

# **Athletische Normen**

Arbeitshilfen für

Trainer(innen), Übungsleiter(innen) und Kampfrichter(innen)

## **Gerätturnen**

**- weiblich -**

AK 6 bis 8

leistungsorientiert

# Altersklasse 6 bis 8

Überarbeitet von: Ursula Koch, Michael Gruhl, Kerstin Schlegel, Ralf Langenfeld, Claudia Schunk, Tatjana Bachmayer

## Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	3
Schnellkraft	4
SK 1 Klettern/ Hangeln	4
SK 2 Sprint	5
SK 3 Seilspringen	6
Kraftausdauer (KA)	7
KA 1 Rumpfbeugekraft	7
KA 2 Schweizer Handstand	8
KA 3 Stützen/Handstandstehen	9
Beweglichkeit Hüfte (BH)	10
BH 1 Vorspreizen oder Seitspreizen	10
BH 2 Querspagat oder Seitspagat	11
Beweglichkeit Oberkörper (BO)	12
BO 1 Brücke	12
BO 2 Öffnen des ARW in Bauchlage	13
Literatur und Quellen	14

## Allgemeine Hinweise

Die athletischen Normen stellen anlehnend an die Normen der AK 9 bis 12 einen Vorschlag für die Landesturnverbände dar, athletische Leistungsvoraussetzungen zu überprüfen.

Es werden 10 Normen/Testübungen abgenommen. Die maximal zu erreichende Gesamtpunktzahl liegt damit bei 100 Punkten.

Es werden nur technisch korrekte Ausführungen anerkannt und bewertet. Im Falle einer unsauberen Ausführung erfolgt durch die prüfende Person zuerst eine Ermahnung. Wenn nach der Ermahnung nicht reagiert wird, wird nicht weiter bewertet oder Punkt- bzw. Zeitstrafen angewendet. Die Prüfer sollten vor der Abnahme die Ausführungshinweise deutlich erklären.

Es gibt nur einen Versuch (außer Sprint) pro Übung. Bei Nicht-Erreichen von 5 Punkten ist ein 2. Versuch der Übungen Handstandstehen, Schweizer-Handstand und Seilspringen möglich.

Tab. 1: Übersicht der Items nach primären Fähigkeiten

<b>Schnellkraft (SK)</b>	<b>Kraftausdauer (KA)</b>	<b>Beweglichkeit Hüfte (BH)</b>	<b>Beweglichkeit Oberkörper (BO)</b>
1. Klettern/ Hangeln	1. Rumpfbeugekraft	1. Vorspreizen <u>oder</u> Seitspreizen	1. Brücke
2. Sprint	2. Schweizer	2. Querspagat <u>oder</u> Seitspagat	2. Öffnen des ARW in Bauchlage
3. Seilspringen	3. Stützen/ Handstand stehen		

## Abnahme und Eintragung

Um die Tests weiter zu optimieren und die Punkttabellen auf wissenschaftlichen Empfehlungen beruhend zu erarbeiten, muss in den Kaderüberprüfungen zwingend immer eine Erfassung der Messwerte (nicht nur der Punkte) erfolgen. Die Prüfer werden gebeten, erst die tatsächliche Leistung einzutragen, bevor die entsprechende Zuordnung in Punkten erfolgt.

## Schnellkraft

### SK 1 Klettern/ Hangeln

#### Notwendige Geräte

- 1 Kletterseil mit Markierungen bei 0 und 4m.
- 1 Stoppuhr

#### Kurzbeschreibung

Aus der entsprechenden Ausgangsposition (s. Beschreibung) mit Griff an der 0m-Markierung startet die Turnerin selbständig. Die Zeit wird gestoppt, wenn die Turnerin die 4m-Markierung anschlägt oder überschreitet.

Beim Hangeln aus dem Grätschwinkelsitz müssen die Beine während der ganzen Zeit gegrätscht, gestreckt und bei ca. 90° gehalten werden.

Es erfolgt bei einmalig kurzzeitig unter 90° gehaltenen Beinen und/oder schlechter Haltung eine Ermahnung. Bei Wiederholung erfolgt eine zweite Ermahnung und 1 Sekunde wird hinzugerechnet. Reagiert die Turnerin nicht darauf, so ist die Abnahme beendet.



#### Bewertungsskalen

AK	Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt	4 Pkt	5 Pkt	6 Pkt	7 Pkt	8 Pkt	9 Pkt	10 Pkt
6	Klettern aus dem Stand		1m		2m		4m		25s		22s
7	Klettern aus dem Stand	28s	26s	24s	22s	20s	18s	16s	14s	12s	10s
8	Hangeln aus Grätschwinkelsitz	1m	2m		3m		4m	20s	18s	16s	14s

## SK 2 Sprint

### Notwendige Geräte

1 Maßband bis 20 m

Markierung von Start- und Ziellinie (dafür Tape oder Ähnliches)

### Kurzbeschreibung

Die Turnerin startet selbstständig aus der Hochstartposition vor der Startlinie und durchläuft die vorgegebene Strecke (s. Beschreibung) so schnell wie möglich.

Die Zeitabnahme beginnt mit der ersten Bewegung. Ein Probeversuch ist möglich. Jede Turnerin erhält 2 Versuche, der beste Versuch wird bewertet.

Im Wettkampfprotokoll sind die Zeiten (Genauigkeit 1/100 Sekunden [Bsp. 3,14 s]) beider Läufe zu erfassen.



### Bewertungsskalen

AK	Beschreibung	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
6	15m		5,0		4,0		3,8		3,5		3,2
7	15m	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0
8	15m	3,8	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8

### SK 3 Seilspringen

#### Notwendige Geräte

Fester Untergrund (35mm Rollmatte bzw. Sprunganlauf)  
1 Gymnastikseil (kein Rope-Skipping Seil)

#### Kurzbeschreibung

Die Turnerin springt barfuß (mit gestreckt gespanntem Körper) mit dem Seil ohne Unterbrechung.

Bei schlechter Haltung (bspw. gehockte Beine anfersen oder Hüftwinkel) erfolgt eine Ermahnung. Bei Wiederholung wird 1 Punkt abgezogen.

Die Turnerin erhält dann einen 2. Versuch, wenn sie für den ersten weniger als 5 Pkt. bekommen hat.



#### Bewertungsskalen

AK	Beschreibung	1 Pkt [x]	2 Pkt [x]	3 Pkt [x]	4 Pkt [x]	5 Pkt [x]	6 Pkt [x]	7 Pkt [x]	8 Pkt [x]	9 Pkt [x]	10 Pkt [x]
6	Anzahl Seilsprünge beidbeinig, Zwischensprung erlaubt		1		2		3		4		5
7	Einfache Seilsprünge beidbeinig geprellt ohne Zwischensprung		3		6		9		12		15
8	Einfache Seilsprünge beidbeinig geprellt ohne Zwischensprung		5		10		15		20		25

## Kraftausdauer (KA)

### KA 1 Rumpfbeugekraft

#### Notwendige Geräte

AK 6-8: Bodenläufer/ Turnmatte

AK 8: 1 Sprossenwand (1 Polster für den Rücken empfohlen)

#### Kurzbeschreibung

**Altersklasse 6/7:** Die Turnerin nimmt als Ausgangsposition die Rückenlage ein und stellt die Beine mit einem Kniewinkel von 90° an. Die Arme sind seitlich am Körper in Höhe der Knie gestreckt und frei zu halten. Die Füße dürfen beim Aufrichten nicht vom Boden abheben. Bei der Abwärtsbewegung zur nächsten Wiederholung wird das Kinn auf die Brust gedrückt, so dass mit dem Kopf kein Schwung geholt werden kann.

**Altersklasse 8 bis zu 4 Punkten:** Die Turnerin hängt an der Sprossenwand. Sie bringt ihre gestreckten Beine in die Halteposition mit einem Winkel von 45° von der Hangsprosse.

**Altersklasse 8 ab 5 Punkten:** Die Turnerin hängt im Winkelhang an der Sprossenwand (Füße an Hangsprosse). Sie muss Wiederholungen vom Beinheber (Heben bis zur Hangsprosse - dabei müssen die Füße den Holm kurz berühren oder bis unter den Holm geführt werden - und Senken bis zur Waagerechten) realisieren.



#### Bewertungsskalen

AK	Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt	4 Pkt	5 Pkt	6 Pkt	7 Pkt	8 Pkt	9 Pkt	10 Pkt
6	Arme seitlich am Körper gestreckt, freie Halte	5x	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7	wie AK 6	6x	8	10	12	14	16	18	20	22	24
8	Haltezeit bei 45°, ab 6 Pkt. senken bis 90° und Heben	11s	14s	17s	20s	5x	6x	7x	8x	9x	10x

## KA 2 Schweizer Handstand

### Notwendige Geräte

1 Paar Handstandklötzer

### Kurzbeschreibung

Die Ausgangsposition ist der Grätschstand bzw. Grätschwinkelstütz (s. Beschreibung).

In der AK 6 müssen die Füße bei gestreckten Beinen auf mindestens Hüfthöhe sein. Dabei dürfen die Oberschenkel die Arme nicht berühren. Beim erstmaligen kurzzeitigen Unterschreiten der Hüfthöhe wird ein Punkt abgezogen.



Die Turnerin muss den Schweizer-Handstand gemäß der erforderlichen Technik durchführen (s. Beschreibung AK 7-8). Das heißt, dass ein Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels nach hinten unterbunden werden soll.

Der Handstand (AK 8) ist kurz zu fixieren (ca. 1 sec), bevor in den Grätschstand zurückgesenkt und die Position wiederum kurz fixiert wird. Beim Heben ist auf einen engen BRW zu achten.

Ein Punkt wird nur vergeben, wenn

- die Arme gestreckt sind
- die Beine gestreckt sind
- die Beine im Stütz in 90° gehalten werden
- die Körperhaltung im Handstand vollkommen gestreckt ist
- keine Position weit länger als 2 sec gehalten wird



Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen nicht abgebrochen wird (deutliche Ansage durch Prüfer).

Die Turnerin erhält dann einen 2. Versuch, wenn sie für den ersten weniger als 5 Pkt. bekommen hat.

### Bewertungsskalen

AK	Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt	4 Pkt	5 Pkt	6 Pkt	7 Pkt	8 Pkt	9 Pkt	10 Pkt
6	Halten im Grätschwinkelstütz (s)	5	7	9	11	13	15	17	19	22	25
7	Aus dem Stand, heben in den Ballenstand, senken in den Grätschwinkelstütz, heben in den Stand		1		2		3		4		5
8	Schweizer aus dem Grätschstand, Füße 5cm höher als Stützfläche (Klötzer)		1		2		3		4		5



### KA 3 Stützen/Handstandstehen

#### Notwendige Geräte

Kästen/Hocker, Methodikbarren, kleiner Gymnastikball

Wand - 2 Gymnastikstäbe oder gespannte Seile

Bodenläufer/-fläche

#### Kurzbeschreibung

Die Zeitnahme beginnt bei Einnahme einer ruhig gestandenen bzw. gehaltenen, geschlossenen Position. Pro Korrektur wird ein Punkt abgezogen. Maximal drei Korrekturen möglich (minus 3 Punkte). Bei der vierten Korrektur wird die Abnahme abgebrochen (deutliche Ansage durch Prüfer).

Die Turnerin erhält dann einen 2. Versuch, wenn sie für den ersten weniger als 5 Pkt. bekommen hat.

**Altersklasse 6:** Die Turnerin stützt auf den Holmen. Die Beine sind dabei in einem 90°-Winkel angehockt und berühren nicht den Boden. Der Ball wird auf die Beine gelegt und ohne (oder leichten) Kontakt zum Oberkörper in dieser Position gehalten. Die Zeitnahme ist sofort beendet, wenn der Ball eingeklemmt wird oder herab rollt bzw. die Turnerin den Stütz nicht halten kann.

**Altersklasse 7:** Die Turnerin nimmt selbständig die Schräghandstandposition an der Wand ein. Die Position der Hände ist vorher in Abhängigkeit der Körperhöhe durch die Prüfer zu markieren. Bei der Abnahme ist auf eine gespannte Körperhaltung, vor allem im Bereich des Mittelkörpers (s. Bild) zu achten. Leichte Abweichungen sind zu ermahnen, bei Verlust der Spannung in Arme und/oder Mittelkörper ist die Zeitnahme abzubrechen.



#### Bewertungsskalen

AK	Beschreibung	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
6	Hockstütz mit Halten eines Gummiballs am Parallelbarren, Methodikbarren oder zwischen zwei Mini-Kästen	5	7	9	11	13	15	17	19	22	25
7	Schräghandstand an der Wand, 2-3 Handflächen Abstand	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
8	Handstand auf Klötzen zwischen 2 Seilen/Stäben - ab 8 Pkt stehen im freien Raum	4	8	12	15	18	21	24	6	10	15

## Beweglichkeit Hüfte (BH)

### BH 1 Vorspreizen oder Seitspreizen

#### Notwendige Geräte

1 Sprossenwand oder Wand

#### Kurzbeschreibung

**Altersklasse 6:** Das Vorspreizen wird auf einer schräggestellten Bank (ca. 9. Sprosse bei 4m Bank) absolviert. Die Turnerin hält sich an der Sprosse fest und hält das Bein ohne Aufdrehen der Hüfte frei. Eine Unterlage als Polster ist erlaubt. Das Seitspreizen erfolgt wie in der AK 7-8 im Stand.

#### **Altersklasse 7-8:**

**Vorspreizen:** Im Stand rüchlings vor der Sprossenwand oder Wand Vorspreizen (ohne Entwickeln) und selbständiges Halten eines Beines.

**Seitspreizen:** Im Stand vorlings vor der Sprossenwand oder Wand Seitspreizen (ohne Entwickeln) und selbständiges Halten eines Beines.

Der Oberkörper darf dabei nicht seitlich geneigt werden. Die höchste Position muss mindestens 3 Sekunden gehalten werden.

Es werden immer beide Beine gemessen, wobei die Zehenspitzen die Höhe bestimmen (Füße sind gestreckt). Beide Punktwerte rechts und links werden addiert. Das ist der Testwert.



#### Bewertungsskalen

AK	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt	4 Pkt	5 Pkt
6 bis 8	Taillen- höhe	Brust- höhe	Schulter- höhe	Augen- höhe	Über Kopf- höhe

## BH 2 Querspagat oder Seitspagat

### Notwendige Geräte

Bodenläufer/ -fläche,  
feste 5cm Matten  
Maßband



### Kurzbeschreibung

Querspagat:

Die Turnerin rutscht in den Querspagat. Die Hüfte bleibt aufgrund der anatomischen Voraussetzungen möglichst eingedreht. Gemessen wird am oberen Ende des Oberschenkels des vorderen Beines.

Die Punktwerte beider Beine werden addiert. Das ist der Testwert.

### Bewertungsskalen

AK	Beschreibung	1 Pkt [cm]	2 Pkt [cm]	3 Pkt [cm]	4 Pkt [cm]	5 Pkt [cm]
6	Hinten aufgekniet, vorn gestreckt zum Spagat	<20cm		<10cm		<5cm
7	Spagat am Boden	<10cm		<5cm		0cm
8	Spagat am Boden, 5 Pkt mit 5cm Matte vorn	<5cm		0cm		5cm Matte vorne und hinten

### Seitspagat:

Die Turnerin sitzt aufrecht mit dem Rücken gegen eine Wand. Die Knie zeigen nach oben und die Turnerin öffnet die Beine so weit wie möglich. Gemessen wird der Abstand zwischen Knieaußenseiten (Unterkante Oberschenkel und Wand.)



AK	1 Pkt [cm]	2 Pkt [cm]	3 Pkt [cm]	4 Pkt [cm]	5 Pkt [cm]	6 Pkt [cm]	7 Pkt [cm]	8 Pkt [cm]	9 Pkt [cm]	10 Pkt [cm]
6-8	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5

## Beweglichkeit Oberkörper (BO)

### BO 1 Brücke

#### Notwendige Geräte

AK 6-7: 1 Kastendeckel oder Sprungbrett

1 Matte

1 Winkelmesser

#### Kurzbeschreibung

Die Turnerin liegt auf dem Boden in Rückenlage. Aus der Position stemmt sie sich in die Brücke hoch. Die Hände sind schulterbreit aufgesetzt und die Finger zeigen zu den Füßen.

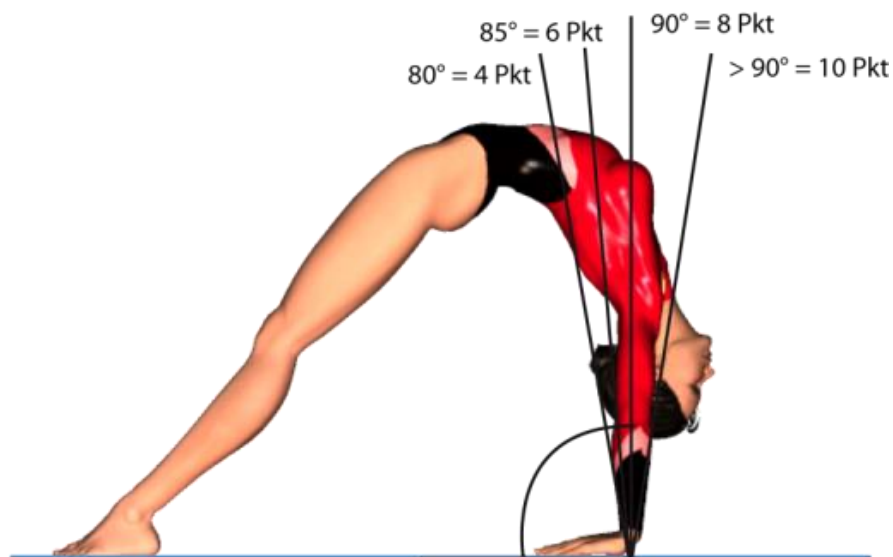
**Altersklasse 6:** Die Turnerin stellt die Füße auf die Erhöhung.

**Altersklasse 7-8:** Die Beine müssen in der Endposition gestreckt und geschlossen sein. Die Gradzahl bei den Brücken bezieht sich auf den Winkel, der zwischen dem Boden und der Linie „Mitte des Handgelenks - Schulter“ gebildet wird.



#### Bewertungsskalen

AK	2 Pkt	4 Pkt	6 Pkt	8 Pkt	10 Pkt
6	Grobform 5s halten		Gestreckte Arme & Beine		Schulter über Hände
7	70°	75°	80°	85°	90°
8	70°	75°	80°	85°	90°



## BO 2 Öffnen des ARW in Bauchlage

### Notwendige Geräte

Bodenläufer/ -fläche

Ab Altersklasse 9:

1 Kastendeckel

1 Winkelmesser

### Kurzbeschreibung

In den **Altersklassen 6-8** steht die Hüftbeugebeweglichkeit noch im Vordergrund. Diese Abnahme versteht sich als Komplex aus den Beweglichkeitsstrukturen im Bereich des Öffnens des ARW und der Beweglichkeit in der Hüfte.

Ausgangsposition ist der Grätschsitz mit einem Beinwinkel von 90° (bspw. zwischen zwei rechtwinklig zueinander gelegten Matten). Bei der Abnahme zeigen Knie und Fußrist zur Hallendecke. Die Arme befinden sich zu Beginn in der Hochhalte. Die Turnerin beugt ihren Rumpf so weit wie möglich nach vorne. Ziel ist, die Arme in Verlängerung des Rumpfes und höher zu halten.

In der **Altersklasse 7 und 8** wird der Abstand zwischen der Mitte des Brustbeines und dem Boden gemessen.



### Bewertungsskalen

AK	Beschreibung	2 Pkt [°]	4 Pkt [°]	6 Pkt [°]	8 Pkt [°]	10 Pkt [°]
6	Grätschsitz Rumpfvorbeuge	Hände berühren Fußspitzen		Kopf Boden		Brust Boden
7	Freie Vorhalte der Arme (schulterbreit) - Abstand Brustbein-Boden	<15cm	<10cm	<5cm	0cm	Arme frei halten
8	wie AK 7	<10cm	<5cm	0cm	Frei Halte	ARW 180°

Wichtig: Die Skala ist angebracht. Es ist aber schwierig, die Beurteilung vorzunehmen. Gute Anatomiekenntnisse und ein gutes Auge sind unerlässlich.

---

## Literatur und Quellen

DEUTSCHER TURNER-BUND (Hrsg.) (2010): Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs. Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen. Gerätturnen weiblich AK 6-15. Lutz Wiedemann, Ulla Koch, Sabrina Klaesberg und Jörg Fetzer. Mühlheim am Main: h.reuffurth GmbH

AUSSCHUSS NACHWUCHS- UND LEISTUNGSFÖRDERUNG GERÄTTURNEN WBL. (2015): Athletische Normen. Arbeitshilfen für Trainer(innen), Übungsleiter(innen) und Kampfrichter(innen). Gerätturnen - weiblich - AK 10 bis 13, leistungsorientiert: Arbeitsmaterial des DTB.

Fotos: M. Gruhl