

# Technische Grundlagen

für die Kaderkreise

Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

## Gerätturnen

- männlich -

AK 9 – 18+



Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen

Version vom 15. Januar 2019

## **Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung Gerätturnen männlich des Technischen Komitees Gerätturnen<sup>1</sup>**

- Andergassen, Thomas (2013-aktuell)
- Arnold, Rainer (2010-2012)
- Behrendt, Holger (2002-aktuell)
- 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)
- Walko, Rene (2005-aktuell)
- Wellenreuther, Markus (2010-aktuell)
- Wüstemann, Siegfried (BT NW 2007-2008)

---

<sup>1</sup> 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 P-Kader-Anwärter AK 9.....	8
Grundlagenabnahme AK 10-12 .....	9
Boden.....	9
Pauschenpferd.....	9
Ringe.....	9
Sprung .....	9
Barren .....	10
Reck.....	10
Trampolin .....	10
Bewertung.....	10
Testkarte Technische Grundlagen AK 10-12 .....	11
Grundlagenabnahme AK 13-15 .....	12
Boden.....	12
Pauschenpferd.....	12
Ringe.....	12
Sprung .....	12
Barren .....	13
Reck.....	13
Trampolin .....	13
Bewertung.....	13
Testkarte Technische Grundlagen AK 13-15 .....	14
Grundlagenabnahme AK 15-18 .....	15
Boden.....	15
Pauschenpferd.....	15
Ringe.....	15
Sprung (Auswahl einer Variante A, B oder C; Punkte werden verdoppelt) .....	15
Barren .....	16
Reck.....	16
Trampolin .....	16
Bewertung.....	16
Testkarte Technische Grundlagen AK 15-18 .....	17
Grundlagenabnahme AK 18+ .....	18
Boden.....	18
Pauschenpferd.....	18
Ringe.....	18
Sprung (Auswahl einer Variante, Punkte werden verdreifacht) .....	18
Barren .....	19

Reck.....	19
Trampolin.....	19
Bewertung.....	19
Testkarte Technische Grundlagen AK 18+ .....	20

# 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)<sup>2</sup>
- 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.

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.

---

<sup>2</sup> 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. 3x Überschlag vorwärts auf ein Bein (*Trampolinbahn*)
2. 3x (Strecksprung - Hechtüberschlag) (*Trampolinbahn*)
3. Rolle rückwärts, 3x Flick-Flack (*Trampolinbahn*)
4. Rondat, Flick-Flack, Absprung nach hinten-oben "gegen Trainer" (*Boden, Ansprung vom Brett, 0,10 m Weichmattenbahn*)

## Pauschenpferd

1. 10 Flanken mit Erhöhung zwischen den Händen (*breiter Pilz, kleine Erhöhung in der Mitte, Höhe ca. 6 cm*)
2. 3 Flanken (*Einpauschenpilz*)
3. 5 Querflanken mit Blick nach außen (*Pferd ohne Pauschen, flach*)
4. 6 Spreizflanken („Thomas“) (*breiter Pilz*)

## Ringe

1. 5x Bauchschaukel mit betontem Beinrückschwung mind. 45° (*Boden aus Bauchlage, mit Gummiband zur Armführung*)
2. Ausgangslage beliebig, 3x Grundsprung vorschwingbetont mind. waagrecht (*Ringe original - Schlaufen oder Riemchen wählbar*)
3. Stütz mit mindestens parallelen Ringen 10 s Halte, Heben zum Winkelstütz 10 s Halte (*Ringe – schulterhoch*)
4. Handstand 10 s Halte (*Handstandschaukel, beliebige Einnahme der Handstandposition ohne Trainerhilfe*)

## Sprung

1. Strecksprung auf Sprungtisch (*Tischhöhe 1,10 m, max. Anlauf 10 m, Landung auf dem Tisch mit gestreckten Knien, aufrechte Körperposition, Trampolinbrett*)
2. Überschlag vorwärts zur Rückenlage (*Tischhöhe und Block 1,10 m*)
3. Überschlag seitwärts mit Stütz auf Trampolinbrett zum Seitstand 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 mind. 30° unter waagrecht
4. Langhangkippe Rücksprung mind. waagrecht

## Reck

1. 3x Riesenfelge rückwärts, Bückumsprung zum Handstand, 2x Riesenfelge rückwärts (*Schlaufenreck*)
2. Stalderumsprung mit Absprung vom Minitrampolin, 2x Stalderumsprung (*Stützreck, Schlaufen*)
3. 3x Endumsprung (*Stützreck, Schlaufen*)
4. Vorschwung, Rücksprung, Vorschwung mit ½ LAD zum Zwiagriff, Vorschwung im Zwiagriff, Rücksprung mit Umgreifen, Vorschwung mit ½ LAD zum Zwiagriff, Vorschwung im Zwiagriff, Rücksprung mit Umgreifen

## Trampolin

1. 3x Salto rückwärts gehockt - jeweils ein Zwischensprung (Strecksprung) möglich (*im Trampolin*)
2. Salto rückwärts gestreckt, Strecksprung (*im Trampolin*)
3. Salto vorwärts gebückt mit ½ LAD (*im Trampolin, Matte möglich*)
4. 3x (Flick-Flack - Hechtüberschlag) (hin und her) (*im 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 P-Kader-Anwärter AK 9

Name (Jg): .....

Ort: .....

Verein/LTV: .....

Datum: .....

Boden		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Pferd		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	10x L					
2						
3	(Q) 5x L					
4	(Th) 6x L					
Ringe		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	5x Bauchschr.					
2	3x GS ↗					
3	!10s L 10s					
4	p 10s					
Sprung		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	↑					
2	∩					
3	∩ (sw)					
4	∧					
Barren		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	5x					
2	2x					
3	5x					
4						
Reck		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	3x					
2						
3						
4						
Trampolin		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4	3x					
Rang			Gesamtpunktzahl			



# Grundlagenabnahme AK 10-12

## Boden

1. 2x Überschlag vorwärts auf ein Bein, Überschlag auf beide Beine Hechtrolle (*Boden, Ansprung vom Brett, 0,10 m Weichmattenbahn*)
2. Ansprung Überschlag vorwärts auf ein Bein, Überschlag vorwärts auf beide Beine, 2x Hechtüberschlag (*Trampolinbahn*)
3. Ansprung, Rondat, Flick-Flack, Temposalto, Flick-Flack (*Trampolinbahn*)
4. Rondat, Flick-Flack, Absprung in die "Kerzenposition" auf Block 1,20 m mit Trainerabsicherung bei Landung (*Boden, Ansprung vom Brett*)

## Pauschenpferd

1. 4x (2 Flanken 90° Gegendrehen), 1 Flanke, 360° Gegendrehen in maximal 4 Flanken (*breiter Pilz*)
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 (*Einpauschenpilz*)
3. Beginn im Querstütz, 4x (3 Flanken - K9) (*Bock ohne Pauschen*)
4. 2 Spreizflanken („Thomas“), 360° Gegendrehen mit Spreizflanken (*Boden*)

## Ringe

1. 5x Grundsprung rückschwungbetont mind. 45° (*Ringe original, Schlaufen oder Riemchen wählbar*)
2. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen vorwärts zum Rücksprung, Vorschung, 2x Schleudern (2. Schleudern Schulter über Ringeunterkante) zum Vorschung (*Ringe original, Schlaufen oder Riemchen wählbar*)
3. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen vorwärts zum Rücksprung, Vorschung, Rücksprung, 2x Überrollen (2. Überrollen Schulter über Ringeunterkante) zum Rücksprung (*Ringe original, Schlaufen oder Riemchen wählbar*)
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) (*Kraftringe – schulterhoch*)

## Sprung

1. Strecksprung auf Sprungtisch (*Tischhöhe 1,10 m, max. Anlauf 10 m, Landung auf dem Tisch mit gestreckten Knien, aufrechte Körperposition*)
2. Salto vorwärts gestreckt auf Block (*0,60 m, Brett ohne Sprungtisch, Armführung über Vor-Seit-Hochhalte*)
3. Überschlag seitwärts Landung im Seitstand 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 Grundsprung aus dem und zum Handstand, 2x Sprungdrehung vorwärts zum Handstand, 2x Rücksprung zum Handstand mit Abdruck (mit Beineinsatz) (*Stützbarren*)
2. 3x aus dem Handstand Spitzwinkelstützprung zum Handstand, Kehrwende mind. 45° auf Block in Barrenhöhe (*Stützbarren*)
3. 2x Riesenfelge aus dem Handstand in die Ellgriffhandstandposition (*mit Trainerhilfe*)
4. Ausgangslage beliebig, Felge zum Ellgriffhandstand (*Trainerhilfe von vorn*)

## Reck

1. Kippe Rücksprung Handstand, Felge zum Handstand, Riesenfelge, 2x Pendeldrehung (in direkter Folge), 3x Riesenfelge rückwärts mit geschlossener Position (*Wettkampfreck*)
2. 2x Beinsprungstemme über den Handstand, Beinsprungstemme zum Handstand, Stalderumsprung zum oder durch den Handstand, Vorsprung zum Handstand, (Zwischenriesen vorwärts möglich) Endumsprung zum oder durch den Handstand (*Schlaufenreck*)
3. 5x gestütztes Ellgriffpendel mind. 45° über waagrecht (*Schlaufenreck*)
4. Kippe Rücksprung Handstand, 3x Bückumsprung (eine Zwischenriesenfelge), max. 2x Riesenfelge, Ansatz Doppelsalto gestreckt (*Schlaufenreck*)

## Trampolin

1. 5x Salto rückwärts gehockt direkt (*im Trampolin*)
2. Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 LAD - mit Salto als Auftaktsprung möglich (*im Trampolin, Matte möglich*)
3. Doppelsalto vorwärts gehockt mit 1/2 Drehung (*auf Grube Block*)
4. 3x (Temposalto rückwärts – Salto vorwärts gestreckt) (hin und her) (*im 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 10-12

Name (Jg): .....

Ort: .....

Verein/LTV: .....

Datum: .....

Boden		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Pferd		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Ringe		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Sprung		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Barren		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
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 13-15

## Boden

1. 2x Überschlag auf ein Bein, Überschlag auf beide Beine, Salto vorwärts gestreckt (*Boden, Ansprung vom Brett*)
2. Überschlag, 2x Hechtüberschlag, Salto vorwärts gehockt (*Boden, max. 3 Schritte Anlauf*)
3. kleine Rolle rückwärts, 2x Flick-Flack, Temposalto, 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
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° RuWe, 2 Flanken, 1080° RuWe, 2 Flanken (*breiter Pilz*)
4. 2 Spreizflanken, 360° Gegendrehen in 4 Spreizflanken; 2 Spreizflanken zum Handstand (*Boden*)

## Ringe

1. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen vorwärts, 3x Überrollen - 3. Überrollen Schulter über Ringeoberkante (*Schlaufen möglich*)
2. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen rückwärts, 2x Schleudern - 2. Schleudern Schulter über Ringeoberkante (*Schlaufen möglich*)
3. Ablegen rückwärts aus dem Handstand, Stützfelge mit gestreckten Armen, Salto rückwärts gestreckt
4. Kleine Felge rückwärts aus dem Stand 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. Überschlag Salto vorwärts gehockt (*Tischhöhe 1,25 m, Landung Grube Block*)
2. Salto vorwärts gestreckt über Sprungtisch (*Tischhöhe 1,25 m, Landung Block 1,00 m*)
3. Kasamatsu gestreckt mit deutlichem Ansatz über Salto seitwärts (*Trampolinbrett, Landung Grube*)
4. Yurchenkosansatz mit gestreckter Hüfte zum Kniestand (*Tischhöhe 1,25 m und Block 0,30 m über 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)
2. aus dem Handstand, Vorschwung Rückschwung, Stützkehre vorwärts (mind. 45°), Vorschwung Rückschwung, Stützkehre vorwärts (mind. 45°), Vorschwung Rückschwung, Salto rückwärts gestreckt
3. aus dem Handstand, Riesenfelge zum Handstand
4. 3x (Vorschwung Rückschwung kleine Felge (Abstand Hüfte, Felgansatz) zum Stütz mit langen Armen) (*Stützbarren*)

## Reck

1. Beinschwungstemme  $\frac{1}{2}$  Drehung, gesprungene  $\frac{1}{2}$  Drehung, Pendeldrehung, Schlussgriffdrehung, offene Drehung, Salto rückwärts gestreckt (max. 2 Zwischenriesenfelgen möglich)
2. Beinschwungstemme, Felge vor die Stange (Handstandposition), Beinschwungstemme, 2x Stalderumschwung zum Handstand mit Felgansatz (in direkter Folge), Vorschwung vor den Handstand, 2x Endoumschwung zum Handstand (in direkter Folge) (*Schlaufenreck*)
3. Adlerumschwung (mind. 45°), 2x gestützte Ellgriffriesenfelge vorwärts, Rückschwung vor den Handstand, 2x Ellgriffriesenfelge rückwärts (*Schlaufenreck*)
4. Kippe, Rückschwung Handstand, Felge, 2x Bückumschwung (eine Zwischenriesenfelge), max. 2x Riesenfelge, Doppelsalto rückwärts gestreckt (*Landung Grube*)

## Trampolin

1. Doppelsalto rückwärts gehockt mit 1/1 LAD - mit Salto als Auftaktsprung möglich (*Landung Grube Block möglich*)
2. Salto rückwärts gestreckt mit 2/1 LAD - mit Salto als Auftaktsprung möglich (*im Trampolin, Matte möglich*)
3. Doppelsalto vorwärts gebückt mit  $\frac{1}{2}$  LAD (*Landung Grube Block*)
4. von Erhöhung oder aus Strecksprüngen Salto vorwärts gestreckt (im Trampolin), Salto vorwärts gestreckt mit 2/1 LAD (*Landung Grube Block*)

## 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

Name (Jg): .....

Ort: .....

Verein/LTV: .....

Datum: .....

Boden		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Pferd		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Ringe		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Sprung		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3	Kas					
4	Yur					
Barren		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
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 15-18

## Boden

1. mit oder ohne Überschlag, 2x Salto vorwärts gestreckt, 2. Salto Landung auf Block 0,40 m (*Boden, max. 3 Schritte Anlauf*)
2. Überschlag, Hechtüberschlag, Salto vorwärts gestreckt auf Block 0,40 m (*Boden, max. 3 Schritte Anlauf*)
3. Rondat, Salto rückwärts gestreckt 3/2 LAD, Salto vorwärts gestreckt auf Block 0,40 m (*Boden, max. 3 Schritte Anlauf*)
4. Rondat, Flick-Flack, Doppelsalto rückwärts gehockt (*Boden*)

## Pauschenpferd

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

## Ringe

1. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen vorwärts, 2x Überrollen, Stemme zum Handstand (2 s Halte), 2x Riesenfelge vorwärts z. Handstand (je 2 s Halte)
2. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen rückwärts, 1x Schleudern, Felge zum Handstand (2 s Halte), 2x Riesenfelge rückwärts zum Handstand (je 2 s Halte)
3. Heben mit gestrecktem Körper zum Strecksturzhang, Kippe zum Winkelstütz (2 s Halte), 2x Rolle vorwärts mit direkter Kippe zum Winkelstütz (2 s Halte)
4. Kleine Felge rückwärts zum Winkelstütz (2 s Halte), Heben zur Stützwaage gegrätscht (2 s Halte), Senken zum Grätschwinkelstütz, 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)

## Sprung (Auswahl einer Variante A, B oder C; Punkte werden verdoppelt)

1. Überschlag Salto vorwärts gehockt (*1,00 m Block*)
2. A) Überschlag Salto vorwärts gestreckt mit 3/2 LAD (*Trampolinbrett, Landung Grube*)  
B) Kasamatsu gestreckt mit 1/1 LAD (*Trampolinbrett, Landung Grube*)  
C) Yurchenko gestreckt mit 1/1 LAD (*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 (Weichmatte möglich)
2. 5 Vorschwungelemente zum Handstand (davon mindestens zwei verschiedene, je ein Zwischenschwung möglich)
3. 3x Riesenfelge durch die flüchtige Handstandposition
4. Felge zum Handstand (Ausgangslage beliebig)

## Reck

1. Beinschwungstemme halbe 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)
2. Beinschwungstemme, Felge, 2x Stalderumschwung zum Handstand mit Felgansatz (in direkter Folge), 2x Bückumschwung (aus dem „langen Hang“ in direkter Folge), Schlussgriffdrehung, 2x Endoumschwung zum Handstand (in direkter Folge), offene Drehung
3. max. zwei Riesenfelgen vorwärts, Adlerumschwung zum Handstand, 2x gestützte Ellgriffriesenfelge, Umspringen Kammgriff, Riesenfelge vorwärts
4. Kippe Rückschwung Handstand, Bückumschwung, Doppelsalto rückwärts gestreckt (nach jedem Element max. zwei Riesenfelgen möglich) (*Grube Block*)

## Trampolin

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

## 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 15-18

Name (Jg): .....

Ort: .....

Verein/LTV: .....

Datum: .....

Boden		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	✓✓					
2	∩✓					
3	✓E✓					
4	Λll					
Pferd (4 ohne P.)		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	ll/ll...					
2	llK9:K9..					
3	L/lll...					
4	Λ/rr..					
Ringe		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	ll+ p...					
2	ddffp-O-O					
3	∩LLv...					
4	fL>→...					
Sprung		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	2xΣ
1	∩✓					
2	ÜS/Kas/Yur					
Barren		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	2x+ p...					
2	5x VS-Elem.					
3	-O-O-O					
4	f p					
Reck		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	∩pEj...					
2	∩ffpS...					
3	O- p...					
4	∩lv p ll					
Trampolin		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	ll					
2	✓/ll					
3	∩ll					
4	✓ll					
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) (*Boden, andere Reihenfolge möglich*)
3. 3x Temposalto rückwärts, Salto rückwärts gestreckt (*Boden*)
4. Rondat, Flick-Flack, Doppelsalto rückwärts gestreckt (*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, Wandern zur 2. Pausche (direkt oder mit Zwischenstütz), 3 Flanken auf zweiter Pausche, 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, 2x Überrollen, Stemme zum Handstand (2 s Halte), 2x Riesenfelge vorwärts zum Handstand (je 5 s Halte)
2. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen rückwärts, 1x Schleudern, 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 0,80m*)
3. Yurchenko gestreckt mit 1/1 LAD (*Landehöhe 0,80m*)

## 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. 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 (Zwischenschwung 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  $\frac{1}{2}$  LAD rw, Umgreifen und sofortige  $\frac{1}{2}$  LAD vw vor die Stange („Offene, Offene“ vor die Stange), 2x Vorschwung gesprungene  $\frac{1}{2}$  Drehung, Riesenfelge, Umspringen zum Kammgriff, Riesenfelge, Umspringen zum Ristgriff, Abgang (beliebig)
2. 3x gesprungene Riesenfelge (mit Arme öffnen)
3. 3x Quast (gesprungene Riesenfelge  $\frac{1}{1}$  LAD), Abgang (beliebig)

## Trampolin

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

## 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+

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						
Barren		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Reck		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
Trampolin		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Rang			Gesamtpunktzahl			

