

## I. Beweglichkeit

### I.1 Fußdehnung

#### Ausgangsposition:

Sitz mit gestreckten Beinen am Boden, Oberkörper aufrecht


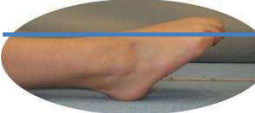

#### Aktion:

maximale Fuß- und Spannstretchung beider Füße bei gestreckten Knien, ca. 10 Sek.



#### Wertung:

Bewertung anhand von Vergleichsbildern

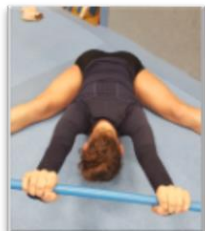
			
	Parallel zum Boden auf Sprunggelenk/Fußspann		
	Linie über allen Zehen	Linien schneidet Zehen	Linie berührt noch eine Zehe
Punkte	10	6	2

## I.2 Briefmarke mit Armrumpfwinkel

### Ausgangsposition:

Sitz mit gegrätschten Beinen (90-110 Grad) am Boden, Hände fassen schulterbreit einen Gymnastikstab im Ristgriff.

Arme schulterbreit:



nicht ausschultern/zu breit greifen




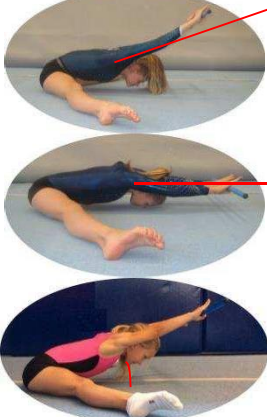
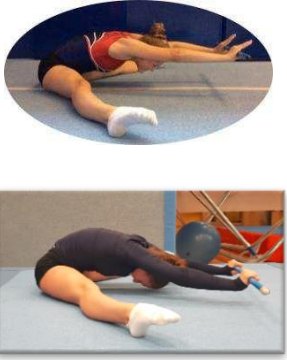
### Aktion:

Vorbeugen des gestreckten Oberkörpers mit gestreckten Armen, Kopf und Arme in Verlängerung zur Wirbelsäule. Dabei berührt der Oberkörper/die Brust nicht den Boden!

Haltezeit ca. 8 Sek.

### Wertung:

Bewertung anhand von Vergleichsbildern

			
	<p><b>ganz flach</b> <u>und</u> Schulterwinkel <b>mind. 180°</b> <u>und</u> Rücken <b>gerade</b></p>	<p>nicht <b>ganz flach</b> <u>oder</u> Rücken nicht ganz gerade <u>oder</u> Schulterwinkel &lt; 180° (mind. 170°)</p>	<p>nicht <b>ganz flach</b> <u>und/oder</u> Schulterwinkel &lt; 180° (mind. 170°) <u>und/oder</u> Rücken nicht ganz gerade</p>
Punkte	10	6	2

### I.3 Bückbeweglichkeit

#### Ausgangsposition:

Stand auf dem Turnhocker/kleiner Kasten, Fußspitzen schließen mit dem Hockerrand ab.

#### Aktion:

Vorbeugen des gestreckten Oberkörpers bei maximal geöffnetem Armrumpfwinkel und gestreckten Armen, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule, Haltezeit ca. 10 Sek.



#### Messung/Wertung:

Abstand zwischen Oberkante des Hockers und den **Mittelfingern**

Bewertung anhand der Tabelle.

Abstand	20cm	18cm	16cm	14cm	12cm
Punkte	10	8	6	4	2

## I.4 Spagat rechts und Spagat links

### Ausgangsposition:

Aus dem Stand seitlich vor einer Wand bzw. einem Kasten, ebener Untergrund

Aktion: Maximales Senken in den Spagat rechts und links ohne in der Hüfte aufzudrehen, vorderes und hinteres Bein gestreckt, Oberkörper senkrecht

Haltezeit ca.10 Sek.

Ein Versuch je Seite

### Messung/Wertung:

Mit einem Maßband bzw. einer Messskala wird der Abstand am vorderen Oberschenkelansatz zum Boden ermittelt. Das Messergebnis wird mit der Tabelle im Anhang verglichen. Beide Seiten werden bewertet.



Bewertung anhand der Tabelle. Beide Seiten werden bewertet.

Abstand	ohne Schrittspace	< 5 cm	< 10 cm	< 15 cm
Punkte	5	4	3	2

## II. Kraft

### II.1 Klimmzüge

#### Klimmzüge AK 8

##### Ausgangsposition:

Schräghang im Ristgriff an der Klimmzugstange der Sprossenwand mit gestreckten Armen. Die Beine sind etwa 45 Grad vorlings an der Sprossenwand abgestützt.

##### Aktion:

Klimmzug bis das Brustbein an und das Kinn über die Stange kommt, dann senken zurück in die Ausgangslage. Beine sind während der ganzen Bewegungsausführung gestreckt und der Körper bleibt in der geraden Linie der Ausgangsposition.



##### Wertung:

Gezählt werden die gültig ausgeführten Klimmzüge.

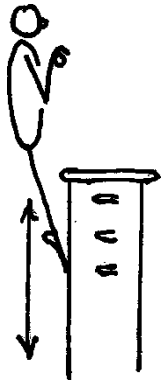
AK 8	Anzahl	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Klimmzüge AK 9 - 20**

Ausgangsposition:

Langhang (vollständig gestreckte Arme) am Reck im Ristgriff in Schiffchenposition, Zehen berühren eine glatte Matte/Kasten/Brett (siehe Abbildung).

Aktion:



Klimmzug im Ristgriff (Kinn jeweils über die Stange) und senken zurück in die Ausgangslage. Beine sind während der ganzen Bewegungsausführung gestreckt und geschlossen.

Die Schiffchenposition muss während der gesamten Bewegungsausführung beibehalten werden.

Die Füße müssen die Matte/Kasten/Brett während des kompletten Klimmzuges (Zug- und Senkbewegung) berühren.

Zeit: ohne Zeitvorgabe.

Wertung:

Gezählt werden die gültig ausgeführten Klimmzüge.

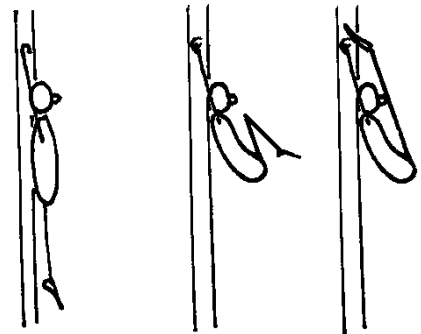
AK 9 - 11	Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 12-14		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
AK 15-16		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
AK 17-20		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## II.2 Beinheben

### Beinheben AK 8

Aktion:

Aus dem Hang heben der Knie an die Brust und strecken Beine nach oben bis die Füße die Griffsprosse berühren. Die Beine sind während der kompletten Übungsausführung geschlossen.



Wertung:

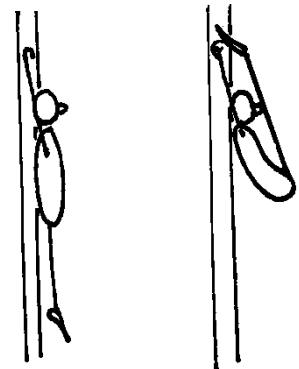
AK 8	Anzahl	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Beinheben AK 9 - 11

Aktion:

Aus dem Hang die gestreckten Beine heben, bis die Füße die Griffsprosse berühren. Die Beine sind während der kompletten Übungsausführung geschlossen.

Unten ist 10 cm Matte zwischen Fersen und Sprossenwand. Die Beine müssen unten gestoppt werden, sodass die Folgeübung ohne Schwung erfolgt. Der Rücken liegt an der Sprossenwand an. (Kein Hohlkreuz)



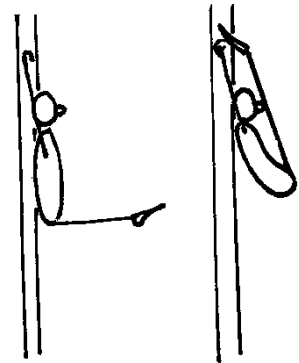
Wertung:

AK 9 - 11	Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Beinheben AK 12 – 14 / 15-20**

Aktion:

Aus dem Winkelhang (90°) heben der gestreckten Beine bis die Füße die Griffsprosse berühren. Die Beine sind während der kompletten Übungsausführung geschlossen.



Wertung:

AK 12 - 14	Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 15-20		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



## II.3 Flieger

### Flieger AK 8 – 20

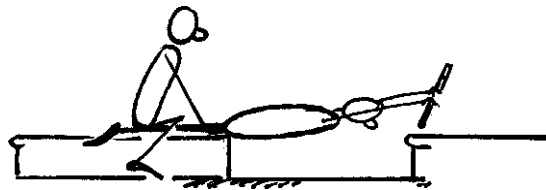
#### Ausgangsposition:

Beine liegen bis zur Hüfte auf Matte oder Kastendeckel. Beide Hände fassen schulterbreit einen Gymnastikstab o.ä.

#### Aktion:

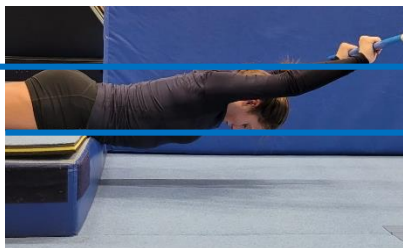
Gestreckte Arme in Verlängerung des Oberkörpers halten, leichte / natürliche Überstreckung erlaubt. Oberkörper und gestreckte Arme anheben und halten.

Fehlerhinweis: Ausschultern nicht erlaubt, extremes Hohlkreuz nicht erlaubt und führt nach 2. Verwarnung zum Abbruch.

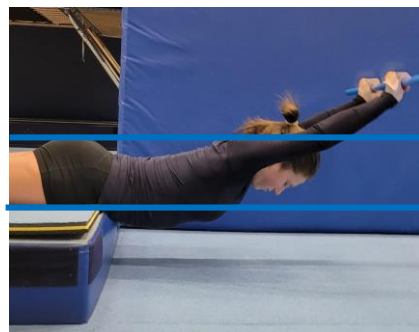


#### Wertung:

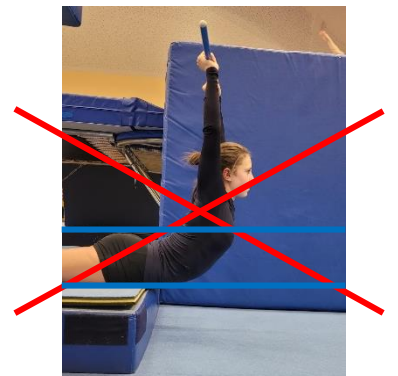
AK 8-11	Zeit in Sekunden	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
AK 12-14		55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
AK 15-20		65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Gut



Gerade noch ok



Nicht ok

## II.4 Rollverbindung

### Rollverbindung AK 8 – 20

#### Ausgangsposition:

Rückenlage in Schiffchenposition. Beide Hände fassen schulterbreit ein Band oder o.ä. (Ristgriff).

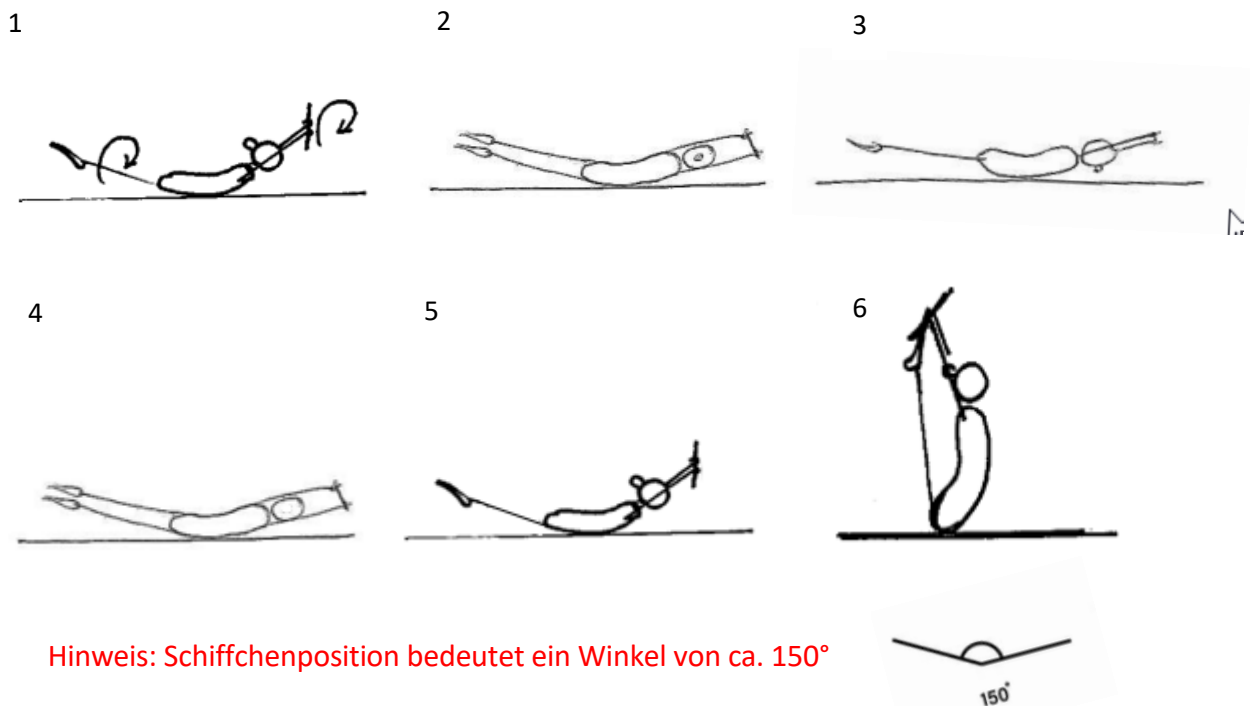
#### Aktion:

Ganze Drehung in Schiffchenposition, Klappmesser gebückt mit Berühren der **Zehenspitzen**, ganze Drehung zurück, usw.

Während der ganzen Aktion ist die Schiffchenposition beizubehalten, Arme und Beine sind gestreckt, Beine sind geschlossen, weder Arme, **Schultern** noch Beine berühren den Boden. **Es soll eine flüssige Bewegung ausgeführt werden. Beim Klappmesser sollen Arme, Oberkörper und Beine gleichzeitig angehoben werden und die Finger und Fußspitzen sich auf 12Uhr treffen. Das Verharren in einer Position (Pause von max. 2 sec) wird ermahnt. 3 nicht gezählte Rollverbindungen führen zum Abbruch.**

Zeit: ohne Zeitvorgabe

Abbruch bei Haltungsfehler oder Unterbrechung der Schiffchenposition.



**Hinweis: Schiffchenposition bedeutet ein Winkel von ca. 150°**

#### Wertung:

AK 8-11		3	5	7	9	11	13	15	17	19	21
AK 12-14	Anzahl	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25
AK 15 - 20		11	13	15	17	19	21	23	25	27	29
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## II.5 Prellsprünge

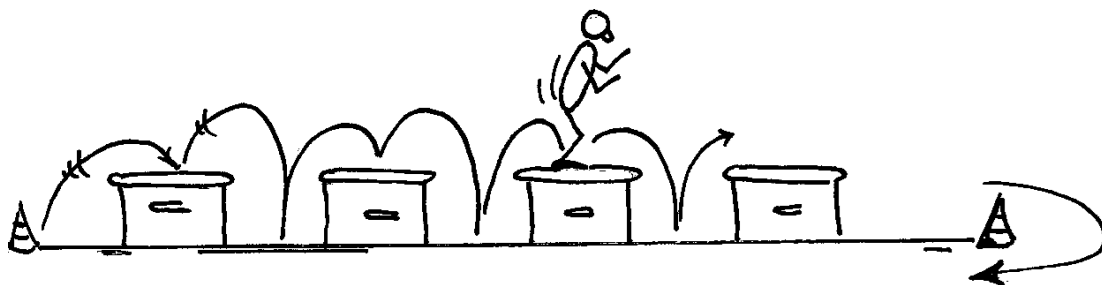
### Prellsprünge AK 8

#### Aktion:

Sprint zum ersten Kästchen, beidbeinige Sprünge (keine Schrittstellung) AUF die Kästchen und wieder HERUNTER (beidbeiniger Absprung auch vor dem ERSTEN Kästchen). Weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw.

Aufbau: Gesamtlänge 8m, 4 Kästchen quer, Kästchen im Abstand von ca. 1m.

Zeit: 60 Sekunden.



#### Wertung:

Gezählt werden die übersprungenen Kästchen.

AK 8	Anzahl	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

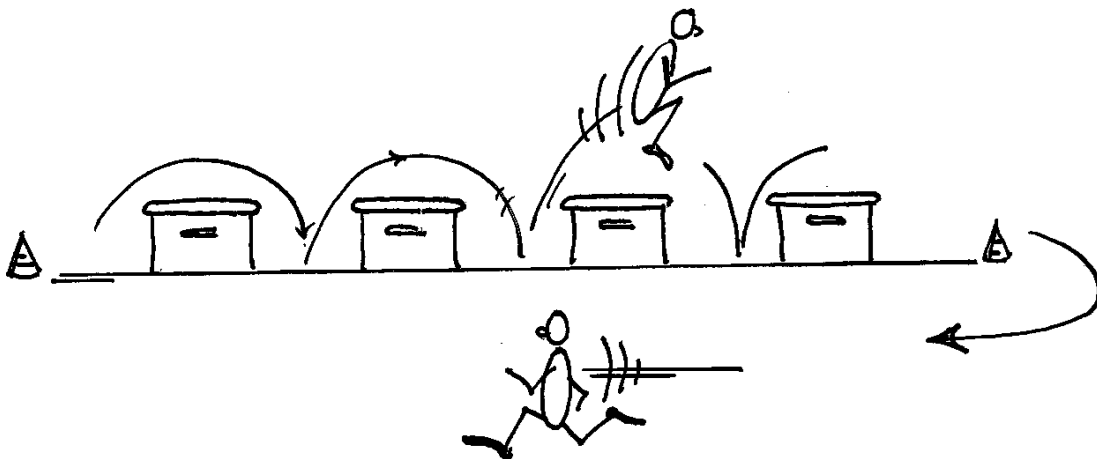
## Prellsprünge AK 9-14

### Aktion:

Sprint zum ersten Kästchen, beidbeinige Sprünge ÜBER die Kästchen (keine Schrittstellung, beidbeiniger Absprung auch vor dem ERSTEN Kästchen). Weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw.

Aufbau: Gesamtlänge 8m, 4 Kästchen quer, Kästchen im Abstand von ca. 1m.

Zeit: 60 Sekunden.



### Wertung:

Gezählt werden die übersprungenen Kästchen.

AK 9 – 11	Anzahl	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34
AK 12 - 14	Anzahl	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

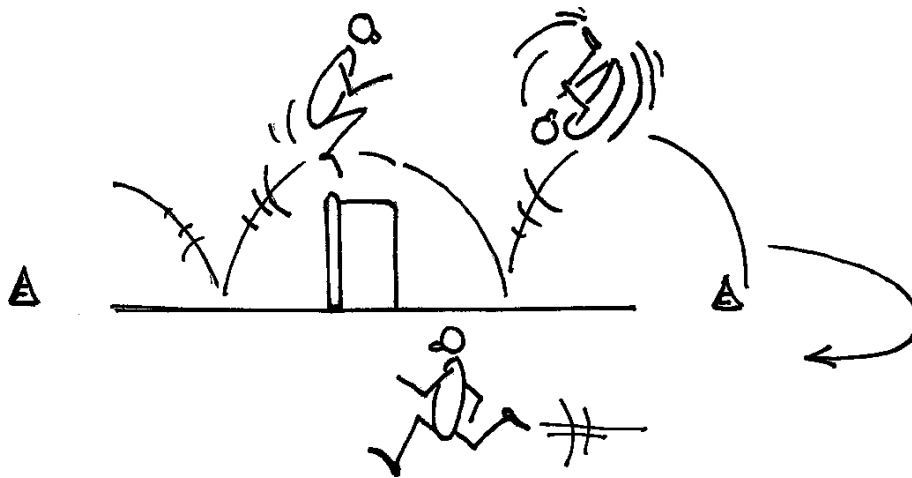
**Prellsprünge AK 15 - 16**

Aktion:

Sprint zu den Kästchen, beidbeiniger Sprung über die Kästchen, anschließend Salto vorwärts (ohne Sturz! Schwung nach vorne ist ok – fallen nach hinten = Sturz) weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw.

Aufbau: Gesamtlänge 8m, 1x 2 Kästchen hochkant nebeneinander.

Zeit: 60 Sekunden.



Wertung:

Gezählt werden die kompletten Salti.

AK 15 - 16	Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

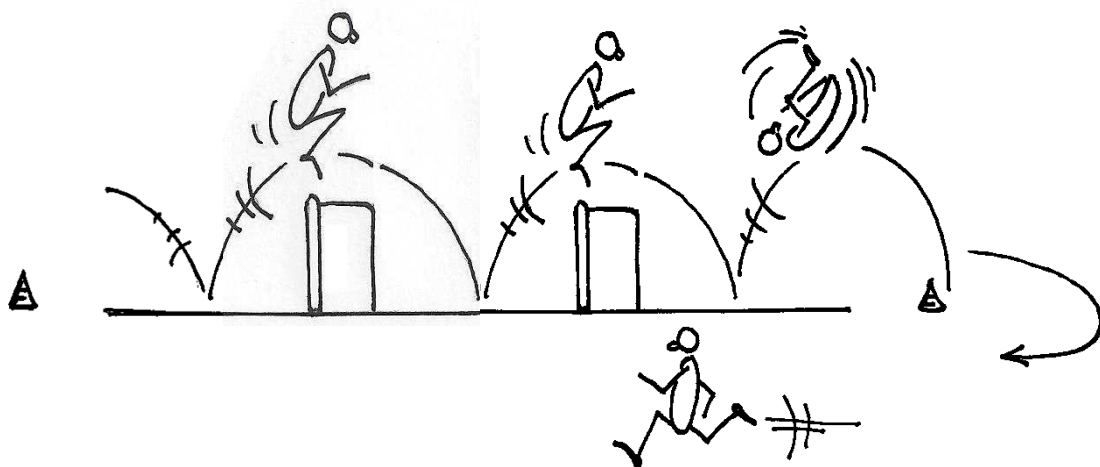
## Prellsprünge AK 17-20

### Aktion:

Sprint zum ersten Hindernis (Kästchen), beidbeinige Sprünge über die Kästchen, anschließend Salto (ohne Sturz! Schwung nach vorne ist ok – fallen nach hinten = Sturz) Weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw.

Aufbau: Gesamtlänge 8m. 2x 2 Kästchen nebeneinander, hochkant.

Zeit: 60 Sekunden.



### Wertung:

Gezählt werden die kompletten Salti.

AK 17 - 20	Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## II.6 Handstandstehen

### Handstandstehen AK 8

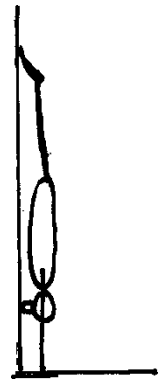
Aktion:

Handstandstehen bäuchlings an der Wand.

Ausschließlich Zehen und Nase berühren die Wand.

Maximale Körperspannung während der kompletten Übung.

Zeit: 60 Sekunden



Wertung:

AK 8	Sekunden	40	45	50	55	60
	Punkte	2	4	6	8	10

### Handstandstehen AK 9 – 11

Aktion:

Handstandstehen innerhalb eines Quadrates (1m x 1m) unter Beibehaltung der Körperspannung (kleine Schritte im Handstand sind erlaubt).

Zeit: 30 Sekunden

Abbruch bei Verlust der Körperspannung vgl. Bilder

Wertung:

AK 9 – 11	Sekunden	10	15	20	25	30
	Punkte	2	4	6	8	10



Körperposition:

gut

gerade noch o.k.

**Handstandstehen AK 12 – 14**

Aktion:

Eine Handstanddrehung mit anschließendem Handstandstehen innerhalb eines Quadrates (1m x 1m) unter Beibehaltung der Körperspannung (kleine Schritte im Handstand sind erlaubt). Beginn der Zeitnahme erfolgt nach Beendigung der Drehung.

Zeit: 30 Sekunden Abbruch bei Verlust der Körperspannung vgl. Bilder

Wertung:

AK 12 – 14	Sekunden	10	15	20	25	30
	Punkte	2	4	6	8	10

**Handstandstehen AK 15 – 20**

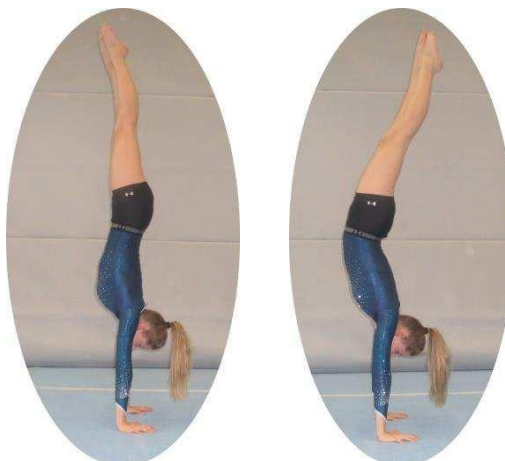
Aktion:

Drei Handstanddrehungen mit anschließendem Handstandstehen innerhalb eines Quadrates (1m x 1m) unter Beibehaltung der Körperspannung (kleine Schritte im Handstand sind erlaubt). Beginn der Zeitnahme erfolgt nach Beendigung der Drehungen.

Zeit: 30 Sekunden Abbruch bei Verlust der Körperspannung vgl. Bilder

Wertung:

AK 15 – 20	Sekunden	10	15	20	25	30
	Punkte	2	4	6	8	10



Körperposition:

gut

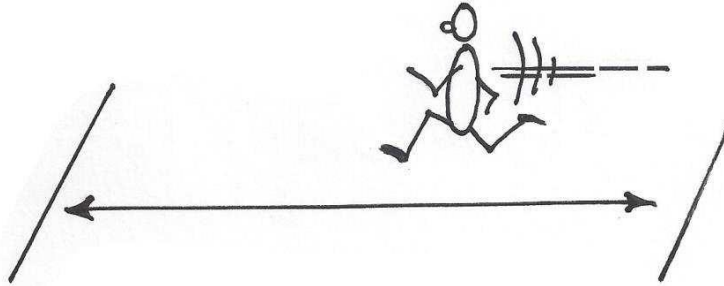
gerade noch o.k.



## II.8 Grundlagenausdauer

### Shuttle-Run-Test

Die Aufgabe des Tests besteht darin, zwischen zwei Linien mit 20 m Entfernung hin und her zu laufen. Die Laufgeschwindigkeit wird dabei durch Intervalle zwischen zwei Tonsignalen ([Audio-Datei](#)) angegeben und wird jede Minute um 0,5 km/h gesteigert.



#### Aktion:

Die Läufer starten hinter der Linie. Der Test kann gleichzeitig von mehreren absolviert werden. Jeder Läufer sollte zirka eine Bahn von 1m Breite zur Verfügung haben.

Sie laufen in geraden Bahnen zur gegenüberliegenden 20m-Linie (Wendepunkt). Dabei ist die Linie (Wendepunkt) mit mindestens einem Fuß zu übertreten.

Sind die Läufer schneller als das Tonsignal, müssen sie mit mindestens einem Fuß hinter der Linie warten bis das Tonsignal ertönt.

Erreicht ein Läufer die Wendelinie nicht bevor das Tonsignal ertönt, so muss er noch bis zur Wendelinie weiterlaufen (und diese mit mindestens einem Fuß übertreten) bevor er ebenfalls zurücklaufen darf.

Der Test ist beendet, wenn ein Läufer aufgibt oder zwei Mal hintereinander die Wendelinie nicht mit dem Tonsignal übertreten hat.

Das Testergebnis ist die letzte Stufe, die in der vorgegebenen Zeit noch erreicht werden konnte (Beispiel: Level 7 Shuttle 3; notiert wird L7 S3) und wird mit einer Genauigkeit von halben Stufen (Level) jeweils abgerundet, angegeben.

**Messung/Wertung:**

Bewertung anhand der Tabelle:

	<b>Punkte</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Jungen</b>	<b>AK 8</b>	L3 S4 (ca. 3,5 min)	L3 S8 (ca. 4 min)	L4 S4 (ca. 4,5 min)	L4 S9 (ca. 5 min)	L5 S5 (ca. 5,5 min)	L5 S9 (ca. 6 min)	L6 S5 (ca. 6,5 min)	L6 S10 (ca. 7 min)	L7 S5 (ca. 7,5 min)	L7 S10 (ca. 8 min)
	<b>AK 9/10/11</b>	L4 S4	L4 S9	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5 (ca. 8,5 min)	L8 S11 (ca. 9 min)
	<b>AK 12/13</b>	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5 (ca. 9,5 min)	L9 S11 (ca. 10 min)	L10 S5 (ca.10,5 min)	L10 S11 (ca. 11 min)
	<b>AK 14/16</b>	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5	L9 S11	L10 S5	L10 S11	L11 S6 (ca. 11,5 min)	L11 S 12 (ca. 12min)
	<b>ab AK 17</b>	L8 S11	L9 S5	L9 S11	L10 S5	L10 S11	L11 S6	L11 S 12	L12 S6 (ca. 12,5 min)	L12 S12 (ca. 13 min)	L13 S6 (ca. 13,5 min)

	<b>Punkte</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Mädchen</b>	<b>AK 8</b>	L3 S4 (ca. 3,5 min)	L3 S8 (ca. 4 min)	L4 S4 (ca. 4,5 min)	L4 S9 (ca. 5 min)	L5 S5 (ca. 5,5 min)	L5 S9 (ca. 6 min)	L6 S5 (ca. 6,5 min)	L6 S10 (ca. 7 min)	L7 S5 (ca. 7,5 min)	L7 S10 (ca. 8 min)
	<b>AK 9/10/11</b>	L3 S8	L4 S4	L4 S9	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5 (ca. 8,5 min)
	<b>AK 12/13</b>	L4 S9	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11 (ca. 9 min)	L9 S5 (ca. 9,5 min)
	<b>AK 14/16</b>	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5	L9 S11 (ca. 10 min)
	<b>ab AK 17</b>	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5	L9 S11	L10 S5 (ca.10,5 min)	L10 S11 (ca.11 min)

mp3-download der zugehörigen Audio-Datei unter <http://www.bleeptests.com/>

Es gibt unterschiedliche Varianten des Shuttle-Run-Tests. Mit der oben beschriebenen Variante wird der Test abgenommen.

## Grundlegende Hinweise zur Übungsausführung und Übungsbewertung

Jede Abweichung von der perfekten haltungsmäßigen Ausführung wird je Element mit 0,5 (x) bzw. 1,0 (xx) Punkten abgezogen (H).

Jegliche Hilfeleistung, die zur Ausführung eines Elements beiträgt, führt zur Aberkennung des Elementes.

Ein Element darf bei Nichtgelingen nicht wiederholt werden.

Abzüge für typische technische Fehler sind im Einzelnen aufgelistet und können durch Markieren der Kreuzchen kenntlich gemacht werden.

Abzüge:

kleiner Fehler (k) = 0,5

mittlerer Fehler (m) = 1,0

grober Fehler (g) = 1,5

n.g. = Element nicht gewertet (KEINE Punkte).

Der maximale Abzug entspricht dem Wert des jeweiligen Elements.

Nr.	Beschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				k 0,5	m 1,0	g 1,5	H 0,5 1,0	gesamt je Element
1	2-3 Schritte Anlauf, <b>Salto vorwärts</b> gehockt	3	- geringe Sprunghöhe		x			1,5
			- geöffnete Knie	x				
			- Standfehler (mehr als 1 Schritt)		x		x x	
			- Sturz			n.g.		
2	Vorspreizen und Schwingen in den <b>Handstand, 1/1 Drehung</b> zum Abrollen ...	3	- unvollständige Drehung (bis 45°)			x		2
			- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.	x x	
			- keine runde Abrollbewegung		x			
3	... zum direkten <b>Strecksprung mit 1/2 Drehung</b> in den Stand	1,5	- Absprung erfolgt nicht direkt		x			-
			- Standfehler (1 Schritt)		x		x x	
4	Vorspreizen mit <b>Handstandhüpfer</b> , Abrollen in den <b>Grätschsitz</b>	1,5	- Arme gebeugt	x				1,5
			- keine gestreckte Handstandposition				x x	
			- keine kontrollierte Rollbewegung			x		
5	<b>Briefmarke</b> mit Arme in Hochhalte Rückgrätschen mit <b>Schließen der Beine</b> in die Bauchlage	3	- keine Bodenberührung der Brust bei der Briefmarke			x		0,5
			- Heben der Hüfte beim Schließen				x x	

Link zu den Videos: <https://www.dtb.de/tra-bodenkomplexuebungen-videos>

**AK 8 – Bodenkomplexübung**

Nr.	Beschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				k 0,5	m 1,0	g 1,5	H 0,5 1,0	gesamt je Element
1	Aus dem Stand <b>Rolle vorwärts</b> in den Stand	3	- keine runde Rollbewegung			x		
			- Nachgreifen der Hände zum Aufrichten			x	x x	
			- geöffnete Beine oder Knie		x			
2	Rumpfbeugen vorwärts in den <b>Bückstand</b> , Stütz auf dem Boden und Rückführen der geschlossenen, gestreckten Beine zum <b>Liegestütz</b>	1,5	- zu geringer Bückwinkel		x			
			- Hohlkreuz beim Rückführen der Beine	x			x x	
3	<b>Ganze Stützschraube nach links</b> , Wiederholung <b>nach rechts</b>	3	- keine gleichmäßige Bewegung	x				
			- keine gestreckte Körperposition			x	x x	
4	Auffedern in den <b>Grätschwinkelstand</b>	1,5	- Spannungsverlust beim Auffedern	x				
5	Heben in den <b>Kopfstand</b> – 2 Sek.	4,5	- kein gleichmäßiger Rhythmus beim Heben		x			
			- keine gestreckte Körperposition beim Kopfstand			x	x x	
			- zu kurze Haltezeit			n.g.		
6	Abrollen in die Rückenlage, „ <b>Schiffchenposition</b> “	1,5	- Bodenberührung der Beine		x			
7	<b>Ganze Drehung</b> des gestreckten Körpers um die Längsachse <b>nach links</b> , Wiederholung <b>nach rechts</b>	1,5	- keine gleichmäßige Bewegung		x			
			- Füße oder Arme berühren den Boden			x	x x	
			- Kopf nicht zwischen den Armen	x				
8	Heben in die <b>Kerze</b> (ohne Arme) – 2 Sek.	3	- keine ruhige Endposition		x			
			- zu kurze Haltezeit			n.g.	x x	
			- keine leicht gebundene Körperposition		x			
9	Abbücken und erneutes Strecken über die Kerze zum ...	1,5	- Füße berühren nicht den Boden			x		
			- keine flüchtige Kerze	x			x x	
10	... Rollen in den Stand und direkt <b>Strecksprung ½ Drehung</b>	2,5	- keine runde Rollbewegung			x		
			- zusätzliche Ausholbewegung		x		x x	
11	<b>Rolle rückwärts</b> gehockt	3	- Boden-Berührung der Knie			x		
			- geöffnete Beine oder Knie		x		x x	
12	Vorspreizen, <b>Rad</b> und gestrecktes Aufrichten mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung in die Schrittstellung, Arme in Hochhalte, Schließen der Beine in den Stand.	3,5	- Rad nicht in Linie		x			
			- geringer Spreizwinkel			x		
			- Arme nicht direkt in Hochhalte	x			x x	
			- kein gestrecktes Aufrichten			x		
Gesamtabzug								
<b>Endwert (= 30 Punkte – Gesamtabzug)</b>								

## AK 9/10/11 – Bodenkomplexübung

Nr.	Beschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				k 0,5	m 1,0	g 1,5	H 0,5 1,0	gesamt je Element
1	2-3 Schritte Anlauf, Absprung zur <b>Flugrolle ...</b>	3	- fehlende Körperstreckung		x		x x	
			- keine runde Rollbewegung			x		
2	... zum <b>direkten Grätschwinkelsprung</b>	3	- Beine unter waagerecht			x	x x	
			- Beine nicht mind. 90° gespreizt			n.g.		
			- Absprung erfolgt nicht direkt		x			
			- Beine zur Landung nicht geschlossen			x		
3	Vorspreizen mit <b>Handstandhüpfer, Abrollen</b> in den Hockstand	3	- Arme gebeugt	x			x x	
			- keine vollständige Körperstreckung (z.B. Arm-Rumpf-Winkel oder Hüftwinkel)			x		
			- keine runde Rollbewegung			x		
4	Absprung <b>gehockt in den Handstand ...</b>	2	- keine vollständige Körperstreckung			x	x x	
5	... mit ½ <b>Drehung</b> und <b>Abrollen</b> in den Stand	4	- unvollständige Drehung (bis 45°)			x	x x	
			- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.		
			- keine runde Rollbewegung			x		
6	Vorspreizen, Beistellschritt und <b>Strecksprung mit 1/1Drehungen</b>	3	- unvollständige Drehung (bis 45°)			x	x x	
			- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.		
			- Strecksprung ohne Arme unten		x			
			- Standfehler (1 Schritt)	x				
			- Standfehler (mehrere Schritte)		x			
			- Sturz			n.g.		
7	Vorspreizen zur <b>Standwaage</b> – 3 Sekunden halten,	2	- zu kurze Haltezeit			x	x x	
			- Bein oder Oberkörper unter waagerecht			x		
8	Vorspreizen zur <b>Standwaage auf die andere Seite</b> – 3 Sekunden halten	2	- zu kurze Haltezeit			x	x x	
			- Bein oder Oberkörper unter waagerecht			x		
9	Rumpfvorbeugen und <b>Rolle rückwärts mit gestreckten Beinen durch den Handstand</b>	4	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung		x		x x	
			- keine vollständige Körperstreckung (z.B. Arm-Rumpf-Winkel oder Hüftwinkel)			x		
			- Handstandposition nicht erreicht			x		
10	Vorspreizen, <b>Rad</b> und gestrecktes Aufrichten mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung in die Schrittstellung, Arme in Hochhalte, aus der Schrittstellung ...	2	- Rad nicht in Linie		x		x x	
			- geringer Spreizwinkel			x		
			- Arme nicht direkt in Hochhalte	x				
			- kein gestrecktes Aufrichten			x		
11	Vorspreizen, <b>Rad auf die andere Seite</b> und gestrecktes Aufrichten mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung in die Schrittstellung, Arme in Hochhalte. Schließen der Beine in den Stand.	2	- Rad nicht in Linie		x		x x	
			- geringer Spreizwinkel			x		
			- Arme nicht direkt in Hochhalte	x				
			- kein gestrecktes Aufrichten			x		
Gesamtabzug								
<b>Endwert (= 30 Punkte – Gesamtabzug)</b>								

## AK 12/13 – Bodenkomplexübung

Nr.	Beschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				k 0,5	m 1,0	g 1,5	H 0,5 1,0	gesamt je Element
1	2-3 Schritte Anlauf, <b>Salto vorwärts</b> gehockt	3	- geringe Sprunghöhe		x		x x	
			- geöffnete Knie	x				
			- Standfehler (mehr als 1 Schritt)		x			
			- Sturz			n.g.		
2	Vorspreizen und Schwingen in den <b>Handstand, 1/1 Drehung</b> zum Abrollen ...	3	- unvollständige Drehung (bis 45°)			x	x x	
			- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.		
			- keine runde Abrollbewegung		x			
3	... zum direkten <b>Strecksprung mit ½ Drehung</b> in den Stand	1,5	- Absprung erfolgt nicht direkt		x		x x	
			- Standfehler (1 Schritt)		x			
4	Vorspreizen mit <b>Handstandhüpfer</b> , Abrollen in den <b>Grätschsitz</b>	1,5	- Arme gebeugt	x			x x	
			- keine gestreckte Handstandposition			x		
			- keine kontrollierte Rollbewegung			x		
5	<b>Briefmarke</b> mit Arme in Hochhalte Rückgrätschen mit <b>Schließen der Beine</b> in die Bauchlage	3	- keine Bodenberührung der Brust bei der Briefmarke			x	x x	
			- Heben der Hüfte beim Schließen der Beine			x		
6	Rückschieben in den Kniestand und Abdrücken <b>gebückt in den Handstand</b> , Abrollen	3	- Arme gebeugt			x	x x	
			- Schultervorlage		x			
			- keine senkrechte Handstandposition			x		
7	Vorspreizen zur <b>Standwaage rechts – 3 Sek.</b> halten, einbeinig Abrollen und einbeinig rechts Aufstehen, linkes Bein gestreckt parallel zum Boden, ...	3,5	- zu kurze Haltezeit			x	x x	
			- Bein oder Oberkörper unter waagrecht in der Standwaage			x		
			- Bein unter waagrecht beim Aufstehen			x		
			- Standunsicherheit		x			
8	... Schritt auf links <b>Standwaage links – 3 Sek.</b> halten, einbeinig Abrollen und einbeinig links Aufstehen, rechtes Bein gestreckt parallel zum Boden. Schlussstellung	3,5	- zu kurze Haltezeit			x	x x	
			- Bein oder Oberkörper unter waagrecht in der Standwaage			x		
			- Bein unter waagrecht beim Aufstehen			x		
			- Standunsicherheit		x			
9	Rumpfvorbeugen und <b>Rolle rückwärts</b> mit gestreckten Beinen <b>durch den Handstand</b>	3	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung		x		x x	
			- keine vollständig getreckte Handstandposition			x		
10	<b>Strecksprung ½ Drehung</b>	1	- Standfehler (1 Schritt)		x		x x	
11	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Sprungrolle</b> vorwärts zum ...	2	- fehlende Körperstreckung		x		x x	
			- keine runde Rollbewegung			x		
12	... sofortigen <b>Strecksprung mit 1/1 Drehung</b> i. d. Stand	2	- Absprung erfolgt nicht direkt		x		x x	
			- unvollständige Drehung (bis 45°)			x		
			- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.		
			- ohne Armführung unten		x			
			- Standfehler (1 Schritt)	x				
Gesamtabzug								
<b>Endwert (= 30 Punkte – Gesamtabzug)</b>								

## AK 14/15/16 – Bodenkomplexübung

Nr.	Beschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				k 0,5	m 1,0	g 1,5	H 0,5 1,0	gesamt je Element
1	2-3 Schritte Anlauf, <b>Flugrolle mit Überstreckung</b> zum ...	3	- fehlende Körper-Überstreckung			x	x x	
			- keine runde Rollbewegung		x			
2	... sofortigen Strecksprung und <b>Salto vorwärts</b> gehockt	4,5	- geringe Sprunghöhe		x		x x	
			- geöffnete Knie	x				
			- Standfehler (mehr als 1 Schritt)		x			
			- Sturz			n.g.		
3	Vorspreizen mit Schwingen in den <b>Handstand mit 1/1 Drehung</b> und Abrollen ...	3	- unvollständige Drehung (bis 45°)			x	x x	
			- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.		
			- keine runde Abrollbewegung		x			
4	... zum <b>Aufstehen mit gestreckten Beinen</b>	3	- Knie gebeugt			x	x x	
			- Schritt			x		
5	Vorspreizen, Beistellschritt und <b>Strecksprung mit 1 ½ Drehungen</b>	3	- unvollständige Drehung (bis 45°)			x	x x	
			- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.		
			- ohne Armführung unten		x			
			- Standfehler (1 Schritt)	x				
6	<b>Salto rückwärts</b> gehockt in den Stand	3	- geringe Sprunghöhe		x		x x	
			- geöffnete Knie		x			
			- Standfehler (1 Schritt)	x				
			- Sturz			n.g.		
7	Anlauf mit 2-3 Schritten und <b>Handstützüberschlag</b> ...	3	- keine vollständige Körperstreckung			x	x x	
			- keine gestreckte Landung		x			
			- Arme nicht durchgehend bis zur Landung oben	x				
8	... zum sofortigen Ansprung in die Schrittstellung und Schwingen in den <b>Handstand mit zweimaligen Hüpfen</b> ,	3	- Ansprung erfolgt nicht direkt	x			x x	
			- Arme gebeugt	x				
			- keine gestreckte Handstandposition			x		
9	Abrollen zum direkten <b>Strecksprung mit ½ Drehung</b> in den Stand	1,5	- Absprung erfolgt nicht direkt		x		x x	
			- Standfehler (1 Schritt)		x			
10	2-3 Schritte Anlauf, <b>Salto vorwärts gebückt</b> in den Stand (auch mit einem Schritt nach vorne).	3	- geringe Sprunghöhe		x		x x	
			- geöffnete Beine		x			
			- Standfehler (mehr als 1 Schritt)		x			
			- Sturz			n.g.		
Gesamtabzug								
<b>Endwert (= 30 Punkte – Gesamtabzug)</b>								

## Standsprunghöhe

Weiblich		Zielwert
AK	ToF-HD Platten	
8		12,6
9		13,1
10		13,6
11		14,1
12		14,8
13		15,1
14		15,6
15		15,9
16		15,9
17		16,0
18		16,1
19		16,2
20		16,3

Männlich		Zielwert
AK	ToF-HD Platten	
8		12,6
9		13,1
10		13,9
11		14,4
12		14,9
13		15,4
14		15,9
15		16,4
16		16,9
17		17,2
18		17,5
19		17,8
20		18,1

### Ausgangsposition

Stand auf dem Trampolin

### Aktion

Beliebige Standsprünge, danach auf Kommando des Athleten 10 Standsprünge mit Armstellen auf Höhe mit gestreckter Körperhaltung.

Die Arme müssen bei jedem gestoppten Absprung gestellt sein, ansonsten Abbruch.

### Messung

Zeitmessung mit **HD Platten**, Beginn auf Kommando des Athleten,

Ende nach dem zehnten Standsprung.

maximal zwei Versuche

### Wertung

Von dem ermittelten Wert wird der Zielwert abgezogen und mit 10 multipliziert.

Auch Minuswerte werden eingetragen.

#### NEU

Wir messen zusätzlich die normalen Standsprünge mit Armzug (10er mit 5 davor), welche in 2024 aber noch nicht bewertet werden.