

Übung 1

Seitspagat


Übungsaufbau:

- Benötigt werden: 1 Bodenläufer (oder kleine Matten), 1 Matte oder Ähnliches zum Anlehnen an der Wand, 1 Stoppuhr, 1 Zollstock

Übungsausführung:

- Der Sportler sitzt aufrecht mit dem Rücken gegen die Wand gelehnt und spreizt seine Beine nun in den Seitspagat (Füße berühren die Wand). Fuß- und Kniespann zeigen nach oben. Die Arme werden gestreckt in die seitliche Hochhalte geführt.
- Haltezeit 10 sec
- Der Sportler erhält 1 Versuch.

Übungsbewertung:

AK 6 – 7 – 8 – 9	<ul style="list-style-type: none"> • selbstständige Einnahme der Endposition • Halte der Endposition 10 sec • souveräner Fußkontakt an der Matte • Fuß- und Kniespann zeigen nach oben • Linie Fuß – Hüfte – Fuß 180° • ruhige Halteposition • Kopf zeigt nach vorne • 1 Versuch 					
	Beschreibung Position	<ul style="list-style-type: none"> • starke Abweichungen • Zehen berühren den Boden • Schrittspalt bis 10 cm tolerierbar 	<ul style="list-style-type: none"> • mittlere Abweichungen • leichter Schrittspalt • Fußspann fällt deutlich zur Seite • Entfernung der Füße zur Wand ≤ 10 cm 	<ul style="list-style-type: none"> • leichte Abweichungen • Fußspann zeigt nach oben • Entfernung der Füße zur Wand ≤ 10 cm 	<ul style="list-style-type: none"> • wie Zeichnung • Fußspann zeigt nach oben • Entfernung der Füße zur Wand ≤ 5 cm 	<ul style="list-style-type: none"> • wie Zeichnung • Fußkontakt mit Matte • Fußspann zeigt nach oben • ruhiger Oberkörper
	Punkte	2	4	6	8	10

Übung 2

Rumpfbeugen

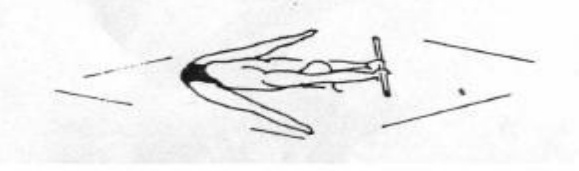
Übungsaufbau:

- Benötigt werden: 1 Bodenläufer (oder kleine Matten), 1 Gymnastikstab, 1 Stoppuhr, 1 Zollstock

Übungsausführung:

- Der Sportler sitzt mit gegrätschten Beinen (90°, nicht weiter gegrätscht) auf dem Bodenläufer und legt nun seinen Rumpf nach vorne auf den Boden. In der Endposition werden die gestreckten Arme angehoben (Haltezeit 10 sec).
- AK 6/7: Anheben der Arme ohne Gymnastikstab, schulterbreit
- AK 8/9: Anheben der Arme mit Gymnastikstab (Ristgriff, schulterbreit)
- Der Sportler erhält 1 Versuch.

Übungsbewertung:

AK 6 – 7 – 8 – 9	<ul style="list-style-type: none"> • selbstständige Einnahme der Endposition • Halte der Endposition 10 sec • Fuß- und Kniespann zeigen nach oben • Kopf zeigt nach vorne • AK 6/7: anheben ohne Gymnastikstab • AK 8/9: anheben mit Gymnastikstab • 1 Versuch 					
	Beschreibung Position	<ul style="list-style-type: none"> • deutlich runder Rücken • kein Bodenkontakt durch Brust und Bauch 	<ul style="list-style-type: none"> • Rücken nicht mehr gestreckt • Geringer Bodenkontakt durch Brust und Bauch • Arme gestreckt, können aber nicht angehoben werden 	<ul style="list-style-type: none"> • leichte Abweichungen • Bodenkontakt durch Brust • Arme gestreckt, können aber nicht angehoben werden 	<ul style="list-style-type: none"> • wie Zeichnung • souveräner Bodenkontakt • Handgelenke 10 cm vom Boden entfernt 	<ul style="list-style-type: none"> • wie Zeichnung • souveräner Bodenkontakt • Handgelenke > 10 cm vom Boden entfernt
	Punkte	2	4	6	8	10

Übung 3

Bückstand

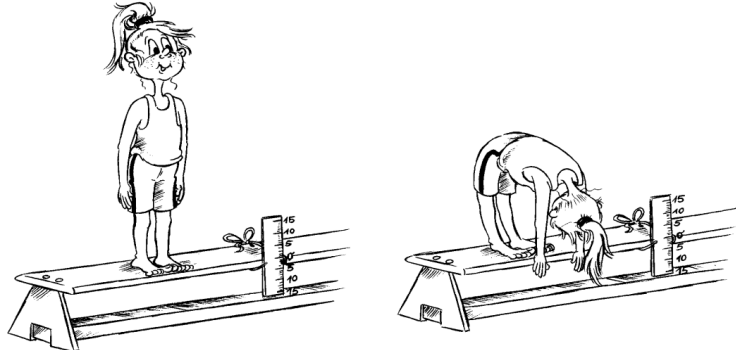
Übungsaufbau:

- Benötigt werden: 1 Bank, 1 Zollstock/Messskala (möglichst im Vorfeld so installiert, dass Werte direkt abgelesen werden können)

Übungsausführung:

- Der Sportler steht mit völlig gestreckten, geschlossenen Beinen auf der Bank (Fußspitzen an der Kante der Bank) und beugt nun seinen Rumpf so weit wie möglich nach unten.
- Haltezeit 10 sec
- Gemessen wird die Strecke: Fingerspitzen – Nullpunkt (Kante der Bank)
- Schafft der Sportler es nicht, die Kante der Bank zu berühren, liegt eine positive Differenz zugrunde (z. B. +10 cm, wenn er 10 cm von der Kante der Bank entfernt ist). Sobald der Sportler unter die Kante der Bank greifen kann, liegt eine negative Differenz vor (z. B. -10 cm, wenn er 10 cm unter die Kante der Bank greifen kann).
- Der Sportler erhält 1 Versuch.

Übungsbewertung:

AK 6 – 7 – 8 – 9	<ul style="list-style-type: none"> • selbstständige Einnahme der Endposition • die Knie müssen während der Übungsausführung komplett gestreckt sein • Halte der Endposition 10 sec • 1 Versuch 										
	Differenz (cm)	+2	0	-2	-4	-6	-8	-10	-12	-14	-16
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Übung 4

Brücke

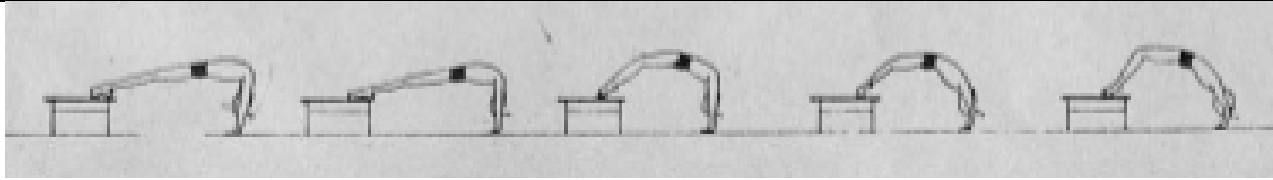
Übungsaufbau:

- Benötigt werden: 1 Bodenläufer (oder kleine Matten), 1 Kasten

Übungsausführung:

- Der Sportler stellt seine Füße gegen die Kante des Kastens mit Handstütz auf dem Bodenläufer und richtet seinen Körper nun langsam in die Brücke aus.
- Der Sportler erhält 1 Versuch.

Übungsbewertung:

AK 6 - 7 - 8 - 9	<ul style="list-style-type: none">• selbstständige Aufrichten zur Brücke• schulterbreiter Stütz• Hände zeigen zum Kasten• Kopfposition neutral (zwischen den Armen)• Arme sind in der Endposition gestreckt• Kniespann gestreckt• 1 Versuch					
	Beschreibung Position	ARW > 120°	ARW 120°	ARW 100°	ARW 90°	ARW < 90°
	Punkte	10	8	6	4	2

Übung 5

Seitspreizen

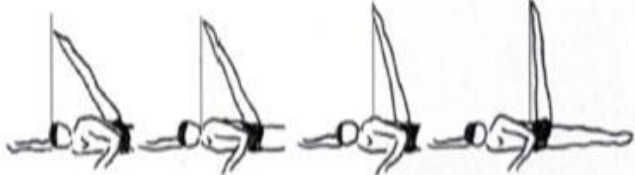
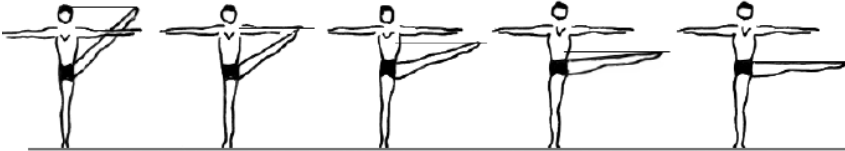
Übungsaufbau:

- Benötigt werden: 1 Bodenläufer (oder kleine Matten), 1 Stoppuhr

Übungsausführung:

- Beginn der Zeitnahme: Selbstständiges Einnehmen der Endposition. Beine werden frei gehalten, ohne Unterstützung der Hände. Sobald sich die Arme in Seithalte befinden, Beginn der Zeitnahme.
- Ende der Zeitnahme: Beim Verlassen der gerade noch ausreichenden Position.
- AK 8/9: Das Spreizbein muss sich immer hinter den Armen befinden.
- Es werden Seitspreizen recht und Seitspreizen links geprüft. Das Endresultat wird aus dem Mittelwert beider Seiten gebildet.
- Der Sportler erhält 1 Versuch.

Übungsbewertung:

AK 6 – 7	<ul style="list-style-type: none"> • selbstständiges Einnehmen der Endposition in der Seitlage • Haltungsfehler (Fuß/Knie) führen zu einem Abzug von 1,0 Punkten • 1 Versuch 						
	Beschreibung Position	über Kopfhöhe	Kopfhöhe	Schulterhöhe	Brusthöhe	über Hüfthöhe	
	Punkte bei	10 sec	10	8	6	4	2
		5 sec	5	4	3	2	1
2 sec		3	2	1	0	0	
AK 8 – 9	<ul style="list-style-type: none"> • selbstständiges Einnehmen der Endposition in der Seitstand • Standbein muss gestreckt sein • Haltungsfehler (Fuß/Knie) führen zu einem Abzug von 1,0 Punkten • 1 Versuch 						
	Beschreibung Position	über Kopfhöhe	Kopfhöhe	Schulterhöhe	Brusthöhe	über Hüfthöhe	
	Punkte bei	10 sec	10	8	6	4	2
		5 sec	5	4	3	2	1
2 sec		3	2	1	0	0	

Übung 6

Schweizer Handstand


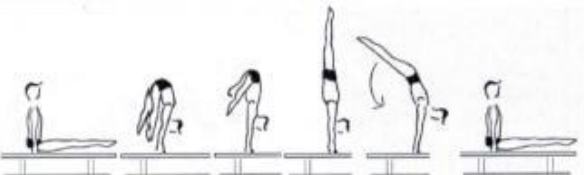
Übungsaufbau:

- Benötigt werden: 1 Bodenläufer (oder kleine Matten), 1 Handstandklötzchen, 1 Methodikbarren

Übungsausführung:

- AK 6: Aus dem Stand, heben der gegrätschten Beine in den Kopfstand (2 sec), abbücken, aufrichten.
- AK 7: Auf den Handstandklötzen: Schultern liegen an einer Wand, heben der gegrätschten Beine in den Handstand.
- AK 8/9: Methodikbarren: Aus dem Grätschwinkelstütz (1 sec), heben der gegrätschten Beine in den Handstand (1 sec).
- Der Sportler erhält 2 Versuche.

Übungsbewertung:

AK 6	<ul style="list-style-type: none"> • Schweizer Kopfstand an Anzahl • Flüssiger Rhythmus, keine Unterbrechung • Haltungs-, Technikfehler (Fuß, Knie, Rhythmusstörung, Hohlkreuz, geringer Spreizwinkel, geringe Haltezeit) führen zu einem Abzug von 2,0 Punkten • 2 Versuche 							
	Anzahl der Schweizer		1	2	3	4	5	
	Punkte		2	4	6	8	10	
AK 7	<ul style="list-style-type: none"> • Vor einer Wand auf Handstandklötzen aus dem Stand, Schweizer Handstand an Anzahl • Flüssiger Rhythmus, keine Unterbrechung • Haltungs-, Technikfehler (Fuß, Knie, Rhythmusstörung, Hohlkreuz, geringer Spreizwinkel, geringe Haltezeit) führen zu einem Abzug von 2,0 Punkten • 2 Versuche 							
	Anzahl der Schweizer		1	2	3	4	5	
	Punkte		2	4	6	8	10	
AK 8 - 9	<ul style="list-style-type: none"> • Methodikbarren: Schweizer aus dem Grätschwinkelstütz an Anzahl • Flüssiger Rhythmus, keine Unterbrechung • Haltungs-, Technikfehler (Fuß, Knie, Rhythmusstörung, Hohlkreuz, geringer Spreizwinkel, geringe Haltezeit) führen zu einem Abzug von 2,0 Punkten • 2 Versuche 							
	AK 8	Anzahl Schweizer	1	2	3	4		
		Punkte	3	5	7	10		
	AK 9	Anzahl Schweizer	1	2	3	4	5	6
		Punkte	1	3	5	7	8	10

Übung 7

Handstandstehen

Übungsaufbau:

- Benötigt werden: 1 Reck oder Barren (jeweils niedrig), 1 Paar Handstandklötze, 1 Stoppuhr

Übungsausführung:

- Beginn der Zeitnahme: Sobald der Sportler die Ruheposition im Handstand eingenommen hat.
- Ende der Zeitnahme: Beim Wandern (Handversatz) wird die Zeitnahme umgehend abgebrochen.
- In der AK 6/7 ist zum Erreichen des Handstands eine Hilfestellung durch den Trainer möglich.
- Der Sportler erhält 2 Versuche.

Übungsbewertung:

AK 6 – 7	<ul style="list-style-type: none"> • Handstandstehen auf Handstandklötzen mit Fußspann an der Reckstange/Barrenholm • Haltungs-, Technikfehler (geöffnete Beine, Fußfehler, Abweichung von er HS-Position) führen zu einem Abzug von 2,0 Punkten • Hilfestellung zum Erreichen des Handstands möglich • 2 Versuche 										
	Zeit (sec)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 8 – 9	<ul style="list-style-type: none"> • Handstandstehen auf Handstandklötzen frei • Haltungs-, Technikfehler (geöffnete Beine, Fußfehler, Abweichung von er HS-Position) führen zu einem Abzug von 2,0 Punkten • Hilfestellung zum Erreichen des Handstands möglich • 2 Versuche 										
	Zeit (sec)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Übung 8

Kipphänge

Übungsaufbau:

- Benötigt werden: 1 Sprossenwand, 1 Bank an der Sprossenwand (45° angelegt)

Übungsausführung:

- AK 6/7: Aus der Rückenlage auf der Turnbank – heben der Beine bis zum Griffpunkt.
- AK 8: Heben über die Hockposition mit Aufstrecken der Beine und Anschlag am Griffpunkt.
- AK 9: Heben der gestreckten Beine zum Griffpunkt.
- Der Sportler erhält 1 Versuch.

Übungsbewertung:

AK 6 - 7	<ul style="list-style-type: none"> • Kipphänge nach Anzahl auf der angestellten Turnbank (45°) • Gezählt werden nur Kipphänge mit Anschlag der Füße am Griffpunkt • Haltungsfehler (Knie) führen zu einem Abzug von 1,0 Punkten • 1 Versuch 										
	Anzahl Kipphänge	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 8	<ul style="list-style-type: none"> • Kipphänge nach Anzahl über die gehockten Beine • Gezählt werden nur Kipphänge mit Anschlag der Füße am Griffpunkt • Haltungsfehler (Knie) führen zu einem Abzug von 1,0 Punkten • 1 Versuch 										
	Anzahl Kipphänge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 9	<ul style="list-style-type: none"> • Kipphänge nach Anzahl • Gezählt werden nur Kipphänge mit Anschlag der Füße am Griffpunkt • Haltungsfehler (Knie) führen zu einem Abzug von 1,0 Punkten • 1 Versuch 										
	Anzahl Kipphänge	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Übung 9

Klimmzüge/Zugstemme

Übungsaufbau:

- Benötigt werden: 1 Reck (sprunghoch), 1 Ringegeüst

Übungsausführung:

- Der Sportler darf entscheiden, ob er Klimmzüge oder eine Zugstemme zeigt.
- Der Sportler greift schulterbreit an einer Reckstange im Ristgriff, die Füße dürfen den Boden nicht berühren. Unter Spannung beugt der Sportler nun seine Arme, bis das Kinn deutlich über der Reckstange herschaut. Anschließend absenken zur Ausgangsposition. Die Klimmzüge sind in flüssigem Rhythmus, aber nicht schwunghaft zu zeigen.
- Es darf kein Beinschnepper oder eine Konterbewegung zur Übungserleichterung zu erkennen sein, andernfalls werden diese Versuche nicht gezählt.
- Der Sportler erhält 1 Versuch.

Übungsbewertung:

<ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Ausführen der Übung • Saubere Haltung während der gesamten Ausführung • Haltungsfehler (Fuß, Knie) führen zu einem Abzug von 1,0 Punkten • Versuche mit Beinschnepper oder Konterbewegungen werden nicht gewertet • 1 Versuch 											
AK 6 - 7	Anzahl Klimmzüge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 8	Anzahl Klimmzüge	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 9	Anzahl Klimmzüge	4	6	8	9	10	11	12	13	14	15
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

AK 6 - 7 - 8 - 9	Regelung Zugstemme: <ul style="list-style-type: none"> • für eine geschaffte Zugstemme, unabhängig von Haltungsfehlern, erhält der Sportler 10 Punkte. • für eine Zugstemme ohne Haltungsfehler (mittlerer Hüftwinkel ist gestattet) und ohne Rhythmusstörung erhält der Sportler 12 Punkte. • 1 Versuch 	
-------------------------	--	--

Übung 10

Hangeln/Klettern

Übungsaufbau:

- Benötigt werden: 1 konventionelles Tau (4,50 m), 1 Niedersprungmatte, 1 Stoppuhr
- deutliche Markierungen am Tau bei: 1,00 m – 2,00 m – 3,00 m – 4,00 m – 4,50 m

Übungsausführung:

- Beginn der Zeitnahme: Verlassen der Füße oder Beine vom Boden. Der Sportler beginnt selbstständig mit der Ausführung.
- Ende der Zeitnahme: Handanschlag an der geforderten Markierung.
- Definition Hangeln: Klettern ohne Beinunterstützung. Bei Hilfeleistung durch Beine oder Füße am Tau wird der Versuch sofort für beendet erklärt. Ungenügende Haltung im Bein- oder Fußbereich hat keinerlei Einfluss auf die Bewertung.
- Der Sportler erhält 1 Versuch.

Übungsbewertung:

AK 6 - 7	<ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Stand: 1 x 4,50 m klettern • 2Punkte Bonus: hangeln, Punktetabelle und Anforderungen wie AK 9 • 1 Versuch 										
	Zeit (sec)	3,5 m	4,0 m	≤ 20,0	≤ 18,0	≤ 16,0	≤ 14,0	≤ 12,0	≤ 11,0	≤ 10,5	≤ 10,0
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 8	<ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Stand: 1 x 4,50 m klettern • 2Punkte Bonus: hangeln, Punktetabelle und Anforderungen wie AK 9 • 1 Versuch 										
	Zeit (sec)	≤ 20,0	≤ 18,0	≤ 16,0	≤ 14,0	≤ 12,0	≤ 11,0	≤ 10,5	≤ 10,0	≤ 9,5	≤ 9,0
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 9	<ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Grätschsit: 1 x 4,50 m hangeln • 1 Versuch 										
	Zeit (sec)	3,5 m	4,0 m	< 20,0	< 17,0	< 14,0	< 11,0	< 10,5	< 10,0	< 9,5	< 9,0
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Übung 11

Jump & Reach Test

Übungsaufbau:

- Benötigt werden: Messskala an einer Wand von 150 cm – 230 cm (Tipp: Wand vorher mit schwarzem Karton bekleben. Haben die Sportler Magnesia an den Fingerspitzen, sind die Werte gut ablesbar)

Übungsausführung:

- Der Sportler stellt sich mit ausgestrecktem Arm seitlings an eine Wand. Die Fingerspitze des Zeigefingers markiert die Reichhöhe. Nun stellt sich der Sportler etwa 20 – 30 cm seitlings von der Wand entfernt hin. Aus dem Parallelstand und ohne Auftaktschritt springt er beidbeinig ab und tippt mit dem Zeigefinger möglichst hoch an der Wand an. Der höchste Punkt ist als Sprunghöhe zu notieren.
- Jeder Sportler hat zur Ermittlung der Sprunghöhe 2 Versuche, von denen der beste gezählt wird.
- Die zu ermittelnde Differenz ergibt sich aus Sprunghöhe minus Reichhöhe.

Übungsbewertung:

<ul style="list-style-type: none"> • 2 Versuche in direkter Folge, der beste wird gewertet • Beidbeiniger Absprung • Kein Anlauf oder Auftaktschritt • 2 Versuche 											
AK 6	Differenz (cm)	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 7	Differenz (cm)	21	22	23	24	25	26	27	28	30	32
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 8	Differenz (cm)	23	24	25	26	27	28	29	30	32	34
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 9	Differenz (cm)	25	26	27	28	29	30	31	32	34	36
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Übung 12

Schlaufenreck

Übungsaufbau:

- Benötigt werden: Reck, Schlaufen, Handschuhe, 2 große Kästen (zum Aufsteigen), kleine Matten

Übungsausführung:

- Der Sportler steht auf den Kästen und legt sich die Schlaufen an.
- Start erfolgt aus dem Pendeln oder aus dem Abwerfen. Schwünge werden gezählt beim ersten Erreichen der gewünschten Position.
- Trainerhilfe führt bei jedem Schwung bzw. bei jeder Felge zu einem Abzug von 1,0 Punkten, die Übung kann aber fortgesetzt werden.
- Der Sportler erhält 1 Versuch. Dieser Versuch endet, wenn der Sportler die gewünschte Position nicht mehr erreicht. Bis dahin geturnte Schwünge/Felgen werden gezählt.

Übungsbewertung:

AK 6 - 7	<ul style="list-style-type: none"> • Grundsprung (5x) in Schlaufen 30° unter Waagerechte und höher • Rücksprung in C+, deutlicher Hang im C- mit nachfolgendem aktiven Beineinsatz, Vorschung in C+, kein Abfallen der Schulter bei der Rückwärtsbewegung • Je Sprung 2,0 Punkte • Haltungs- und Technikfehler führen je Sprung zu einem Abzug von 1,0 Punkten • 1 Versuch 					
	Anzahl Schwünge	1	2	3	4	5
	Punkte	2	4	6	8	10
AK 8	<ul style="list-style-type: none"> • Grundsprung (5x) in Schlaufen über Waagerechte • Rücksprung in C+, deutlicher Hang im C- mit nachfolgendem aktiven Beineinsatz, Vorschung in C+, kein Abfallen der Schulter bei der Rückwärtsbewegung • Je Sprung 2,0 Punkte • Haltungs- und Technikfehler führen je Sprung zu einem Abzug von 1,0 Punkten • 1 Versuch 					
	Anzahl Schwünge	1	2	3	4	5
	Punkte	2	4	6	8	10
AK 9	<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen der Riesenfelge wählbar: aus dem Pendeln oder aus dem Abwerfen • Riesenfelgumsprung (5x) in Schlaufen • Geschlossene Position über den Handstand, Füße führen die Bewegung • Je Felge 2,0 Punkte • Haltungs- und Technikfehler führen je Felge zu einem Abzug von 1,0 Punkten • 1 Versuch 					
	Anzahl Riesenfelgen	1	2	3	4	5
	Punkte	2	4	6	8	10

Übung 13

Sprinten

Übungsaufbau:

- Benötigt werden: Stoppuhr / Zeitmessanlage, Start- Zielmarkierungen
- Start und Ziel müssen deutlich sichtbar markiert werden

Übungsausführung:

- Beginn der Zeitnahme (Handzeitmessung): Beim Lösen des hinteren Fußes. Start selbstständig aus der Hochstartposition.
- Ende der Zeitnahme (Handzeitmessung): Brust über Ziellinie.
- Bei Handzeitmessungen müssen 2 Kampfrichter die Laufzeit stoppen. Der Mittelwert wird erfasst.
- Der Sportler erhält 1 Versuch.

Übungsbewertung:

		Handzeitmessung										
AK 6	20 m Sprint	Zeit (sec)	≤ 5,3	≤ 5,1	≤ 4,9	≤ 4,7	≤ 4,5	≤ 4,3	≤ 4,2	≤ 4,1	≤ 4,0	≤ 3,9
		Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 7		Zeit (sec)	≤ 5,0	≤ 4,8	≤ 4,6	≤ 4,4	≤ 4,2	≤ 4,0	≤ 3,9	≤ 3,8	≤ 3,7	≤ 3,6
		Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 8	30 m Sprint	Zeit (sec)	≤ 6,9	≤ 6,6	≤ 6,3	≤ 6,1	≤ 5,9	≤ 5,7	≤ 5,6	≤ 5,5	≤ 5,4	≤ 5,3
		Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 9		Zeit (sec)	≤ 6,4	≤ 6,2	≤ 6,0	≤ 5,8	≤ 5,6	≤ 5,4	≤ 5,3	≤ 5,2	≤ 5,1	≤ 5,0
		Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10