

Technische Normen

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

Gerätturnen weiblich

AK 6 bis 13

leistungsorientiert

Technische Normen AK 6 bis AK 13

Erarbeitet von: Ursula Koch, Tatjana Bachmayer, Michael Gruhl, Tamara Khoklova, Marie-Luise Probst-Hindermann, Claudia Schunk, Kerstin Schlegel

Die technischen Normen sind für die einzelnen Altersklassen die Zielorientierungen für die turnerische Ausbildung.

An den 6 Geräten werden jeweils 2 bis 6 Leitlinien als methodische Entwicklung von Grundlagenelementen bis zu hohen Schwierigkeiten für das Wettkampfprogramm je nach Altersklasse vorgegeben.

	1.Leitlinie	2. Leitlinie	3.Leitlinie	4.Leitlinie	5.Leitlinie	6.Leitlinie
Sprung	Rondatsprünge	Handstützüberschlag-Variationen	Landungen			
Barren	Riesenumschwünge rückwärts	Umschwung, freie Felge, Stalder, Endo	Kippen und Rückschwünge			
Balken	Bogengang rückwärts Flick Flack Salto	Bogengang vorwärts Handstütz-Überschlag - Salto	Gymnastische Sprünge	Gymnastische Stände Gymnastische Drehungen	Rad, Rondat Abgangsvarianten	Komplexübung Line Boden (Seitigkeit)
Boden	Handstützüberschlag-vw-Variationen	Rondat-Flick Flack-Salto-Variationen	Rondat-Temposalto-Variationen			
Schlaufen	Freie Felge Stalderbewegungen	Grundschwünge Riesenumschwünge vorwärts				
Trampolin	Strecksprung - Salto-vw-Varianten	Sprünge rw Salto-rw-Varianten	Körperspannungssprünge Doppelsalto-rw-Varianten			

Bewertungshinweise:

Die Bewertung erfolgt nach Technikwerten*.

- TW 1 - technisch mangelhafte Ausführung oder Sturz
- TW 2 - technische Fehler mit großen Haltungsfehlern
- TW 3 - technische Fehler mit kleinen Haltungsfehlern
- TW 4 - gute Ausführung mit kleinen Haltungsfehlern
- TW 5 - gute Ausführung
- TW 6 - sehr gute Ausführung

Die Vergabe von halben TW-Punkten ist möglich.

*Die Turnerin hat die Möglichkeit bei der Abnahme der technischen Leitlinien eine Stufe niedriger zu zeigen.

Wählt sie die Stufe niedriger, werden die vergebenen Punkte halbiert.

Zwei verschiedene Stufen zu zeigen ist nur möglich, wenn im ersten Versuch mindestens 5 Pkt. vergeben werden (vor Halbierung).

Im zweiten Versuch eine niedrigere Stufe zu wählen ist nicht möglich.

Die vorgeschriebenen Elemente und Verbindungen sind entsprechend der Ausschreibung zu turnen (2 Versuche - Bestwert)

Abkürzungen

Bück	Bückumschwünge (sowohl als Aufbückumschwung als auch als freie Bückumschwünge)
LAD	Längsachsendrehung
BAD	Breitenachsendrehung
Pkt	Punkt(e)
RU	Riesenumschwung (damit werden sowohl "Riesenfelgen" als auch "Kammriesen" bezeichnet)
vw	vorwärts
rw	rückwärts
sw	seitwärts
TW	Technischer Wert
sec	Sekunde(n)

SPRUNG

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13
1. Leitlinie	Rondatsprünge						
Aus dem Stand auf einem Brett: Absprung rückwärts in den Stand	Aus dem Anhüpfer vom Brett Rondat in den Stand. Landung mit runder Körperpose, möglichst gestreckter Hüfte, Arme in Verlängerung des Körpers, ARW ca.90°	Aus dem Anhüpfer vom Brett Rondat in den Stand. gegen eine Weichmatte, Armzug und schnelles Aufrichten in den Stand mit aktiver Hüftstreckung nach vorne. Endposition: Hände an der Matte, überstreckte Körperhaltung	Akrobahn/ Bodenfläche: feste Mattenstufen: Aus dem Anhüpfer Rondat (Landung auf 10 cm Erhöhung), Flick-Flack zum Stütz der Hände auf eine Erhöhung von weiteren 20 cm (ARW 180°, Schulter über den Handgelenken) in den Strecksprung - Schulter heben und Ellenbogen über Schulterhöhe	Aus dem Anlauf auf der Akrobahn/ Bodenfläche: Rondat, Absprung rückwärts und Stütz auf einen 90 cm Block, Ladung im Kniestand auf einen 120 cm hohen Mattenberg. Arme Vor-Hochhalte, komplette Hüftstreckung	Aus dem Anlauf: Hüpfer über Schaumgummihindernis Rondat auf das Brett, Handstütz am Tisch über (110 cm/120 cm) in den Stand auf einen 120 cm hohen Mattenberg mit gestreckter Hüfte und Überrotation	Aus dem Anlauf: Rondat auf das Brett, Handstütz am Tisch (120 cm/125 cm) in den Stand auf einen 145 cm hohen Mattenberg	Aus dem Anlauf Rondat, Absprung vom Brett Doppelsalto rw gestreckt in die Grube. Der DS muss bis zur Überkopfhöhe im zweiten Salto mit gestreckter Hüfte gezeigt werden. Arme beim Absprung in Hochhalte, danach seitwärts neben dem Körper
2. Leitlinie	Handstützüberschlagvariationen						
Aus einem kurzen Anlauf: beidbeiniger Absprung vom Brett und Strecksprung in den Stand	Aus dem Anlauf und Absprung vom Brett Handstütz-Sprungüberschlag vw in die Rückenlage auf einen 60 cm hohen Mattenberg	Aus dem Anlauf und Absprung vom Brett Handstütz-Sprungüberschlag vw in die Rückenlage auf einen 90 cm hohen Mattenberg	Aus dem Anlauf , Handstütz-Sprungüberschlag vw am Tisch (110cm). Landung auf Mattenberg (Höhe 60 cm)	Aus dem Anlauf über Brett und Minitrampolin (Tisch 135 cm) oder Trampolinsprungbrett (Tisch 120 cm), auf Mattenberg (90 cm) Überschlag (Überrotation) ODER: Tsukahara-Ansatz in die Rückenlage mit gestreckter Hüfte (Mattenberg 90 cm)	Aus dem Anlauf über Brett und Minitrampolin (Tisch 135 cm) oder Trampolinsprungbrett (Tisch 125 cm) Überschlag (Überrotation) auf Mattenberg (120 cm) ODER: Tsukahara ODER: Ansatz Kasamatsu (1/4 rein + 1/4 raus + Sa vw oder Sa sw + 1/4 Drehung) jeweils Grube Block.	Aus dem Anlauf über Brett und Minitrampolin (Tisch 135 cm) oder Trampolinsprungbrett (Tisch 125 cm) Überschlag - Salto vorwärts gehockt (Grube / Block) ODER: Tsukahara offen gehockt (Hüftwinkel größer als 90°) ODER: Kasamatsu offen gehockt jeweils Grube Block	Aus dem Anlauf über Brett und Minitrampolin (Tisch 135 cm) oder Trampolinbrett (Tisch 125 cm) Überschlag - Salto vorwärts gestreckt bzw. Salto vorwärts mit Drehung (Grube / Block) ODER: Tsukahara gestreckt (Grube / Block) ODER: Kasamatsu gestreckt (Grube/Block)

3. Leitlinie	Landungen (alle Landungen auf Niedersprungmatte plus Landematte)						
			Hocksprung vom Kasten (120cm) in den Stand, vorwärts und rückwärts	Salto rückwärts gehockt vom Kasten (120cm) in den Stand auf eine Niedersprungmatte UND: Hocksprung vw	Salto rückwärts gestreckt vom Tisch (125cm) aus der Handstandposition in den Stand auf eine Niedersprungmatte UND: Salto vw gehockt vom Tisch in den Stand auf eine Niedersprungmatte	Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 LAD vom Tisch (125cm) aus der Handstandposition in den Stand auf eine Niedersprungmatte UND: Salto vorwärts gebückt vom Tisch in den Stand auf eine Niedersprungmatte	Salto rückwärts mit 2/1 LAD vom Tisch (125cm) aus der Handstandposition in den Stand auf eine Niedersprungmatte UND: Salto vorwärts beliebig mit 1/2 Schraube in den Stand auf eine Niedersprungmatte

Allgemeine Festlegungen:

Grube/Block bedeutet Landeblock befindet sich 20 cm über Anlaufbahn.

Stufenbarren

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13
1. Leitlinie	Riesenumschwünge						
Am Einzelholm oder Barren: Im Hang "Schiffchen" vw und rw (jede Position 5 sec halten)	Am Einzelholm oder Barren: 5 Grundschwünge	Am Einzelholm oder Barren: 5 Grundschwünge (Hüfte in Holmhöhe)	Am Einzelholm oder Barren: Rückschwung zum Ablegen und 5 x RU rw	Einzelholm oder Barren: 2 x RU rw (Technik/Hang), Salto rw gestreckt	Stufenbarren*: 2 x RU vw, 1/2 LAD in den Ristgriff, 2 x RU rw, Salto rw gestreckt, (* bei Abnahme am Einzelholm- Abzug 1 Punkt vom TW)	Einzelholm: 2 x RU rw mit jeweils 1/2 LAD in den Ristgriff, RU rw mit 1/2 LAD in den Kammgriff, 2 x RU vw, 1/2 LAD in den Ristgriff, 1 - 2 RU rw, Salto rw gestreckt	Stufenbarren: RU rw mit 1/2 LAD in den Kammgriff, 1 RU vw mit 1/2 LAD in den Ristgriff, 1 RU rw, RU rw mit 1/1 LAD, 2 x RU rw, Salto rw gestreckt oder aus dem RU vw, Salto vw gestreckt
2. Leitlinie	Umschwung, freie Felge, Stalder, Endos						
Am Einzelholm oder unteren Holm: Hangeln im Ristgriff entlang der gesamten Holmlänge (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Am unteren Holm: Felgunterschwung in den Stand	Am unteren Holm: Felgumschwung 90°	Am unteren Holm: Rückschwung, Felgumschwung 160°	Barren u.H.: aus einer Struktur 2 Wiederholungen: freie Felge, Stalder, Endo oder Bückumschwung in den Handstand	Barren u.H.: aus einer Struktur 3 Wiederholung: freie Felge, Stalder, Endo oder Bückumschwung in den Handstand	Barren u.H.: aus zwei Strukturen jeweils 2 Wiederholungen: freie Felge, Stalder, Endo oder Bückumschwung vorwärts oder rückwärts in den Handstand	Kippaufschwung, Rückschwung Handstand am uH. Kippaufschwung, Rückschwung Handstand am oH (auch gegrätscht). Nach den Kippen in den Handstand müssen je 3 Elemente am uH und am oH gezeigt werden. Diese insgesamt 6 Elemente sollen aus mindestens 2 Strukturen bestehen, die pro Struktur maximal 3 mal wiederholt werden dürfen. Der Holmwechsel nach oben muss mit Flug erfolgen.

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13
3. Leitlinie	Kippaufschwünge, Rückschwünge						
Am Einzelholm oder unteren Holm: Stützel im Ristgriff entlang der gesamten Holmlänge (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Am unteren Holm: Rückschwung 90° (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Am unteren Holm: aus einer Erhöhung (30-40cm) Kippaufschwung, Rückschwung 90° (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Am unteren Holm: Kippe, Rückschwung in den Handstand (Absprungstelle erhöht) (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Barren u.H.: 2 x Kippe, Rückschwung in den Handstand (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Barren u.H.: 4 x Kippe, Rückschwung in den Handstand - davon 1x 2" stehen - (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Barren u.H.: 6 x Kippe, Rückschwung in den Handstand - davon 2x 2" stehen - (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Barren u.H.: Kippe Handstand (2 " stehen) + Kippe Handstand mit 1/2 Drehung - in dieser Abfolge 3 Wiederholungen (auch gegrätscht möglich)

Allgemeine Festlegungen:

- Bei der Abnahme der Anforderung Kippe Handstand ab der AK 10 bis 13 darf nur die vorgegebene Anzahl der Kippen gezeigt werden.
- Bückumschwünge können auch als freie Umschwünge geturnt werden (gilt auch für Barren).
- Werden Wiederholungen aus zwei oder mehr Strukturen verlangt, ist ein Mixen der Strukturen möglich. (z.B.: statt Felge - Felge - Stalder - Stalder ist auch Felge - Stalder - Felge - Stalder erlaubt)
- Bückumschwünge aus dem Handstand in den Handstand sind nur beidbeinig gestattet.
- Bei den Barrenkombinationen werden die einzelnen Inhalte für sich und nicht komplex bewertet.
- Beim Fehlen einer geforderten Struktur oder einer Strukturgruppe erfolgt aber ein Abzug von jeweils 1,0 Pkt von der Gesamtbewertung.
- Grundsätzlich sind alle Rückschwünge in den Handstand geschlossen und mit Schaumgummi (außer AK 13) auszuführen.
- Abnahme mit Rückschwung Hdst. stehen - TW für alle Versuche, wenn keine 2s gehalten max. minus 1 Punkt vom TW (insgesamt)

Balken

Geräthöhen: AK 6/7/8 0,45m; 9 ca 0,75m; 10/11 0,75m; 12/13 = 1,05m

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13
1. Leitlinie							
Bogengang rückwärts, Flick Flack - Salto rw.							
Liegestützposition auf dem Schwebebalken (5 sec.)	Laufen vw. im Liegestütz (8 Schritte)	Bogengang rw (zu Beginn Beinhalte)	Flick-Flack	Bogengang rückwärts - Flick-Flack	2 Flick-Flacks	3 Flick-Flacks	Akrobatische Serie mit Flug und Salto
2. Leitlinie							
Bogengang vorwärts, Handstütz-Überschlag vorwärts, Salto-Variationen							
vw Gehen im Ballenstand, Spielbein coupé (8 Schritte)	Aufschwingen in den flüchtigen Handstand	Querhandstand 2 sec.	Tic-Tac (für vw, Rückführen in den Verbindungsdrill)	Bogengang vorwärts	1 Salto vw oder rw (kein Seitwärtssalto)	1 Salto sw, vw oder rw in Verbindung mit Rad, Bogengang vw oder rw, oder Flick-Flack	Bonifizierte akrobatische Verbindung laut CdP
3. Leitlinie							
Gymnastische Sprünge							
Strecksprung	Strecksprung mit Bogenspannung	Quergrätschsprung (160°)	Drei Quergrätschsprünge in Verbindung (180°)	Spagatsprung mit Entwickeln in Verbindung mit Quergrätschsprung (180°) oder Sissone	Durchschlagsprung (180°) mit Verbindungsdrill (zum Absprung oder zum Weitergehen)	Durchschlagsprung (180°) in Verbindung mit einem akrobatischen Element ohne Salto	Ein gymnastischer Sprung ab C in Verbindung mit einer Saltovariante. Der Salto muss anders sein als in der Linie 2
4. Leitlinie							
Gymnastische Stände, gymnastische Drehungen							
Stehen auf ganzem Fuß (beide Seiten), Spielbein Passé (5 sec.)	Stehen im Relevé (beide Seiten) Spielbein Passé (5 sec.)	Rechts und links: aus dem einbeinigen Kniestand (mit Arme Drehansatz) Aufrichten ins Relevé (5 sec, Passé)	1/2 Drehung Spielbein Passé (5 sec. Stehen auf ganzer Sohle)	1/1 Drehung im Passé. Danach jeweils rechts und links Standwaage (160°)	1/1 Drehung im Passé. Direkt Ansatz zu einer weiteren Drehung beliebig (5 sec im Relevé halten). Danach jeweils rechts und links Heben des Spielbeines mit einer Hand seitwärts in die Hochhalte (160°)	1/1 Drehung im Passé. Quergrätschsprung. Danach jeweils rechts und links Heben des Beines mit beiden Händen in die Vorhalte (160°)	2/1 Drehung in Passé oder Coupé.
5. Leitlinie							
Rad, Rondat - Abgangsvarianten							
rw Gehen im Ballenstand, Spielbein coupé (8 Schritte)	Aus dem Querstand auf dem Balken: flüchtiger Seitwärtshandstand (Auflösung beliebig)	Rad (Verbindungsdrill)	Schnelles Rad, Strecksprung (Absprungsdrill) Landung auf dem Balken	Rondat oder 2 Flick-Flacks (den zweiten mit geschlossenen Beinen), Strecksprung, Landung Arme in Hochhalte auf Mattenberg Höhe Balken	Rondat oder aus 2 Flick-Flacks (den zweiten mit geschlossenen Beinen), Salto rw beliebig auf Mattenberg (30 cm)	Rondat oder aus 2 Flick-Flacks (den zweiten mit geschlossenen Beinen), Salto rw gestreckt auf Mattenberg (60cm)	Rondat oder aus 2 Flick-Flacks (den zweiten mit geschlossenen Beinen), Salto rw gestreckt auf Mattenberg (90 cm)

Die fünf Leitlinien werden als Einheit abgenommen.

6. Leitlinie: Komplexübungen (Seitigkeit*)

Wertigkeit: Jedes Element wird mit **einem Technikwert** einzeln bewertet. Aus den Einzelwerten wird der Mittelwert errechnet.

Die Komplexübungen werden auf einer Linie am Boden abgenommen. **Es erfolgt nur 1 Wertungsversuch. Eine Stufe niedriger zu turnen ist nicht erlaubt.**

* Prinzip:

Bsp. links drehend- Vw-Elemente - li Stemmbein und Rw-Elemente - li Landebein, Spreizsprünge re gespreizt, Scherhandstände -li rein, zur Landung re vorn raus
rechts drehend umgekehrt

Sturz des Elementes	TW 0- max. 1
Verlassen der Linie (keine Berührung)	beeinflusst TW des El. + Abzug 0,5 P./Element
Bewegungsfluss/fehlende Verbindung/Stopps	Wackler/Stopps, fehlendes "Balkensehen" beeinflussen den TW des jeweiligen Elementes
Nichteinhalten der Seitigkeit/Richtung	1,0 Punkt vom MW (am Ende, egal wie oft)

LD 1	Landung nacheinander (Ausfallschritt) "Arme"
LD 2	Landung beidbeinig - dann "Spannung", dann "Arme"
VD	Verbindungsdrill - Position enge Fußstellung, Arme schräg vor-tief, dann "Spannung", dann "Arme"
AD	Absprungsdrill = direkt anschließenden Absprung mit Armzug nach oben

AK 6

Drehrichtung beidseitig

1. Schritt zum Vorhochspreizen in die Standwaage (160°) auf dem linken Bein, Einschließen, "Spannung"
2. Schritt rechts in das Standspagat (Rückspreizen mit Abdruck der Hände vom , 160°) zum LD1 (rechts vorn)
3. Ransetzen und 1/2 Drehung links im Relevé (beidbeinig), Vorsetzen rechts und 1/2 Drehung links im Relevé (beidbeinig), "Arme"
- 4.-6. dto. mit der anderen Seite beginnend

AK 7

Drehrichtung links /Längsachsendrehung:

1. Strecksprung in die Schrittstellung (Anhupf -links vor rechts) in das
 2. Rad links (Stemmbein) in den LD 1 rechts vorn
 3. Schritt links i.d. Aufschwingen in den gespreizten Handstand mit Beinwechsel zum LD 1, rechts vorn
 4. Schritt links i.d. Aufschwingen in den gespreizten Handstand mit Beinwechsel zum VD, rechts vorn
 5. Strecksprung mit 1/2 Drehung links (Armzug nach vorn oben) , LD 2 rechts vorn
- „Rechtsdreher“ alles umgekehrt

AK 8

Drehrichtung links /Längsachsendrehung:

1. Pferdchensprung (Absprung linkes Bein) in das
 2. Rad links (Stemmbein) zum LD 1, Verlagerung rück und über die VH
 3. Bogengang rückwärts (Standbein links, Schwungbein rechts) zum LD 1, rechts vorn
 4. Schritt links i.d. in den gespreizten Handstand mit Beinwechsel zum LD 1, rechts vorn
 5. Schritt links i.d. Aufschwingen in den gespreizten Handstand mit Beinwechsel zum VD, rechts vorn
 6. Strecksprung mit 1/1 Drehung links (Armzug nach vorn oben), LD 2 rechts vorn
- „Rechtsdreher“ alles umgekehrt

AK 9

Drehrichtung links /Längsachsendrehung:

1. Schritt links i.d. Aufschwingen in den gespreizten Handstand mit Beinwechsel zum AD **mit Strecksprung** nach oben (rechts vorn) direkt zum
2. Sissone (rechtes Bein vorne) in den
3. Bogengang vorwärts links (Stemmbein) direkt weiter in das
4. Rad links (Stemmbein) zum LD 1 rechts vorn, Verlagerung rück und über die VH rechts
5. Bogengang rückwärts (Standbein links, Schwungbein rechts) zum VD, rechts vorn
6. Strecksprung mit 1/1 Drehung links (Armzug nach vorn oben), LD 2 rechts vorn

AK 10

Drehrichtung links /Längsachsendrehung:

1. (aus einem Schritt) Schrittsprung rechts (Absprung links) in den
 2. Bogengang vorwärts links (Stemmbein) zum
 3. Rad links (Stemmbein) direkt über die VH rechts in den
 4. Bogengang rückwärts (Standbein links, Schwungbein rechts) - Flick-Flack zum LD 1 (rechts vorn)
 5. Schritt links i.d. Aufschwingen in den gespreizten Handstand mit Beinwechsel zum AD (rechts vorn) direkt zum
 6. Strecksprung mit 1/1 Drehung links (Armzug aus der Verbindung), LD 2 rechts vorn
- „Rechtsdreher“ alles umgekehrt

AK 11

Drehrichtung links /Längsachsendrehung:

1. (aus einem Schritt) Durchschlagsprung rechts (Absprung rechts) in den
 2. Bogengang vorwärts links (Stemmbein) zum
 3. Freien Rad links (Stemmbein) direkt in den
 4. Flick-Flack (Schwungbein rechts) und Spreizsalto, LD 1 (rechtes Bein vorne)
 5. Schritt links i.d. Aufschwingen in den gespreizten Handstand mit Beinwechsel zum AD (rechts vorn) direkt zum
 6. Strecksprung mit 1/1 Drehung links (Armzug aus der Verbindung), LD 2 rechts vorn
- „Rechtsdreher“ alles umgekehrt

AK 12

Drehrichtung links /Längsachsendrehung:

1. (aus einem Schritt) Durchschlagsprung rechts (Absprung rechts) in den
 2. Handstütz-Schritt-Überschlag vorwärts links (Stemmbein) zum
 3. Freien Rad links (Stemmbein) direkt in den
 4. Flick-Flack (Schwungbein rechts) + Spreizsalto + Flick-Flack, LD 1 (rechtes Bein vorne)
 5. Schritt links i.d. Aufschwingen in den gespreizten Handstand mit Beinwechsel zum AD (rechts vorn) direkt zum
 6. Strecksprung mit 1/1 Drehung links (Armzug aus der Verbindung), LD 2 rechts vorn
- „Rechtsdreher“ alles umgekehrt

AK 13

Drehrichtung links /Längsachsendrehung:

1. (aus einem Schritt) Durchschlagsprung rechts (Absprung rechts) in den
2. **Handstütz-Schritt-Überschlag vorwärts links (Stemmbein) zum**
3. **Freien Rad links (Stemmbein) direkt in den**
4. **Flick-Flack (Schwungbein rechts) + Spreizsalto + Spreizsalto, LD 1 (rechtes Bein vorne)**
5. Schritt links i.d. Aufschwingen in den gespreizten Handstand mit Beinwechsel zum AD (rechts vorn) direkt zum
6. Strecksprung mit 1/1 Drehung links (Armzug aus der Verbindung), LD 2 rechts vorn

Option (in der Reihenfolge):

2. freier Überschlag vw links (Stemmbein) zum
3. Freien Rad links in den
4. Flick-Flack-Spreizsalto + Flick-Flack, LD 1

Boden

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13
1. Leitlinie	Handstütz-Überschlag vorwärts - Varianten						
Aus dem Stand Schwingen in den Handstand, abrollen	Aus dem Schritt Handstandhüpfer (Handstandabdruck) auf eine 5 cm Matte in den Handstand, anschließend abrollen	Anlauf, Hüpfer, Handstütz-Überschlag (kann auch mit Streck sprung sein)	Max. 4 Schritte Anlauf, Hüpfer, Handstütz-Überschlag vorwärts, Salto vw gehockt	Max. 4 Schritte Anlauf, Hüpfer, Handstütz-Überschlag vw, Salto vw gestreckt	Max. 4 Schritte Anlauf, Hüpfer, Überschlag, Salto vw gestreckt, Salto vw gehockt ODER: Rondat, (Flick-Flack möglich) Salto rw mit 1/2 Schraube, Salto vw beliebig	Max. 4 Schritte Anlauf, Hüpfer, Überschlag, Salto vw gestreckt, Salto vw gestreckt ODER: Rondat, (Flick-Flack möglich) Salto rw mit 1/2 oder 1 1/2 Schraube, Salto vw beliebig	Max. 4 Schritte Anlauf, Hüpfer, Überschlag, Salto vw gestreckt mit 1/1 Schraube, Salto vw beliebig (oder umgekehrt) ODER: Rondat, (Flick-Flack möglich) Salto rw mit 1 1/2 Schraube, Salto vw beliebig
2. Leitlinie	Rondat-Flick-Flack-Salto-Varianten						
Rad mit ¼ LAD (Landung mit runder Körperpose, Arme in Verlängerung des Körpers)	Anhüpfer vom Brett, Rondat in den Stand (Landung mit runder Körperpose, Arme in Verlängerung des Körpers), abrollen rw zur Kerze	Anhüpfer vom Brett, Rondat, Flick-Flack, Prellen rw (runde Körperpose, Arme in Verlängerung des Körpers)	Anhüpfer vom Brett, Rondat, 4 Flick-Flacks	Anhüpfer vom Brett, Rondat, 3 Flick-Flacks, Salto rw gestreckt	Max. 4 Schritte Anlauf Hüpfer, Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestreckt in den Stand mit gestreckter Hüfte landen auf einen 30 cm hohen Mattenberg	Max. 4 Schritte Anlauf, Hüpfer, Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestreckt in den Stand mit gestreckter Hüfte landen auf einen 60 cm hohen Mattenberg	Max. 4 Schritte, Anlauf, Hüpfer, Rondat, Flick-Flack, Doppelsalto rw gehockt in den Stand mit gestreckter Hüfte landen auf Original-Fläche
3. Leitlinie	Rondat-Temposalto-Varianten						
Je 5 sec Schiffchenpose in der Bauchlage (Arme in Hochhalte) und Rückenlage (Arme in Vorhalte)	Je 10 x Schiffchenschaukeln in der Bauch- und Rückenlage (Arme in Hochhalte)	Kurbet aus Erhöhung* (kleiner Kasten/Hocker) aufs Brett zum Streck sprung nach oben (auf Brett)	Kurbet aus Erhöhung* (kleiner Kasten/Hocker) auf Brett zum Streck sprung zurück auf den Kasten zum Streck sprung rw auf das Brett direkt über Sprung in den Handstand (beliebig) auf den Kasten zum Kurbet mit Absprung rw in die Rückenlage (Block 40cm)	Anlauf Hüpfer, Rondat, Temposalto, Flick-Flack zum geprellten Streck sprung nach oben	Anlauf, Hüpfer, Rondat, 2 Temposalti, Flick-Flack, Salto rw gestreckt	Anlauf, Hüpfer, Rondat, 2 Temposalti, Flick-Flack, Salto rw gestreckt mit 1/1 LAD	Anlauf, Hüpfer, Rondat, 2 Temposalti, Flick-Flack, Salto rw gestreckt mit 2/1 LAD oder Doppelsalto rw ODER : 1 Temposalto direkt zum Doppelsalto

Allgemeine Festlegungen:

Landung außerhalb der Fläche Abzug 1 Pkt TW.
 Der Mattenberg soll so platziert werden, dass seine hintere Kante mit der Ecke der Bodenfläche endet.
 Abzug für zu langen Anlauf max. Abzug 1 Pkt. TW
 * leichte Hilfe bei Ausgangsstellung erlaubt (oder gg. Wand)



Schlaufen

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13
1. Leitlinie	Felgumschwünge (freie Felgen, Stalderumschwünge)						
Reck ca. Schulterhöhe: Hüft-Umschwung rw	Reck ca. Schulterhöhe: freie Felge 45°	Reck ca. Schulterhöhe: freie Felge 135°	Reck ca. Schulterhöhe: freie Felge in den Handstand	Aus dem Grundschwung Aufpendeln, aus einer Struktur 2 Wiederholungen: freie Felge, Stalder, Bückumschwung und anschließend 5 x RU rw durch den Handstand	Aus dem Grundschwung Aufpendeln, aus zwei Strukturen je 1 Wiederholung: freie Felge, Stalder, Bückumschwung und anschließend 3 x RU rw durch den Handstand	Aufpendeln, 2 unterschiedliche holmnahe Elemente in direkter Verbindung (Felge, Stalder, Bück...) anschließend 3 Riesenfelgen, danach vorbereitende Riesenfelgen für die Abgangsvariante: A: Hang über den unteren Holm (TONG FEI - ohne Stütz im Handstand) B: Hang in der Holmengasse	aus dem Grundschwung Aufpendeln, 4 holmnahe Elemente aus mindestens 2 unterschiedlichen Varianten in direkter Verbindung (Felge, Stalder, Bück...) anschließend 3 Riesenfelgen, danach vorbereitende Riesenfelgen für die Abgangsvariante: A: Hang über den unteren Holm (TONG FEI - ohne Stütz im Handstand) B: Hang in der Holmengasse
2. Leitlinie	Grundschwünge, Riesenfelgen vorwärts-Varianten						
6 x Konterschwünge	8 x Grundschwung	Mehrere Grundschwünge bis zum RU rw (1-2 RU rw)	Aus dem Grundschwung Aufpendeln, 5 x RU rw in den Handstand	Im Ristgriff 5 x Riesenumschwung vw	Im Kammgriff: 5 x Riesenumschwung vw	Im Kammgriff: Zwei Endos oder Weiler in den Handstand mit mindestens 1 Kammriesen davor und dazwischen ODER: drei Ellgriffriesen	Im Kammgriff: vier Riesenfelgen vorwärts und vier Endos oder Weiler in den Handstand im Wechsel ODER: vier Ellgriffriesen

Allgemeine Festlegungen:

1. Generell werden Riesenumschwünge in der Schlaufe nur mit geschlossenen Beinen ausgeführt.
2. Werden Wiederholungen aus zwei oder mehr Strukturen verlangt, ist ein Mixen der Strukturen möglich.
(z.B.: statt freie Felge - freie Felge, Stalder, Stalder ist auch freie Felge, Stalder, freie Felge, Stalder erlaubt)
3. Bückumschwünge aus dem Handstand in den Handstand sind nur beidbeinig gestattet.
4. Bückumschwünge können auch als freie Umschwünge geturnt werden (gilt auch für Barren).
5. Bei Übungsunterbrechung kann das Element mit einem zusätzlichen Schwung wiederholt und die Gesamtanforderung fortgesetzt werden.
6. Die Bewertung der Anforderungen erfolgt nur komplex, d.h. es gibt 0 Punkte, wenn nur einzelne Teile gezeigt werden.
7. Linie 1 Ak 12/13: Die gewählte Variante der beschleunigten Riesenfelgentechnik (beschleunigte Riesengrundtechnik oder Tong Fei-Technik) muss dem Prüfer im Vorfeld mitgeteilt werden

Trampolin

Alle Übungen sind in der Mitte des Trampolins auszuführen, sofern nicht extra auf Abweichendes hingewiesen wird.

AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13
1. Leitlinie							
Strecksprünge, Salto vorwärts-Varianten							
10 Strecksprünge, Arme in Tiefhalte	3 Hocksprünge und 3 Seitgrätschsprünge im Wechsel (Arme in Hochhalte, Auftakt beliebig)	Salto vw gehockt aus dem Trampolin auf gleiche Höhe	Salto vw gestreckt aus dem Trampolin auf gleiche Höhe	Auftakt beliebig - Salto vorwärts gestreckt aus dem Trampolin auf 30 cm Landematte	Auftakt beliebig - Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 LA-Drehung aus dem Trampolin Erhöhung 30 cm Block Landematte	Auftakt beliebig - 1 ½ Schraube vorwärts aus dem Trampolin Erhöhung 30 cm Block Landematte UND	Auftakt beliebig - Doppelschraube vorwärts aus dem Trampolin Erhöhung 30 cm Block UND
						Doppelsalto vw gehockt aus dem Trampolin auf 30 cm Block	Doppelsalto vw mit ½ LAD aus dem Trampolin auf 30 cm Block
2. Leitlinie							
Strecksprungvarianten, Salto-rückwärts-Varianten							
Einen Auftaktssprung zum Sitzsprung in den Stand (Arme in Hochhalte)	Einen Auftaktssprung zum Sitzsprung und ½ LAD in den Stand (Arme in Hochhalte)	Einen Auftaktssprung zum Strecksprung mit Arme in Hochhalte nach vorn oben mit ¼ BAD in die Rückenlage mit Arme in Vorhalte (Auerbachansatz am Ort) mit Schiebematte	Salto rw gestreckt mit schulterbreitem (30cm) Stab (Seil) zwischen den Händen	Salto rw gestreckt mit schulterbreitem (30cm) Stab (Seil) zwischen den Händen, Arme während des gesamten Saltos in Hochhalte	(Auftakt beliebig) Salto rw gestreckt mit 1/1 LAD im Trampolin, mit schulterbreitem (30cm) Stab (Seil) zwischen den Händen	(Auftakt beliebig) Salto rw gestreckt mit 2/1 LAD im Trampolin	(Auftakt beliebig) Salto rw gestreckt mit 3/1 LAD im Trampolin
3. Leitlinie							
Körperspannungssprünge, Doppelsalto-rückwärts-Varianten							
10 x Federn in der Liegestützposition	Anwippen (Arme in Hochhalte), 5 x Kurbet (abwechselnd Hände - Füße)	Anwippen (Arme in Hochhalte), Sprung in den Handstand, 3-5 x Springen im Handstand (je nach Fähigkeit, Spannung kann die Turnerin für 5 x die volle Punktzahl erreichen) - Auflösung auf beide Beine	Salto rw gehockt mit Aufstrecken	Salto rw gehockt in die Rückenlage, d.h. 5/4 Salto rw (Schiebematte erlaubt)	(Auftakt beliebig) Doppelsalto rw gehockt im Trampolin	(Auftakt beliebig) Doppelsalto rw offen gehockt im Trampolin: Variante A: Korrekte Hockpositionen von mind. 90°, Arme über Schulterhöhe Variante B: offener Hüftwinkel, Arme eng neben den Oberschenkeln	(Auftakt beliebig) Doppelsalto rw gestreckt ODER Tsukahara gehockt im Trampolin (Schiebematte erlaubt)

1. Linie 2: Ansatz Schrauben bis zum Salto 1/1 LAD mit gestreckten Armen.
2. Linie 3: Ak 12: Die gewählte Variante des Doppelhocksalto (entweder in Vorbereitung Doppelstrecksalto oder in Vorbereitung Tsukahara) muss dem Prüfer im Vorfeld mitgeteilt werden