

Altersklasse bis 7 Jahre

D-Wert: 3,0 Punkte

E-Wert: 10,0 Punkte

Boden

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Nachstellhüpfer rechts (links) Nachstellhüpfer links (rechts) Schritt, schließen der Beine in den Stand	0,5	- unkoordinierter Anlauf jeweils	x	x	
2	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings	0,3	- unkoordinierter Ablauf - ungenügender Hockstand - fehlerhafter Stütz - fehlerhafte Körperstreckung im Liegestütz	x x x x	x	x
3	langsames Senken in die Bauchlage , anschließendes Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers	0,3	- unkontrolliertes Ablegen	x	x	
4	1/2 LAD in die Rückenlage (Arme bleiben in Verlängerung), Heben in die „Schiffchenhaltung“	0,3	- falsche Körperhaltung	x	x	
5	Rückenschaukel zurück und vor mit dynamischen Aufrichten (beliebig) in den Stand	0,3	- starke Veränderung des ARW und BRW	x	x	
6	Verbindung: Rolle vorwärts mit sofortigem Strecksprung	0,8	- fehlende Stützphase bei Rolle - Nachstützen der Hände - keine Verbindung	x	x x	x
7	zwei bis drei Schritte, Absprung zum Schersprung	0,5	- unkoordinierter Ablauf - fehlende Sprunghöhe - Wippen des Oberkörpers - zweites Spreizbein zu tief	x x x x	x x x	x

Sprung

Gerät: Sprungbrett, Kasten langgestellt; Geräthöhe: 0,90m (+/- 0,05m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	kurzer Anlauf, Sprung-Aufhocken , Aufrichten in den Stand, Vorlaufen beidbeiniger Absprung und Strecksprung vom Kasten in den Stand Hinweis: das Vorlaufen ist beliebig, sollte jedoch turnerischen Grundwerten entsprechen	1,5	<u>Anlauf/Einsprung</u> - Auflaufen auf das Sprungbrett			x
		1,5	<u>Absprung</u> - kein Absprung			x
			- zu frühes Anhocken		x	x
			- keine deutliche Stützphase	x	x	x
			- Aufknien			3,0
			- Aufhocken nur mit einem Bein			2,0
	<u>Strecksprung</u> - kein beidbeiniger Absprung				1,0	
	- kein Absprung			x	x	
	- zu weit gesprungen			x	x	x
	- unsichere Landung			x	x	x

Barren

Geräthöhe: 1,20m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung in den Stütz und Vorschung in den Außenquersitz links oder rechts	0,7	- Vorschung nicht hoch genug - ohne Körperspannung	x x	x x	x x
2	Vorschung mit Einschwingen in die Holmengasse	0,7	- zu geringes Vorschwingen der gestreckten Beine - kein Oberschenkelabdruck	x x	x x	x x
3	Rückschwung (Füße in Holmenhöhe)	0,7	- ungenügender Rückschwung	x	x	x
4	Vorschung in den Außenquersitz widergleich	0,7	- zu geringes Vorschwingen der gestreckten Beine - ungenügender Hüfteinsatz	x x	x x	x x
5	Niedersprung in den Außenquerstand seitlings mit halten der gerättnahen Hand am Holm	0,2	- kein Oberschenkelabdruck - Standfehler	x x	x x	x x

Reck

Geräthöhe: brusthoch

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	aus dem Stand vorlings mit Ristgriff beidbeiniger Sprung in den Stütz	0,4	- Stützaufnahme nacheinander - zu starker Hüftwinkel - Aufliegen auf der Stange	x x	x x x	x x x
2	Hüft-Abzug in den Stand vorlings	1,0	- unkontrolliertes Senken - zu frühes Hocken der Beine und Beugen der Arme	x x	x x	x x
3	Schritt rückwärts in den Stand mit anschließendem Sprung in den Stütz	0,4	- zu starker Hüftwinkel - Aufliegen auf der Stange	x	x x	x x
4	Vorschung, Rückschwung	1,0	- ungenügender Rückschwung	x	x	x
5	Niedersprung in den stangennahen Stand vorlings (Hände verbleiben bis zur Landung an der Stange)	0,2	- zu zeitiges Griff lösen - Landung nicht stangennah		x x	x

Altersklasse bis 9 Jahre

D-Wert: 4,0 Punkte

E-Wert: 10,0 Punkte

Boden

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Schritt, Anspreizen, Schwingen in den Handstand	0,8				
2	Abrollen mit sofortigem Strecksprung 1/2 LAD	0,3	- keine Verbindung - fehlende Körperstreckung	x	x	x
3	aus dem Stand mit gestreckten Beinen Rolle rückwärts über den hohen Stütz (gehockt oder durch den Handstand möglich)	0,8	- fehlende Öffnung des ARW - wenn die Rolle über den Handstand angeboten wird, muss die Handstandposition erreicht werden	x x	x x	x x
4	Abhocken oder -bücken mit sofortigem Strecksprung 1/2 LAD	0,3	- keine Verbindung - fehlende Körperstreckung	x	x	x
5	Handstützüberschlag seitwärts mit Aufrichten gegen die Bewegungsrichtung	0,8	- unkoordinierter Ablauf - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügend geöffneter ARW	x x x x	x x x x	x x x x
6	kurzer Anlauf Sprungrolle	1,0	- fehlende Hüftstreckung - fehlende Öffnung des ARW	x x	x x	x x

Pauschenpferd

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anpendeln erlaubt! Seitspreizen links (rechts)	0,4	<u>gesamte Übung, je Bewegung</u> - unrhythmischer Ablauf - ungenügende Streckung des Körpers - fehlende Amplitude - zu geringes Spreizen	x	x	
	Seitspreizen rechts (links)	0,4		x	x	x
2	Vorspreizen links (rechts)	0,4		x	x	x
	Schwingen nach rechts (links), lösen der Hand erlaubt Rückspreizen links (rechts)	0,4		x	x	x
3	Vorspreizen rechts (links)	0,4				
	Schwingen nach links (rechts), lösen der Hand erlaubt	0,4				
	Rückspreizen rechts (links)	0,4				
4	Vorspreizen links (rechts)	0,4				
5	Vorspreizen rechts (links) mit 1/4 Drehung zum Niedersprung in den Querstand seitlings	0,4				

Ringe

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	leichtes Anpendeln erlaubt Heben der Beine in den Strecksturzhang , 2 Sek. halten	1,0	- gebeugte Arme - fehlende Körperstreckung	x	x	x
2	Senken in den Kipphang , 2 Sek. halten	0,6	- zu offener Hüftwinkel	x	x	x
3	Abschwingen vorwärts in den Hang	0,6	- nicht schwunghaft - keine Aufwärtsbewegung	x	x	
4	Rückschwung (mindestens 45°)	1,5	- fehlende Höhe	x	x	x
5	Niedersprung in den Stand	0,3				

Sprung Gerät: Sprungbrett, Mattenstapel; Geräthöhe: 0,80m (+/- 0,10m)

Sprungrolle vorwärts in den Stand

Der Absprung erfolgt mit gestreckter Hüfte. Nach dem Absprung muss eine eindeutige Flugphase mit gestreckten Beinen erfolgen. Beim Handkontakt sollen die Arme gestreckt und die Schulter nicht vor der Stützsenkrechten (Hände) sein. Erst nach Schulterkontakt beim Abrollen werden die Beine gehockt.

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlauf	0,5	- falsche Körperhaltung beim Einsprung - Auflaufen auf das Sprungbrett	x	x	
2	Sprungrolle vorwärts (Armzug tief- vor- hoch)	2,5	<u>Absprung</u> - ungenügender Absprung - kein beidbeiniger Absprung - kein Armzug mit Fixierung <u>Flugphase</u> - keine gestreckte Körperhaltung - ungenügende Öffnung ARW (mindestens 135°) - Beine vor Stützphase gehockt <u>Stützphase</u> - kein Aufsetzen der Hände - ungenügende Öffnung ARW - ungenügende Streckung BRW - gehockte Beine - gebeugte Arme	x	x	x x x oder 1,0 x x x x x
3	Abrollen auf der Matte, Aufrichten in den Stand	1,0	- verzögertes Abrollen - unkontrolliertes Landen - Nachstützen beim Aufstehen - Sturz, kein Aufstehen - weitere Schritt nach Aufstehen	x	x	x x x 1,0

Barren

Geräthöhe: 1,20m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Anlauf mit Absprung vom Brett oder Absprung vom Hocker Vorschwung	0,2	- ungenügendes Öffnen ARW - ungenügende Hüftstreckung	x	x	
2	Rückschwung (über Holmenhöhe)	0,3	- ungenügende Höhe - ungenügende Streckung	x	x	x
3	Vorschwung	0,3	- ungenügendes Öffnen ARW - ungenügende Hüftstreckung	x	x	x
4	langsames Senken in den Grätschitz vor den Händen 2 Sek.	0,8	- kein erkennbarer Krafteinsatz beim Senken - ungenügende Hüftstreckung im Grätschitz	x	x	x
5	Heben über den Winkelstütz, Einschwingen	0,8	- schwunghaftes Einschwingen - ungenügende Hüftstreckung	x	x	x
6	Rückschwung (über Holmenhöhe), Vorschwung	0,3	- geringe Höhe - beim Vorschwung ungenügende Hüftstreckung	x	x	x
7	Rückschwung (über Holmenhöhe), Vorschwung	0,3	- geringe Höhe - beim Vorschwung ungenügende Hüftstreckung	x	x	x
8	Rückschwung, Wende (mindestens 45°)	1,0	- versetzter Transport des Körpers über den Holmen - gebeugte Arme - geringe Höhe		x	x

Reck

Geräthöhe: schulterhoch

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (Hüftaufzug möglich) in den Stütz	1,5	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung im Stütz	x	x	x
2	Rückschwung (Füße in Stangenhöhe) Niedersprung (ein kleiner Schritt nach vorne oder hinten ist erlaubt)	0,5	- ungenügender Rückschwung (Füße unter Stangenhöhe)	x	x	x
3	Felgunterschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand beidbeinig möglich)	2,0	- ungenügender Felgansatz - ungenügende Hüftstreckung - ungenügende Weite - Füße unter Stangenhöhe	x	x	x

LK 4 bis 11 Jahre

D-Wert: 0,0 Punkte

E-Wert: 10,0 Punkte

Sprung Gerät: Sprungbrett, Tisch; Geräthöhe: 1,10m mit Sprüngen nach dem LK-Programm
 oder: Sprungbrett, Mattenstapel; Geräthöhe: 1,00m (+/- 0,10m) mit:

Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts mit Abdruck und Landung in der Rückenlage

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlauf	1,0	- unkoordinierter Anlauf/ Einsprung - Auflaufen auf das Sprungbrett	x	x	x
2	Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck	8,0	<u>1. Flugphase</u> - fehlerhafter Armzug zum Stütz - ungenügende Öffnung ARW - ungenügende gestreckte Körperhaltung <u>Stütz</u> - ungenügende Öffnung ARW - ungenügende Hüftstreckung - zu langer Stütz - Kopfstand - Handstand nicht erkennbar <u>Abdruck/gestrecktes Fallen</u> - fehlende Körperstreckung - ungenügende Öffnung ARW - ungenügender Abdruck - Abrollen	x x x x x x	x x x x x	x x 5,0 1,0 x x 3,0
3	Landung in der Rückenlage (leichte „Schiffchenposition“, Arme in Hochhalte in Verlängerung des Oberkörpers, 2 Sek. verharren	1,0	- keine Schiffchenposition“ erkennbar - kein Verharren		x x	