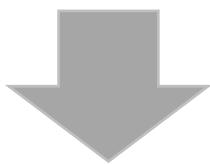




TURNSPORT
VORARLBERG

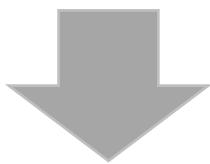
AUFNAHMETEST FÜR DEN REGIONALKADER 2025 AK 6 & 7 (Jahrgang 2018/ 2019)

Aufnahmetest Teil 1 Athletik (Freitag, 15.11.2024)



Auswahl
→ Probetraining im Regionalkader

Aufnahmetest Teil 2 Technik (Frühling 2025)



Auswahl

Aufnahme in den Regionalkader AK 6&7 2025



KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7

AUFGABEN- UND PUNKTEÜBERSICHT GESAMT

		AK 6	AK 7
ATHLETIK – TEIL 1	Seilklettern	max. 10 Punkte ★	max. 10 Punkte
	15m Sprint	max. 10 Punkte	max. 10 Punkte
	Seilspringen	max. 10 Punkte	max. 10 Punkte
	Situps	max. 10 Punkte	max. 10 Punkte
	Grätschwinkelstütz	max. 10 Punkte	max. 10 Punkte
	Heben & Senken	-/-	max. 10 Punkte
	Klappmesser	max. 10 Punkte	max. 10 Punkte
	Lange Raupe	max. 10 Punkte	max. 10 Punkte
	Vorspreizen re/li	max. 10 Punkte ★	max. 10 Punkte
	Querspagat re/li	max. 10 Punkte	max. 10 Punkte
	Brücke	max. 10 Punkte	max. 10 Punkte
	Grätschsitz	max. 10 Punkte	max. 10 Punkte
	Gesamtpunkte Athletik	max. 110 Punkte	max. 120 Punkte

		AK 6	AK 7
TECHNIK TEIL 2	Strecksprung	max. 6 Punkte ★	max. 6 Punkte
	Handstandüberschlag	-/-	max. 6 Punkte
	Rückschwung	max. 6 Punkte ★	max. 6 Punkte
	Grundübung Reck	max. 6 Punkte ★	max. 6 Punkte
	C-Positionen & Kontern	max. 6 Punkte ★	max. 6 Punkte
	Schwingen	-/-	max. 6 Punkte
	Balkenkomplex 1	max. 6 Punkte ★	max. 6 Punkte
	Balkenkomplex 2	max. 6 Punkte ★	max. 6 Punkte
	Rad	max. 6 Punkte ★	max. 6 Punkte
	Bodenkomplex 1	max. 6 Punkte ★	max. 6 Punkte
	Bodenkomplex 2	max. 6 Punkte ★	max. 6 Punkte
	Brücke/ Bogen	max. 6 Punkte ★	max. 6 Punkte
	Quergrätschsprung	max. 6 Punkte	max. 6 Punkte
	Gesamtpunkte Technik	max. 66 Punkte	max. 78 Punkte



Für die AK 6 stehen vereinfachte Übungen in der Athletik- und Techniktestung zur Verfügung.

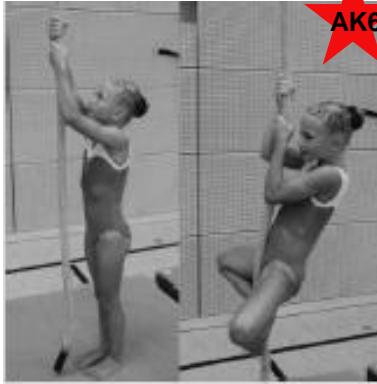
In der Technik, nicht in der Athletik, können Turnerinnen der AK7 die Vereinfachung der AK6 zeigen.

Präsentiert eine Turnerin der AK7 die Vereinfachung wird ihre erreichte Punktzahl halbiert, sie kann für die Aufgabe max. 3 Punkte erhalten.

KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7- TEIL 1 ATHLETIK



SCHNELLKRAFT



★ AK6 Seilklettern aus dem Stand

- Startposition im Stand
- Hände an der 0m Markierung
- Selbständiger Start der Turnerin
- Zeitstopp bei Erreichen der 4m
- In der AK 6 kann für 1-2 Punkte die Kletterposition gehalten werden (Ankündigung im Voraus)

Leistung:

AK	2	4	5	6	8	10
6	10s halten	20s halten	1m	2m	3m	4m
7	1m	2m	3m	4m	25s	22s

15m Sprint



- Startposition im Hochstart
- Vorderer Fuß an der Startlinie
- Selbständiger Start der Turnerin
- Zeitstopp bei Übertritt der 15m
- 2 Versuche

Leistung in Sekunden:

AK	2	4	6	8	10
6	6	5	4,5	4	3,5
7	5	4	3,8	3,5	3,2

Seilspringen mit Gymnastikseil



- Gestreckter, gespannter Körper
- Prellen aus den Füßen
- Beine gestreckt, Hüfte offen
- 1 Zwischensprung erlaubt
- 2. Versuch bei < 5 Punkte
- Abnahme auf festem Untergrund (Bodenläufer)

Leistung in Wiederholungen:

AK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6		1		2		3		4		5
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Bei schlechter Haltung wird die Punktzahl halbiert.

Situps



- Startposition Rückenlage
- Gesäß möglichst nah an Ferse
- Arme seitlich, frei, unter Kniehöhe
- Füße dürfen nicht abheben
- Kinn auf die Brust drücken (Schaumstoff eingeklemmt)
- Schwungholen nicht erlaubt (Po darf nicht abheben)

Leistung in Wiederholungen:

AK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Maximal 10 bzw. 15 Wiederholungen werden ausgeführt.

Grätschwinkelstütz auf Klötzen



- Ausgangsposition Grätschschritt
- Arme & Beine gestreckt, gespannt
- Oberschenkel dürfen Arme nicht einklemmen
- Füße mind. auf Hüfthöhe halten
- Schulter aktiv (hohe Hüfte)

Leistung in Sekunden:

AK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
7	5	7	9	11	13	15	17	19	22	25

Heben und Senken auf Klötzen (1/2 Schweizer) AK7



- Start: schulterbreiter Grätschstand
- Senken in den Grätschwinkelstütz
- Heben in den Grätschstand (Feld)
- Rippen zu, Schulter gegen Ohr
- Arme & Beine gestreckt, gespannt
- Keine Position länger als 2sec halten
- Kein Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels nach hinten!

Leistung in Wiederholungen:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5

Die Bewegung muss im Wechsel gezeigt werden.

KRAFTAUSDAUER



KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7 – TEIL 1 ATHLETIK

KRAFTAUSDAUER



Clappmesser mit Sprungbrett

- Start im Hang
- Heben der gestreckten geschlossenen Beine bis die Sprosse berührt wird
- Arme müssen immer gestreckt sein
- Sprungbrett in Sprosse eingehakt, ca. 45°

Leistung in Wiederholungen:

AK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Nach der 2. Ermahnung (gebeugte Arme/Beine, Nichtberühren der Sprosse) ist die Abnahme beendet

Lange Raupe



- Lange Liegestützposition (ca. 20cm)
- Offener ARW
- Füße gegen die Wand gedrückt
- Rippen rein (C+ Position)
- Schulter gegen das Ohr drücken
- Hände sehen, Kopf zw. Arme
- Turnerin nimmt Position selbständig ein

Leistung in Sekunden:

AK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
7	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28

Abnahme startet bei Einnahme der richtigen Position. Abnahme endet bei Verlassen der richtigen Position.

Vorspreizen rechts & links



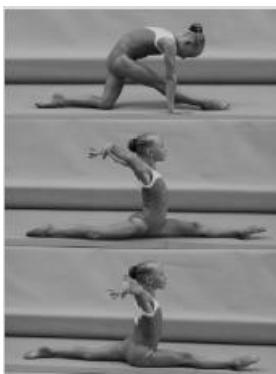
- Rückenlage auf Schrägbank AK7
- Rückenlage auf dem Boden AK6 ★
- Bein gestreckt und gespannt heben
- Hüfte nicht ausdrehen (Gesäß auf der Bank, Fuß auswärts drehen)
- Unteres Bein darf nicht abheben
- 10sec halten
- Bank: 3. Sprosse von oben (siehe Bild)

Leistung in Höhe, der gestreckten Zehenspitze:

1	2	3	4	5
Taille	Brust	Schulter	Augen	Über Kopf

Punkte von rechts und links werden addiert.

Querspagat rechts & links



- Aus dem Kniestand
- Ein Bein vw strecken
- Rutschen in den Spagat
- Hüfte eingedreht!
- Arme in Seithalte
- Endposition 10sec halten

Leistung in cm pro Seite

(Entfernung Ende Oberschenkel und Boden):

1	3	5
<20	<10	<5

Punkte von rechts und links werden addiert

Brücke mit Erhöhung (~20cm)



- Rückenlage mit Füßen auf Brett
- Selbständiges heben in die Brücke
- Füße schließen, Beine strecken
- Arme strecken, Schulter öffnen
- 5sec halten
- Bonus: Überschlagen über den Spreizhandstand in den Stand

Leistung:

2	4	6	8	10
erfüllt	gut	Sehr gut	Bonus gut	Bonus Sehr gut

Bonusvergabe nur bei technisch korrekter Ausführung. Voraussetzung 6 Punkte erreicht.

Grätschsitz mit Rumpfvorbeuge



- Startposition im Grätschsitz 90°
- Knie und Füße zeigen nach oben (Zeh gegen die Mattenkante gedrückt)
- Arme in Hochhalte
- Oberkörper nach vorne ablegen
- Gerader Rücken, Blick nach vorne
- Abnahme zwischen 2 Matten, die einen rechten Winkel bilden

Leistung:

2	6	8	10
Hände berühren Fußspitze	Kopf auf dem Boden	Brust auf dem Boden	8 Pkt. + Freie Halte

BEWEGLICHKEIT

KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7 – TEIL 2 TECHNIK



BEWERTUNGSKRITERIEN

Technikwert	Ausführung
0	Auslassen/ unvollständige Normausführung oder mit Trainerhilfe
1	Technisch mangelhafte Ausführung
2	Mittlere Technik- und große Haltungsfehler
3	Mittlere Technik- und kleine Haltungsfehler bzw. Anforderungsausführung mit Sturz
4	Gute Ausführung/ Technik mit kleinen Haltungsfehlern
5	Gute Ausführung/ Technik
6	Optimale/ sehr gute Ausführung/ Technik

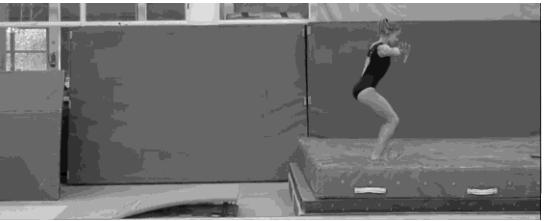
GESAMTECHNIKWERT PRO LEITLINIE

Ermittlung des GESAMT-Technikwerts pro Leitlinie (je nach Anzahl der Anforderungen):

Punkte	1 Anforderung	2 Anforderungen	3 Anforderungen	4 Anforderungen	5 Anforderungen	Punkte
1	1	1	0	0	0	1
2	2		0	0		2
3	3	2	1	1	1	3
4	4		1	1		4
5	5	3	2	2	1	5
6	6					6
7		4	3	2	2	7
8						8
9		5	4	3	3	9
10						10
11		6	5	4	4	11
12						12
13			6	5	5	13
14						14
15			6	5	6	15
16						16
17			6	5	6	17
18						18
19			6	5	6	19
20						20
21			6	5	6	21
22						22
23			6	5	6	23
24						24
25			6	5	6	25
26						26
27			6	5	6	27
28						28
29			6	5	6	29
30						30

KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7 – TEIL 2 TECHNIK

Leitlinie 1: Strecksprung (1 Versuch)

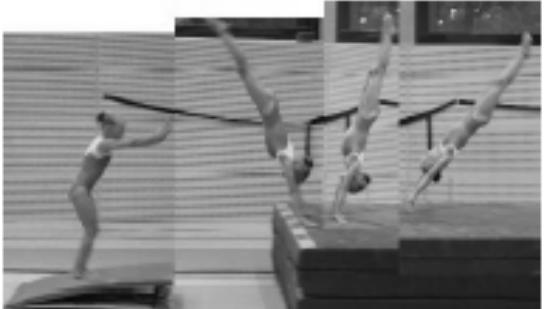
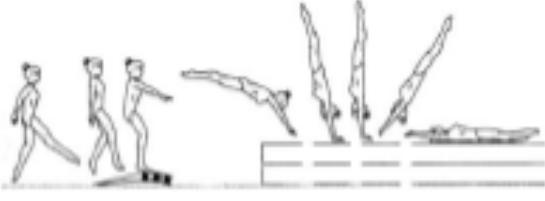
Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
<p>Aus dem Anlauf (10m) und Absprung vom Sprungbrett:</p> <p>Strecksprung vw In den Stand (Landing) Mattenberg (60cm = 2 WBM)</p>   	<p>Anlauf, Ein- und Absprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - dynamisches (schnelles) und koordiniertes Anlaufen - rhythmischer Übergang von An-, Ein- und Absprung - Einsprung auf das Brett mit Armzug von unten - reaktiver Absprung <p>Flugphase</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geöffneter Hüftwinkel - Gespannte Körperposition - Blockieren und Fixieren der Arme auf Augenhöhe <p>Landing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Landung zum Stand (Ballen & Ferse) - Knie leicht gebeugt - Arme vorne - Landeposition 2sec fixieren - Anschließendes Aufrichten <p>AK 6 Vereinfachung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Absprung von einem Block auf das Sprungbrett ohne Abzug möglich 	<p>0-6</p> <p>0-6</p> <p>0-6</p>
Gesamt-Technikwert		0-6
<p>Hinweise zur Bewertung:</p> <p>Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Sprung-Phase separat mit TW 0-6 bewertet. Die Summe aus den 3 Technikwerten geteilt durch 3 ergibt den Gesamt-Technikwert. Es ist zu Gunsten der Turnerin mathematisch auf- oder abzurunden.</p>		
Einbeiniger Absprung		= Sprung ungültig 0
Hocksprung		= Sprung ungültig 0
Trainerhilfe		= Sprung ungültig 0
		Abzug vom Gesamt-TW - 1
„Blackout“-Versuch		Zulassung 2. Versuch / Freigabe OK





KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7 – TEIL 2 TECHNIK

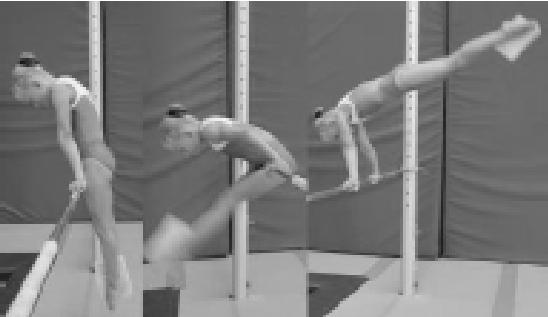
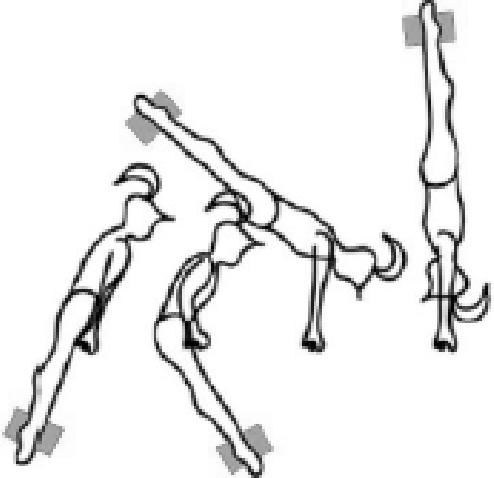
Leitlinie 1: Handstützüberschlag vw in Rückenlage (1 Versuch)

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW			
<p>Aus dem Anlauf (15-20m) und Absprung vom Sprungbrett:</p> <p>Handstützüberschlag vw in die Rückenlage auf Mattenberg (60cm = 2 WBM)</p>   	<p>Anlauf, Ein- und Absprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - dynamisches (schnelles) und koordiniertes Anlaufen - rhythmischer Übergang von An-, Ein- und Absprung - Einsprung auf das Brett mit Armzug von unten - reaktiver Absprung <p>Erste Flugphase</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktiver Ferseneinsatz - geöffneter Hüftwinkel (Hollowposition) - gespannte Körperposition - Blick Richtung Stütz/Hände <p>Abdruck und zweite Flugphase zur Landung in Rückenlage</p> <ul style="list-style-type: none"> - reaktiver Abdruck vor/in Stützensenkrechte - gestreckte Arme - offene Schulter (ARW180°) - Anheben KSP/Hüfte (Höhe) - gestreckte Körperposition in Flug - genügend Weite - Landung in gestreckter/gebundener Körperposition 	<p>0-6</p> <p>0-6</p> <p>0-6</p>			
Gesamt-Technikwert		0-6			
<p>Hinweise zur Bewertung:</p> <p>Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Sprung-Phase separat mit TW 0-6 bewertet. Die Summe aus den 3 Technikwerten geteilt durch 3 ergibt den Gesamt-Technikwert. Es ist zu Gunsten der Turnerin mathematisch auf- oder abzurunden.</p>					
<table border="1"> <tr> <td>Kopfstand (deutlich)</td> <td>= Sprung ungültig</td> <td>0</td> </tr> </table>		Kopfstand (deutlich)	= Sprung ungültig	0	
Kopfstand (deutlich)	= Sprung ungültig	0			
<table border="1"> <tr> <td>Abrollen</td> <td>= Sprung ungültig</td> <td>0</td> </tr> </table>		Abrollen	= Sprung ungültig	0	
Abrollen	= Sprung ungültig	0			
<table border="1"> <tr> <td>Trainerhilfe</td> <td>= Sprung ungültig</td> <td>0</td> </tr> </table>		Trainerhilfe	= Sprung ungültig	0	
Trainerhilfe	= Sprung ungültig	0			
<table border="1"> <tr> <td>zusätzlicher Stütz (einmalig)</td> <td>Abzug vom Gesamt-TW</td> <td>- 1</td> </tr> </table>		zusätzlicher Stütz (einmalig)	Abzug vom Gesamt-TW	- 1	
zusätzlicher Stütz (einmalig)	Abzug vom Gesamt-TW	- 1			
<table border="1"> <tr> <td>„Blackout“-Versuch</td> <td>Zulassung 2. Versuch / Freigabe OK</td> <td></td> </tr> </table>		„Blackout“-Versuch	Zulassung 2. Versuch / Freigabe OK		
„Blackout“-Versuch	Zulassung 2. Versuch / Freigabe OK				



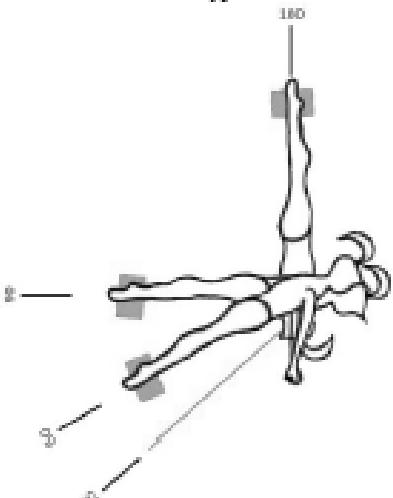
KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7 – TEIL 2 TECHNIK

Leitlinie 1: Rückschwung > 90° (2 Versuche)

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW												
<p>Aus dem Stütz (Reck ca. schulterhoch):</p> <p>Vorschwung, Rückschwung >90° (mit Schaumstoff zwischen den Füßen), Endposition beliebig (Abspringen, Stütz, Umschwung vl/rw, Überkippen nach Erreichen der Endposition)</p> <p>Schaumstoff: ca. 15cm x 15cm x 3-5cm</p>  	<p>Rückschwung >90°</p> <ul style="list-style-type: none"> - gestreckte Arme - dynamischer Ferseneinsatz - deutliche Schultervorlage bis die Hüfte die Schulterhöhe passiert - neutrale Kopfposition/Blick zum Stütz - gebundene Körperposition im Endpunkt - geschlossene Beine <p>AK6 Vereinfachung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückschwungposition halten - Gestreckte Arme - Stütz auf einem Bodenholm - Leichte Schultervorlage - Gebundene Körperposition - Blick zu den Händen - Kopf zwischen den Armen - Geschlossene Beine - Fußgelenke in Gummiband - Fersen ca. 90° <p><i>Leistung in Sekunden:</i></p> <table border="1" data-bbox="822 1548 1731 1677"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>4</td><td>8</td><td>12</td><td>16</td><td>20</td><td>25</td> </tr> </table> 	1	2	3	4	5	6	4	8	12	16	20	25	<p>TW</p> <p>0-6</p>
1	2	3	4	5	6									
4	8	12	16	20	25									

Technikwert **0-6**

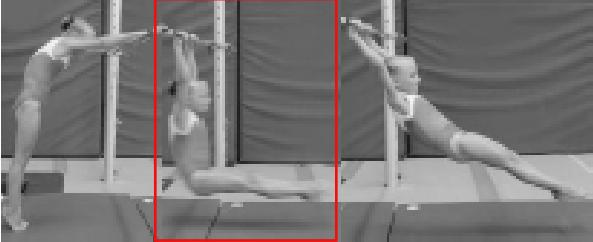
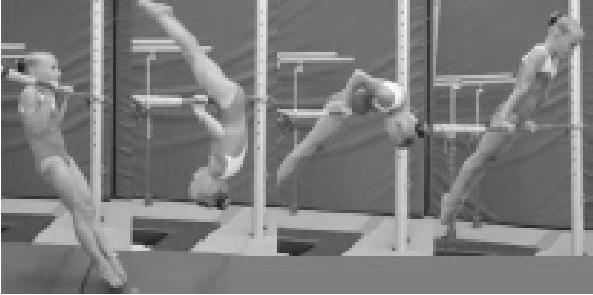
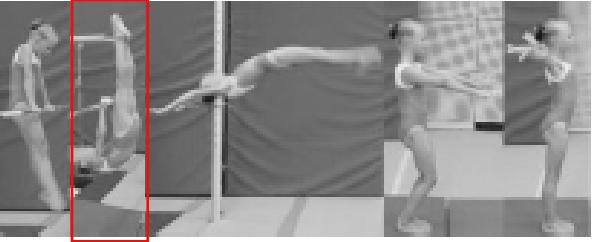
Hinweise zur Bewertung:

Rückschwung		
	> 90° (alle Körperteile)	6
	ca. 90° (alle Körperteile)	5
	> 60° (alle Körperteile)	4
	> 45° (alle Körperteile)	2
	Schlechte Körperhaltung/ Ausführung	- 1
	Technikfehler (z.B. Hohlkreuz, Kopfposition)	- 1
Verlieren Schaumstoff	- 1	



KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7 – TEIL 2 TECHNIK

Leitlinie 2: Grundübung (1 Versuch)

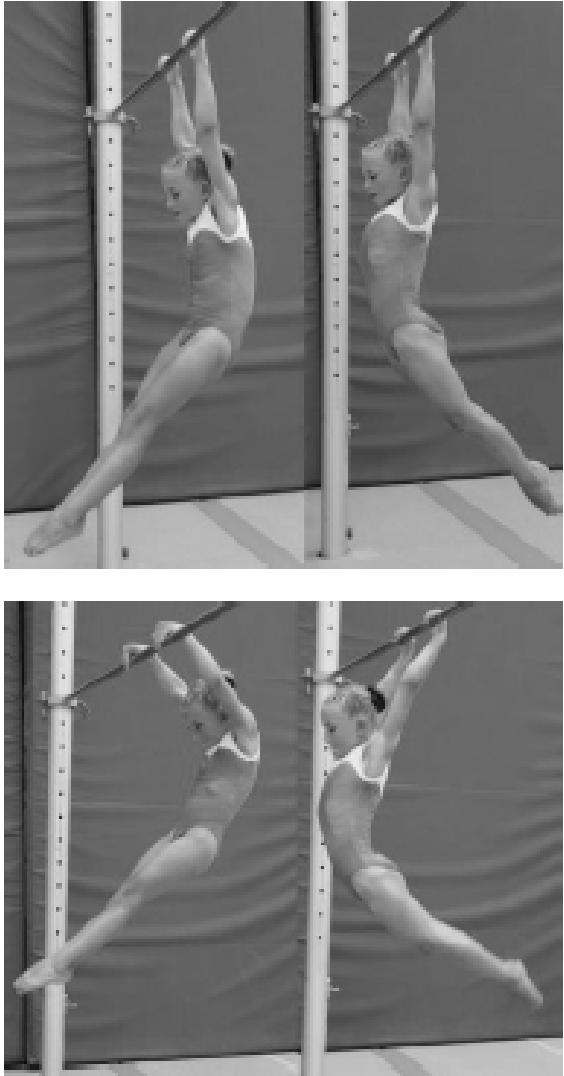
Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
<p>Aus dem Stand, Griff an Reckstange (Reck ca. Augenhöhe):</p> <p>Kipp- Vorschwung/Rückschwung,</p> 	<p>Kipp-Vorschwung/Rückschwung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition mit gebundener Schiffchenhaltung aus dem Stand (Schlussstellung) - Vorschwung (aus geringem Absprung) über Winkelhang - vollständige Streckung der Hüfte - offener ARW - gerade Kopfhaltung - Rückschwung mit Bindung der Brust - zurück in Ausgangsposition mit gebundener Schiffchenhaltung (anschließend ggf. Schritt nach vorn) 	<p>TW</p> <p>0-6</p>
<p>Hüftaufzug</p> 	<p>Hüftaufzug</p> <ul style="list-style-type: none"> - deutliche, kurz gehaltene Klimmzughalte - geschlossene Beine - Umsetzen der Hände - Halten der Ferse hinten der Reckstange - Endposition im Stütz mit gestreckten Armen 	<p>0-6</p>
<p>a) Felgunterschwingung zum Stand</p> 	<p>Felgunterschwingung (Option 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gestreckte Arme - gebundene Körperposition - bei deutlicher Schulterrücklage - Einleitung der Rückwärtsdrehung - Kopfbindung zum Körper vor - Passieren der Felghangposition (OS an Reckstange) - ARW-Öffnen bei gleichzeitiger Hüftstreckung - neutrale Kopfposition - KSP über Reckstange - Griff lösen und Flug zum Stand 	<p>0-6</p>
<p>AK 6 Vereinfachung der Grundübung möglich</p>		<p>AK6</p>
<ul style="list-style-type: none"> - 15sec Winkelhang halten - Hüftaufzug aus der Rückenlage (max. 3 Punkte) - Aus dem Stütz Hüftabzug in die Kerzenposition (Felghang) (5sec halten) kontrolliertes Absenken über Kipp- und Winkelhang zum Stand 	 <p>Hüftaufzug aus der Rückenlage</p>	<p>0-6</p>
<p>Gesamt-Technikwert</p>		<p>0-6</p>

Hinweise zur Bewertung:

Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Anforderung separat mit TW 0-6 bewertet. Die Summe aus den 3 Technikwerten (Option 1 oder 2) geteilt durch 3 ergibt den Gesamt-Technikwert.
Es ist zu Gunsten der Turnerin mathematisch auf- oder abzurunden.

KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7 – TEIL 2 TECHNIK

Leitlinie 3: C-Positionen im Hang & Kontern (1 Versuch, ohne Pause)

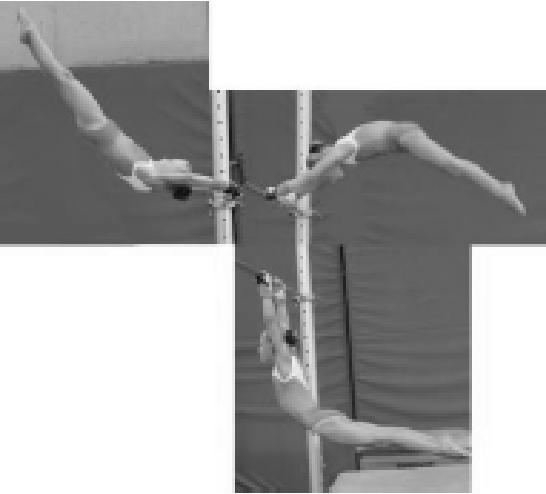
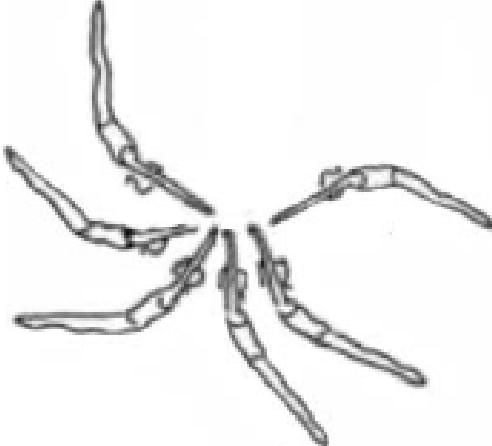
Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
<p>Aus dem Hang am Reck (ca. 1,80m):</p> <p>Halten von Schiffchenposition und aktiver Überstreckung je 5 Sek., anschließend 5 Konterschwünge</p> 	<p>Schiffchenposition 5 Sek. C+</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kopf zwischen den Armen - runder Rücken (Brust geschlossen) - gebundene Hüfte - offene Schulter (kein Klimmzug) <p>Aktive Überstreckung 5 Sek. C-</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kopf zwischen den Armen - gerade Kopfhaltung - aktiv überstreckte Körperposition - offene Hüfte - offene Schulter <p>Konterschwünge 5x</p> <ul style="list-style-type: none"> - s.o. Schiffchenposition/Aktive Überstreckung - dynamischer Beineinsatz vw und rw - dynamischer Schultereinsatz - bei gerader Kopfhaltung (vgl. Bild 1) - aktives Öffnen und Schließen des Brustkorbs - mit Nachgreifen beim Übergang von Schiffchenposition in Aktivüberstreckung <p>AK 6 Vereinfachung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Halten der C+ und C- Position (je 5sek.) - Kurze Pause - 4x langsames Wechseln zwischen C+ und C- (jede Position 2x) 	<p>TW</p> <p>0-6</p> <p>0-6</p> <p>0-6</p>
Gesamt-Technikwert		0-6
<p>Hinweise zur Bewertung:</p> <p>Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Anforderung separat mit TW 0-6 bewertet. Die Summe aus den 3 Technikwerten geteilt durch 3 ergibt den Gesamt-Technikwert. Es ist zu Gunsten der Turnerin mathematisch auf- oder abzurunden.</p>		





KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7 – TEIL 2 TECHNIK

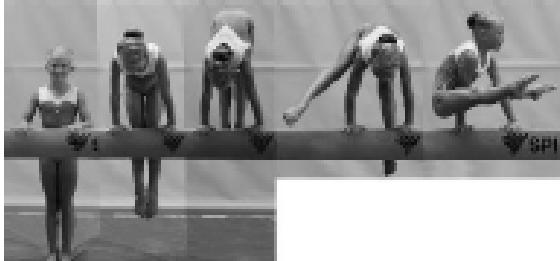
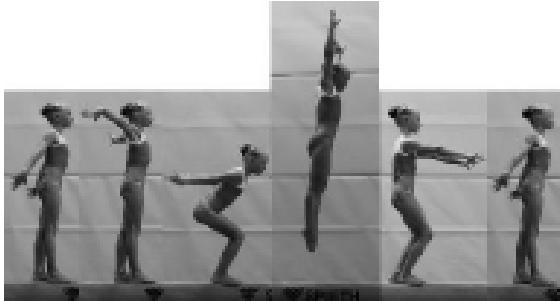
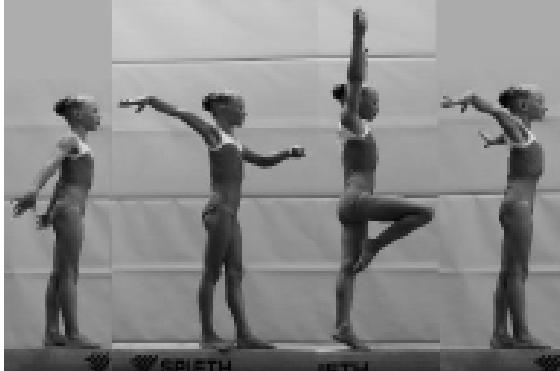
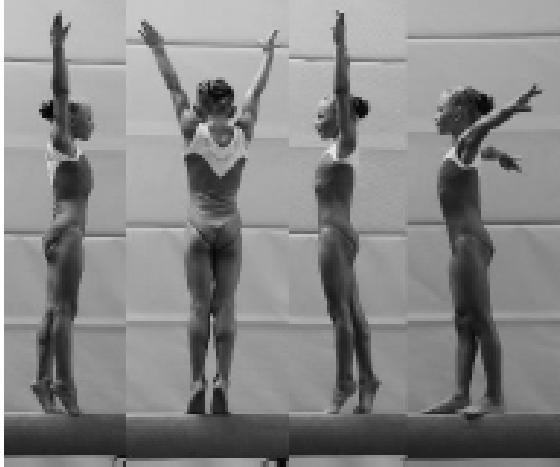
Leitlinie 1: Grundschwünge in der Kastengasse (1 Versuch)

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
<p>Aus dem Stand am Reck (ca. 1,80m), optional mit Röllchen, in Kastengasse (Absprunghöhe ca. 1,00m):</p> <p>5x Absprung zum Vor- und Rückschwung in den Stand (C+, C-, C+)</p>   	<p>Schiffchenposition Absprung in die C+ Position</p> <ul style="list-style-type: none"> - gebundene Körperposition - gerade Kopfhaltung zwischen den Armen - gestreckte Arme - offene Schulter (Weite/Länge von Reckstange) 	0-6
	<p>Umwandlung Schiffchenposition in Aktivüberstreckung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktivüberstreckung der Schulter- und Hüfte kurz vor Stangensenkrechte - gerade Kopfhaltung zwischen den Armen 	0-6
	<p>Beineinsatz zur Schiffchenposition (vorn) C+</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktiver Beineinsatz in - gebundene Körperposition - gerade Kopfhaltung zwischen den Armen - gestreckte Arme - offene Schulter (Weite/Länge von Reckstange) <p> █ - Absprung hinten über Kastenhöhe in C+-Position █ - Nach jedem Vor- und Rückschwung (C+, C-, C+) erfolgt eine Landung auf den Kästen (Grätschstand) ● - Die Schwünge dürfen nicht verbunden werden! </p>	0-6
Gesamt-Technikwert		0-6
<p>Hinweise zur Bewertung:</p> <p>Die Kampfrichter geben das Signal zum Beenden der Serie/Schwünge nach 5-7 Schwüngen.</p> <p>Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Anforderung separat mit TW 0-6 bewertet. Dabei sind die geforderten Positionen der Schwünge (Phasen) kumulativ, d.h. durchschnittlich im Gesamteindruck zu bewerten.</p> <p>Die Summe aus den 3 Technikwerten geteilt durch 3 ergibt den Gesamt-Technikwert. Es ist zu Gunsten der Turnerin mathematisch auf- oder abzurunden.</p>		
Präsentation von weniger als 5 Grundschwüngen (einmalig)		- 1

KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7 – TEIL 2 TECHNIK

Leitlinie 1: Komplexübung Teil 1 (1 Versuch)

BALKENKONZEPT: <https://www.dtb.de/geraeturnen/downloads/leistungssport-weiblich>

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
<p>Komplex 1</p> <p>Gerätehöhe: 0,75cm (über Matte)</p> 	<p>Angang 2 Sek.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hebeansatz über hohen Stütz - freies Vorspreizen - ¼ LAD im Stütz - BRW >45° - Halte 2 Sek. - deutlicher Rückschwung zum Liegestütz - Kniewaage kurz fixiert - Aufrichten in Position „Spannung“ 	0-6
	<p>Standwaage 2 Sek.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position „Arme“ - Vorspreizen - 135° Spreizwinkel - Halte 2 Sek. - Einschließen in „Spannung“ 	0-6
	<p>Strecksprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position „Spannung“, „Arme“ - Armschwung über vorn mit Bewegungsumkehr über Vor- in Hochhalte - gestreckte Körperposition - genügend Sprunghöhe - Landedrill II (beidbeinig) 	0-6
	<p>Relevé-Passé-Stand 2 Sek.</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Drehvorbereitung“ - kontrolliertes Heben in den Ballenstand - mit Spielbein Passé (gebeugt am Standbeinknie) - Halte 2 Sek. - Arme in Hochhalte - Senken/Einschließen in Position „Arme“ - sicherer Stand auf beiden Beinen 	0-6
	<p>½ Drehung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Heben in den hohen Ballenstand - Arme in Hochhalte (ARW 180°) - gestreckte Körperposition - vollständige ½ LAD - Senken/Einschließen in Position „Arme“ - sicherer Stand auf beiden Beinen 	0-6
Gesamt-Technikwert		0-6



KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7 – TEIL 2 TECHNIK

Ergänzung Leitlinie 1: Komplexübung Teil 1 (1 Versuch)

Hinweise zur Bewertung:		
Die Positionen (Spannung, Arme) und Drills sind nach DTB-Balkenkonzept auszuführen.		
Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Anforderung separat mit TW 0-6 bewertet. Die Summe aus den 5 Technikwerten geteilt durch 5 ergibt den Gesamt-Technikwert. Es ist zu Gunsten der Turnerin mathematisch auf- oder abzurunden.		
	fehlende Umsetzung des DTB-Balkenkonzepts -> Positionen (je Anforderung) -> Drills (je Anforderung)	- 1
	Anforderung weniger als 2 Sek.	- 2

Übungsablauf:

Ausschreibung		Symbol	BAHN 1
1	Aus dem Seitstand vl: Absprung und Heben über den hohen Stütz, Überspreizen mit ¼ Drehung über den Grätschwinkelstütz (2 s) mit Senken in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen, Aufrichten über Rückschwung zum Liegestütz in Kniewaage zum Stand;		
2	Voraufzehen, Spannung, Arme, Schritt Vorspreizen in die Standwaage (135°; 2 s) , Einschließen in Spannung		
3	Spannung, Arme, Strecksprung mit Armschwung in die Hochhalte Landungsdrill beidbeinig		
4	Spannung, Drehvorbereitung zum einbeinigen Relevé-Stand mit Spielbein Passé (2 s) mit Armen in Hochhalte, Auflösen in enge Schrittstellung mit Arme		
5	½ Drehung auf beiden Füßen im Relevé mit Armen in Hochhalte, Senken in Arme		

AK 6 Vereinfachung der Komplexübung 1 Balken

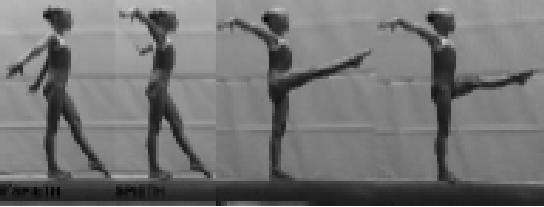
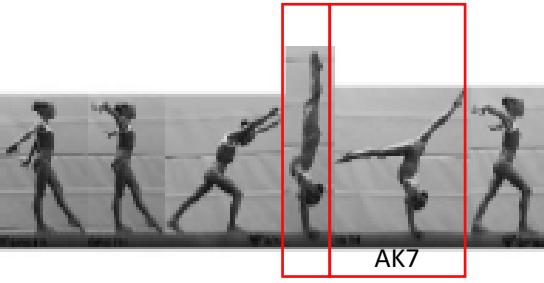
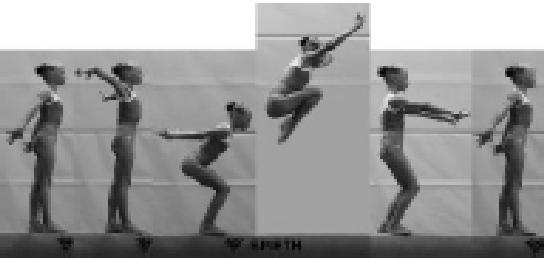
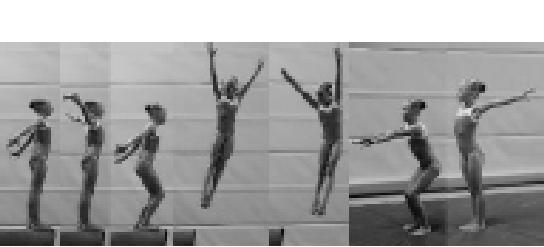
AK6

- Die Komplexübung darf ohne Abzug auf einem Bodenbalken präsentiert werden
- Die Übung beginnt in der Liegestützposition
- Standwaage 90°, 2sek ausreichend
- Der Passestand darf auf der ganzen Sohle ausgeführt werden

KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7 – TEIL 2 TECHNIK

Leitlinie 2: Komplexübung Teil 2 (1 Versuch)

BALKENKONZEPT: <https://www.dtb.de/geraetturnen/downloads/leistungssport-weiblich>

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
Komplex 2 (Beginn am Balkenende) Gerätehöhe: 0,75cm (über Matte) inkl. Abgang	Vorspreizen re & li (oder umgekehrt) - mind. 90° - aktives Spreizen - aufrechte Körperhaltung - Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	0-6
 	Handstand <i>In der AK7 ist ein Spreizhandstand erlaubt</i> - Position „Spannung“, „Arme“ - Schritt über flüchtigen Ausfallschritt mit Armen in Hochhalte (ARW 180°) - Kopf zwischen den Armen - Senken Oberkörper zur Stützaufnahme - gestreckter Schwungbeineinsatz - Aufschwingen in flüchtigen Handstand - mit geschlossenen Beinen bei Erreichen der Senkrechten mit gestreckter Hüfte und Mittelkörperspannung <i>*AK7: gespreizt</i> - Schulter-/Rumpfstreckung (ARW 180°) - Blick zum Balken (Hände/Stütz) - Aufspreizen und Rückbewegung mit Landedrill I (einbeinig)	0-6
	Hocksprung - Position „Spannung“, „Arme“ - Armschwung über vorn mit Bewegungsumkehr über Vor- in Hochhalte - Hockposition mind. 90° - genügend Sprunghöhe - Landedrill II (beidbeinig)	0-6
	Abgang – Strecksprung 1/2 - Position „Spannung“, „Arme“ - Armschwung über vorn mit Bewegungsumkehr über Vor- in Hochhalte - gestreckte Körperposition - vollständige ½ LAD - kontrollierte Landung mit Blick zur Landematte - Aufrichten in Endposition „Arme“	0-6
Gesamt-Technikwert		0-6
Hinweise zur Bewertung: Die Positionen (Spannung, Arme) und Drills sind nach DTB-Balkenkonzept auszuführen. Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Anforderung separat mit TW 0-6 bewertet. Die Summe aus den 4 Technikwerten geteilt durch 4 ergibt den Gesamt-Technikwert. Es ist zu Gunsten der Turnerin mathematisch auf- oder abzurunden.		
fehlende Umsetzung des DTB-Balkenkonzepts -> Positionen (je Anforderung) -> Drills (je Anforderung)		- 1
Vorspreizen unter 90° (je)		- 1



KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7 – TEIL 2 TECHNIK

Ergänzung Leitlinie 2: Komplexübung Teil 2 (1 Versuch)

Übungsablauf:

Ausschreibung		Symbol	BAHN 2
1	Schritt Vorspreizen rechts , direkt in Schritt Vorspreizen links mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte		
2	Voraufziehen, Spannung, Arme, Schritt in flüchtigen Handstand mit geschlossenen Beinen , Rückbewegung (Beinwechsel möglich) in den Landungsdrill einbeinig		
3	Spannung, Arme, Hocksprung mit Armschwung in die Hochhalte, Landungsdrill beidbeinig		
4	Abgang (am Balkenende im Querverhalten): Spannung, Arme und Absprung zum Strecksprung vorwärts mit 1/2 Drehung mit Armschwung über die Hochhalte, Landung auf der Landematte mit Blick zum Balken, Aufrichten in Endposition Arme.		

SCHWEBEBALKEN

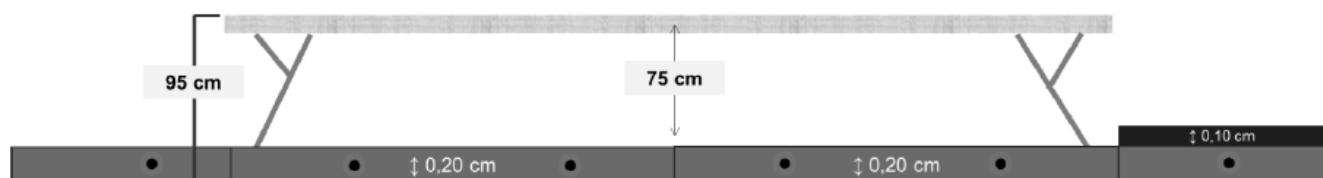
AK 6 Vereinfachung der Komplexübung 2 Balken

AK6

- Die Komplexübung darf ohne Abzug auf einem Bodenbalken präsentiert werden
- Die Übung wird ohne Spreizhandstand geturnt, es erfolgt anschließend eine separate Abnahme eines Kästchenhandstands am Bodenbalken (Selbständige Einnahme, 10sek halten)
 - Hand-, Schulter-, Hüftgelenk bilden eine Linie
 - Kopf zwischen den Armen, Hände sehen
 - Rippen rein! (Ausführung auf dem Bild nicht optimal!)
- Der Abgang wird ohne 1/2 Drehung geturnt → Strecksprung Landung

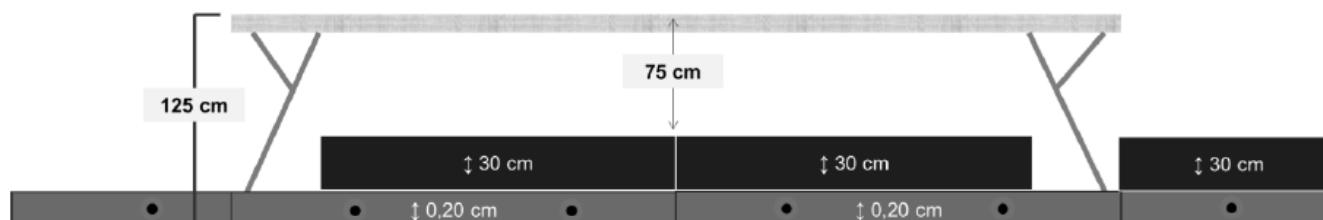


Aufbaumöglichkeiten des Schwebebalkens (Leitlinie 1& 2 Schwebebalken):



Alternative: Sollte ein „kleiner“ Schwebebalken nicht zur Verfügung stehen

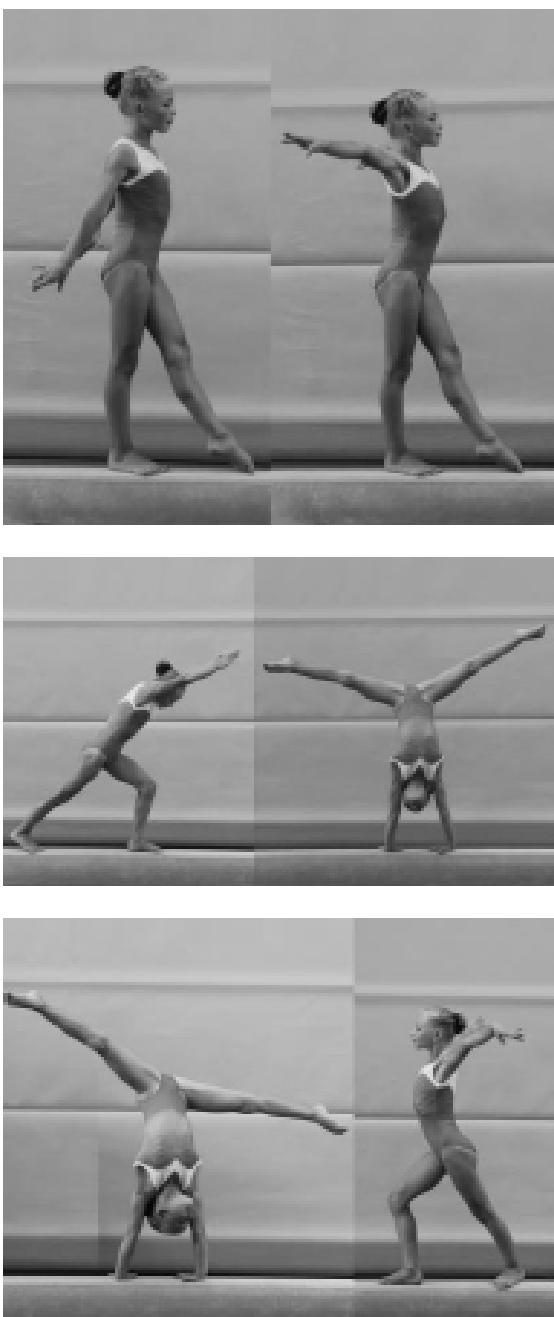
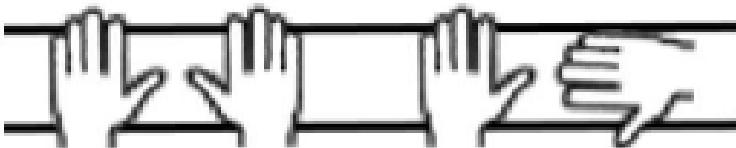
FIG Original plus zwei zusätzliche Matten 30 cm unter dem Balken





KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7 – TEIL 2 TECHNIK

Leitlinie 3: Rad (2 Versuche)

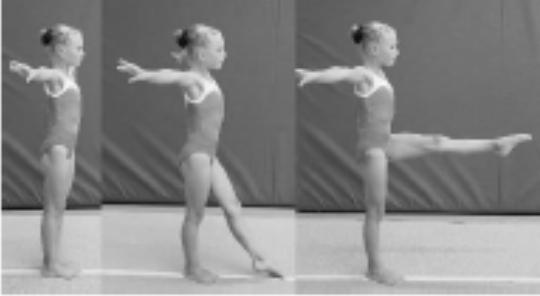
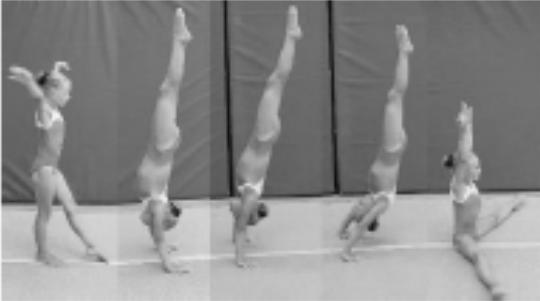
Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
<p>Auf dem Bodenbalken:</p> <p>Voraufziehen, „Spannung“, „Arme“ Handstützüberschlag sw/ Rad zum Landedrill I (einbeinig)</p> 	<p>Allg. Ausführungskomponenten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beachtung der Positionen des DTB-Balkenkonzepts - Schritt in flüchtigen Ausfallschritt - Kopf zwischen den Armen - Senken Oberkörper mit ¼ LAD zur seitlich Stützaufnahme - Aufsetzen der Hände schulterbreit - Finger zeigen geradeaus oder 2te Hand zur 1sten Hand  <ul style="list-style-type: none"> - über Handstandposition mit Mittelkörperspannung - Blick zu den Händen/Stütz - Passieren der Horizontalen mit weitem Spreizwinkel - weiter Blick unter Arm zum Balken in Bewegungsrichtung - korrekt ausgeführter Landedrill I - genügend Bewegungsamplitude (Weite) - dynamisch/flüssige Ausführung <p>AK 6 Vereinfachung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Das Rad wird auf einer Linie geturnt 	<p>TW</p> <p>0-6</p>
Technikwert		0-6



SCHWEBEBALKEN

KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7 – TEIL 2 TECHNIK

Leitlinie 2: Komplexübung 2 (1 Versuch)

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
<p>Auf Bodenläufer:</p> <p>Positionen</p> 	<p>Vorhalte re 2 Sek. (oder li)</p> <ul style="list-style-type: none"> - aus dem Schlussstand (6. Position) - Arme in Seithalte - Voraufzehen - kontrolliertes Heben des Spielbeines - geschlossene Hüfte (kein Aufdrehen) - mind. 90° - Halte 2 Sek. - Einschließen/Senken in Ausgangsposition 	0-6
	<p>Vorhalte li 2 Sek. (oder re)</p> <p>siehe Vorhalte re</p>	0-6
	<p>Handstand 2 Sek., Abrollen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beachtung der Positionen des DTB-Balkenkonzepts („Voraufzehen“, „Spannung“, „Arme“) - Schritt in flüchtigen Ausfallschritt - Kopf zwischen den Armen - Senken Oberkörper zur Stützaufnahme - Aufsetzen der Hände schulterbreit - Finger zeigen geradeaus - gestreckter Schwungbeineinsatz - deutliches Fixieren der Handstandposition (2 Sek.) - mit gestreckter Hüfte und Mittelkörperspannung - Schulter/Rumpfstreckung (ARW 180°) - Kopf zwischen den Armen mit Blick zu den Händen/Stütz - Abrollen über die gestreckten Arme - Endposition im Grätschsitz mit Arme in Hochhalte 	0-6
 	<p>Grätschwinkelstütz 2 Sek.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Senken der Arme über vorn - Anheben zum Grätschwinkelstütz - Halte 2 Sek. - BRW mind. 90° - kontrolliertes Absenken - Schließen der Beine und Ablegen in die Rückenlage 	0-6
	<p>Schiffchenschaukel 10x</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anheben in Schiffchenposition in Rückenlage - Kopf zwischen den Armen (offener ARW) - gebundene Brust- und Hüftposition - LWS durchgehend mit Bodenkontakt - Impuls über Fußeneinsatz in - Schiffchenschaukeln 10x - keine Bodenberührung der Arme/Füße - Stoppen der Bewegung und kontrolliertes Auflösen 	0-6
Gesamt-Technikwert		0-6



KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7 – TEIL 2 TECHNIK

Ergänzung Leitlinie 1: Komplexübung 1 (1 Versuch)

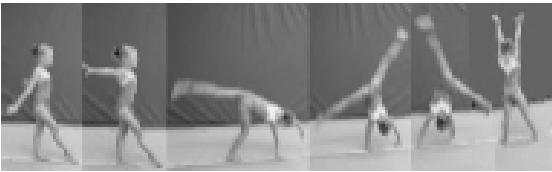
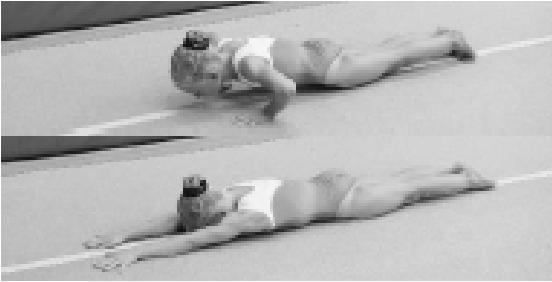
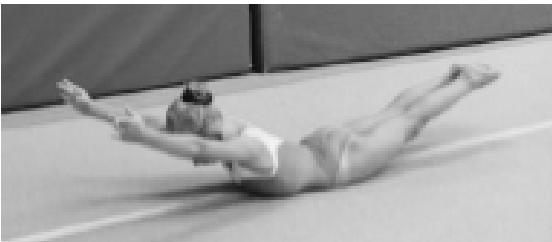
Hinweise zur Bewertung:	
Die Kampfrichter geben das Signal zum Beenden der Schiffchenschaukel nach 10-12 Schaukeln.	
Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Anforderung separat mit TW 0-6 bewertet. Dabei sind die Schiffchenschaukeln kumulativ, d.h. durchschnittlich im Gesamteindruck zu bewerten.	
Die Summe aus den 5 Technikwerten geteilt durch 5 ergibt den Gesamt-Technikwert. Es ist zu Gunsten der Turnerin mathematisch auf- oder abzurunden.	
Anforderung weniger als 2 Sek.	- 2
fehlende Umsetzung des DTB-Balkenkonzepts -> Positionen (Anforderung Handstand)	- 1
Präsentation von weniger als 10 Schiffchenschaukeln	- 1

AK 6 Vereinfachung der Komplexübung 1 Boden

AK6

- Statt dem Handstandabrollen wird eine Rolle vw (Arme und Beine gestreckt) in den Grätschsitzen geturnt

Leitlinie 2: Komplexübung 2 (1 Versuch)

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
<p>Auf Bodenläufer:</p> <p>Komplex</p> 	<p>Rad re (oder li) (schlechtere Seite Rad)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beachtung der Positionen des DTB-Balkenkonzepts (Voraufziehen, „Spannung“, „Arme“) - Schritt in flüchtigen Ausfallschritt - Kopf zwischen den Armen - Senken Oberkörper mit ¼ LAD zur seitlichen Stützaufnahme - Aufsetzen der Hände schulterbreit - Finger zeigen geradeaus  <ul style="list-style-type: none"> - über Handstandposition mit Mittelkörperspannung - Blick zu den Händen/Stütz - Passieren der Horizontalen mit weitem Spreizwinkel - weiter Blick unter Arm zum Boden in Bewegungsrichtung - Abschwingen und Aufrichten zum fließenden Übergang in Schritt zum Rad li (Verbindung) - genügend Bewegungsamplitude (Weite) - dynamisch/flüssige Ausführung 	0-6
	<p>Rad li (oder re) (bessere Seite Rad) Handhaltung im „T“</p>  <p>siehe erstes Rad zzgl.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abschwingen und Aufrichten mit ¼ LAD gegen die Bewegungsrichtung - Schließen der Beine in den Stand mit gebundener Körperposition (vgl. Rondattechnik) - direkt Übergang in das Rückrollen 	0-6
	<p>kleine Rolle rw in den Liegestütz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hände zeigen zueinander - Kopf zwischen den Armen - über die gestreckten Arme - direkt in den Liegestütz mit gebundener Position - Senken über den Liegestütz in die Bauchlage 	0-6
 	<p>Schiffschaukel 10x</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anheben in Schiffchenposition in Bauchlage - Kopf zwischen den Armen (offener ARW) - Impuls über Ferseneinsatz in Schiffschaukeln 10x - keine Bodenberührung der Arme/Füße - Stoppen der Bewegung und kontrolliertes Auflösen 	0-6
Gesamt-Technikwert		0-6



KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7 – TEIL 2 TECHNIK

Ergänzung Leitlinie 2: Komplexübung 2 (1 Versuch)

Hinweise zur Bewertung: Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Anforderung separat mit TW 0-6 bewertet Die Summe aus den 4 Technikwerten geteilt durch 4 ergibt den Gesamt-Technikwert. Es ist zu Gunsten der Turnerin mathematisch auf- oder abzurunden.		
Präsentation von weniger als 10 Schiffchenschaukeln		- 2
fehlende Umsetzung des DTB-Balkenkonzepts -> Positionen (Anforderung Rad 1)		- 1

AK 6 Vereinfachung der Komplexübung 2 Boden



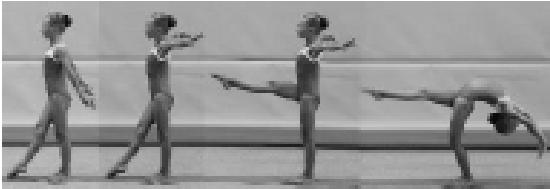
- Es wird nur ein Rad geturnt (rechts oder links), Landung im Landedrill, ohne weiterdrehen in die Bewegungsrichtung
- Die Rolle rw wird auf einer schiefen Ebene geturnt





KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7 – TEIL 2 TECHNIK

Leitlinie 3: Brücke/ Bogen (1 Versuch)

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
<p>Auf Bodenläufer:</p> <p>a) Voraufziehen, „Spannung“, „Arme“ langsamer Handstützüberschlag rw/ Bogengang/Brücke rw zum Landedrill I (einbeinig)</p>   <p>oder</p> <p>b) aus der Rückenlage, Aufstemmen in die Brücke rw (5 Sek.) mit anschließendem Bogengang rückwärts zum Landedrill I (einbeinig)</p>  	<p>Bogengang rw (Option 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beachtung der Positionen des DTB-Balkenkonzepts - Vorspreizen des gestreckten Schwungbeines - Rückbeugen mit offenem ARW 180° - Kopf zwischen den Armen - Hüft- und BWS-Überstreckung - bei fixierter LWS (kein passives Ausweichen) - Aufsetzen der Hände schulterbreit - Finger zeigen zu den Füßen - Kopf zwischen den Armen - Blick zu den Händen/Stütz - anschließend Druckbeinimpuls zum Überspreizen - weiter Spreizwinkel (annähernd 180°) - über Handstandposition mit Mittelkörperspannung - korrekt ausgeführter Landedrill I nach DTB <p>Brücke rw 5 Sek. (Option 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hochstemmen/Drücken aus Rückenlage mit angestellten Beinen und gebeugten Armen neben den Ohren - Hände schulterbreit - Finger zeigen zu den Füßen - gestreckte und geschlossene Beine in Endposition - offener ARW 180° - aktive Überstreckung der BWS - fixierte LWS (kein passives Ausweichen) - aufgestreckte Hüfte - Kopf zwischen den Armen - Blick zu den Händen/Stütz - Position Fixieren (5 Sek.) - Heben des gestreckten Schwungbeines - anschließend Druckbeinimpuls zum Überspreizen - weiter Spreizwinkel (annähernd 180°) - über Handstandposition mit Mittelkörperspannung - korrekt ausgeführter Landedrill I nach DTB 	<p>TW</p> <p>0-6</p> <p>0-6</p>
Technikwert		0-6
Präsentation von weniger als 5 Sek.		- 2
„Blackout“-Versuch		Zulassung 2. Versuch / Freigabe OK

AK 6 Vereinfachung

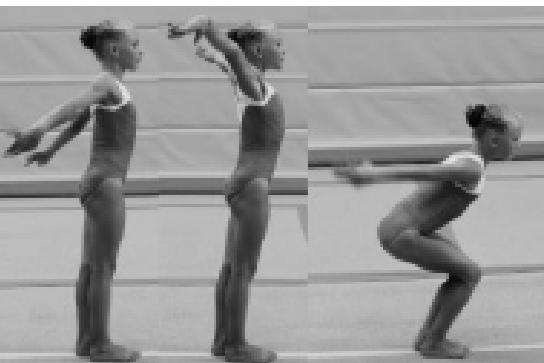
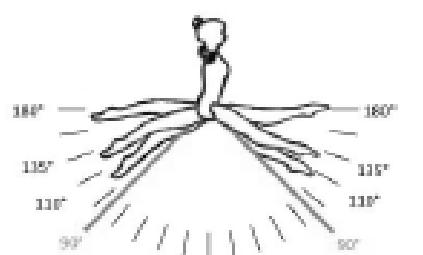
- Es wird eine Brücke (5 Sek.) am Boden präsentiert (Selbständige Einnahme)





KADERAUFNAHMETEST FÜR DIE AK 6 & 7 – TEIL 2 TECHNIK

Leitlinie 4: Quergrätschsprung > 135° (2 Versuche)

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW												
<p>Auf Bodenläufer:</p> <p>„Spannung“, „Arme“ Quergrätschsprung >135° mit Armzug in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte zum Landedrill II (beidbeinig)</p>   	<p>Allg. Ausführungskomponenten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beachtung der Positionen des DTB-Balkenkonzepts - Armschwung über vorn nach hinten unten mit Bewegungsumkehr über Vor- in Seit-Schräg-Rück-Halte - durchgehend aufrechte Oberkörperhaltung (von Absprung über Flugphase bis zur Landung) - Streckung Hüftwinkel im Absprung vor dem Spreizen - Spreizwinkel 135° - gerade Hüftstellung (geschlossene Hüfte) - genügend Sprunghöhe (deutliches Steigen KSP/Hüfte) - korrekt ausgeführter Landedrill II nach DTB 	<p>TW</p> <p>0-6</p>												
Technikwert		0-6												
Hinweise zur Bewertung:		max.												
<p>Spreizwinkel</p> 		<table border="1"> <tr> <td>>135°</td> <td style="text-align: center;">6</td> </tr> <tr> <td>ca. 135°</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>>110°</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td>>90°</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td>Schlechte Körperhaltung/ Ausführung</td> <td style="text-align: center;">- 1</td> </tr> <tr> <td>Technikfehler (z.B. Oberkörpervorlage)</td> <td style="text-align: center;">- 1</td> </tr> </table>	>135°	6	ca. 135°	5	>110°	4	>90°	2	Schlechte Körperhaltung/ Ausführung	- 1	Technikfehler (z.B. Oberkörpervorlage)	- 1
>135°	6													
ca. 135°	5													
>110°	4													
>90°	2													
Schlechte Körperhaltung/ Ausführung	- 1													
Technikfehler (z.B. Oberkörpervorlage)	- 1													