
Wettkampfangebote im HB TG

HB TG – Informationen

Auszug: Kraft- und Beweglichkeitstest, männlich

Hegau-Bodensee-Turngau e.V.

Bachgasse 14

78464 Konstanz

www.hbtg.de

info@hbtg.de

Kraft- und Beweglichkeitstest männlich

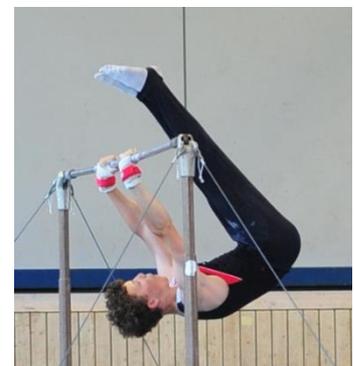
Wettkampfturnen, im Winter, Einzel



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



Kraft- und Beweglichkeitstest

Gerätturnen männlich



Übung 1.1

Kraft

Pilz: Kreisflanke		1x Turnpilz																	
	Position 1: Stütz vl. am Pilz Bewegung: •Aus dem Stütz vorlings •Kreisflanken auf dem Pilz •Beine gestreckt und geschlossen •Hüfte gestreckt •direkte Folge, keine Pausen •Es zählen nur ganze Flanken	Keine Anerkennung: •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																	
	Position 1: Spagat, seitlich Bewegung: •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	Keine Anerkennung: •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																	
	Position 1: Handstand an Wand (Bauch zur Wand) Bewegung: •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	Keine Anerkennung: •korrekte Hdst.-Pos. wird nicht erreicht •kein Hochkrabbeln auf Kommando Zeitnahme: •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																

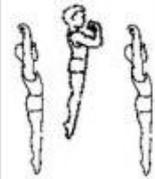
Kraft- und Beweglichkeitstest

Gerätturnen männlich Station 2: Reck



Übung 2.1

Kraft

Reck: Klimmzug / Kamm		1x Reck (sprunghoch), 1x Turnmatte (quer) 1x Kasten (quer)																			
	Position 1: Langhang (mit Spannung) Position 2: Kinn deutlich über Stange Bewegung: •Hochziehen zeitgleich mit beiden Armen •kein Schwungeinsatz (z.B. Kontern) •kontrolliertes Senken in Langhang •direkte Folge, keine Pausen										Keine Anerkennung: •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	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 2.2

Beweglichkeit

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

Übung 2.3

Kraft

Reck: Felgaufzug		1x Reck (sprunghoch), 1x Turnmatte (quer) 1x Kasten (quer)																			
	Position 1: Langhang (mit Spannung) Position 2: Streckstütz (mit Spannung) Bewegung: •Hochziehen ohne Schwungeinsatz •Beinhaltung beim Aufzug = frei •langsames "Klimmzugsenken" in Pos.1 •direkte Folge, keine Pausen										Keine Anerkennung: •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	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 3: Boden

Übung 3.1

Kraft

Boden: Grätschinkelstütz		1x Turnmatte oder Bodenläufer 1x Stoppuhr																			
	Position 1: Grätschsitz auf der Matte	Keine Anerkennung: •keine Haltezeit im Grätschinkelstütz •Beine nicht parallel zum Boden Zeitnahme: •Start: Verlassen des Bodens •Ende: Verlassen der korrekten Grätschinkelstützposition (z.B. krumme Beine, Bodenkontakt, Beine verlassen parallele Position)																			
	Position 2: Grätschinkelstütz																				
	Bewegung: •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																			

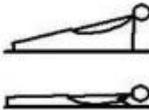
Übung 3.2

Kraft

Boden: Handstand (Schwingen)		1x Turnmatte oder Bodenläufer 1x Stoppuhr																			
	Position 1: Stand in Grundstellung	Keine Anerkennung: •Handstand nicht aus der Grundstellung •keine Handstützposition zu erkennen Zeitnahme: •Start: Verlassen des Bodens mit dem zweiten/vorderen Fuß •Ende: •Bodenkontakt (z.B. Abrollen, Senken) •Handstandlaufen																			
	Position 2: Handstand																				
	Bewegung: •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

Boden: Liegestützen		1x Turnmatte oder Bodenläufer																			
	Position 1: Liegestütz, Arme & Körper gestr.	Keine Anerkennung: •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																			
	Position 2: Liegestützbeuge & Körper gestr.																				
	Bewegung: •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

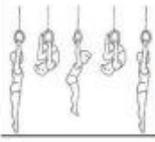
Kraft

Ringe: Streckstütz		1x Ringe (brusthoch), 1x WBM																	
	Position 1: Stand zwischen den Ringen	Keine Anerkennung: •Streckstütz nicht erreicht/fixiert																	
	Position 2: Streckstütz (mit Spannung)	Zeitnahme: •Start: korrekte Streckstützposition •Ende: Verlassen der korrekten Position (Ellbogenbeuge >45°; Abspringen)																	
	Bewegung: •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

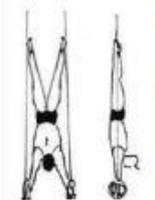
Kraft

Ringe: Durchdrehen		1x Ringe (sprunghoch), 1x WBM																	
	Position 1: Langhang (mit Spannung)	Keine Anerkennung: •Hang rücklings nicht erreicht (Hüfte nicht gestreckt, Rumpf über 45°)																	
	Position 2: Hang rücklings (mit Spannung)	•Schwungeinsatz beim Hochziehen •Abschwingen •Beugen der Arme •kein gestreckter Hang nach Senken •Pause länger als 1 sec																	
	Bewegung: •aus dem Hang mit gehockten Beinen langsames Durchdrehen in den Langhang •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

Ringe: Handstand am Seil		1x Ringe (unter Kniehöhe), 1x WBM																	
	Position 1: Hockstand mit Griff an den Ringen	Keine Anerkennung: •keine gestreckte Handstandposition (z.B. krumme Arme, Beine, Hohlkreuz)																	
	Position 2: Handstand mit Beinen am Seil	Zeitnahme: •Start: korrekte Handstandposition •Ende: Verlassen der korrekten Handstandposition (z.B. krumme Arme,...)																	
	Bewegung: •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																	

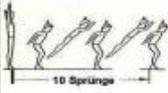
Hinweis: Anhalten der Ringe durch Betreuer ist nicht erlaubt.

Kraft- und Beweglichkeitstest

Gerätturnen männlich Station 5: 20m-Bahn

Übung 5.1

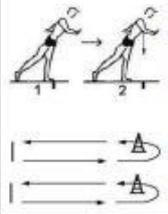
Kraft

25m Hopper-Serie (Schuhe erlaubt)		4x Kegel, 25m Strecke, 1x Maßband																		
	Position 1: Schlussstand hinter Markierung Position 2: Landing nach 10 Hoppem Bewegung: •10 Sprünge beidbeinig in direkter Folge •fortlaufende Bewegung ohne Pause •Entfernung Startmarkierung - 0,5m	Abbruch: •Übertreten der Startlinie in Position 1 •keine fortlaufenden Sprünge •Pause bei Landung (> 1sec) •keine beidbeinigen Sprünge •Bodenkontakt der Hände •Sturz Messung: •Erster Körperteil																		
	Meter (5m + ...)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
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																		
	Position 1: Hochstart aus Schrittstellung Position 2: Überqueren der Ziellinie Bewegung: •20m Wendesprint = 40m •2er Duell (Mann gegen Mann) •Stand hinter Startlinie •Start auf Kommando	Keine Anerkennung: •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
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Übung 5.3

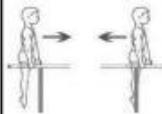
Kraft

Boden: Hdst.-Drücker		1x Turnmatte																			
	Position 1: Grätschstand Position 2: Handstand Bewegung: •aus Grätschstand Beinheben in Hdst. •Beine und Arme gestreckt •Hdst.-Position wird von KaRi gesichert •Absenken in Grätschstand	Position 3: Grätschstand Keine Anerkennung: •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											

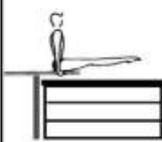
Kraft- und Beweglichkeitstest

Gerätturnen männlich Station 6: Barren

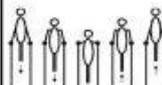
Kraft

Übung 6.1																					
Barren: Durchstützen		1x Barren 1x Stoppuhr																			
	Position 1: Stand vor dem Barren(-ende) Bewegung: •Durchstützen vv. bis Markierung •Durchstützen rw. bis Markierung •Gezählt wird jede komplette Bahn •Beine gestreckt und geschlossen •Hüfte gestreckt •Maximale Zeit: 100 sec	Keine Anerkennung: •Sturz vom/aufs Gerät •maximale Zeit abgelaufen •Markierung nicht mit beiden Händen erreicht Messung: •Hintere Hand (Vorwärtsstrecke) bzw. Vordere Hand (Rückwärtsstrecke)																			
	Strecken 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

Kraft

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

Kraft

Übung 6.3																					
Barren: Beugestütz		1x Barren (kopfhoch), 1x Turnmatte																			
	Position 1: Streckstütz (mit Spannung) Position 2: Oberarmhang Bewegung: •Senken in Oberarmhang & Hochdrücken in Stütz ohne Schwungeinsatz •Hüftbeuge erlaubt, kein Hohlkreuz •direkte Folge, keine Pausen	Keine Anerkennung: •Fallen in Oberarmhang •deutliches Hohlkreuz •Schwungeinsatz beim Hochdrücken •Streckstütz nicht erreicht •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																			

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

Übung 7.1 (Variante B)

Kraft

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

Übung 7.2

Beweglichkeit

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

Kraft- und Beweglichkeitstest

Gerätturnen männlich



Übung 7.3

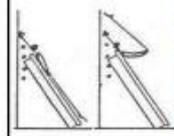
Kraft

Barren: Handstand (Handstandbarren)		1x Handstandbarren + 1 Weichbodenmatte 1x Stoppuhr																			
	Position 1: Handstand	Bewegung: •Handstandbarren vor einer WBM •Einnehmen der Hdst.-Position = frei •gestreckte Handstandposition •Ausgleichen in den Armen erlaubt										Keine Anerkennung: •Handstandposition nicht erreicht •deutliches Hohlkreuz Zeitnahme: •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

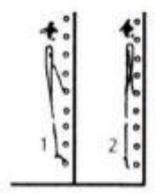
Übung 8.1

Kraft

Sprossenwand: Beinheber (an Schräge)		1x Sprossenwand 1x großes Kastenoberteil (9. Sprosse - 1,25m)																			
	Position 1: Bank: Rückenlage/Griff an Sprosse	Bewegung: •Beinheber aus gestreckter Rückenlage •Beine/Arme gestreckt & Kopf auf Brust •kein Hohlkreuz beim Heben & Senken •direkte Folge, keine Pausen										Keine Anerkennung: •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									
	Position 2: Fußkontakt mit Sprosse																				
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

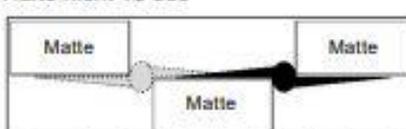
Sprossenwand: Spannstütz		1x Sprossenwand																			
	Position 1: Stand vor der Sprossenwand	Bewegung: •freies Einnehmen des Spannstütz •gestreckte Arme/Beine •Kopf kann zur Seite gedreht werden •Fersen zusammen, Füße gestreckt										Keine Anerkennung: •korrekter Spannstütz wird nicht erreicht •Einhängen mit Kinn oder Zehen •keine Haltezeit Zeitnahme: •Start: korrekte Spannstützposition •Ende: Verlassen der korrekten Spannstützposition (z.B. krumme Arme, Einhängen mit Kinn/Zehen, usw.)									
	Position 2: Spannstütz an der Sprossenwand																				
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

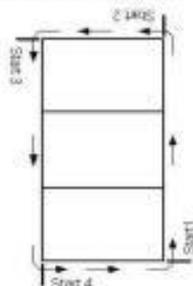
Übung 8.3

Beweglichkeit

Boden: Querspagat li/re		3x Turnmatte auf Lücke 1x Meterstab																		
	Position 1: Spagat, rechtes/linkes Bein vorn Bewegung: •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	Keine Anerkennung: •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

Volleyballfeld: 5 min Lauf (alle zusammen)		4x Kegel, Volleyballfeld 1x Stoppuhr																		
	Position 1: Hochstart aus Schrittstellung Bewegung: •5 min Lauf ums Volleyballfeld •Massenstart auf Kommando •Start an den vier Eckpunkten •Gewertet werden nur ganze Runden •Eine Runde langsames Auslaufen	Abbruch: •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