

# Hosentaschenkarten WBs 2024+


*Beispiele für Gerade und Spirale*



Foto: Hauke Narten


## Wird nur im folgenden Format akzeptiert:

- Gedruckt auf DIN-A4 Papier (nicht handschriftlich), mit Angaben des Namens, der Leistungsklasse und der Vereinszugehörigkeit
- Alle Übungen in geplanter Reihenfolge
- Übungen in Rhönradturnsprache formuliert (siehe Schwierigkeitskataloge)
- Angaben von Strukturgruppen/Anforderungen
- Angaben des Schwierigkeitswerts



**DTB**  
DEUTSCHER TURNER-BUND

**Hosentaschenkarte  
Gerade**



Name, Vorname: \_\_\_\_\_  
 Verein: \_\_\_\_\_  
 Altersklasse: \_\_\_\_\_

Nr.	Teil	Beschreibung	Strukturgruppe / Anforderung	Schwierigkeit
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
Abg.				

Höchste 8 Teile:	__ x 0	__ x A	__ x B	__ x C	__ x D	__ x E				
Strukturgruppen / Anforderungen	<input type="checkbox"/> I	<input type="checkbox"/> II	<input type="checkbox"/> III	<input type="checkbox"/> IV	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> VI	<input type="checkbox"/> VII	<input type="checkbox"/> VIII	<input type="checkbox"/> IX	<input type="checkbox"/> X
	<input type="checkbox"/> XI	<input type="checkbox"/> XII	<input type="checkbox"/> XIII	<input type="checkbox"/> XIV	<input type="checkbox"/> XV	<input type="checkbox"/> XVI	<input type="checkbox"/> XVII			
Gesamt:										

Nr.	Teil	Bescheinigung	Strukturgruppe / Anforderung	Schwierigkeit
1	A6	Freiflug rückwärts	XVII	0,2 Pkt.
2	A7	Kleine Brücke rückwärts, 1/2 Drehung, kleine Brücke vorwärts	XVI	0,2 Pkt.
3	A11	Freiflug mit Voraufspreizen in die kleine Brücke	(XVII), XV	0,2 Pkt.
4	A5	Brücke vorwärts	II, XIII	0,2 Pkt.
5	A17	Winkelsitz vorwärts		0,2 Pkt.
6	C14	Knieumschwung beidbeinig rückwärts	V	0,6 Pkt.
7	B22	Hohe Rolle vorwärts (auf die Bretter)	III	0,4 Pkt.
8	A18	Bauchlage vorwärts	IX	0,2 Pkt.
9	B24	Hüftabschwung mit 1/2 Drehung	IV	0,4 Pkt.
10	A19	Stütz rückwärts		0,2 Pkt.
11	B44	Von der Bauchlage rückwärts, Doppelhüftumschwung rückwärts	(IV)	0,4 Pkt.
12	B17	Hoher Liegestütz in die Brücke vorwärts	(II)	0,4 Pkt.
Abg.	A20	Unterschwung	X	0,2 Pkt.
Höchste 8 Teile:		$\frac{0}{0} \times 0$ $\frac{3}{3} \times A$ $\frac{4}{4} \times B$ $\frac{1}{1} \times C$ $\frac{0}{0} \times D$ $\frac{0}{0} \times E$		
Strukturgruppen / Anforderungen		<input type="checkbox"/> I <input checked="" type="checkbox"/> II <input checked="" type="checkbox"/> III <input checked="" type="checkbox"/> IV <input checked="" type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> VI <input type="checkbox"/> VII <input type="checkbox"/> VIII <input checked="" type="checkbox"/> IX <input checked="" type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> XI <input type="checkbox"/> XII <input checked="" type="checkbox"/> XIII <input type="checkbox"/> XIV <input checked="" type="checkbox"/> XV <input checked="" type="checkbox"/> XVI <input checked="" type="checkbox"/> XVII		
Gesamt:				<b>4,8 Pkt.</b>



Foto: Astrid Meurer

Nr.	Teil	Beschreibung	Strukturgruppe / Anforderung	Schwierigkeit
1	B8	Freiflug rw. mit Bücke in den Freiflug vw. mit Bücke	I, XI, XVI	0,4 Pkt.
2	B3	Riesenbrücke rw.	II, XIII	0,4 Pkt
3	A18	Bauchlage vw.	IX	0,2 Pkt.
4	B24	Hüftabschwung mit ½ Drehung	IV	0,4 Pkt
5	D17a	Hohe Rolle vw. gegen die Rollrichtung, Hüftabschwung mit ½ Drehung	III, (IV)	0,8 Pkt.
6	B33	Hohes Überhocken vw.	VII	0,4 Pkt.
7	C27	Kniependelhang rw., Sitz ohne Aufstellen der Füße rw.	VI	0,6 Pkt.
8	A17	Winkelsitz vw.		0,2 Pkt.
9	B12	Hohe Rolle vw. (auf die Bretter)	(III)	0,4 Pkt.
10	A16	Hockstand rw.		0,2 Pkt.
11				
12				
Abg.	A20	Strecksprung rw.	X	0,2 Pkt.
Höchste 8 Teile:		$\underline{0}$ x 0 $\underline{1}$ x A $\underline{5}$ x B $\underline{1}$ x C $\underline{1}$ x D $\underline{0}$ x E		
Strukturgruppen / Anforderungen		<input checked="" type="checkbox"/> I <input checked="" type="checkbox"/> II <input checked="" type="checkbox"/> III <input checked="" type="checkbox"/> IV <input type="checkbox"/> V <input checked="" type="checkbox"/> VI <input checked="" type="checkbox"/> VII <input type="checkbox"/> VIII <input checked="" type="checkbox"/> IX <input checked="" type="checkbox"/> X <input checked="" type="checkbox"/> XI <input type="checkbox"/> XII <input checked="" type="checkbox"/> XIII <input checked="" type="checkbox"/> XIV <input type="checkbox"/> XV <input type="checkbox"/> XVI <input type="checkbox"/> XVII		
Gesamt:		<b>5,6 Pkt.</b>		



Foto: Privat

**Weniger Schwierigkeit, Strukturgruppen/Anforderungen komplett**

Anmerkung: Die ersten beiden Elemente sind jeweils eine (halbe) Bahn, danach werden pro Bahn zwei Radumdrehung geturnt.

Nr.	Teil	Beschreibung	Strukturgruppe / Anforderung	Schwierigkeit
1	B8	Freiflug rw. mit Bücke in den Freiflug vw. mit Bücke	I	0,4 Pkt.
2	A17	Winkelsitz vw.		0,2 Pkt
3	D29a)	Hohe Doppelrolle vw. gegen die Rollrichtung	III	0,8 Pkt.
4	D29b)	Doppelknieumschwung beidbeinig rw.	V	0,8 Pkt
5	C20 + D12	Hohes Überhocken vw., hoher Grätschbückstütz, vom freien Kniependelhang in die Brücke vw.	VII, VIII VI	0,6 + 0,8 Pkt.
6	C3	Riesenbrücke vw. mit Griff am Sprossengriff	II	0,6 Pkt.
7	A18	Bauchlage vw.	IX	0,2 Pkt.
8	C24	Hüftumschwung rw., Hüftabschwung mit ½ Drehung	IV	0,6 Pkt.
9	D17a)	Hohe Rolle vw. gegen die Rollrichtung, Hüftabschwung mit ½ Drehung	(III), (IV)	0,8 Pkt.
10				
11				
12				
Abg.	A20	Unterschwung	X	0,2 Pkt.
Höchste 8 Teile:		$\underline{0}$ x 0 $\underline{0}$ x A $\underline{1}$ x B $\underline{3}$ x C $\underline{4}$ x D $\underline{0}$ x E		
Strukturgruppen / Anforderungen		<input checked="" type="checkbox"/> I <input checked="" type="checkbox"/> II <input checked="" type="checkbox"/> III <input checked="" type="checkbox"/> IV <input checked="" type="checkbox"/> V <input checked="" type="checkbox"/> VI <input checked="" type="checkbox"/> VII <input checked="" type="checkbox"/> VIII <input checked="" type="checkbox"/> IX <input checked="" type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> XI <input type="checkbox"/> XII <input type="checkbox"/> XIII <input type="checkbox"/> XIV <input type="checkbox"/> XV <input type="checkbox"/> XVI <input type="checkbox"/> XVII		
Gesamt:				<b>7,4 Pkt.</b>



Foto: Carmen Menn

**Volle Schwierigkeit, volle Strukturgruppen**

Nr.	Teil	Beschreibung	Strukturgruppe / Anforderung	Schwierigkeit
1	B8	Freiflug rw. mit Bücke in den Freiflug vw. mit Bücke	I, XI	0,4 Pkt.
2	B12	Elementverbindung mit Doppeldrehung in einer Bindung, eine davon frei	(I), XII	0,4 Pkt.
3	A17	Winkelsitz vw.		0,2 Pkt.
4	D29b)	Doppelknieumschwung beidbeinig rw.	V	0,8 Pkt.
5	C14	Knieumschwung beidbeinig rw.	(V)	0,6 Pkt.
6	C20	Hohes Überhocken vw., hoher Grätschbückstütz	VII, VIII	0,6 Pkt.
7	C7	Vom freien Kniependelhang in die Brücke vw.	VI	0,6 Pkt.
8	C3	Riesenbrücke vw. mit Griff am Sprossengriff	II, XIII	0,6 Pkt.
9	A16	Hockstand rw.		0,2 Pkt.
10				
11				
12				
Abg.	B48	Strecksprung rw. mit ganzer Drehung	X	0,4 Pkt.
Höchste 8 Teile:		<input type="checkbox"/> 0 x 0 <input type="checkbox"/> 1 x A <input type="checkbox"/> 2 x B <input type="checkbox"/> 4 x C <input type="checkbox"/> 1 x D <input type="checkbox"/> 0 x E		
Strukturgruppen / Anforderungen		<input checked="" type="checkbox"/> I <input checked="" type="checkbox"/> II <input type="checkbox"/> III <input type="checkbox"/> IV <input checked="" type="checkbox"/> V <input checked="" type="checkbox"/> VI <input checked="" type="checkbox"/> VII <input checked="" type="checkbox"/> VIII <input type="checkbox"/> IX <input checked="" type="checkbox"/> X <input checked="" type="checkbox"/> XI <input checked="" type="checkbox"/> XII <input checked="" type="checkbox"/> XIII <input type="checkbox"/> XIV <input type="checkbox"/> XV <input type="checkbox"/> XVI <input type="checkbox"/> XVII		
Gesamt:				<b>6,4 Pkt.</b>



Foto: Larissa von Behren

**Volle Schwierigkeit (inkl. Strukturgruppen/Anforderungen)**



Nr.	Teil	Beschreibung	Strukturgruppe / Anforderung	Schwierigkeit
1	A	1. RU: Seitstellung; 2. RU: Seitstellung	XI	0,2 Pkt.
2	B6a	1. RU: Seitfreiflug; 2. RU: Spindelbrücke rw.	I, (XI), XII, XIII	0,4 Pkt.
3	A	1. RU: Seitstellung in einer Bindung; 2. RU: Seitstellung ohne Bindung mit Seitauflagen		0,2 Pkt.
4	B3b.2)	1. RU: Spagat vw. 2. RU: Spagat	III, IV, XIV	0,4 Pkt.
5	C20d)	Tiefer Seitspagat	IX, (XIV), XV	0,6 Pkt.
6	A	Tiefer Seitgrätschwinkelstand	(XIV), XVI	0,2 Pkt.
7				
8				
9				
10				
11				
12				
Abg.	A	Unterschwung		0,2 Pkt.
Höchste 8 Teile:		$\underline{0}$ x 0 $\underline{4}$ x A $\underline{2}$ x B $\underline{1}$ x C $\underline{0}$ x D $\underline{0}$ x E		
Strukturgruppen / Anforderungen		<input checked="" type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> II <input checked="" type="checkbox"/> III <input checked="" type="checkbox"/> IV <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> VI <input type="checkbox"/> VII <input type="checkbox"/> VIII <input checked="" type="checkbox"/> IX <input type="checkbox"/> X <input checked="" type="checkbox"/> XI <input checked="" type="checkbox"/> XII <input checked="" type="checkbox"/> XIII <input checked="" type="checkbox"/> XIV <input checked="" type="checkbox"/> XV <input checked="" type="checkbox"/> XVI		
Gesamt:				<b>4,0 Pkt.</b>



Foto: Larissa von Behren

**Volle Schwierigkeit (inkl. Strukturgruppen/Anforderungen)**

Nr.	Teil	Beschreibung	Strukturgruppe / Anforderung	Schwierigkeit
1	B6a)	1. RU: Seitfreiflug; 2. RU: Liegestütz rw.	I, XI, XII	0,4 Pkt.
2	A	1. RU: Seitstellung; 2. RU: Seitstellung ohne Bindungen		0,2 Pkt.
3	B7b.2)	Umsteigekeppwechsel; 1. RU: Seitstellung ohne Bindung; 2. RU: Seitstellung ohne Bindung	VI, XIV	0,4 Pkt.
4	A	1. RU: Seitstellung; 2. RU: Seitstellung mit Seitaufrispreizen	(XIV)	0,2 Pkt.
5	B3b.2)	1. RU: Spagat vw.; 2. RU: Spagat vw.	III, IV, (XIV)	0,4 Pkt.
6	C20d)	Tiefer Seitspagat	IX, XV, (XIV)	0,6 Pkt.
7	A	Tiefer Seitgrätschinkelstand	(IX), (XIV), XVI	0,2 Pkt.
8				
9				
10				
11				
12				
Abg.	A	Unterschwing		0,2 Pkt.
Höchste 8 Teile:		$\underline{0}$ x 0 $\underline{4}$ x A $\underline{3}$ x B $\underline{1}$ x C $\underline{0}$ x D $\underline{0}$ x E		
Strukturgruppen / Anforderungen		<input checked="" type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> II <input checked="" type="checkbox"/> III <input checked="" type="checkbox"/> IV <input type="checkbox"/> V <input checked="" type="checkbox"/> VI <input type="checkbox"/> VII <input type="checkbox"/> VIII <input checked="" type="checkbox"/> IX <input type="checkbox"/> X <input checked="" type="checkbox"/> XI <input checked="" type="checkbox"/> XII <input type="checkbox"/> XIII <input checked="" type="checkbox"/> XIV <input checked="" type="checkbox"/> XV <input checked="" type="checkbox"/> XVI		
Gesamt:				<b>4,4 Pkt.</b>



Foto: Marek Krings

**Volle Schwierigkeit (inkl. Strukturgruppen/Anforderungen)**



Nr.	Teil	Beschreibung	Strukturgruppe / Anforderung	Schwierigkeit
1	A	1. RU: Seitstellung in den Bindungen; 2. RU: Seitstellung in den Bindungen	XI	0,2 Pkt.
2	B4a)	1. RU: Seitfreiflug; 2. RU: Seitfreiflug	I, (XI)	0,4 Pkt.
3	A	1. RU: Seitstellung; 2. RU: Seitstellung mit Griff am vorderen Sprossengriff	(XI)	0,2 Pkt.
4	B6a)	1. RU: Seitfreiflug; 2. RU: Liegestütz rw.	(I), (XI), XII	0,4 Pkt.
5	A	1. RU: Seitstellung; 2. RU: Seitstellung einarmig	(XI)	0,2 Pkt.
6	B6a)	1. RU: Liegestütz rw.; 2. RU: Liegestütz vw.	V, (XI), (XII)	0,4 Pkt.
7	A	Seitliegestütz in den Bindungen	IX, (XI), XV	0,2 Pkt.
8				
9				
10				
11				
12				
Abg.	A	Unterschwing		0,2 Pkt.
Höchste 8 Teile:		<input type="text" value="0"/> x 0 <input type="text" value="5"/> x A <input type="text" value="3"/> x B <input type="text" value="0"/> x C <input type="text" value="0"/> x D <input type="text" value="0"/> x E		
Strukturgruppen / Anforderungen		<input checked="" type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> II <input type="checkbox"/> III <input type="checkbox"/> IV <input checked="" type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> VI <input type="checkbox"/> VII <input type="checkbox"/> VIII <input checked="" type="checkbox"/> IX <input type="checkbox"/> X <input checked="" type="checkbox"/> XI <input checked="" type="checkbox"/> XII <input type="checkbox"/> XIII <input type="checkbox"/> XIV <input checked="" type="checkbox"/> XV <input type="checkbox"/> XVI		
Gesamt:				3,2 Pkt.



Foto: Stefan Serth

**Nur Bindungsteile (Schwierigkeit und Strukturgruppen/Anforderungen nicht komplett)**