

Technische Normen

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

Gerätturnen weiblich

AK 6 bis 12

leistungsorientiert

Technische Normen AK 6 bis AK 12

Erarbeitet von: Ursula Koch, Tatjana Bachmayer, Claudia Schunk, Dr. Petra Nissinen, Ralf Langenfeld, Dr. Kerstin Schlegel, Michael Gruhl

Die technischen Normen sind für die einzelnen Altersklassen die Zielorientierungen für die turnerische Ausbildung.

An den 6 Geräten werden jeweils 2 bis 6 Leitlinien als methodische Entwicklung von Grundlagenelementen bis zu hohen Schwierigkeiten für das Wettkampfprogramm je nach Altersklasse vorgegeben.

	1.Leitlinie	2. Leitlinie	3.Leitlinie	4.Leitlinie	5.Leitlinie	6.Leitlinie
Sprung	Rondatsprünge	Handstützüberschlag-variationen				
Barren	Riesenumschwünge rückwärts	Umschwung, freie Felge, Stalder, Endo	Kippen und Rückschwünge			
Balken	Bogengang rückwärts Flick-Flack, Salto	Bogengang vorwärts Handstütz-Überschlag, Salto	Gymnastische Sprünge	Gymnastische Stände Gymnastische Drehungen	Rad, Rondat Abgangsvariationen	Vorbereitung Rebound & bonifiz. Akro auf der Linie
Boden	Handstützüberschlag-vw- Variationen	Rondat-Flick Flack-Salto-Variationen	Rondat-Tempo-salto-Variationen	Gymnastische Sprünge	Gymnastische Drehungen	
Methodik:						
Schlaufen	Freie Felge Stalderbewegungen	Grundschwünge Riesenumschwünge vw & Abgangsvariationen				
Trampolin	Strecksprung-Salto-vw-Varianten	Sprünge rw Salto-rw-Varianten	Körperspannungssprünge Doppelsalto-rw-Varianten			
Boden	Komplexübung (max. 10 Punkte)					

Bewertungshinweise:

Die Bewertung erfolgt nach Technikwerten*.

TW 1 - technisch mangelhafte Ausführung oder Sturz

TW 2 - technische Fehler mit großen Haltungsfehlern

TW 3 - technische Fehler mit kleinen Haltungsfehlern

TW 4 - gute Ausführung mit kleinen Haltungsfehlern

TW 5 - gute Ausführung

TW 6 - sehr gute Ausführung

Die Vergabe von halben TW-Punkten ist möglich.

= 0, wenn Anforderung nicht erfüllt (Körperposition, Technik, Gradzahl, auch bei gymn. Elementen etc.)

Technische Normen AK 6 bis AK 12

In der AK 6 sind maximal 126 Punkte zu erreichen. (21 TN)

In der AK 7-12 sind maximal 136 Punkte zu erreichen. (21 TN plus Komplexübung)

Beim DTB-Kadertest werden die Normen jeweils geräteweise (4 Wettkampfgeräte plus Methodik) zusammengefasst und fließen zu jeweils einem Fünftel (20%) in das Endergebnis der Technischen Normen ein. Die Methodik besteht aus den Normen Schlaufen, Trampolin und Komplexübung.

*Bei allen Abnahmen hat die Turnerin die Möglichkeit bei der Abnahme der technischen Leitlinien eine Stufe niedriger zu zeigen.

Wählt sie die Stufe niedriger, werden die vergebenen Punkte halbiert.

Zwei verschiedene Stufen zu zeigen ist nur möglich, wenn im ersten Versuch mindestens 5 Pkt. vergeben werden (vor Halbierung).

Im zweiten Versuch eine niedrigere Stufe zu wählen ist nicht möglich.

Die vorgeschriebenen Elemente und Verbindungen sind entsprechend der Ausschreibung zu turnen (2 Versuche - Bestwert)

Abkürzungen

Bück	Bückumschwünge (sowohl als Aufbückumschwung als auch als freie Bückumschwünge)
LAD	Längsachsendsrehung
BAD	Breitenachsendsrehung
Pkt	Punkt(e)
RU	Riesenumschwung (damit werden sowohl "Riesenfelgen" als auch "Kammriesen" bezeichnet)
vw	vorwärts
rw	rückwärts
sw	seitwärts
TW	Technischer Wert
sec	Sekunde(n)
DS	Doppelsalto

Sprung

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
1. Leitlinie						
Rondatsprünge						
Aus dem Stand auf einem Brett: Absprung rückwärts in den Stand	Aus dem Anhöfer vom Brett: Rondat in den Stand. Landung mit aufrechter Körperhaltung, gestreckter Hüfte und Beine , ARW ca. 90°	Aus dem Anhöfer vom Brett: Rondat in den Stand gegen eine Weichmatte, Armzug und schnelles Aufrichten in den Stand mit aktiver Hüftstreckung nach vorne. Endposition: Hände an der Matte, überstreckte Körperhaltung	Aus dem Stand, vorderes Bein auf einem ca. 20 cm hohen Block (z.B. Sprungbrett quer gestellt), Arme in Tief-Rückhalte: Anhöfer über den Block, Rondat auf ein Sprungbrett und Streck sprung (Arme Hochhalte) auf einen 30 cm hohen Block.	Aus dem Anlauf auf der Akrobahn/ Bodenfläche: Anhöfer über flaches Hindernis (ca. 5 cm hoch) Rondat auf das Sprungbrett , Absprung rückwärts zum Handstütz auf einen 110 cm Block, Landung im Stand auf einen 130 cm hohen Mattenberg. Arme Vor-Hochhalte, komplette Hüftstreckung	Aufbau: Sprungbrett, Tisch (120 cm): Yurchenko mit einer Saltovariante auf Grube/Block	Aus dem Anlauf: Rondat, Absprung vom Brett, DS offen gehockt in die gedeckte Grube (leichte Matte in offener Grube). Der DS muss bis zur Überkopfhöhe im zweiten Salto mit gestreckter Hüfte gezeigt werden. Arme beim Absprung in Hochhalte, danach seitwärts neben dem Körper. Für DS gestreckt werden die Punkte verdoppelt.
2. Leitlinie						
Handstützüberschlagvariationen						
Aus einem kurzen Anlauf (4-5 Schritte): beidbeiniger Absprung vom Brett und Streck sprung in den Stand	Aufbau: Sprungbrett, Mattenberg (60 cm): Aus dem Anlauf (mindestens 15 m) und Absprung vom Brett Handstütz-Sprungüberschlag vw in die Rückenlage auf einen Mattenberg (Höhe: 60 cm)	Aufbau: Sprungbrett, Block (90 cm), Mattenberg (110 cm): Aus dem Anlauf, Absprung vom Brett, Handstütz-Sprungüberschlag vw mit Stütz auf dem Block, Landung in der Rückenlage auf Mattenberg	Aufbau: Sprungbrett, Tisch (Höhe: 110 cm), Mattenberg (Höhe: 60 cm): Aus dem Anlauf, Handstütz-Sprungüberschlag vw, Landung auf Mattenberg	Aufbau: Trampolinsprungbrett, Tisch (120 cm), Mattenberg (120 cm) Aus dem Anlauf: Handstütz-Sprungüberschlag (Überrotation) über den Stand in die Bauchlage Oder: Tsukahara-Ansatz über den Stand in die Rückenlage mit gestreckter Hüfte Oder: Kasamatsu über den Stand seitwärts in die Bauchlage	Aufbau: Sprungbrett, Tisch (125 cm), Grube/Block: Handstütz-Sprungüberschlag Salto vorwärts gehockt Oder: Tsukahara (beliebig) Oder: Kasamatsu gehockt	Aufbau: Sprungbrett, Tisch (125 cm), Grube/Block: Handstützüberschlag Salto vorwärts gebückt Oder: Tsukahara gestreckt Oder: Kasamatsu gehockt Oder mehr

Allgemeine Festlegungen:

1. Es ist möglichst die maximale Anlauflänge auszunutzen (ca 20 bis 25m)
2. Grube/Block bedeutet Landeblock befindet sich 20 cm über Anlaufbahn.

Stufenbarren

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
1. Leitlinie						
Riesenumschwünge						
Am Einzelholm oder Barren: Im Hang "Schiffchen" vw und rw (jede Position 5 sec halten)	Am Einzelholm oder Barren: mindestens 3 Konterschwünge, 5 Grundschwünge (Hüfte höher als 45°)	Am Einzelholm oder Barren: mindestens 3 Konterschwünge, 5 Grundschwünge (Hüfte in Holmhöhe)	Am Einzelholm oder Barren: Rückschwung und 5x RU rw	Einzelholm oder Barren: 2x RU rw (Technik/Hang), Salto rw gestreckt	Stufenbarren*: 2x RU vw, 1/2 LAD in den Ristgriff, 2x RU rw, Salto rw gestreckt (* bei Abnahme am Einzelholm -> 1 Pkt. Abzug vom TW)	Einzelholm: 2x RU rw mit jeweils 1/2 LAD in den Ristgriff, RU rw mit 1/2 LAD in den Kammgriff, 2x RU vw, 1/2 LAD in den Ristgriff, 1 - 2 RU rw, Salto rw gestreckt
2. Leitlinie						
Umschwung, freie Felge, Stalder, Endos						
Am Einzelholm oder unteren Holm: Hangeln im Ristgriff entlang der gesamten Holmlänge (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Am unteren Holm: Felgunterschwung in den Stand (ohne Holmberührung)	Am unteren Holm: Felgumschwung 90°	Am unteren Holm: Rückschwung, Felgumschwung 160°	Barren u.H.: 2 holmnahe Elemente in Serie aus einer Struktur aus dem Handstand in den Handstand	Barren u.H.: 4 holmnahe Elemente in Serie aus zwei Strukturen aus dem Handstand in den Handstand (2+2=4)	Kippaufschwung, Rückschwung Handstand am u.H. (auch gegrätscht), 3 holmnahe Elemente in Serie, Holmwechsel zum o.H. (beliebig), Kippaufschwung, Rückschwung Handstand am o.H. (auch gegrätscht). 3 holmnahe Elemente. Die 6 holmnahe Elemente müssen aus zwei Strukturen sein, jeweils 3. (Kippe Handstand: je 1 P., je 3 Wiederholungen: je 2 P.)

Stufenbarren

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
3. Leitlinie	Kippaufschwünge, Rückschwünge					
Am Einzelholm oder unteren Holm: Stützel im Ristgriff entlang der gesamten Holmlänge (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Am unteren Holm: Rückschwung 90° (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Am unteren Holm: Von einer Erhöhung (30-40cm) Kippaufschwung, Rückschwung 90° (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Am unteren Holm: Kippe, Rückschwung in den Handstand (Absprungstelle erhöht) (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Barren u.H.: 2x Kippe, Rückschwung in den Handstand (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Barren u.H.: 4x Kippe, Rückschwung in den Handstand - (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Barren u.H.: 6x Kippe, Rückschwung in den Handstand - davon 1 x 2" stehen - (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)

Allgemeine Festlegungen:

1. Bei der Abnahme der Anforderung Kippe Handstand ab der AK 10 bis 12 darf nur die vorgegebene Anzahl der Kippen gezeigt werden.
2. Bückumschwünge können auch als freie Umschwünge geturnt werden (gilt auch für Barren).
3. Werden Wiederholungen aus zwei oder mehr Strukturen verlangt, ist ein Mixen der Strukturen möglich.
4. Bückumschwünge aus dem Handstand in den Handstand sind nur beidbeinig gestattet. Gegrätschte Ausführung: 1 Pkt. Abzug vom TW
5. Bei den Barrenkombinationen werden die einzelnen Inhalte für sich und nicht komplex bewertet.
6. Beim Fehlen einer geforderten Struktur oder einer Strukturgruppe erfolgt ein Abzug von jeweils 1,0 Pkt von der Gesamtbewertung.
7. Grundsätzlich sind alle Rückschwünge in den Handstand geschlossen und mit Schaumgummi auszuführen. RU rw sind ab der AK 11 gegrätscht erlaubt
9. Abnahme mit Rückschwung Hdst. stehen - TW für alle Versuche, wenn keine 2s gehalten max. minus 1 Punkt vom TW (insgesamt)

Schwebebalken

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
1. Leitlinie						
Bogengang rückwärts, Flick Flack - Salto rw						
Liegestützposition auf dem Schwebebalken (5 sec.)	Prellsprünge rückwärts. Arme Tiefhalte	* Bogengang rückwärts	* Handstand – Flick-Flack in die Schrittstellung	* 2 Flick-Flack in die Schrittstellung	* 3 Flick-Flack in Verbindung	Akrobatische Serie mit 2 Flugelementen, wovon eines ein Salto sein muss
2. Leitlinie						
Bogengang vorwärts, Handstütz-Überschlag vorwärts, Salto-Variationen						
Vw gehen im Ballenstand, Spielbein coupé (8 Schritte)	Aufschwingen in den flüchtigen Handstand	* Bogengang vorwärts	Schrittüberschlag	* Freies Rad Oder: * Freier Überschlag	2 verschiedene Salti ab C (nicht in Verbindung); <i>Bewertung: Mittelwert</i>	2 verschiedene Salti, wovon einer der beiden D sein muss (nicht in Verbindung); <i>Bewertung: Mittelwert</i>
3. Leitlinie						
Gymnastische Sprünge						
Strecksprung	Strecksprung in Verbindung mit Hocksprung	Quergrätschsprung (160°) in Verbindung mit Strecksprung	3 Quergrätschsprünge in Verbindung (180°)	Durchschlagsprung (180°) mit Verbindungsdrill (zum Absprung oder zum Weitergehen)	Gym. Verbindung aus 3 Elementen Oder: Mix-Verbindung aus 3 Elementen z.B.: Durchschlagsprung (180°) Flick-Flack, Grätschistsprung (Bonifizierung nicht zwingend erforderlich)	Gym. Verbindung aus 3 Elementen Oder: Mix-Verbindung aus 3 Elementen (jeweils bonifiziert lt. CdP ab B+B+C)
4. Leitlinie						
Gymnastische Stände, gymnastische Drehungen						
1/2 Drehung auf beiden Füßen im Relevé, sofortige 1/2 Drehung auf beiden Füßen im Relevé	1/2 Drehung (Spielbein Passé), absetzen des Spielbeines auf ganze Sohle	1/2 Drehung (Spielbein Passé) 5 sec stehen auf ganzer Sohle	1/1 Drehung im Passé	1/1 Drehung (Passé), direkt Ansatz für eine weitere Drehung (Drehrichtung beliebig; Spielbein Passé) 2 sec. stehen auf ganzer Sohle	Zwei 1/1 Drehungen in Verbindung (Drehrichtungen beliebig)	Gymnastische Drehung ab B

Schwebebalken

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
5. Leitlinie						
Rad, Rondat - Abgangsvarianten						
Rw gehen im Relevé, Spielbein jeweils coupé (8 Schritte)	* Rad (Lande-Drill)	Rad in den Stand mit gestreckten Beinen, Arme Vorhalte	* Rondat, Strecksprung auf Mattenberg (gleiche Höhe wie Balken)	Abgang: Rondat (oder Flick-Flick), Salto rw gehockt auf Mattenberg (gleiche Höhe wie Balken)	Abgang: Rondat (oder 2 Flick-Flacks beliebig), Salto rw gestreckt auf Mattenberg (60 cm) Oder: Salto vw gestreckt auf Mattenberg (90 cm)	Rondat (oder 2 Flick-Flacks beliebig), Salto rw gestreckt auf Mattenberg (90 cm)
6. Leitlinie						
Weitere Akroelemente (Alle Elemente werden auf dem Boden auf einer Linie gezeigt.)						
Rad, Lande-Drill	Aus dem Stand beidbeinig in die Brücke (Auflösung beliebig) Oder: Bogengang rückwärts, Lande-Drill	Flick-Flack mit gespreizten Beinen, Lande-Drill	Freies Rad Oder: Freier Überschlag (Alternativ: kann jeweils auch mit Hilfe eines Sprungbrettes (Stemmschritt) ausgeführt werden; 2 Pkt. Abzug vom TW)	Flick-Flack mit gespreizten Beinen, Salto rw gestreckt mit gespreizten Beinen, Lande-Drill (Alternativ: Flick-Flack mit gespreizten Beinen, Salto rw gehockt; 2 Pkt. Abzug vom TW)	3er Serie mit Flug, wovon zwei Salti sein müssen. (z.B. 1 Flick-Flack beliebig, 2 Salti rw gestreckt mit gespreizten Beinen oder freies Rad, 2 Salti beliebig)	2 Flick-Flacks beliebig und Strecksalto. Oder 2 Flick-Flacks beliebig und eine Schraubenvariation. Oder freies Rad und zwei Salti rw. gestreckt mit gespreizten Beinen

Geräthöhen:

AK 6-9: 1,25 m; 20 cm Niedersprungmatten & 60 cm Mattenberg unter Balken
 AK 10: 1,25 m; 20 cm Niedersprungmatten & 30 cm Mattenberg unter Balken
 AK 11-12: 1,25 m; 20 cm Niedersprungmatten

Allgemeine Festlegungen:

1. Die Leitlinien 1-5 werden als Einheit abgenommen.
 2. Elemente, die in der vereinfachten Variante auf dem Bodenbalken gezeigt werden, können anschließend separat gezeigt werden.
- * Die gekennzeichneten Elemente können auch auf dem Bodenbalken gezeigt werden. Abzug: 2,00 Punkte

Boden

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
1. Leitlinie						
Handstütz-Überschlag vorwärts - Varianten						
Aus dem Stand Schwingen in den Handstand, Abrollen	Aus dem Schritt Handstandhüpfer (Handstand mit Abdruck) auf eine 5 cm Matte in den Handstand, anschließend Abrollen	Anlauf, Anhüpfer, Handstütz-Überschlag (kann auch mit Strecksprung sein)	Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Handstütz-Überschlag vorwärts, Salto vw gehockt	Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Handstütz-Überschlag vw, Salto vw gestreckt	Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Handstütz-Überschlag, Salto vw gestreckt, Salto vw gehockt ODER: Rondat, (Flick-Flack möglich) ODER: Salto rw mit 1/2 Schrauben, Salto vw gestreckt ODER: Rondat, (Flick-Flack möglich) Salto rw mit 1/2 bzw. 1 1/2 Schrauben, Salto vw beliebig	Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Handstütz-Überschlag, Salto vw gestreckt ODER: Rondat, (Flick-Flack möglich) Salto rw mit 1 1/2 Schrauben i.d. Schrittstellung, Rondat Flick-Flack, Salto rw gestreckt
2. Leitlinie						
Rondat-Flick-Flack-Salto-Varianten						
Rad mit ¼ LAD (Landung mit runder Körperpose, Arme in Verlängerung des Körpers)	Anhüpfer vom Brett, Rondat in den Stand (Landung mit runder Körperpose, Arme in Verlängerung des Körpers), Abrollen rw zur Kerze	Anhüpfer vom Brett, Rondat, 3 Flick-Flacks, Prellen rw (runde Körperpose, Arme in Verlängerung des Körpers)	Anhüpfer vom Brett, Rondat, Flick-Flack, Salto rw gehockt	Anhüpfer vom Brett, Rondat, 3 Flick-Flacks, Salto rw gestreckt	Anhüpfer vom Brett: Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestreckt auf einen Mattenberg (30 cm), Landung mit gestreckter Hüfte	Anhüpfer vom Brett: Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestreckt auf einen Mattenberg (60 cm), Landung mit gestreckter Hüfte
3. Leitlinie						
Rondat-Temposalto-Varianten						
Je 5 sec Schiffchenpose in der Bauchlage (Arme in Hochhalte) und Rückenlage (Arme am Körper)	Je 10 x Schiffchenschaukel in der Bauch- und Rückenlage (Arme in Hochhalte)	Kurbet aus Erhöhung* (kleiner Kasten/Hocker) auf das Sprungbrett zum Strecksprung nach oben (Landung auf dem Sprungbrett)	Aufschwingen in den Handstand auf das Sprungbrett, Kurbet (Arme Hochhalte), Strecksprung auf das Brett (Arme Hochhalte), Strecksprung rückwärts vom Brett (Arme Hochhalte), Sprung in den Handstand auf das Brett mit geschlossenen Beinen und gestreckter C-Position, Kurbet, Flick-Flack	Aus einem Schritt, Anhüpfer, Rondat, Temposalto, Flick-Flack zum geprellten Strecksprung nach oben	Aus einem Schritt, Anhüpfer, Rondat, 2 Temposalti, Flick-Flack, Salto rw gestreckt	Aus einem Schritt, Anhüpfer, Rondat, 2 Temposalti, Flick-Flack, Salto rw gestreckt mit 1/1 Schraube

Boden

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
4. Leitlinie						
Gymnastische Sprünge						
Quergrätschsprung re und Quergrätschsprung li (jeweils 90°)	Quergrätschsprung re und Quergrätschsprung li (jeweils 135°)	Spagatsprung re und Spagatsprung li (jeweils 135°) ohne Entwickeln	Durchschlagsprung (180°)	gymnastischer Sprung ab C	tänzerische Passage mit einem gymnastischen Sprung ab C (180°)	gymnastischer Sprung ab C (180°) jeweils in Verbindung mit einem weiteren gymnastischen Sprung mind. A: z.B. Sissonne, Quergrätschsprung, Pistolensprung
5. Leitlinie						
Gymnastische Stände, gymnastische Drehungen						
1/2 Drehung auf beiden Beinen re und li	1/2 Drehung auf einem Bein (Passé), absetzen, 1/2 Drehung auf beiden Beinen	1/1 Drehung auf einem Bein, Schritt zum einbeinigen Stand (Passé) 5 sec stehen auf ganzer Sohle	Jeweils rechts und links 10 sec einbeinig im Relevé stehen, Spielbein Passé, Arme in Hochhalte	Gymnastische Drehung ab B in Verbindung mit 1/1 Drehung (Passé)	Gymnastische Drehung ab C oder bonifizierte Drehverbindung lt. CdP	Gymnastische Drehung ab C oder bonifizierte Drehverbindung lt. CdP

Allgemeine Festlegungen:

1. Landung außerhalb der Fläche Abzug 1 Pkt TW.
2. Der Mattenberg soll so platziert werden, dass seine hintere Kante mit der Ecke der Bodenfläche endet.
3. Abzug für zu langen Anlauf max. Abzug 1 Pkt. TW
4. "Prellen" in der Landung erlaubt
* leichte Hilfe bei Ausgangsstellung erlaubt (oder gg. Wand)



Schlaufen

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
1. Leitlinie						
Felgumschwünge (freie Felgen, Stalderumschwünge)						
Reck ca. Schulterhöhe: Hüft- Umschwung rw	Reck ca. Schulterhöhe: freie Felge 45°	Reck ca. Schulterhöhe: freie Felge 160°	Reck ca. Schulterhöhe: 2 freie Felgen, wobei eine 180° und die andere 160° sein muss. Reihenfolge beliebig.	Aufpendeln, aus einer Struktur: 4 holmnahe Elemente aus dem Handstand in den Handstand in direkter Verbindung, anschließend 4 RU rw Wertung: je holmnahe 1,25 und RU gesamt 1,0	Aufpendeln, aus 2 Strukturen je 4 holmnahe Elemente aus dem Handstand in den Handstand (4+4=8) in direkter Verbindung und anschließend 4 RU rw Wertung: je Struktur 2,5 und RU gesamt 1,0	Aufpendeln, 12 holmnahe Elemente aus mind. 2 Strukturen in direkter Verbindung (mind. 4 aus der jeweiligen Struktur) und anschließend 6 RU Wertung: je Struktur 2,5 und RU gesamt 1,0
2. Leitlinie						
Grundschwünge, Riesenumschwung vorwärts-Varianten						
6x Konterschwünge	Mind. 3 Konterschwünge, 8x Grundschwung (Hüfte Holmhöhe)	Mindestens 3 Konterschwünge, mehrere Grundschwünge bis zum RU rw (1-2 RU rw)	3 Konterschwünge, maximal 3 Grundschwünge, 5 RU rw	Im Kammgriff: 5x RU vw	Im Kammgriff: 8x RU vw	ersatzlos gestrichen

Allgemeine Festlegungen:

1. Generell werden RU in den Schlaufen nur mit geschlossenen Beinen (außer AK 12) ausgeführt.
2. Werden Wiederholungen aus zwei oder mehr Strukturen verlangt, ist ein Mixen der Strukturen möglich.
(z.B.: statt freie Felge - freie Felge, Stalder, Stalder ist auch freie Felge, Stalder, freie Felge, Stalder erlaubt)
3. Bückumschwünge aus dem Handstand in den Handstand sind nur beidbeinig gestattet. Gegrätschte Ausführung minus 2 Pkt. vom TW
4. Bückumschwünge können auch als freie Umschwünge geturnt werden.
5. Bei Übungsunterbrechung kann das Element mit einem zusätzlichen Schwung wiederholt und die Gesamtanforderung fortgesetzt werden. Jeder zusätzliche Schwung wird mit jeweils einem Punkt vom Gesamtwert abgezogen.
Wird die Gesamtanforderung wiederholt, erfolgt ein Abzug von 1 Punkt vom TW.
6. Die Bewertung der Anforderungen erfolgt nur komplex, d.h. es gibt 0 Punkte, wenn nur einzelne Teile gezeigt werden.

Trampolin

Alle Übungen sind in der Mitte des Trampolins auszuführen, sofern nicht extra auf Abweichendes hingewiesen wird.

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
1. Leitlinie Salto-vorwärts-Varianten						
10 Strecksprünge, Arme in Tiefhalte	3 Hocksprünge und 3 Seitgrätschsprünge im Wechsel (Arme in Hochhalte, Auftakt beliebig)	Salto vw gehockt aus dem Trampolin auf gleiche Höhe	Salto vw gestreckt aus dem Trampolin auf gleiche Höhe	(Auftakt beliebig) Salto vorwärts gestreckt aus dem Trampolin auf 30 cm Block Landematte	(Auftakt beliebig) Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 LAD aus dem Trampolin Erhöhung 30 cm Block Landematte	Auftakt beliebig - 1 1/2 Schrauben vorwärts aus dem Trampolin auf Erhöhung 30 cm Block Landematte Und: Doppelsalto vw gehockt aus dem Trampolin auf 30 cm Block Landematte
						Achtung: Beides mit jeweils 6 Punkten bewerten
2. Leitlinie Salto-rückwärts-Varianten						
Einen Auftaktssprung zum Sitzsprung in den Stand (Arme in Hochhalte)	2-3 Strecksprünge, Sitzsprung und 1/2 LAD in den Stand (Arme in Hochhalte)	2-3 Strecksprünge, Strecksprung mit Arme in Hochhalte nach vorn oben mit 1/4 BAD in die Rückenlage mit Armen in Vorhalte (Auerbachansatz am Ort) mit Schiebematte	3x Salto rw gestreckt mit jeweils einem Strecksprung dazwischen und einem schulterbreit gegriffenen (30cm) Stab (oder Seil) zwischen den Händen	3x Salto rw gestreckt hintereinander mit einem schulterbreit gegriffenen (30cm) Stab (oder Seil) zwischen den Händen	(Auftakt beliebig) Salto rw gestreckt mit 1/1 LAD im Trampolin, mit schulterbreit gegriffenen (30cm) Stab (oder Seil) zwischen den Händen	(Auftakt beliebig) Salto rw gestreckt mit 2/1 LAD im Trampolin
3. Leitlinie Körperspannungssprünge, Doppelsalto-rückwärts-Varianten						
10x Federn in der Liegestützposition	Anwippen (Arme in Hochhalte), 5x Kurbet (abwechselnd Hände - Füße)	Anwippen (Arme in Hochhalte), Sprung in den Handstand, 3x Springen im Handstand. Auflösung auf beide Beine (pro Handstand 2 Punkte)	Salto rw gehockt mit Aufstrecken	Salto rw gehockt in die Rückenlage, d.h. 5/4 Salto rw (Schiebematte erlaubt)	(Auftakt beliebig) Doppelsalto rw gehockt im Trampolin	(Auftakt beliebig) Doppelsalto rw offen gehockt im Trampolin: Variante A: Korrekte Hockpositionen von mind. 90°, Arme über Schulterhöhe Variante B: offener Hüftwinkel, Arme eng neben den Oberschenkeln

Allgemeine Festlegungen:

- Linie 2: Ansatz Schrauben bis zum Salto 1/1 LAD mit gestreckten Armen.
- Linie 3: AK 12: Die gewählte Variante des Doppelhocksalto (entweder in Vorbereitung Doppelstrecksalto oder in Vorbereitung Tsukahara) muss dem Prüfer im Vorfeld mitgeteilt werden
- Bei zusätzlicher Mattenlage (wenn nicht ausdrücklich erlaubt) minus 1 Punkt vom TW

Komplexübungen

AK 7	Wertigkeit	Gesamt
Beinschwünge und -halten aus dem Stand, Arme V-Position:		
1. Vorschwung re und li jeweils >90°, Seitenschwung re und li jeweils >45°, Rückschwung re und li jeweils >45°, Rückschwung aus dem Stütz mit beiden Handflächen auf dem Boden und gestrecktem Standbein re >135°, li >135°	je 0,50	4,00
Aufrichten		
2. Haltearbeit (2 sec): Vorhalte re und li jeweils >90°	je 0,50	1,00
3. Hockstand im Relevé , Arme in Hochhalte (2 sec),	0,10	0,10
4. Rückrollen in die Kerze (2 sec) Arme neben dem Körper, Vorrollen in den Grätschwinkelstütz (2 sec)	je 0,50	1,00
5. Heben in den Hockstand , kleine Rolle vw , mit	je 0,20	0,40
6. große Rolle vw mit sofortigem Strecksprung mit 1/2 Drehung	je 0,50	1,00
7. Rolle rückwärts in den Liegestütz , ½ Drehung in den Liegestütz rücklings (2 sec) Senken und Ablegen in Rückenlage	je 0,50	1,00
8. Beine anhocken, Heben in die Brücke (2 sec) über Bogengang (Landedrill); Rad in den Verbindungsdrill mit gestreckten Knien	je 0,50	1,50
		10,00

AK 8	Wertigkeit	Gesamt
Beinschwünge und -halten aus dem Stand, Arme V-Position:		
1. Vorschwung re und li jeweils >90°, Seitenschwung re und li jeweils >45°, Rückschwung re und li jeweils >45°, Rückschwung aus dem Stütz mit beiden Handflächen auf dem Boden und gestrecktem Standbein: re und li jeweils >135°	je 0,30	2,40
Aufrichten		
2. Haltearbeit (2 sec): Vorhalte re und li jeweils >90°, Seithalte re und li jeweils >45°, Rückhalte re und li jeweils >45°, Standwaage re und li jeweils 110°	je 0,30	2,40
3. Hockstand im Relevé , Arme Hochhalte (2 sec),	0,20	0,20
4. Rückrollen in die Kerze (2 sec) Arme neben dem Körper, Vorrollen in den Grätschwinkelstütz (2 sec)	je 0,50	1,00
5. Heben in eine kleine Endorolle (ohne Handstandposition) und über die gestreckten Beine, Aufstehen in den engen Bückstand , Hände greifen hinter die Fersen (2 sec)	je 0,50	1,00
6. Rad mit Absprungdrill, Landung, Strecksprung mit 1/2 Drehung . Rolle rw durch den flüchtigen Handstand mit Landedrill	je 0,50	1,50
7. Bogengang vw , Schritt: Anhüpfer, Schrittüberschlag mit direktem Aufschwung in den Handstand mit Abdruck (Abrollen über die gestreckten Beine möglich)	je 0,50	1,50
		10,00

Komplexübungen

AK 9	Wertigkeit	Gesamt
Beinschwünge und -halten aus dem Stand, Arme V-Position:		
1. Vorschwung re und li jeweils >135°, Seitschwung re und li jeweils >135°, Rückschwung re und li jeweils >90°, Rückschwung aus dem Stütz mit beiden Handflächen auf dem Boden und gestrecktem Standbein : re und li jeweils >160°	je 0,30	2,40
Aufrichten		
2. Haltearbeit (2 sec): Vorhalte re und li jeweils >110°, Seithalte re und li jeweils >90°, Rückhalte re und li jeweils >90°, Standwaage re und li jeweils 135°	je 0,30	2,40
3. Rolle vw in den Grätschwinkelstütz, Schweizer Handstand mit 1/2 Drehung, Abbücken	je 0,60	1,20
4. Felgrolle in den Handstand und eine weitere Felgrolle mit Verlagern auf einen Arm (freier Arm kurz gestreckt an den Oberschenkel führen) als Vorbereitung für Felgrolle 1/2. Abbücken	je 0,60	1,20
5. Rad mit Absprundrill und direktem Strecksprung 1/1 Drehung	je 0,50	1,00
6. 2 Schritte: Anhüpfer - Schrittüberschlag - Überschlag – Flugrolle	je 0,60	1,80
		10,00

AK 10	Wertigkeit	Gesamt
Beinschwünge und -halten aus dem Stand, Arme V-Position:		
1. Vorschwung re und li jeweils >160°, Seitschwung re und li jeweils >160°, Rückschwung re und li jeweils >90°, Rückschwung aus dem Stütz mit beiden Handflächen auf dem Boden und gestrecktem Standbein : re und li jeweils 180°	je 0,30	2,40
Aufrichten		
2. Haltearbeit (2 sec): Vorhalte re und li jeweils >110°, Seithalte re und li jeweils >110°, Rückhalte re und li jeweils >90°, Standwaage re und li jeweils 135°	je 0,30	2,40
3. Rolle vw in den Grätschwinkelstütz, Schweizer Handstand mit 1/2 Drehung, Abbücken	je 0,50	1,50
4. Felgrolle mit Abdruck und eine weitere Felgrolle mit 1/2 Drehung, Abrollen und Aufrichten mit getreckten Beinen in den Stand.	je 0,40	1,20
5. 1 Schritt zum Rondat - Strecksprung 1/1 Drehung	je 0,50	1,00
6. 2 Schritte: Anhüpfer – Schrittüberschlag – Überschlag - Hechtüberschlag	je 0,50	1,50
		10,00

Komplexübungen

AK 11	Wertigkeit	Gesamt
Beinschwünge und -halten aus dem Stand, Arme V-Position:		
1. Vorschwung re und li jeweils >160°, Seitschwung re und li jeweils >160°, Rückschwung re und li jeweils >90°, Rückschwung aus dem Stütz mit beiden Handflächen auf dem Boden und gestrecktem Standbein:re und links jeweils >180°	je 0,30	2,40
Aufrichten		
2. Haltearbeit (2 sec): Mit den Händen Vorhalte re >160°, Hände lösen Vorhalte >110°, Wiederholung mit li. Seithalte re und li jeweils >135°, Standwaage re und li jeweils >135°	0,30	2,40
3. Aus der zweiten Standwaage Bogengang vw (im Handstand 2 sec Spagatposition zeigen)	0,50	0,50
4. Rolle vw in den Grätschwinkelstütz, Schweizer Handstand mit 1/2 Drehung, Abbücken, Felgrolle mit 1/1 Drehung, Abbücken	je 0,50	1,50
5. Bogengang rückwärts direkt in den Querspagat , hinteres Bein nach vorne schließen und das andere Bein nach hinten führen. Spagat auf die andere Seite . Erneut Beine schließen und mit Sitzbogengang . Landedrill	je 0,30	1,20
6. 2 Schritte: Anhüpfer – Schrittüberschlag – Überschlag – Hechtüberschlag - Salto vw gehockt	je 0,50	2,00
		10,00

AK 12	Wertigkeit	Gesamt
Beinschwünge und -halten aus dem Stand, Arme V-Position:		
1. Vorschwung re und li jeweils >160°, Seitschwung re und li jeweils >160°, Rückschwung re und li jeweils >90°, Rückschwung aus dem Stütz mit beiden Handflächen auf dem Boden und gestrecktem Standbein:re und links jeweils >180°	je 0,30	2,40
Aufrichten		
2. Haltearbeit (2 sec): Mit den Händen Vorhalte re >180°, Hände lösen Vorhalte >135°, Wiederholung mit li. Standwaage re und li jeweils >160°	je 0,30	1,80
3. Aus der zweiten Standwaage Bogengang vw , in der Handstandposition stoppen, Spagatposition zeigen - Beinwechsel im Handstand 180° (2 sec) und Aufrichten	0,5	0,50
4. Rolle vw gehockt in den Handstand, Prellen in den Handstand mit Abdruck und Umspringen der Hände in den „ Kammgriff “,	je 0,30	0,60
5. Abrollen und Endorolle mit 1/2 Drehung, Abbücken, Felgrolle mit 1 1/2 Drehung, Prellen in den Handstand mit 1/1 Drehung, Abbücken	je 0,50	1,50
6. Bogengang rückwärts direkt in den Querspagat , hinteres Bein nach vorne schließen und das andere Bein nach hinten führen. Spagat auf die andere Seite . Erneut Beine schließen und mit Sitzbogengang aufrichten. Landedrill	je 0,30	1,20
7. 2 Schritte: Anhüpfer – Schrittüberschlag – Überschlag – Hechtüberschlag - Salto vw gehockt in Verbindung mit einem gymnastischen Sprung	je 0,50	2,00
		10,00

Komplexübungen

Übersicht der Gradzahlen (°) bei den Schwüngen und Halten

Vorschwung ganze Sohle	Seitschwung ganze Sohle	Rückschwung ganze Sohle	Rückschwung mit Stützen der Handflächen auf dem Boden Standbein gestreckt, ganze Sohle	Vorhalte (2 sec)	Seithalte (2 sec)	Rückhalte (2 sec)	Standwaage (2 sec)
immer ganze Sohle							

AK 7	> 90°	> 45°	> 45°	> 135°	90°		
-------------	-------	-------	-------	--------	-----	--	--

AK 8	> 90°	> 45°	> 45°	> 135°	90°	45°	45°	110°
-------------	-------	-------	-------	--------	-----	-----	-----	------

AK 9	> 135°	> 135°	> 90°	> 160°	110°	90°	90°	135°
-------------	--------	--------	-------	--------	------	-----	-----	------

AK 10	> 160°	> 160°	> 90°	180°	110°	110°	90°	135°
--------------	--------	--------	-------	------	------	------	-----	------

AK 11	> 160°	> 160°	> 90°	> 180°	160° (mit Händen) > 110° Vorhalte	135°		> 135°
--------------	--------	--------	-------	--------	--------------------------------------	------	--	--------

AK 12	> 160°	> 160°	> 90°	> 180°	180° (mit Händen) 135° Vorhalte			> 160°
--------------	--------	--------	-------	--------	------------------------------------	--	--	--------

Bewertung Komplexübung AK 7

Name der Turnerin:

Beinschwünge								Max 10 Pkt
VS re 90°	VS li 90°	SW re 45°	SW li 45°	RS re 45°	RS li 45°	Standspagat 135°	Standspagat 135°	Abzüge
0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Haltearbeit								
VH re 90°	VH li 110°							
0,5	0,5							
Hockstand im Relevé, Arme Hochhalte 2 sec 0,1				Rückrollen Kerze 2 sec 0,5		Vorrollen Grätschwinkelstütz 2 sec 0,5		
Heben in den Hockstand 0,2				kleine Rolle vorwärts 0,2		sofort große Rolle mit 0,5	Strecksprung 1/2 Dreh. 0,5	
Rolle rw. in den Liegestütz 0,5					1/2 Drehung in den Liegestütz rl. 2 sec 0,5			
Brücke 2 sec 0,5				Bogengang mit Landedrill 0,5		Rad in Verbindungsdrill 0,5		
Summe der Abzüge								
Endnote								

Bewertung Komplexübung AK 8

Name der Turnerin:

Beinschwünge								Max 10 Pkt
VS re 90°	VS li 90°	SW re 45°	SW li 45°	RS re 45°	RS li 45°	Standspagat 135°	Standspagat 135°	Abzüge
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
Haltearbeit								
VH re 90°	VH li 110°	SH re 45°	SH li 45°	RH re 90°	RH li 45°	Standwaage re 110°	Standwaage li 110°	
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
Hockstand im Relevé, Arme Hochhalte 2 sec 0,2			Rückrollen Kerze 2 sec 0,5		Vorrollen Grätschwinkelstütz 2 sec 0,5			
Heben in kleine Endorolle (Kein Hdstd) 0,5			Aufstehen gestreckte Beine, Bückstand tief 2 sec halten 0,5					
Rad mit Absprungdrill, Landung 0,5			Strecksprung mit 1/2 Drehung 0,5			Rolle rw. flüchtiger Hdstd, Landedrill 0,5		
Bogengang vorwärts 0,5		Schrittüberschlag 0,5			direkt Handstand mit Abdruck und Abrollen mit gestreckten Beinen 0,5			
Summe der Abzüge								
Endnote								

Bewertung Komplexübung AK 9

Name der Turnerin:

Beinschwünge								Max 10 Pkt
VS re 135°	VS li 135°	SW re 135°	SW li 135°	RS re 90°	RS li 90°	Standspagat 160°	Standspagat 160°	Abzüge
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
Haltearbeit								
VH re 110°	VH li 110°	SH re 90°	SH li 90°	RH re 90°	RH li 90°	Standwaage re 135°	Standwaage li 135°	
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
Rolle vorwärts in den Grätschwinkelstütz 0,6				Schweizer mit 1/2 Drehung, Abbücken 0,6				
Felgrolle in den Handstand 0,6				Felgrolle mit Heben eines Armes und Abbücken 0,6				
Rad mit Absprungdrill 0,5				dann direkt Strecksprung mit 1/1 Drehung 0,5				
Schrittüberschlag 0,6		Überschlag 0,6			Flugrolle 0,6			
Summe der Abzüge								
Endnote								

Bewertung Komplexübung AK 10

Name der Turnerin:

Beinschwünge								Max 10 Pkt
VS re 160°	VS li 160°	SW re 160°	SW li 160°	RS re 90°	RS li 90°	Standspagat 180°	Standspagat 180°	Abzüge
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
Haltearbeit								
VH re 110°	VH li 110°	SH re 110°	SH li 110°	RH re 90°	RH li 90°	Standwaage re 135°	Standwaage li 135°	
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
Rolle vorwärts in den Grätschwinkelstütz 0,5				Schweizer 0,5		mit 1/2 Drehung Abbücken 0,5		
Felgrolle mit Abdruck 0,4			Felgrolle mit 1/2 Drehung 0,4			Abrollen und Aufrichten mit getreckten Beinen 0,4		
Rondat 0,5		direkt Strecksprung mit 1/1 Drehung 0,5						
Schrittüberschlag 0,5		Überschlag 0,5			Hechtüberschlag 0,5			
Summe der Abzüge								
Endnote								

Bewertung Komplexübung AK 11

Name der Turnerin:

Beinschwünge									Max 10 Pkt
VS re 160°	VS li 160°	SW re 160°	SW li 160°	RS re 90°	RS li 90°	SS 180°	SS 180°		Abzüge
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Haltearbeit									
VH H re 160°	VH li 110°	VH H li 160°	VH 110°	SH re 135°	SH li 135°	Standwaage re 135°	Standwaage li 135°		
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Bogengang 180°, 2 sec 0,5		Rolle vorwärts in den Grätschwinkelstütz 0,5			Schweizer mit 1/2 Drehung Abbücken 0,5		Felgrolle mit 1/2 Drehung Abbücken 0,5		
Bogengang rw. in den Spagat 0,3		1. Spagat 0,3		2. Spagat 0,3		Sitzbogengang 0,3			
Schrittüberschlag 0,5		Überschlag 0,5		Hechtüberschlag 0,5		Salto vw. gehockt 0,5			
								Summe der Abzüge	
								Endnote	

Bewertung Komplexübung AK 12

Name der Turnerin:

Beinschwünge								Max 10 Pkt
VS re 160°	VS li 160°	SW re 160°	SW li 160°	RS re 90°	RS li 90°	SS 180°	SS 180°	Abzüge
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
Haltearbeit								
VH H re 180°	VH li 135°	VH H li 180°	VH 135°	Standwaage re 160°	Standwaage li 160°			
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3			
Bogengang vw. Beinwechsel 180°, 2 sec 0,5			Rolle vw. in den Hdst 0,3		Prellen i.d. Hstd. mit Uspr Kamm 0,3			
Endo 1/2 Dreh Abbücken 0,5		Felgrolle 1 1/2 0,5		Prellen in den Hstd 1/1 Abbücken 0,5				
Bogengang rw. in den Spagat 0,3			1. Spagat 0,3		2. Spagat 0,3	Sitzbogengang 0,3		
Schrittüberschlag 0,5		Überschlag 0,5		Hechtüberschlag 0,5	Salto vw. gehockt und gymn. Sprung 0,5			
Summe der Abzüge								
Endnote								