

---

## Wettkampfangebote im HBTTG

### HBTTG – Informationen

## Auszug: Kraft- und Beweglichkeitstest, männlich

Hegau-Bodensee-Turngau e.V.

Bachgasse 14

78464 Konstanz

[www.hbtg.de](http://www.hbtg.de)

[info@hbtg.de](mailto:info@hbtg.de)

# Kraft- und Beweglichkeitstest männlich

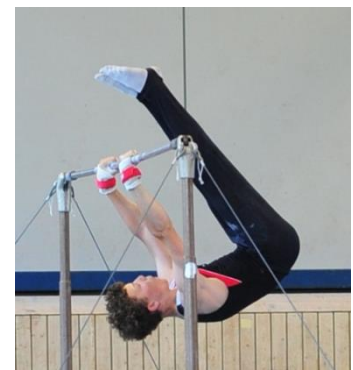
Wettkampfturnen, im Winter, Einzel



Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer sind wesentliche Voraussetzungen für das Gerätturnen der Jungs. Diese Voraussetzungen legen den Grundstein für jeden Turner und werden deshalb zum Ansporn und zur Weiterentwicklung der Turner in diesem Test gefordert.

Den Hauptteil zum Verbessern dieser Fähigkeiten erbringen die Jungs Zuhause! Die Turner sollten ihr tägliches „Turn-Hausaufgaben-Training“ kontinuierlich durchführen. Nur dann zeigt sich der Erfolg und neue Elemente können im Training erfolgreich erlernt und geübt werden.

Bei Fragen zu diesem Angebot bitte Mail an: [geraettturnen-maennlich@hbtg.de](mailto:geraettturnen-maennlich@hbtg.de)

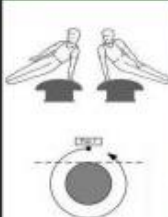


# Kraft- und Beweglichkeitstest

## Gerätturnen männlich

### Übung 1.1

Kraft

Pilz: Kreisflanke		1x Turnpilz																	
	<b>Position 1:</b> Stütz vl. am Pilz <b>Bewegung:</b> •Aus dem Stütz vorlings •Kreisflanken auf dem Pilz •Beine gestreckt und geschlossen •Hüfte gestreckt •direkte Folge, keine Pausen •Es zählen nur ganze Flanken	<b>Keine Anerkennung:</b> •Sturz vorn/aufs Gerät •Bodenkontakt vor der Tangente																	
	Anzahl Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 1 2																	

### Übung 1.2

Beweglichkeit

Boden: Seitspagat (Männerspagat)		Wand 1xMeterstab																	
	<b>Position 1:</b> Spagat, seitlich <b>Bewegung:</b> •Gesäß & Fersen an Matte/Wand/Kast. •Gesäß & Fersen in einer Linie (180°) •gestreckte Beine •Knie & Zehen sollten zur Decke zeigen •Hände dürfen aufstützen •Endposition 10 sec halten	<b>Keine Anerkennung:</b> •korrekte Spagalposition nicht erreicht (z.B. krumme Beine, usw.) •Halte nicht 10 sec																	
	cm Punkte	19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20																	

### Übung 1.3

Kraft

Wand: Krabbelhandstand (alle zusammen)		5 -10 m freie Wand, 5 -10 Turmmatten																	
	<b>Position 1:</b> Handstand an Wand (Bauch zur Wand) <b>Bewegung:</b> •aus dem Hockstand vor der Wand, auf Kommando hochkrabbeln in Hdst. •nur Zehenspitzen berühren Wand •gerader Körper (Arme, Rumpf, Beine) •Kopf auf Brust, Zehenhaltung frei •Abstand Hand/Wand frei	<b>Keine Anerkennung:</b> •korrekte Hdst.-Pos. wird nicht erreicht •kein Hochkrabbeln auf Kommando <b>Zeitnahme:</b> •Start: korrekte Handstandposition •Ende: Verlassen der korrekten Handstandposition (z.B. Hohlkreuz, krumme Arme/Beine, Abrollen)																	
	Sekunden Punkte	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20																	

# Kraft- und Beweglichkeitstest

## Gerätturnen männlich Station 2: Reck

### Übung 2.1

Kraft

<b>Reck: Klimmzug / Kamm</b>		1x Reck (sprunghoch), 1x Turnmatte (quer) 1x Kasten (quer)																				
	<b>Position 1:</b> Langhang (mit Spannung) <b>Position 2:</b> Kinn deutlich über Stange <b>Bewegung:</b> •Hochziehen zeitgleich mit beiden Armen •kein Schwungeinsatz (z.B. Kontern) •kontrolliertes Senken in Langhang •direkte Folge, keine Pausen	<b>Keine Anerkennung:</b> •Schwungeinsatz beim Hochziehen •deutliches Hohlkreuz beim Klimmzug •Kinn nicht deutlich über Stange •Heben des Kinn •Fallen in Schulter beim Senken •kein gestreckter Hang nach Senken (z.B. krumme Arme im Langhang) •Pause länger als 1 sec																				
	Anzahl Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20																			

### Übung 2.2

Beweglichkeit

<b>Boden: Rumpfbeuge</b>		1x Turnmatte			
(im Stand)					
	<b>Position 1:</b> Fingerspitzen am Boden <b>Position 2:</b> Faust am Boden <b>Position 3:</b> Handfläche am Boden <b>Position 4:</b> Nase am Knie/Hand am Bo. <b>Bewegung:</b> •aus Hockposition Beine strecken •Beine gestreckt & geschlossen •Halte 10 sec •Rücken mgl. gerade	<b>Keine Anerkennung:</b> •Rumpfbeuge nicht aus Hocke heraus ⇒ -20 Punkte •krumme Beine •Beine auseinander •Halte nicht 10 sec			
	Position Punkte	Position 1 5	Position 2 10	Position 3 15	Position 4 20

### Übung 2.3

Kraft

<b>Reck: Felgaufzug</b>		1x Reck (sprunghoch), 1x Turnmatte (quer) 1x Kasten (quer)																				
	<b>Position 1:</b> Langhang (mit Spannung) <b>Position 2:</b> Streckstütz (mit Spannung) <b>Bewegung:</b> •Hochziehen ohne Schwungeinsatz •Beinhaltung beim Aufzug = frei •langsames "Klimmzugsenken" in Pos.1 •direkte Folge, keine Pausen	<b>Keine Anerkennung:</b> •Schwungeinsatz beim Hochziehen •deutliches Hohlkreuz beim Aufzug •kein Streckstütz (krumme Arme) •kein Senken über Klimmzugposition •Fallen in Schulter beim Senken •kein gestreckter Hang nach Senken (z.B. krumme Arme im Langhang) •Pause länger als 1 sec																				
	Anzahl Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20																			

# Kraft- und Beweglichkeitstest

## Gerätturnen männlich Station 3: Boden

### Übung 3.1

Kraft

<b>Boden: Grätschinkelstütz</b>		1x Turnmatte oder Bodenläufer 1x Stoppuhr																	
	<b>Position 1:</b> Grätschsitz auf der Matte	<b>Keine Anerkennung:</b> •keine Haltezeit im Grätschinkelstütz •Beine nicht parallel zum Boden <b>Zeitnahme:</b> •Start: Verlassen des Bodens •Ende: Verlassen der korrekten Grätschinkelstützposition (z.B. krumme Beine, Bodenkontakt, Beine verlassen parallele Position)																	
	<b>Position 2:</b> Grätschinkelstütz <b>Bewegung:</b> •Heben in Grätschinkelstütz •Beine parallel zum Boden •Gestreckte Beine																		
Sekunden	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20																	
Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20																	

### Übung 3.2

Kraft

<b>Boden: Handstand (Schwingen)</b>		1x Turnmatte oder Bodenläufer 1x Stoppuhr																	
	<b>Position 1:</b> Stand in Grundstellung	<b>Keine Anerkennung:</b> •Handstand nicht aus der Grundstellung •keine Handstützposition zu erkennen <b>Zeitnahme:</b> •Start: Verlassen des Bodens mit dem zweiten/vorderen Fuß •Ende: •Bodenkontakt (z.B. Abrollen, Senken) •Handstandlaufen																	
	<b>Position 2:</b> Handstand <b>Bewegung:</b> •aus der Grundstellung, Schritt & Schwingen in Handstand •Handstand mit gestrecktem Körper •Ausgleichen mit Körper/Armen erlaubt																		
Sekunden	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20																	
Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20																	

### Übung 3.3

Kraft

<b>Boden: Liegestützen</b>		1x Turnmatte oder Bodenläufer																			
	<b>Position 1:</b> Liegestütz, Arme & Körper gestr.	<b>Keine Anerkennung:</b> •Arme in Position 1 nicht gestreckt •Brust berührt beim Senken nicht die flache Hand des Prüfers •Hohlkreuz beim Heben/Senken •krumme Beine, kein gerader Rücken •Hände weiter als schulterbreit •Schulter nicht über den Händen •keine direkte Folge/Pause länger 1 sec																			
	<b>Position 2:</b> Liegestützbeuge & Körper gestr. <b>Bewegung:</b> •Beugen & Strecken der Arme mit gestrecktem Körper & geradem Rücken •Brust muß Hand des Prüfers berühren •Hände schulterbreit am Boden																				
Anzahl	2 4 6 8 10 12 14 16 18 20	22 24 26 28 30 32 34 36 38 40																			
Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20																			

Hinweis: Der Prüfer kontrolliert mit seiner Hand den Bodenkontakt zwischen den Händen des Turners.

# Kraft- und Beweglichkeitstest

## Gerätturnen männlich Station 4: Ringe

### Übung 4.1

Kraft

<b>Ringe: Streckstütz</b>		1x Ringe (brusthoch), 1x WBM																	
	<b>Position 1:</b> Stand zwischen den Ringen	<b>Keine Anerkennung:</b> •Streckstütz nicht erreicht/fixiert <b>Zeitnahme:</b> •Start: korrekte Streckstützposition •Ende: Verlassen der korrekten Position (Ellbogenbeuge >45°; Abspringen)																	
	<b>Position 2:</b> Streckstütz (mit Spannung) <b>Bewegung:</b> •aus dem Stand, Absprung, Streckstütz •Streckstütz = gerade Arme, Beine, Zehen, keine Hüftbeuge •Ringführung = frei																		
Sekunden	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	55 60 65 70 75 80 85 90 95 100																	
Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20																	

Hinweis: Anhalten der Ringe durch Betreuer ist nicht erlaubt.

### Übung 4.2

Kraft

<b>Ringe: Durchdrehen</b>		1x Ringe (sprunghoch), 1x WBM																	
	<b>Position 1:</b> Langhang (mit Spannung)	<b>Keine Anerkennung:</b> •Hang rücklings nicht erreicht (Hüfte nicht gestreckt, Rumpf über 45°) •Schwungeinsatz beim Hochziehen •Abschwingen •Beugen der Arme •kein gestreckter Hang nach Senken •Pause länger als 1 sec																	
	<b>Position 2:</b> Hang rücklings (mit Spannung) <b>Bewegung:</b> •aus dem Hang mit gehockten Beinen langsames Durchdrehen in den Hang rl. •zurück in den Langhang •Ringführung = frei																		
Anzahl	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20																	
Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20																	

Hinweis: Anhalten der Ringe durch Betreuer ist nicht erlaubt.

### Übung 4.3

Kraft

<b>Ringe: Handstand am Seil</b>		1x Ringe (unter Kniehöhe), 1x WBM																	
	<b>Position 1:</b> Hockstand mit Griff an den Ringen	<b>Keine Anerkennung:</b> •keine gestreckte Handstandposition (z.B. krumme Arme, Beine, Hohlkreuz) •Einhaken der Füße am Seil <b>Zeitnahme:</b> •Start: korrekte Handstandposition •Ende: Verlassen der korrekten Handstandposition (z.B. krumme Arme,...)																	
	<b>Position 2:</b> Handstand mit Beinen am Seil <b>Bewegung:</b> •Einnehmen der Hdst.-Position = frei •Füße innen am Seil erlaubt (kein Einhaken) •gestreckte Handstandposition																		
Sekunden	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20																	
Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20																	

Hinweis: Anhalten der Ringe durch Betreuer ist nicht erlaubt.

# Kraft- und Beweglichkeitstest

## Gerätturnen männlich Station 5: 20m-Bahn

### Übung 5.1

Kraft

25m Hopper-Serie (Schuhe erlaubt)		4x Kegel, 25m Strecke, 1x Maßband									
	<b>Position 1:</b> Schlussstand hinter Markierung <b>Position 2:</b> Landing nach 10 Hoppem <b>Bewegung:</b> •10 Sprünge beidbeinig in direkter Folge •fortlaufende Bewegung ohne Pause •Entfernung Startmarkierung - 1 Maßband	<b>Abbruch:</b> •Übertreten der Startlinie in Position 1 •keine fortlaufenden Sprünge •Pause bei Landung (> 1sec) •keine beidbeinigen Sprünge •Bodenkontakt der Hände •Sturz <b>Messung:</b> •Erster Körperteil									
	Meter (5m + ...)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20									
Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20										

Hinweis: Beidbeinige Zwischenhüpfer auf der Stelle werden als gültig mitgezählt. Kein Abbruch.

### Übung 5.2

Schnelligkeit

20m Wendesprint (2er Duell, Schuhe erlaubt)		4x Kegel, 20 m Strecke 2x Stoppuhr									
	<b>Position 1:</b> Hochstart aus Schrittstellung <b>Position 2:</b> Überqueren der Ziellinie <b>Bewegung:</b> •20m Wendesprint = 40m •2er Duell (Mann gegen Mann) •Stand hinter Startlinie •Start auf Kommando	<b>Keine Anerkennung:</b> •Übertreten der Startlinie in Position 1 •Frühstart •Berührung der Wendemarkierung									
	Sekunden	9,9 9,8 9,7 9,6 9,5 9,4 9,3 9,2 9,1 9 8,9 8,8 8,7 8,6 8,5 8,4 8,3 8,2 8,1 8									
Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20										

### Übung 5.3

Kraft

Boden: Hdst.-Drücker		1x Turnmatte									
	<b>Position 1:</b> Grätschstand <b>Position 2:</b> Handstand <b>Bewegung:</b> •aus Grätschstand Beinheben in Hdst. •Beine und Arme gestreckt •Hdst.-Position wird von KaRi gesichert •Absenken in Grätschstand	<b>Position 3:</b> Grätschstand <b>Keine Anerkennung:</b> •Absprung von den Füßen •krumme Beine/Arme mehr als 45° •keine direkte Folge/ Pause nach dem Absenken in Grätschstand länger 1sec									
	Anzahl	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10									
Punkte	2 4 6 8 10 12 14 16 18 20										

# Kraft- und Beweglichkeitstest

## Gerätturnen männlich Station 6: Barren

**Kraft**

<b>Übung 6.1</b>																					
<b>Barren: Durchstützen</b>		1x Barren 1x Stoppuhr																			
	<b>Position 1:</b> Stand vor dem Barren(-ende) <b>Bewegung:</b> •Durchstützen vv. bis Markierung •Durchstützen rw. bis Markierung •Gezählt wird jede komplette Bahn •Beine gestreckt und geschlossen •Hüfte gestreckt •Maximale Zeit: 100 sec	<b>Keine Anerkennung:</b> •Sturz vom/aufs Gerät •maximale Zeit abgelaufen •Markierung nicht mit beiden Händen erreicht  <b>Messung:</b> •Hintere Hand (Vorwärtsstrecke) bzw. Vordere Hand (Rückwärtsstrecke)																			
	Strecken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

**Kraft**

<b>Übung 6.2</b>																					
<b>Barren: Winkelstütz</b>		1x Barren , 1x Kasten (10cm unter Barrenholm) 1x Stoppuhr																			
	<b>Position 1:</b> Winkelstütz <b>Bewegung:</b> •Beine gestreckt & geschlossen •Beine waagrecht •Arme gestreckt •Rücken und Kopf gerade	<b>Keine Anerkennung:</b> •korrekte Halteposition nicht erreicht •krumme Arme/Beine <b>Zeitnahme:</b> •Start: korrekte Halteposition •Ende: Verlassen der korrekten Halte-Position (z.B. krumme Arme/Beine, Beine nicht waagrecht, Gerätkontakt)																			
	Sekunden	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

**Kraft**

<b>Übung 6.3</b>																					
<b>Barren: Beugestütz</b>		1x Barren (kopfhoch), 1x Turnmatte																			
	<b>Position 1:</b> Streckstütz (mit Spannung) <b>Position 2:</b> Oberarmhang <b>Bewegung:</b> •Senken in Oberarmhang & Hochdrücken in Stütz ohne Schwungeinsatz •Hüftbeuge erlaubt, kein Hohlkreuz •direkte Folge, keine Pausen	<b>Keine Anerkennung:</b> •Fallen in Oberarmhang •deutliches Hohlkreuz •Schwungeinsatz beim Hochdrücken •Streckstütz nicht erreicht •Pause länger als 1 sec																			
	Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20											



# Kraft- und Beweglichkeitstest

## Gerätturnen männlich Station 7: Tau



### Übung 7.1 (Variante A)

Kraft

Tau: Klettern mit Beine		4x Tauer, 6-8x Turmplatte oder 2-3x WBM																				
	<b>Position 1:</b> Stand am Tau	<b>Abbruch:</b> •Runterrutschen am Seil (kein Klettern abwärts) •Mattenkontakt mit Füßen •maximale Zeit abgelaufen •oberste Markierung nicht erreicht																				
	<b>Position 2:</b> Klettern mit Fußkontakt am Tau																					
	<b>Bewegung:</b> •Absprung aus dem Stand erlaubt •Klettern bis zur obersten Markierung •nur Aufwärtsmeter zählen •Maximale Zeit: 100 sec	<b>Messung:</b> •Beide Hände über/unter der Markierung																				
Meter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		


### Übung 7.1 (Variante B)

Kraft

Tau: Klettern ohne Beine		4x Tauer, 6-8x Turmplatte oder 2-3x WBM																					
	<b>Position 1:</b> Stand am Tau	<b>Abbruch:</b> •Runterrutschen am Seil (kein Klettern abwärts) •Mattenkontakt mit Füßen •maximale Zeit abgelaufen •oberste Markierung nicht erreicht																					
	<b>Position 2:</b> Klettern ohne Beinkontakt am Tau																						
	<b>Bewegung:</b> •Absprung aus dem Stand erlaubt •Klettern bis zur obersten Markierung •nur Aufwärtsmeter zählen •Maximale Zeit: 100 sec	<b>Messung:</b> •Beinklemmen am Tau •Obere Hand am Seil																					
Meter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10													
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20													

### Übung 7.2

Beweglichkeit

Boden: Flundersitz 90° (Grätschsitz 90°)		1x Turmplatte			
	<b>Position 1:</b> Sitz senkr. & gerader Rücken	<b>Keine Anerkennung:</b> •korrekte Sitzposition nicht erreicht (z.B. krumme Beine, Knie zeigen nicht zur Decke, usw.) •Halte nicht 10 sec			
	<b>Position 2:</b> Flunder mit Nase am Boden				
	<b>Position 3:</b> Flunder mit Brust am Boden				
	<b>Position 4:</b> Flunder mit Bauch am Boden				
	<b>Bewegung:</b> •gestreckte Knie zeigen zur Decke •Hände verschränkt hinter Kopf (Pos 1) •Ellbogenlinie mindestens 180° (Pos1) •Rücken mgl. gerade				
Position	Position 1	Position 2	Position 3	Position 4	
Punkte	5	10	15	20	

# Kraft- und Beweglichkeitstest

## Gerätturnen männlich

### Übung 7.3

Kraft

Barren: Handstand (Handstandbarren)		1x Handstandbarren + 1 Weichbodenmatte 1x Stoppuhr																			
	<b>Position 1:</b> Handstand	<b>Bewegung:</b> •Handstandbarren vor einer WBM •Einnehmen der Hdst.-Position = frei •gestreckte Handstandposition •Ausgleichen in den Armen erlaubt										<b>Keine Anerkennung:</b> •Handstandposition nicht erreicht •deutliches Hohlkreuz									
	<b>Position 2:</b> Fußkontakt mit Sprosse											<b>Zeitnahme:</b> •Start: Verlassen des Bodens mit dem zweiten/vorderen Fuß •Ende: •Bodenkontakt (z.B. Abrollen, Senken) •Handstandlaufen									
Sekunden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

### Station 8: Sprossenwand

#### Übung 8.1

Kraft

Sprossenwand: Beinheber (an Schräge)		1x Sprossenwand 1x großes Kastenoberteil (9. Sprosse - 1,25m)																			
	<b>Position 1:</b> Bank: Rückenlage/Griff an Sprosse	<b>Bewegung:</b> •Beinheber aus gestreckter Rückenlage •Beine/Arme gestreckt & Kopf auf Brust •kein Hohlkreuz beim Heben & Senken •direkte Folge, keine Pausen										<b>Keine Anerkennung:</b> •krumme Beine beim Heben/Senken •Sprosse nicht mit Füßen berührt •deutliches Hohlkreuz •deutlich krumme Arme •Beine gegrätscht, weiter als Schulter •kein geführtes Senken der Beine •kein Fersenkontakt mit der Bank •Pause länger als 1 sec									
	<b>Position 2:</b> Fußkontakt mit Sprosse											<b>Zeitnahme:</b> •Start: korrekte Spannstützposition •Ende: Verlassen der korrekten Spannstützposition (z.B. krumme Arme, Einhängen mit Kinn/Zehen, usw.)									
Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

#### Übung 8.2

Kraft

Sprossenwand: Spannstütz		1x Sprossenwand																			
	<b>Position 1:</b> Stand vor der Sprossenwand	<b>Bewegung:</b> •freies Einnehmen des Spannstütz •gestreckte Arme/Beine •Kopf kann zur Seite gedreht werden •Fersen zusammen, Füße gestreckt										<b>Keine Anerkennung:</b> •korrekter Spannstütz wird nicht erreicht •Einhängen mit Kinn oder Zehen •keine Haltezeit									
	<b>Position 2:</b> Spannstütz an der Sprossenwand											<b>Zeitnahme:</b> •Start: korrekte Spannstützposition •Ende: Verlassen der korrekten Spannstützposition (z.B. krumme Arme, Einhängen mit Kinn/Zehen, usw.)									
Sekunden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

# Kraft- und Beweglichkeitstest

## Gerätturnen männlich

### Übung 8.3

### Beweglichkeit

<b>Boden: Querspagat li/re</b>		<b>3x Turnmatte auf Lücke 1x Meterstab</b>																		
	<b>Position 1:</b> Spagat, rechtes/linkes Bein vorn <b>Bewegung:</b> •Innenseite der Beine berühren Matten •Beine gestreckt •Bein vorne: Zehen senkrecht zur Decke •Bein hinten: Fußspann/Knie am Boden •Schulterachse 90° zur Beinlinie •Endposition 10 sec halten	<b>Keine Anerkennung:</b> •korrekte Spagatposition nicht erreicht (z.B. krumme Beine, Zehen nicht senkr. zur Decke, Hüfte verdreht, usw.) •Halte nicht 10 sec																		
																				
cm	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

### Station 9

### Ausdauer

<b>Volleyballfeld: 5 min Lauf (alle zusammen)</b>		<b>4x Kegel, Volleyballfeld 1x Stoppuhr</b>																		
	<b>Position 1:</b> Hochstart aus Schrittstellung <b>Bewegung:</b> •5 min Lauf ums Volleyballfeld •Massenstart auf Kommando •Start an den vier Eckpunkten •Gewertet werden nur ganze Runden •Eine Runde langsames Auslaufen	<b>Abbruch:</b> •Übertreten der Startlinie in Position 1 •Frühstart •Abkürzen der Laufstrecke •Berührung der Wendemarkierung																		
	Anzahl / Runden	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20