



Technische Grundlagen

für die Kaderkreise

Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Gerätturnen

- männlich -

AK 9 – 18+

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung Gerätturnen männlich des Technischen Komitees Gerätturnen¹

- Andergassen, Thomas (2013-aktuell)
- Arnold, Rainer (2010-2012)
- Behrendt, Holger (2002-2020)
- Brehmer, Stefan (2009-2012, Vorsitz 2009-2012)
- Fetzer, Dr. Jörg (1991-2006, Vorsitz 1991-2004)
- Hanschke, Rainer (BT NW 1992-1995)
- Hirsch, Andreas (BT NW 1996-2001)
- Hofer, Dieter (1992-2009)
- Karg, Sven (2005-2009, Vorsitz 2005-2009)
- Milbradt, Jens (BT NW 2002-2006, BT NW 2013-aktuell)
- Naundorf, Dr. Falk (2007-aktuell, Vorsitz 2013-aktuell)
- Popp, Dietmar (-2004)
- Scholz, Peter (-2004)
- Schönherr, Gunter (BT NW 2009-2012)
- von Burkersroda, Max (2021-aktuell)
- Walko, Rene (2005-aktuell)
- Wellenreuther, Markus (2010-2021)
- Wüstemann, Siegfried (BT NW 2007-2008)
- Zimmer, Werner (2018-aktuell)

¹ inklusive der inhaltlich entsprechenden Vorgängergremien im Deutschen Turner-Bund

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen und Änderungen.....	5
Grundlagenabnahme AK 9	6
Boden.....	6
Pauschenpferd.....	6
Ringe.....	6
Sprung	6
Barren	7
Reck.....	7
Trampolin	7
Bewertung.....	7
Testkarte Technische Grundlagen AK 9	8
Grundlagenabnahme AK 10-12	9
Boden.....	9
Pauschenpferd.....	9
Ringe.....	9
Sprung	10
Barren	10
Reck.....	10
Trampolin	11
Bewertung.....	11
Testkarte Technische Grundlagen AK 10-12	12
Grundlagenabnahme AK 13-15	13
Boden.....	13
Pauschenpferd.....	13
Ringe.....	13
Sprung	14
Barren	14
Reck.....	14
Trampolin	15
Bewertung.....	15
Testkarte Technische Grundlagen AK 13-15	16
Grundlagenabnahme AK 16-18	17
Boden.....	17
Pauschenpferd.....	17
Ringe.....	17
Sprung (bei 2. Auswahl einer Variante A, B oder C; Punkte werden verdoppelt)..	18
Barren	18
Reck.....	18
Trampolin	19
Bewertung.....	19
Testkarte Technische Grundlagen AK 16-18	20
Grundlagenabnahme AK 18+	21
Boden.....	21
Pauschenpferd.....	21
Ringe.....	21
Sprung (Auswahl einer Variante, Punkte werden verdreifacht).....	21
Barren	22

Reck.....	22
Trampolin.....	22
Bewertung.....	22
Testkarte Technische Grundlagen AK 18+	23

Vorbemerkungen und Änderungen

Die Technischen Grundlagen (TGL) für C-Kader sind seit vielen Jahren (in unterschiedlicher Intensität) Bestandteil der Lehrgänge der C-Kader. Sie sind in der Rahmentrainingskonzeption (Fetzer, Milbradt, Karg & Hirsch, 2009, S. 85) entsprechend ausgewiesen. Mit dem Jahreswechsel 2012/2013 wurden die Technischen Grundlagen für C-Kader aktualisiert und vergleichbare Abnahmen für die Kaderkreise D/C und P entwickelt. Diese sind seit **Januar 2013** fester Bestandteil der Lehrgangstätigkeit und sollen auch im Heimtraining zur Überprüfung des Leistungsstandes genutzt werden. Die Fassung vom **November 2014** der TGL der Kaderkreise wurde nur an das Layout der Materialien im Gerätturnen der Männer angepasst und sprachliche Präzisierungen vorgenommen. Es gab keine wesentlichen inhaltlichen Veränderungen der Programme.

Zum Jahreswechsel 2015/2016 erfolgte eine Auswertung der zurückliegenden Jahre und eine entsprechende Aktualisierung der Programme, die dann ab 2016 auch im zentralen Kadertest des DTB zur Anwendung kommen. Weitere Änderungen bzw. Ergänzungen der Version Dezember 2015:

- In den Formularen werden die offiziellen FIG-Kurzschriftzeichen verwendet (FIG, 2015).
- Einführung der Anforderungen für P-Kaderanwärter (AK 9)²
- Größere Anpassungen der TGL für P-Kader
- Anpassungen der TGL für DC-Kader
- Kleinere Anpassungen der TGL für C-Kader

Auf Grund der im Zuge der Leistungssportreform 2017/18 eingeführten neuen Bezeichnungen für die Kaderkreise wurde ab **Juli 2017** die Bezeichnung der TGL angepasst und der Altersbereich verwendet. Es wurden keine inhaltlichen Anpassungen vorgenommen. Ab **Januar 2019** wurde das Programm auch auf den Seniorenbereich erweitert und kleinere inhaltliche Anpassungen (u.a. Möglichkeit der Vergabe von 1,5 bzw. 2,5 Punkten zur besseren Differenzierung) vorgenommen. Im **November 2020** wurden die Anforderungen für den Seniorenbereich (18+) konkretisiert.

Zur Ausgabe **Dezember 2021** erfolgten kleiner Anpassungen im Bereich AK 9-18. Teilweise wurden im Sinne der Durchgängigkeit nur die Linien getauscht (speziell Trampolin).

Fédération Internationale de Gymnastique (2015). Elementsymbole Kunstturnen männlich 2013-2016 Version 1 (Mai 2015). Lausanne: Fédération Internationale de Gymnastique.

Fetzer, J., Milbradt, J., Karg, S. & Hirsch, A. (2009). *Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs - Gerätturnen männlich*. Frankfurt (Main): Deutscher Turner-Bund.

² Die Anforderungen wurden 2016 noch nicht zentral überprüft und waren zur Erprobung in den Trainingsstützpunkten gedacht. Ab 2017 wurden die Turner der AK 9 in das Programm des zentralen Kadertests aufgenommen.

Grundlagenabnahme AK 9

Boden

1. **Ansprung**, 2x **Handstützüberschlag** vorwärts auf ein Bein, **Handstützüberschlag vorwärts auf beide Beine**, **Prellsprung** (Trampolinbahn)
2. 3x Strecksprung - Hechtüberschlag (Trampolinbahn)
3. **kleine** Rolle rückwärts, 3x Flick-Flack, **Strecksprung** (Trampolinbahn)
4. Rondat, Flick-Flack, **Strecksprung** (Akrobahn, **Ansprung vom Brett**)

Pauschenpferd

1. 10 Flanken mit Erhöhung zwischen den Händen (*breiter Pilz, kleine Erhöhung in der Mitte, Höhe 6 cm*)
2. 3 Flanken (*Einpauschenpilz, **Ansprung mit geschlossenen Beinen***)
3. 5 Querflanken mit Blick nach außen (*Pferd ohne Pauschen, flach*)
4. **Hüftpendel mit Spreizen und Grifflösen rechts – links (je 6x)** (*Pferd*)

Ringe

1. 5x Bauchschaukel mit betontem **rückwärtigen** Beinrückschwung mind. 45° (*Boden, Gummiband zur Armführung*)
2. Ausgangslage beliebig, **5x** Grundsprung vorschwungbetont mind. waagrecht (*Ringe, Schlaufen oder Riemchen **möglich***)
3. **Streckstütz** Ringe mit mindestens parallelen Ringen **5 s** Halte, Heben zum Winkelstütz **5 s** Halte, **Heben mit getreckten Armen zur Wieneransatzposition 2 s Halte** (*Ringe, schulterhoch*)
4. Handstand 10 s Halte (*Handstandschaukel, beliebige Einnahme der Handstandposition ohne Trainerhilfe*)

Sprung

1. **Strecksprung auf Block** (*Block 0,80 m, max. 10 m Anlauf, Landung auf Block mit gestreckten Knien, Armführung Einsprung seit - Absprung vorn/schulterhoch - Strecksprung hoch, aufrechte Körperposition, Trampolinbrett*)
2. **Handstützüberschlag** vorwärts zur Rückenlage **auf Block** (*Tischhöhe und Block 1,10 m*)
3. Überschlag seitwärts mit Stütz auf Trampolinbrett zum Seitstand (***geschlossene Beine, Überlauf möglich, kein sicherer Stand gefordert***) mit Armen in Seithalte auf Block (*0,40 m, Anlauf 6 bis 8 m auf Akrobahn, Boden oder Sprunganlauf*)
4. **Ansprung**, Rondat, Flick-Flack mit Stütz und Landung auf Block 0,40 m (*Trampolinbahn*)

Barren

1. 5x Grundsprung aus dem und zum Handstand (*Stützbarren*)
2. 2x aus dem Handstand, Spitzwinkelstützschwung zum Handstand (*Stützbarren*)
3. 5x Langhangpendel mit betontem Beineinsatz beim Vorschwung (**geschlossene Endposition, Oberkörper** mind. 30° unter waagrecht) (*Barren*)
4. Langhangkippe Rücksprung mindestens waagrecht (*Barren*)

Reck

1. **5x Vorschwung, Rücksprung mit sichtbarer Beinschwungstemmbewegung handstandnah** (*Schlaufenreck*)
2. Stalderumschwung mit Absprung vom Minitrampolin, 2x Stalderumschwung (*Stützreck, Schlaufen*)
3. 3x Endumschwung (*Stützreck, Schlaufen*)
4. 3x Riesenfelge rückwärts, Bückumschwung zum Handstand, 2x Riesenfelge rückwärts (*Schlaufenreck*)

Grundsatz: Wenn am Schlaufenreck ein Element beim Versuch des Austurnens „überstochen“ wird, kann mit Zwischenschwung bzw. einer Zwischenriesenfelge weitergeturnt werden. Der Turner erhält eine um einen Punkt geringere Endbewertung.

Trampolin

1. Salto vorwärts gebückt mit ½ LAD (*Trampolin, Matte möglich*)
2. **5x Flick-Flack - Hechtüberschlag in direkter Folge** (*Trampolin*)
3. 3x Salto rückwärts gehockt - jeweils ein Zwischensprung (Strecksprung) (*Trampolin*)
4. Salto rückwärts gestreckt, Strecksprung (*Trampolin*)

Bewertung

- Nicht angemeldet = X
- Nichtrealisierung = 0 Punkte
- Realisierung mit groben haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 1 Punkt
- Realisierung mit leichten haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 2 Punkte
- Realisierung ohne haltungsmäßige und technische Mängel = 3 Punkte

Zur besseren Differenzierung der Turner ist auch die Vergaben von 1,5 und 2,5 Punkten möglich.

Testkarte Technische Grundlagen AK 9

(Talentkader-Anwärter)

Name (Jg):

Ort:

Verein/LTV:

Datum:

Boden		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	nnn					
2	↑↑↑↑↑					
3	ΛΛΛ↑					
4	Λ↑					
Pferd		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	10x L					
2	lll ooo					
3	(Q) 5x L					
4	6x Spreizen					
Ringe		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	5x Bauchsch.					
2	5x GS ↗					
3	5s L 5s ...					
4	10s					
Sprung		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	↑					
2	∩					
3	∩ (sw)					
4	Λ					
Barren		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	5x ↗					
2	2x ↗					
3	5x ↗					
4	↗					
Reck		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
4	5x ↗ ...					
2	SSS					
3	eee					
4	3x -O ...					
Trampolin		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	8vE					
2	5x Λ∩					
3	lll					
4	↗↑					
Rang			Gesamtpunktzahl			

Grundlagenabnahme AK 10-12

Boden

1. 2x **Handstütz**überschlag vorwärts auf ein Bein, **Handstütz**überschlag auf beide Beine, Hechtrolle (*Boden, Ansprung vom Brett*)
2. Ansprung, **Handstütz**überschlag vorwärts auf ein Bein, **Handstütz**überschlag vorwärts auf beide Beine, 2x Hechtüberschlag, **Prellsprung** (*Trampolinbahn*)
3. Ansprung, Rondat, Flick-Flack, Temposalto **rückwärts**, Flick-Flack, **Strecksprung** (*Trampolinbahn*)
4. **Ansprung, Rondat, Flick-Flack, Salto rückwärts gestreckt** (*Boden, Ansprung vom Brett*)

Pauschenpferd

1. 4x (2 Flanken 90° Gegendrehen), 1 Flanke, 360° Gegendrehen in 4 Flanken (*Bock ohne Pauschen, flach*)
2. 5 Flanken mit Pausche zwischen den Händen, Rückflanken mit C9 und Stütz (1. Hand) auf der Pausche, Vorflanken mit Stütz (2. Hand) auf der Pausche, Rückflanken, 3 Flanken auf einer Pausche (*Einpauschenpferd groß*)
3. Beginn im Querstütz, 4x (3 Flanken - K9) (*Bock ohne Pauschen, flach*)
4. **Vorspreizen rechts, Hüftpendel nach links mit Lösen der linken Hand, Hüftpendel nach rechts mit Rückspreizen rechts; Vorspreizen links, Hüftpendel nach rechts mit Lösen der rechten Hand, Hüftpendel nach links mit Rückspreizen links (3x)** (*Pferd*)

Ringe

1. 5x Grundsprung rücksprungbetont mind. 45° (*Ringe, Schlaufen oder Riemchen möglich, Orientierungspunkte Füße und Schulter*)
2. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen vorwärts zum Rücksprung, Vorschung, 2x Schleudern (2. Schleudern Schulter über Ringeunterkante) zum Vorschung (*Ringe, Schlaufen oder Riemchen möglich*)
3. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen vorwärts zum Rücksprung, Vorschung, Rücksprung **zum Überrollen 2x** (2. Überrollen Schulter über Ringeunterkante) zum Rücksprung (*Ringe, Schlaufen oder Riemchen möglich*)
4. Kleine Felge rückwärts aus dem Stand zum Winkelstütz (2 s Halte), Heben zum Grätschinkelstütz (2 s Halte), Heben mit gebeugter Hüfte und gebeugten Armen (Drücker) zum Handstand (5 s Halte) (*Ringe, schulterhoch*)

Sprung

1. Salto vorwärts gestreckt auf Block, **Sprungrolle** (0,60 m, Brett ohne Sprungtisch, Armführung im Salto über Vor-Seit-U-Halte)
2. **Handstützüberschlag in den Stand auf Block** (Überlauf möglich, kein sicherer Stand gefordert, Tisch- und Blockhöhe, AK 10: 1,10 m, AK 11/12: 1,20 m)
3. **Überschlag seitwärts Landung im Seitstand** (geschlossene Beine, Überlauf möglich, kein sicherer Stand gefordert) mit Armen in Seithalte auf Block (Tisch- und Blockhöhe, AK 10: 1,10 m, AK 11/12: 1,20 m, Trampolinbrett)
4. Rondat, Flick-Flack mit Stütz auf Block 0,80 m und Kurbet zum Stand auf Block 1,00 m (Akrobahn oder Boden)

Barren

1. 2x Grundschiwung aus dem und zum Handstand, 2x Schwingdrehung vorwärts zum Handstand, 2x Rückschiwung zum Handstand mit Abdruck (mit Beineinsatz) (Stützbarren)
2. 3x aus dem Handstand Spitzwinkelstützschwingung zum Handstand, Kehrwende mind. 45° auf Block in Barrenhöhe (Stützbarren)
3. 2x Riesenfelge aus dem Handstand in die Ellgriffhandstandposition (**Barren**, mit Trainerhilfe)
4. Ausgangslage beliebig, Felge zum Ellgriffhandstand (**Stützbarren**, Trainerhilfe von vorn)

Reck

1. Kippe Rückschiwung Handstand, Felge zum Handstand, Riesenfelge, 2x Pendeldrehung (**gegriffen**, in direkter Folge), 3x Riesenfelge rückwärts mit geschlossener Position (**deutlicher erkennbare Positionen – Hang und obere Senkrechte – mit C+ und C-**) (Reck)
2. Aus dem ruhigen Hang, Konter und Schwingen zu 2x Beinschiwungstemme über den Handstand, Beinschiwungstemme zum Handstand, Stalderumschiwung durch den Handstand, Vorschwingung zum Handstand, Endumschiwung durch den Handstand (Schlaufenreck)
3. 5x gestütztes Ellgriffpendel mind. 45° über waagrecht (Schlaufenreck)
4. Kippe Rückschiwung Handstand, 3x Bückumschiwung (**aus dem langen Hang in direkter Folge**), 2x Riesenfelge, Ansatz Doppelsalto rückwärts gestreckt (Schlaufenreck)

Grundsatz: Wenn am Schlaufenreck ein Element beim Versuch des Austurnens „überstochen“ wird, kann mit Zwischenschwingung bzw. einer Zwischenriesenfelge weitergeturnt werden. Der Turner erhält eine um einen Punkt geringere Endbewertung.

Trampolin

1. Doppelsalto vorwärts gehockt mit $\frac{1}{2}$ LAD (*Trampolin, Grube/Block*)
2. 5x Temposalto rückwärts – Salto vorwärts gestreckt **in direkter Folge** („*freies Kurbet*“, *Trampolin*)
3. 4x Salto rückwärts gehockt in direkter Folge und **Salto rückwärts gestreckt** (*Trampolin*)
4. Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 LAD - mit Salto als Auftaktsprung möglich (*Trampolin, Matte möglich*)

Bewertung

- Nicht angemeldet = X
- Nichtrealisierung = 0 Punkte
- Realisierung mit groben haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 1 Punkt
- Realisierung mit leichten haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 2 Punkte
- Realisierung ohne haltungsmäßige und technische Mängel = 3 Punkte

Zur besseren Differenzierung der Turner ist auch die Vergaben von 1,5 und 2,5 Punkten möglich.

Testkarte Technische Grundlagen AK 10-12

(Talent- bzw. Nachwuchskader 2)

Name (Jg):

Ort:

Verein/LTV:

Datum:

Boden		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Pferd		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2	5x					
3	(Q)					
4	Spreizen					
Ringe		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	5x GS					
2						
3						
4	fL > 5s					
Sprung		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1		Sprungrolle				
2						
3						
4						
Barren		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	2x					
2	3x					
3	2x					
4	f					
Reck		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3	5x Ellgr.pe.					
4						
Trampolin		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2	5x					
3	4x					
4						
Rang			Gesamtpunktzahl			

Grundlagenabnahme AK 13-15

Boden

1. **Handstütz**überschlag **vorwärts** auf ein Bein, **Handstütz**überschlag **vorwärts** auf beide Beine, Salto vorwärts gestreckt (*Boden, Ansprung vom Brett*)
2. **Handstütz**überschlag, 2x Hechtüberschlag, Salto vorwärts gehockt (*Boden, max. 3 Schritte Anlauf*)
3. kleine Rolle rückwärts, 2x Flick-Flack, Temposalto **rückwärts**, Flick-Flack (*Boden, 0,10 m Weichmattenbahn*)
4. Rondat, Flick-Flack, Doppelsalto rückwärts gehockt (*Akrobahn, max. 3 Schritte Anlauf, Landung Grube/Block*)

Pauschenpferd

1. 3 Flanken im Seitstütz, Wandern, 3 Wechselstützflanken, C9, 3 Querflanken, K9, 3 Wechselstützflanken (*Pauschenpferd*)
2. 2 Flanken mit Pausche zwischen den Händen, Rückflanken mit C9 und Stütz (1. Hand) auf der Pausche, Vorflanken mit Stütz (2. Hand) auf der Pausche, Rückflanken, 2 Flanken, SB, SB, 2 Flanken, Stöckli umgekehrt zum Handstand (*Einpauschenpilz*)
3. 2 Flanken, 1080° **Russenwendeschwung**, 2 Flanken, 1080° **Russenwendeschwung** (*Ansatz über vorwärts oder rückwärts möglich*), 2 Flanken (*kleiner Pilz*)
4. 2 Spreizflanken, 360° Gegendrehen in 4 Spreizflanken, 2 Spreizflanken (*Boden*)

Ringe

1. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen vorwärts, 3x Überrollen (*3. Überrollen Schulter über Ringeoberkante, Ringe, Schlaufen möglich*)
2. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen rückwärts, 2x Schleudern (*2. Schleudern Schulter über Ringeoberkante, Ringe, Schlaufen möglich*)
3. **Handstand, Abschwingen zum offenen Doppelsalto rückwärts gehockt** (*Ringe, Grube/Block, überdrehen möglich*)
4. Aus dem Stand, kleine Felge rückwärts zum Winkelstütz (2 s Halte), Heben zum Grätschwinkelstütz (2 s Halte), Heben mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen (Schweizer) zum Handstand (2 s Halte), Senken zum Stütz (2 s Halte), Senken rückwärts zum Strecksturzhang, Senken zur Hangwaage rücklings (2 s Halte) (*Ringe schulterhoch*)

Sprung

1. Salto vorwärts gestreckt über Sprungtisch (*Tischhöhe 1,25 m, Landung Block 1,00 m*)
2. **Handstütz**überschlag Salto vorwärts gehockt (*Tischhöhe 1,25 m, Landung Grube/Block*)
3. Kasamatsu gestreckt mit deutlichem Ansatz über Salto seitwärts (*Tischhöhe 1,25 m, Trampolinbrett, Landung Grube*)
4. Yurchenkosansatz mit gestreckter Hüfte zum **Stand** (*Tischhöhe 1,25 m, Block Tischhöhe*)

Barren

1. Stemme rückwärts zum Handstand (Ausgangslage beliebig), Grundschwung aus dem und zum Handstand, 2x Schwungdrehung rückwärts, 2x Schwungdrehung vorwärts zum Handstand, Rückschwung zum Handstand mit Abdruck (mit Beineinsatz) (*Barren*)
2. aus dem Handstand, Vorschwung Rückschwung, Stützkehre vorwärts (mind. 45°), Vorschwung Rückschwung, Stützkehre vorwärts (mind. 45°), Vorschwung Rückschwung, Salto rückwärts gestreckt (*als Alternative für die Stützkehre können auch Diamidov oder Luftrolle gezeigt werden, Barren*)
3. aus dem Handstand, Riesenfelge zum Handstand (*Barren*)
4. 3x kleine Felge (Abstand Hüfte, Felgansatz, **auslösen über hohe Liegestützposition, Hüfte Schulterhoch**) in direkter Folge zum Stütz mit langen Armen (*Stützbarren*)

Reck

1. **Konter zur** Beinschwungstemme $\frac{1}{2}$ Drehung, gesprungene $\frac{1}{2}$ Drehung, Pendeldrehung, Schlussgriffdrehung, offene Drehung, Salto rückwärts gestreckt (max. 2 Zwischenriesenfelgen möglich) (*Reck*)
2. **Konter zur** Beinschwungstemme, Felge vor die Stange (Handstandposition), Beinschwungstemme, 2x Stalderumschwung zum Handstand mit Felgansatz (in direkter Folge), Vorschwung vor den Handstand, 2x Endumschwung zum Handstand (in direkter Folge) (*Schlaufenreck*)
3. **2x Riesenfelgen vorwärts**, Adlerschwung (mind. 45°), 2x gestützte Ellgriffriesenfelge vorwärts, Rückschwung vor den Handstand, 2x Ellgriffriesenfelge rückwärts (*Schlaufenreck*)
4. Kippe, Rückschwung Handstand, Felge, 2x Bückumschwung (**aus dem langen Hang in direkter Folge**), Doppelsalto rückwärts gestreckt (**nach dem Bückumschwung 2x Riesenfelge, Überdrehen möglich**) (*Reck, Landung Grube*)

Grundsatz: Wenn am Schlaufenreck ein Element beim Versuch des Austurnens „überstochen“ wird, kann mit Zwischenschwung bzw. einer Zwischenriesenfelge weitergeturnt werden. Der Turner erhält eine um einen Punkt geringere Endbewertung.

Trampolin

1. Doppelsalto vorwärts gehockt mit 3/2 LAD (*Drehungen integriert, Trampolin, Landung Grube/Block*)
2. von Erhöhung oder aus Strecksprüngen Salto vorwärts gestreckt (im Trampolin), Salto vorwärts gestreckt mit 2/1 LAD (*Trampolin, Landung Grube/Block*)
3. Doppelsalto rückwärts gehockt mit 1/1 LAD - Salto als Auftaktsprung möglich (*Trampolin, Landung Grube/Block möglich*)
4. Salto rückwärts gestreckt mit 2/1 LAD - mit Salto als Auftaktsprung möglich (*im Trampolin, Schiebematte möglich*)

Bewertung

- Nicht angemeldet = X
- Nichtrealisierung = 0 Punkte
- Realisierung mit groben haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 1 Punkt
- Realisierung mit leichten haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 2 Punkte
- Realisierung ohne haltungsmäßige und technische Mängel = 3 Punkte

Zur besseren Differenzierung der Turner ist auch die Vergaben von 1,5 und 2,5 Punkten möglich.

Testkarte Technische Grundlagen AK 13-15

(Nachwuchskader 1 und 2)

Name (Jg):

Ort:

Verein/LTV:

Datum:

Boden		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	nn					
2	nnn					
3	AAUA					
4	All					
Pferd		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	LLL					
2	...S...S					
3	LLrrr					
4	(Th) LL					
Ringe		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	lll					
2	ddd					
3	l, ll					
4	fL>l					
Sprung		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	✓					
2	n					
3	Kas					
4	Yur					
Barren		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	+b					
2	b					
3	b-O					
4	3xf					
Reck		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	v, e, e					
2	v, f, v, s					
3	O, e, O, e					
4	v, f, v					
Trampolin		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	✓ E					
2	✓ E					
3	ll E					
4	e E					
Rang			Gesamtpunktzahl			

Grundlagenabnahme AK 16-18

Boden

1. max. 5x Prellsprung, Absprung zum Doppelsalto vorwärts gehockt (*Akrobahn, Grube/Block*)
2. mit oder ohne Handstützüberschlag, 2x Salto vorwärts gestreckt, 2. Salto Landung auf Block 0,40 m (*Boden, max. 3 Schritte Anlauf*)
3. Rondat, Salto rückwärts gestreckt mit 3/2 LAD, Salto vorwärts gestreckt auf Block 0,40 m (*Boden, max. 3 Schritte Anlauf*)
4. Rondat, Flick-Flack, Doppelsalto rückwärts gehockt (*Boden, maximal 3 Schritte Anlauf*)

Linie 2-4: Bei Landung außerhalb des Bodens erhält der Turner eine um einen Punkt geringere Endbewertung.

Pauschenpferd

1. 2 Flanken im Seitstütz, Wandern, 2 Wechselstützflanken, C9, 2 Querflanken, K9, 2 Wechselstützflanken, Hochwandern, 2 Flanken, C9, 1/3 Wandern rückwärts quer, 2 Querflanken, Wende (*Pferd*)
2. 2 Flanken im Seitstütz, K9, Einpauschenflanke, K9, Wechselstützflanke, K9, Einpauschenflanke, K9, 2 Flanken im Seitstütz, SB, Wechselstützflanke, SB (*Pferd*)
3. Querflanke(n), 1/3 Wandern im Querstütz, 3 Flanken auf erster Pausche (2½ Einpauschenflanken), Wandern zur 2. Pausche (direkt oder mit Zwischenstütz), 3 Flanken auf zweiter Pausche (2½ Einpauschenflanken), Wandern und 3 Flanken mit Gesicht nach außen (*Pferd*)
4. 3/3 Rückwandern im Querstütz, Russenwendeschwung 720° (*Ansatz über vorwärts oder rückwärts möglich*), 3/3 Vorwärtswandern im Querstütz und 5 Spreizflanken („Thomas“) mit Gesicht nach außen (*Pferd ohne Pauschen*)

Ringe

1. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen vorwärts, max. 2x Überrollen möglich, Stemme zum Handstand (2 s Halte), 2x Riesenfelge vorwärts zum Handstand (je 2 s Halte) (*Ringe*)
2. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen rückwärts, max. 1x Schleudern möglich, Felge zum Handstand (2 s Halte), 2x Riesenfelge rückwärts zum Handstand (je 2 s Halte) (*Ringe*)
3. Heben mit gestrecktem Körper zum Strecksturzhang, Kippe zum Winkelstütz (2 s Halte), Rolle vorwärts mit direkter Kippe zum Winkelstütz 2x (je 2 s Halte) (*Ringe*)

4. **Aus dem Stand**, kleine Felge rückwärts zum Winkelstütz (2 s Halte), Heben zur Stützwaage gegrätscht (2 s Halte), Senken zum Grätschwinkelstütz (2 s Halte), Heben mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen (Schweizer) zum Handstand (2 s Halte), Senken mit gestreckten Armen über den flüchtigen Stütz zum Strecksturzhang, Senken zur Hangwaage rücklings (2 s Halte) (*Ringe, schulterhoch*)

Sprung (bei 2. Auswahl einer Variante A, B oder C; Punkte werden verdoppelt)

1. **Handstütz**überschlag Salto vorwärts gehockt (*Tischhöhe 1,35 m, 1,20 m Block*)
2. A) **Handstütz**überschlag Salto vorwärts gestreckt mit 3/2 LAD (*Tischhöhe 1,35 m, Trampolinbrett, Landung Grube Block*)
 B) Kasamatsu gestreckt mit 1/1 LAD (*Tischhöhe 1,35 m, Trampolinbrett, Landung Grube/Block*)
 C) Yurchenko gestreckt mit 1/1 LAD (*Tischhöhe 1,35 m, Landung Grube/Block*)

Barren

1. 2x Stemme rückwärts zum Handstand (Ausgangslage beliebig, ohne vollen Zwischenschwung), 2x Schwungdrehung rückwärts, 2x Schwungdrehung vorwärts zum Handstand, Vorschwung Rückschwung Salto vorwärts gestreckt (*Barren*)
2. 5 **Schwungelemente durch den Stütz (EG I)** zum Handstand (davon mindestens zwei verschiedene, **auch Healy möglich**, je ein Zwischenschwung möglich), **Salto rückwärts gestreckt** (*Barren*)
3. 3x Riesenfelge durch die flüchtige Handstandposition (*Barren*)
4. Felge zum Handstand (Ausgangslage beliebig) (*Barren*)

Reck

1. **Konter zur** Beinschwungstemme $\frac{1}{2}$ Drehung, gesprungene $\frac{1}{2}$ Drehung, Umspringen zum Kammgriff, Umspringen zum Ristgriff, Schlussgriffdrehung, Drehung vor die Stange, offene Drehung, Salto rückwärts gestreckt (nach jedem Element max. zwei Riesenfelgen möglich) (*Reck*)
2. **Konter zur** Beinschwungstemme, Felge, 2x Stalderumschwung zum Handstand mit Felgansatz (in direkter Folge), 2x Bückumschwung (aus dem „langen Hang“ in direkter Folge), Schlussgriffdrehung, 2x Endumschwung zum Handstand (in direkter Folge), offene Drehung (**nach jeder stangennahen Kombination max. zwei Riesenfelgen möglich**) (*Reck*)
3. **2x** Riesenfelge vorwärts, Adlerschwung zum Handstand, 2x gestützte Ellgriffriesenfelge, Umspringen Kammgriff, Riesenfelge vorwärts (*Reck*)
4. Kippe Rückschwung Handstand, Bückumschwung, Doppelsalto rückwärts gestreckt (**Überdrehen möglich, nach dem Bückumschwung 2x** Riesenfelge) (*Reck, Landung Grube/Block*)

Trampolin

1. Doppelsalto vorwärts **gestreckt** mit 3/2 LAD (*Drehungen integriert, **Trampolin**, Landung Grube/Block*)
2. von Erhöhung oder aus Strecksprüngen Salto vorwärts gestreckt *im Trampolin*, Salto vorwärts gestreckt mit 5/2 LAD (***Trampolin**, Landung Grube/Block*)
3. Doppelsalto rückwärts gestreckt - mit Salto als Auftaktsprung möglich (*im Trampolin, **Schiebematte** möglich*)
4. Salto rückwärts gestreckt mit 3/1 LAD - Salto als Auftaktsprung möglich (*im Trampolin, **Schiebematte** möglich*)

Bewertung

- Nicht angemeldet = X
- Nichtrealisierung = 0 Punkte
- Realisierung mit groben haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 1 Punkt
- Realisierung mit leichten haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 2 Punkte
- Realisierung ohne haltungsmäßige und technische Mängel = 3 Punkte

Zur besseren Differenzierung der Turner ist auch die Vergaben von 1,5 und 2,5 Punkten möglich.

Testkarte Technische Grundlagen AK 16-18

(Nachwuchskader 1 und Perspektivkader)

Name (Jg):

Ort:

Verein/LTV:

Datum:

Boden		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Pferd (4 ohne P.)		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Ringe		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Sprung		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	2xΣ
1						
2	ÜS/Kas/Yur					
Barren		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	2x+...					
2	5 Schw. Elem.					
3						
4						
Reck		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Trampolin		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Rang			Gesamtpunktzahl			

Grundlagenabnahme AK 18+

Boden

1. Überschlag vorwärts auf ein Bein, Überschlag auf beide Beine, Hechtüberschlag, Salto vorwärts gestreckt (*Boden, Ansprung vom Brett*)
2. Kombination vorwärts: Salto vorwärts gestreckt, Salto vorwärts gestreckt 1/1 LAD, Salto vorwärts gestreckt (aus Anlauf oder Überschlag jeweils aus max. 3 Schritten, *andere Elementreihenfolge möglich*)
3. 3x Temposalto rückwärts, Salto rückwärts gestreckt (*Boden, Ansprung vom Brett*)
4. Rondat, Flick-Flack, Doppelsalto rückwärts gestreckt (*Boden, Grube Block möglich*)

Pauschenpferd

1. Kreisflanken auf den Pauschen, Stöckli, Stöckli, 1. Wandern vw 1/3 auf die andere Pausche, Stöckli, 2. Wandern vw auf die andere Pausche, Stöckli ... 6. Wandern auf die andere Pausche, Stöckli (6x Stöckliwandern von Pausche zu Pausche)
2. Querflanke(n), 1/3 Wandern im Querstütz, 3 Flanken auf erster Pausche (2½ Einpauschenflanken), Wandern zur 2. Pausche (direkt oder mit Zwischenstütz), 3 Flanken auf zweiter Pausche (2½ Einpauschenflanken), Wandern und 5 Thomasflanken mit Gesicht nach außen
3. Querstützflanken, Kehre 90° (K9) zum Stütz rücklings, 3 Flanken über der Pauschenposition, Tschechisch 180° (C18), 3 Flanken über der anderen Pauschenposition, K9, Querstützflanken mit Blick nach außen (*Pferd ohne Pauschen*)
4. Thomasflanken Wandern im Querstütz vorwärts und rückwärts (*Pferd ohne Pauschen*)

Ringe

1. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen vorwärts, max. 2x Überrollen möglich, Stemme zum Handstand (2 s Halte), 2x Riesenfelge vorwärts zum Handstand (je 5 s Halte)
2. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen rückwärts, max. 1x Schleudern möglich, Felge zum Handstand (2 s Halte), 2x Riesenfelge rückwärts zum Handstand (je 5 s Halte)
3. Heben mit gestrecktem Körper zum Strecksturzhang, Kippe zum Winkelstütz (3 s Halte), Heben mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen (Schweizer) zum Handstand (3 s Halte)

Sprung (Auswahl einer Variante, Punkte werden verdreifacht)

1. Überschlag Salto vorwärts gestreckt zum Abrollen (*Grube Block, Brettabstand mindestens 1,00 m*)
2. Kasamatsu gestreckt (*Landehöhe 0,80 m*)
3. Yurchenko gestreckt mit 1/1 LAD (*Landehöhe 0,80 m*)

Barren

1. 3x Stemme vorwärts direkt ablegen in Beinschwungstemme rückwärts (Beinschwungstechnik zum Abbremsen = Kurbet; mindestens 45°)
2. 2x Healy, 4 Vorschwungelemente zum Handstand (davon mindestens zwei verschiedene, ohne Zwischenschwung)
3. Ausgangsposition Handstand: 3x Riesenfelge durch die flüchtige Handstandposition oder 2x Felge aus dem Handstand in den Handstand
4. Rückschwung zum Handstand $\frac{1}{4}$ Drehung vorwärts auf 1 Holm, $\frac{1}{2}$ Drehung, $\frac{1}{4}$ Drehung (max. 2 Zwischenschwünge möglich) und $\frac{1}{4}$ Drehung rückwärts auf 1 Holm, $\frac{1}{2}$ Drehung, $\frac{1}{4}$ Drehung (*Reihenfolge beliebig; Stützbarren möglich*)

Reck

1. Ristgriff Stemme rückwärts (Beinschwungstemme) mit 1/2 LAD rw, Umgreifen und sofortige 1/2 LAD vw vor die Stange („Offene, Offene“ vor die Stange), 2x Vorschwung gesprungene 1/2 Drehung, Riesenfelge, Umspringen zum Kammgriff, Riesenfelge, Umspringen zum Ristgriff
2. 3x gesprungene Riesenfelge (mit leichtem Öffnen der Arme zu Seite)
3. 3x Quast (gesprungene Riesenfelge 1/1 LAD), je eine Zwischenriesenfelge möglich

Trampolin

1. 3 verschiedene rückwärtsrotierende Flugelemente aus der Bauchlage (siehe Japanische Junioren 2017 in Kienbaum = Bsp. Kovacs, Kolman, Bretschneider; Yamawaki nicht möglich) (*im Trampolin*)
2. Dreifachsalto vorwärts gehockt (*aus dem Trampolin, Landung auf Weichmatte Hubtisch gleiche Höhe*)
3. Dreifachsalto rückwärts gehockt oder gebückt oder Doppeltsukahara gehockt (*aus dem Trampolin, Landung auf Weichmatte Hubtisch gleiche Höhe*)
4. Salto vorwärts gestreckt 2/1 LAD + Salto vorwärts gestreckt 2/1 LAD oder + Doppelsalto vorwärts gehockt oder + Doppelsalto vorwärts gehockt $\frac{1}{2}$ LAD (*aus dem Trampolin, Landung auf Weichmatte Hubtisch gleiche Höhe*)

Bewertung

- Nicht angemeldet = X
- Nichtrealisierung = 0 Punkte
- Realisierung mit groben haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 1 Punkt
- Realisierung mit leichten haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 2 Punkte
- Realisierung ohne haltungsmäßige und technische Mängel = 3 Punkte

Zur besseren Differenzierung der Turner ist auch die Vergaben von 1,5 und 2,5 Punkten möglich.

Testkarte Technische Grundlagen AK 18+

(Olympia- und Perspektivkader)

Name (Jg):

Ort:

Verein/LTV:

Datum:

Boden		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Pferd (3/4 ohne P.)		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Ringe		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
Sprung		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	3xΣ
1	ÜS/Kas/Yur					
Barren		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	3x 					
2	hh 4x VS-EI.					
3	3x  2x fb					
4						
Reck		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2	3x 					
3	3x 					
Trampolin		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	3x Flug					
2						
3						
4						
Rang			Gesamtpunktzahl			

Deutscher Turner-Bund e. V. (DTB)
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

