Handstütz jeweils zu Beginn und während der Sitzdrehungen erlaubt, Aufstehen ohne Hände, Arme hoch	Schritt re mit ½ Drehung re, dann li Knie rw zum Boden	Aufstehen mit untergeschlagenem re Bein, endend im Ballenstand 5. oder 6. Position
Passé-Sprung mit ½ Drehung li	Arme hochschwingen	Absprung li	Einbeinige Landung, dann Schritt re vw und Schließen in die 3. Position, flache Füße, re vorne Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
Vorspagat-Pirouette ² mind. 540° (Spagathalte re vw, Standbein li)	Beide Hände fassen gleichzeitig Ferse	Battement	
Dreifachrolle vw li	s.o.	s.o. (gegengleich)	s.o. (gegengleich)
Rw Bogengang (Überschlag) li mit Schließen der Beine in die korrekte Handstandsposition	s.o.	s.o. (gegengleich)	Aus Handstandsposition mit geschlossenen Beinen, Beine wieder öffnen und einbeinig endend im Penché
Penché-Stand auf flachem li Fuß, kurz fixiert, dann Taucher (Penché + Taucher) ¹	s.o.		
Dreifachsitzdrehung li (Musik 0:26)	s.o.	s.o. (gegengleich)	s.o.
Passé-Sprung mit ½ Drehung re	s.o.	Absprung re	s.o. (gegengleich)
Vorstand ² (Spagathalte li vw, Standbein re) 2s flacher Fuß, dann kurz Relevé	s.o.	s.o.	s.o. (gegengleich)
Chassé re – Schritt - gedrehter Spagatsprung (Jeté) re vw (Musik: 0:51)	Im Sprung re Arm vor (wie vorderes Bein)	Keine unnötigen Anlaufschritte!	
Wiederholung gedrehter Spagatsprung li	s.o.		
Chassé - vw Überschlag re auf 1 Hand	Arme durchgehend hoch, dann freier Arm sw		Keine Zwischenschritte!
Chassé - vw Überschlag li auf 1 Hand	s.o.		s.o.
Chassé re – Schritt – Spagatlingsprung ³ x1, re vw			
Passé-Pirouette auf re Fuß nach li, min. 720°			
Ring-Pirouette ⁴ auf re Fuß nach re, min. 720°	1. Pirouette: Arme gerundet vor.		Erste Pirouette kann direkt im Ausfallschritt enden
Chassé re – Schritt - Spagatsprung x2 ³ li vw	Im Sprung Gegenarm vor		
Passé-Fouetté auf li Fuß nach re, 720°-360°-360°	1. Pirouette: Arme gerundet vor <-> seit.		
Passé-Pirouette ⁴ auf li Fuß nach li, min 720°	2. Pirouette: Arme tief, gerundet vor oder hoch		
Dreifachchainé re-> ohne Zwischenschritte	Im Chainé Arme tief, gerundet vor oder hoch,		
Rad x2 re, erst auf einer dann auf anderer Hand (1:28)	Aufrichten aus dem Rad mit Armen in Hochhalte		
Wiederholung li			
Stand , flacher li Fuß, mit 90° Vorhalte re, 360°	Arme sw		Arabesque deutlich zeigen im Übergang
Promenade , dann Spielbein über sw Passé in die Arabesque rw führen			
Attitude rw re, 2s li flacher Fuß, dann Spielbein fassen zum Ring , flacher Fuß, 360° Promenade , dann kurz Relevé	In Attitude Arme hoch fassen mit Gegenhand oder mit beiden Händen, ohne Schwungholen!	Direkter Übergang von Arabesque	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
Stand 90° Vorhalte ... Arabesque gegengleich	s.o.		s.o.
Attitude rw ... Ring gegengleich	s.o.		s.o.



RSG - Komplexe Leistungsdiagnostik

(Kurzfassung)

Robert Bollinger^a, Dr. Dieter Bubeck^b, Dr. Camilla Pfeffer^c,

Isabell Sawade^c

a Olympiastützpunkt Stuttgart

Mercedesstraße 83, 70372 Stuttgart

E-mail: bollinger@osp-stuttgart.org

b Universität Stuttgart, Institut für Sport und Bewegungswissenschaften

Allmandring 28d, 70569 Stuttgart

E-mail: dieter.bubeck@inspo.uni-stuttgart.de

c Deutscher Turner-Bund / Bundesstützpunkt Fellbach-Schmidlen

Remstalstraße 36, 70736 Fellbach

E-mail: isabell.sawade@dtb.de

RSG - Komplexe Leistungsdiagnostik ab Altersklasse 15

1. Sportmotorische Fähigkeiten

1.1 Athletischer Teil

1.1.1 Isokinetik

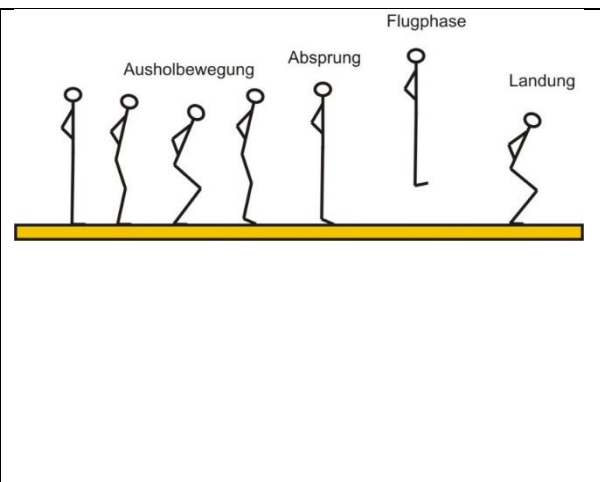
1.1.1.1 Oberes Sprunggelenk: Plantarflexion und Dorsalextension

1.1.1.2 Hüfte: Beugung und Streckung

1.1.2 Sprunganalyse

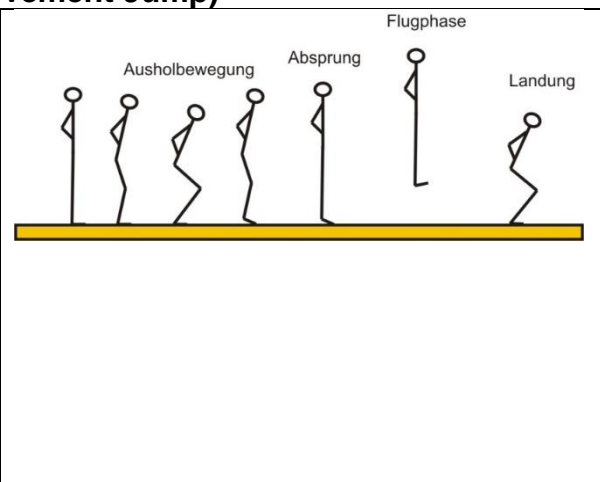
1.1.2.1 Strecksprung (Squat Jump)

Die rein konzentrische Schnellkraftfähigkeit der Bein-streckerkette wird über die Sprunghöhe des Strecksprungs abgeschätzt. Ausgangsposition dieser Sprungform ist die Hocke, wobei auf eine aufrechte Rumpfposition und einen Kniewinkel von 90° zu achten ist. Die Arme werden in die Hüfte gestemmt. Ohne Gegenbewegung erfolgt eine explosive Ganzkörperstreckung zum Absprung. Die Beine bleiben während der Flugphase bis zur Landung gestreckt.



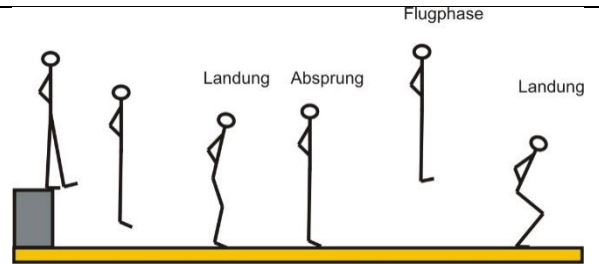
1.1.2.2 Hock-Strecksprung (Counter Movement Jump)

Die Schnellkraftfähigkeit der Bein-streckerkette im langsamen Dehnungs- verkürzungszyklus wird über die Sprunghöhe des Hock-Strecksprungs abgeschätzt. Ausgangsposition dieser Sprungform ist der aufrechte Stand. Die Arme werden in die Hüfte gestemmt. Nach einer Ausholbewegung, bei der die Athletin in die flüchtige Hocke geht, erfolgt eine explosive Ganzkörperstreckung zum Absprung. Die Beine bleiben während der Flugphase bis zur Landung gestreckt.



1.1.2.3 Nieder-Hoch-Sprung (Drop Jump)

Die Schnellkraftfähigkeit der Bein-streckerkette im schnellen Dehnungs-verkürzungszyklus wird über die Sprung-höhe des Nieder-Hoch-Sprungs abge-schätzt. Ausgangsposition dieser Sprungform ist der aufrechte Stand auf einem Kasten (Fallhöhe hier 30 cm). Die Arme werden in die Hüfte gestemmt. Die Athletin hüpf mit hoher Körper- und Sprunggelenksspannung vom Kasten und springt prellend, mit möglichst kurzen Bodenkontaktzeiten, ab. Die Beine bleiben während der Flugphase bis zur Landung gestreckt.



1.1.2.4 Spagatsprung

Der Spagatsprung wird als sportartspezifischer Sprung mit einbeinigem Absprung getestet. Ausgangspunkt ist ca. 2 m vor der Platte. Als Anlauf werden zwei Schritte vor der Platte ausgeführt. Der dritte Schritt geht auf die Platte und dient als Absprung zum Spagatsprung. Der Sprung muss akkurat ausgeführt werden. Das vordere Bein wird gestreckt angehoben. Der Winkel zwischen den Beinen soll $>180^\circ$ sein. Der Gegenarm ist während des Sprungs vorne, der andere Arm an der Seite. Die Landung erfolgt außerhalb der Platte.



1.1.2.5 Rehsprung

Als zweiter sportartspezifischer Sprung wird der Rehsprung, bei welchem beidbeinig abgesprungen wird, untersucht. Ausgangspunkt ist der Stand auf der Platte. Es erfolgt ein Assemblé (Sprung von einem Bein auf zwei Beine) und anschließend der Absprung von beiden Beinen. Das vordere Bein wird angewinkelt, sodass die Ferse die Rückseite des Oberschenkels berührt, das andere Bein wird gestreckt nach hinten auf eine Höhe $>90^\circ$ geführt. Beide Arme werden während des Sprungs parallel nach oben geführt.



1.1.3 Ausdauerdiagnostik

1.1.3.1 Laktatstufentest im Labor

Durchgeführt wird der Test auf einem Laufband mit variabler Steigungsanpassung. Das Laufband wird auf eine Steigung von 1,5% voreingestellt. Die Stufendauer beträgt jeweils 3 Minuten bei einer Startgeschwindigkeit von 6 Km/h, nach jeder absolvierten Stufe wird die Geschwindigkeit um 2 Km/h erhöht. Unmittelbar nach jeder Stufe, erfolgt die Laktatbestimmung mittels Blutentnahme aus dem Ohrläppchen. Die Pausenzeit zwischen jeder Stufe beträgt maximal 45 Sekunden. Zusätzlich wird in den letzten 10 Sekunden einer jeden Stufe die Herzfrequenz notiert, um im Nachhinein noch weitere Daten zur Trainingssteuerung zur Verfügung stellen zu können.

Der Test wird, je nach Zielstellung und Trainingsphase, bis zur Ausbelastung oder im submaximalen Bereich durchgeführt. Dabei gilt als Abbruchkriterium das nicht aufrechterhalten können der aktuell vom Laufband vorgegebenen Geschwindigkeit. Wenn der Test bis zur Ausbelastung durchgeführt werden soll, ist die Athletin unbedingt durch ein Gurtsystem zu sichern.

1.1.3.2 VO₂max-Test

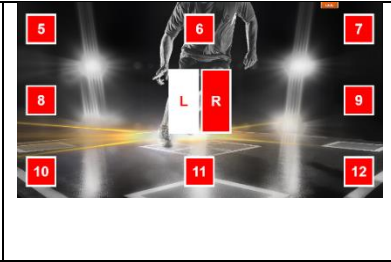
Zur Bestimmung der VO₂max, wird ein steigungs-basiertes Rampenprotokoll verwendet. Dabei bleibt die Geschwindigkeit über den gesamten Testverlauf gleich und lediglich die Steigung verändert sich. Der Laktatstufentest ist zwingende Voraussetzung für diesen Test und muss im Vorfeld absolviert werden, denn die Geschwindigkeit entspricht 80% der 4mmol-Schwelle der jeweils getesteten Athletin. Vor der Testung wird ein 10-minütiges, standardisiertes Aufwärmen absolviert. Zu Beginn des Tests laufen die Athletinnen bei 80% ihrer 4mmol-Schwelle bei einer Steigung von 2% für 2 Minuten. Im Anschluss wird die Steigung auf 5% eingestellt und alle 30 Sekunden um 1% erhöht. Dies wird fortgesetzt bis zur Ausbelastung der Athletin. Da der Test bis zur Ausbelastung durchgeführt wird, ist die Athletin unbedingt mit einem Gurtsystem zu sichern.



1.1.4 SpeedCourt

1.1.4.1 Reaktion

Beim Reaktionstest steht die Athletin direkt vor dem zentralen Feld mit Blick auf den Monitor. Leuchtet eine Hälfte des zentralen Feldes auf, muss die Athletinnen schnellst möglich mit dem entsprechenden Bein auf dieses Feld steigen. Wann und welche Feldseite aufleuchtet ist reiner Zufall. Nach zehn Reaktionen ist der Test beendet.



1.1.4.2 Blau-Gelb-Grün

Bei diesem Test der Wahrnehmungsschnelligkeit leuchten gleichzeitig für einen kurzen Zeitraum von 300 ms drei Felder in unterschiedlichen Farben auf. Die Athletin muss sich die Felder sowie die Farben schnell einprägen und sie schnellstmöglich in der richtigen Reihenfolge (erst blau, dann gelb, dann grün) ablaufen. Nach fünf richtig abgelaufenen Durchgängen ist der Test beendet.



1.1.4.3. Next, after next

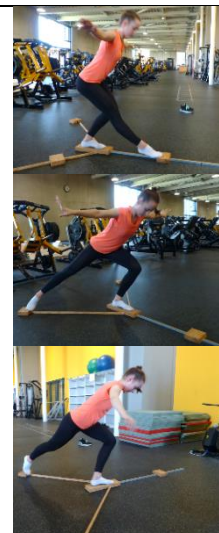
Bei diesem Test der Handlungsschnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer leuchten stets zwei Felder gleichzeitig auf. Das weiß markierte Feld muss angelaufen werden, während die grüne Markierung angibt, welches Feld im Anschluss anzulaufen ist. Die Athletin soll während der gesamten Übungsdauer in Bewegung bleiben und den angegebenen Parcours schnellstmöglich ablaufen.



1.1.5. Sportmotorische Tests

1.1.5.1. Y-Balance

Die Gleichgewichtsfähigkeit, Sprunggelenkbeweglichkeit sowie Kraftfähigkeit der kniegelenkumgreifenden Muskulatur werden beim Y-Balance Test ermittelt. Die Athletin schiebt dazu mit der Fußspitze die 3 Regler weitestmöglich in die Richtungen anterior, posteriomedial und posteriolateral. Dabei muss die Ferse Bodenkontakt aufweisen. Bei Berühren des Bodens oder einem Sturz ist die Messung ungültig.



1.1.5.2. Rumpfkraft

1.1.5.2.1. V-Sit

Zur Abschätzung der Kraftausdauerfähigkeit der ventralen Rumpfmuskulatur wird der V-Sit durchgeführt. Dazu nimmt die Athletin eine Sit-up-Position ein, wobei der Rücken gestreckt, die Füße an einer Sprossenwand fixiert und die Arme vor der Brust verschränkt werden. Der Haltewinkel beträgt 55° und wird mit einem eigens angefertigten Test-Kid sichergestellt. Dieses wird bei Testbeginn 10 cm vom Rücken der Athletin entfernt. Der Test endet, wenn die Athletin ermüdungsbedingt abbricht oder das Test-Kid berührt.



1.1.5.2.2. Back Extension Test

Zur Abschätzung der Kraftausdauerfähigkeit der dorsalen Rumpfmuskulatur wird der Back Extensor Test nach Biering-Sørensen (1984) durchgeführt. Dazu nimmt die Athletin eine waagerechte, gestreckte Körperposition auf einem Kasten oder einem Glute Ham Developer ein. Die Beine werden fixiert, die Arme vor der Brust verschränkt. Der gesamte Oberkörper wird nicht unterstützt und bleibt frei beweglich. Der Test beginnt, sobald die waagerechte Position eingenommen wurde und endet, wenn die Athletin diese ermüdungsbedingt verlässt bzw. den Test abbricht.



1.1.5.2.3. Side Plank Test

Zur Abschätzung der Kraftausdauerfähigkeit der lateralen Rumpfmuskulatur wird der Side Plank Test auf einer Matte mit Schuhen durchgeführt. Dazu nimmt die Athletin eine gestreckte Körperposition ein und stützt abwechselnd seitlich auf einem Arm. Die Beine werden geschlossen, sodass eine gerade Körperlinie entsteht. Die Matte wird nur mit dem Außenrist des Stützbeines und dem Unterarm des Stützarmes berührt. Der freie Arm wird in die Hüfte gestemmt. Kopf und Blick sind in neutraler Wirbelsäulenposition parallel zur Matte nach vorne gerichtet. Der Test beginnt, sobald die Hüfte von der Matte angehoben wird und endet, wenn die Athletin die gestreckte Körperposition ermüdungsbedingt verlässt bzw. den Test abbricht.




1.2. Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten

1.2.1. Tests, die dem Bundeskadertest der Altersstufen 14/15 entsprechen:

- Querspagat aktiv rechts / links
- Seitspagat aktiv
- Vorspreizen / Seit spreizen / Rückspreizen aktiv statisch rechts / links
- Rückbeuge aktiv dynamisch
- Balance Arabesque rechts / links

1.2.2. Sportartspezifische Fertigkeiten

Für die Körper- und Wurftechniken werden 5 Versuche des jeweiligen Elements hintereinander geturnt und auf Video aufgenommen. Anschließend erfolgt die Auswertung. Die erhaltene Punktzahl wird mit dem Ausgangswert des Elements multipliziert.

Kategorie	Abzüge (je 1 Punkt)	1P	2P	3P	4P	5P
Körpertechniken <ul style="list-style-type: none"> • Stände • Sprünge • Drehungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Füße oder Knie nicht gestreckt • Spreizwinkel <180 °C • Geringe Sprunghöhe • Fehlende Synchronität (Gruppe) 	1x zählbar	2x zählbar	3x zählbar	4x zählbar	5x zählbar
						
Wurftechniken <ul style="list-style-type: none"> • Wechsel • Zusammenarbeiten • Risikos • Gerättechn. Schwierigkeiten (DA) 	<ul style="list-style-type: none"> • Unkorrekte Körperhaltung im Abwurf • Fehlerhafte Flugbahn • Fehlerhaftes Fangen (Bsp. 2 Hände) 	1x gefangen	2x gefangen	3x gefangen	4x gefangen	5x gefangen
