

# AK bis 7 Jahre

D-Wert: 3,0 Pkt.

E-Wert: 10,0 Pkt.

## Boden

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Nachstellhüpfer rechts (links) Nachstellhüpfer links (rechts) Schritt, schließen der Beine in den Stand	0,5	- unkoordinierter Anlauf jeweils	x	x	
2	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings	0,3	- unkoordinierter Ablauf - ungenügender Hockstand - fehlerhafter Stütz - fehlerhafte Körperstreckung im Liegestütz	x x x x	x	x
3	langsames Senken in die Bauchlage, anschließendes Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers	0,3	- unkontrolliertes Ablegen	x	x	
4	1/2 LAD in die Rückenlage (Arme bleiben in Verlängerung), Heben in die "Schiffchenhaltung"	0,3	- falsche Körperhaltung	x	x	
5	Rückenschaukel zurück und vor mit dynamischen Aufrichten (beliebig) in den Stand	0,3	- starke Veränderung des ARW und BRW	x	x	
6	Verbindung: Rolle vorwärts mit sofortigem Strecksprung	0,8	- fehlende Stützphase bei Rolle - Nachstützen der Hände - keine Verbindung	x	x x	x
7	zwei bis drei Schritte, Absprung zum Schersprung	0,5	- unkoordinierter Ablauf - fehlende Sprunghöhe - Wippen des Oberkörpers - zweites Spreizbein zu tief	x x x x	x x x	x

## Sprung

Gerät: Sprungbrett, Kasten langgestellt; Geräthöhe: 0,90m (+/- 0,05m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug			
				k	m	g	
1	kurzer Anlauf, Sprung-Aufhocken, Aufrichten in den Stand, Vorlaufen beidbeiniger Absprung und Strecksprung vom Kasten in den Stand  Hinweis: das Vorlaufen ist beliebig, sollte turnerischen Grundwerten entsprechen	1,5	<u>Anlauf/Einsprung</u>			x	
			- Auflaufen auf das Sprungbrett				
		1,5	<u>Absprung</u>				x
			- kein Absprung				
			- zu frühes Anhocken		x		x
			- keine deutliche Stützphase	x	x		x
			- Aufknien				3,0
- Aufhocken nur mit einem Bein				2,0			
<u>Strecksprung</u>					1,0		
- kein beidbeiniger Absprung							
- kein Absprung	x	x					
- zu weit gesprungen	x	x			x		
- unsichere Landung	x	x			x		

## Barren

Geräthöhe: 1,20m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	aus dem Innequerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung in den Stütz und Vorschwung in den Außenquersitz links oder rechts	0,7	- Vorschwung nicht hoch genug - ohne Körperspannung	x x	x x	x x
2	Vorschwung mit Einschwingen in die Holmengasse	0,7	- zu geringes Vorschwingen der gestreckte Beine - kein Oberschenkelabdruck	x x	x x	x x
3	Rückschwung (Füße in Holmenhöhe)	0,7	- ungenügender Rückschwung	x	x	x
4	Vorschwung in den Außenquersitz widergleich	0,7	- zu geringes Vorschwingen der gestreckte Beine - ungenügender Hüfteinsatz	x x	x x	x x
5	Niedersprung in den Außenquerstand seitlings mit halten der gerätenahen Hand am Holmen	0,2	- kein Oberschenkelabdruck - Standfehler	x x	x x	x x

## Reck

Geräthöhe: brusthoch

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	aus dem Stand vorlings mit Ristgriff beidbeiniger Sprung in den Stütz	0,4	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel - Aufliegen auf der Stange	x x	x x x	x x x
2	Hüft-Abzug in den Stand vorlings	1,0	- unkontrolliertes Senken - zu frühes Hocken der Beine und Beugen der Arme	x x	x x	x x
3	Schritt rückwärts in den Stand mit anschließendem Sprung in den Stütz	0,4	- zu starker Hüftwinkel - Aufliegen auf der Stange	x	x x	x x
4	Vorschwung, Rückschwung	1,0	- ungenügender Rückschwung	x	x	x
5	Niedersprung in den stangennahen Stand vorlings (Hände verbleiben bis zur Landung an der Stange)	0,2	- zu zeitiges Griff lösen - Landung nicht stangennah		x x	x

## AK bis 9 Jahre

D-Wert: 4,0 Pkt.

E-Wert: 10,0 Pkt.

### Boden

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Schritt, Anspreizen, Schwingen in den Handstand	0,8				
2	Abrollen mit sofortigem Streck sprung 1/2 LAD	0,3	- keine Verbindung - fehlende Körperstreckung	x	x	x
3	aus dem Stand mit gestreckten Beinen Rolle rückwärts über den hohen Stütz (gehockt oder durch d. Handstand möglich)	0,8	- fehlende Öffnung des ARW - wenn über Handstand angeboten wird, muss Handstandposition erreicht werden	x x	x x	x x
4	Abhocken oder -bücken mit sofortigem Streck sprung 1/2 LAD	0,3	- keine Verbindung - fehlende Körperstreckung	x	x	x
5	Handstützüberschlag seitwärts mit Aufrichten gegen d. Bewegungsrichtung	0,8	- unkoordinierter Ablauf - Abweichen von der Senkrechte - ungenügendes Spreizen - ungenügend geöffneter ARW	x x x x	x x x x	x x x x
6	kurzer Anlauf Sprungrolle	1,0	- fehlende Hüftstreckung - fehlende Öffnung des ARW	x x	x x	x x

### Seitpferd

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anpendeln erlaubt! Seitspreizen links (rechts) Seitspreizen rechts (links)	0,4 0,4	gesamte Übung: je Bewegung - unrythmischer Ablauf	x	x	
2	Vorspreizen links (rechts), Schwingen nach rechts (links), lösen der Hand erlaubt	0,4 0,4	- ungenügende Streckung des Körpers - fehlende Schwungweite (Amplitude) - zu geringes Spreizen	x x	x x	x x
	Rückspreizen links (rechts)	0,4		✗	✗	✗
				x	x	x
3	Vorspreizen rechts (links), Schwingen nach links (rechts), lösen der Hand erlaubt	0,4 0,4				
	Rückspreizen rechts (links)	0,4				
4	Vorspreizen links (rechts),	0,4				
5	Vorspreizen rechts (links) mit 1/4 Drehung zum Niedersprung in den Querstand seitlings	0,4				

## Ringe

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	leichtes Anpendeln erlaubt Heben der Beine in den Strecksturzhang 2 Sek. halten	1,0	- gebeugte Arme - fehlende Körperstreckung	x	x	x
2	Senken in den Kipphang - 2 Sek. -	0,6	- zu offener Hüftwinkel	x	x	x
3	Abschwingen vorwärts in den Hang	0,6	- nicht schwunghaft - keine Aufwärtsbewegung	x	x	
4	Rückschwung (mind. 45°)	1,5	- fehlende Höhe	x	x	x
5	Niedersprung in den Stand	0,3				

## Sprung

Gerät: Sprungbrett, Mattenstapel, Höhe 0,80 m (+/- 0,10 m)

Sprungrolle vorwärts in den Stand

Der Absprung erfolgt mit gestreckter Hüfte. Nach dem Absprung muss eine eindeutige Flugphase mit gestreckten Beinen erfolgen. Beim Handkontakt sollen die Arme gestreckt und die Schulter nicht vor der Stützsenkrechten (Hände) sein. Erst nach Schulterkontakt beim Abrollen werden die Beine gehockt.

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlauf	0,5	- falsche Körperhaltung beim Einsprung - Auflaufen auf das Sprungbrett	x	x	
2	Sprungrolle vw. (Armzug tief- vor-hoch)	2,5	Absprung - ungenügender Absprung - kein beidbeiniger Absprung - kein Armzug mit Fixierung Flugphase - keine gestreckte Körperhaltung  - ungenügende Öffnung des ARW (min. 135°) - Beine vor der Stützphase gehockt Stützphase - kein Aufsetzen der Hände - ungenügende Öffnung des ARW - ungenügende Streckung des BRW - gehockte Beine - gebeugte Arme	x	x	x x x oder 1,0 x 1,0 x x x x
3	Abrollen auf der Matte, Aufrichten in den Stand	1,0	- verzögertes Abrollen - unkontrolliertes Landen - Nachstützen beim Aufstehen - Sturz, kein Aufstehen - weitere Schritte nach dem Aufstehen	x	x	x x x 1,0 je 0,1

## Barren

Geräthöhe: 1,20m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Anlauf mit Absprung vom Brett oder Absprung vom Hocker Vorschwung	0,2	- ungenügendes Öffnen des ARW - ungenügende Hüftstreckung	x	x	
2	Rückschwung (über Holmenhöhe)	0,3	- ungenügende Höhe - ungenügende Streckung	x	x	x
3	Vorschwung,	0,3	- ungenügendes Öffnen des ARW - ungenügende Hüftstreckung	x	x	
4	langsames Senken in den Grätschitz vor den Händen - 2 Sek. -	0,8	- kein erkennbarer Krafteinsatz beim Senken in den Grätschitz - ungenügende Hüftstreckung im Grätschitz	x	x	x
5	Heben über den Winkelstütz, Einschwingen	0,8	- schwunghaftes Einschwingen - ungenügende Hüftstreckung	x	x	
6	Rückschwung (Holmenhöhe), Vorschwung	0,3	- geringe Höhe - beim Vorschwung ungenügende Hüftstreckung	x	x	x
7	Rückschwung (über Holmenhöhe), Vorschwung	0,3	- geringe Höhe - beim Vorschwung ungenügende Hüftstreckung	x	x	x
8	Rückschwung, Wende (mind. 45°)	1,0	- versetzter Transport des Körpers über den Holmen - gebeugte Arme - geringe Höhe		x	x
				x	x	
				x	x	x

## Reck

Geräthöhe: schulterhoch

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (Hüftaufzug möglich) in den Stütz	1,5	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung im Stütz	x	x	x
2	Rückschwung (Füße in Stangenhöhe), Niedersprung	0,5	- ungenügender Rückschwung (Füße unter Stangenhöhe)	x	x	x
3	Felgunterschwung mit Schwungbeineinsatz (aus Stand beidbeinig möglich)	2,0	- ungenügender Felgansatz - ungenügende Hüftstreckung - ungenügende Weite - Füße unter Stangenhöhe	x	x	x
				x	x	x
				x	x	x

## LK 4 bis 11 Jahre

LK 4 AK 70+ (Tiefgeräte)

Sprung: Bock: 1,10m nach CdP oder  
Tisch: 1,10m nach CdP