

## Grundlagenwettkampf (9 – 13-Jährige)

### Beweglichkeit

#### 1. Arm-Rumpf-Winkel vorlings

Aufgabe:

Der Athlet drückt von der Ausgangsposition (1) den im Kammgriff gehaltenen Stab mit gestreckten Armen und nach vorne gebeugtem Oberkörper so weit als möglich nach oben hinten. (2)



(1)



(2)

Ziel:

Den Arm-Rumpf-Winkel weit öffnen (über 180°).

Den Bein-Rumpf-Winkel geschlossen halten.

Den Rücken gestreckt 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 Endposition muss 5 Sekunden ruhig gehalten werden, damit der Kampfrichter eine Einschätzung vornehmen kann.
- Der Kammgriff ist fest und in Schulterbreite.
- Die Beine sind gestreckt.
- Die Endposition muss selbständig eingenommen werden.

Messung / Resultatermittlung:

Der Kampfrichter vergleicht die gezeigte ARW-Öffnung mit den Bewertungskriterien der Punkteskala und gibt die entsprechenden Punkte.

Punkteskala:

10 Punkte	ARW > 180° / Rücken gestreckt / BRW klein
5 Punkte	ARW = 180° / Rücken gestreckt / BRW klein
0 Punkte	ARW < 180° / Rücken gekrümmt / BRW Mittel

Material: Gymnastikstab

## 2. Arm-Rumpf-Winkel rücklings

### Aufgabe:

Der Athlet ist im Sitz und umfasst den Stab im Kammgriff rücklings. Er rutscht mit dem Körper so weit es geht nach vorne in die Rückenlage. (Foto)



### Ziel:

Der Abstand Oberkante Turnbank und Schnittpunkt Oberarm-Rumpf soll möglichst gering sein.

### Bedingungen für ein gültiges Resultat:

- Über die ganze Bewegungsdauer muss beim Stab ein fester Kammgriff in Schulterbreite (d) **oder weniger** gehalten werden.
- Die Arme und Beine müssen in der Endposition gestreckt sein.
- Die Endposition muss 5 Sekunden ruhig gehalten werden, damit der Kampfrichter die Messung vornehmen kann.
- Die Endposition muss selbständig eingenommen werden.

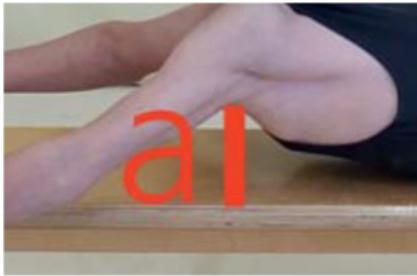


### Messung / Resultatermittlung:

Gemessen wird die Distanz Oberkante Turnbank zum Schnittpunkt Oberarm-Rumpf.

(a)

Die Angaben werden in Zentimeter (cm) angegeben.



Punkteskala:

Distanz	Punkte
5 cm	12
7 cm	10
9 cm	9
11 cm	8
13 cm	7
15 cm	6
17 cm	5
19 cm	4
21 cm	3
23 cm	2
25 cm	1

Material: Langbank, Stab, Meter, Holzblöcke

### 3. Ein- und Ausschultern

Aufgabe:

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



Ziel:

Das Ein- und Ausschultern soll in möglichst 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:**

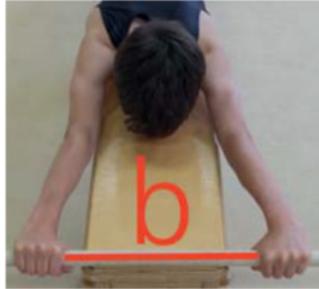
Die Schulterbreite wird mit einem Zirkel an der breitesten Stelle des Oberkörpers vorgenommen. Die Arme sind hierbei am Körper anliegend in Tiefhalte.

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:**

Resultat	Punkte
- 3 cm	12
0 cm	11
+ 3 cm	10
+ 6 cm	9
+ 9 cm	8
+ 12 cm	7
+ 15 cm	6
+ 18 cm	5
+ 21 cm	4

Material: Langbank, Stab mit cm-Markierung, Zirkel, Messband

**4. 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:**

12 Punkte

Schulter hinter den Händen / Gestreckte Arme und Beine



10 Punkte

Schulter über den Händen / Gestreckte Arme und Beine



8 Punkte

Schulter vor den Händen / Gestreckte Arme und Beine



4 Punkte

Schulter vor den Händen / Knie und Arme gebeugt

Material: Matte dünn ( $\pm 7$  cm)

### 5. Rumpfbeugen vorwärts im Grätschsitz

Aufgabe:

Der Athlet beugt den gestreckten Oberkörper aus der Ausgangsposition (1) so weit 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 so weit 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:



12 Punkte

Bodenberührung des ganzen Brustbeins / Rücken gestreckt



10 Punkte

Flüchtige Bodenberührung des Brustbeins / Rücken gestreckt



8 Punkte

Knapp keine Bodenberührung des Brustbeins / Rücken gestreckt



4 Punkte

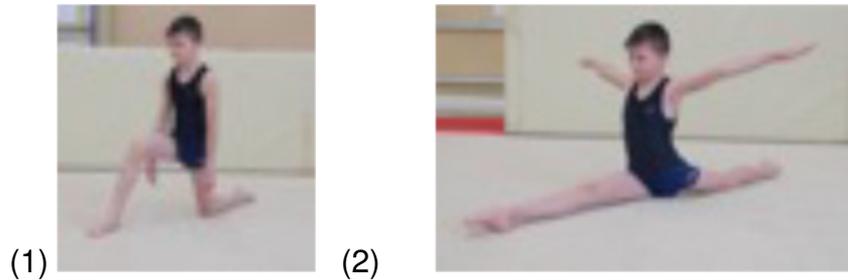
Brustbein eindeutig vom Boden entfernt / Rücken gekrümmt

Material: Bodenmarkierung 90° Winkel

## 6. Querspagat links oder rechts

Aufgabe:

Der Athlet nimmt von der Ausgangsposition (1) die Querspagatposition ein. (2) Er zeigt die linke und rechte Seite. Die Endnote ergibt sich aus dem Durchschnitt der beiden Spagatnoten und wird in ganzen Punkten angegeben.



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:

das Knie und der Fussspann sind gestreckt und zeigen nach unten. Der Oberschenkel, Unterschenkel und Fussspann berühren den Boden.

Der Oberkörper ist aufrecht und die gestreckten Arme sind in Seithalte.

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.

Messung / Resultatermittlung:

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

Punkteskala:



12 Punkte

Vorderes und hinteres Bein bilden 1 Linie. Vorderes Knie und Fussspann gestreckt. Hinteres Bein zeigt nach unten. Kein oder minimaler Schrittspace. Hüfte in 90°-45° zur Beinlinie.



10 Punkte

Vorderes und hinteres Bein bilden beinahe 1 Linie. Vorderes Knie und Fussspann gestreckt. Hinteres Bein leicht ausgedreht und gebeugt. Kleiner Schrittspalt. Hüfte in  $<45^\circ$  zur Beinlinie.



8 Punkte

Vorderes und hinteres Bein bilden beinahe 1 Linie. Vorderes Knie und Fussspann gestreckt. Hinteres Bein leicht ausgedreht und gebeugt. Mittlerer Schrittspalt. Hüfte in  $<45^\circ$  zur Beinlinie.



4 Punkte

Vorderes und hinteres Bein sind nicht auf 1 Linie. Vorderes Knie und Fussspann gestreckt. Hinteres Bein leicht ausgedreht und gebeugt. Grosser Schrittspalt. Hüfte in  $<45^\circ$  zur Beinlinie.

Material: Linie am Boden

## 7. Seitspagat

Aufgabe:

Der Athlet nimmt von der Ausgangsposition (1) die bestmögliche Seitspagatposition ein. (2)



(1)



(2)

**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:****12 Punkte**

Beide Beine bilden eine Linie. Beide Beine sind ausgedreht. Knie und Fussspanne sind gestreckt. Kein Schrittspalt. Der Rücken ist gestreckt. Der Oberkörper ist aufrecht. Die Arme sind in Seithalte.

**10 Punkte**

Beide Beine bilden eine Linie. Beide Beine sind nicht ausgedreht. Knie und Fussspanne sind gestreckt. Kleiner Schrittspalt. Der Rücken ist gestreckt. Der Oberkörper ist aufrecht. Die Arme sind in Seithalte.

**8 Punkte**

Beide Beine bilden nicht eine Linie. Beide Beine sind nicht ausgedreht. Knie und Fussspanne sind gestreckt. Kleiner Schrittspalt. Der Rücken ist gestreckt. Der Oberkörper zeigt nach vorne. Die Hände stützen ev. auf.



4 Punkte

Beide Beine bilden nicht eine Linie. Beide Beine sind nicht ausgedreht. Knie und Fussspanne sind gestreckt. Mittlerer Schrittspace. Der Oberkörper neigt stark nach vorne. Die Hände stützen auf.

Material: Linie am Boden

## Kraft

### 1. Standweitsprung

Aufgabe:

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 Berührungspunktes des Körpers bei der Landung.

Punkteskala: (Messeinheiten: Zentimeter)

Punkte	Distanz
12	> 238
11.5	234-237
11	230-233
10.5	226-229
10	222-225
9.5	218-221
9	214-217
8.5	210-213
8	206-209
7.5	202-205
7	198-201
6.5	194-197
6	190-193

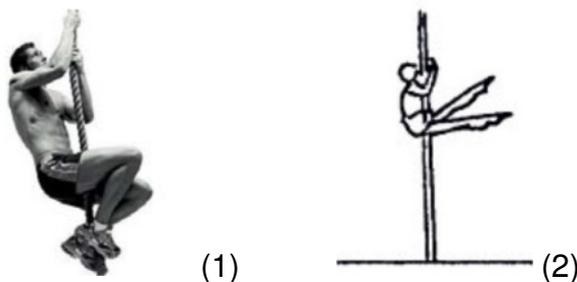
5.5	186-189
5	182-185
4.5	178-181
4	174-177
3.5	170-173
3	166-169
2.5	162-165
2	158-161
1.5	154-157
1	150-153

Material: Messband, Stab, Absprunglinie am Boden

## 2. Klettern / Hangeln am Tau

Aufgabe:

Der Athlet klettert (1) oder hangelt (2) an einem Tau die Distanz von vier Metern in möglichst kurzer Zeit hinauf.



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 Hangels dürfen die Beine das Tau nicht fixieren.
- Beim Hangeln ist die Beinhaltung frei, allerdings dürfen zur Schwungunterstützung keine Bein- oder Hüftbewegungen durchgeführt werden.

Messung / Resultatermittlung:

Der Athlet nimmt die Startposition ein. Die Zeitnahme beginnt bei der ersten Bewegung des Athleten.

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

Punkteskala: (Messeinheit: Sekunden)

Punkte	Klettern	Hangeln
12		< 6.4
11.5		6.5-6.9
11		7.0-7.4
10.5		7.5-7.9

10		8.0-8.4
9.5		8.5-8.9
9		9.0-9.4
8.5		9.5-9.9
8		10.0-10.4
7.5		10.5-10.9
7		11.0-11.4
6.5		11.5-11.9
6	< 7.9	
5.5	8.0-8.9	
5	9.0-9.9	>12.0
4.5	10.0-10.9	
4	11.0-11.9	
3.5	12.0-12.9	
3	13.0-13.9	
2.5	14.0-14.4	
2	14.5-14.9	
1.5	15.0-15.4	
1	15.5-15.9	

Material: Tau mit Startmarkierung (0.0 Meter) und Endmarkierung (4.0 Meter)

### 3. Handstand

Aufgabe:

Der Athlet nimmt von der Ausgangsposition (1) die freie Handstandposition (2) ein. Diese versucht er so lange als möglich ohne Ausführungsfehler zu halten.



(1)



(2) oder



(1)



(2)

Bedingungen für ein gültiges Resultat:

- Originalringe: Der Turner nimmt in kontrollierter Weise die Ausgangsposition ein. Sobald er die Beine geschlossen hat, beginnt die Zeitmessung.
- Handstandklötze: 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 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 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: (Messeinheit: Sekunden)

Punkte	Handstandklötze	Ringe
12		> 19.1
11.5		18.1-19.0
11		17.1-18.0
10.5		16.1-17.0
10		15.1-16.0
9.5		14.1-15.0
9		13.1-14.0
8.5		12.1-13.0
8		11.1-12.0
7.5		10.1-11.0
7		9.1-10.0
6.5		8.1-9.0
6		7.1-8.0
5.5		6.1-7.0
5		5.1-6.0
4.5		4.1-5.0
4		3.0-4.0
3.5	> 12.1	
3	10.1-12.0	
2.5	8.1-10.0	
2	6.1-8.0	
1.5	4.1-6.0	
1	2.0-4.0	

Material: Originalringe, Handstandklötze

#### 4. Kreisflanken

Aufgabe:

Der Athlet führt am Pilz oder am kurzen Boden-Pauschenpferd so viele Kreisflanken wie möglich aus.

Bedingungen für ein gültiges Resultat:

- Zur Erreichung eines gültigen Resultats zählt lediglich der Ausdaueraspekt. D.h. die Kreisflanken müssen keine Ausführungskriterien erfüllen, hingegen müssen sie ohne Unterbruch ausgeführt werden.
- Die Stützabweichung von der Startposition auf dem Pilz darf während der ganzen Bewegungsdauer +/- 30° nicht überschreiten.

Messung / Resultatermittlung:

Gezählt wird die Anzahl Kreisflanken vom Start bis zum ersten Unterbruch / Sturz. Auf dem Pilz wird die Anzahl Kreisflanken gezählt, welche der Athlet innerhalb der

Stützfläche ausführt. Sobald der Athlet 1x mit der ganzen Hand die Stützfläche verlässt, bricht der Kampfrichter den Versuch ab. Es zählt die Anzahl Kreisflanken, welche bis zum Abbruch ausgeführt wurde.

Punkteskala: (Messeinheit: Anzahl Kreisflanken)

Punkte	Pilz	Boden-Pauschen (gelbes Böckli)
12		> 75
11.5		71-74
11		67-70
10.5		63-66
10		59-62
9.5		55-58
9		51-54
8.5		47-50
8		43-46
7.5		39-42
7		35-38
6.5		31-34
6		27-30
5.5		23-26
5		19-22
4.5		15-18
4	> 36	
3.5	31-35	
3	26-30	
2.5	21-25	
2	16-20	
1.5	11-15	
1	5-10	

Material: Pilz, Boden-Pauschen (gelbes Böckli)

## 5. Kraftkomplex am Barren

Aufgabe:

Der Athlet zeigt eine seinem Leistungsniveau entsprechende Schwierigkeitsstufe (SKS) in einer möglichst guten Technik- und Ausführungsqualität.

SKS	Element(e)
8-1-1	1. Winkelstütz 2 sek. 2. Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.
8-1-2	1. Winkelstütz 2 sek. 2. Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des

gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

3. Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

8-1-3

1. Winkelstütz 2 sek.

2. Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

3. Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

4. Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

8-1-4

1. Winkelstütz 2 sek.

2. Heben des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

3. Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

4. Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

5. Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

8-1-5

1. Winkelstütz 2 sek.

2. Heben des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

3. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

4. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten

Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

5. Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

8-1-6

1. Winkelstütz 2 sek.

2. Heben des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

3. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

4. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

5. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

6. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

8-1-7

1. Spitzwinkelstütz 2 sek. [vgl. Boden: 1, 2]. Senken in den Stütz

2. Heben des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

3. Heben des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

4. Heben des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

5. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

6. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

7. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

8-1-8

1. Spitzwinkelstütz 2 sek. [vgl. Boden: 1, 2]. Senken in den Stütz
2. Heben mit gestreckten Beinen in die Stützwaage gegrätscht 2 sek. Beine schliessen und senken in den Winkelstütz 2 sek.
3. Heben des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gebeugten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.
4. Heben des gebeugten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.
5. Heben des gebeugten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.
6. Heben des gebeugten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.
7. Heben des gebeugten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

8-1-9

1. Spitzwinkelstütz 2 sek. [vgl. Boden: 1, 2]. Senken in den Stütz
2. Heben mit gestreckten Beinen in die Stützwaage gegrätscht 2 sek. Beine schliessen und senken in den Winkelstütz 2 sek.
3. Heben des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gebeugten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.
4. Heben des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gebeugten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.
5. Heben des gebeugten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.
6. Heben des gebeugten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.
7. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten

Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

8. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

8-1-10

1. Winkelstütz 2 sek. heben mit gestreckten Beinen in die Stützwaage gegrätscht 2 sek., Beine schliessen und senken in den Winkelstütz 2 sek.

2. Heben des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gebeugten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

3. Heben des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gebeugten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

4. Heben des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

5. Heben des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

6. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

7. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand gegrätscht.

8. Senken des gestreckten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in die Stützwaage gegrätscht 2 sek.

8-1-11

1. Winkelstütz 2 sek. heben des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

2. Heben des gesteckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gebeugten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

3. Heben des gesteckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gebeugten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

4. Heben des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.

5. Heben des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.
6. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.
7. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand gegrätscht.
8. Senken des gestreckten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in die Stützwaage gegrätscht 2 sek.

8-1-12

1. Winkelstütz 2 sek. heben des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.
2. Heben des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.
3. Heben des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gebeugten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.
4. Heben des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gebeugten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.
5. Heben des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.
6. Heben des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.
7. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Winkelstütz 2 sek.
8. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand gegrätscht.
9. Senken des gestreckten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in die Stützwaage gegrätscht 2 sek.

Messung / Resultatermittlung:

Die Stufen 1 bis 7 werden an Handstandklötzen oder am Bodenbarren durchgeführt; die Stufen 8 bis 12 werden am Barren tief durchgeführt.

Die Kraftfähigkeit und die Bewegungsqualität sind Bewertungsfaktoren, welche zur Berechnung des Endergebnisses beitragen, deshalb bewertet der Kampfrichter jedes Element der SKS mit einer TAL-Note.

Das Endergebnis des Vortrages ergibt sich aus dem Durchschnitt aller TAL-Noten multipliziert mit der SKS-Nummer und wird in ganzen Punkten angegeben.

Fehlt ein vorgeschriebenes Element oder wird ein anderes Element gezeigt, erhält der Athlet dafür jedes Mal 0.0 Punkte in der entsprechenden TAL-Note. Zusätzlich wird dem Athleten für jedes fehlende oder andere Element in der Durchschnitt-TAL-Note 1.0 Punkte abgezogen.

$$\frac{\text{TAL-Note}(1) + \text{TAL-Note}(2) + \text{TAL-Note}(3) + \dots + \text{TAL-Note}(n)}{n} \times \text{Schwierigkeitsstufe} = \text{Endergebnis}$$

Das Endergebnis wird in halben ganzen Punkten angegeben (Dezimalstellen von 0.1 - 0.4 auf die nächst tiefere Punktezahl abrunden, 0.5 - 0.9 auf die nächst höhere Punktezahl aufrunden)

Material: Handstandklötze oder Bodenbarren: Höhe maximal 15cm, Barren tief

## 6. Kraftkomplex an den Ringen

Aufgabe:

Der Turner zeigt eine seinem Leistungsniveau entsprechende Schwierigkeitsstufe (SKS) in einer möglichst guten Technik- und Ausführungsqualität.

SKS	Element(e)
8-2-1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zugstemme in den Stütz</li> <li>2. Stütz 2 sek.</li> <li>3. Heben in den Winkelstütz 2 sek.</li> </ol>
8-2-2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zugstemme in den Stütz</li> <li>2. Stütz 2 sek.</li> <li>3. Heben in den Winkelstütz 2 sek.</li> <li>4. Senken in den Sturzhang gestreckt</li> <li>5. Senken in die Hangwaage rücklings 45° 2 sek.</li> </ol>
8-2-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zugstemme in den Stütz</li> <li>2. Stütz 2 sek.</li> <li>3. Heben in den Winkelstütz 2 sek.</li> <li>4. Senken in den Sturzhang gestreckt</li> <li>5. Senken in die Hangwaage rücklings 2 sek.</li> </ol>
8-2-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zugstemme in den Stütz</li> <li>2. Stütz 2 sek.</li> <li>3. Heben in den Winkelstütz 2 sek.</li> <li>4. Senken in den Sturzhang gestreckt</li> <li>5. Senken in die Hangwaage rücklings 2 sek.</li> <li>6. Heben des gebeugten Körpers in den Sturzhang gestreckt</li> <li>7. Senken in die Hangwaage vorlings 45° 2 sek.</li> </ol>

- 8-2-5
1. Stütz, Heben in den Winkelstütz 2 sek.
  2. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand 2 sek.
  3. Senken des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Stütz
- 8-2-6
1. Stütz, Heben in den Winkelstütz 2 sek.
  2. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand 2 sek.
  3. Senken des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Stütz
- 8-2-7
1. Stütz, Heben in den Winkelstütz 2 sek.
  2. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand 2 sek.
  3. Senken des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Stütz
  4. Senken in den Sturzhang gestreckt
  5. Senken in die Hangwaage rücklings 2 sek.
- 8-2-8
1. Stütz, Heben in den Winkelstütz 2 sek.
  2. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand 2 sek.
  3. Senken des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Stütz
  4. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand 2 sek.
- 8-2-9
1. Winkelstütz 2 sek. oder Grätschwinkelstütz 2 sek.
  2. Heben in die Stützwaage gegrätscht 2 sek. Senken in den Winkelstütz 2 sek.
  3. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand 2 sek.
  4. Senken des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Stütz. Senken in den Sturzhang gestreckt
  5. Senken in die Hangwaage rücklings 2 sek.
  6. Heben des gestreckten Körpers durch den Sturzhang gestreckt
  7. Senken in die Hangwaage vorlings 45° 2 sek.
- 8-2-10
1. Kippe mit gestreckten Armen in den Stütz
  2. Heben in die Stützwaage gegrätscht 2 sek. Senken in den Winkelstütz 2 sek.
  3. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand 2 sek.
  4. Senken des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Stütz. Senken in den Sturzhang gestreckt
  5. Senken in die Hangwaage rücklings 2 sek.
  6. Heben des gestreckten Körpers durch den Sturzhang gestreckt
  7. Senken in die Hangwaage vorlings 45° 2 sek.

- 8-2-11
1. Kippe in den Kreuzhang 2 sek. Heben in den Sturzhang gestreckt
  2. Kippe mit gestreckten Armen in den Stütz. Heben in den Winkelstütz 2 sek.
  3. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand 2 sek.
  4. Senken des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Stütz. Senken in den Sturzhang gestreckt
  5. Senken in die Hangwaage rücklings 2 sek.
  6. Heben des gestreckten Körpers durch den Sturzhang gestreckt
  7. Senken in die Hangwaage vorlings 45° 2 sek.
- 8-2-12
1. Kippe mit gestreckten Armen in den Stütz
  2. Heben in die Stützwaage geschlossen 2 sek. Senken in den Winkelstütz 2 sek.
  3. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand 2 sek.
  4. Senken des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Stütz
  5. Senken in den Kreuzhang 2 sek.

#### Messung / Resultatermittlung:

Die Krafftähigkeit und die Bewegungsqualität sind Bewertungsfaktoren, welche zur Berechnung des Endergebnisses beitragen, deshalb bewertet der Kampfrichter jedes Element der SKS mit einer TAL-Note.

Fehlt ein vorgeschriebenes Element oder wird ein anderes Element gezeigt, erhält der Athlet dafür jedes Mal 0.0 Punkte in der entsprechenden TAL-Note. Zusätzlich wird dem Athleten im Endergebnis 1.0 Punkte abgezogen.

Das Endergebnis des Vortrages ergibt sich aus dem Durchschnitt aller TAL-Noten multipliziert mit der SKS-Nummer und wird in ganzen Punkten angegeben.

$$\frac{\text{TAL-Note}(1) + \text{TAL-Note}(2) + \text{TAL-Note}(3) + \dots + \text{TAL-Note}(n)}{n} \times \text{Schwierigkeitsstufe} = \text{Endergebnis}$$

Das Endergebnis wird in halben ganzen Punkten angegeben (Dezimalstellen von 0.1 - 0.4 auf die nächst tiefere Punktezahl abrunden, 0.5 - 0.9 auf die nächst höhere Punktezahl aufrunden)

Material: Originalringe oder Ringe tief

### 7. Rollformen und Elemente der Elementgruppe I CoP am Boden

#### Aufgabe:

Der Athlet zeigt eine seinem Leistungsniveau entsprechende Schwierigkeitsstufe (SKS) in einer möglichst guten Technik- und Ausführungsqualität.

SKS	Element(e)
8-3-1	1. Grätschstand, Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, Heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand 2 sek. [I,44]

- 8-3-2
1. Grätschstand, Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, Heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand 2 sek. [I,44]
  2.  $\frac{1}{2}$  Drehung vorwärts im Handstand [I,31] Senken mit gebücktem Körper und gestreckten Armen in den Stand
  3. Rolle rückwärts mit gestreckten Armen in den Handstand
- 8-3-3
1. Grätschstand, Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz (Endorolle)
  2. Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand 2 sek. [I,44]
  3.  $\frac{1}{2}$  Drehung vorwärts im Handstand [I,31] Senken mit gebücktem Körper und gestreckten Armen in den Stand
  4. Rolle rückwärts mit gestreckten Armen in den Handstand
- 8-3-4
1. Liegestütz vorlings gegrätscht, 5x Kreisflanken. Liegestütz vorlings
  2. Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand 2 sek. [I,44]
  3.  $\frac{1}{2}$  Drehung vorwärts im Handstand [I,31] Senken mit gebücktem Körper und gestreckten Armen in den Stand
  4. Rolle rückwärts mit gestreckten Armen in den Handstand
- 8-3-5
1. Liegestütz vorlings gegrätscht, 2x Kreisflanken gegrätscht (Thomaskreisen)
  2. Liegestütz vorlings, Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand 2 sek. [I,44]
  3.  $\frac{1}{2}$  Drehung vorwärts im Handstand [I,31] Senken mit gebücktem Körper und gestreckten Armen in den Stand
  4. Rolle rückwärts mit gestreckten Armen in den Handstand
- 8-3-6
1. Kreisflanken oder gespreizte Kreisflanken in den Handstand [I, 92] oder Gespreizte Kreisflanken mit  $\frac{1}{1}$  Spindel [I, 104]
- 8-3-7
1. 1 C-Element der Elementgruppe I CoP, danach
  2. Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand 2 sek. [I,44]
  3.  $\frac{1}{2}$  Drehung vorwärts im Handstand [I,31] Senken mit gebücktem Körper und gestreckten Armen in den Stand
  4. Rolle rückwärts mit gestreckten Armen in den Handstand mit  $\frac{1}{2}$  Drehung [I,121]
  5. Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen mit gesprungener Drehung in den Handstand (versetzter Armabdruck)
- 8-3-8
1. 1 C-Element der Elementgruppe I CoP, danach

2. 1 C-Element der Elementgruppe I CoP, danach  
 3. Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand 2 sek. [I,44]  
 4. ½ Drehung vorwärts im Handstand [I,31] Senken mit gebücktem Körper und gestreckten Armen in den Stand  
 5. Rolle rückwärts mit gestreckten Armen in den Handstand mit ½ Drehung [I,121]  
 6. Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen mit gesprungener Drehung in den Handstand. (versetzter Armabdruck)
- 8-3-9 1. 1 D-Element der Elementgruppe I CoP, danach  
 2. Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, Heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand 2sek. [I,44]  
 3. ½ Drehung vorwärts im Handstand [I,31] Senken mit gebücktem Körper und gestreckten Armen in den Stand  
 4. Rolle rückwärts mit gestreckten Armen in den Handstand mit ½ Drehung [I,121]  
 5. Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen mit gesprungener Drehung in den Handstand. (versetzter Armabdruck)
- 8-3-10 1. 1 D-Element und 1 C-Element der Elementgruppe I CoP, danach  
 2. 1 C-Element der Elementgruppe I CoP, danach  
 3. Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand 2 sek. [I,44]  
 4. ½ Drehung vorwärts im Handstand [I,31] Senken mit gebücktem Körper und gestreckten Armen in den Stand  
 5. Rolle rückwärts mit gestreckten Armen in den Handstand mit ½ Drehung [I,121]  
 6. Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen mit gesprungener Drehung in den Handstand. (versetzter Armabdruck)
- 8-3-11 -
- 8-3-12 -

#### Messung / Resultatermittlung:

Die Krafftähigkeit und die Bewegungsqualität sind Bewertungsfaktoren, welche zur Berechnung des Endergebnisses beitragen, deshalb bewertet der Kampfrichter jedes Element der SKS mit einer TAL-Note.

Fehlt ein vorgeschriebenes Element oder wird ein anderes Element gezeigt, erhält der Athlet dafür jedes Mal 0.0 Punkte in der entsprechenden TAL-Note. Zusätzlich wird dem Athleten im Endergebnis 1.0 Punkte abgezogen.

Das Endergebnis des Vortrages ergibt sich aus dem Durchschnitt aller TAL-Noten multipliziert mit der SKS-Nummer und wird in ganzen Punkten angegeben.

$$\frac{\text{TAL-Note}(1) + \text{TAL-Note}(2) + \text{TAL-Note}(3) + \dots + \text{TAL-Note}(n)}{n} \times \text{Schwierigkeitsstufe} = \text{Endergebnis}$$

Das Endergebnis wird in halben Punkten angegeben (Dezimalstellen von 0.1 - 0.4 auf die nächst tiefere Punktezahl abrunden, 0.5 - 0.9 auf die nächst höhere Punktezahl aufrunden)

Material: Matten dünn (+/- 7 cm) mit einer Rollmatte darauf oder ähnliches

### Bekleidungsvorschriften

#### **Athletik**

Die Athleten müssen bei allen Übungen der Beweglichkeit und Kraft ein Wettkampfdress und kurze Wettkampfhosen tragen.

Dunkle Farben der Wettkampfhosen sind erlaubt. Die Fussbekleidung ist Socken, Geräteschuhe oder Barfuss.