

## Grundlagenwettkampf (5 – 8-Jährige)

### Beweglichkeit

#### 1. Querspagat links und rechts an der Sprossenwand

Aufgabe:

Der Athlet nimmt eine der gezeigten Darstellungen ein.

Ziel:

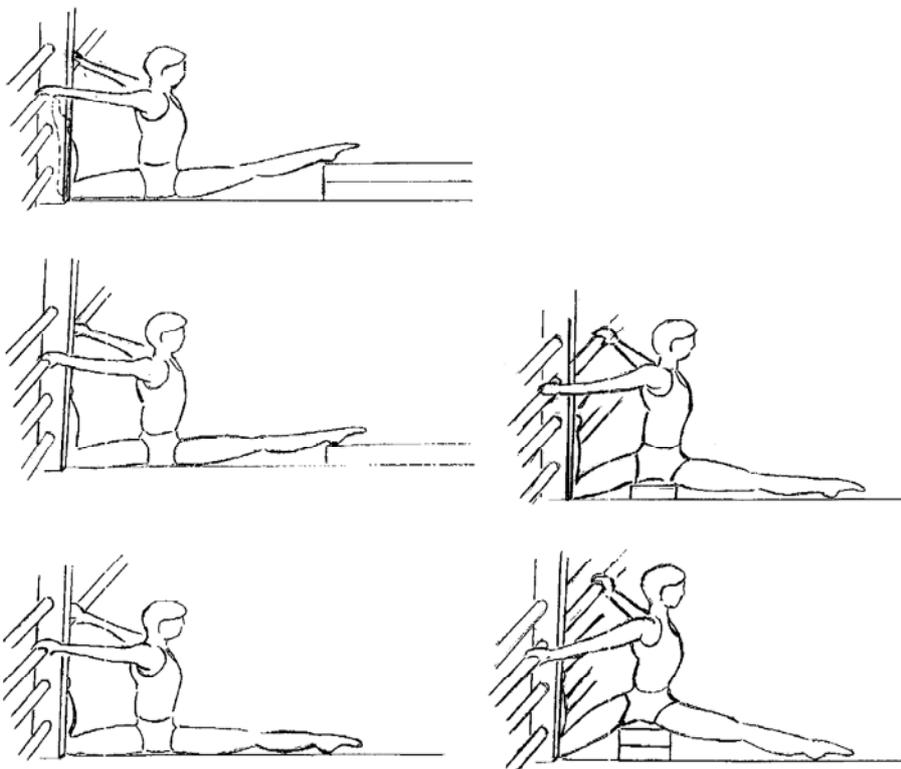
Das vordere und hintere Bein sind auf einer geraden Linie, die Hüfte in einem rechten Winkel zu dieser Beinlinie.

Vorderes Bein:

Das Knie und der Fussspann sind gestreckt und zeigen nach oben. Der Oberschenkel und Unterschenkel berühren den Boden.

Hinteres Bein:

Der Oberschenkel berührt den Boden. Der Oberkörper ist aufrecht und die Hände halten die Sprossenwand.



Bedingungen für ein gültiges Resultat:

- Die Endposition muss 5 Sekunden ruhig gehalten werden, damit der Kampfrichter eine Einschätzung vornehmen kann.
- Die Endposition muss selbständig eingenommen werden.
- Beide Seiten (links und rechts) müssen gezeigt werden.

**Messung / Resultatermittlung:**

Der Kampfrichter vergleicht den gezeigten Querspagat mit den Bewertungskriterien der Punkteskala und gibt die entsprechenden Punkte. Der Durchschnitt beider Ausführungen (links und rechts) wird gezählt.

**Punkteskala:**

|       |     |      |     |     |     |      |     |     |       |
|-------|-----|------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-------|
| 1.1   | 1.2 | 1.3  | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 1.7  | 1.8 | 1.9 | 1.10  |
| +10cm |     | +5cm |     | 0cm |     | -5cm |     |     | -10cm |

**2. Seitspagat****Aufgabe:**

Der Athlet nimmt die bestmögliche Seitspagatposition ein.

**Ziel:**

Beide Beine bilden eine Linie. Die Beine sind auswärts gedreht, d.h. beide Knie und beide Fussspanne sind gestreckt und zeigen nach oben. Die Ober- und Unterschenkel berühren den Boden. Kein Schrittspalt. Der Oberkörper ist aufrecht und die Arme befinden sich in der Seithalte. Der Rücken ist gestreckt

**Bedingungen für ein gültiges Resultat:**

- Die Endposition muss selbständig eingenommen werden.
- Die für den Athleten maximal mögliche Endposition muss 5 Sekunden ruhig gehalten werden, damit der Kampfrichter eine Messung vornehmen kann.

**Messung / Resultatermittlung:**

Der Kampfrichter vergleicht den gezeigten Seitspagat mit den Bewertungskriterien der Punkteskala und gibt die entsprechenden Punkte.

**Punkteskala:**

|                               |     |                              |     |     |     |                                   |     |     |                                     |
|-------------------------------|-----|------------------------------|-----|-----|-----|-----------------------------------|-----|-----|-------------------------------------|
| 2.1                           | 2.2 | 2.3                          | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 2.7                               | 2.8 | 2.9 | 2.10                                |
| +10cm<br>(im<br>Schrittspalt) |     | +5cm<br>(im<br>Schrittspalt) |     | 0cm |     | -5cm<br>(unter<br>einer<br>Ferse) |     |     | -5cm<br>(unter<br>beiden<br>Fersen) |

**3. Rumpfbeugen vorwärts im Stand****Aufgabe:**

Der Athlet nimmt die bestmögliche Rumpfbeugeposition ein.

**Ziel:**

Der Turner steht mit gestreckten Beinen auf der Langbank und schliesst den Beinrumpfwinkel so gut wie möglich und geht mit den Händen so weit als möglich nach unten.

Bedingungen für ein gültiges Resultat:

- Die Endposition muss selbständig eingenommen werden.
- Die für den Athleten maximal mögliche Endposition muss 5 Sekunden ruhig gehalten werden, damit der Kampfrichter eine Messung vornehmen kann.

Messung / Resultatermittlung:

Der Kampfrichter vergleicht das Rumpfbeugen vorwärts im Stand mit den Bewertungskriterien der Punkteskala und gibt die entsprechenden Punkte.

Punkteskala:

|      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |
|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 3.1  | 3.2  | 3.3  | 3.4   | 3.5   | 3.6   | 3.7   | 3.8   | 3.9   | 3.10  |
| -7cm | -8cm | -9cm | -10cm | -11cm | -12cm | -13cm | -14cm | -16cm | -18cm |

#### 4. Rumpfbeugen vorwärts im Grätschsitz

Aufgabe:

Der Athlet beugt den gestreckten Oberkörper aus der Ausgangsposition (1) soweit es geht nach unten. (2) Die Hände sind dabei in Nackenhalte, die Beine sind 90° geöffnet und gestreckt.



(1)



(2)

Ziel:

Den Bein-Rumpf-Winkel soweit schliessen bis das Brustbein den Boden berührt. Den Rücken gestreckt halten. Gestreckte offene Beine in einem Winkel von 90°. Den Kopf in der Verlängerung des Körpers halten.

Bedingungen für ein gültiges Resultat:

- Die Endposition muss 5 Sekunden ruhig gehalten werden, damit der Kampfrichter eine Einschätzung vornehmen kann.
- Die Hände befinden sich in Nackenhalte und die Ellbogen sind nach oben gedrückt.
- Die Beine sind gestreckt und in einem 90° Winkel geöffnet.
- Die Endposition muss selbständig eingenommen werden.

Messung / Resultatermittlung:

Der Kampfrichter vergleicht das gezeigte Rumpfbeugen mit den Bewertungskriterien der Punkteskala und gibt die entsprechenden Punkte.

Punkteskala:



10 Punkte  
Bodenberührung des ganzen Brustbeins / Rücken gestreckt



7 Punkte  
Flüchtige Bodenberührung des Brustbeins / Rücken gestreckt



5 Punkte  
Knapp keine Bodenberührung des Brustbeins / Rücken gestreckt



3 Punkte  
Brustbein eindeutig vom Boden entfernt / Rücken gekrümmt



1 Punkt

Brustbein weit vom Boden entfernt — Rücken stark gekrümmt — Kopf nach vorne geneigt

### 5. Ein- und Ausschultern

Aufgabe:

Der Athlet führt mit einem Stab ein 3-maliges Ein- und Ausschultern in engster Ristgriffbreite in Bauchlage auf einer Langbank durch. (Fotos)



Ziel:

Das Ein- und Ausschultern soll in möglich enger Ristgriffbreite ausgeführt werden.

Bedingungen für ein gültiges Resultat:

- Über die ganze Bewegungsdauer muss beim Stab ein fester Ristgriff gehalten werden.
- Die Arme müssen gestreckt sein.
- Das Ein- und Ausschultern erfolgt langsam, kontinuierlich und in beiden Schultergelenken gleichzeitig.

Messung / Resultatermittlung:

Die Schulterbreite wird mit einem Zirkel an der breitesten Stelle des Oberkörpers vorgenommen. Die Arme sind hierbei am Körper anliegend in Tiefhalte.

Die engste Griffbreite auf dem Stab wird von Innenkante zu Innenkante beider Hände gemessen.

Von der engsten Griffbreite (b) wird die Schulterbreite (a) subtrahiert, was das Resultat ergibt.

Alle Angaben werden in Zentimeter (cm) angegeben.

Engste Griffbreite - Schulterbreite = Resultat



Punkteskala:

|       |       |       |       |       |      |      |     |      |      |
|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|-----|------|------|
| 5.1   | 5.2   | 5.3   | 5.4   | 5.5   | 5.6  | 5.7  | 5.8 | 5.9  | 5.10 |
| +28cm | +24cm | +20cm | +16cm | +12cm | +8cm | +4cm | 0cm | -4cm | -8cm |

## 6. Hochhalte (Armumpfwinkel-Öffnung)

### Aufgabe:

Der Athlet nimmt den Langsitz ein, legt den Oberkörper auf den Volleyball, der vor die Knie auf den Oberschenkel gelegen wird und öffnet den Armumpfwinkel soweit als möglich. (gemäss Zeichnungen) Dabei hält der Turner einen Gymnastikstab im Kammgriff.

### Ziel:

Den Arm-Rumpf-Winkel soweit als möglich öffnen.  
Den Rücken, Arme und Beine gestreckt halten.

### Bedingungen für ein gültiges Resultat:

- Die Endposition muss 5 Sekunden ruhig gehalten werden, damit der Kampfrichter eine Einschätzung vornehmen kann.
- Die Beine und Rücken sind gestreckt.
- Der Gymnastikstab ist im Kammgriff und parallel zu halten.
- Die Endposition muss selbständig eingenommen werden.

### Messung / Resultatermittlung:

Der Kampfrichter vergleicht die gezeigte Hochhalte mit den Bewertungskriterien der Punkteskala und gibt die entsprechenden Punkte.

### Punkteskala:

| 6.1  | 6.2 | 6.3 | 6.4  | 6.5 | 6.6 | 6.7   | 6.8 | 6.9 | 6.10   |
|--|-----|-----|--|-----|-----|---|-----|-----|--|
| Bewertung<br>gemäss Zeichnung<br> |     |     | Bewertung<br>gemäss Zeichnung<br> |     |     | Bewertung<br>gemäss Zeichnung<br> |     |     | Bewertung<br>gemäss Zeichnung<br> |

## 7. Brücke

### Aufgabe:

Der Athlet drückt sich aus der Ausgangsposition (1) in die Brückenposition (2).



### Ziel:

Den Arm-Rumpf-Winkel weit öffnen. Die Schultern weit nach hinten drücken (Distanz Füsse-Hände klein halten) Die Arme sind gestreckt. Die Beine sind gestreckt und geschlossen. Der Kopf ist in der Verlängerung des Körpers.

Bedingungen für ein gültiges Resultat:

- Die Brückenposition muss 5 Sekunden ruhig gehalten werden, damit der Kampfrichter eine Einschätzung vornehmen kann.
- Die Endposition muss selbständig eingenommen werden.

Messung / Resultatermittlung:

Der Kampfrichter vergleicht die gezeigte Brücke mit den Bewertungskriterien der Punkteskala und gibt die entsprechenden Punkte.

Punkteskala:



10 Punkte

Schulter hinter den Händen / Gestreckte Arme und Beine



7 Punkte

Schulter über den Händen / Gestreckte Arme und Beine



5 Punkte

Schulter vor den Händen / Gestreckte Arme und Beine



3 Punkte

Schulter vor den Händen / Knie und Arme gebeugt



1 Punkte

Schulter vor den Händen — Knie und Arme stark gebeugt — Beine offen

## Kraft

### 8. Standweitsprung

Aufgabe / Ziel:

Der Turner springt beidbeinig aus dem Stand so weit wie möglich nach vorne.



Bedingungen für ein gültiges Resultat:

- Der Absprung erfolgt beidbeinig aus dem Stand hinter der Absprunglinie.

Messung / Resultatermittlung:

Gemessen wird die Distanz von der Absprunglinie bis zum hintersten Berührungspunkt des Körpers bei der Landung.

Punkteskala: (Messeinheiten: Zentimeter)

Punkteskala:

|        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 8.1    | 8.2    | 8.3    | 8.4    | 8.5    | 8.6    | 8.7    | 8.8    | 8.9    | 8.10   |
| >125cm | >130cm | >135cm | >140cm | >145cm | >150cm | >155cm | >160cm | >165cm | >170cm |

### 9. Tau (Klettern oder Hangeln)

Aufgabe / Ziel:

Der Athlet klettert (1) oder hangelt (2) an einem Tau in möglichst kurzer Zeit hinauf.



(1)



(2)

Bedingungen für ein gültiges Resultat:

- Die Startposition (ruhiger Stand; beide Hände halten das Tau unterhalb der Startmarkierung) und die Endposition (beide Hände berühren das Tau oberhalb der Endmarkierung) müssen deutlich erkennbar sein.
- Der Athlet darf nicht vom Boden abspringen.
- Während des Hangelns dürfen die Beine das Tau nicht fixieren.
- Beim Hangeln ist die Beinhaltung frei.

Messung / Resultatermittlung:

Der Athlet nimmt die Startposition ein. Nach der Anweisung des Kampfrichters „Achtung - Fertig - Los“ beginnt die Zeitnahme.

Die Zeitnahme endet, wenn der Athlet mit beiden Händen das Tau oberhalb der Endmarkierung berührt.

Punkteskala:

|     |     |     |     |     |                  |                  |     |                 |                 |
|-----|-----|-----|-----|-----|------------------|------------------|-----|-----------------|-----------------|
| 9.1 | 9.2 | 9.3 | 9.4 | 9.5 | 9.6              | 9.7              | 9.8 | 9.9             | 9.10            |
|     |     |     |     |     | Klettern am Seil | Klettern am Seil |     | Hangeln am Seil | Hangeln am Seil |
|     |     |     |     |     | >3.0m            | >4.0m            |     | >3.0m           | >4.0m           |

### 10. Sprint

Aufgabe / Ziel:

Der Turner läuft aus stillem Stand so schnell als möglich die 15 Meter.

Bedingungen für ein gültiges Resultat:

- Die Startposition ist der ruhige Stand und der Lauf endet nach 15 Meter.

Messung / Resultatermittlung:

Der Athlet nimmt die ruhige Startposition ein. Die Zeitnahme beginnt mit der ersten Bewegung seitens des Turners und endet wenn der Turner die 15 Meter überquert.

Punkteskala:

|          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 10.1     | 10.2     | 10.3     | 10.4     | 10.5     | 10.6     | 10.7     | 10.8     | 10.9     | 10.10    |
| >3.8sek. | >3.7sek. | >3.6sek. | >3.5sek. | >3.4sek. | >3.3sek. | >3.2sek. | >3.1sek. | >3.0sek. | >2.9sek. |

## 11. Handstand am Minibarren

### Aufgabe / Ziel:

Der Athlet nimmt mit Trainerhilfe die Handstandposition ein. Danach lässt der Trainer den Turner frei stehen. Diese versucht er so lange als möglich ohne Ausführungsfehler zu halten.

### Bedingungen für ein gültiges Resultat:

- Der Athlet schwingt in den Handstand. In dieser Position darf der Trainer ihn halten. Sobald der Trainer die Beine loslässt, beginnt die Zeitmessung.
- Beim ersten kleinen Verstoss gegen die Bedingungen für ein gültiges Resultat wird der Athlet durch den Kampfrichter akustisch verwart und er muss unverzüglich wieder die ideale Position einnehmen. Wenn der Athlet ein zweites Mal gegen die Bedingungen verstösst, wenn er stürzt, oder wenn er nach der Verwarnung die ideale Position nicht schnell wieder einnimmt, bricht der Kampfrichter den Vortrag ab und misst die Zeit.
- Ist der erste Verstoss gegen die Bedingungen für ein gültiges Resultat bereits gravierend, bricht der Kampfrichter den Versuch sogleich ab und misst die Zeit.

### Punkteskala:

|       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 11.1  | 11.2  | 11.3  | 11.4  | 11.5  | 11.6  | 11.7  | 11.8  | 11.9  | 11.10  |
| 1sek. | 2sek. | 3sek. | 4sek. | 5sek. | 6sek. | 7sek. | 8sek. | 9sek. | 12sek. |

## 12. Hockstützwaage

### Aufgabe / Ziel:

Der Turner nimmt eine Hockstützwaage in einer horizontalen Lage (+/- 15°) am Minibarren ein.

### Bedingungen für ein gültiges Resultat:

- Der Athlet nimmt mit gestreckten Armen, geschlossene Beine und Knie (kein Beinkontakt mit den Armen!) die horizontale Position am Minibarren ein. (+/- 15°)
- Die Zeitmessung beginnt in dem Moment wo sich der Rücken in der angegebenen Position befindet.
- Beim ersten kleinen Verstoss gegen die Bedingungen für ein gültiges Resultat wird der Athlet durch den Kampfrichter akustisch verwart und er muss unverzüglich wieder die ideale Position einnehmen. Wenn der Athlet ein zweites Mal gegen die Bedingungen verstösst, wenn er stürzt, oder wenn er nach der Verwarnung die ideale Position nicht schnell wieder einnimmt, bricht der Kampfrichter den Vortrag ab und misst die Zeit.
- Ist der erste Verstoss gegen die Bedingungen für ein gültiges Resultat bereits gravierend, bricht der Kampfrichter den Versuch sogleich ab und misst die Zeit.

Punkteskala:

|       |       |       |       |       |       |       |       |        |        |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 12.1  | 12.2  | 12.3  | 12.4  | 12.5  | 12.6  | 12.7  | 12.8  | 12.9   | 12.10  |
| 2sek. | 3sek. | 4sek. | 5sek. | 6sek. | 7sek. | 8sek. | 9sek. | 10sek. | 12sek. |

### 13. Winkel / Spitzwinkel

Aufgabe / Ziel:

Der Turner nimmt die ihm angemessene Position am Barren oder Minibarren ein.

Bedingungen für ein gültiges Resultat:

- Der Athlet nimmt mit gestreckten Armen, geschlossene Beine und Knie die horizontale oder vertikale Position am Barren oder Minibarren ein. (+/- 15°)
- Die Zeitmessung beginnt in dem Moment, wo sich der Turner in der angegebenen Position befindet.
- Beim ersten kleinen Verstoss gegen die Bedingungen für ein gültiges Resultat wird der Athlet durch den Kampfrichter akustisch verwart und er muss unverzüglich wieder die ideale Position einnehmen. Wenn der Athlet ein zweites Mal gegen die Bedingungen verstösst, wenn er stürzt, oder wenn er nach der Verwarnung die ideale Position nicht schnell wieder einnimmt, bricht der Kampfrichter den Vortrag ab und misst die Zeit.
- Ist der erste Verstoss gegen die Bedingungen für ein gültiges Resultat bereits gravierend, bricht der Kampfrichter den Versuch sogleich ab und misst die Zeit.

Punkteskala:

|                              |                              |                               |                          |                          |                           |                               |                               |                                |  |
|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|
| 13.1                         | 13.2                         | 13.3                          | 13.4                     | 13.5                     | 13.6                      | 13.7                          | 13.8                          | 13.9                           | 13.10                                  |
| Hockwink<br>elstütz<br>3sek. | Hockwink<br>elstütz<br>5sek. | Hockwink<br>elstütz<br>10sek. | Winkel<br>stütz<br>3sek. | Winkel<br>stütz<br>5sek. | Winkel<br>stütz<br>10sek. | Spitzwink<br>elstütz<br>3sek. | Spitzwink<br>elstütz<br>5sek. | Spitzwink<br>elstütz<br>10sek. | Hoher<br>Spitzwink<br>elstütz<br>3sek. |

### 14. Knickstütz am Barren

Aufgabe / Ziel:

Der Turner nimmt die gestreckte Stützposition am Barren ein. Danach senkt und hebt er den gestreckten Körper durch den Beugestütz (min. 90°) wieder in die Stützposition.

Bedingungen für ein gültiges Resultat:

- Der Athlet nimmt mit gestreckten Armen, geschlossene Beine die vertikale Stützposition am Barren ein.
- Die Beugestützposition beträgt mindestens 90°.
- Der Körper ist immer in einer gestreckten Position.
- Beim ersten kleinen Verstoss gegen die Bedingungen für ein gültiges Resultat wird der Athlet durch den Kampfrichter akustisch verwart, und er muss unverzüglich wieder die ideale Position einnehmen. Wenn der Athlet ein zweites Mal gegen die Bedingungen verstösst, wenn er stürzt, oder wenn er nach der Verwarnung die ideale Position nicht schnell wieder einnimmt, bricht der Kampfrichter den Vortrag ab.

- Ist der erste Verstoss gegen die Bedingungen für ein gültiges Resultat bereits gravierend, bricht der Kampfrichter den Versuch sogleich ab.

Punkteskala:

|      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| 14.1 | 14.2 | 14.3 | 14.4 | 14.5 | 14.6 | 14.7 | 14.8 | 14.9 | 14.10 |
| 1x   | 2x   | 3x   | 4x   | 5x   | 6x   | 7x   | 8x   | 10x  | 12x   |

## 15. Klimmzüge

Aufgabe / Ziel:

Der Turner nimmt die gestreckte Hangposition am Reck ein. Danach hebt und senkt er den gestreckten Körper (Kinn über Reckstange) wieder in die Hangposition.

Bedingungen für ein gültiges Resultat:

- Der Athlet nimmt mit gestreckten Armen, geschlossene Beine die vertikale Hangposition am Reck ein.
- Der Körper ist immer in einer gestreckten Position.
- Die Griffposition ist der Ristgriff.
- Das Kinn übersteigt beim Anheben in der Endposition die Reckstange.
- Beim ersten kleinen Verstoss gegen die Bedingungen für ein gültiges Resultat wird der Athlet durch den Kampfrichter akustisch verwart, und er muss unverzüglich wieder die ideale Position einnehmen. Wenn der Athlet ein zweites Mal gegen die Bedingungen verstösst, wenn er stürzt, oder wenn er nach der Verwarnung die ideale Position nicht schnell wieder einnimmt, bricht der Kampfrichter den Vortrag ab.
- Ist der erste Verstoss gegen die Bedingungen für ein gültiges Resultat bereits gravierend, bricht der Kampfrichter den Versuch sogleich ab.

Punkteskala:

|      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| 15.1 | 15.2 | 15.3 | 15.4 | 15.5 | 15.6 | 15.7 | 15.8 | 15.9 | 15.10 |
| 1x   | 2x   | 3x   | 4x   | 5x   | 6x   | 7x   | 8x   | 10x  | 12x   |

## 16. Krafthandstände

Aufgabe / Ziel:

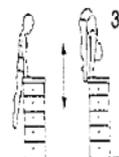
Der Turner führt die verlangte Kraftübung bestmöglich aus.

Bedingungen für ein gültiges Resultat:

- Der Athlet nimmt die Position der ausgewählten Stufe ein.
- Die Beine sind gestreckt.
- Ab der 2. Stufe sind die Arme jeweils in gestreckter Position.
- Beim ersten kleinen Verstoss gegen die Bedingungen für ein gültiges Resultat wird der Athlet durch den Kampfrichter akustisch verwart und er muss unverzüglich wieder die ideale Position einnehmen. Wenn der Athlet ein zweites Mal gegen die Bedingungen verstösst, wenn er stürzt, oder wenn er nach der Verwarnung die ideale Position nicht schnell wieder einnimmt, bricht der Kampfrichter den Vortrag ab.

- Ist der erste Verstoss gegen die Bedingungen für ein gültiges Resultat bereits gravierend, bricht der Kampfrichter den Versuch sogleich ab.

Punkteskala:

| 16.1  | 16.2   | 16.3   | 16.4   | 16.5 | 16.6  | 16.7   | 16.8  | 16.9   | 16.10  |
|---|--|--|--|------|---|--|---|--|--|
| Aus dem Grätschstand, heben des geb. Körpers mit gegr. Beinen zum Kopfstand | Aus dem Stütz am Kasten, heben des geb. Körpers bis sich die Fussspitzen unter dem Kastendeckel befinden | Aus dem Stütz am Kasten, heben des geb. Körpers bis sich die Fussspitzen unter dem Kastendeckel befinden | Aus dem Stütz am Kasten, heben des geb. Körpers bis sich die Fussspitzen unter dem Kastendeckel befinden |      | Aus dem Grätschstand, Schweizerhandstand durch den flüchtigen Handstand | Aus dem Grätschstand, Schweizerhandstand d. den flüchtigen Handstand (kontrolliertes Rücksenken) | Aus dem Grätschstand, Schweizerhandstand durch den flüchtigen Handstand (kontrolliertes Rücksenken) | Aus dem Beugestand, Wienerhandstand durch den flüchtigen Handstand | Aus dem Beugestand, Wienerhandstand durch den flüchtigen Handstand (kontrolliertes Rücksenken) |
| 1x  | 1x  3x                  | 3x   | 5x   |      | 1x  | 3x   | 5x  | 3x   | 5x   |

### 17. Beinheben an der Sprossenwand

Aufgabe / Ziel:

Der Athlet hängt mit gestrecktem Körper rücklings an der Sprossenwand. Danach hebt und senkt der Turner die Beine bis zur haltenden Sprosse hoch und zur Ausgangsposition zurück.

Bedingungen für ein gültiges Resultat:

- Der Athlet nimmt die gestreckte Ausgangsposition ein.
- Die Beine und Arme sind immer gestreckt.
- Beim ersten kleinen Verstoss gegen die Bedingungen für ein gültiges Resultat wird der Athlet durch den Kampfrichter akustisch verwahrt und er muss unverzüglich wieder die ideale Position einnehmen. Wenn der Athlet ein zweites Mal gegen die Bedingungen verstösst, wenn er stürzt, oder wenn er nach der Verwarnung die ideale Position nicht schnell wieder einnimmt, bricht der Kampfrichter den Vortrag ab.
- Ist der erste Verstoss gegen die Bedingungen für ein gültiges Resultat bereits gravierend, bricht der Kampfrichter den Versuch sogleich ab.

Punkteskala:

| 17.1 | 17.2 | 17.3 | 17.4 | 17.5 | 17.6 | 17.7 | 17.8 | 17.9 | 17.10 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| 1x   | 2x   | 3x   | 4x   | 5x   | 6x   | 7x   | 8x   | 10x  | 12x   |