



Inhaltliche Ausschreibung der Athletischen & Technischen Normen AK 7-9

Im Folgenden wurden die zu testenden Athletischen & Technischen Normen für den Kadertest 2019 (bzw. Kadernominierung 2020) zusammengefasst.

Diese Zusammenfassung ist Arbeitshilfe für Trainer(innen)/Übungsleiter(innen) bei der Vorbereitung der korrekten Ausführung der Normen sowie Grundlage für die Bewertung dieser durch die Tester/Kampfrichter(innen).

Hinweis: Die Normen wurden zur DTB-Ausschreibung ergänzend spezifiziert und tlw. modifiziert.

Abkürzungen:	AK	Altersklasse	Pkt	Punkt(e)	ARW	Arm-Rumpf-Winkel
	AN	Athletische Normen	min	Minute	BRW	Beinrumpfwinkel
	TN	Technische Normen	sec/sek.	Sekunde(n)	LAD	Längsachsendsrehung
	TW	Technikwert	cm	Zentimeter	BAD	Breitenachsendsrehung
	DTB	Deutscher Turnerbund	m	Meter	RU	Riesenumschwung
			°	Gradzahl	LD	Landedrill
			re	rechts	rw	rückwärts
			li	links	vw	vorwärts




Athletische Normen AK 7


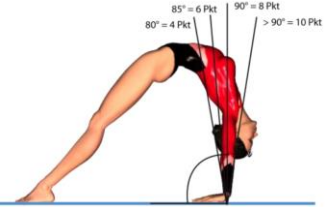

In der AK 7 werden bei den Athletischen Normen (AN) die DTB Normen AK 7 beim Hangeln und Stützen/Handstandstehen getestet.
Bei allen weiteren Übungen der AN werden die DTB Normen AK 8 überprüft.

Hinweise: Abbruch bedeutet Bewertung & Punktvergabe für die zu testende Norm bis zum Zeitpunkt des Abbruches.
* Ein zweiter Versuch wird bei weniger als 5 Punkten zugelassen.

	Norm	Bild	Bewertungsskala	Bewertungshinweise																						
1	<p>Klettern Klettern (mit Beinen) aus dem Stand ohne Absprung</p> <p>Mit Griff an der 0m-Markierung startet die Turnerin selbständig.</p>		<p>AN AK 7</p> <table border="1"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Sek.</td> <td>28</td> <td>26</td> <td>24</td> <td>22</td> <td>20</td> <td>18</td> <td>16</td> <td>14</td> <td>12</td> <td>10</td> </tr> </table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	<p>Die Zeit wird gestoppt, wenn die Turnerin die 4m-Markierung anschlägt oder überschreitet.</p>
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																
Sek.	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10																
2*	<p>Seilspringen Einfache Seilsprünge beidbeinig geprellt ohne Zwischensprung</p> <p>Die Turnerin springt barfuß (mit gestreckt gespanntem Körper) mit einem Seil ohne Unterbrechung.</p> <p>Hinweis: Abnahme auf Sprunganlaufbahn mit Gymnastik-Seil.</p>		<p>AN AK 8</p> <table border="1"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Anzahl</td> <td></td> <td>5</td> <td></td> <td>10</td> <td></td> <td>15</td> <td></td> <td>20</td> <td></td> <td>25</td> </tr> </table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Anzahl		5		10		15		20		25	<p>Bei schlechter Haltung (bspw. gehockte Beine, Anfersen oder Hüftwinkel) erfolgt eine Ermahnung (ohne Punktabzug).</p> <p>Bei erneuter Ermahnung wird 1 Punkt abgezogen.</p> <p>Bei dritter Ermahnung erfolgt der Abbruch des Versuches.</p>
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																
Anzahl		5		10		15		20		25																

<p>3*</p>	<p>Winkelhänge Haltezeit bei 45°, ab 5 Pkt. Senken bis 90° und Heben</p> <p><u>bis 4 Pkt.:</u> Die Turnerin hängt an der Sprossenwand. Sie bringt ihre gestreckten Beine in die Halteposition mit einem Winkel von 45° von der Hangsprosse.</p> <p><u>ab 5 Pkt.:</u> Die Turnerin hängt im Winkelhang an der Sprossenwand (Füße an Hangsprosse). Sie muss Wiederholungen vom Beinheber realisieren (Heben bis zur Hangsprosse - dabei müssen die Füße den Holm kurz berühren oder bis unter den Holm geführt werden - und Senken bis zur Waagerechten).</p>		<p>AN AK 8</p> <table border="1"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Sek.</td> <td>11</td> <td>14</td> <td>17</td> <td>20</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Anzahl</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> </table> <p>Hinweis: Kann die Turnerin im ersten Versuch keine fünf korrekt ausgeführte Winkelhänge realisieren, darf sie einen zweiten Versuch ausführen oder die Beine auf 45° halten.</p> <p>Es ist auch möglich im ersten Versuch die Beine auf 45° zu halten und im zweiten Versuch Winkelhänge 90° zu zeigen.</p>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	11	14	17	20							Anzahl					5	6	7	8	9	10	<p>Die Athletin hat insgesamt <u>zehn Versuche</u> die Winkelhänge auszuführen.</p> <p>Jeder Versuch, der die nebenstehenden Kriterien erfüllt, wird mit Punkten bewertet.</p> <p>Bei schlechter Haltung/Technik (bspw. gebeugte Beine, Schwungholen in der Schulter erfolgt eine Ermahnung (ohne Punktabzug).</p> <p>Bei erneuter Ermahnung wird 1 Punkt abgezogen.</p> <p>Bei dritter Ermahnung erfolgt der Abbruch des Versuches.</p>
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																											
Sek.	11	14	17	20																																	
Anzahl					5	6	7	8	9	10																											
<p>4*</p>	<p>Schweizer Schweizer aus dem Grätschstand, Füße 5cm höher als Stützfläche (Klötzer)</p> <p>Der Handstand ist kurz zu fixieren, bevor langsam in den Grätschstand zurückgesenkt und die Position wiederum kurz fixiert wird.</p> <p>Beim Heben ist auf einen engen BRW sowie Griffhalten (Schulter möglichst über Stützfläche) zu achten.</p>		<p>AN AK 8 modifiziert</p> <table border="1"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Anzahl</td> <td>1/2</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table> <p>Es werden insgesamt <u>5 Schweizer (5 Versuche)</u> hintereinander gezeigt, wobei nur die gültigen Wiederholungen, die die nebenstehenden Kriterien erfüllen, gezählt und mit Punkten bewertet werden.</p> <p>Die Abnahme wird bei einem ungültigen/nicht zählbaren Versuch nicht abgebrochen (deutliche Ansage durch Prüfer).</p> <p><u>Keine Punkte</u> werden bei Nicht-Erreichen der Handstandposition oder <u>Überkippen ohne Fixieren einer deutlichen Handstandposition</u> vergeben.</p>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Anzahl	1/2	1	1	2	2	3	3	4	4	5	<p>Ein Punkt wird nur vergeben, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Arme und Beine gestreckt sind - die Körperhaltung im Handstand vollkommen gestreckt ist - Handstandposition kurz (ca. 1 sec) fixiert ist <p>Hinweis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ein einmaliges Neuansetzen pro Versuch ist gestattet so lange noch kein aktives Öffnen des BRW erfolgt ist - ein zweites Neuansetzen ohne erfolgreichen Schweizer führt zur Nicht-Anerkennung des Versuches 											
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																											
Anzahl	1/2	1	1	2	2	3	3	4	4	5																											

<p>5*</p>	<p>Handstandstehen Schräghandstand an der Wand, 2-3 Handflächen Abstand</p> <p>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 im Bereich des Mittelkörpers zu achten.</p>		<p>AN AK 7</p> <table border="1" data-bbox="902 248 1615 320"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Sek.</td> <td>10</td> <td>12</td> <td>14</td> <td>16</td> <td>18</td> <td>20</td> <td>22</td> <td>24</td> <td>26</td> <td>28</td> </tr> </table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	<p>Die Zeitnahme beginnt bei Einnahme einer ruhig gestandenen bzw. gehaltenen, geschlossenen Position.</p> <p>Die Athletin wird bei Haltungsschwäche (Verlust Spannung in den Armen und/oder im Mittelkörper) einmal ermahnt. Bei der zweiten Ermahnung erfolgt der Abbruch der Übung.</p>
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																
Sek.	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28																
<p>6</p>	<p>Vorspreizen re + li</p> <p>Im Stand rücklings vor der Sprossenwand Vorspreizen (ohne Entwickeln) mit Kammgriff und selbständiges Halten eines Beines.</p> <p>Die höchste Position muss 3 Sekunden gehalten werden.</p>		<p>AN AK 8</p> <table border="1" data-bbox="902 635 1621 707"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Höhe</td> <td>Taille</td> <td>Brust</td> <td>Schulter</td> <td>Augen</td> <td>über Kopf</td> </tr> </table>	Pkt.	1	2	3	4	5	Höhe	Taille	Brust	Schulter	Augen	über Kopf	<p>Es werden beide Beine gemessen, wobei die Zehenspitzen die Höhe bestimmen (Füße sind gestreckt).</p> <p>Beide Punktwerte rechts und links werden für den Testwert addiert.</p>										
Pkt.	1	2	3	4	5																					
Höhe	Taille	Brust	Schulter	Augen	über Kopf																					
<p>7</p>	<p>Spagat re + li Spagat am Boden, 5 Pkt mit 5cm Matte vorn und hinten</p> <p>Die Turnerin rutscht in den Querspagat. Die Hüfte bleibt aufgrund der anatomischen Voraussetzungen möglichst eingedreht.</p> <p>Hinweis: Ausführung siehe Bild, aufrechter Oberkörper mit <u>Handstütz mind. neben oder hinter der Hüfte</u>, Haltezeit 5-10 sec</p>		<p>AN AK 8 modifiziert</p> <table border="1" data-bbox="902 903 1615 1031"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Höhe</td> <td>< 5 cm</td> <td></td> <td>0 cm</td> <td></td> <td>5cm vorne + hinten</td> </tr> </table>	Pkt.	1	2	3	4	5	Höhe	< 5 cm		0 cm		5cm vorne + hinten	<p>Gemessen wird am oberen Ende des Oberschenkels des vorderen Beines.</p> <p>Beide Punktwerte rechts und links werden für den Testwert addiert.</p>										
Pkt.	1	2	3	4	5																					
Höhe	< 5 cm		0 cm		5cm vorne + hinten																					

<p>8</p>	<p>Brücke</p> <p>Die Turnerin liegt auf dem Boden in Rückenlage. Aus der Position, Hochstemmen in die Brücke. Die Hände sind schulterbreit aufgesetzt und die Finger zeigen zu den Füßen.</p> <p>Die Beine müssen in der Endposition gestreckt und geschlossen sein.</p>		<p>AN AK 8</p> <table border="1" data-bbox="902 248 1610 320"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>2</td> <td>4</td> <td>6</td> <td>8</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Grad</td> <td>70°</td> <td>75°</td> <td>80°</td> <td>85°</td> <td>90°</td> </tr> </table>	Pkt.	2	4	6	8	10	Grad	70°	75°	80°	85°	90°	<p>Die Gradzahl bei den Brücken bezieht sich auf den Winkel, der zwischen dem Boden und der Linie „Mitte des Handgelenks - Schulter“ gebildet wird.</p> 
Pkt.	2	4	6	8	10											
Grad	70°	75°	80°	85°	90°											
<p>9</p>	<p>Öffnen ARW Freie Vorhalte der Arme (schulterbreit) - Abstand Brustbein-Boden</p> <p>Ausgangsposition ist der Grätschsitz mit einem Beinwinkel von 90° (bspw. zwischen zwei rechtwinklig zueinander gelegten Matten).</p> <p>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.</p>		<p>AN AK 8</p> <table border="1" data-bbox="902 655 1610 754"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>2</td> <td>4</td> <td>6</td> <td>8</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Höhe</td> <td>< 10 cm</td> <td>< 5 cm</td> <td>0 cm</td> <td>freie Halte</td> <td>ARW 180°</td> </tr> </table>	Pkt.	2	4	6	8	10	Höhe	< 10 cm	< 5 cm	0 cm	freie Halte	ARW 180°	<p>Es wird der Abstand zwischen der Mitte des Brustbeines und dem Boden gemessen.</p>
Pkt.	2	4	6	8	10											
Höhe	< 10 cm	< 5 cm	0 cm	freie Halte	ARW 180°											

10 **Komplexübung - AK 7**

Bewertungshilfe siehe DTB



AK 7	Wertigkeit	Gesamt
Beinschwünge und -halten aus dem Stand, Arme V-Position:		
1. Vorschwung re und li jeweils >90°, Seitschwung re und li jeweils >45°, Rückschwung re und li jeweils >45°, Rückschwung aus dem Stütz mit beiden Handflächen auf dem Boden und gestrecktem Standbein re >135°, li >135°	je 0,50	4,00
Aufrichten		
2. Haltearbeit (2 sec): Vorhalte re und li jeweils >90°	je 0,50	1,00
3. Hockstand im Relevé , Arme in Hochhalte (2 sec),	0,10	0,10
4. Rückrollen in die Kerze (2 sec) Arme neben dem Körper, Vorrollen in den Grätschwinkelstütz (2 sec)	je 0,50	1,00
5. Heben in den Hockstand , kleine Rolle vw , mit	je 0,20	0,40
6. große Rolle vw mit sofortigem Strecksprung mit 1/2 Drehung	je 0,50	1,00
7. Rolle rückwärts in den Liegestütz , ½ Drehung in den Liegestütz rücklings (2 sec) Senken und Ablegen in Rückenlage	je 0,50	1,00
8. Beine anhocken, Heben in die Brücke (2 sec) über Bogengang (Landedrill); Rad in den Verbindungsdrill mit gestreckten Knien	je 0,50	1,50
		10,00

Athletische Normen AK 8

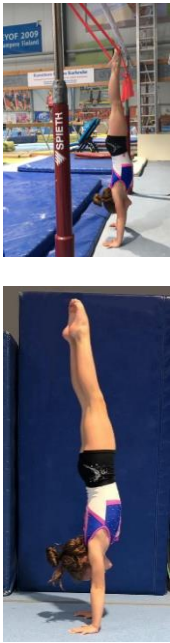

In der AK 8 werden bei den AN die DTB Normen AK 8 getestet.

Hinweise: Abbruch bedeutet Bewertung & Punktvergabe für die zu testende Norm bis zum Zeitpunkt des Abbruches.

* Ein zweiter Versuch wird bei weniger als 5 Punkten zugelassen.

	Norm	Bild	Bewertungsskala	Bewertungshinweise																																	
1	<p>Hangeln Hangeln aus Grätschwinkelsitz</p> <p>Mit Griff an der 0m-Markierung startet die Turnerin selbständig aus dem Grätschwinkelsitz.</p> <p>Die Beine müssen während der ganzen Zeit gegrätscht, gestreckt und bei ca. 90° gehalten werden.</p>		<p>AN AK 8</p> <table border="1"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Höhe</td> <td>1m</td> <td>2m</td> <td></td> <td>3m</td> <td></td> <td>4m</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sek.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>20</td> <td>18</td> <td>16</td> <td>14</td> </tr> </table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Höhe	1m	2m		3m		4m					Sek.							20	18	16	14	<p>Die Zeit wird gestoppt, wenn die Turnerin die 4m-Markierung anschlägt oder überschreitet.</p> <p>Es erfolgt bei einmalig kurzzeitig unter 90° gehaltenen Beinen und/oder schlechter Haltung eine Ermahnung.</p> <p>Bei Wiederholung erfolgt eine zweite Ermahnung und 1 Sekunde wird hinzugerechnet.</p> <p>Reagiert die Turnerin nicht darauf, so ist die Abnahme beendet.</p>
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																											
Höhe	1m	2m		3m		4m																															
Sek.							20	18	16	14																											
2*	<p>Seilspringen Einfache Seilsprünge beidbeinig geprellt ohne Zwischensprung</p> <p>Die Turnerin springt barfuß (mit gestreckt gespanntem Körper) mit einem Seil ohne Unterbrechung.</p> <p>Hinweis: Abnahme auf Sprunganlaufbahn mit Gymnastik-Seil.</p>		<p>AN AK 8</p> <table border="1"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Anzahl</td> <td></td> <td>5</td> <td></td> <td>10</td> <td></td> <td>15</td> <td></td> <td>20</td> <td></td> <td>25</td> </tr> </table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Anzahl		5		10		15		20		25	<p>Bei schlechter Haltung (bspw. gehockte Beine, Anfersen oder Hüftwinkel) erfolgt eine Ermahnung (ohne Punktabzug).</p> <p>Bei erneuter Ermahnung wird 1 Punkt abgezogen.</p> <p>Bei dritter Ermahnung erfolgt der Abbruch des Versuches.</p>											
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																											
Anzahl		5		10		15		20		25																											

<p>3*</p>	<p>Winkelhänge Haltezeit bei 45°, ab 5 Pkt. Senken bis 90° und Heben</p> <p>bis 4 Pkt.: Die Turnerin hängt an der Sprossenwand. Sie bringt ihre gestreckten Beine in die Halteposition mit einem Winkel von 45° von der Hangsprosse.</p> <p>ab 5 Pkt.: Die Turnerin hängt im Winkelhang an der Sprossenwand (Füße an Hangsprosse). Sie muss Wiederholungen vom Beinheber realisieren (Heben bis zur Hangsprosse - dabei müssen die Füße den Holm kurz berühren oder bis unter den Holm geführt werden - und Senken bis zur Waagerechten).</p>		<p>AN AK 8</p> <table border="1"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Sek.</td> <td>11</td> <td>14</td> <td>17</td> <td>20</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Anzahl</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> </table> <p>Hinweis: Kann die Turnerin im ersten Versuch keine fünf korrekt ausgeführte Winkelhänge realisieren, darf sie einen zweiten Versuch ausführen oder die Beine auf 45° halten.</p> <p>Es ist auch möglich im ersten Versuch die Beine auf 45° zu halten und im zweiten Versuch Winkelhänge 90° zu zeigen.</p>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	11	14	17	20							Anzahl					5	6	7	8	9	10	<p>Die Athletin hat insgesamt <u>zehn Versuche</u> die Winkelhänge auszuführen.</p> <p>Jeder Versuch, der die nebenstehenden Kriterien erfüllt, wird mit Punkten bewertet.</p> <p>Bei schlechter Haltung/Technik (bspw. gebeugte Beine, Schwungholen in der Schulter erfolgt eine Ermahnung (ohne Punktabzug).</p> <p>Bei erneuter Ermahnung wird 1 Punkt abgezogen.</p> <p>Bei dritter Ermahnung erfolgt der Abbruch des Versuches.</p>
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																											
Sek.	11	14	17	20																																	
Anzahl					5	6	7	8	9	10																											
<p>4*</p>	<p>Schweizer Schweizer aus dem Grätschstand, Füße 5cm höher als Stützfläche (Klötzer)</p> <p>Der Handstand ist kurz zu fixieren, bevor langsam in den Grätschstand zurückgesenkt und die Position wiederum kurz fixiert wird.</p> <p>Beim Heben ist auf einen engen BRW sowie Griffhalten (Schulter möglichst über Stützfläche) zu achten.</p>		<p>AN AK 8</p> <table border="1"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Anzahl</td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td>2</td> <td></td> <td>3</td> <td></td> <td>4</td> <td></td> <td>5</td> </tr> </table> <p>Es werden insgesamt <u>5 Schweizer (5 Versuche)</u> hintereinander gezeigt, wobei nur die gültigen Wiederholungen, die die nebenstehenden Kriterien erfüllen, gezählt und mit Punkten bewertet werden.</p> <p>Die Abnahme wird bei einem ungültigen/nicht zählbaren Versuch nicht abgebrochen (deutliche Ansage durch Prüfer).</p> <p><u>Keine Punkte</u> werden bei Nicht-Erreichen der Handstandposition oder <u>Überkippen</u> vergeben.</p>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Anzahl		1		2		3		4		5	<p>Ein Punkt wird nur vergeben, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Arme und Beine gestreckt sind - die Körperhaltung im Handstand vollkommen gestreckt ist - Handstandposition kurz (ca. 1 sec) fixiert ist <p>Hinweis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ein einmaliges Neuansetzen pro Versuch ist gestattet so lange noch kein aktives Öffnen des BRW erfolgt ist - ein zweites Neuansetzen ohne erfolgreichen Schweizer führt zur Nicht-Anerkennung des Versuches 											
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																											
Anzahl		1		2		3		4		5																											

<p>5*</p>	<p>Handstandstehen* Handstand am Boden in einem gespannten Theraband – ab 8 Pkt. Stehen im freien Raum</p> <p>Ein Theraband wird an der langen Seite eines Parallelbarrens gespannt. Die Turnerin nimmt mit Hilfe des Trainers die Handstandposition mit Stütz auf dem Boden ein, wobei lediglich die Zehen im Theraband „eingespannt“ werden.</p> <p>Für 8 Pkt. oder mehr muss die Turnerin frei am Boden stehen. Hier hat die Turnerin optional die Möglichkeit, durch den Trainer in die Handstandposition „gestellt“ zu werden oder frei aufzuschwingen (bzw. über den Schweizer in den Handstand zu heben).</p>		<table border="1" data-bbox="902 220 1603 312"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Sek.</td> <td>4</td> <td>8</td> <td>12</td> <td>15</td> <td>18</td> <td>21</td> <td>24</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sek.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>6</td> <td>10</td> <td>15</td> </tr> </table> <p>Hinweis: Die Athletin darf im ersten Versuch frei im Raum Handstand stehen. Bei weniger als 6 sec Standzeit darf sie entweder einen zweiten Versuch frei im Raum ausführen oder den Handstand im Theraband wählen.</p> <p>Umgekehrt ist auch möglich, erst das Stehen im Theraband zu wählen, ein zweiter Versuch ggf. frei im Raum ist jedoch nur möglich, wenn keine 5 Punkte im ersten Versuch erreicht wurden.</p>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	4	8	12	15	18	21	24				Sek.								6	10	15	<p>Die Zeitnahme beginnt bei Einnahme einer ruhig gestandenen bzw. gehaltenen, geschlossenen Position.</p> <p>Bei der Abnahme ist auf eine gespannte Körperhaltung, vor allem im Bereich des Mittelkörpers zu achten.</p> <p>Es erfolgen Ermahnung bei Haltungsschwächen wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verlust Spannung in den Armen - Verlust Spannung im Mittelkörper - deutliche Auslenkung des Therabandes (ca. 10 cm) <p>Pro Korrektur/Ermahnung wird ein Punkt abgezogen. Es sind maximal 3 Korrekturen (minus 3 Punkte) möglich. Bei der 4ten Korrektur wird die Abnahme abgebrochen (deutliche Ansage durch den Prüfer).</p>
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																											
Sek.	4	8	12	15	18	21	24																														
Sek.								6	10	15																											
<p>6</p>	<p>Vorspreizen re + li Im Stand rücklings vor der Sprossenwand Vorspreizen (ohne Entwickeln) mit Kammgriff und selbständiges Halten eines Beines.</p> <p>Die höchste Position muss 3 Sekunden gehalten werden.</p>		<p>AN AK 8</p> <table border="1" data-bbox="902 979 1621 1050"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Höhe</td> <td>Taille</td> <td>Brust</td> <td>Schulter</td> <td>Augen</td> <td>über Kopf</td> </tr> </table>	Pkt.	1	2	3	4	5	Höhe	Taille	Brust	Schulter	Augen	über Kopf	<p>Es werden beide Beine gemessen, wobei die Zehenspitzen die Höhe bestimmen (Füße sind gestreckt).</p> <p>Beide Punktwerte rechts und links werden für den Testwert addiert.</p>																					
Pkt.	1	2	3	4	5																																
Höhe	Taille	Brust	Schulter	Augen	über Kopf																																

<p>7</p>	<p>Spagat re + li Spagat am Boden, 5 Pkt mit 5cm Matte vorn und hinten</p> <p>Die Turnerin rutscht in den Querspagat. Die Hüfte bleibt aufgrund der anatomischen Voraussetzungen möglichst eingedreht.</p> <p>Hinweis: Ausführung siehe Bild, Arme frei in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, Haltezeit 5-10 sec</p>		<p>AN AK 8</p> <table border="1"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Höhe</td> <td>< 5 cm</td> <td></td> <td>0 cm</td> <td></td> <td>5cm vorne + hinten</td> </tr> </table>	Pkt.	1	2	3	4	5	Höhe	< 5 cm		0 cm		5cm vorne + hinten	<p>Gemessen wird am oberen Ende des Oberschenkels des vorderen Beines.</p> <p>Beide Punktwerte rechts und links werden für den Testwert addiert.</p>
Pkt.	1	2	3	4	5											
Höhe	< 5 cm		0 cm		5cm vorne + hinten											
<p>8</p>	<p>Brücke</p> <p>Die Turnerin liegt auf dem Boden in Rückenlage. Aus der Position, Hochstemmen in die Brücke. Die Hände sind schulterbreit aufgesetzt und die Finger zeigen zu den Füßen.</p> <p>Die Beine müssen in der Endposition gestreckt und geschlossen sein.</p>		<p>AN AK 8</p> <table border="1"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>2</td> <td>4</td> <td>6</td> <td>8</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Grad</td> <td>70°</td> <td>75°</td> <td>80°</td> <td>85°</td> <td>90°</td> </tr> </table>	Pkt.	2	4	6	8	10	Grad	70°	75°	80°	85°	90°	<p>Die Gradzahl bei den Brücken bezieht sich auf den Winkel, der zwischen dem Boden und der Linie „Mitte des Handgelenks - Schulter“ gebildet wird.</p>
Pkt.	2	4	6	8	10											
Grad	70°	75°	80°	85°	90°											
<p>9</p>	<p>Öffnen ARW Freie Vorhalte der Arme (schulterbreit) - Abstand Brustbein-Boden</p> <p>Ausgangsposition ist der Grätschsitz mit einem Beinwinkel von 90° (bspw. zwischen zwei rechtwinklig zueinander gelegten Matten).</p> <p>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.</p>		<p>AN AK 8</p> <table border="1"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>2</td> <td>4</td> <td>6</td> <td>8</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Höhe</td> <td>< 10 cm</td> <td>< 5 cm</td> <td>0 cm</td> <td>freie Halte</td> <td>ARW 180°</td> </tr> </table>	Pkt.	2	4	6	8	10	Höhe	< 10 cm	< 5 cm	0 cm	freie Halte	ARW 180°	<p>Es wird der Abstand zwischen der Mitte des Brustbeines und dem Boden gemessen.</p>
Pkt.	2	4	6	8	10											
Höhe	< 10 cm	< 5 cm	0 cm	freie Halte	ARW 180°											

10 **Komplexübung - AK 8**

Bewertungshilfe siehe DTB


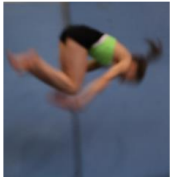
AK 8	Wertigkeit	Gesamt
Beinschwünge und -halten aus dem Stand, Arme V-Position:		
1. Vorschwung re und li jeweils >90°, Seitenschwung re und li jeweils >45°, Rückschwung re und li jeweils >45°, Rückschwung aus dem Stütz mit beiden Handflächen auf dem Boden und gestrecktem Standbein: re und li jeweils >135°	je 0,30	2,40
Aufrichten		
2. Haltearbeit (2 sec): Vorhalte re und li jeweils >90°, Seithalte re und li jeweils >45°, Rückhalte re und li jeweils >45°, Standwaage re und li jeweils 110°	je 0,30	2,40
3. Hockstand im Relevé , Arme Hochhalte (2 sec),	0,20	0,20
4. Rückrollen in die Kerze (2 sec) Arme neben dem Körper, Vorrollen in den Grätschwinkelstütz (2 sec)	je 0,50	1,00
5. Heben in eine kleine Endorolle (ohne Handstandposition) und über die gestreckten Beine, Aufstehen in den engen Bückstand , Hände greifen hinter die Fersen (2 sec)	je 0,50	1,00
6. Rad mit Absprundrill, Landung, Strecksprung mit 1/2 Drehung . Rolle rw durch den flüchtigen Handstand mit Landedrill	je 0,50	1,50
7. Bogengang vw , Schritt: Anhüpfer, Schrittüberschlag mit direktem Aufschwung in den Handstand mit Abdruck (Abrollen über die gestreckten Beine möglich)	je 0,50	1,50
		10,00




Athletische Normen AK 9


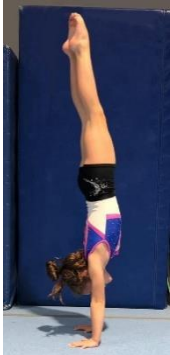
In der AK 9 werden zehn ausgewählte Stationen der DTB AN 9 getestet.



Hinweise: Abbruch bedeutet Bewertung & Punktvergabe für die zu testende Norm bis zum Zeitpunkt des Abbruches.

* Ein zweiter Versuch wird bei weniger als 5 Punkten zugelassen.

Norm	Bild	Bewertungsskala	Bewertungshinweise																						
<p>1</p> <p>Hangeln Ausgangsposition ist der Sitz mit gespreizten Beinen. Aus dieser Position startet die Turnerin selbständig.</p> <p>Die Beine müssen während der ganzen Zeit gespreizt, gestreckt und bei ca. 90° gehalten werden.</p>		<p>AN AK 9</p> <table border="1"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Sek.</td> <td>18</td> <td>17</td> <td>16</td> <td>15</td> <td>14</td> <td>13</td> <td>12</td> <td>11</td> <td>10</td> <td>9</td> </tr> </table> <p>Die Zeit wird gestoppt, wenn die Turnerin die 4m-Markierung anschlägt oder überschreitet.</p> <p>Bei einmalig gebeugten Beinen erfolgt eine Ermahnung. Bei Wiederholung wird 1 Sekunde hinzugerechnet.</p> <p>Bei einmalig kurzzeitig unter 90° gehaltenen Beinen erfolgt eine Ermahnung. Bei Wiederholung erfolgt eine zweite Ermahnung und 1 Sekunde wird hinzugerechnet.</p> <p>Reagiert die Turnerin nicht auf die Ermahnungen, so ist die Abnahme beendet.</p>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10															
Sek.	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9															
<p>2</p> <p>Salti vw hintereinander Aus einem kurzen Anlauf (max. 3 Schritte) Salti vorwärts hintereinander. Nach dem letzten Salto muss die Turnerin einen Strecksprung anschließen, ansonsten wird im Regelfall der letzte Salto nicht mehr gezählt.</p> <p>Hinweis: Wird auf der Akrobahn abgenommen. 2 Wertungsversuche – Bestwert</p>		<p>AN AK 9</p> <table border="1"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>2</td> <td>4</td> <td>6</td> <td>8</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Anzahl</td> <td>1 (ohne)</td> <td>1</td> <td></td> <td>2 (ohne)</td> <td>2</td> </tr> </table>	Pkt.	2	4	6	8	10	Anzahl	1 (ohne)	1		2 (ohne)	2	<p>Zur besseren Differenzierung steht dem Prüfer jedoch die Möglichkeit zur Verfügung, ggf. den letzten Salto ohne anschließenden reaktiven Absprung zu berücksichtigen, falls die Turnerin in einer ausreichend guten Landeposition aufkommt (Knie- und Hüftwinkel größer als 90°).</p> <p>Technische Fehler auf Grund eines nicht geprellten Absprunges können pro Absprung zu einem Punktabzug von 0,5 führen.</p>										
Pkt.	2	4	6	8	10																				
Anzahl	1 (ohne)	1		2 (ohne)	2																				

<p>3</p>	<p>Weitsprünge Aus dem ruhigen Stand werden drei Standweitsprünge mit direktem Absprung durchgeführt.</p> <p>Hinweis: Wird auf der Bodenfläche ausgeführt. 2 Wertungsversuche – Bestwert</p>		<p>AN AK 9</p> <table border="1" data-bbox="900 245 1646 331"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Meter</td> <td>5,1</td> <td>5,2</td> <td>5,3</td> <td>5,4</td> <td>5,5</td> <td>5,6</td> <td>5,7</td> <td>5,8</td> <td>5,9</td> <td>6,0</td> </tr> </table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Meter	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	<p>Nur zu Beginn darf die Turnerin eine Ausholbewegung durchführen, zwischen den Sprüngen ist ein kleiner Armkreis erlaubt.</p> <p>Ein Stoppen oder erneutes Schwungholen (vor/zurück) der Arme zwischen den drei Sprüngen ist nicht erlaubt.</p>
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																
Meter	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0																
<p>4</p>	<p>Halbe Winkelhänge Die Turnerin hängt im Winkelhang an der Sprossenwand.</p> <p>Sie muss 10 Wiederholungen vom halben Beinheber in möglichst kurzer Zeit realisieren.</p> <p>Dabei werden die Beine bis zur Waagerechten gesenkt und direkt schnell bis zur Hangsprosse gehoben. Beide Füße müssen die Sprosse kurz berühren oder bis unter den Holm geführt werden.</p>		<p>AN AK 9</p> <table border="1" data-bbox="900 569 1639 655"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Sek.</td> <td>18,5</td> <td>18</td> <td>17,5</td> <td>17</td> <td>16,5</td> <td>16</td> <td>15,5</td> <td>15</td> <td>14,5</td> <td>14</td> </tr> </table> <p>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.</p> <p>Nach der ersten Ermahnung werden weitere technisch schlechte Versuche nicht gezählt, wobei die Abnahme hierdurch nicht abgebrochen wird.</p> <p>Falls die Sprosse nicht berührt wird, wird am Ende je 1 Sekunde hinzuaddiert.</p>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	18,5	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																
Sek.	18,5	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14																
<p>5</p>	<p>Ganze Winkelhänge Die Turnerin hängt im Winkelhang an der Sprossenwand.</p> <p>Sie muss innerhalb 1 min möglichst viele Wiederholungen vom Beinheber realisieren (Heben bis zur Hangsprosse - dabei müssen die Füße den Holm kurz berühren oder bis unter den Holm geführt werden - Senken bis in den Langhang).</p> <p>Hinweis: Diese Station wird am Ende des Wettkampfes durchgeführt.</p>		<p>AN AK 9</p> <table border="1" data-bbox="900 1008 1646 1094"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Anzahl</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>30</td> <td>31</td> <td>33</td> <td>34</td> <td>36</td> <td>37</td> <td>39</td> <td>40</td> </tr> </table> <p>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.</p> <p>Nach der ersten Ermahnung werden weitere technisch schlechte Versuche nicht gezählt, wobei die Abnahme hierdurch nicht abgebrochen wird.</p> <p>Falls die Sprosse nicht berührt wird, wird der Versuch nicht gezählt.</p> <p>Falls Versuche nicht gezählt werden, können auch mehr als 40 Wiederholungen ausgeführt werden (deutliche Ansage durch den Prüfer).</p> <p>Bei einer Pause von länger als 3 Sekunden wird die Turnerin dazu aufgefordert weiter zu turnen. Folgt sie der Aufforderung nicht, wird die Abnahme abgebrochen.</p>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Anzahl	27	28	30	31	33	34	36	37	39	40	
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																
Anzahl	27	28	30	31	33	34	36	37	39	40																

<p>6*</p>	<p>Schweizer Die Ausgangsposition ist der Grätschwinkelstütz. Die Turnerin muss den Schweizer-Handstand gemäß der erforderlichen Technik durchführen. Das heißt, dass ein Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels nach hinten unterbunden werden soll.</p>		<p>AN AK 9</p> <table border="1" data-bbox="900 248 1637 331"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Anzahl</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> </table> <p>Beim Heben ist auf einen engen BRW zu achten.</p> <p>Der Handstand ist kurz zu fixieren (ca. 1 sec), bevor in den Grätschwinkelstütz zurückgesenkt und die Position wiederum kurz fixiert wird.</p> <p>Ein Punkt wird nur vergeben, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Arme und Beine gestreckt sind - die Beine im Stütz in 90° gehalten werden - die Körperhaltung im Handstand vollkommen gestreckt ist - keine Position länger als 2 sec gehalten wird <p>Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen/nicht zählbaren Ausführung nicht abgebrochen wird (deutliche Ansage durch Prüfer). Ein <u>Überkippen beendet den Versuch</u>.</p>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																
Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																
<p>7*</p>	<p>Handstandstehen Die Turnerin geht selbständig (ohne Trainerhilfe) in die Handstandposition am Boden.</p>		<p>AN AK 9</p> <table border="1" data-bbox="900 861 1637 944"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Sek.</td> <td>12</td> <td>14</td> <td>18</td> <td>22</td> <td>25</td> <td>28</td> <td>31</td> <td>34</td> <td>37</td> <td>40</td> </tr> </table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	12	14	18	22	25	28	31	34	37	40	<p>Die Zeitnahme beginnt bei Einnahme einer ruhig gestandenen, geschlossenen Position.</p> <p>Pro Korrektur (Ansage) wird ein Punkt abgezogen.</p> <p>Maximal drei Korrekturen sind möglich (minus 3 Punkte).</p> <p>Bei der vierten Korrektur wird die Abnahme abgebrochen.</p>
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																
Sek.	12	14	18	22	25	28	31	34	37	40																

8	<p>Querspagat Rechtes Schienbein und Knie gegen eine gepolsterte Wand drücken (vertikale Position). Mit dem linken Bein in den Spagat rutschen.</p> <p>Der Oberkörper ist ganz aufrecht, die Schulter und die Hüfte sind gerade.</p> <p>Die Turnerin kann sich rechts und links auf Hockern/Klötzern abstützen.</p>		<p>AN AK 9</p> <table border="1" data-bbox="902 247 1659 331"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Höhe</td> <td>25</td> <td>22,5</td> <td>20</td> <td>17,5</td> <td>15</td> <td>12,5</td> <td>10</td> <td>7,5</td> <td>5</td> <td>2,5</td> </tr> </table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Höhe	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5	<p>Messung erfolgt nur bei gerader Hüfte. Sobald eine Veränderung in der Hüfte geschieht, wird die Übung beendet.</p> <p>Gemessen wird am oberen Ende des Oberschenkels.</p> <p>Beide Beine werden gemessen. Der Mittelwert aus beiden gemessenen Werten ist der Testwert.</p>								
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																								
Höhe	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5																								
9	<p>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.</p>		<p>AN AK 9</p> <table border="1" data-bbox="902 630 1659 715"> <tr> <td>Pkt.</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Höhe</td> <td>25</td> <td>22,5</td> <td>20</td> <td>17,5</td> <td>15</td> <td>12,5</td> <td>10</td> <td>7,5</td> <td>5</td> <td>2,5</td> </tr> </table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Höhe	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5	<p>Gemessen wird der Abstand zwischen Knieaußen-seiten (Unterkante Oberschenkel und Wand.)</p>								
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																								
Höhe	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5																								
10	<p>Komplexübung - AK 9</p> <table border="1" data-bbox="241 853 1646 1262"> <thead> <tr> <th>AK 9</th> <th>Wertigkeit</th> <th>Gesamt</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Beinschwünge und -halten aus dem Stand, Arme V-Position:</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1. Vorschwing re und li jeweils >135°, Seitschwung re und li jeweils >135°, Rückschwung re und li jeweils >90°, Rückschwung aus dem Stütz mit beiden Handflächen auf dem Boden und gestrecktem Standbein : re und li jeweils >160°</td> <td>je 0,30</td> <td>2,40</td> </tr> <tr> <td>Aufrichten</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. Haltearbeit (2 sec): Vorhalte re und li jeweils >110°, Seithalte re und li jeweils >90°, Rückhalte re und li jeweils >90°, Standwaage re und li jeweils 135°</td> <td>je 0,30</td> <td>2,40</td> </tr> <tr> <td>3. Rolle vw in den Grätschwinkelstütz, Schweizer Handstand mit 1/2 Drehung, Abbücken</td> <td>je 0,60</td> <td>1,20</td> </tr> <tr> <td>4. Felgrolle in den Handstand und eine weitere Felgrolle mit Verlagern auf einen Arm (freier Arm kurz gestreckt an den Oberschenkel führen) als Vorbereitung für Felgrolle 1/2. Abbücken</td> <td>je 0,60</td> <td>1,20</td> </tr> <tr> <td>5. Rad mit Absprunghill und direktem Strecksprung 1/1 Drehung</td> <td>je 0,50</td> <td>1,00</td> </tr> <tr> <td>6. 2 Schritte: Anhüpfer - Schritzüberschlag - Überschlag – Flugrolle</td> <td>je 0,60</td> <td>1,80</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>10,00</td> </tr> </tbody> </table>			AK 9	Wertigkeit	Gesamt	Beinschwünge und -halten aus dem Stand, Arme V-Position:			1. Vorschwing re und li jeweils >135°, Seitschwung re und li jeweils >135°, Rückschwung re und li jeweils >90°, Rückschwung aus dem Stütz mit beiden Handflächen auf dem Boden und gestrecktem Standbein : re und li jeweils >160°	je 0,30	2,40	Aufrichten			2. Haltearbeit (2 sec): Vorhalte re und li jeweils >110°, Seithalte re und li jeweils >90°, Rückhalte re und li jeweils >90°, Standwaage re und li jeweils 135°	je 0,30	2,40	3. Rolle vw in den Grätschwinkelstütz, Schweizer Handstand mit 1/2 Drehung, Abbücken	je 0,60	1,20	4. Felgrolle in den Handstand und eine weitere Felgrolle mit Verlagern auf einen Arm (freier Arm kurz gestreckt an den Oberschenkel führen) als Vorbereitung für Felgrolle 1/2. Abbücken	je 0,60	1,20	5. Rad mit Absprunghill und direktem Strecksprung 1/1 Drehung	je 0,50	1,00	6. 2 Schritte: Anhüpfer - Schritzüberschlag - Überschlag – Flugrolle	je 0,60	1,80			10,00	
AK 9	Wertigkeit	Gesamt																																
Beinschwünge und -halten aus dem Stand, Arme V-Position:																																		
1. Vorschwing re und li jeweils >135°, Seitschwung re und li jeweils >135°, Rückschwung re und li jeweils >90°, Rückschwung aus dem Stütz mit beiden Handflächen auf dem Boden und gestrecktem Standbein : re und li jeweils >160°	je 0,30	2,40																																
Aufrichten																																		
2. Haltearbeit (2 sec): Vorhalte re und li jeweils >110°, Seithalte re und li jeweils >90°, Rückhalte re und li jeweils >90°, Standwaage re und li jeweils 135°	je 0,30	2,40																																
3. Rolle vw in den Grätschwinkelstütz, Schweizer Handstand mit 1/2 Drehung, Abbücken	je 0,60	1,20																																
4. Felgrolle in den Handstand und eine weitere Felgrolle mit Verlagern auf einen Arm (freier Arm kurz gestreckt an den Oberschenkel führen) als Vorbereitung für Felgrolle 1/2. Abbücken	je 0,60	1,20																																
5. Rad mit Absprunghill und direktem Strecksprung 1/1 Drehung	je 0,50	1,00																																
6. 2 Schritte: Anhüpfer - Schritzüberschlag - Überschlag – Flugrolle	je 0,60	1,80																																
		10,00																																

Technische Normen AK 7-9

Es sind maximal 126 Punkte (21 TN a 6 Punkte) zu erreichen.

Die Normen werden jeweils geräteweise wie folgt zusammengefasst und fließen zu jeweils einem Viertel (25%) in das Endergebnis der Technischen Normen ein:

- Sprung + Trampolin (5 Abnahmen)
- Barren + Schlaufen (5 Abnahmen)
- Balken (6 Abnahmen)
- Boden (5 Abnahmen)

Die Turnerin hat **nicht** die Möglichkeit bei der Abnahme der technischen Leitlinien eine Stufe niedriger zu zeigen, d.h. sie muss die für die Altersklasse entsprechende Norm zeigen.

Die vorgeschriebenen Elemente und Verbindungen sind entsprechend der Ausschreibung zu turnen.
 Konkretisierungen oder Abweichungen von den DTB Normen sind **türkis hinterlegt**.

Pro zu testende Norm hat die Turnerin je 2 Versuche, der Bestwert zählt.

Die Bewertung erfolgt nach Technikwerten mit folgender Bewertungsskala:

Punkte	
0	keine Präsentation der Norm = Auslassen bzw. Anforderung/Norm deutlich nicht erfüllt (unvollständige Normausführung, Trainerhilfe etc.)
1	technisch mangelhafte Ausführung bzw. Normausführung mit Sturz <i>am unteren Balken</i> (mit guter Technik und Ausführung)
2	mittlere Technik mit großen Haltungsfehlern
3	mittlere Technik mit kleinen Haltungsfehlern bzw. Normausführung mit Sturz (mit sehr guter Technik und Ausführung)
4	gute Technik mit kleinen Haltungsfehlern bzw. Normausführung <i>am unteren Balken</i> (mit sehr guter Technik und Ausführung)
5	gute Technik und Ausführung
6	optimale/sehr gute Technik und Ausführung

Es sollten möglichst volle Punkte vergeben werden. Die Vergabe von halben Punkten ist nur bedingt möglich – z.B. Mittelwert Tester A und Tester B.

Sprung

Es ist möglichst die maximale Anlauflänge auszunutzen (ca. 20-25m)

	AK 7	AK 8	AK 9
	Rondat-Sprünge		
Linie 1	aus dem Anhüpfer vom Brett: Rondat in den Stand. Landung mit aufrechter Körperhaltung, gestreckter Hüfte und Beine, 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	aus dem Stand, vorderes Bein auf einem 20cm hohen Block (z.B. Sprungbrett quer gestellt), Arme in Tief-Rückhalte: Anhüpfer über den Block, Rondat auf ein Sprungbrett und Streck sprung (Arme Hochhalte) auf einen 30cm hohen Block.
	Handstützüberschlag-Variationen		
Linie 2	Aufbau: Sprungbrett, Mattenberg (60cm): aus dem Anlauf (mind. 15m) und Absprung vom Brett, Handstütz-Sprungüberschlag vw in die Rückenlage auf einen Mattenberg	Aufbau: Sprungbrett, Block (90cm), Mattenberg (110cm) aus dem Anlauf, Absprung vom Brett, Handstütz-Sprungüberschlag vw mit Stütz auf dem Block, Landung in der Rückenlage auf Mattenberg	Aufbau: Sprungbrett, Tisch (110cm), Mattenberg (ca. 60cm) aus dem Anlauf, Handstütz-Sprungüberschlag vw Landung auf Mattenberg

Trampolin

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

	AK 7	AK 8	AK 9
	Salto-vorwärts-Varianten		
Linie 1	3 Hocksprünge und 3 Seitgrätschsprünge (keine Grätschwinkelsprünge) 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
	Salto-rückwärts-Varianten		
Linie 2	2-3 Streck sprünge, Sitzsprung (Arme seitlich neben dem Körper) und ½ LAD in den Stand (Arme in Hochhalte)	2-3 Streck sprünge, Streck sprung mit Arme in Hochhalte nach vorn oben mit ¼ BAD in die Rückenlage mit Armen in Vorhalte (Auerbachansatz am Ort) mit Schiebematte	3x Salto rw gestreckt mit jeweils einem Streck sprung dazwischen und einem schulterbreit gegriffenen (30cm) Stab (oder Seil) zwischen den Händen (bei 2x Salto rw gestr. erfolgt ein Abzug von TW 2 Pkt., bei 1x Salto rw gestr. ist der Versuch = TW 0.)
	Körperspannungs-Sprünge, Doppelsalto-rückwärts-Varianten		
Linie 3	Anwippen (Arme in Hochhalte), 5x Wechselsprünge von Füßen auf Hände mit durchgehend gebundener Körperposition und Kopf zwischen den Armen	Anwippen (Arme in Hochhalte), Sprung in den Handstand, 3x Springen im Handstand, Auflösung auf beide Beine (pro Handstand 2 Punkte)	Salto rw gehockt mit Aufstrecken

Barren

	AK 7	AK 8	AK 9
	Riesenumschwünge		
Linie 1	am Einzelholm (über der Grube mit Mattenblock) oder Barren (mit Sicht zum unteren Holm) mit 30cm Mattenblock: mindestens 3 Konterschwünge, 5 Grundschwünge (Hüfte höher als 45°)	am Einzelholm (über der Grube mit Mattenblock) oder Barren (Mattenlage original): Mindestens 3 Konterschwünge, 5 Grundschwünge (Hüfte in Holmhöhe)	am Einzelholm (über der Grube mit Mattenblock) oder Barren (Mattenlage original): Rückschwung und 5x RU rw
	Umschwung, freie Felge		
Linie 2	am unteren Holm: aus dem Stütz, Rückschwung , Felgunterschwung (ohne Holmberührung) in den Stand (Landung auf 30cm Weichbodenmatte) (bei Holmberührung Abzug von TW 2 Pkt.)	am unteren Holm: Rückschwung , Felgumschwung 90°	am unteren Holm: Rückschwung, Felgumschwung 160°
	Kippaufschwünge, Rückschwünge		
Linie 3	am unteren Holm: Rückschwung 90° mit Anlegen zum Holm (mit Schaumstoff zwischen den Füßen) Schaumstoff wird vom Ausrichter gestellt.	am unteren Holm von einer Erhöhung (kleiner Kasten): Kippe, Rückschwung 90° mit Anlegen zum Holm (mit Schaumstoff zwischen den Füßen) Schaumstoff wird vom Ausrichter gestellt.	am unteren Holm, Absprung vom Sprungbrett : Kippe, Rückschwung in den Handstand (180°) (mit Schaumstoff zwischen den Füßen) mit Anlegen zum Holm oder Übergang in die Kippe Schaumstoff wird vom Ausrichter gestellt. (Überkippen nach deutlicher HST-Position = Sturz)

Schlaufen

	AK 7	AK 8	AK 9
	Felgumschwünge (freie Felgen)		
Linie 1	Reck ca. Schulterhöhe: freie Felge 45°	Reck ca. Schulterhöhe: freie Felge 160°	Reck ca. Schulterhöhe: 2 freie Felgen, wobei eine 180° und die andere 160° sein muss, Reihenfolge beliebig
	Grundschwünge, Riesenumschwung		
Linie 2	mind. 3 Konterschwünge, 8x Grundschwung (Hüfte Holmhöhe)	mind. 3 Konterschwünge, mehrere Grundschwünge bis zum RU rw (1-2 RU rw)	3 Konterschwünge, maximal 3 Grundschwünge, 5 RU rw (jeder zusätzliche Schwung = Abzug TW 1 Pkt.)

Hinweis: Generell werden RU in den Schlaufen nur mit geschlossenen Beinen ausgeführt.
Die Bewertung der Anforderungen erfolgt komplex, d.h. es gibt 0 Pkt., wenn nur einzelne Teile einer Anforderung gezeigt werden.

Balken

	AK 7	AK 8	AK 9
	Bogengang rückwärts, Flick-Flack		
Linie 1	4-6 Prellsprünge rückwärts, Arme in Tiefhalte	Bogengang rückwärts in Schrittstellung (LD I)	Handstand - Flick-Flack in Schrittstellung (LD I)
	Bogengang vorwärts, Handstütz-Überschlag vorwärts		
Linie 2	Aufschwingen in den flüchtigen Handstand, (Handstandlinie 180° muss erkennbar, allerdings nicht gehalten sein) Rückbewegung in Schrittstellung (LD I)	Bogengang vorwärts, Endposition „Arme“	Schrittüberschlag, Endposition „Arme“
	Gymnastische Sprünge		
Linie 3	Strecksprung (SS) in Verbindung mit Hocksprung (HS) (Armführung: der SS wird mit Armzug in Hochhalte geturnt, für den HS werden die Arme nach der Landung (Seit-Schräg-Rück-Hochhalte) ohne weiteren Armzug von unten ebenfalls in die Hochhalte geführt, die Landung nach dem HS erfolgt nach DTB-Balkenkonzept in Tief-Schräg-Vorhalte/LD II)	Quergrätschsprung (QS) 160° in Verbindung mit Strecksprung (SS) (Armführung: der QS wird mit Armzug geturnt, für den SS werden die Arme nach der Landung (Seit-Schräg-Rück-Hochhalte) ohne weiteren Armzug von unten in die Hochhalte geführt, die Landung nach dem SS erfolgt nach DTB-Balkenkonzept in Tief-Schräg-Vorhalte/LD II)	3 Quergrätschsprünge (QS) 180° in Verbindung (Armführung: der erste QS wird mit Armzug geturnt, in den weiteren QS werden die Arme nach der Landung ohne weiteren Armzug in der Seit-Schräg-Rück-Hochhalte gehalten, die Landung nach dem letzten QS erfolgt nach DTB-Balkenkonzept in Tief-Schräg-Vorhalte/LD II)
	Gymnastische Stände/Drehungen		
Linie 4	½ Drehung (Spielbein Passé), Absetzen des Spielbeines auf ganze Sohle, Endposition „Arme“	½ Drehung (Spielbein Passé), 5 sec Stehen auf ganzer Sohle, Endposition „Arme“	1/1 Drehung im Passé, Endposition „Arme“
	Rad, Rondat		
Linie 5	Rad, in Schrittstellung (LD I)	Rad in den Stand mit gestreckten Beinen, Arme in Vorhalte	Rondat, Strecksprung auf Mattenberg (gleiche Höhe wie Balken)
	Weitere Akro-Elemente (Alle Elemente werden auf dem Boden auf einer Linie abgenommen.)		
Linie 6	aus dem Stand, beidbeinig in die Brücke (Auflösen beliebig) oder: Bogengang rückwärts, in Schrittstellung (LD I)	Flick-Flack mit gespreizten Beinen, in Schrittstellung (LD I)	Freies Rad oder Freier Überschlag (Ausführung mit Sprungbrett = Abzug TW 2 Pkt.) (alternativ: Flick-Flack mit gespreizten Beinen, Salto rw gehockt = Abzug TW 2 Pkt.)

Hinweise: Gerätemaße: Balkenhöhe 1,25; 20cm Niedersprungmatte und 60cm Weichbodenmatte unter dem Balken

Abnahme: Die Leitlinien 1-5 werden als Einheit abgenommen.
Elemente, die in der vereinfachten Variante auf dem Bodenbalken gezeigt werden, können anschließend separat gezeigt werden (Abzug TW 2 Pkt.)

Die Leitlinie 6 (auf dem Boden auf einer Linie) wird als Einzelement separat gezeigt.

Bei allen Elementen sollen die Leitlinien des DTB-Balkenkonzepts deutlich zu erkennen sein:

- Vorbereitungs- und Landedrills in der Gymnastik und Akrobatik
- deutliches „Balken-Sehen“

Boden

	AK 7	AK 8	AK 9
	Handstütz-Überschlag vorwärts - Varianten		
Linie 1	aus dem Schritt, Handstandhüpfer (Handstand mit Abdruck) mit Armführung von oben auf eine 5cm Matte in den Handstand, anschließend Abrollen	Anlauf, Anhüpfer, Handstütz-Überschlag vw (kann auch mit Strecksprung sein)	max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Handstütz-Überschlag vw, Salto vw gehockt
	Rondat-Flick-Flack-Salto-Varianten		
Linie 2	Anhüpfer vom Brett, Rondat in den Stand (Landing mit runder Körperpose, Arme in Verlängerung des Körpers – ARW unter 90°), anschließend Abrollen rw zur Kerze oder Rückfallen auf einen weichen Block	Anhüpfer vom Brett, Rondat, 3 Flick-Flacks, Prellen rw (runde Körperpose, Arme in Verlängerung des Körpers)	Anhüpfer vom Brett, Rondat, Flick-Flack, Salto rw gehockt
	Rondat-Temposalto-Varianten		
Linie 3	je 10x Schiffchenschaukel in der Bauch- und Rückenlage (Arme in Hochhalte)	Kurbet von Erhöhung* (kleiner Kasten/Hocker) auf das Sprungbrett zum Strecksprung nach oben (Landing auf dem Sprungbrett) * leichte Sicherung bei der Ausgangsstellung durch den Trainer erlaubt, es wird kein Schwung mitgegeben	Aufschwingen in den Handstand auf das Sprungbrett, Kurbet (Arme Hochhalte), Strecksprung auf das Brett (Arme in Hochhalte), Strecksprung rw vom Brett (Arme in Hochhalte), Sprung in den Handstand auf das Brett mit geschlossenen Beinen und gestreckter C- Position, Kurbet, Flick-Flack
	Gymnastische Sprünge		
Linie 4	Quergrätschsprung rechts 135° und Quergrätschsprung links 135°	Spagatsprung rechts 135° und Spagatsprung links 135° ohne Entwickeln, Anlaufgestaltung optional: Schritt-Chassé o. Chassé-Schritt(-Schritt), Auflösen über Schritt nach vorn in den Ballenstand oder Chassé	Durchschlagsprung 180° Anlaufgestaltung optional: Schritt-Chassé o. Chassé-Schritt(-Schritt), Auflösen über Schritt nach vorn in den Ballenstand oder Chassé
	Gymnastische Stände/Drehungen		
Linie 5	½ Drehung auf einem Bein (Passé), Absetzen des Beines in Ballenstand, ½ Drehung auf beiden Beinen, (Die Arme werden nach der ersten ½ Drehung in der Hochhalte gehalten, um die halbe Drehung auf zwei Beinen anzuschließen. Nach Beenden der zweiten Drehung Auflösen in Endposition „Arme“)	1/1 Drehung auf einem Bein, Schritt zum einbeinigen Stand (Passé) 5 sec stehen auf ganzer Sohle, Auflösen in Endposition „Arme“	jeweils rechts und links 10 sec einbeinig im Relevé stehen, Spielbein Passé, Arme in Hochhalte, Auflösen in Endposition „Arme“ (Abweichung Haltezeit bis zu 4 sec = Abzug TW 2 Pkt., Abweichung Haltezeit mehr als 4 sec = TW 0 Pkt.)

Hinweis: Abzug für zu langen Anlauf max. TW 1 Pkt.