

TECHNISCHES UND ATHLETISCHES SICHTUNGSPROGRAMM

**VORGESTELLT DURCH DEN SCHWEIZERISCHEN TURNVERBAND (STV)
UND DEN KUNSTTURNVERBAND SCHWEIZ (KVS)**

*Partner des STV
Partenaire de la FSG
Partner della FSG*

winterthur

IMPRESSUM

Erstelldatum: 5.3.1999

Letzte Änderung:

Projektierung: Thomas Meier, Claus Haller

Texte / Layout / Zeichnungen: Claus Haller

Übersetzung: Katia Haller

Illustration: "Gymnastics illustrated" by Don Tonry 1972 Mass. USA

Gültigkeit: Im Streitfall gilt die deutsche Version vor der anderssprachigen und Text vor Bild

TESTPROGRAMM FÜR 6-9 JÄHRIGE TURNER

Vorbemerkungen:

Auf Wunsch der Kantonalen Kunstturner Vereinigungen haben wir 1998-1999 ein neues Testprogramm für 6-9 jährige Turner erarbeitet. Dieses neue Testprogramm ist eine Empfehlung an die Kantonalen Vereinigungen zur Durchführung und Organisation eigener Testtage.

Mit diesem Programm ist ein "roter Faden" zu den Testprogrammen der 10-16-jährigen gewährleistet. Die Struktur, der Aufbau und die Bewertungsrichtlinien sind identisch mit jenem Programm welches an den schweizerischen Testtagen zur Anwendung gelangt.

Wir haben versucht ein Programm zu erstellen welches den Leitern und Trainern die Möglichkeit gibt mit wenig Materialien (und ohne spezielle Hilfsgeräte) einen Erfassungstest durchzuführen.

Es steht den Vereinigungen frei, gewisse Linien leicht zu verändern oder gar ganz auszulassen (bei Materialmangel z.B.). Falls kein Trampolin zur Verfügung stehen sollte, soll das Bodenturnen und Trampolinspringen als eine Einheit betrachtet werden (die Trampolin-Linien können z.T. auch am Boden abgenommen werden)

TECHNISCHES - SICHTUNGSPROGRAMM FÜR 6 - 9 JÄHRIGE TURNER

Ziel:

- Hinführung zu den wesentlichen technischen Grundstrukturen für 6 - 9-jährige Turner
- Transparente und für alle Altersklassen offene Linienauswahl und Leistungs-Skalierung
- Bewertung und Wertungsraster von 1 auf maximal 10 Punkte
- Einfache und für die Sichtung aussagekräftige Leistungsvorgaben mit vereinfachter Bewertungsstruktur

Bewertung:

Pro Geräte-Technik-Linie je ein Versuch

Die angemeldete Wertstufe wird ins Wertungsblatt eingetragen (z.B. Wertstufe 7) und mit einem Technik-Wert versehen (z.B. Technik-Wert 3).

Technik-Wert-Skalierung

Es können nur ganze und halbe Punkte vergeben werden (die Notenwerte der Kampfrichter können geteilt werden)

5 Punkte = Perfekte Ausführung mit ausgezeichneter Technik in den sicheren Stand

4 Punkte = Sehr gute Ausführung, ohne Haltungsverfälschungen in den sicheren Stand

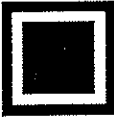
3 Punkte = Gute technische Ausführung mit leichten Haltungsverfälschungen, in den Stand mit kleinem Schritt. Das Element kann im Wettkampf gezeigt werden.

2 Punkte = Technisch mittelmässige Ausführung mit grösseren Haltungsverfälschungen, in den Stand mit grösserem Schritt oder Hupf

1 Punkte = Zielelement erkennbar, mit schlechter Haltung oder Sturz

0 Punkte = Zielelement nicht erkennbar

Die **Wertstufe** wird mit dem **Technik-Wert multipliziert**, also z.B.
Wertstufe **7 x** Technik-Wert **3 = 21** Punkte für die gezeigte Leistung.



1. BODEN

Organisation: - 1x Tumbling (2 x 18 m)
 - 1x Kastenoberteil
 - 1 Mattenblock

1.1. Linie: Rollen rückwärts

1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10
Aus dem Stand, 1x Rolle rw gehockt	Aus dem Stand, 3x Rolle rw gehockt in direkter Folge		Aus dem Stand, 1x Rolle rw gebückt	Aus dem Stand, 3x Rolle rw gebückt in direkter Folge		Aus dem Stand, 1x Streuli mit gestreckten Armen durch den Handstand	Aus dem Stand, 3x Streuli mit gestreckten Armen durch den Handstand		Aus dem Stand, 1x Streuli mit 1/2 Drehung durch den Handstand

1.2. Linie: Rollen vorwärts

1.2.1	1.2.2	1.2.3	1.2.4	1.2.5	1.2.6	1.2.7	1.2.8	1.2.9	1.2.10
Aus dem Stand, 1x Rolle vw gehockt	Aus dem Stand 3x Rolle vw gehockt in Folge	Aus dem Hochschwingen d. d. Handstand, gehocktes Abrollen vw zum Stand (1x)	Aus dem Hochschwingen d. d. Handstand, gebeugtes Abrollen vw zum Stand (1x)	Aus dem Hochschwingen d. d. Handstand, gebeugtes Abrollen vw zum Stand (3x)	Aus dem Hochschwingen d. d. Handstand, Abrollen vw d. d. Grätschwinkel zum Abrollen vw 1x (kleiner Endo)	Aus dem Hochschwingen d. d. Handstand, Abrollen vw d. d. Grätschwinkel zum Abrollen vw 3x (kleiner Endo)	Aus dem Hochschwingen d. d. Handstand, Abrollen vw d. d. Grätschwinkel, heben z. Handstand (Endorolle) 1x	Aus dem Hochschwingen d. d. Handstand, Abrollen vw d. d. Grätschwinkel, heben z. Handstand (Endorolle) 3x	2x Abrollen vw d. d. Grätschwinkel, heben z. Handstand (Endorolle) gefolgt von 1x Endorolle mit 1/2 Drehung

1.3. Linie: Rad - Rondat

1.3.1	1.3.2	1.3.3	1.3.4	1.3.5	1.3.6	1.3.7	1.3.8	1.3.9	1.3.10
Ab der Turnbank 1x Rad sw (nach links oder rechts)	1x Rad seitwärts (nach links oder rechts)	3x Rad seitwärts (nach links oder rechts)	Ab der Turnbank 1x Rad, Landung mit versetzten Füßen	3x Rad nach links und nach rechts	Langsames Rondat mit versetzten Füßen bei der Landung	Ab Kasten oder Sprungbrett Absprung zum Rondat gef. v. Sprung rw in die Rückenlage (auf Mattenstapel)			Ab Kasten oder Sprungbrett Absprung zum Rondat (über hüfthohen Gegenstand) in die Rückenlage



1.3.6.



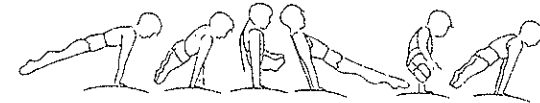
1.3.10.

2. PFERD

Organisation: - 1x Pilz
- 1x Pferd mit Pauschen (evtl. reduziertes Pferd)

2.1. Linie: Kreisen am Pilz

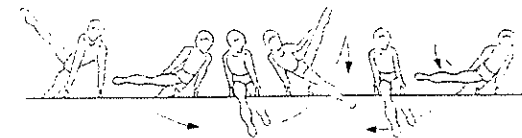
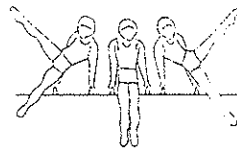
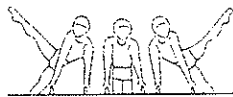
2.1.1	2.1.2	2.1.3	2.1.4	2.1.5	2.1.6	2.1.7	2.1.8	2.1.9	2.1.10
1/2 x	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x	8x	10x



Bemerkung: Die Turner müssen die Wertstufe vorgängig nicht angeben! Ausführung im TW 3
Übungsbeginn aus dem Grätschstand vl, Übungsende im Stand vorlings

2.2. Linie: Spreizen

2.2.1	2.2.2	2.2.3	2.2.4	2.2.5	2.2.6	2.2.7	2.2.8	2.2.9	2.2.10
	Aus dem Stütz vorlings, Seit-spreizen nach links und rechts je 3x		Aus dem Stütz rücklings, Seit-spreizen nach links und rechts je 3x		Aus dem Stütz vorlings, Ein- und Ausspreizen nach links und nach rechts je 1x		Aus dem Stütz vorlings, Einspreizen vw und 3x direktes Seit-schwingen, Rück- und Einspreizen, dann 3x direktes Seit-schwingen, Rück-spreizen zum Stütz vorlings (nach links und nach rechts 1x)		Aus dem Stütz vorlings, Einspreizen vw und 3x direktes Seit-schwingen, Vorspreizen z. Stütz rl. und Rückspreizen, dann 3x direktes Seit-schwingen, Rückspreizen z. Stütz vl





3. RINGE

Organisation: - 1x Ringe
 - 1x Schaukelringe
 - Schulmatten

3.1. Linie: Vor- und Rückschaukeln im Hang an den Schaukelringen

3.1.1	3.1.2	3.1.3	3.1.4	3.1.5	3.1.6	3.1.7	3.1.8	3.1.9	3.1.10
	5x Vor- und Rückschaukeln im Hang (Beinabdruck mit versetzten Füßen)		5x Vor- und Rückschaukeln im Hang (Beinabdruck mit geschlossenen Beinen, beidbeinig)			5x Vor- und Rückschaukeln mit Betonung a. d. Vorschaukeln (ohne Beinabdruck am Boden)			5x Vor- und Rückschaukeln mit Betonung a. das Vor- und Rückschaukeln (ohne Beinabdruck am Boden)

3.2. Linie: Hebe und Senkformen

3.2.1	3.2.2	3.2.3	3.2.4	3.2.5	3.2.6	3.2.7	3.2.8	3.2.9	3.2.10
Aus dem Hang, heben des geh. Körpers mit geb. Armen zum Sturzhang (Rücksenken zum Hang ist analog der Hebeform) 1x	Aus dem Hang, heben des geh. Körpers m. gestr. Armen zum Sturzhang (Rücksenken zum Hang ist analog der Hebeform) 1x	Aus dem Hang, heben des geb. Körpers m. geb. Armen zum Sturzhang (Rücksenken zum Hang ist analog der Hebeform) 1x	Aus dem Hang, heben des geb. Körpers m. gestr. Armen zum Sturzhang (Rücksenken zum Hang ist analog der Hebeform) 1x	Aus dem Hang, heben des geb. Körpers m. geb. Armen zum Sturzhang (Rücksenken zum Hang ist analog der Hebeform) 3x	Aus dem Hang, heben des geb. Körpers m. gestr. Armen zum Sturzhang (Rücksenken zum Hang ist analog der Hebeform) 3x		Aus dem Hang, heben des geb. Körpers mit gestr. Armen z. Sturzhang, senken d. gestr. Körpers z. Hang rl., heben d. geb. Körper m. gestr. Armen z. Sturzhang, senken d. gestr. Körper m. gestr. Armen z. Hang 1x		Aus dem Hang, heben des geb. Körpers mit gestr. Armen z. Sturzhang, senken d. gestr. Körper z. Hang rl., heben d. geb. Körper m. gestr. Armen z. Sturzhang, senken d. gestr. Körper m. gestr. Armen z. Hang 3x



4. SPRUNG

Organisation: - 1 x Minitrampolin
 - 2x Weichmatte à 40 cm + Schulmatten
 - 1x Sprungbrett und 1 Turnbank

4.1. Linie: Absprünge vorwärts

4.1.1	4.1.2	4.1.3	4.1.4	4.1.5	4.1.6	4.1.7	4.1.8	4.1.9	4.1.10
	Anlauf und Absprung ab Minitrampolin zum Strecksprung in den Stand, danach Strecksprung zum Stand auf eine Schulmatte		Anlauf und Absprung ab Minitrampolin zur Sprungrolle vw, danach Strecksprung zum Stand auf eine Schulmatte		Anlauf und Absprung ab Minitrampolin zum 3/4 Salto vw gestr. in die Rückenlage, danach Strecksprung zum Stand auf eine Schulmatte		Anlauf und Absprung ab Minitrampolin zum Salto vw gehockt, danach Strecksprung zum Stand auf eine Schulmatte		Anlauf und Absprung ab Minitrampolin zum Überschlag vw z. Stand (Mattenstapel in 80 cm höhe) danach Strecksprung zum Stand (Analog Wettk. Prog. 2)
Bemerkungen: Der Übergang vom Anlauf zum Absprung kann ab einer Turnbank oder über ein Sprungbrett zum Absprung auf das Minitramp erfolgen				 					



5. BARREN

Organisation: - 1x Barren tief
- 1x Barren Sprunghoch

5.1. Linie: Vorschwingen im Stütz

5.1.1	5.1.2	5.1.3	5.1.4	5.1.5	5.1.6	5.1.7	5.1.8	5.1.9	5.1.10
5x Pendeln im Stütz (Körper leicht überstreckt)	5x Vorschwingen im Stütz (Körper leicht überstreckt) Endlage unter der Horizontalen		5x Vorschwingen im Stütz (Körper leicht überstreckt) Endlagen in der Horizontalen		6x Vorschwingen im Stütz (Körper gestreckt) Endlagen über der Horizontalen		8x Vorschwingen im Stütz (Körper gestreckt) Endlagen über der Horizontalen		10x Vorschwingen im Stütz (Körper gestreckt) Endlagen über der Horizontalen
Bemerkung: Die Wertstufe muss vorgängig nicht angegeben werden									

5.2. Linie: Rückschwünge und Wenden

5.2.1	5.2.2	5.2.3	5.2.4	5.2.5	5.2.6	5.2.7	5.2.8	5.2.9	5.2.10
	3x Schwingen im Stütz und Wende z. Stand		3x Schwingen im Stütz und Wende z. Stand (Endlage in der Horizontalen)		3x Schwingen im Stütz und Wende z. Stand (Endlage über 45°)		3x Schwingen im Stütz und Wende z. Stand (Endlage durch den Handstand)		3x Schwingen im Stütz (Endlage im Vorschwung ist der hohe Spitzwinkelstütz) gefolgt von Wende d. d. Handstand

5.3. Linie: Schwingen im Hang

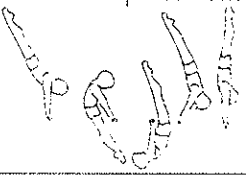
5.3.1	5.3.2	5.3.3	5.3.4	5.3.5	5.3.6	5.3.7	5.3.8	5.3.9	5.3.10
	5x Pendeln im Hang (Körper gestreckt)		5x Schwingen im Hang		5x Schwingen im Hang (Vorschwung, Füße in Holmenhöhe)		3x Schwingen im Hang gef. v. Schwungkippe z. Grätschsitz		3x Schwingen im Hang gef. v. Schwungkippe zum Stütz



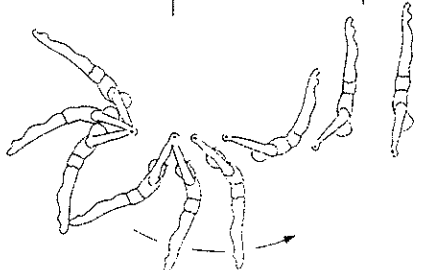
6. RECK

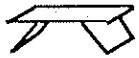
Organisation: - 1x Reck tief
- 1x Reck hoch (mit Schlaufen)

6.1. Linie: Felgen rückwärts

6.1.1	6.1.2	6.1.3	6.1.4	6.1.5	6.1.6	6.1.7	6.1.8	6.1.9	6.1.10
	1x Felge rw in den Stütz		3x Felge rw in den Stütz (mit Zwischen- halt)	2x Felge rw (ohne Halt) in den Stütz	3x Felge rw (ohne Halt) in den Stütz		1x freie Felge rw z. Niedersprung (Endlage Körper Horizontal)		1x freie Felge rw d. d. Handstand
Bemerkungen: In allen Wertstufen sind "Schlaufen" erlaubt									

6.2. Linie: Vorschwingen im Hang

6.2.1	6.2.2	6.2.3	6.2.4	6.2.5	6.2.6	6.2.7	6.2.8	6.2.9	6.2.10
Schiffchen ver- änderungen im Hang je 5x (von C+ zu C-)		Mit aktiver Trainerhilfe (an den Füßen), 3x "Peitsche" ww		Aus dem Stand auf 2 Kasten, akzentuierter Vorschwung (Körperendlage Horizontal), Rückschwung zum Stand auf den Kasten 3x		innerhalb von 5 Vorschwüngen, 3 Vorschwüngen mit Körperend- lage in der Horizontalen	innerhalb von 5 Vorschwüngen, 3 Vorschwüngen mit Körperend- lage klar über d. Horizontalen		innerhalb von 5 Vorschwüngen, 3 Vorschwüngen mit Körperend- lage in Hand- standnähe
Bemerkungen: In allen Wertstufen sind "Schlaufen" erlaubt									



7. TRAMPOLIN

- Organisation:
- 1 x Trampolin original
 - 2 Weichmatten 16 / 30 cm
 - 4 Kasten

7.1. Linie: Überschläge vorwärts

7.1.1	7.1.2	7.1.3	7.1.4	7.1.5	7.1.6	7.1.7	7.1.8	7.1.9	7.1.10
Aus dem Stand, Sprung in den Kniestand, Absprung vw in den Stütz, Armabdruck zurück in den Kniestand oder Stand 1x	Aus dem Stand, Sprung in den Kniestand, Absprung vw in den Handstand, Armabdruck zurück z. Kniestand oder Stand 1x		Aus dem Stand, Sprung in den Kniestand, Absprung vw in den Handstand und zurück in den Kniestand 3x in direkter Folge		Aus dem Stand, Sprung in den Kniestand, Absprung vw in den Handstand und zurück in den Stand 3x in direkter Folge		Aus kleinen Strecksprüngen, 1x gesprg. Überschlag vw		Aus kleinen Strecksprüngen, 3x einzel gesprg. Überschläge vw (mit Zwischenhupf nach den Überschlägen)



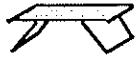
7.2. Linie: Überschläge rückwärts

7.2.1	7.2.2	7.2.3	7.2.4	7.2.5	7.2.6	7.2.7	7.2.8	7.2.9	7.2.10
		5x Strecksprünge im Stand			10x Strecksprünge im Stand		Aus kleinen Strecksprüngen, 1x Flic-Flac		Aus kleinen Strecksprüngen, 3x einzeln gespr. Flic-Flac's (mit Zwischenhupf nach d. einzelnen Flic-Flac's)



7.3. Linie: Rotationen vorwärts

7.3.1	7.3.2	7.3.3	7.3.4	7.3.5	7.3.6	7.3.7	7.3.8	7.3.9	7.3.10
Aus dem Stand, Sprung in den Kniestand, Absprung vw und 3/4 Salto vw gehockt in die Rückenlage	Aus dem Stand, Absprung vw und 3/4 Salto vw gehockt in die Rückenlage		Aus kleinen Strecksprüngen, Salto vw gehockt		Aus kleinen Strecksprüngen, Salto vw gestr. oder: 2x Salto vw gehockt in direkter Folge		2x Salto vw gestreckt in direkter Folge oder: 3x Salto vw gehockt in direkter Folge		3x Salto vw gestreckt in direkter Folge



7. TRAMPOLIN

Organisation: - 1 x Trampolin original
 - 2 Weichmatten 16 / 30 cm
 - 4 Kasten

7.4. Linie: Rotationen rückwärts aus der Rückenlage

7.4.1	7.4.2	7.4.3	7.4.4	7.4.5	7.4.6	7.4.7	7.4.8	7.4.9	7.4.10
Aus kleinen Strecksprüngen, Sprung in den Sitz	Aus kleinen Strecksprüngen, Sprung in den Sitz 3x	Aus kleinen Strecksprüngen, Sprung in die Rückenlage und zurück zum Stand 1x	Aus kleinen Strecksprüngen, Sprung in die Rückenlage und zurück zum Stand 3x	Aus kleinen Strecksprüngen, Sprung in die Rückenlage und 1/2 Salto rw mit Landung im Knieliegestütz	Aus kleinen Strecksprüngen, Sprung in die Rückenlage, Kaboom rw und 3/4 Salto geh. rw zum Stand 1x	Aus kleinen Strecksprüngen, Sprung in die Rückenlage, Kaboom rw und 3/4 Salto geh. rw zum Stand 3x	Aus kleinen Strecksprüngen, Sprung in die Rückenlage, Kaboom rw und 3/4 Salto gest. rw zum Stand 3x		Aus kleinen Strecksprüngen, Sprung in die Rückenlage, Kaboom rw und 1/1 Salto geh. rw in die Rückenlage 3x

TM/CH 5.3.99 HD/STV

ATHLETISCHES - SICHTUNGSPROGRAMM FÜR 6 - 9 JÄHRIGE TURNER

Ziel:

- Hinführung zu den wesentlichen technischen Grundstrukturen für 6 - 9-jährige Turner
- Transparente und für alle Altersklassen offene Linienauswahl und Leistungs-Skalierung.
- Bewertung und Wertungsraster von 1 auf maximal 10 Punkte. Es können nur ganze Punkte vergeben werden.
- Einfache und für die Kaderselektionen aussagekräftige Leistungsvorgaben mit vereinfachter Bewertungsstruktur.


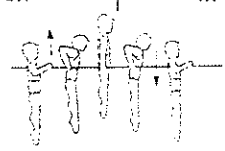
Bewertung:

Pro Athletik-Linie je ein Versuch.
Die Wertstufe wird ins Wertungsblatt eingetragen (z.B. Wertstufe 7).

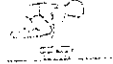
8. SCHNELLKRAFT

8.1. Standweitsprung									
8.1.1	8.1.2	8.1.3	8.1.4	8.1.5	8.1.6	8.1.7	8.1.8	8.1.9	8.1.10
Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung
> 125 cm	> 130 cm	> 135 cm	> 140 cm	> 145 cm	> 150 cm	> 155 cm	> 160 cm	> 165 cm	> 170 cm
Bemerkung: Standweitsprung: Zehenspitzen auf Linie (0 cm), gemessene Distanz bis zur hinteren Ferse. Fallen oder Sturz nach hinten = 0 Punkte									
8.2. Tau / Stange (Klettern oder Hangeln)									
8.2.1	8.2.2	8.2.3	8.2.4	8.2.5	8.2.6	8.2.7	8.2.8	8.2.9	8.2.10
	Stangenklettern 1x hoch		Stangenklettern 3x hoch (in direkter Folge)		Klettern am Seil > 3.0 m	Klettern am Seil > 4.0 m		Hangeln am Seil > 3.0 m	Hangeln am Seil > 4.0 m
Bemerkung: Die Ausgangslage beim Klettern ist der Stand , beim Hangeln ist es der Grätschsitz . Der Turner startet selbständig. Die Hände greifen beim Start die erste Markierung. Nachdem beide Hände die Endmarkierung übergriffen haben ist die entsprechende Wertstufe erreicht..									
8.3. Sprint (15 m Lauf)									
8.2.1	8.2.2	8.2.3	8.2.4	8.2.5	8.2.6	8.2.7	8.2.8	8.2.9	8.2.10
> 3.8 sec.	< 3.7 sec	< 3.6 sec.	< 3.5 sec.	< 3.4 sec.	< 3.3. sec.	< 3.2 sec.	< 3.1 sec.	< 3.0 sec.	< 2.9 sec.
Bemerkung: Start aus der Grundstellung, Zeitnahme beginnt mit der ersten Bewegung seitens des Turners									

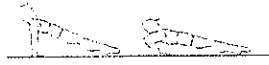
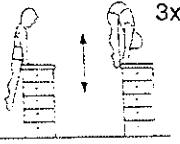
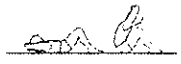
9. SPEZIELLE KRAFTAUSDAUER

9.1. Handstand am Minibarren									
9.1.1	9.1.2	9.1.3	9.1.4	9.1.5	9.1.6	9.1.7	9.1.8	9.1.9	9.1.10
1 sec.	2 sec.	3 sec.	4 sec.	5 sec.	6 sec.	7 sec.	8 sec.	9 sec.	12 sec.
Bemerkung: Die Zeit wird ab dem Schliessen der Beine im Handstand bis zum Verlassen der Position gestoppt.									
9.2. Zugstemmen									
9.2.1	9.2.2	9.2.3	9.2.4	9.2.5	9.2.6	9.2.7	9.2.8	9.2.9	9.2.10
Am Barren im Oberarmhang, Halten dieser Position, Körper gestreckt, Schultern horiz.	Am Barren im Oberarmhang, Halten dieser Position, Körper gestreckt Schultern horiz.	Aus dem Oberarmhang am Barren, heben und senken des gesamten Körpers	Aus dem Oberarmhang am Barren, heben und senken des gesamten Körpers	Aus dem Oberarmhang am Barren, heben durch den Beugestütz zum Stütz	Aus dem Oberarmhang am Barren, heben durch den Beugestütz zum Stütz, senken z. Oberarmhang	Aus dem Oberarmhang am Barren, heben durch den Beugestütz zum Stütz, senken z. Oberarmhang	Aus dem Oberarmhang am Barren, heben durch den Beugestütz zum Stütz, senken z. Oberarmhang	Aus dem Oberarmhang am Barren, heben durch den Beugestütz zum Stütz, senken z. Oberarmhang	Aus dem Hang an den Ringen, Zugstemme zum Stütz
5 sec.	10 sec.	3x	5x	1x	2x	3x	4x	5x	1x
									


10. STATIK

10.1. Hockstützwaage									
10.1.1	10.1.2	10.1.3	10.1.4	10.1.5	10.1.6	10.1.7	10.1.8	10.1.9	10.1.10
2 sec.	3 sec.	4 sec.	5 sec.	6 sec.	7 sec.	8 sec.	9 sec.	10 sec.	12 sec.
<p>Bemerkung: Arme sind gestreckt, Beine und Knie geschlossen (kein Beinkontakt mit den Armen!). Die Zeitmessung beginnt in dem Moment wo sich der Rücken in der Horizontalen Lage (+/- 15°) befindet und wird beim Verlassen dieser Position beendet</p> 									
10.2. Winkel / Spitzwinkel (am Barren oder Minibarren)									
10.2.1	10.2.2	10.2.3	10.2.4	10.2.5	10.2.6	10.2.7	10.2.8	10.2.9	10.2.10
Hockwinkelstütz	Hockwinkelstütz	Hockwinkelstütz	Winkelstütz	Winkelstütz	Winkelstütz	Spitzwinkelstütz	Spitzwinkelstütz	Spitzwinkelstütz	Hoher Spitzwinkelstütz
3 sec.	5 sec.	10 sec.	3 sec.	5 sec.	10 sec.	3 sec.	5 sec.	10 sec.	3 sec.
<p>Bemerkung: Beine im Spitzwinkel vertikal (+/- 15°), Beine im hohen Spitzwinkel horizontal (+/- 15°), Beine im Winkel horizontal (+/- 15°)</p>									
11. DYNAMIK									
11.1 Liegestütz vorlings									
11.2.1	11.2.2	11.2.3	11.2.4	11.2.5	11.2.6	11.2.7	11.2.8	11.2.9	11.2.10
2x	4x	6x	8x	10 x	12x	14x	16x	18x	20x
<p>Bemerkung: Liegestütz mit schulterbreit und leicht einwärts gedrehten Händen, geschlossene Beine, Gesamtkörperspannung bei gestrecktem Körper, Brust berührt den Boden.</p>									

11. DYNAMIK

11.2. Liegestütz rücklings									
11.2.1	11.2.2	11.2.3	11.2.4	11.2.5	11.2.6	11.2.7	11.2.8	11.2.9	11.2.10
2x	4x	6x	8x	10 x	12x	14x	16x	18x	20x
Bemerkung: Liegestütz rücklings in schulterbreite und mit parallelen Händen, geschlossene Beine, Gesamtkörperspannung bei gestrecktem Körper.									
11.3. Krafthandstände									
11.3.1	11.3.2	11.3.3	11.3.4	11.3.5	11.3.6	11.3.7	11.3.8	11.3.9	11.3.10
Aus dem Grätschstand, heben des geb. Körpers mit gegr. Beinen zum Kopfstand 1x	Aus dem Stütz am Kasten, heben des geb. Körpers bis sich die Fussspitzen unter dem Kastendeckel befinden 1x 	Aus dem Stütz am Kasten, heben des geb. Körpers bis sich die Fussspitzen unter dem Kastendeckel befinden 3x	Aus dem Stütz am Kasten, heben des geb. Körpers bis sich die Fussspitzen unter dem Kastendeckel befinden 5x		Aus dem Grätschstand, Schweizerhandstand durch den flüchtigen Handstand 1x	Aus dem Grätschstand, Schweizerhandstand d. den flüchtigen Handstand (kontrolliertes Rücksenken) 3x	Aus dem Grätschstand, Schweizerhandstand durch den flüchtigen Handstand (kontrolliertes Rücksenken) 5x	Aus dem Beugestand, Wienerhandstand durch den flüchtigen Handstand 3x	Aus dem Beugestand, Wienerhandstand durch den flüchtigen Handstand (kontrolliertes Rücksenken) 5x
11.4 Rumpfbeugen aus der Rückenlage									
11.4.1	11.4.2	11.4.3	11.4.4	11.4.5	11.4.6	11.4.7	11.4.8	11.4.9	11.4.10
2 x	4 x	6 x	8 x	10 x	12 x	14 x	16 x	18 x	20 x
Bemerkung: Aus der Rückenlage auf dem Boden mit angestellten Beinen, Hände im Nacken verschränkt, Heben des Oberkörpers, bis die Brust die Oberschenkel berührt									

11. DYNAMIK

11.5 Rumpfheben aus der Bauchlage									
11.5.1	11.5.2	11.5.3	11.5.4	11.5.5	11.5.6	11.5.7	11.5.8	11.5.9	11.5.10
2 x	4 x	6 x	8 x	10 x	12 x	14 x	16 x	18 x	20 x
Bemerkung:		Fersen unter der Sprosse der Sprossenwand. Heben und senken des Oberkörpers (keine Überstreckung im Rumpfbereich !)							

12. BEWEGLICHKEIT

12.4. Rumpfbeugen vorwärts im Grätschsitz 90°

12.4.1	12.4.2	12.4.3	12.4.4	12.4.5	12.4.6	12.4.7	12.4.8	12.4.9	12.4.10
18+ cm	16-18 cm	13-15 cm	10-12 cm	7-9 cm	4-6 cm	1-3 cm	-2 - 0 cm	- 3 cm	- 5 cm

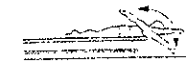
Bemerkung: Der Turner sitzt im Grätschsitz auf den Turnbänken. Die **Beine** müssen **vollständig gestreckt** sein. Beinwinkel genau 90° (Parallel zu den "Bänkli"). Arme in Seithochhalte (der Turner umfasst mit gestreckten Armen und Händen im Kammgriff einen Gymnastikstab) gerader Rücken, gemessen wird die Distanz zwischen dem Bauchnabel und der Bodenfläche, abzüglich Bankhöhe



12.5. Ein- und Auskugeln mit dem Stab in Bauchlage

12.5.1	12.5.2	12.5.3	12.5.4	12.5.5	12.5.6	12.5.7	12.5.8	12.5.9	12.5.10
28 cm (abzüglich Schulterbreite)	24 cm (abzüglich Schulterbreite)	20 cm (abzüglich Schulterbreite)	16 cm (abzüglich Schulterbreite)	12 cm (abzüglich Schulterbreite)	8 cm (abzüglich Schulterbreite)	4 cm (abzüglich Schulterbreite)	0 cm (abzüglich Schulterbreite)	- 4 cm (abzüglich Schulterbreite)	- 8 cm (abzüglich Schulterbreite)

Bemerkung: Auf dem Stab ist ein Messband aufgeklebt. Der Turner wählt die (angemessene) Distanz zwischen den Händen (Ristgriff). Die linke Hand muss in der 0-Position sein. **3 mal** gleichmässiges kontinuierliches Ein- und Auskugeln mit absolut **gestreckten Armen**. Ablesen der Distanz zwischen den Händen. 1 Versuch (gültig oder ungültig)



12.6. Hochhalte

12.6.1	12.6.2	12.6.3	12.6.4	12.6.5	12.6.6	12.6.7	12.6.8	12.6.9	12.6.10
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---------

Bewertung
gemäss Zeich-
nung



Bewertung
gemäss Zeich-
nung



Bewertung
gemäss Zeich-
nung



Bewertung
gemäss Zeich-
nung



Bemerkung: Der Turner umfasst mit gestreckten Armen und Händen im Kammgriff einen Gymnastikstab und drückt dabei mit der Brust auf einen Ball. Die Beine werden gespannt gehalten und sind gestreckt.

12. BEWEGLICHKEIT

12.1. Querspagat links und rechts

12.1.1	12.1.2	12.1.3	12.1.4	12.1.5	12.1.6	12.1.7	12.1.8	12.1.9	12.1.10
Einseitiges Unterlegen von 2 Schulmatten		Einseitiges Unterlegen einer Schulmatte		In Originalausführung (ohne Balanceunterstützung)		Einseitiges Unterlegen einer Schulmatte unter eine Ferse			Einseitiges Unterlegen von 2 Schulmatten unter eine Ferse
Bemerkung: Je ein Versuch links und rechts (gültig oder ungültig) der Durchschnitt beider Ausführungen (links und rechts) zählt !									


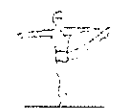
12.2. Seitspagat

12.2.1	12.2.2	12.2.3	12.2.4	12.2.5	12.2.6	12.2.7	12.2.8	12.2.9	12.2.10
In der Bauchlage, einseitiges Unterlegen von 2 Schulmatten		In der Bauchlage, einseitiges Unterlegen einer Schulmatte		In Originalausführung (Knie zeigen nach oben, ohne Balanceunterstützung)		Einseitiges Unterlegen einer Schulmatte unter eine Ferse			Beidseitiges Unterlegen einer Schulmatte unter beide Fersen
Bemerkung: Ein Versuch (gültig oder ungültig)									

12.3. Rumpfbeugen vorwärts im Stand

12.3.1	12.3.2	12.3.3	12.3.4	12.3.5	12.3.6	12.3.7	12.3.8	12.3.9	12.3.10
7 cm	8 cm	9 cm	10 cm	11 cm	12 cm	13 cm	14 cm	16 cm	18 cm
Bemerkung: Der Turner steht mit völlig gestreckten Beinen am Ende der Turnbank, gemessen wird die Distanz zwischen der Bankunterkante zu den Fingerspitzen.									

12. BEWEGLICHKEIT

12.7. Vorspreizen (nach links oder nach rechts)									
12.7.1	12.7.2	12.7.3	12.7.4	12.7.5	12.7.6	12.7.7	12.7.8	12.7.9	12..10
1 sec.	2 sec.	3 sec.	4 sec.	5 sec.	6 sec.	7 sec.	8 sec.	9 sec.	10 sec.
Bemerkung:		Der Turner hebt sein Bein freistehend in die geforderte Lage. Mindestanforderung ist dabei, dass das gestreckte Bein horizontal gehalten wird. Die Endzeit ergibt sich bei Verlassen der noch ausreichenden Position. Arme in Seithalte.							
12.8. Seitspreizen (nach links oder nach rechts)									
12.8.1	12.8.2	12.8.3	12.8.4	12.8.5	12.8.6	12.8.7	12.8.8	12.8.9	12.8.10
1 sec.	2 sec.	3 sec.	4 sec.	5 sec.	6 sec.	7 sec.	8 sec.	9 sec.	10 sec.
Bemerkung:		Der Turner hebt sein Bein freistehend in die geforderte Lage. Mindestanforderung ist dabei, dass das gestreckte Bein horizontal gehalten wird. Die Endzeit ergibt sich bei Verlassen der noch ausreichenden Position. Arme in Seithalte.							

TM/CH 5.3.99 HD/STV

MATERIALLISTE

<p>BODEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x Tumblingbahn (2m x 17m) - 1x Kastendeckel - 1x 30cm Weichmatte 	<p>PFERD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x Pilz - 1x Pauschenpferd (evtl. reduziertes Pferd)
<p>RINGE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x Ringe - 1x Schaukelringe 	<p>SPRUNG:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x Langbank - 1x Minitrampolin - 2x 30cm Weichmatte
<p>BARREN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x Barren hoch - 1x Barren tief 	<p>RECK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x Reck hoch - 1x Reck tief - 2x Kasten
<p>TRAMPOLIN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x Trampolin - 4x Kasten - 2x 16 cm Weichmatten 	<p>SCHULMATTEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ca. 25 Schulmatte à 6 cm
<p>ATHLETIKTEST:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x Messband - 1x Klettertau - 1x Kletterstange - 1x Stoppuhr - 2x Minibarren - 1x Barren hoch - 1x Handstandklötzer - 2x Kasten - 4x Langbank - 1x Sprossenwand - 1 Gymnastikball - 2 Gymnastikstäbe - Klebeband 	