



Der österreichische Nachwuchskader der Kunstturnerinnen

Ausgabe 3 – Oktober 2007

1.	Allgemeine Bestimmungen	2
2.	Aufnahmekriterien in den Nachwuchskader	3
3.	Technische Anforderungen.....	3
4.	Technik AK 8.....	4
5.	Technik AK 9.....	5
6.	Technik AK 10.....	6
7.	Technik AK 11.....	7
8.	Komplexe Übungen	8
9.	Athletische Anforderungen	9

Adaptionen gegenüber 2006

- Jahrgangsanpassungen, Aufstockung des jüngsten Jahrganges
- Detaillierte Bestimmung zu "2 Versuche"

- Technik AK 8: FX-G2
- Technik AK 11: VT 2, VT 4, TR 2
- Athletik Übung 5: Beinheben (Bauch)
- Athletik Übung 6: Rumpfheben (Rücken)
- Athletik Übung 7: Handstand stehen (für AK 8/9)

- + Detailergänzungen

1. Allgemeine Bestimmungen

Bestandteile des Ausbildungsprogramms für den Nachwuchs sind

- das österreichische Wettkampfprogramm
- athletische Anforderungen / Kraftvoraussetzung
- technische Anforderungen / Elementekatalog

Zielsetzung dieses Ausbildungsprogramms ist, Voraussetzungen für den Einstieg in die internationale Turnkarriere breiter anzulegen. Die Aufnahme in die diversen Kader erfolgt durch eine einmal jährliche Überprüfung der athletischen und technischen Anforderungen sowie aufgrund der nationalen Wettkampfergebnisse.

Die jährliche Überprüfung ist für alle Kunstturnerinnen frei zugänglich. Die Entsendung dazu erfolgt jeweils über die Landesverbände. Direkte Einladungen ergehen an die besten 10 Turnerinnen pro Jahrgang der Ö. Schülermeisterschaften.

Als Richtlinie für die Ausbildung der athletischen und technischen Fertigkeiten wurde ein altersspezifisch aufgebauter Elementekatalog ausgearbeitet, der den Trainer/innen Hilfen in den methodischen Vorgehensweisen geben soll.

Die dadurch dokumentierten Leistungs- und Ausbildungsfortschritte sind ein wesentliches Kriterium für die Beurteilung der sportlichen Perspektiven einer Turnerin und werden daher bei Kadererstellungen mitberücksichtigt.

Der Nachwuchskader

Der Nachwuchskader besteht aus maximal 20 Turnerinnen und setzt sich folgendermaßen zusammen – bezogen auf 2008:

- ~ 5 Turnerinnen des Jahrganges 1996 (12 Jahre)
- ~ 5 Turnerinnen des Jahrganges 1997 (11 Jahre)
- ~ 5 Turnerinnen des Jahrganges 1998 (10 Jahre)
- ~ 5 Turnerinnen des Jahrganges 1999 (9 Jahre)

Dazu wird eine Warteliste geführt, sodass bei Absagen andere Turnerinnen nachrutschen können.

Überprüft wird immer das aktuelle Jahr für die Kadererstellung des kommenden Jahres. Überprüfung im Dezember 2007:

Jahrgang	Überprüft nach	Aufnahme erfolgt in den Nachwuchskader 2008 der
1996	AK 11	12-jährigen
1997	AK 10	11-jährigen
1998	AK 9	10-jährigen
1999	AK 8	9-jährigen

2. Aufnahmekriterien in den Nachwuchskader

Die Erstellung des Nachwuchskaders basiert zu gleichen Teilen auf:

- athletische Anforderungen: Kraftvoraussetzungen und Beweglichkeit
- technische Anforderungen: Elementekatalog und Komplexübungen

Die Überprüfung setzt sich folgendermaßen zusammen

Technik Sprung / Trampolin	6	Übungen á	5	Punkte →	30	Punkte
Technik Stufenbarren	5	Übungen á	5	Punkte →	25	Punkte
Technik Balken (Akro & Gym)	6	Übungen á	5	Punkte →	30	Punkte
Technik Boden (Akro & Gym)	6	Übungen á	5	Punkte →	30	Punkte
Komplexe Übung	1	Übungen á	10	Punkte →	10	Punkte
Kraft	9	Übungen á	5	Punkte →	45	Punkte
Beweglichkeit	6	Übungen á	5	Punkte →	30	Punkte
					200	Punkte

3. Technische Anforderungen

Anzahl der Versuche: maximal 2, wobei ein 2. Versuch nur dann möglich ist, wenn der erste misslingt!

Erreichbar sind maximal 5 Punkte pro Element; die Abstufung zwischen 0 und 5 Punkten erfolgt in ganzen Punkten (Ausnahme Komplexe Übung: Abstufung erfolgt mit halben Punkten).

Bewertungsrichtlinien:

5 Punkte	Idealtechnik in perfekter Ausführung
4 Punkte	gute Qualität (geringe Abweichung von Idealtechnik/-ausführung)
3 Punkte	mittlere Qualität (größere Abweichungen von Idealtechnik, unsaubere Haltung)
2 Punkte	mäßige Qualität (technische Grundlagen erkennbar)
1 Punkt	schlechte Technik ODER gestürztes Element (Element jedoch erkennbar)
0 Punkte	nicht erkennbares bzw. nicht ausgeführtes Element

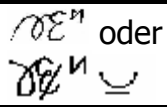
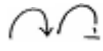

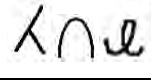

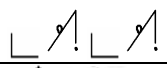












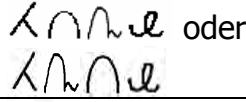
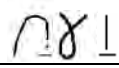
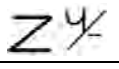


4. Technik AK 8

Sprung	VT-1	Reutherbrett – 10 cm Matte	Anlauf – Salto vw. gehockt	
	VT-2	Kasten 60 cm Wb. quer Weichboden lang Weichboden lang	Absprung vom Minitrampolin, Abdruck am Reutherbrett: Überschlag in die Rückenlage	
	VT-3	90 cm	Anlauf – Strecksprung zum Stand	
Stufenbarren Schlaufen	UB-1		Kippe – Rückschwung	
	UB-2		Stütz: 3 x Rückschwung in Serie (über 90°) – Unterschwung zum Stand	
	UB-3		5 x Schwingen	5 x
	Schl-1	Hoch	6 – 8 x Schwingen in Handstandnähe (< 45 ° Abweichung)	
	Schl-2	Tief	Stand auf Trampolin: Springen zum freien Stütz (90°) – freie Felge (90°)	
Balken	BB-A1	Kl. Balken	Vorhochspreizen - Handstand 2 sec im Querverhalten	!
	BB-A2	Kl. Balken	Rad in den Ballenstand	X
	BB-A3	Kl. Balken	Bogen rw.	
	BB-G1	Balken	Gymn. Sprung mit 135° Querspreizwinkel [Ausführung beliebig]	
	BB-G2	Balken	1/2 Pirouette im passé – Endposition passé (Arme in Hochhalte)	
	BB-G3	Balken	Standwaage 2 sec (> 90°) Grand Battement 2 sec gehalten (> 90°)	
Boden	FX-A1		Felgrolle rw. in den Handstand	
	FX-A2	Auf 30 cm Weichboden	Rondat – Flick – Strecksprung	
	FX-A3		Handstandabrollen mit gestreckten Armen zum Grätschwinkelstütz – Heben zum Handstand (Schweizer)	
	FX-A4	Weichboden senkrecht	Überschlag – Vorfallen mit Hüfte gg Weichboden in überstreckte Körperhaltung mit Armen in Hochhalte	- Vorfallen
	FX-G1		3 Spagatsprünge in Serie	
	FX-G2		Rückenlage, Arme in Hochhalte: 10 sec Schiffchenposition halten	
Trampolin	T1	Kasten (Höhe 60)– Minitrampolin gerade – Mattenberg Auf 30 cm	Strecksprung mit 1/1 Dr. nach links UND rechts	li u re
	T2	Kasten (Höhe 110)– Minitrampolin gerade – Mattenberg 30 cm	Courbette – Salto rw. geh.	
	T3	Kasten (Höhe 110)– Minitrampolin gerade – Mattenberg 90cm oder höher	Salto vw. gestreckt in die Rückenlage	

5. Technik AK 9

Sprung	VT-1	Reutherbrett – 10 cm Matte	Anlauf – Salto vw. gestreckt	
	VT-2	Doppelbrett Tisch 1.15m Mattenstapel +/- 1.35m	Anlauf – Überschlag in die Rückenlage	
	VT-3	 90 cm	Anlauf – Rondat auf das Reutherbrett – Strecksprung in die überstreckte Rückenlage	
Stufenbarren Schlau-fen	UB-1		3 Kippen in Serie, davon ein Rückschwung über 90°	
	UB-2		Kippe - Rückschwung - freier Umschwung zum Stand auf Weichboden	
	UB-3	Einzelholm	Langhangkippe – Rückschwung – Strecksalto rw.	
	Schl-1	Hoch	5 Riesen aus dem Aufpendeln	5 x
	Schl-2	Tief	3 x in Serie: Stand auf Trampolin: Springen zum Stütz (90°) – freie Felge (90°)	3 x
Balken	BB-A1	Kl. Balken	Handstand – Aufspreizen – Absenken – Flick-Flack mit gespreizten Beinen	
	BB-A2	Kl. Balken	Rad – Strecksprung	
	BB-A3	Kl. Balken	Bogen vw. oder Überschlag	
	BB-G1	Balken	Spagatsprung – Spagatsprung (jeweils einbeinig abgesprungen, Landung im plié)	
	BB-G2	Balken	1/1 Drehung im relevé – Endposition passé (Arme in Hochhalte)	
	BB-G3	Balken	Spreizhocksprung – Spagatsprung (beidbeinig) [Reihenfolge beliebig]	
Boden	FX-A1		Aus dem Ansprung vom Reutherbrett: Rondat – 3 x Flick	
	FX-A2	Auf 30 cm Weichboden	Rondat – Flick – Salto rw.	
	FX-A3		Überschlag - Hechtüberschlag	
	FX-A4		Salto vw. geh. – Strecksprung - Strecksprung	
	FX-G1		Chassé – Schritt – Durchschlagsprung (160°) – Chassé – Schritt – Durchschlagsprung (160°)	
	FX-G2		Strecksprung mit 1 ½ Drehung	
Trampolin	T1	Kasten (Höhe 110)– Minitrampolin gerade – Mattenberg 30 cm	Courbette – Salto rw. gestreckt	
	T2	Kasten (Höhe 110)– Minitrampolin gerade – Mattenberg 90cm oder höher	Courbette – ½ Schraube rw. in die Rückenlage	
	T3	Kasten (Höhe 110)– Minitrampolin gerade – Mattenberg 90cm oder höher	½ Schraube vw. in die Bauchlage	

6. Technik AK 10

Sprung	VT-1	Reutherbrett – 10 cm Matte	Anlauf – Hockschraube vw. ODER Anlauf – Salto vw. geh. mit ½ Dr. – Strecksprung ½ Dr.	
	VT-2	Tisch 1.15m Mattenstapel +/- 1.35m	Anlauf – Überschlag zum Stand	
	VT-3		Rondat auf das Reutherbrett – Flick auf den Mattenstapel – direkter Absprung: Salto rw. zum Stand hinter dem Mattenstapel	
	VT-4	Tisch 1.15m Mattenstapel +/- 1.35m	Anlauf – Tsukahara-Ansatz in den Stand	
Stufenbarren Schlaufen	UB-1		Kippe – Handstand – Kippe – Handstand	
	UB-2		2 Felgen in Serie, davon eine in Handstandnähe	
	UB-3	Einzelholm	Kippe – Handstand – 3 x Riesenfelge – Strecksalto	
	Schl-1	Hoch	Ristgriff: 5 Kammriesen aus dem Aufpendeln	5 x 
	Schl-2	Tief	Holmnahes Element (ausgenommen freie Felge) über 90°	
Balken	BB-A1	Kl. Balken	Flick einbeinig – Flick einbeinig	
	BB-A2	Kl. Balken	Abgang: Rondat – Salto rw.	
	BB-A3	Kl. Balken	Überschlag vw.	
	BB-G1	Balken	Durchschlagsprung	
	BB-G2	Balken	½ Pirouette vw. mit gestrecktem Bein in Waagrechte - Endposition battement (Arme in Hochhalte)	
	BB-G3	Balken	Strecksprung ½ Dr. – Strecksprung ½ Dr. – Spagatsprung beidbeinig ODER Grätschsprung	
Boden	FX-A1		Aus dem Ansprung vom Reutherbrett: Rondat – 3 x Flick – Salto rw.	
	FX-A2	Auf 30 cm Weichboden	Rondat – Flick – Salto rw. gestreckt	
	FX-A3		Rondat – Flick – Tempoflick – Salto rw.	
	FX-A4		Überschlag – Salto vw. geh. - Strecksprung	
	FX-G1		Passage von Durchschlagsprung – Kadettsprung	
	FX-G2		Strecksprung mit 2/1 Dr.	
	Trampolin	T1	Kasten (Höhe 110) – Minitrampolin gerade – Mattenberg 90cm oder höher	Courbette – Schraube rw. in die Bauchlage
T2		Kasten (Höhe 110) – Minitrampolin gerade – Mattenberg 90cm oder höher	Courbette – Ansatz Doppelsalto rw. (1 ¼-Salto in die Rückenlage, leicht offene Knie erlaubt)	

7. Technik AK 11

Sprung	VT-1	Reutherbrett – 10 cm Matte	Anlauf – Schraube vw. gestreckt	
	VT-2	Tisch 1.15m Mattenstapel +/- 1.35m	Anlauf - Überschlag zum Stand + direkt: Salto vw.	
	VT-3	Tisch 1.15m Mattenstapel +/- 1.35m	Anlauf – Yurchenko-Ansatz auf Mattenstapel	
	VT-4	Minitrampolin vor Grube	Anlauf – 2.Flugphase-Tsukahara (Abdruck am Tramp) <ul style="list-style-type: none"> gestreckt (5 Punkte) gebückt (3 Punkte) 	
Stufenbarren Schlaufen	UB-1		3 x Kippe – Handstand, davon ein Handstand mit 1/2 Dr. (Reihenfolge beliebig)	
	UB-2		1 weiteres holmnahes Elemente (außer freie Felge) in Handstandnähe	
	UB-3		Kippe – Handstand – Vorschwung über 135° mit 1/2 Längsachsendrehung	
	Schl-1	Hoch	Kammgriff: 5 Kammriesen aus dem Aufpendeln	
	Schl-2	Tief	Verbindung, Reihenfolge beliebig: Freie Felge + anderes holmnahes Element in den Handstand	
Balken	BB-A1	Kl. Balken	Flick einbeinig – Flick einbeinig – Flick einbeinig	
	BB-A2	Kl. Balken	Abgang: Flick einbeinig – Flick beidbeinig – Salto rw. ODER Rondat – Salto rw. gestreckt	
	BB-A3	Kl. Balken	Salto vw. oder rw. oder sw.	
	BB-G1	Balken	Durchschlagsprung mit Landung in Arabesque, Standbein im plié	
	BB-G2	Balken (Höhe beliebig)	B-Drehung	
	BB-G3	Balken	Strecksprung mit 1/1 Dr.	
Boden	FX-A1		Aus dem Ansprung vom Reutherbrett: Rondat – 3 x Flick – Salto rw. gestreckt	
	FX-A2	Auf mind. 90 cm Mattenstapel	Rondat – Flick – Ansatz Doppelsalto rw. geh. (1 1/4-Salto rw. i.d. Rückenlage)	
	FX-A3		Rondat – Flick – Tempoflick – Salto rw. gestreckt [Reihenfolge beliebig]	
	FX-A4		Überschlag – Salto vw. geh. - Salto vw. geh.	
	FX-G1		Durchschlagsprung 1/4 ODER Durchschlagsprung 1/2	
	FX-G2		B-Drehung	
Trampolin	T1	Kasten (Höhe 110)– Minitrampolin gerade – Mattenberg 30 cm	Courbette – Schraube rw.	
	T2	Kasten (Höhe 110)– Minitrampolin gerade – Matte in Grube (Bodenebene)	Courbette – Doppelsalto rw. geh. (3 Punkte) UND Doppelsalto vw. geh. (2 Punkte)	

8. Komplexe Übungen

Die komplexen Übungen haben einen Gesamtwert von 10 Punkten und werden in Halb-Punkte-Schritten bewertet.

	AK 8	Punkte
1.	Stand – Arme Hochhalte – Vorhochspreizen – Handstandspringen – Abrollen mit gestreckten Armen und Beinen zum Stand mit Armen in Hochhalte	2
2.	¼ Drehung nach li. – Seithochspreizen des re. Beines – Rad re. zum Grätschstand mit Arme in Seithochhalte	1
3.	Seithochspreizen des li. Beines – Rad li. zum Grätschstand mit Arme in Seithochhalte	1
4.	¼ Dr. zum Stand mit Bein in Vorhochhalte – Bogen rw. in Arabesque (Arme in Hochhalte)	2
5.	2 beidbeinige Spagatsprünge mind. 135° (Arme in Seithalte)	1 1
6.	Arabesque, über die flüchtige Waage zum Handstand – geschlossener Bogen vw. zum Stand	2

	AK 9	Punkte
1.	Grätschstand vor Handstandklötzchen: Heben zum Grätschwinkelstütz – Heben zum Handstand (Schweizer Handstand) – Abbücken zum Stand	2
2.	Felgrolle (mit gestreckten Armen) mit ½ Drehung (offen gegriffen) in den Handstand – Abrollen mit gestreckten Armen und Beinen zum Stand mit Armen in Hochhalte	2
3.	Sissone re. mind. 135° (Arme in Seithalte - Landung in Arabesque, Bein plié)	1
4.	Sissone li. mind. 135° (Arme in Seithalte - Landung in Arabesque, Bein plié)	1
5.	Arme in Hochhalte: Rück- und Vorrollen – beidbeiniges Flick	2
6.	Arme in Hochhalte – Vorhochspreizen – Aufschwingen zum Handstand – Stalderrolle zum Handstand – Abbücken zum Stand mit Arme in Hochhalte	2

	AK 10	Punkte
1.	Seitstand vor dem kleinen Balken: Schweizer Handstand –	1
2.	– Spagat li. – Spagat re. – Schließen – Abbücken – Aufrichten mit Strecksprung rw. (Landung am Boden)	1
3.	Felgrolle (mit gestreckten Armen) mit ½ Drehung (offen gegriffen) in den Handstand – Abrollen mit gestreckten Armen und Beinen zum Stand mit Armen in Hochhalte	2
4.	Salto rw. gehockt (Landung!) – Strecksprung ½ Drehung	2
5.	Serie: beidbeiniges Flick – beidbeiniges Flick	2
6.	Vorbereitung für Spagatsprung oder Grätschsprung mit 1/1 Dr.: Spagatsprung/Grätschsprung mit ½ Dr. – Spagatsprung/Grätschsprung mit ½ Dr.	2

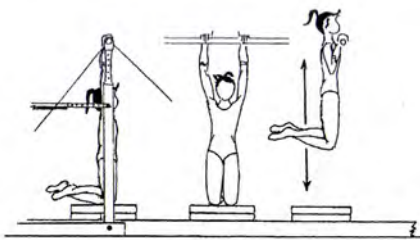
	AK 11	Punkte
1.	Am Methodikhalm: Handstand 1/1 Drehung (offen gegriffen) – Abbücken	2
2.	Flick – Spreizsalto	1,5
3.	Spagat- oder Grätschsprung mit 1/1 Dr.	1,5
4.	Arme in Hochhalte – Vorhochspreizen – Bogen rw. zum Handstand - ½ Drehung – Bogen vw. zum Stand mit Arme in Hochhalte, Bein in Vorhochhalte	1,5
5.	Handstand abrollen zur Endorolle in den Handstand – Abbücken zum Stand mit Arme in Hochhalte	1,5
6.	Felgrolle (mit gestreckten Armen) mit 1/1 Drehung (offen gegriffen) in den Handstand– Abbücken	1
7.	Salto rw. gebückt (Landung!)	1

9. Athletische Anforderungen

Erreichbar sind maximal 5 Punkte pro Testübung; die Abstufung zwischen 0 und 5 Punkten erfolgt bei der Kraft in halben, bei der Beweglichkeit in ganzen Punkten.

Achtung Hinweis: Die Übungen werden auf Zeit abgenommen – bitte nicht hetzen, denn unsaubere Ausführung führt zu weniger Punkten! Den Turnerinnen sollte das Prinzip „Lieber weniger Versuche, aber mit optimaler Ausführung, schaffen!“ bewusst sein!

1. Klimmzüge



- 1 Versuch
- Maximale Anzahl in 30 Sekunden

Start mit Knie auf dem Boden, Füße gekreuzt und vom Boden abgehoben. Kinn muss über den Holm kommen.

Versuch zählt ... , wenn:

- 1 Zähler bei geradem Rücken (leichte Krümmung erlaubt)
- ½ Zähler bei Ausführung mit leichtem Hohlkreuz
- 0 Zähler bei anderer Ausführung (Schwingen, geb. Hüfte, ...)

	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
AK 8/9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 10/11	3	5	7	8	10	11	12	13	14	15

2. Seile klettern



- 1 Versuch

Aus dem Sitz 4m Hangeln am Seil mit kontrolliert gehaltenen Beinen auf Zeit (gemessen wird vom Griff der Hände)

	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
AK 8/9	1m	2m	3m	4m	19 sec	18 sec	17 sec	16 sec	15 sec	14 sec
AK 10/11	18 sec	17 sec	16 sec	15 sec	14 sec	13 sec	12 sec	11 sec	10 sec	9 sec

3. Sprint



- 1 Versuch

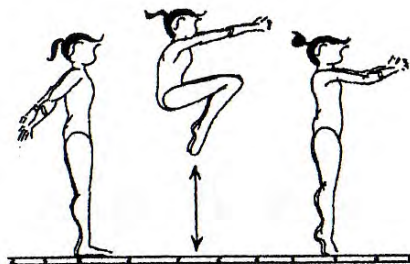
AK 8 und 9: 15 m Sprint aus dem Hochstart

AK 10 und 11: 20 m Sprint aus dem Hochstart

Gemessen wird mit Lichtschranken (1. Lichtschranke 2m nach Start)

	[]	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
AK 8/9	SEC	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8
AK 10/11	SEC	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2

4. Hocksprünge



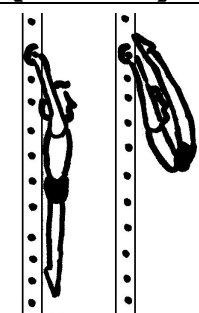
- 1 Versuch
- AK 8 und 9: maximale Anzahl in 30 Sekunden
- AK 10 und 11: maximale Anzahl in 1 Minute

Sprünge mit Anhocken der Beine mit Oberschenkel mindestens horizontal, Arme frei

		0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
AK 8/9	30 sec	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
AK 10/11	1 min	26	28	30	32	34	36	38	42	46	50

5. Beinheben (Bauch)

AK 8/9



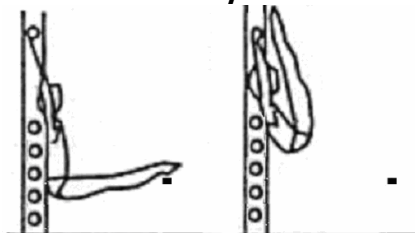
- 1 Versuch
- Maximale Anzahl in 30 Sekunden

Start im Hang an Sprossenwand: Heben der gestreckten Beine bis die Fußspitzen die Sprossenwand berühren und Wiederzurückführen der Beine zum Hang

Versuch zählt ... , wenn:

- 1 Zähler bei kontrollierter Ausführung mit gestreckten Beinen
- ½ Zähler bei leicht gebeugten Knien bzw. Armen
- 0 Zähler bei anderer Ausführung

AK 10/11



- 1 Versuch
- Maximale Anzahl in 30 Sekunden

Start im Hang, Hände im Kammgriff, Beine senkrecht, Fußspitzen berühren Sprossenwand (Einnehmen der Anfangsposition mit Trainerhilfe): Senken der gestreckten Beine bis zu Gummiseil/Markierung und Wiederheben

Versuch zählt ... , wenn:

- 1 Zähler bei kontrollierter Ausführung mit gestreckten Beinen
- ½ Zähler bei leicht gebeugten Knien bzw. Armen
- 0 Zähler bei anderer Ausführung

	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
AK 8/9	2	4	6	8	10	11	12	13	14	15
AK 10 / 11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. Rumpfheben (Rücken)

AK 8/9: Arme gebeugt, Finger im Nacken

AK 10/11: Arme gestreckt



- 1 Versuch

Die Turnerin liegt in der Bauchlage auf einem kleinen Kasten (Hüftknochen liegt am Kastenrand auf) Beine leicht offen: Rumpf heben und halten, wobei die Lendenwirbelsäule rund gehalten werden muss (kleine Unterlage ist als Unterstützung erlaubt)

		0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
AK 8/9	SEC	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
AK 10/11	SEC	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40

7. Handstand stehen

AK 8/9



- 1 Versuch

Handstandstehen an der Wand, mit Magnesium wird die Höhe der Zehen markiert. Zeit stoppt, wenn zusätzliche Körperwinkel entstehen bzw. sich die Zehen von der Markierung wegbewegen

minus 1 Punkt für jeden Winkel in der Anfangsposition

AK 10/11



- 2 Versuche, der bessere zählt

Ausführung auf dem Boden. Die Zeitnahme beginnt, wenn die Handstandposition korrekt & ruhig ist.

	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
SEC	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40

8. Handstand schwingen

AK 8/9



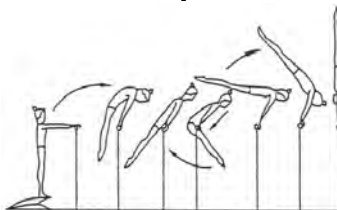
- 1 Versuch
- maximale Anzahl in 30 Sekunden

Stand auf Erhöhung, Schulter ungefähr in Holmhöhe: Sprung in den Stütz - Rückschwung mind. 135° mit gestreckten Armen, Beinen und Körper - Niedersprung zum Stand - ...

Versuch zählt ... , wenn:

- 1 Zähler: mind. 135° mit gestreckten Armen, Beinen und Körper
- ½ Zähler: mind. 135° mit leichtem Haltungs- oder Technikfehler
- ½ Zähler: mind. 90° mit gestreckten Armen, Beinen und Körper
- 0 Zähler bei anderer Ausführung

AK 10/11



- 1 Versuch
- maximale Anzahl in 1 Minute

Stand auf Erhöhung, Schulter ungefähr in Holmhöhe: Sprung in den Stütz - Rückschwung in den Handstand mit gestreckten Armen, Beinen und Körper - Niedersprung zum Stand - ...

Versuch zählt ... , wenn:

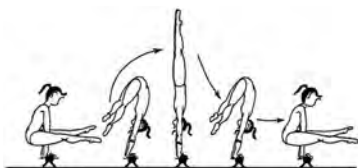
- 1 Zähler: in Handstand mit gestreckten Armen, Beinen und Körper
- ½ Zähler: in Handstand mit leichtem Haltungs- oder Technikfehler
- ½ Zähler: mind. 135° mit gestreckten Armen, Beinen und Körper
- 0 Zähler bei anderer Ausführung

	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
AK 8/9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 10/11	1	2	4	6	8	10	12	13	14	15

9. Schweizer Handstand

- 1 Versuch
- Maximale Anzahl in 1 Minute

Auf Klötzchen: Aus dem Grätschwinkelstütz Schweizer Handstand und Wiedersinken zum Grätschwinkelstütz



Versuch zählt ... , wenn:

- 1 Zähler: kontrollierte Ausführung, Arme und Beine gestreckt
- ½ Zähler: kontrollierte Ausführung, Beine leicht gebeugt
- ½ Zähler: kontrollierte Ausführung bis Handstandposition, Arme und Beine gestreckt; anschließend unkontrolliertes Absenken oder Überfallen
- 0 Zähler bei anderer Ausführung (z.B. gebeugte Arme)

	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
AK 8/9	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6	7
AK 10/11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10. & 11. Spagat links & rechts

- 1 Versuch



10 sec sitzen im Spagat mit gestreckten Beinen und nicht verdrehtem Becken (ein natürliches Ausdrehen von wenigen Graden ist erlaubt) links bzw. rechts, Arme in Seithalte. Die Unterlagen werden unter den vorderen Fuß gelegt.

	1	2	3	4	5
CM	0	5	10	15	20

12. & 13. Aktive Beweglichkeit links & rechts

- 1 Versuch

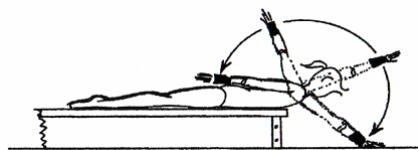


Stand rücklings an Stange oder Sprossenwand mit Griff der Hände seitlich in Brusthöhe: Vorspreizen des linken Beines und 10 sec halten
Es zählt die tiefste Position, in der das Bein gehalten wird.

	1	2	3	4	5
Hüfte		Taille	Brust	Schulter	Kopf

14. Beweglichkeit Schulter

- mehrere Versuche sind zulässig



Bauchlage auf Erhöhung (ca. 30 cm hoch), Schulter liegt nicht auf, Arme in Hochhalte: gleichmäßiges Ein- und Ausschultern mit völlig gestreckten Armen mit einem Turnstab - gemessen wird der Handabstand

	1	2	3	4	5
CM	55 und weniger	50 und weniger	45 und weniger	40 und weniger	35 und weniger

15. Beweglichkeit Rumpf

- 1 Versuch



Sitz mit gestreckten Beinen, Füße aufgestellt, Zehen auf Höhe der horizontalen Messebene: Oberkörpervorlage, Handflächen liegen auf. Die Endposition muss 10 Sekunden gehalten werden. Gemessen wird der Abstand zwischen der Kante der Messebene und dem Handgelenk.

	1	2	3	4	5
CM	2 und mehr	5 und mehr	8 und mehr	11 und mehr	14 und mehr