

## Hilfen zur Übungszusammenstellung U16 weiblich

### Ansprechpartner von Seiten des DTB

Für fachliche und inhaltliche Fragen zu diesem Wettkampf:

[DTB - Homepage](#)

E-Mail: [jugendtrainiert@dtb.de](mailto:jugendtrainiert@dtb.de)

Oder an Regine Stein : [regine.stein@dtb.de](mailto:regine.stein@dtb.de)

Grundlage für diese Handreichung ist die Arbeitshilfe [DTB Arbeitshilfe Kür modifiziert Gerätturnen weiblich in der aktuellen Fassung](#) und der [Code de pointage \(CdP\)](#) – dies sind die internationalen Wertungsvorschriften (hier ist die inoffizielle deutsche Übersetzung verlinkt)

Die Wertungen der Übungen bestehen aus einer D- Note (Inhalt der Übung) und einer E-Note (Ausführung der Übung)

Hier wird ausschließlich auf den Inhalt der Übungen eingegangen (D-Note)

### **Am Stufenbarren, Schwebebalken und Boden werden Übungen zusammengestellt.**

Je nach Schwierigkeit der Elemente gibt es Punkte.

Nationale Elemente geben 0,1 Punkte – hierfür gibt es eine Liste.

International eingestufte Elemente werden unten beispielhaft aufgelistet, und sind in den internationalen Wertungsvorschriften CdP. zu finden. A = 0,2 Punkte, B = 0,4 Punkte C = 0,6 P. ...

Elemente werden nur einmal als Wert anerkannt.

Außerdem gibt es sogenannte Kompositionsanforderungen in der Übung.

5 Kompositionsanforderungen (je 0,5 P.) sind je Übung aufgelistet.

### **Sprung:** Sprungtisch

Element	D-Note
Sprunghocke	0,60 P.
Alle Sprünge der internationalen Wertungsvorschriften	Wert + 1,50 P.
z. B. Handstützüberschlag	1,60 P. + 1,50 P. = 3,10 P.

Siehe in der Arbeitshilfe Seiten 32 – 36

### Stufenbarren:

5 Elemente + Abgang (insgesamt 6 Elemente)

#### Kompositionsanforderung:

1. Element laut CdP
2. Umschwungbewegung vorwärts oder rückwärts
3. Umschwungbewegung vorwärts oder rückwärts (KA 2&3 untersch.)
4. Element mit Längsachsrotation mind. 180° (auch An- und Abgang)
5. Abgang mind. NE

#### Nationale Elemente

- Angang: Hüft-Aufzug	- Fallkippe in den Stütz
- Angang: Hüft-Aufschwung	- Aufhocken/-bücken/-grätschen (gleiche Elemente)
- Angang: Laufkippe	- Kippaufschwung rücklings vorwärts
- Angang: Spreiz-Kippaufschwung	- Spreizumschwung
- Riesen-Aufschwung	- Abgang: Felgunterschwingung
- Schwungstemme	- Abgang: Niedersprung - Felgunterschwingung ( <i>in Verbindung</i> )

#### Elemente des CdP:

- Schwebekippe (A)	- Sohlwellumschwung vorwärts (A)
- Vorschweben ½ Drehung Schwebekippe (A)	- Sohlwellumschwung rückwärts (A)
- Langhangkippe (A)	- Abgang: Felgunterschwingung ½ Drehung
- Hüftumschwung vorlings rückwärts (A)	- Abgang: Schwung Salto rw (A)
- Hüftumschwung vorlings vorwärts (A)	

Sonderbonus „Jugend trainiert“: wird an beiden Holmen geturnt : +0,3 P.

#### Übungsbeispiel:

<i>Angang: Hüft-Aufschwung</i>	0,1	
<i>Hüftumschwung vorlings vorwärts (A)</i>	0,2	KA 1&2
<i>Rückschwung - Hüftumschwung vorlings rückwärts (A)</i>	0,2	KA 3
<i>Rückschwung Aufhocken</i>	0,1	
<i>Langhangkippe</i>	0,2	
<i>Rückschwung Abgang Unterschwingung ½ Drehung</i>	0,2	KA 4&5
Kompositionsanforderung 1,2,3,4,5	2,5	
<b>D-Note:</b>	3,5 P.	

## Schwebebalken:

5 Elemente + Abgang (insgesamt 6 Elemente)

### Kompositionsanforderung:

1. Gymnastische Verbindung (2 verschiedene gymnastische Elemente)
2. gymnastische Drehung aus Gruppe 3 des CdP oder NE
3. akrobatisches Element
4. Gleichgewichts- und Halteelement. 2 sec.
5. Abgang NE

### Nationale Elemente

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorwärts in den Hockstand</li> <li>- Rolle rückwärts in den Kniestand</li> <li>- Kopfstand (2 sec) Halte</li> <li>- Standwaage (2 sec)</li> <li>- Schulterrolle vorwärts</li> <li>- Schulterrolle rückwärts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Strecksprung mit ½ LAD</li> <li>- Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel</li> <li>- Streckspr mit Beinwechsel</li> <li>- gymnastische Drehung 180° einbeinig</li> <li>- Hocksprung</li> <li>- 360 ° Drehung in der Kniewaage</li> </ul>	<p>Abgänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rondat</li> <li>Freies Rondat</li> <li>Überschlag vorwärts</li> <li>Freier Überschlag vorwärts</li> </ul>
---	--	--

### Elemente des CdP:

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Angang: Durchhocken in den Sitz (A)</li> <li>- Angang: Flanke in den Sitz (A)</li> <li>- „Schrittsprung“ (A)</li> <li>- Spreizsprung (Abspr. beidbeinig, Landung beidbeinig (B))</li> <li>- Spreizsprung (Abspr. Beidbeinig, Landung einbeinig (A))</li> <li>- Pferdchensprung (A) mit ½ Drehung (B)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/1 Drehung -einbeinig (A)</li> <li>- Rolle vorwärts (A)</li> <li>- Handstützüberschlag seitwärts (Rad) (A)</li> <li>- Abgang: Schwung rw (A)</li> <li>- Abgang Salto vw (A)</li> </ul>
--	--

Die Übung sollte Komposition und Choreographie aufweisen und künstlerisch, kreativ dargestellt werden: verschiedene Bewegungsrichtungen, balkennahe Bewegungen, Wechsel von Rhythmus und Tempo, und dies alles auf der ganzen Länge des Balkens.

### Übungsbeispiel:

<i>Angang: Aufhocken, aufrichten und drehen</i>		
<i>Anlauf Schrittsprung - Pferdchensprung (in Verbindung)</i>	0,2 + 0,2	KA 1
<i>½ Drehung , Standwaage (2 Sec.)</i>	0,1	KA 4
<i>Kleine Hüpfen, „kreative“ Schritte seitwärts - drehen</i>		
<i>Handstützüberschlag seitwärts (Rad), Schritte rückwärts</i>	0,2	KA 3
<i>Absenken in den Schwebesitz und liegen auf dem Balken</i>		
<i>Spreizsprung, kleine Pose, 1/1 Drehung (einbeinig)</i>	0,2	KA 2
<i>Schritte Abgang Rondat</i>	0,2	KA 5
Kompositionsanforderung 1,2,3,4,5	2,5	
<b>D-Note:</b>	3,6 P.	

## Boden:

5 Elemente + Abgang (insgesamt 6 Elemente)

Eine Übung von maximal 90 Sekunden auf Musik (ohne Gesang)

### Kompositionsanforderung:

1. tänzerische Passage-mit 2 verschiedenen Sprüngen
2. akrobatische oder mix (akrobatisch + gymnastisch) - Verbindung - 2 Elemente
3. akrobatisches Element ohne Flug
4. akrobatisches Element mit Flug
5. Abgang NE

### Nationale Elemente

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rad</li> <li>- Rad einarmig</li> <li>- Rolle vorwärts</li> <li>- Rolle rückwärts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- langsamer Überschlag vorwärts ( oder Tick Tack)</li> <li>- langsamer Überschlag rückwärts (auch aus dem Sitz)</li> <li>- Kopfstand (Halte)</li> <li>- Standwaage mind. Waagerechte (Halte)</li> <li>- Felgrolle</li> <li>- freie Rolle in den Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hocksprung</li> <li>- Strecksprung ½ LAD</li> </ul>
--	---	--

### Elemente des CdP:

<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Schrittsprung“ (A)</li> <li>- Strecksprung 1/1 Drehung (A)</li> <li>- „Durchschlagsprung“ (B)</li> <li>- Pferdchensprung (A)</li> <li>- 1/1 Drehung (einbeinig) (A)</li> <li>- Handstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Handstützüberschlag vorwärts (A)</li> <li>- Rondat (Radwende) (A)</li> <li>- Flick-Flack(A)Rolle vorwärts (A)</li> <li>- Salto vorwärts (A)</li> <li>- Salto rückwärts (A)</li> </ul>
---	--

Die Übung sollte Choreographie, Gestaltung und Komposition aufweisen, sowie Ausdruck und Musikalität betonen.

### Übungsbeispiel:

<i>Anfangsbewegung - Rad</i>	0,1	KA 3
<i>Anlauf Schrittsprung, Hüpfen, Pferdchensprung (in einem Bewegungsfluss)</i>	0,2 + 0,2	KA 1
<i>Choreographie .... 1/1 Drehung einbeinig</i>	0,2	
<i>Anlauf Rondat, Strecksprung 1/1 Drehung</i>	0,2 + 0,2	KA 2,4 & 5
<i>Kompositionsanforderung 1,2,3,4,5</i>	2,5	
<b>D-Note:</b>	3,6 P.	