

---

## Wettkampfangebote im HBTG

### HBTG – Informationen

Hegau-Bodensee-Turngau e.V.  
Bachgasse 14  
78464 Konstanz  
[www.hbtg.de](http://www.hbtg.de)  
[info@hbtg.de](mailto:info@hbtg.de)

# Wettkampfangebote im HBTG



| Inhalt:  | Seite |
|--|-------|
| Spiel und Spaß für Turnzwerge                      | 3     |
| Kinderturnfest                                     | 4     |
| Huckepackturnen                                    | 5     |
| Jugend-Mannschaftswettkampf, Gerätturnen           | 6     |
| HBTG-Wahlwettkampf                                 | 7     |
| TGW / TGM / SGW / SGM                              | 8     |
| SGW/TGW-Versucherle                                | 9     |
| Tujubestenkämpfe, Gerätturnen                      | 10    |
| HBTG-Einzelmeisterschaften Gerätturnen             | 11    |
| HBTG-Gauliga Gerätturnen                           | 12    |
| Kraft- und Beweglichkeitstest männlich             | 13    |
| Alltags-Fitness-Test und Team-Challenge            | 14    |
| <br>   |       |
| Anhang 1 – SGW/SGM/TGW/TGM-Übersicht               | 15    |
| Anhang 2 – SGW/TGW-Versucherle                     | 16    |
| Anhang 3 – Huckepackturnen, Allgemeine Bedingungen | 17    |
| Anhang 4 – Gerätturnen männlich, Minitrampolin     | 20    |
| Anhang 5 – Kraft- und Beweglichkeitstest männlich  | 26    |

# Spiel und Spaß für Turnzwerge

Breitensportangebot, im Frühsommer, für Eltern-Kind-Gruppen



Bewegungsparkour für Vorschulkinder im Alter ca. 3-6 Jahre, Möglichkeiten zum Springen, Laufen, Klettern, Stützen, Werfen, Balancieren, Hüpfen und die Geschicklichkeit gemeinsam mit den Übungsleitern und/oder den Eltern auszuprobieren.

Es gibt keine Sieger, jedes Kind erhält eine Urkunde und eine Medaille.

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



# Kinderturnfest

Breitensportangebot, im Sommer, Einzelwettkampf



Ein Wettkampfangebot für Kinder im Alter von 6-13 Jahren. Hier möchten wir möglichst vielen Kindern die Möglichkeit bieten, sich in einem entsprechenden Wettkampf mit anderen zu messen und auf dem Siegereck zu stehen.

Wettkampfangebote:

reines **Gerätturnen** (4 Geräte: Boden, Balken/Barren, Reck und Sprung, P1-P4),

reinen **leichtathletischen 5-Kampf** (Sprint, Wurf, Weitsprung, Slalom-/Hindernislauf, Medizinball-Stoßen),

**gemischte Turnfest-Wettkämpfe** (3x Geräte Boden, Reck, Sprung, 3x Leichtathletik Sprint, Wurf, Weitsprung),

**Kinder-Wettkampf**, der in seinen Anforderungen dem Sportangebot der Grundschulen entspricht und ohne viel Training absolviert werden kann

**Pendelstaffel** als Mannschafts-Wettkampf.

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



# Huckepackturnen

Breitensportangebot, im Herbst, 2er-Wettkampf



Das Huckepackturnen ist ein besonderer Wettkampf im Gerätturnen, der im HBTG in den letzten Jahren entwickelt wurde und sich steigender Beliebtheit erfreut. 2 Turner- oder Turnerinnen bilden ein Duo, das an den Geräten Sprung und Reck jeweils dem Alter entsprechende P-Übungen turnt und dann eine gemeinsame Bodenkür mit geforderten Halteelementen, Raumwegen und akrobatisch-gymnastischen Elementen vorstellt. Bei der Bodenkür (mit selbst gewählter Musik) werden insbesondere das Zusammenspiel des Teams, Kreativität und der Gesamteindruck bewertet, aber auch die turnspezifischen Abzüge fließen in die Endnote ein. Die besonderen Anforderungen und Bedingungen für das Huckepackturnen finden Sie in den **Wettkampfbedingungen Huckepackturnen** (siehe Anhang 3).

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



# Jugend-Mannschaftswettkampf Gerätturnen, männlich und weiblich

Breitensportangebot, im Herbst, Mannschafts-Wettkampf



Ein Mannschaftswettkampf (6 Aktive) im Gerätturnen mit den klassischen Turngeräten Boden, Balken oder Barren, Reck und Sprung für den Breitensportbereich. Auch die Jungs turnen hier nur 4 Geräte. Maximal 6 Turner oder Turnerinnen treten pro Gerät an, die 3 besten Wertungen bilden das Mannschaftsergebnis. In den höheren Wettkampfklassen können auch Einzelturner gemeldet werden.

Grundlage sind die P-Übungen gemäß Aufgabenbuch des DTB oder auch LK4-Übungen, hier können die Übungen dem Leistungsstand der Turner und Turnerinnen angepasst werden.

Bei Fragen zu diesem Angebot bitte Mail an:  
[mannschaftswettkampfe-w@hbtg.de](mailto:mannschaftswettkampfe-w@hbtg.de) oder [mannschaftswettkampfe-m@hbtg.de](mailto:mannschaftswettkampfe-m@hbtg.de)



# HBTG-Wahlwettkampf

Breitensportangebot, im Sommer, Einzelwettkampf



Ein neues Angebot im HBTG für alle aktiven Sportler aus dem Breitensport, die älter als 13 Jahre sind. Es können zusätzliche Altersklassen eingeführt werden.

**'5 aus 9' Disziplinen** sind für diesen Wettkampf auszuwählen, zur Wahl stehen:  
die 4 klassischen Turngeräte (Boden, Balken oder Barren, Reck und Sprung), jeweils die P4-P6 Übungen oder LK 4 (Leistungsklasse).  
3 Disziplinen aus der Leichtathletik (Sprint, Wurf, Weitsprung),  
2 Disziplinen aus dem Rope Skipping (Easy Jump und Speed Jump).

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



# TGW / TGM / SGW / SGM

Turner**G**ruppen**W**ettkampf, Turner-**G**ruppen**M**eisterschaften,  
Schüler-**G**ruppen**W**ettkampf, Schüler-**G**ruppen**M**eisterschaften



Breitensportangebot, im Sommer, Mannschafts-Wettkampf

Vielseitiger Wahlwettkampf für Mannschaften (6-16 Aktive). Zur Wahl stehen die acht Disziplinen Bodenturnen, Tanzen, Singen, Gymnastik, Staffellauf, Schwimmstaffel, Orientierungslauf und Medizinball-Weitwurf, aus denen sich die Teams ihren Wettkampf, je nach Wettkampfklasse, mit 2-4 Disziplinen zusammenstellen können.

TGW, TGM ab 14 Jahren, SGW, SGM ist der Nachwuchsbereich bis 14 Jahre, siehe dazu auch die Übersicht SGW/TGM/TGW/TGM im Anhang.

Das Trainingsziel ist es, an Wettkämpfen teilzunehmen, um sich dort mit Mannschaften anderer Vereine zu messen und Spaß zu haben. Die Verknüpfung von sportlichen und musikalischen Disziplinen macht den besonderen Reiz dieser Sportart aus.

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



# SGW / TGW – Versucherle

Breitensportangebot, im Sommer, Mannschafts-Wettkampf



Im HBTG wurde in diesem Jahr zusätzlich das **SGW/TGW-Versucherle** entwickelt - ein Angebot an die Tanz-, Hip-Hop-, Turn- und Gymnastikgruppen in den Vereinen, um in diese Wettkampfform SGW/TGW hineinzuschnuppern. Hier zeigt die Gruppe ihre entsprechende Darbietung aus dem musischen Bereich und absolviert zusätzlich eine Überraschungsaufgabe im Team. Das ist eine gute Möglichkeit, um den vielfältigen Wettkampfbereich des TGW/SGW einfach mal auszuprobieren und damit für die Gruppe eine ganz neue Möglichkeit zu erobern und einfach Spaß zu haben!

Weitere Infos über das ‚Versucherle‘ finden Sie auf dem Infoblatt (siehe Anhang).

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



# Tuju-Bestenkämpfe, Gerätturnen, männlich und weiblich

Wettkampfturnen, im Frühjahr, Mannschafts-Wettkampf



Ein Mannschaftswettkampf (5 Aktive) im Gerätturnen mit den klassischen Turngeräten Boden, Balken oder Barren, Reck, Sprung, Seitpferd und Ringe. Die Jungs wählen 4 Geräte aus. Die Ausschreibung und die Termine werden von der Badischen Turnerjugend (BTJ) festgelegt. Maximal 5 Turner oder Turnerinnen treten pro Gerät an, die 4 besten Wertungen bilden das Mannschaftsergebnis. Grundlage sind die P-Übungen P1-P8 gemäß Aufgabenbuch des DTB.

Der Wettkampf führt zunächst über den Entscheid im Turngau, zum Bezirksentscheid mit den benachbarten Turngauen (Markgräfler Hochrhein Turngau und Badischer Schwarzwaldturngau) hin zum Landesentscheid in Baden.

Bei Fragen zu diesem Angebot bitte Mail an: [tuju-w@hbtg.de](mailto:tuju-w@hbtg.de) oder [tuju-m@hbtg.de](mailto:tuju-m@hbtg.de)



# HBTG-Einzelmeisterschaften, Gerätturnen, männlich und weiblich

Wettkampfturnen, im Sommer, Einzelwettkampf



Die Turner und Turnerinnen trainieren 2-4 mal/Woche die traditionellen Geräte aus dem Gerätturnen. Das sind bei den Jungs Boden, Barren, Reck, Sprung, Ringe und Seitpferd und bei den Mädchen Boden, Balken, Reck und Sprung.

Bei den jährlich stattfindenden Einzelmeisterschaften im HBTG gibt es Wettkampfangebote für die P-Übungen (Pflichtübungen laut DTB-Aufgabenbuch) und für die LK-Übungen (Leistungsklassen). Im männlichen Bereich sind das 4 Geräte P1-P6 + Minitrampolin L1-L4 (siehe Anhang), LK3 – LK1 und Kür BTL-Übungen. Im weiblichen Bereich sind die Wettkampfklassen P3-P5-Übungen, und LK4 – LK2-Übungen.

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



# HBTG-Gauliga, Gerätturnen, männlich und weiblich

Wettkampfturnen, im Herbst/Winter, Mannschafts-Wettkampf



Die Vereine aus dem HBTG treffen sich mit ihren Wettkampf-Mannschaften im Herbst für die Gauliga. Die Wettkampfangebote sind entweder auf der Grundlage der P-Übungen (6 Aktive, die besten 4 Wertungen bilden das Mannschaftsergebnis) oder auf der Grundlage der LK-Übungen (6 Aktive pro Mannschaft, 5 können starten und 3 bilden das Mannschaftsergebnis). Zunächst treten die Mannschaften in einer Vorrunde an, nach ca. 2-4 Wochen treffen sich die Mannschaften zum Gauliga-Finale.

Männlicher Bereich: 4 Geräte P2-P6 + Minitrampolin L1-L4 (siehe Anhang), LK3 – LK1  
Weiblicher Bereich: P2-P6 und LK4 – LK2

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



# Kraft- und Beweglichkeitstest männlich

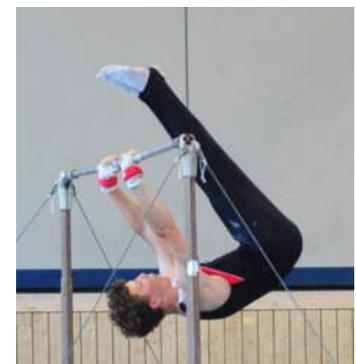
Wettkampfturnen, im Winter, Einzel



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)



# Alltags-Fitnessstest und Team-Fitness-Wettbewerb

Breitensport, Einzel- oder Mannschafts-Wettbewerb



Ein allgemeiner Fitnessstest, der ohne Trainingsaufwand durchgeführt werden kann. Alter ab 13 Jahren, für Einzelstreiter oder auch als Team-Challenge.

Im Einzel-Wettbewerb gibt es 6 Disziplinen, die z.B. auch bei einem Sommerfest angeboten werden könnten. Es gibt keine Sieger oder Verlierer-Dabeisein ist das Ziel!

Bei der Team-Challenge besteht eine Gruppe aus 4 Mitstreitern, für die Übungen sind Koordination und Konzentration erforderlich, aber kein erhöhter Trainingsaufwand.

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



# Anhang 1:

## Übersicht TGW/TGM/SGW/SGM – Anforderungen und Disziplinen



|                                  | Teilnehmer | Alter<br>(Jahrgang ausschlaggebend)                             |         | nicht messbare/musische Disziplinen |           |      |        | Überraschungsaufgabe | messbare Disziplin/Leichtathletik |      |                   |           | Bemerkungen                              |
|----------------------------------|------------|---|---------|-------------------------------------|-----------|------|--------|----------------------|-----------------------------------|------|-------------------|-----------|--|
|                                  |            |   |         | Turnen                              | Gymnastik | Tanz | Singen |                      | Staffellauf                       | Wurf | Orientierungslauf | Schwimmen |  |
| SGW/TGW Versucherle              | mind. 4    | jahrgangsoffen  | 1-Kampf | x                                   | x         | x    |        | ja                   |                                   |      |                   |           | 1 x Wahl + Überraschungsaufgabe          |
| SGW Einsteiger 10 Jahre & jünger | 6-16       | 10 Jahre und jünger   | 2-Kampf | x                                   | x         | x    | x      | ja                   | x                                 | x    |                   |           | 1x musisch, 1x LA + Überraschungsaufgabe |
| SGW Einsteiger 14 Jahre & jünger | 6-16       | 14 Jahre und jünger   | 2-Kampf | x                                   | x         | x    | x      | ja                   | x                                 | x    |                   |           | 1x musisch, 1x LA + Überraschungsaufgabe |
| SGW 10 Jahre & jünger            | 6-16       | 10 Jahre und jünger   | 3-Kampf | x                                   | x         | x    | x      | ja                   | x                                 | x    |                   |           | 1x musisch, 2x LA + Überraschungsaufgabe |
| SGW 14 Jahre & jünger            | 6-16       | 14 Jahre und jünger   | 3-Kampf | x                                   | x         | x    | x      | ja                   | x                                 | x    |                   |           | 1x musisch, 2x LA + Überraschungsaufgabe |
| SGM 14 Jahre & jünger            | 8-12       | 14 Jahre und jünger   | 4-Kampf | x                                   | x         | x    | x      |                      | x                                 | x    |                   |           | mind.2x musisch + 1x LA -> total 4       |
| TGW Junioren Einsteiger          | 8-12       | 14-19 Jahre, maximal 2 TN 20 bis 21 Jahre                       | 2-Kampf | x                                   | x         | x    | x      |                      | x                                 | x    | x                 | x         | 1x musisch, 1x LA                        |
| TGW Junioren                     | 6-10       | 14-19 Jahre, maximal 2 TN 20 bis 21 Jahre                       | 3-Kampf | x                                   | x         | x    | x      |                      | x                                 | x    | x                 | x         | mind.1x musisch -> total 3               |
| TGW Erwachsene                   | 6-10       | 18 Jahre und älter, maximal 2 TN 16 bis 17 Jahre                | 3-Kampf | x                                   | x         | x    | x      |                      | x                                 | x    | x                 | x         | mind.1x musisch -> total 3               |
| TGW Senioren                     | 6-10       | 30 Jahre und älter, maximal 2 TN 25 bis 29 Jahre                | 3-Kampf | x                                   | x         | x    | x      |                      | x                                 | x    | x                 | x         | mind.1x musisch -> total 3               |
| TGM Jugend                       | 8-12       | 12-16 Jahre, maximal 2 TN 17 bis 18 Jahre                       | 4-Kampf | x                                   | x         | x    | x      |                      | x                                 | x    | x                 | x         | mind.2x musisch -> total 4               |
| TGM Junioren                     | 8-12       | 14-19 Jahre, maximal 2 TN 12, 13 Jahre und zwei TN 20, 21 Jahre | 4-Kampf | x                                   | x         | x    | x      |                      | x                                 | x    | x                 | x         | mind.2x musisch -> total 4               |
| TGM Erwachsene                   | 8-12       | 18 Jahre und älter, maximal 2 TN 16 bis 17 Jahre                | 4-Kampf | x                                   | x         | x    | x      |                      | x                                 | x    | x                 | x         | mind.2x musisch -> total 4               |

## Anhang 2: SGW/TGW-Versucherle Infoblatt



# schon vom SGW/TGW – Versucherle gehört?

Im Rahmen der **SGW/TGW-  
Wettkämpfe** des HBTG

Ihr seid ...

... eine **Freizeitsportgruppe**, die gerne gemeinsam turnt, tanzt  
oder Gymnastik mit Handgeräten macht ?

... mindestens zu **viert** ?

... neugierig und offen für andere Sportarten ?

... gerne mit eurem **Team** unterwegs ?

Dann kommt zu uns und macht mit beim **SGW/TGW-Versucherle I**

Meldet euch gerne mit euren  
Fragen bei uns, Anne und Ines:  
**sgw-tgw@hbtg.de**

Losgelöst von den klassischen  
SGW/TGW-Regeln dürft ihr uns eure  
Aufführung präsentieren.

Dabei ist es **ganz egal** wie viele ihr  
seid, wie alt ihr seid, wie lange eure  
Choreographie geht und wie viel  
Fläche ihr braucht ... **ihr zeigt uns  
das, was ihr könnt** !:

Es gibt keine strenge  
Wettkampfbewertung, sondern ein  
**Feedback** und ggfs. eine  
Empfehlung für **SGW/TGW** von uns!  
Zusätzlich wartet noch eine  
**Überraschungsaufgabe** auf euch.

Mehr **Infos** gibts auf der HBTG-  
Homepage oder direkt hier:



Wir freuen uns auf euch und eure Aufführungen 

# Anhang 3:

## Huckepackturnen

### Allgemeine Bedingungen



#### Gerätefestlegung:

Die jeweiligen Gerätehöhen sind in den allgemeinen Wettkampfbedingungen genauer aufgelistet.

#### Sprung

- Jeder Turner zeigt nur 1 Sprung. Sollte der Sprung nicht gewertet werden können (z.B. Sprung ungültig) kann der Sprung einmalig wiederholt werden. **NEU!**
- Der Mittelwert ergibt die Endnote.

#### Reck:

- Jeder Turner zeigt eine Übung (wählbar für die jeweilige Altersgruppe).
- Die Kampfrichter addieren beide Ergebnisse.
- Der Mittelwert ergibt die Endnote.

#### Boden:

- es werden 2 Bodenläufer nebeneinander liegen. Erlaubt ist auch das Turnen auf einem Läufer.
- Das Team turnt und tanz gleichzeitig auf Musik (mind. 1,5 bis max. 2 Minuten)
- Die Musik ist beliebig wählbar und darf auch gesungen sein. Die Bewegungen sollen zur Musik passen.

# Anhang 3:

## Huckepackturnen

### Allgemeine Bedingungen



#### Pflichtelemente der Bodenkür:

#### Halteelemente und Raumwege: (max. 10 Punkte)

- Das Team muss voneinander weg, zueinander und miteinander turnen/tanzen.
- Es muss zeitweise synchron geturnt/getanzt werden.
- Es müssen sich 2 Situationen ergeben, bei denen nur ein Turner Kontakt mit dem Boden hat (Halte-Element).
- Jedes Halte-Element muss mindestens 5 Sekunden gezeigt werden.
- Haltezeit, Sicherheit und Originalität des Elements wird gewertet.
- Das Kampfgericht hat die Möglichkeit für besonders originelle, kreative oder außergewöhnliche Halteelemente Bonuspunkte (max 2 Pkt) zu vergeben. **NEU!**

#### Akrobatische –Gymnastische Elemente (max. 10 Punkte)

- 3 verschiedene gymnastische Elemente (z.B. Pferdchensprung, Schrittsprung, ganze Drehung usw.).
- 3 verschiedene akrobatische Elemente (Rad, Rolle), Handstand gilt als akrobatisches Element.
- 1 Mixteil muss einmal geturnt werden, d.h. ein gymnastisches wird mit einem akrobatischen Element (oder umgekehrt) verbunden (z.B. Rolle vorwärts / rückwärts Strecksprung / Pferdchensprung- Rad usw.).

# Anhang 3:

## Huckepackturnen

### Allgemeine Bedingungen



#### **Pflichtelemente der Bodenkür:**

#### **Turnspezifische Abzüge (Max. 15 Punkte pro Turner)**

- je ein E-Kampfrichter bewertet einen Turner (Abzüge siehe Aufgabenbuch 1.3.5 E-Kampfgericht S. 21)
- Sie nehmen die Abzüge vor für
  - Allgemeine Fehler
  - Gerätespezifische Ausführungsfehler
  - Übungsspezifische Ausführungsfehler (Pflicht)
- Wenn außer den Pflichtelementen zusätzliche Bewegungen und Elemente geturnt und getanzt werden, fließt dies in die Bewertung mit ein.

#### **Gesamteindruck (max. 10 Punkte)**

- Musik
- Rhythmus
- Zusammenspiel des Teams
- Harmonie
- Ausdruck /Ausstrahlung
- Choreographie
- Kreativität
- Die Bewertung wird von einem neutralen Kampfrichter durchgeführt.

# Anhang 4: Minitrampolin L1 - L4

## Ergänzende Wertungsvorschriften Einzelmeisterschaften und Gauliga - Gerätturnen männlich



Seit 2002 bildet das Minitrampolin einen festen Bestandteil bei den Einzelmeisterschaften und der Gauliga der Jungen. Ziel war die Erhöhung der Vielseitigkeit und die Verbesserung des sprungspezifischen Könnens der Turner.

### ALLGEMEINE HINWEISE UND BESTIMMUNGEN

Soweit hier nicht anders ausgeschrieben, gelten die Ausschreibungen der Wettkämpfe gemäß der Veröffentlichung auf der Homepage des HBTG und die allgemeinen Bestimmungen gemäß DTB Gerätturnen männlich.

- Der gewählte Sprung wird zweimal geturnt, der Beste wird gewertet.
- Null Punkte werden vergeben, sinngemäß Code de Pointage 2013/16 Artikel 13.2.1 Pkt 6a, 6b, 6d, 6e und 6f.
- Bei Hilfeleistung oder Hilfestellung werden generell **1,0** Punkte abgezogen. Neben dem Minitrampolin ist eine Sicherheitsstellung erlaubt.

### ALLGEMEINE TECHNISCHE FEHLER UND HALTUNGSFEHLER

Zusätzlich zu den aufgeführten übungsspezifischen Fehlern müssen gegebenenfalls allgemeine technische Fehler und Haltungsfehler wie im DTB Gerätturnen männlich Ausgabe 2015 Seite 15 bis 20 abgezogen werden.

Außerdem seien noch folgende technische Fehler erwähnt:

- Einsprung: Kein beidbeiniges Abspringen **-0.5**
- Bei Berührung der Abdeckung oder Landung außerhalb der Landefläche **-1,0**
- -0.5 im Ausschreibungstext bedeutet Abzug bis 0,5 Punkten analog der Winkelgrade im DTB Gerätturnen männlich Ausgabe 2015 Seite 17.

# Anhang 4:

## Minitrampolin L1 – L4

### Ergänzende Wertungsvorschriften

### Einzelmeisterschaften und Gauliga - Gerättturnen männlich



#### ANMERKUNGEN

Die Landefläche beim Mini-Tramp ist eine 200 x 300 x 30 cm Weichbodenfläche, die mit Leichtturnmatten umlegt ist. Im Anfängerbereich oder bei der Erarbeitung dieser Teile sollte die Landefläche erhöht werden, um einerseits einen hohen Absprung zu erreichen, andererseits ist die Unfallgefahr dann bei misslungenen Versuchen durch die geringe Fallhöhe praktisch ausgeschlossen.

Bei älteren Anfängern sollte in der L1 bis L3 ein 5teiliger Kasten benutzt werden, um das dynamische „in die Höhe springen“ zu gewährleisten.

Bei größeren Kindern, bzw. als Steigerung der Schwierigkeit kann auf die Bank (und kleiner Kasten) zum Anlauf verzichtet werden.

Erstellt von: Klaus Kandler 2015, Michael Gantert

Verantwortlich für die Herausgabe, und Änderung dieser Wertungsvorschrift ist der HBTG, Bereichsvorstand Wettkampfsport

# Anhang 4: Minitrampolin L1 – L4

## Ergänzende Wertungsvorschriften

### Einzelmeisterschaften und Gauliga - Gerättturnen männlich



#### Schwierigkeitsstufe L1

Höchstwert: 11,0 Punkte

Gerät: Kasten 3-teilig längs oder gemäß Wettkampfausschreibung

#### TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

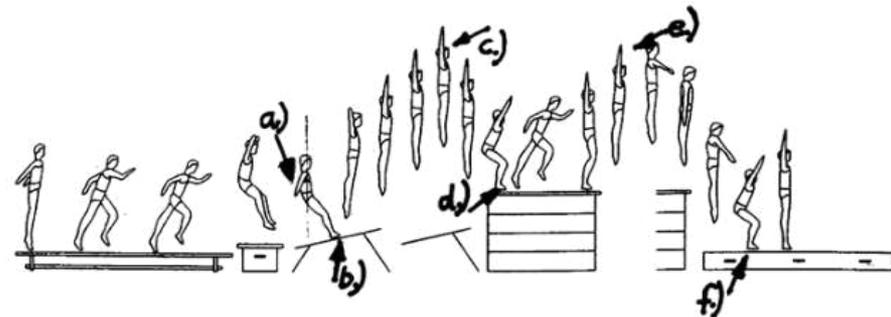
Die L1 dient zur Einführung in das Mini-Trampolin-Springen. Ziel ist das Erreichen großer Höhe und einer sicheren Landung.

#### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Der Anlauf soll auf einer Turnbank erfolgen. Vor dem Minitrampolin steht ein kleiner Kasten, dieser muss übersprungen werden; damit wird verhindert, dass vor dem Minitrampolin abgestoppt wird. Der Turner kommt mit Schwung in das Minitrampolin und springt beidbeinig mit einem **Strecksprung auf den Kasten** (längs) Vorlaufen bis zum Kastenende. Ein weiterer **Strecksprung hinunter zur Matte** soll zum sicheren Stand führen.

#### TECHNISCHE FEHLER

- |   |      |
|---|------|
| a.)Einsprung: Arme nicht hinter dem Körper  | -0.1 |
| b.)Einsprung: Beine nicht vor dem Körper  | -0.1 |
| c.)Steigphase: ungenügende Höhe<br>(Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt,<br>Arme nicht in Hochhalte) | -0.3 |
| d.)Unsichere Landung (Fersen absetzen)  | -0.5 |
| e.)Steigphase: ungenügende Höhe<br>(Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt,<br>Arme nicht in Hochhalte) | -0.3 |
| f.)Unsichere Landung (Fersen absetzen)  | -0.5 |



# Anhang 4: Minitrampolin L1 – L4

## Ergänzende Wertungsvorschriften

### Einzelmeisterschaften und Gauliga - Gerätturnen männlich



## Schwierigkeitsstufe L2

Höchstwert: 12,0 Punkte

Gerät: Kasten 4-teilig quer oder gemäß Wettkampfausschreibung

### TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

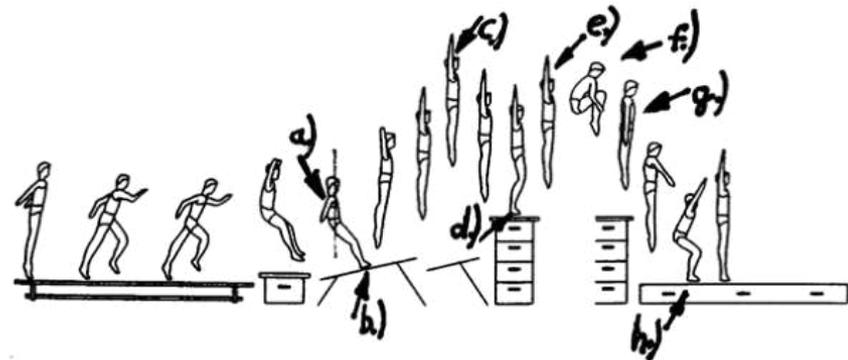
Ziel ist das Erreichen einer optimalen Streckung in der Landevorbereitung. Der Sprung auf den Kasten soll dynamisch erfolgen, der Turner darf auf dem Kasten nicht stehenbleiben.

### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Anlauf, Sprung über den kleinen Kasten ins Minitrampolin. Beidbeinig abspringen zum **Strecksprung** auf den querstehenden Kasten. Vom Kasten wiederum beidbeinig abspringen zum **Hocksprung** mit sicherer Landung auf dem Weichboden.

### TECHNISCHE FEHLER

- a.)Einsprung: Arme nicht hinter dem Körper -0.1
- b.)Einsprung: Beine nicht vor dem Körper -0.3
- c.)Steigphase: ungenügende Höhe -0.3  
(Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte)
- d.)Unsichere Landung (Fersen absetzen) -0.1
- e.)Steigphase: ungenügende Höhe -0.3  
(Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte)
- f.)Kein schnellkräftiges Anhocken -0.3
- g.)Kein schnellkräftiges Strecken zur Landevorbereitung -0.5
- h.)Unsichere Landung (Fersen absetzen) -0.5



# Anhang 4: Minitrampolin L1 – L4

## Ergänzende Wertungsvorschriften

### Einzelmeisterschaften und Gauliga - Gerätturnen männlich



#### Schwierigkeitsstufe L3

Höchstwert: 13,0 Punkte

Gerät: Kasten 5-teilig quer oder gemäß Wettkampfausschreibung

#### TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

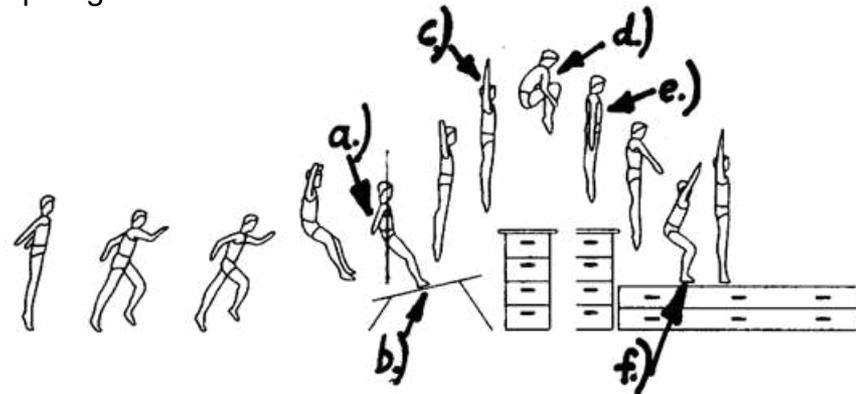
Die L3 soll dazu benutzt werden, einen kräftigen Absprung zu erarbeiten. Daher soll mit wenig Anlauf in das Trampolin eingesprungen werden. Der Einsprung soll mindestens so weit und hoch sein, als ob der kleine Kasten (siehe L1, L2) noch stünde. Die **Hocke** soll über den Kasten weit nach oben angesprungen werden. Als Landefläche sollen zwei übereinanderliegende Weichböden dienen, auf denen ein sicherer Stand erfolgen soll.

#### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Anlauf, Sprung ins Minitrampolin, beidbeinig abspringen, Strecksprung über den Kasten mit Anhocken der Beine in den Stand.

#### TECHNISCHE FEHLER

- |  |      |
|--|------|
| a.)Einsprung: Arme nicht hinter dem Körper   | -0.3 |
| b.)Einsprung: Beine nicht vor dem Körper   | -0.3 |
| c.)Steigphase: ungenügende Höhe<br>(Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte) | -0.5 |
| d.)Kein schnellkräftiges Anhocken  | -0.5 |
| e.)Kein schnellkräftiges Strecken zur<br>Landevorbereitung                                       | -0.5 |
| f.)Unsichere Landung (Fersen absetzen)   | -0.5 |



# Anhang 4: Minitrampolin L1 – L4

## Ergänzende Wertungsvorschriften Einzelmeisterschaften und Gauliga - Gerättturnen männlich



### Schwierigkeitsstufe L4

Höchstwert: 14,0 Punkte

Gerät: gemäß Wettkampfausschreibung

#### TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

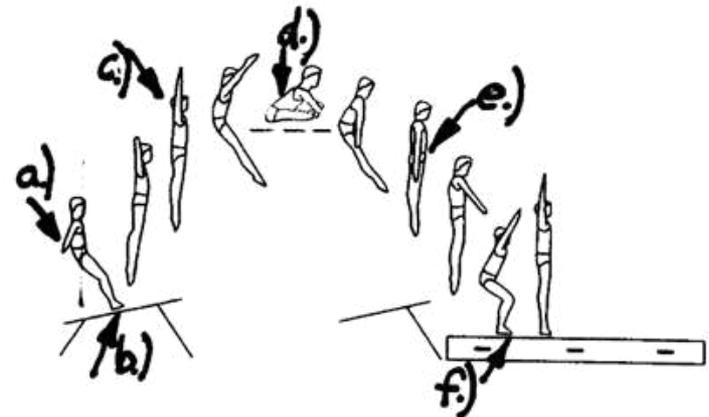
Es ist darauf zu achten, dass die Knie gestreckt und die Beine ca. 90° gegrätscht und waagrecht sind.

#### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

**Grätschwinkelsprung** zum sicheren Stand, ohne Kasten.

#### TECHNISCHE FEHLER

- |  |      |
|--|------|
| a.)Einsprung: Arme nicht hinter dem Körper   | -0.3 |
| b.)Einsprung: Beine nicht vor dem Körper   | -0.3 |
| c.)Steigphase: ungenügende Höhe<br>(Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte) | -0.5 |
| d.)Kein schnellkräftiges Grätschen<br>(Beine waagrecht)  | -0.5 |
| e.)Kein schnellkräftiges Strecken zur<br>Landevorbereitung                                       | -0.5 |
| f.)Unsichere Landung (Fersen absetzen)   | -0.5 |



# Anhang 5: Kraft- und Beweglichkeitstest Gerätturnen männlich



## Übung 1.1 Kraft

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

## Übung 1.2 Beweglichkeit

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

## Übung 1.3 Kraft

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

## Station 2: Reck

### Übung 2.1 Kraft

|                              |  |   |                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------|--|---|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>Reck: Klimmzug / Kamm</b> |  | 1x Reck (sprunghoch), 1x Turnmatte (quer)<br>1x Kasten (quer)   |                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                              | <b>Position 1:</b><br>Langhang (mit Spannung)<br><b>Position 2:</b><br>Kinn deutlich über Stange<br><b>Bewegung:</b><br>•Hochziehen zeitgleich mit beiden Armen<br>•kein Schwungeinsatz (z.B. Kontern)<br>•kontrolliertes Senken in Langhang<br>•direkte Folge, keine Pausen | <b>Keine Anerkennung:</b><br>•Schwungeinsatz beim Hochziehen<br>•deutliches Hohlkreuz beim Klimmzug<br>•Kinn nicht deutlich über Stange<br>•Heben des Kinn<br>•Fallen in Schulter beim Senken<br>•kein gestreckter Hang nach Senken (z.B. krumme Arme im Langhang)<br>•Pause länger als 1 sec |                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                              | Anzahl<br>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

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

### Übung 2.3 Kraft

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

# Anhang 5: Kraft- und Beweglichkeitstest

## Gerätturnen männlich

### Station 3: Boden

#### Übung 3.1

Kraft

| Boden: Grätschinkelstütz  |   | 1x Turnmatte oder Bodenläufer<br>1x Stoppuhr  |  |
|---|---|---|--|
|  | <b>Position 1:</b><br>Grätschstütz auf der Matte  | <b>Keine Anerkennung:</b><br>•keine Haltezeit im Grätschinkelstütz<br>•Beine nicht parallel zum Boden   |  |
|   | <b>Position 2:</b><br>Grätschinkelstütz   |   |  |
|   | <b>Bewegung:</b><br>•Heben in Grätschinkelstütz<br>•Beine parallel zum Boden<br>•Gestreckte Beine | <b>Zeitnahme:</b><br>•Start: Verlassen des Bodens<br>•Ende: Verlassen der korrekten Grätschinkelstützposition (z.B. krumme Beine, Bodenkontakt, Beine verlassen parallele Position) |  |
| 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   |  |

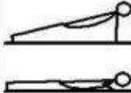
#### Übung 3.2

Kraft

| Boden: Handstand (Schwingen)  |  | 1x Turnmatte oder Bodenläufer<br>1x Stoppuhr  |  |
|---|--|---|--|
|  | <b>Position 1:</b><br>Stand in Grundstellung   | <b>Keine Anerkennung:</b><br>•Handstand nicht aus der Grundstellung<br>•keine Handstützposition zu erkennen   |  |
|   | <b>Position 2:</b><br>Handstand  |   |  |
|   | <b>Bewegung:</b><br>•aus der Grundstellung, Schritt & Schwingen in Handstand<br>•Handstand mit gestrecktem Körper<br>•Ausgleichen mit Körper/Armen erlaubt | <b>Zeitnahme:</b><br>•Start: Verlassen des Bodens mit dem zweiten/vorderen Fuß<br>•Ende:<br>•Bodenkontakt (z.B. Abrollen, Senken)<br>•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   |  |

#### Übung 3.3

Kraft

| Boden: Liegestützen   |  | 1x Turnmatte oder Bodenläufer  |  |
|---|--|--|--|
|  | <b>Position 1:</b><br>Liegestütz, Arme & Körper gestr.   | <b>Keine Anerkennung:</b><br>•Arme in Position 1 nicht gestreckt<br>•Brust berührt beim Senken<br>nicht die flache Hand des Prüfers<br>•Hohlkreuz beim Heben/Senken<br>•krumme Beine, kein gerader Rücken<br>•Hände weiter als schulterbreit<br>•Schulter nicht über den Händen<br>•keine direkte Folge/Pause länger 1 sec |  |
|   | <b>Position 2:</b><br>Liegestützbeuge & Körper gestr.  |  |  |
|   | <b>Bewegung:</b><br>•Beugen & Strecken der Arme mit gestrecktem Körper & geradem Rücken<br>•Brust muß Hand des Prüfers berühren<br>•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.



### Station 4: Ringe

#### Übung 4.1

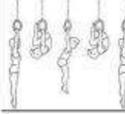
Kraft

| Ringe: Streckstütz  |   | 1x Ringe (brusthoch), 1x WBM  |  |
|---|---|---|--|
|  | <b>Position 1:</b><br>Stand zwischen den Ringen   | <b>Keine Anerkennung:</b><br>•Streckstütz nicht erreicht/fixiert  |  |
|   | <b>Position 2:</b><br>Streckstütz (mit Spannung)  |   |  |
|   | <b>Bewegung:</b><br>•aus dem Stand, Absprung, Streckstütz<br>•Streckstütz = gerade Arme, Beine, Zehen, keine Hüftbeuge<br>•Ringführung = frei | <b>Zeitnahme:</b><br>•Start: korrekte Streckstützposition<br>•Ende: Verlassen der korrekten Position (Ellbogenbeuge >45°; Abspringen) |  |
| 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

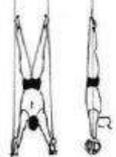
Kraft

| Ringe: Durchdrehen   |  | 1x Ringe (sprunghoch), 1x WBM  |  |
|--|--|--|--|
|  | <b>Position 1:</b><br>Langhang (mit Spannung)  | <b>Keine Anerkennung:</b><br>•Hang rücklings nicht erreicht (Hüfte nicht gestreckt, Rumpf über 45°)<br>•Schwungelsatz beim Hochziehen<br>•Abschwingen<br>•Beugen der Arme<br>•kein gestreckter Hang nach Senken<br>•Pause länger als 1 sec |  |
|  | <b>Position 2:</b><br>Hang rücklings (mit Spannung)  |  |  |
|  | <b>Bewegung:</b><br>•aus dem Hang mit gehockten Beinen langsames Durchdrehen in den Hang rl.<br>•zurück in den Langhang<br>•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   |  |
|--|--|---|--|
|  | <b>Position 1:</b><br>Hockstand mit Griff an den Ringen  | <b>Keine Anerkennung:</b><br>•keine gestreckte Handstandposition (z.B. krumme Arme, Beine, Hohlkreuz)<br>•Einhaken der Füße am Seil |  |
|  | <b>Position 2:</b><br>Handstand mit Beinen am Seil   |   |  |
|  | <b>Bewegung:</b><br>•Einnehmen der Hdst.-Position = frei<br>•Füße innen am Seil erlaubt (kein Einhaken)<br>•gestreckte Handstandposition | <b>Zeitnahme:</b><br>•Start: korrekte Handstandposition<br>•Ende: Verlassen der korrekten Handstandposition (z.B. krumme Arme,...)  |  |
| 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.

# Anhang 5: Kraft- und Beweglichkeitstest

## Gerätturnen männlich

### Station 5: 20m-Bahn



#### Übung 5.1 Kraft

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

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

#### Übung 5.3 Kraft

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

### Station 6: Barren

#### Übung 6.1 Kraft

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

#### Übung 6.2 Kraft

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

#### Übung 6.3 Kraft

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

# Anhang 5: Kraft- und Beweglichkeitstest

## Gerätturnen männlich

### Station 7: Tau



| Übung 7.1 (Variante A)  |  | Kraft                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |    |
|-------------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|
| Tau: Klettern mit Beine |  | 4x Tauer, 6-8x Turmmatte oder 2-3x WBM |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |    |
|                         | <b>Position 1:</b><br>Stand am Tau                   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | <b>Abbruch:</b>                                 |    |
|                         | <b>Position 2:</b><br>Klettern mit Fußkontakt am Tau |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •Runterrutschen am Seil (kein Klettern abwärts) |    |
|                         | <b>Bewegung:</b>                                     |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •Mattenkontakt mit Füßen                        |    |
|                         | •Absprung aus dem Stand erlaubt                      |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •maximale Zeit abgelaufen                       |    |
|                         | •Klettern bis zur obersten Markierung                |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •oberste Markierung nicht erreicht              |    |
|                         | •nur Aufwärtsmeter zählen                            |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | <b>Messung:</b>                                 |    |
|                         | •Maximale Zeit: 100 sec                              |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •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 Turmmatte oder 2-3x WBM |   |   |   |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|                          | <b>Position 1:</b><br>Stand am Tau                     |  |   |   |   |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  | <b>Abbruch:</b>                                 |  |
|                          | <b>Position 2:</b><br>Klettern ohne Beinkontakt am Tau |  |   |   |   |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  | •Runterrutschen am Seil (kein Klettern abwärts) |  |
|                          | <b>Bewegung:</b>                                       |  |   |   |   |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  | •Mattenkontakt mit Füßen                        |  |
|                          | •Absprung aus dem Stand erlaubt                        |  |   |   |   |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  | •maximale Zeit abgelaufen                       |  |
|                          | •Klettern bis zur obersten Markierung                  |  |   |   |   |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  | •oberste Markierung nicht erreicht              |  |
|                          | •nur Aufwärtsmeter zählen                              |  |   |   |   |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  | <b>Messung:</b>                                 |  |
|                          | •Maximale Zeit: 100 sec                                |  |   |   |   |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  | •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°<br>(Grätschsitz 90°) |   | 1x Turmmatte  |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
|   | <b>Position 1:</b> Sitz senkr. & gerader Rücken |               |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  | <b>Keine Anerkennung:</b>                              |  |
|   | <b>Position 2:</b> Flunder mit Nase am Boden    |               |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  | •korrekte Sitzposition nicht erreicht                  |  |
|   | <b>Position 3:</b> Flunder mit Brust am Boden   |               |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  | (z.B. krumme Beine, Knie zeigen nicht zur Decke, usw.) |  |
|   | <b>Position 4:</b> Flunder mit Bauch am Boden   |               |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  | •Halte nicht 10 sec                                    |  |
|   | <b>Bewegung:</b>                                |               |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
|   | •gestreckte Knie zeigen zur Decke               |               |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
|   | •Hände verschränkt hinter Kopf (Pos 1)          |               |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
|   | •Ellbogenlinie mindestens 180° (Pos 1)          |               |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
|   | •Rücken mgl. gerade                             |               |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  |  |  |            |  |  |  |  |
| Position                                    |   | Position 1    |  |  |  |  | Position 2 |  |  |  |  | Position 3 |  |  |  |  | Position 4 |  |  |  |  |
| Punkte                                      |   | 5             |  |  |  |  | 10         |  |  |  |  | 15         |  |  |  |  | 20         |  |  |  |  |

| Übung 7.3                              |                                      | Kraft   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |    |
|--|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|
| Barren: Handstand<br>(Handstandbarren) |                                      | 1x Handstandbarren + 1 Weichbodenmatte<br>1x Stoppuhr |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |    |
|  | <b>Position 1:</b><br>Handstand      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | <b>Keine Anerkennung:</b>                                 |    |
|  | <b>Bewegung:</b>                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •Handstandposition nicht erreicht                         |    |
|  | •Handstandbarren vor einer WBM       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •deutliches Hohlkreuz                                     |    |
|  | •Einnehmen der Hdst.-Position = frei |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | <b>Zeitnahme:</b>   |    |
|  | •gestreckte Handstandposition        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •Start: Verlassen des Bodens mit dem zweiten/vorderen Fuß |    |
|  | •Ausgleichen in den Armen erlaubt    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •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<br>(an Schräge) |   | 1x Sprossenwand<br>1x großes Kastenoberteil (9. Sprosse - 1,25m) |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|   | <b>Position 1:</b><br>Bank: Rückenlage/Griff an Sprosse |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | <b>Keine Anerkennung:</b>              |    |
|   | <b>Position 2:</b><br>Fußkontakt mit Sprosse            |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •krumme Beine beim Heben/Senken        |    |
|   | <b>Bewegung:</b>  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •Sprosse nicht mit Füßen berührt       |    |
|   | •Beinheber aus gestreckter Rückenlage                   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •deutliches Hohlkreuz                  |    |
|   | •Beine/Arme gestreckt & Kopf auf Brust                  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •deutlich krumme Arme                  |    |
|   | •kein Hohlkreuz beim Heben & Senken                     |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •Beine gegrätscht, weiter als Schulter |    |
|   | •direkte Folge, keine Pausen                            |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •kein geführtes Senken der Beine       |    |
|   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •kein Fersenkontakt mit der Bank       |    |
|   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •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 8.2                |  | Kraft           |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|--------------------------|--|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|----|
| Sprossenwand: Spannstütz |  | 1x Sprossenwand |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|                          | <b>Position 1:</b><br>Stand vor der Sprossenwand     |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | <b>Keine Anerkennung:</b>  |    |
|                          | <b>Position 2:</b><br>Spannstütz an der Sprossenwand |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •korrekter Spannstütz wird nicht erreicht  |    |
|                          | <b>Bewegung:</b>                                     |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •Einhängen mit Kinn oder Zehen   |    |
|                          | •freies Einnehmen des Spannstütz                     |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •keine Haltezeit   |    |
|                          | •gestreckte Arme/Beine                               |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | <b>Zeitnahme:</b>  |    |
|                          | •Kopf kann zur Seite gedreht werden                  |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •Start: korrekte Spannstützposition  |    |
|                          | •Fersen zusammen, Füße gestreckt                     |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | •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 |

# Anhang 5: Kraft- und Beweglichkeitstest Gerätturnen männlich

## Übung 8.3 Beweglichkeit

|   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>Boden: Querspagat li/re</b>  |   | <b>3x Turnmatte auf Lücke<br/>1x Meterstab</b>  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|  | <b>Position 1:</b><br>Spagat, rechtes/linkes Bein vorn<br><b>Bewegung:</b><br>•Innenseite der Beine berühren Matten<br>•Beine gestreckt<br>•Bein vorne: Zehen senkrecht zur Decke<br>•Bein hinten: Fußspinn/Knie am Boden<br>•Schulterachse 90° zur Beinlinie<br>•Endposition 10 sec halten | <b>Keine Anerkennung:</b><br>•korrekte Spagalposition nicht erreicht (z.B. krumme Beine, Zehen nicht senkr. zur Decke, Hüfte verdreht, usw.)<br>•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

|                                   |  |   |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------|--|---|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>Volleyballfeld: 5 min Lauf</b> |  | <b>4x Kegel, Volleyballfeld<br/>1x Stoppuhr</b>   |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>(alle zusammen)</b>            |  | <b>Position 1:</b><br>Hochstart aus Schrittstellung<br><b>Bewegung:</b><br>•5 min Lauf ums Volleyballfeld<br>•Massenstart auf Kommando<br>•Start an den vier Eckpunkten<br>•Gewertet werden nur ganze Runden<br>•Eine Runde langsames Auslaufen | <b>Abbruch:</b><br>•Übertreten der Startlinie in Position 1<br>•Frühstart<br>•Abkürzen der Laufstrecke<br>•Berührung der Wendemarkierung |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Anzahl / Runden                   |  | 11  | 12   | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Punkte                            |  | 1   | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |