

Athletische Normen

Arbeitshilfen für

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

Gerätturnen

- weiblich -

AK 9 bis 12

leistungsorientiert

Altersklasse 9 bis 12

Erarbeitet von: Ursula Koch, Claudia Schunk, Tatjana Bachmayer, Petra Nissinen, Ralf Langenfeld, Kerstin Schlegel, Michael Gruhl, Klaus Knoll, Falk Naundorf, Thomas Lehmann, Flavio Bessi

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise:	3
Schnellkraft (SK)	4
SK 1 Hangeln	4
SK 2 Strecksprung aus dem Stand mit Ausholbewegung (counter movement jump)	5
SK 3.1 20m-Sprint	6
SK 3.2 Anlaufgeschwindigkeit	7
SK 4 Salti vorwärts hintereinander	8
SK 5 Standweitsprünge	9
SK 6 Jump and Reach	10
SK 7 Beinheber (Zeit)	11
Kraftausdauer (KA)	12
KA 1 Beinheber (Anzahl)	12
KA 2 Klimmzüge	13
KA 3 Schweizer	14
KA 4 Handstandstehen (auf dem Methodikholm)	15
Beweglichkeit Hüfte (BH)	16
BH 1 Quergrätschsprung	16
BH 2 Querspagat mit angewinkeltem Bein	17
BH 3 Seitspagat an der Wand	18
Ausdauer (A)	19
A 1 400m/800m-Lauf	19
Literatur und Quellen	20
Die Athletischen Normen im Überblick	21

Allgemeine Hinweise:

Die athletischen Normen stellen ein Itempool dar, aus dem jedes Jahr der eigentliche Kadertest durch Auslosen der Items zusammengestellt wird. Dabei werden 4 Items der Schnellkraft, 3 der Kraftausdauer, 2 der Hüftbeweglichkeit und 1 Ausdaueritem genommen.

Die Items KA 1 Beinheber, KA 2 Klimmzüge und 800m-Lauf werden erst am Ende der Abnahme getestet. Es werden nur technisch korrekte Ausführungen anerkannt und bewertet. Im Falle einer unsauberen Ausführung erfolgt durch die prüfende Person zuerst eine Ermahnung. Entweder erfolgt ein Punktabzug oder die Übung wird beendet (s. Übungsbeschreibung).

Es gibt nur einen Versuch pro Übung (außer SK 4.5). Bei Nicht-Erreichen von 5 Punkten ist ein 2. Versuch bei den Übungen KA 4 Handstandstehen und KA 3 Schweizer-Handstand möglich.

Tab. 1: Übersicht der Items nach primären Fähigkeiten

Schnellkraft (SK) 4 aus 7	Kraftausdauer (KA) 3 aus 4	Beweglichkeit Hüfte (BH) 2 von 3	Ausdauer (A) 1 (Pflicht)
1. Hangeln	1. Beinheber (Anzahl)	1. Quergrätschsprung	1. 400/800m-Lauf
2. Counter movement jump	2. Klimmzüge	2. Querspagat mit angewinkeltem Bein	
3.1 20-m-Sprint	3. Schweizer Handstand	3. Seitspagat an der Wand	
3.2 Anlaufgeschwindigkeit	4. Handstandstehen		
4. Saltos vorwärts hintereinander			
5. Standweitsprünge			
6. Jump and Reach			
7. Beinheber (auf Zeit)			

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)

SK 1 Hangeln

Notwendige Geräte

Kletterseil mit Markierungen bei 0 und 4m

Stoppuhr

Übungsbeschreibung

Ausgangsposition ist der Sitz mit gespreizten Beinen. Aus dieser Position startet die Turnerin selbständig. Die Beine müssen während der ganzen Zeit gespreizt, gestreckt und bei ca. 90° gehalten werden. Die Zeit wird gestoppt, wenn die Turnerin die 4m-Markierung anschlägt oder überschreitet.

Bei einmalig gebeugten Beinen erfolgt eine Ermahnung. Bei Wiederholung wird 1 Sekunde hinzugerechnet.

Bei einmalig kurzzeitig unter 90° gehaltenen Beinen erfolgt eine Ermahnung. Bei Wiederholung erfolgt eine zweite Ermahnung und 1 Sekunde wird hinzugerechnet.

Reagiert die Turnerin nicht darauf, so ist die Abnahme beendet.



Bewertungsskalen

	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]
9	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
10	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
11	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
12	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

SK 2 Strecksprung aus dem Stand mit Ausholbewegung (counter movement jump)

Notwendige Geräte

Kontaktmatte und Anzeigergerät oder Computer zur Datenerfassung

Tabelle zur Umrechnung der Flugzeiten in Sprunghöhen

Übungsbeschreibung

Die Durchführung erfolgt auf der Wettkampfbodenfläche. Die Turnerin steht auf der Kontaktmatte. Die Hände sind in die Hüfte gestützt und verbleiben dort bis zur Landung nach dem 2. reaktiven Absprung. Sie führt nach einer Ausholbewegung (Beugung im Knie und Hüftgelenk) einen maximalen Absprung aus, dem direkt ein 2. reaktiver Absprung folgt. Jede Turnerin erhält nach einem Probeversuch zwei „Wertungsversuche“, der beste Versuch wird bewertet. Im Wettkampfprotokoll sind die Flugzeiten (Genauigkeit 1 Millisekunde [Bsp. 599 ms]) beider Sprünge zu erfassen. Die Sprunghöhen sind aus der entsprechenden Tabelle abzulesen und ebenfalls zu erfassen (Genauigkeit 0,5 cm [Bsp. 43,5 cm]).



Bewertungsskalen

	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]
9	25,0	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,0
10	26,5	27,5	28,0	28,5	29,5	30,0	31,0	31,5	32,5	33,0
11	28,0	29,0	30,0	30,5	31,0	31,5	32,0	32,5	33,0	33,5
12	29,5	30,0	30,5	31,0	31,5	32,0	32,5	33,0	33,5	34,0

SK 3.1 20m-Sprint

Dieses Item wird auf Bundesebene gemeinsam mit dem Item SK 3.2 Anlaufgeschwindigkeit gemessen. Daher ist die Skala auf 5 Punkte beschränkt.

Notwendige Geräte

Maßband bis 20 m

Elektronische Zeitmessanlage mit 2 Doppellichtschranken und Computer zur Datenerfassung und Speicherung

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

1 Vor-Start-Linie (50 cm vor der Startlinie)¹

Übungsbeschreibung

Die Turnerin startet selbstständig aus der Hochstartposition von der Vor-Start-Linie und durchläuft die 20-m-Strecke so schnell wie möglich. Ein Probeversuch ist möglich. Jede Turnerin erhält dann 2 Versuche, der beste Versuch wird bewertet. Im Wettkampfprotokoll sind die Zeiten (Genauigkeit 1/100 Sekunden [Bsp. 2,84 s]) beider Läufe zu erfassen.



Bewertungsskalen

	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]
9	4,00	3,80	3,70	3,60	3,50
10	3,65	3,60	3,55	3,50	3,45
11	3,59	3,53	3,47	3,41	3,35
12	3,43	3,39	3,35	3,31	3,27

Falls bei der Überprüfung keine Anlaufgeschwindigkeit gemessen werden kann, muss folgende Tabelle verwendet werden:

	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]
9	4,00	3,9	3,85	3,8	3,75	3,70	3,65	3,6	3,55	3,50
10	3,66	3,64	3,61	3,59	3,56	3,54	3,51	3,49	3,46	3,44
11	3,61	3,58	3,55	3,52	3,49	3,45	3,42	3,39	3,36	3,33
12	3,44	3,42	3,40	3,38	3,36	3,34	3,32	3,30	3,28	3,26

¹Die Vor-Start-Linie soll verhindern, dass Sportler bereits vor dem Start die Lichtschranke auslösen.

SK 3.2 Anlaufgeschwindigkeit

Dieses Item wird auf Bundesebene gemeinsam mit dem Item SK 3.1 20m-Sprint gemessen. Daher ist die Skala auf 5 Punkte beschränkt.

Notwendige Geräte

1 elektronische Zeitmessanlage mit 2 Doppellichtschranken und Computer zur Datenerfassung und Anzeige der Geschwindigkeit², Die Lichtschranken werden 5 bzw. 7 Meter vor der Kante der Schaumgummigrube (identisch mit der Position des Tisches) positioniert. Vor der Grube wird ein Hindernis (Block ca. 1m hoch, 40cm breit) positioniert.

1 Sprungbrett liegt mit dem individuellen Brettabstand vor der Grubenkante.

1 Maßband (Nullpunkt an Grubenkante) liegt neben der Sprunganlaufbahn.

1 Hindernis (Block 1m hoch, 0,40m breit)

1 Block (Landematte)

Übungsbeschreibung

Die Turnerin startet selbstständig entsprechend ihres individuellen Sprunganlaufs und versucht eine hohe Anlaufgeschwindigkeit mit der Zielsetzung des optimalen Treffens des Brettes zu erreichen. Es ist vom Brett ein Salto vorwärts gestreckt über ein Hindernis auf eine weiche Mattenlage (ca. Originalhöhe) auszuführen. Jede Turnerin erhält zwei Wertungsversuche, der beste Versuch wird bewertet. Um sich auf die Wettkampfanlage einzustellen, sollte der Turnerin ein Probeversuch vor den beiden „Messanläufen“ gegeben werden. Im Wettkampfprotokoll sind die Geschwindigkeiten (Genauigkeit 1/10 m/s [Bsp. 7,8 m/s]) beider Läufe zu erfassen.



Bewertungsskalen

	1 Pkt [m/s]	2 Pkt [m/s]	3 Pkt [m/s]	4 Pkt [m/s]	5 Pkt [m/s]
9	6,1	6,2	6,4	6,5	6,7
10	6,4	6,5	6,7	6,8	7,0
11	6,6	6,8	7,0	7,1	7,3
12	7,0	7,1	7,3	7,4	7,5

² Die vom IAT verwendeten Lichtschranken erfüllen diese Anforderungen. Auf dem Laptop ist eine entsprechende Software mit direkter Anzeige der Anlaufgeschwindigkeit vorhanden.

SK 4 Salti vorwärts hintereinander

Notwendige Geräte

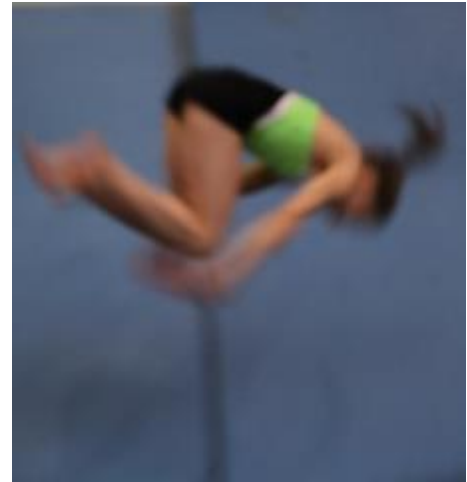
Bodenfläche

Übungsbeschreibung

Aus einem kurzen Anlauf (max. 3 Schritte) Salti vorwärts hintereinander. Nach dem letzten Salto muss die Turnerin einen Streck sprung anschließen, ansonsten wird im Regelfall der letzte Salto nicht mehr gezählt.

Zur besseren Differenzierung steht dem Prüfer jedoch die Möglichkeit zur Verfügung, ggf. den letzten Salto ohne anschließenden reaktiven Absprung zu berücksichtigen, falls die Turnerin in einer ausreichend guten Landeposition aufkommt (Knie- und Hüftwinkel größer als 90°). Technische Fehler auf Grund eines nicht geprellten Absprun ges können pro Absprung zu einem Punktabzug von 0,5 führen.

2 Wertungsversuche - Bestwert



Bewertungsskalen

	2 Pkt [x]	4 Pkt [x]	6 Pkt [x]	8 Pkt [x]	10 Pkt [x]
9	1 (ohne)	1		2 (ohne)	2
10	1	2 (ohne)	2	3(ohne)	3
11	2	3 (ohne)	3	4 (ohne)	4
12	3	4 (ohne)	4	5 (ohne)	5

SK 5 Standweitsprünge

Notwendige Geräte

Bodenfläche

Maßband

Übungsbeschreibung

Aus dem ruhigen Stand werden drei Standweitsprünge mit direktem Absprung durchgeführt.

Nur zu Beginn darf die Turnerin eine Ausholbewegung durchführen, zwischen den Sprüngen ist ein kleiner Armkreis erlaubt.

Ein Stoppen oder erneutes Schwungholen (vor/zurück) der Arme zwischen den drei Sprüngen ist nicht erlaubt.

2 Wertungsversuche - Bestwert

Bewertungsskalen

	1 Pkt [m]	2 Pkt [m]	3 Pkt [m]	4 Pkt [m]	5 Pkt [m]	6 Pkt [m]	7 Pkt [m]	8 Pkt [m]	9 Pkt [m]	10 Pkt [m]
9	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	5,60	5,70	5,80	5,90	6,00
10	5,30	5,40	5,50	5,60	5,70	5,80	5,90	6,00	6,10	6,20
11	5,50	5,60	5,70	5,80	5,90	6,00	6,10	6,20	6,30	6,40
12	5,80	5,90	6,00	6,10	6,20	6,30	6,40	6,50	6,60	6,70

SK 6 Jump and Reach

Notwendige Geräte

Fläche(fest)

Maßband

Wand

Übungsbeschreibung

Aus dem ruhigen Stand auf einer festen, harten Unterlage wird aus dem Stand (mit Ausholbewegung aus Armen und Beinen) ein Standhochsprung ausgeführt. Vor dem Sprung markiert die Kuppe des Mittelfingers die Reichweite (Magnesia). Im „toten Punkt“ (höchste Stelle in der Luft), berührt die Turnerinnen mit der Handfläche und den Fingern (Magnesia) die Wand.

Messung: Distanz zwischen der markierten Stelle im ruhigen Stand und der erreichten Höhe im Flug.
2x2 Wertungsversuche – Bestwert



Bewertungsskalen

	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]
9/10	25	27,5	30	32,5	35	37,5	40	42,5	45	47,5
11/12	30	32,5	35	37,5	40	42,5	45	47,5	50	52,5

SK 7 Beinheber (Zeit)

Notwendige Geräte

- 1 Sprossenwand
- 1 Stoppuhr
- (1 Polster für den Rückenempfohlen)

Kurzbeschreibung

Die Turnerin hängt im Winkelhang an der Sprossenwand. Sie muss 10 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) in möglichst kurzer Zeit realisieren.

Eine Wiederholung wird anerkannt, wenn die Beine während der gesamten Bewegung gestreckt und geschlossen bleiben und kein Schwung aus der Schulter geholt wird. Bei technischen Fehlern erfolgt eine Ermahnung. Nach der ersten Ermahnung werden weitere technisch schlechte Versuche nicht gezählt, wobei die Abnahme hierdurch nicht abgebrochen wird.

Falls die Sprosse nicht berührt wird am Ende je 1 Sekunde hinzuzugerechnet.



	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]
9/10	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0
11/12	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0

Kraftausdauer (KA)

KA 1 Beinheber (Anzahl)

Notwendige Geräte

1 Sprossenwand
(1 Polster für den Rückenempfohlen)

Kurzbeschreibung

Die Turnerin hängt im Winkelhang an der Sprossenwand. Sie muss innerhalb 1 min möglichst viele Wiederholungen vom Beinheber realisieren (Heben bis zur Hangsprosse - dabei müssen die Füße den Holm kurz berühren oder bis unter den Holm geführt werden - und Senken bis unten).

Eine Wiederholung wird anerkannt, wenn die Beine während der gesamten Bewegung gestreckt und geschlossen bleiben und kein Schwung aus der Schulter geholt wird. Bei technischen Fehlern erfolgt eine Ermahnung. Nach der ersten Ermahnung werden weitere technisch schlechte Versuche nicht gezählt, wobei die Abnahme hierdurch nicht abgebrochen wird. Falls die Sprosse nicht berührt wird, wird der Versuch nicht gezählt.

Falls Versuche nicht gezählt werden, können auch mehr als 40 Wiederholungen ausgeführt werden (deutliche Ansage durch Prüfer).

Bei einer Pause von länger als 3 Sekunden wird die Turnerin dazu aufgefordert weiter zu turnen. Folgt sie der Aufforderung nicht, wird die Abnahme abgebrochen.



Bewertungsskalen

1min:

	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]
9/10	27	28	30	31	33	34	36	37	39	40
11/12	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35

KA 2 Klimmzüge

Notwendige Geräte

Barren oder Reck
2 Kästen oder Blöcke

Übungsbeschreibung

Ausgangsposition ist der ruhige Langhang am Stufenbarrenholm. Die Füße dürfen den Boden nicht berühren. Der Holm wird etwa schulterbreit mit Ristgriff ergriffen. Vor und hinter dem Holm steht je ein Kasten im Abstand von 20 cm zur Holmachse (Abstand zwischen den Kästen = 40 cm), die Schnepferbewegungen verhindern sollen. Aus dieser Position soll das Kinn durch Beugen der Arme über den Holm gebracht werden. Dabei ist der Körper gespannt zu lassen. Bringt die Turnerin das Kinn nicht über den Holm, so ist die Wiederholung als ungültig zu betrachten. Bei technischen Fehlern erfolgt eine Ermahnung. Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen Ausführung nicht abgebrochen wird (deutliche Ansage durch Prüfer).



Leichte Berührungen am Block werden nicht bestraft. Die Blöcke sollen nur ein Kontern und somit eine Erleichterung verhindern.

Bewertungsskalen

	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]
9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
10-12	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

KA 3 Schweizer

Notwendige Geräte

1 Paar Handstandklötzer

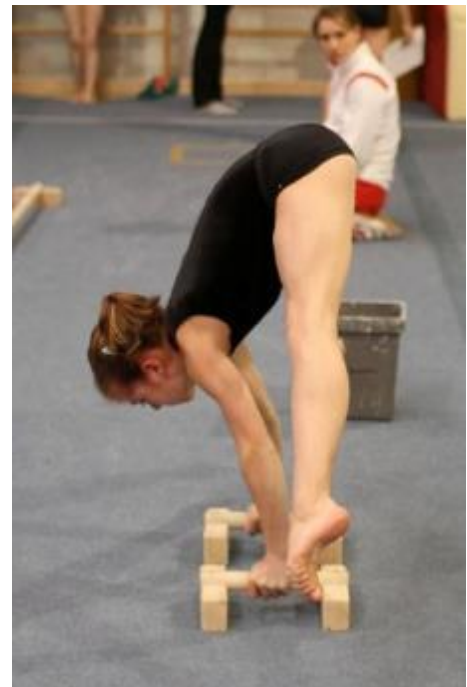
Übungsbeschreibung

Die Ausgangsposition ist der Grätschwinkelstütz. Die Turnerin muss den Schweizer-Handstand gemäß der erforderlichen Technik durchführen. Das heißt, dass ein Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels nach hinten unterbunden werden soll. Beim Heben ist auf einen engen BRW zu achten. Der Handstand ist kurz zu fixieren (ca. 1 sec), bevor in den Grätschwinkelstütz zurückgesetzt und die Position wiederum kurz fixiert wird.

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 länger als 2 sec gehalten wird

Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen Ausführung nicht abgebrochen wird (deutliche Ansage durch Prüfer).
Bei weniger als 5 Punkten im 1. Versuch ist ein 2. Versuch möglich.



Bewertungsskalen

	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]
9-12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

KA 4 Handstandstehen (auf dem Methodikholm)

Notwendige Geräte

Methodikholm

Übungsbeschreibung

Die Turnerin geht selbständig (ohne Trainerhilfe) in die Handstandposition auf dem Methodikholm (AK 10-12) bzw. am Boden (AK 9). Die Zeitnahme beginnt bei Einnahme einer ruhig gestandenen, geschlossenen Position. Pro Korrektur (Ansage) wird ein Punkt abgezogen. Maximal drei Korrekturen sind möglich (minus 3 Punkte). Bei der vierten Korrektur wird die Abnahme abgebrochen.

Bei weniger als 5 Punkten im 1. Versuch ist ein 2. Versuch möglich.



Bewertungsskalen

	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]
9 (Boden)	12	15	18	22	25	28	31	34	37	40
10/11	2	3	4	5	6	7	9	11	13	15
12	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Beweglichkeit Hüfte (BH)

BH 1 Quergrätschsprung

Notwendige Geräte

Bodenfläche

1 Kamera

1 Computer mit entsprechender Software zur Erfassung von Videos und zur Messung von Winkeln im Video³

Übungsbeschreibung

Quergrätschsprünge auf der Bodenfläche hintereinander (reaktives Abspringen): 3 rechts, 3 links

Der beste Sprung wird gemessen.

Beide Punktwerte rechts und links werden addiert.

Bei ungleichem Spreizen (vorn und hinten) wird ein Punkt abgezogen.

Vorschlag: Viereck auf dem Boden einzeichnen, in dem die Turnerin bei allen Sprüngen bleiben muss.



Bewertungsskalen

	1 Pkt [°]	2 Pkt [°]	3 Pkt [°]	4 Pkt [°]	5 Pkt [°]
9-12	160	165	170	175	180°+

Der Winkel wird mit den Linien gebildet, die vom Schritt an der unteren Seite der Beine verlaufen (Vorderseite Kniekehle und Rückseite Kniescheibe).

³ Im Rahmen des Tests im März 2012 in Kienbaum wurde die Software Dartfish dafür verwendet. Die Verfügbarkeit einer entsprechenden Software bei Tests auf Landesebene ist sicher problematisch. Das Freeware-Programm Kinovea (<http://www.kinovea.org> oder die App „Coaches Eye“) bietet eine entsprechende Aufzeichnungs- und Winkelmessfunktion, kann aber keine Halbbilder separat anzeigen und verfügt damit nur über eine Frequenz von 25 Hz.

BH 2 Querspagat mit angewinkeltem Bein

Notwendige Geräte

- 1 gepolsterte Wand (kleiner Niedersprung- bzw. Turnmatte)
- 1 Paar Hocker bzw. Handstandklötzer
- 1 Metermaß bzw. Mess-Stock
- 1 Block (damit der Prüfer auf einer komfortablen Höhe arbeiten kann)

Übungsbeschreibung

Rechtes Schienbein und Knie gegen eine gepolsterte Wand drücken (vertikale Position). Mit dem linken Bein in den Spagat rutschen. Der Oberkörper ist ganz aufrecht, die Schulter und die Hüfte sind gerade. Messung erfolgt nur bei gerader Hüfte. Sobald eine Veränderung in der Hüfte geschieht, wird die Übung beendet.

Die Turnerin kann sich rechts und links auf Hockern/Klötzern abstützen.

Gemessen wird am oberen Ende des Oberschenkels.

Beide Beine werden gemessen. **Der Mittelwert aus beiden gemessenen Werten ist der Testwert.**



Bewertungsskalen

Rechts/Links – Mittelwert

	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]
9-12	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5

BH 3 Seitspagat an der Wand

Notwendige Geräte

1 Metermaß bzw. Mess-Stock bis 30 cm

1 Matte

Übungsbeschreibung

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.)



Bewertungsskalen

	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]
9-12	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5

Ausdauer (A)

A 1 400m/800m-Lauf

Notwendige Geräte

Stadion / Laufhalle

Stoppuhr, die mehrere Zeiten stoppen kann.

Übungsbeschreibung

Die Turnerinnen absolvieren einen Lauf mit Start auf Kommando.

AK 9: 400m

AK 10-12: 800m

Bewertungsskalen

	1 Pkt [m:s]	2 Pkt [m:s]	3 Pkt [m:s]	4 Pkt [m:s]	5 Pkt [m:s]	6 Pkt [m:s]	7 Pkt [m:s]	8 Pkt [m:s]	9 Pkt [m:s]	10 Pkt [m:s]
9 (400m)	1:36	1:34	1:32	1:30	1:28	1:26	1:24	1:22	1:20	1:18
10 (800m)	3:46	3:42	3:39	3:35	3:32	3:28	3:25	3:21	3:18	3:14
11-12 (800m)	3:40	3:36	3:31	3:27	3:22	3:18	3:13	3:09	3:04	3:00

Literatur und Quellen

ANONYMA: Items zur Überprüfung der Beweglichkeit von rhythmischen Sportgymnastinnen

BESSI, F. (2010-2012): Jeweils Auswertung des Kadertests 2010, 2011 und 2012 der Turnerinnen. Unterlagen für den Lenkungsstab, Freiburg

BESSI, F. (1998): Athletische Testbatterie zur Erfassung der konditionellen Leistungsfähigkeit von Nachwuchskunstturnern. Freiburg: Eigenverlag

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. Mülheim am Main: h.reuffurth GmbH

DEUTSCHER TURNER-BUND (2004-2012): Testprotokolle der Kadertestüberprüfungen seit dem Jahre 2004









NAUNDORF, F.; KNOLL, K. (2011): Empfehlungen für die Modifikation der Athletiktests in den Bereichen „Sprint/Sprunganlauf“ und Sprungkraft. Leipzig

NAUNDORF, F.; LEHMANN, T.; KNOLL, K. (2012): Analyse ausgewählter Teststationen des Kadertests Gerätturnen weiblich vom 30./31. März 2012. Leipzig





Fotos: Tatjana Bachmayer, Alex Koch, Ulla Koch, Michael Gruhl, Thomas Lehmann

Die Athletischen Normen im Überblick




Schnellkraft (4 aus 7)

SK 1 Hangeln			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]	
		9	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	
		10	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	
		11	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	
		12	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	
SK 2 Strecksprung aus dem Stand mit Ausholbewegung			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]	
		9	25,0	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,0	
		10	26,5	27,5	28,0	28,5	29,5	30,0	31,0	31,5	32,5	33,0	
		11	28,0	29,0	30,0	30,5	31,0	31,5	32,0	32,5	33,0	33,5	
		12	29,5	30,0	30,5	31,0	31,5	32,0	32,5	33,0	33,5	34,0	
SK 3.1 20m- Sprint			1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]						
		9	4,00	3,80	3,70	3,60	3,50						
		10	3,65	3,60	3,55	3,50	3,45						
		11	3,59	3,53	3,47	3,41	3,35						
		12	3,43	3,39	3,35	3,31	3,27						
SK 3.2 Anlaufgeschwindigkeit			1 Pkt [m/s]	2 Pkt [m/s]	3 Pkt [m/s]	4 Pkt [m/s]	5 Pkt [m/s]						
		9	6,1	6,2	6,4	6,5	6,7						
		10	6,4	6,5	6,7	6,8	7,0						
		11	6,6	6,8	7,0	7,1	7,3						
		12	7,0	7,1	7,3	7,4	7,5						
SK 4 Salti vw hintereinander			BW	2 Pkt [x]	4 Pkt [x]	6 Pkt [x]	8 Pkt [x]	10 Pkt [x]					
		9	1 (ohne)	1		2 (ohne)	2						
		10	1	2 (ohne)	2	3 (ohne)	3						
		11	2	3 (ohne)	3	4 (ohne)	4						
		12	3	4 (ohne)	4	5 (ohne)	5						
SK 5 Standweitsprünge			BW	1 Pkt [m]	2 Pkt [m]	3 Pkt [m]	4 Pkt [m]	5 Pkt [m]	6 Pkt [m]	7 Pkt [m]	8 Pkt [m]	9 Pkt [m]	10 Pkt [m]
		9	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	5,60	5,70	5,80	5,90	6,00	
		10	5,30	5,40	5,50	5,60	5,70	5,80	5,90	6,00	6,10	6,20	
		11	5,50	5,60	5,70	5,80	5,90	6,00	6,10	6,20	6,30	6,40	
		12	5,80	5,90	6,00	6,10	6,20	6,30	6,40	6,50	6,60	6,70	
SK 6 Jump and Reach			BW	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]
		9/10	25	27,5	30	32,5	35	37,5	40	42,5	45	47,5	
		11/12	30	32,5	35	37,5	40	42,5	45	47,5	50	52,5	
SK 7 Beinheber (1min)			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]	
		9/10	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	
		11/12	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	

Kraftausdauer (3 aus 4)

KA 1 Beinheber (Anzahl)			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]
		9/10	27	28	30	31	33	34	36	37	39	40
		11/12	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35
KA 2 Klimmzüge			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]
		9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		10-12	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
KA 3 Schweizer			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]
		9-12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
KA 4 Handstand stehen			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]
		9	12	15	18	22	25	28	31	34	37	40
		10/11	2	3	4	5	6	7	9	11	13	15
		12	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Beweglichkeit Hüfte (2 aus 3)

BH 1 Quergrätschsprung			1 Pkt [°]	2 Pkt [°]	3 Pkt [°]	4 Pkt [°]	5 Pkt [°]					
		9-12	150	160	170	180	>180°					
BH 2 Querspagat mit angewinkeltem Bein		MW	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]
		9-12	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5
BH 3 Seitspagat an der Wand			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]
		9-12	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5

Ausdauer (Pflicht)

A 1 400m – Lauf (9) 800m – Lauf (10-12)		1 Pkt [m:s]	2 Pkt [m:s]	3 Pkt [m:s]	4 Pkt [m:s]	5 Pkt [m:s]	6 Pkt [m:s]	7 Pkt [m:s]	8 Pkt [m:s]	9 Pkt [m:s]	10 Pkt [m:s]
	9	1:36	1:34	1:32	1:30	1:28	1:26	1:24	1:22	1:20	1:18
	10	3:46	3:42	3:39	3:35	3:32	3:28	3:25	3:21	3:18	3:14
	11/12	3:40	3:36	3:31	3:27	3:22	3:18	3:13	3:09	3:04	3:00