

Übungen Gerätturnen für die Gruppen Kraft, Schnelligkeit und Koordination

Kraft

6.2.7 Gerätturnen

Bestimmungen: Siehe Absätze 6.2.7.1 – 6.2.7.6

Bewertung: Die Bewertung erfolgt über „geschafft“ bzw. „nicht geschafft“. Dabei ist das Ziel der Elementausführung, mindestens die Grobform zu präsentieren, um die Bronzeleistung zu erfüllen. Fein- form bzw. variable Ausführung, entsprechen den Silber- und Goldanforderungen. Das Element muss in allen Teilen erkennbar sein und ohne Hilfe – falls in der Elementbeschreibung nicht anders formuliert – erfolgreich ausgeführt werden.

Sicherheitshinweis: Es ist empfehlenswert, stets eine Sicherheitsstellung zur Unfallverhütung zu gewährleisten. Sie dient dazu, Verletzungen zu vermeiden. Hier wird nur bei Bedarf in den Bewegungs- ablauf eingegriffen. Die Leistungen werden nur anerkannt, wenn durch die Sicherheitsstellung nicht eingegriffen wurde.

SPORTWISSENSCHAFTLICHE HINTERGRÜNDE

Die dreistufige Unterteilung in Bronze, Silber und Gold folgt einem methodisch-didaktischen Aufbau: Die Leistungen im Gerätturnen für Bronze und Silber sind in der Regel eine Vorbereitung auf die Goldübung.

ÜBERBLICK ÜBER DIE TURNELEMENTE FÜR DIE JEWEILIGE ALTERSKLASSE IN DER GRUPPE KRAFT:

ALTER	6 – 7	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 15	16 – 17
ELEMENT	Kopfstand	Kerze/ Nacken- stand	Stütz- schwingen	Klimmzüge	Handstand	Hüft- Auf- schwung
S. ABSATZ	6.2.7.1	6.2.7.2	6.2.7.3	6.2.7.4	6.2.7.5	6.2.7.6

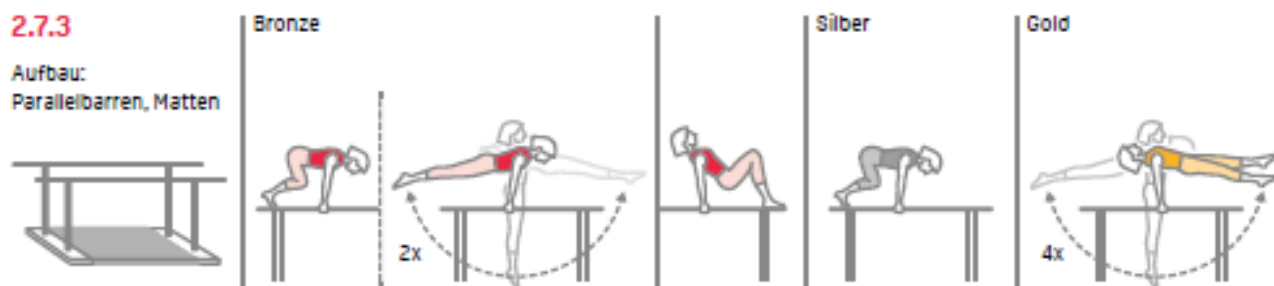
ALTER	18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	ab 70
ELEMENT	Hüft- Auf- schwung	Handstand	Klimmzüge	Stütz- schwingen	Kerze/ Nacken- stand	Kopfstand
S. ABSATZ	6.2.7.6	6.2.7.5	6.2.7.4	6.2.7.3	6.2.7.2	6.2.7.1

6.2.7.3 Altersgruppe: 10 – 11 und 50 – 59

Stützschiwingen | **Material:** 1 Parallelbarren mit Turnmatten abgesichert

2.7.3

Aufbau:
Parallelbarren, Matten



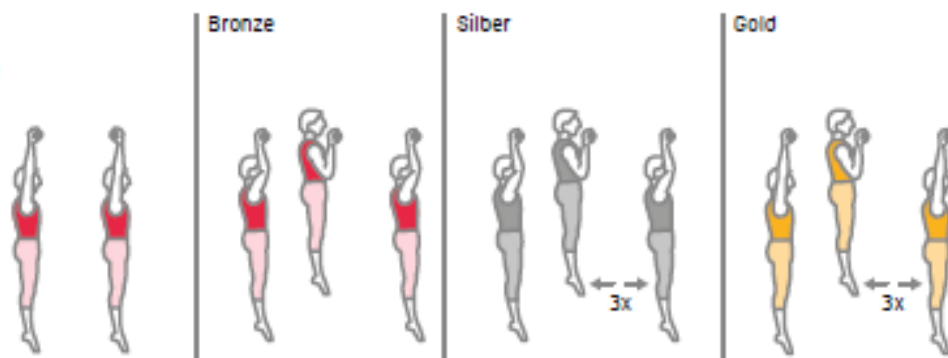
BRONZE	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren zweimal vor- und zurückschwingen, nach dem dritten Vorschwung Landung im Vierfüßlerstand rücklings auf dem Barren.
SILBER	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschwingen. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.
GOLD	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschwingen mit Grätschen und Schließen der Beine über dem Holm im Vorschwung. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.

6.2.7.4 Altersgruppe: 12 – 13 und 40 – 49

Klimmzüge | **Material:** Reck, Turnmatten zum Absichern

2.7.4

frei wählbare
Griffposition

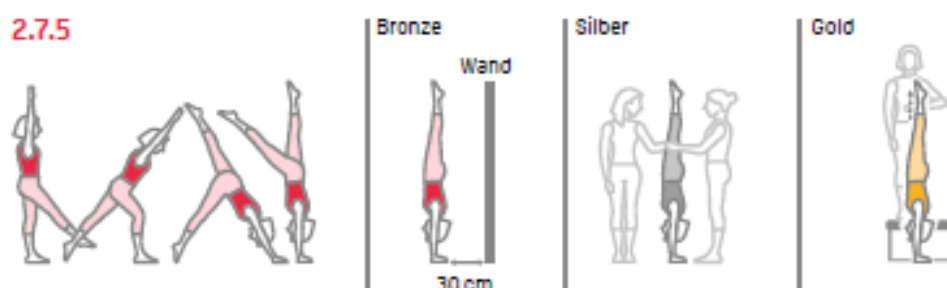


BRONZE	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): ein Klimmzug mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
SILBER	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
GOLD	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange, dazwischen stets ganz aushängen (Arme müssen zwischen den Klimmzügen immer komplett gestreckt werden).

6.2.7.5 Altersgruppe: 14 – 15 und 30 – 39

Handstand I **Material:** 3 Matten, Wand, 1 kleiner Kasten

2.7.5

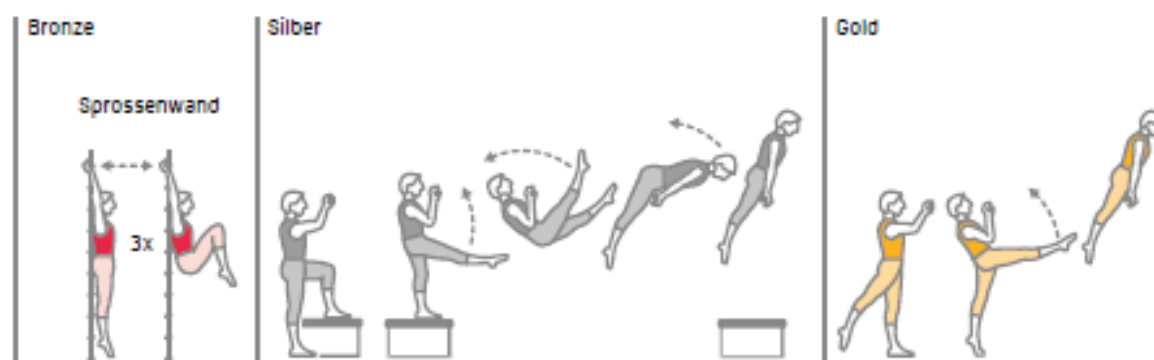


BRONZE	Aus dem Aufschwingen Handstehen auf der Matte vor einer Wand, Handabstand zur Wand ca. 30 cm (gemessen ab Fingerspitzen). Die Wand darf für die Gültigkeit des Versuchs (auch Aufschwingen) nicht berührt werden. Die Position muss kurz erreicht (Füße berühren sich kurz), aber nicht gehalten werden.
SILBER	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, ggf. Sicherung durch zwei Personen (siehe 6.2.6 Sicherheitshinweis).
GOLD	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, eine Person steht daneben auf einem kleinen Kasten und lässt seine Hand zwischen den Füßen der Turner*innen eingeklemmt. Nun versucht diese Person, die Hand nach oben herauszuziehen. Die Turner*innen halten die Handstandposition 2 Sekunden.

6.2.7.6 Altersgruppe: 16 – 17 und 18 – 29

Hüft-Aufschwung I **Material:** Sprossenwand, Reck, kleiner Kasten, Turnmatten zur Absicherung

2.7.6



BRONZE	Aus dem Hang an der Sprossenwand oder am sprunghohen Reck dreimaliges Anheben der geschlossenen und gehockten Beine möglichst bis zum Rumpf, mindestens jedoch bis die Oberschenkel die Waagerechte erreichen.
SILBER	Hüft-Aufschwung am kopfhohen Reck mit kleinem Kasten als Geländehilfe.
GOLD	Hüft-Aufschwung am schulterhohen Reck.

Schnelligkeit

6.3.4 Gerättturnen

Es gelten dieselben Hinweise zu Durchführung und Bewertung wie unter 6.2.6 beschrieben.

Bestimmungen: Siehe Absätze 6.3.4.1 – 6.3.4.6

ÜBERBLICK ÜBER DIE TURNELEMENTE FÜR DIE JEWEILIGE ALTERSKLASSE IN DER GRUPPE SCHNELLIGKEIT:

ALTER	6 – 7	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 15	16 – 17
ELEMENT	Sprungaufhocken als Stützsprung	Schrittsprung	Sprungrolle	Handstütz-Sprung-überschlag	Grätsch-(winkel)sprung	Handstütz-Sprung-überschlag
S. ABSATZ	6.3.4.1	6.3.4.2	6.3.4.3	6.3.4.4	6.3.4.5	6.3.4.6

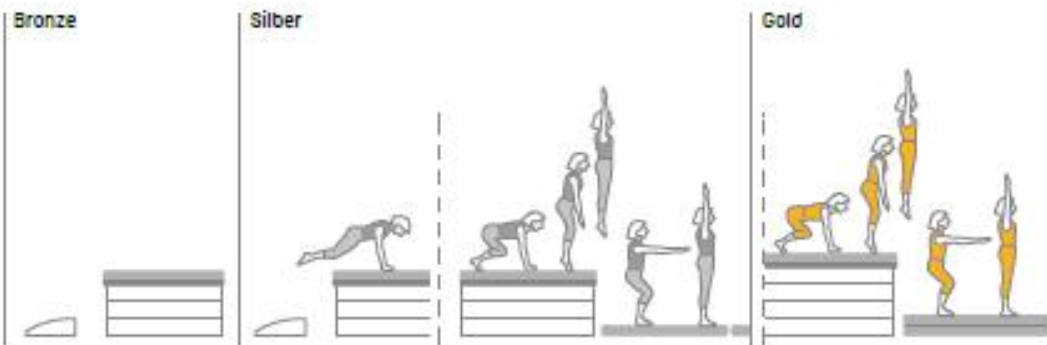
ALTER	18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	ab 70
ELEMENT	Handstütz-Sprung-überschlag	Grätsch-(winkel)sprung	Handstütz-Sprung-überschlag	Sprungrolle	Schrittsprung	Sprungaufhocken als Stützsprung
S. ABSATZ	6.3.4.6	6.3.4.5	6.3.4.4	6.3.4.3	6.3.4.2	6.3.4.1

6.3.4.1 Altersgruppe: 6 – 7 und 70 und älter

Sprungaufhocken als Stützsprung I **Material:** Turnmatten, 2 Kästen, 1 Sprungbrett

3.4.1

Aufbau:
2 Kästen
Turnmatten
Sprungbrett



BRONZE	Aus dem Anlauf beidbeiniger Absprung von einem Sprungbrett (nur ein Brettkontakt) und Landung (beliebig) auf einem ca. hüfthohen Mattenberg.
SILBER	Aufhocken mit Stütz der Hände und Strecksprung auf die Landematte. Zwei dreiteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Strecksprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Strecksprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprunggerät.
GOLD	Aufhocken mit Stütz der Hände und Strecksprung auf die Landematte. Zwei vierteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Strecksprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Strecksprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprunggerät.

6.3.4.2 Altersgruppe: 8 – 9 und 60 – 69
Schrittsprung | **Material:** Turnmatten

3.4.2



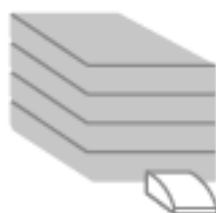
BRONZE	Stepphops links und rechts im Wechsel, viermal links, viermal rechts.
SILBER	Aus dem Anlauf Schrittsprung über eine Mattenlücke (1 m).
GOLD	Aus drei Schritten Anlauf Schrittsprung, Schritt, Schrittsprung. Wiederholen mit der anderen Seite.

6.3.4.3 Altersgruppe: 10 – 11 und 50 – 59

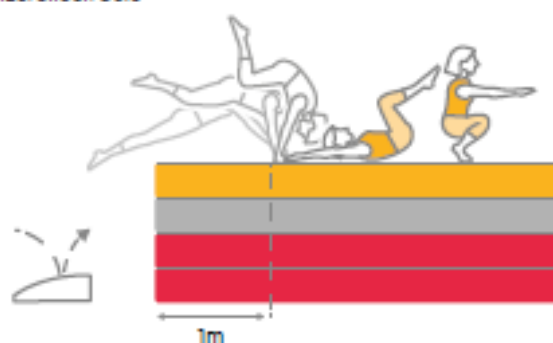
Sprungrolle | **Material:** 4 Weichbodenmatten (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden) – alternativ Bänke/Kästen als Unterbau verwenden und 1 Sprungbrett

3.4.3

Aufbau:
 2 - 4 Weichböden längs
 davor ein Sprungbrett



Bronze/Silber/Gold



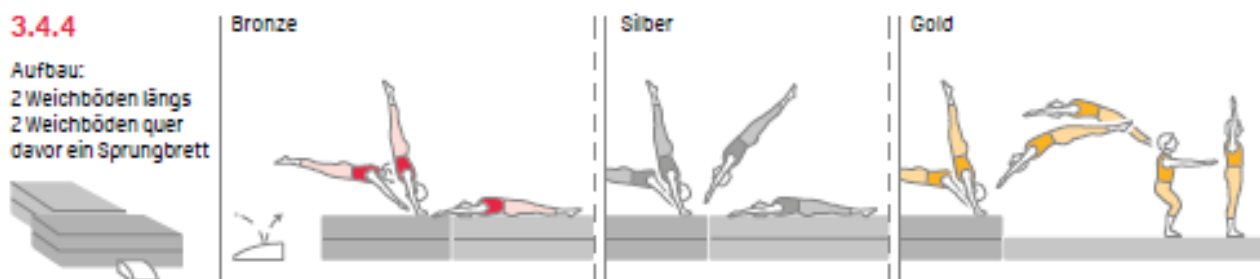
BRONZE	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf zwei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
SILBER	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf drei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
GOLD	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf vier übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.

6.3.4.4 Altersgruppe: 12 – 13 und 40 – 49

Handstütz-Sprungüberschlag | **Material:** 4 Weichbodenmatten, mindestens 1 davon fest, so dass ein Einsinken der Handgelenke (Schraubstockeffekt) vermieden wird (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden – alternativ Bänke/Kästen als Unterbau verwenden) und 1 Sprungbrett

3.4.4

Aufbau:
2 Weichböden längs
2 Weichböden quer
davor ein Sprungbrett



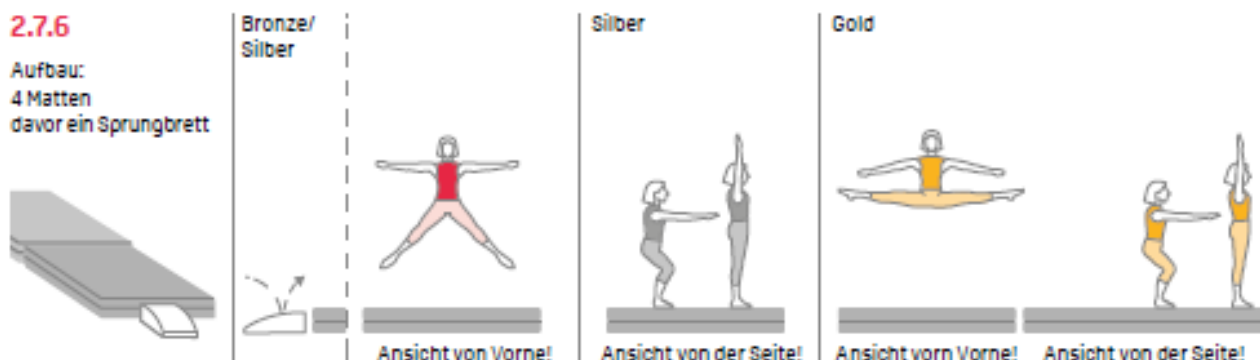
BRONZE	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
SILBER	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und abdrücken, dann umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
GOLD	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, eine weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in den Stand kommen auf der längs gelegten Weichbodenmatte.

6.3.4.5 Altersgruppe: 14 – 15 und 30 – 39

Grätsch(winkel)sprung | **Material:** 1 Sprungbrett, 4 Turnmatten

2.7.6

Aufbau:
4 Matten
davor ein Sprungbrett



BRONZE	Aus dem Anlauf (2 – 3 Schritte) und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit beliebiger Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
SILBER	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit Landung in den ruhigen Stand auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
GOLD	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschwinkelsprung (mit deutlichem Hüftwinkel, Knie zeigen nach oben) mit Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten in den ruhigen Stand.

6.3.4.6 Altersgruppe: 16 – 17 und 18 – 29

Handstütz-Sprungüberschlag | **Material:** 1 Sprungbrett, 1 Sprungtisch (1,25 m), 3 vierteilige Kästen, 2 Weichbodenmatten (ca. 30 cm hoch); Alternativ zum Sprungtisch: 1 fünfteiliger Kasten (quer gestellt) oder Pferd (1,20 m, quer gestellt)

3.4.6

Aufbau:
2 Kästen,
1-2 Weichböden, Sprung-
tisch, Sprungbrett



BRONZE	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1 – 2 Weichbodenmatten auf die zwei längs parallel und den dritten dahinter quer gestellten Kasten gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird ohne Aufsatz der Hände auf den Sprungtisch gesprungen.
SILBER	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1 – 2 Weichbodenmatten auf die zwei längs parallel und den dritten dahinter quer gestellten Kasten gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird mit Stütz der Hände (leicht ausgedreht) und gestreckten Armen auf dem Sprungtisch aufgerollt (methodischer Hinweis: Als Vorbereitung für „Gold“ ist es sinnvoll, die Arme im Stütz möglichst gestreckt zu lassen und die Hände leicht auszudrehen, um das Abrollen ohne Abdruck schmerzfrei zu ermöglichen).
GOLD	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1 – 2 Weichbodenmatten auf die zwei längs parallel und den dritten dahinter quer gestellten Kasten gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung Stützaufnahme auf dem Sprungtisch, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in der Rückenlage auf dem Weichbodenmattenberg landen.

Koordination

6.4.8 Gerätturnen

Es gelten dieselben Hinweise zu Durchführung und Bewertung wie unter 6.2.6 beschrieben.

Bestimmungen: Siehe Absatz 6.4.8.1 - 6.4.8.6

ÜBERBLICK DER TURNELEMENTE FÜR DIE JEWEILIGE ALTERSKLASSE IN DER GRUPPE KOORDINATION:

ALTER	6 – 7	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 15	16 – 17
ELEMENT	Schwebe- balken	Hüftum- schwingung	Schwingen an den Ringen	Rad	Rolle	Sprung mit Drehung
S. ABSATZ	6.4.8.1	6.4.8.2	6.4.8.3	6.4.8.4	6.4.8.5	6.4.8.6

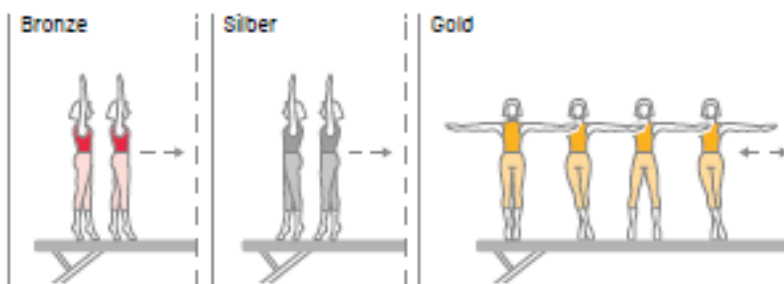
ALTER	18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	ab 70
ELEMENT	Sprung mit Drehung	Rolle	Rad	Schwingen an den Ringen	Hüftum- schwingung	Schwebe- balken
S. ABSATZ	6.4.8.6	6.4.8.5	6.4.8.4	6.4.8.3	6.4.8.2	6.4.8.1

6.4.8.1 Altersgruppe: 6 – 7 und 70 und älter

Gehen auf dem Schwebebalken | **Material:** Schwebebalken (Höhe: 1,25 m) mit Matten ggf. bis direkt unter den Schwebebalken (siehe Zeichnung) abgesichert. Die Höhe der Mattenlage ist freigestellt (Unterbau der Matten kann aus Kästen oder Turnbänken bestehen), eine Aufstiegshilfe z. B. über einen (kleinen) Kasten ist gestattet. Die Nutzung eines Übungsschwebebalken ist erlaubt, umgedrehte Bänke sind nicht zulässig.

4.8.1

Aufbau:
Schwebebalken
Matten bis an den unteren Rand des Balkens ergänzen

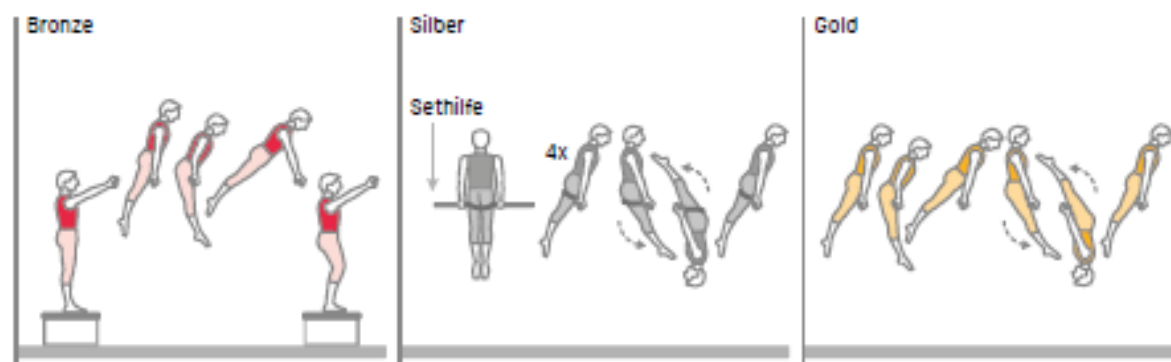


BRONZE	Zügiges Gehen auf den Fußballen mit gestreckten Armen an den Ohren über den Schwebebalken.
SILBER	Rückwärts Gehen über den Schwebebalken.
GOLD	Seitwärts Gehen mit Übertreten eines Beines bis zur Balkenmitte, dann – ohne Änderung der Blickrichtung – mit gleicher Aufgabenstellung wieder zurück.

6.4.8.2 Altersgruppe: 8 – 9 und 60 – 69

Hüftumschwung | **Material:** Kleiner Kasten, Reck, Sprungseil, mit Matten

4.8.2

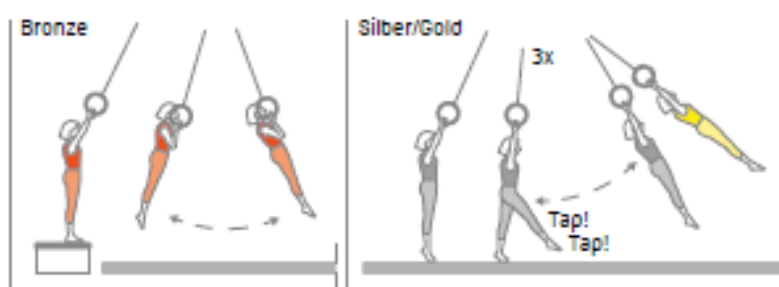


BRONZE	Von einem kleinen Kasten mit gestreckten Armen in den Stütz am schulterhohen Reck springen, Beine aktiv nach vorn bringen, Rückschwung und Landung auf dem kleinen Kasten mit sofortigem Absprung in den Stütz etc. viermal in den Stütz springen.
SILBER	Aus dem Stütz am Reck vier direkt hintereinander ausgeführte Hüftumschwünge mit Seilhilfe (für die Seilhilfe wird ein Sprungseil zwischen Hand und Körper über die Reckstange gehängt, beide Seilenden werden zusammen eng unterhalb des Gesäßes durchgeführt und an der anderen Seite zwischen dem Körper und der anderen Stützhand wieder befestigt).
GOLD	Aus dem Stütz am Reck Rückschwung und Hüftumschwung ggf. mit Sicherheitsstellung (siehe 6.2.6 Sicherheitshinweis).

6.4.8.3 Altersgruppe: 10 – 11 und 50 – 59

Schwingen an den Ringen | **Material:** Kleiner Kasten, Schwingende Ringe, Matten zur Absicherung

4.8.3

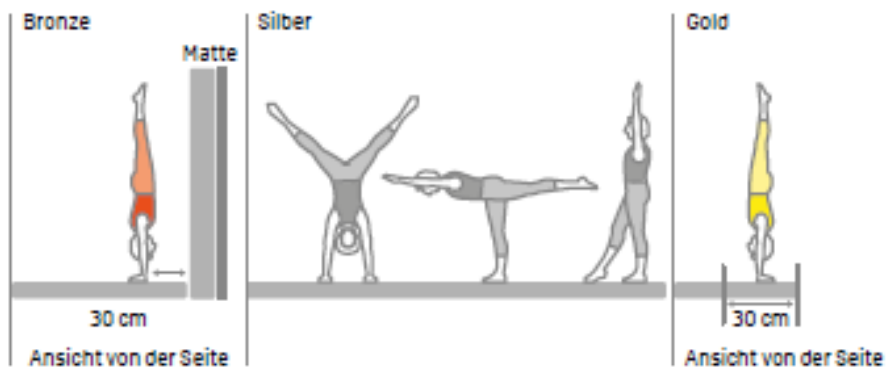


BRONZE	Die Ringe sind reichhoch. Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten (Arme und Ringe bilden eine Gerade) mit gestreckten Armen abspringen und Arme anziehen (der restliche Körper ist gestreckt, der Blick ist durch die Ringe gerichtet), in dieser Position vorpendeln, rückpendeln, vorpendeln und am Ende des Rückpendelns Arme strecken und landen.
SILBER	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung).
GOLD	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung) und deutlichem Höhengewinn.

6.4.8.4 Altersgruppe: 12 – 13 und 40 – 49

Rad/Handstützüberschlag seitwärts | **Material:** Weichbodenmatte, Turnmatten

4.8.4



BRONZE	Aus dem Aufschwingen Rad vorlings vor einer hochgestellten Weichbodenmatte. Abstand zur Weichbodenmatte im Handaufsatz ca. 30 cm.
SILBER	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung.
GOLD	Aus dem Aufschwingen Rad in einem durch Kreidestriche markierten Korridor von 30 cm Breite.

6.4.8.5 Altersgruppe: 14 – 15 und 30 – 39
 Rolle I **Material:** 4 kleine Kästen, Turnmatten



BRONZE	Aus der Bauchlage auf einem kleinen Kasten Rolle vorwärts in der Kastengasse mit richtigem Handaufsatz und Aufstehen über einen vierten kleinen Kasten, ohne sich mit den Händen abzustützen. Die Füße werden auf dem Boden aufgesetzt.
SILBER	Aus dem Strecksitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem etwa gleichhohen Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.
GOLD	Aus dem Strecksitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem bezogen auf die Kästen etwa zwanzig Zentimeter höheren Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.

6.4.8.6 Altersgruppe: 16 – 17 und 18 – 29
 Sprung mit Drehung I **Material:** Turnmatten



BRONZE	Vier Strecksprünge mit jeweils einer 1/2 Drehung in den sicheren Stand, dabei den ersten und dritten nach links, den zweiten und vierten nach rechts als Drehrichtung.
SILBER	Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung.
GOLD	Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung in den sicheren beidbeinigen Stand.