

# **Athletische Normen**

Arbeitshilfen für

Trainer(innen), Übungsleiter(innen) und Kampfrichter(innen)

## **Gerätturnen**

**- weiblich -**

AK 6 bis 9

leistungsorientiert

# Altersklasse 6 bis 9

Überarbeitet von: Ursula Koch, Michael Gruhl, Kerstin Schlegel, Ralf Langenfeld

## Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	3
Schnellkraft	4
SK 1 Klettern/ Hangeln	4
SK 2 Sprint	5
SK 3 Seilspringen	6
Kraftausdauer (KA)	7
KA 1 Rumpfbeugekraft	7
KA 2 Schweizer Handstand	8
KA 3 Stützen/Handstandstehen	9
Beweglichkeit Hüfte (BH)	10
BH 1 Vorspreizen oder Seitspreizen	10
BH 2 Querspagat oder Seitspagat	11
Beweglichkeit Oberkörper (BO)	12
BO 1 Brücke	12
BO 2 Öffnen des ARW in Bauchlage	13
Komplexübungen (K)	14
Komplexübung AK 6	15
Komplexübung AK 7	15
Komplexübung AK 8	16
Komplexübung AK 9	16
Literatur und Quellen	17

## Allgemeine Hinweise

Die athletischen Normen stellen anlehnend an die Normen der AK 10 bis 13 einen Vorschlag für die Landesturnverbände dar, athletische Leistungsvoraussetzungen zu überprüfen. Die Tests gelten für die AK 9 als Grundlage für den Bundeskadertest des DTB.

Es werden 10 Normen/Testübungen und eine Komplexübung abgenommen. Die maximal zu erreichende Gesamtpunktzahl liegt bei 110 Punkten.

Es werden nur technisch korrekte Ausführungen anerkannt und bewertet. Im Falle einer unsaubereren Ausführung erfolgt durch die prüfende Person zuerst eine Ermahnung. Wenn nach der Ermahnung nicht reagiert wird, wird nicht weiter bewertet oder Punkt- bzw. Zeitstrafen angewendet. Die Prüfer sollten vor der Abnahme die Ausführungshinweise deutlich erklären.

Es gibt nur einen Versuch (außer Sprint) pro Übung. Bei Nicht-Erreichen von 5 Punkten ist ein 2. Versuch der Übungen Handstandstehen und Schweizer-Handstand möglich.

Tab. 1: Übersicht der Items nach primären Fähigkeiten

Schnellkraft (SK)	Kraftausdauer (KA)	Beweglichkeit Hüfte (BH)	Beweglichkeit Oberkörper (BO)	Komplex (K)
3	3	2	2	+1
1. Klettern/ Hangeln	1. Rumpfbeuge- kraft	1. Vorspreizen <u>oder</u> Seitspreizen	1. Brücke	1. Komplexübung am Boden
2. Sprint	2. Schweizer	2. Querspagat <u>oder</u> Seitspagat	2. Öffnen des ARW in Bauch- lage	
3. Seilspringen	3. Stützen/ Handstand stehen			

## Abnahme und Eintragung

Um die Tests weiter zu optimieren und die Punkttabellen auf wissenschaftlichen Empfehlungen beruhend zu erarbeiten, muss in den Kaderüberprüfungen zwingend immer eine Erfassung der Messwerte (nicht nur der Punkte) erfolgen. Die Prüfer werden gebeten, erst die tatsächliche Leistung einzutragen, bevor die entsprechende Zuordnung in Punkten erfolgt.

## Schnellkraft

### SK 1 Klettern/ Hangeln

#### Notwendige Geräte

- 1 Kletterseil mit Markierungen bei 0 und 4m.
- 1 Stoppuhr

#### Kurzbeschreibung

Aus der entsprechenden Ausgangsposition(s. Beschreibung) mit Griff an der 0m-Markierung startet die Turnerin selbständig. Die Zeit wird gestoppt, wenn die Turnerin die 4m-Markierung anschlägt oder überschreitet.

Beim Hangeln aus dem Grätschwinkelsitz müssen die Beine während der ganzen Zeit gegrätscht, gestreckt und bei ca. 90° gehalten werden.

Es erfolgt bei einmalig kurzzeitig unter 90° gehaltenen Beinen und/oder schlechter Haltung eine Ermahnung. Bei Wiederholung erfolgt eine zweite Ermahnung und 1 Sekunde wird hinzugerechnet. Reagiert die Turnerin nicht darauf, so ist die Abnahme beendet.



#### Bewertungsskalen

AK	Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt	4 Pkt	5 Pkt	6 Pkt	7 Pkt	8 Pkt	9 Pkt	10 Pkt
6	Klettern aus dem Stand		1m		2m		4m		25s		22s
7	Klettern aus dem Stand	28s	26s	24s	22s	20s	18s	16s	14s	12s	10s
8	Hangeln aus Grätschwinkelsitz	1m	2m		3m		4m	20s	18s	16s	14s
9	Hangeln aus Grätschwinkelsitz	2m	4m	20s	18s	17s	16s	15s	14s	13s	12s

## SK 2 Sprint

### Notwendige Geräte

1 Maßband bis 20 m

Markierung von Start- und Ziellinie (dafür Tape oder Ähnliches)

### Kurzbeschreibung

Die Turnerin startet selbstständig aus der Hochstartposition vor der Startlinie und durchläuft die vorgegebene Strecke (s. Beschreibung) so schnell wie möglich.

Die Zeitabnahme beginnt mit der ersten Bewegung. Ein Probeversuch ist möglich. Jede Turnerin erhält 2 Versuche, der beste Versuch wird bewertet.

Im Wettkampfprotokoll sind die Zeiten (Genauigkeit 1/100 Sekunden [Bsp. 3,14 s]) beider Läufe zu erfassen.



### Bewertungsskalen

AK	Beschreibung	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
6	15m		5,0		4,0		3,8		3,5		3,2
7	15m	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0
8	15m	3,8	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8
9	20m	4,0	3,9	3,85	3,8	3,75	3,7	3,65	3,6	3,55	3,5

### SK 3 Seilspringen

#### Notwendige Geräte

Fester Untergrund (35mm Rollmatte bzw. Sprunganlauf)  
1 Gymnastikseil (kein Rope-Skipping Seil)

#### Kurzbeschreibung

Die Turnerin springt barfuß (mit gestreckt gespanntem Körper) mit dem Seil ohne Unterbrechung.

Bei schlechter Haltung (bspw. gehockte Beine Anfersen oder Hüftwinkel) erfolgt eine Ermahnung. Bei Wiederholung wird 1 Punkt abgezogen.

Die Turnerin erhält dann einen 2. Versuch, wenn sie für den ersten weniger als 5 Pkt. bekommen hat.



#### Bewertungsskalen

AK	Beschreibung	1 Pkt [x]	2 Pkt [x]	3 Pkt [x]	4 Pkt [x]	5 Pkt [x]	6 Pkt [x]	7 Pkt [x]	8 Pkt [x]	9 Pkt [x]	10 Pkt [x]
6	Anzahl Seilsprünge beidbeinig, Zwischensprung erlaubt		1		2		3		4		5
7	Einfache Seilsprünge beidbeinig geprellt ohne Zwischensprung		3		6		9		12		15
8	Einfache Seilsprünge beidbeinig geprellt ohne Zwischensprung		5		10		15		20		25
9	Doppeldurchschläge hintereinander ohne Zwischensprung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## Kraftausdauer (KA)

### KA 1 Rumpfbeugekraft

#### Notwendige Geräte

AK 6-8: Bodenläufer/ Turnmatte

AK 8-9: 1 Sprossenwand (1 Polster für den Rücken empfohlen)

#### Kurzbeschreibung

**Altersklasse 6/7:** Die Turnerin nimmt als Ausgangsposition die Rückenlage ein und stellt die Beine mit einem Kniewinkel von 90° an. Die Arme sind seitlich am Körper in Höhe der Knie gestreckt und frei zu halten. Die Füße dürfen beim Aufrichten nicht vom Boden abheben. Der Kopf bleibt während der Abwärtsbewegung zur nächsten Wiederholung eingerollt (Kinn auf die Brust drücken), so dass mit dem Kopf kein Schwung geholt werden kann.

**Altersklasse 8 bis zu 4 Punkten:** Die Turnerin hängt an der Sprossenwand. Sie bringt ihre gestreckten Beine in die Halteposition mit einem Winkel von 45° von der Hangsprosse.

**Altersklasse 8 ab 5 Punkten bzw. Altersklasse 9 bis 5 Punkte:** Die Turnerin hängt im Winkelhang an der Sprossenwand (Füße an Hangsprosse). Sie muss Wiederholungen vom Beinheber (Heben bis zur Hangsprosse - dabei müssen die Füße den Holm kurz berühren oder bis unter den Holm geführt werden - und Senken bis zur Waagerechten) realisieren.

**Altersklasse 9 ab 5 Punkten:** Die Turnerin muss 10 Beinheber in möglichst kurzer Zeit realisieren. Eine Wiederholung wird anerkannt, wenn die Beine während der gesamten Bewegung gestreckt und geschlossen bleiben und kein Schwung aus der Schulter geholt wird. Bei technischen Fehlern erfolgt eine Ermahnung. Nach der ersten Ermahnung werden weitere technisch schlechte Versuche nicht gezählt, wobei die Abnahme hierdurch nicht abgebrochen wird (deutliche Ansage durch Prüfer). Falls die Sprosse nicht berührt wird am Ende je 1 Sekunde hinzuaddiert.



#### Bewertungsskalen

AK	Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt	4 Pkt	5 Pkt	6 Pkt	7 Pkt	8 Pkt	9 Pkt	10 Pkt
6	Arme seitlich am Körper gestreckt, freie Halte	5x	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7	wie AK 6	6x	8	10	12	14	16	18	20	22	24
8	Haltezeit bei 45°, ab 6 Pkt. senken bis 90° und Heben	11s	14s	17s	20s	5x	6x	7x	8x	9x	10x
9	Senken bis 90° und Heben Ab 6 Pkt Zeit für 10 Stk.	2x	4x	6x	8x	10x	18s	17s	16s	15s	14s

## KA 2 Schweizer Handstand

### Notwendige Geräte

1 Paar Handstandklötzer

### Kurzbeschreibung

Die Ausgangsposition ist der Grätschstand bzw. Grätschwinkelstütz (s. Beschreibung).

In der AK 6 müssen die Füße bei gestreckten Beinen auf mindestens Hüfthöhe sein. Beim erstmaligen kurzzeitigem Unterschreiten der Hüfthöhe wird ein Punkt abgezogen.

Die Turnerin muss den Schweizer-Handstand gemäß der erforderlichen Technik durchführen (s. Beschreibung AK 7-9). Das heißt, dass ein Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels nach hinten unterbunden werden soll.

Der Handstand (AK 9) ist kurz zu fixieren (ca. 1 sec), bevor in den Grätschwinkelstütz zurückgesenkt und die Position wiederum kurz fixiert wird. Beim Heben ist auf einen engen BRW zu achten.

Ein Punkt wird nur vergeben, wenn

- die Arme gestreckt sind
- die Beine gestreckt sind
- die Beine im Stütz in 90° gehalten werden
- die Körperhaltung im Handstand vollkommen gestreckt ist
- keine Position weit länger als 2 sec gehalten wird



Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen nicht abgebrochen wird (deutliche Ansage durch Prüfer).

Die Turnerin erhält dann einen 2. Versuch, wenn sie für den ersten weniger als 5 Pkt. bekommen hat.

### Bewertungsskalen

AK	Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt	4 Pkt	5 Pkt	6 Pkt	7 Pkt	8 Pkt	9 Pkt	10 Pkt
6	Halten im Grätschwinkelstütz (s)	5	7	9	11	13	15	17	19	22	25
7	Aus dem Stand, heben in den Ballenstand, senken in den Grätschwinkelstütz, heben in den Stand		1		2		3		4		5
8	Schweizer aus dem Grätschstand, Füße 5cm höher als Stützfläche (Klötzer)		1		2		3		4		5
9	Schweizer aus dem Grätschwinkelstütz in den Grätschwinkelstütz (1-3Pkt. aus dem Stand in den Stand)	2	4	6	2	3	4	5	6	7	8

### KA 3 Stützen/Handstandstehen

#### Notwendige Geräte

Kästen/Hocker, Methodikbarren, kleiner Gymnastikball

Wand - 2 Gymnastikstäbe oder gespannte Seile

Bodenläufer/-fläche

#### Kurzbeschreibung

Die Zeitnahme beginnt bei Einnahme einer ruhig gestandenen bzw. gehaltenen, geschlossenen Position. Pro Korrektur wird ein Punkt abgezogen. Maximal drei Korrekturen möglich (minus 3 Punkte). Bei der vierten Korrektur wird die Abnahme abgebrochen (deutliche Ansage durch Prüfer).

Die Turnerin erhält dann einen 2. Versuch, wenn sie für den ersten weniger als 5 Pkt. bekommen hat.

#### Kurzbeschreibung

**Altersklasse 6:** Die Turnerin stützt auf den Holmen. Die Beine sind dabei in einem 90°-Winkel angehockt und berühren nicht den Boden. Der Ball wird auf die Beine gelegt und ohne (oder leichten) Kontakt zum Oberkörper in dieser Position gehalten. Die Zeitnahme ist sofort beendet, wenn der Ball eingeklemmt wird oder herab rollt bzw. die Turnerin den Stütz nicht halten kann.

**Altersklasse 7:** Die Turnerin nimmt selbständig die Schräghandstandposition an der Wand ein. Die Position der Hände ist vorher in Abhängigkeit der Körperhöhe durch die Prüfer zu markieren. Bei der Abnahme ist auf eine gespannte Körperhaltung vor allem Bereich des Mittelkörpers (s. Bild) zu achten. Leichte Abweichungen sind zu ermahnen, bei Verlust der Spannung in Arme und/oder Mittelkörper die Zeitnahme abzubrechen.



#### Bewertungsskalen

AK	Beschreibung	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
6	Hockstütz mit Halten eines Gummiballs am Parrallelbarren, Methodikbarren oder zwischen zwei Mini-Kästen	5	7	9	11	13	15	17	19	22	25
7	Schräghandstand an der Wand, 2-3 Handflächen Abstand	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
8	Handstand auf Klöttern zwischen 2 Seilen/Stäben Ab 8 Pkt stehen im freien Raum	4	8	12	15	18	21	24	6	10	15
9	Stehen im Handstand im freien Raum	2	4	6	9	12	18	21	24	27	30

## Beweglichkeit Hüfte (BH)

### BH 1 Vorspreizen oder Seitspreizen

#### Notwendige Geräte

1 Sprossenwand oder Wand

#### Kurzbeschreibung

**Altersklasse 6:** Das Vorspreizen wird auf einer schräggestellten Bank (ca.9. Sprosse bei 4m Bank) absolviert. Die Turnerin hält sich an der Sprosse fest und hält das Bein ohne Aufdrehen der Hüfte frei. Eine Unterlage als Polster ist erlaubt. Das Seitspreizen erfolgt wie in der AK 7-9 im Stand.

#### **Altersklasse 7-9:**

**Vorspreizen:** Im Stand rücklings vor der Sprossenwand oder Wand Vorspreizen (ohne Entwickeln) und selbständiges Halten eines Beines.

**Seitspreizen:** Im Stand vorlings vor der Sprossenwand oder Wand Seitspreizen (ohne Entwickeln) und selbständiges Halten eines Beines.

Der Oberkörper darf dabei nicht seitlich geneigt werden. Die höchste Position muss mindestens 3 Sekunden gehalten werden.

Es werden immer beide Beine gemessen, wobei die Zehenspitzen die Höhe bestimmen (Füße sind gestreckt). Beide Punktwerte rechts und links werden addiert. Das ist der Testwert.



#### Bewertungsskalen

AK	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt	4 Pkt	5 Pkt
6 bis 8	Taillen- höhe	Brust- höhe	Schulter- höhe	Augen- höhe	Über Kopf- höhe
9	-	Brust- höhe	Schulter- höhe	Augen- höhe	Über Kopf- höhe

## BH 2 Querspagat oder Seitspagat

### Notwendige Geräte

Bodenläufer/ -fläche, feste  
5cm Matten

Maßband



### Kurzbeschreibung

Querspagat:

Die Turnerin rutscht in den Querspagat. Die Hüfte bleibt eingedreht. Der gleichseitige Teil des Gesäßes berührt nicht den Boden, die Hüftknochen zeigt nach vorn. Ein leichtes Auswärtsdrehen beider Gelenke ist erlaubt. Gemessen wird am oberen Ende des Oberschenkels des vorderen Beines.

Die Punktwerte beider Beine werden addiert. Das ist der Testwert.

### Bewertungsskalen

AK	Beschreibung	1 Pkt [cm]	2 Pkt [cm]	3 Pkt [cm]	4 Pkt [cm]	5 Pkt [cm]
6	Hinten aufgekniet, vorn gestreckt zum Spagat	<20cm		<10cm		<5cm
7	Spagat am Boden	<10cm		<5cm		0cm
8	Spagat am Boden, 5 Pkt mit 5cm Matte vorn	<5cm		0cm		5cm Matte
9	Spagat am Boden	0cm		5cm Matte vorn		5cm Matte vorn + hinten

### Seitspagat:

Die Turnerin sitzt aufrecht mit dem Rücken gegen eine Wand. Die Knie zeigen nach oben und die Turnerin öffnet die Beine so weit wie möglich. Gemessen wird der Abstand zwischen Knieaußenseiten (Unterkante Oberschenkel und Wand.)



AK	1 Pkt [cm]	2 Pkt [cm]	3 Pkt [cm]	4 Pkt [cm]	5 Pkt [cm]	6 Pkt [cm]	7 Pkt [cm]	8 Pkt [cm]	9 Pkt [cm]	10 Pkt [cm]
6-9	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5

## Beweglichkeit Oberkörper (BO)

### BO 1 Brücke

#### Notwendige Geräte

AK 6-7: 1 Kastendeckel oder Sprungbrett

1 Matte

1 Winkelmesser

#### Kurzbeschreibung

Die Turnerin liegt auf dem Boden in Rückenlage. Aus der Position stemmt sie sich in die Brücke hoch. Die Hände sind schulterbreit aufgesetzt und die Finger zeigen zu den Füßen.

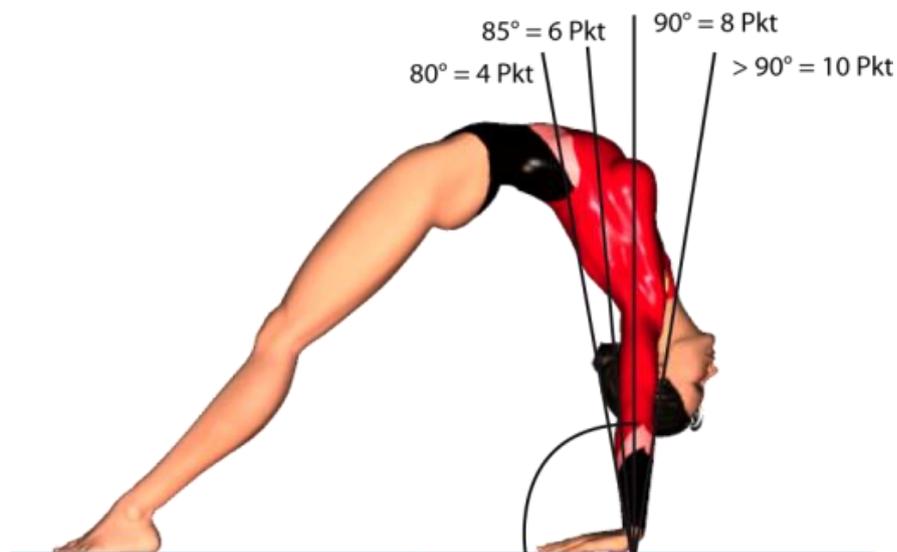
**Altersklasse 6:** Die Turnerin stellt die Füße auf die Erhöhung.

**Altersklasse 7-9:** Die Beine müssen in der Endposition gestreckt und geschlossen sein. Die Gradzahl bei den Brücken bezieht sich auf den Winkel, der zwischen dem Boden und der Linie „Mitte des Handgelenks - Schulter“ gebildet wird.

#### Bewertungsskalen



AK	2 Pkt	4 Pkt	6 Pkt	8 Pkt	10 Pkt
6	Grobform 5s halten		Gestreckte Arme & Beine		Schulter über Hände
7	70°	75°	80°	85°	90°
8	70°	75°	80°	85°	90°
9	75°	80°	85°	90°	95°



## BO 2 Öffnen des ARW in Bauchlage

### Notwendige Geräte

Bodenläufer/ -fläche

Ab Altersklasse 9:

1 Kastendeckel

1 Winkelmesser

### Kurzbeschreibung

In den **Altersklassen 6-8** steht die Hüftbeugebeweglichkeit noch im Vordergrund. Diese Abnahme versteht sich als Komplex aus den Beweglichkeitsstrukturen im Bereich des Öffnens des ARW und der Beweglichkeit in der Hüfte.

Ausgangsposition ist der Grätschsitz mit einem Beinwinkel von 90° (bspw. zwischen zwei rechtwinklig zueinander gelegten Matten). Bei der Abnahme zeigen Knie und Fußrist zur Hallendecke. Die Arme befinden sich zu Beginn in der Hochhalte. Die Turnerin beugt ihren Rumpf so weit wie möglich nach vorne. Ziel ist, die Arme in Verlängerung des Rumpfes und höher zu halten.

In der **Altersklasse 7 und 8** wird der Abstand zwischen der Mitte des Brustbeines und dem Boden gemessen.

In der **Altersklasse 9** liegt die Turnerin bis zur Brust auf einem Kastendeckel in Bauchlage. Die Füße sind geschlossen. Ihre Daumen berühren sich (um die Schulterbreite zu definieren). Sie öffnet den ARW maximal. Der Kopf bleibt in der Ausgangslage. Gemessen wird der Schulterwinkel. Eine Überstreckung der Brustwirbelsäule ist untersagt. Gemessen wird der Winkel zwischen Oberschenkelknochen (großer Rollhügel) über Schulter- zum Ellbogengelenk.



### Bewertungsskalen

AK	Beschreibung	2 Pkt [°]	4 Pkt [°]	6 Pkt [°]	8 Pkt [°]	10 Pkt [°]
6	Grätschsitz Rumpfvorbeuge	Hände berühren Fußspitzen		Kopf Boden		Brust Boden
7	Freie Vorhalte der Arme (schulterbreit) Abstand Brustbein-Boden	<15cm	<10cm	<5cm	0cm	Arme frei halten
8	wie AK 7	<10cm	<5cm	0cm	Frei Halte	ARW 180°
9	Kastendeckel	160	165	170	175	180

Wichtig: Die Skala ist angebracht. Es ist aber schwierig, die Beurteilung vorzunehmen. Gute Anatomiekenntnisse und ein gutes Auge sind unerlässlich.



## Komplexübungen (K)

### Notwendige Geräte

Bodenläufer/ -fläche

### Kurzbeschreibung

Die Komplexübungen gehören zu den Athletischen Normen.

Jede Turnerin hat einen Versuch pro Übung. Sie gehen mit einfacher Bewertung ein.

Absprung- und Landetechniken, sowie Blickkontakt Füße und Boden sind identisch mit den Inhalten des Balkenkonzeptes.

Jede Komplexübung hat einen Wert von 10 Punkten.

### **Fehler:**

### **Bewertung/Abzug**

Auslassen eines Elementes	Wert des Elements
Fehlerabzüge laut Code	0,1; 0,30; 0,50 Pkt.
Sturz	1,00 Pkt.
Drehung nicht beendet	weniger als 90° = Wert des Elements
	weniger als 45° = 0,50 Pkt.
Keine 2 sec Halte	0,30 Pkt.
Mehr als 2 Griffe	0,50 Pkt.

### Komplexübung AK 6

- |    |   |           |
|----|---|-----------|
| 1. | Aus dem Seitverhalten: Anspreizen Rad in den Grätschstand (Seitverhalten), $\frac{1}{4}$ Drehung; | 2,00 Pkt. |
| 2. | Rolle vorwärts mit Strecksprung in den Stand;   | 2,00 Pkt. |
| 3. | Rolle rückwärts in den Bückstand, Aufrichten in den Stand;  | 2,00 Pkt. |
| 4. | Senken in den Hockstand, Aufstützen und Strecken in den Liegestütz vorlings (2 s);                | 1,00 Pkt. |
| 5. | Senken in die Bauchlage, Anheben der Arme (Hochhalte) und Beine, Schiffchenhalte (2 s);           | 1,00 Pkt. |
| 6. | $\frac{1}{2}$ Drehung in die Schiffchenhalte rücklings (2 s), Arme seitlich an den Körper nehmen; | 1,00 Pkt. |
| 7. | Leichtes einmaliges Aufschaukeln und Aufstehen vorwärts zum Stand.                                | 1,00 Pkt. |

### Komplexübung AK 7

- |    |  |           |
|----|--|-----------|
| 1. | Aus dem Stand: Rolle vorwärts in den Grätschstand mit Griffunterstützung, Aufrichten; Aus dem Grätschstand: Rolle vorwärts in den Streckstuhl;           | 2,00 Pkt. |
| 2. | Senken rückwärts in die Kerze mit gestreckten Beinen (2 s), Arme stützen am Rücken, langsames Senken der Beine in die Rückenlage mit angehockten Beinen; | 1,00 Pkt. |
| 3. | Anheben zur Brücke (gestreckte Arme, gestreckte Beine), Senken in die Rückenlage;  | 2,00 Pkt. |
| 4. | Anheben der Beine und des Oberkörpers (Arme seitlich am Körper) zur Schiffchenhalte (2 s);   | 1,00 Pkt. |
| 5. | Arme in Hochhalte, $\frac{1}{2}$ Drehung in die Bauchlage; Aufstützen zum Liegestütz vorlings (2 s), Anhocken und Aufrichten zum Stand;                  | 1,50 Pkt. |
| 6. | Zwei Spreizschritte vorwärts ( $135^\circ$ );  | 0,50 Pkt. |
| 7. | Schwingen in den Handstand (Armschwung über unten) mit sofortigem Abdruck zum Handstand auf eine 5 cm-Matte, Abrollen beliebig in den Stand.             | 2,00 Pkt. |

### Komplexübung AK 8

- |    |   |           |
|----|---|-----------|
| 1. | Aus dem Seitverhalten: Rad rechts in das Seitverhalten;   | 1,50 Pkt. |
| 2. | Rad links in das Seitverhalten;   | 1,50 Pkt. |
| 3. | ¼ Drehung, Aufschwingen in den Handstand, ½ Drehung (max. zwei Griffe), Abrollen, Aufstehen mit gestreckten Beinen; | 2,00 Pkt. |
| 4. | Felgrolle in den Handstand, Abbücken zum Stand;   | 2,00 Pkt. |
| 5. | Langsamer Handstützüberschlag (Bogengang) rückwärts;  | 1,00 Pkt. |
| 6. | Anlauf (max. 1-2 Schritte), Anhupf: Handstützüberschlag vorwärts auf beide Beine zum Stand                          | 2,00 Pkt. |

### Komplexübung AK 9

- |    |  |           |
|----|--|-----------|
| 1. | Aus dem Grätschstand: Schweizer Handstand, ½ Drehung (max zwei Griffe), Abbücken zum Stand;                          | 1,50 Pkt. |
| 2. | Felgrolle mit offener ½ Drehung (rückwärts) im Handstand zum Abrollen mit gestreckten Beinen in den Stand;           | 1,50 Pkt. |
| 3. | Langsamer Handstützüberschlag (Bogengang) vorwärts;  | 1,00 Pkt. |
| 4. | Aus dem Stand: Flick-Flack (beidbeinig) mit direkt anschließendem Streck sprung in den Stand;                        | 1,50 Pkt. |
| 5. | Anlauf (max. 1-2 Schritte) zur Verbindung: Handstützüberschlag in die Schrittstellung                                | 1,50 Pkt. |
| 6. | direkt Handstützüberschlag auf beide Beine mit direkt anschließendem Streck sprung in den Stand; ½ Drehung beliebig; | 1,50 Pkt. |
| 7. | Anlauf (max. 4 Schritte): Salto vorwärts (Landung beidbeinig) mit direkt anschließendem Streck sprung in den Stand.  | 1,50 Pkt. |

## Literatur und Quellen

DEUTSCHER TURNER-BUND (Hrsg.) (2010): Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs. Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen. Gerätturnen weiblich AK 6-15. Lutz Wiedemann, Ulla Koch, Sabrina Klaesberg und Jörg Fetzer. Mühlheim am Main: h.reuffurth GmbH

AUSSCHUSS NACHWUCHS- UND LEISTUNGSFÖRDERUNG GERÄTTURNEN WBL. (2015): Athletische Normen. Arbeitshilfen für Trainer/innen, Übungsleiter/innen) und Kampfrichter/innen). Gerätturnen - weiblich - AK 10 bis 13, leistungsorientiert: Arbeitsmaterial des DTB.

Fotos: M. Gruhl