


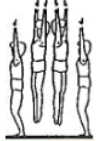



Eignungstest Gerätturnen

BODEN

Rolle vorwärts Schule	
Reihenbild 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige und dynamische Rollbewegung • runder Rücken • Aufstehen ohne Handabdruck • Geschlossene Knie und Füße 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Unterbrechung der Rolle
Wechselschritt und Schersprung geh. o. gestr. Schule	
Reihenbild 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • beim Wechselschritt sind die Beine in der Luft kurz geschlossen • beim Schersprung sind die Oberschenkel mindestens horizontal zum Boden 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • -----
Rad Schule	
Reihenbild 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel) • gestreckte Arme • gestreckte Beine (gr. Spreizwinkel) 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • klare Unterbrechung des Rades • starkes Abweichen aus der Senkrechten
Sprung mit 360° Drehung Schule	
Reihenbild (Bp.) 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • kein Vordrehen der Füße beim Absprung • exakte Landung nach 360° (Fußposition) bzw. 180° (AK35+) • kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Weniger als ¾ Drehung (270°) • Keine Landung möglich
Standwaage (2 sek.) Schule	
Reihenbild (Bp.) 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Halteteil 2 Sekunden • Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper oder Spielbein unter der Waagrechten • Haltedauer unter 1 sek.

Eignungstest Gerätturnen

RECK

Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung	
Schule	
Reihenbilder:	
 <p>Sprung in den Stütz</p>	 <p>Aufschwung</p>
Optimalausführung des Sprungs zum Stütz: <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung • Aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung • Arme während der Bewegung gestreckt • Beine geschlossen und gestreckt 	Nicht-Anerkennung des Sprungs zum Stütz: <ul style="list-style-type: none"> • Während der Aufwärtsbewegung Aufstützen der Körpervorderseite auf der Reckstange / dem Holm • Deutliche Unterbrechung – Nachdrücken der Aufwärtsbewegung
Optimalausführung des Hüftaufschwungs: <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung • Beine geschlossen und gestreckt • Aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung 	Nicht-Anerkennung des Hüftaufschwungs: <ul style="list-style-type: none"> • Richtungsumkehr • Zweiter Versuch
Hüftabschwung vorlings rückwärts	
Schule	
Reihenbild:	
	
Optimalausführung: Flüssige und ununterbrochene Abwärtsbewegung kontrolliertes Absenken Beine geschlossen und gestreckt	Nicht-Anerkennung: Keine Landung auf beiden Füßen
Unterschwung	
Schule	
Reihenbild-Beispiele:	
	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Knie in Stangennähe • „Schiffchenstellung“ während der Aufwärtsbewegung • Danach dynamische Streckung des Arm – Rumpfwinkels • Stangenhöhe erreichen • Arme gestreckt • Beine geschlossen und gestreckt 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Keine Körperstreckung • Keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten
Rückschwung aus dem Seitzstütz	
(beliebige Endposition, auch zum Niedersprung) Schule	
Reihenbilder:	
 <p>oder</p>	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Rückschwungendposition in „Schiffchenstellung“ über der Waagrechten • Arme gestreckt • Beine geschlossen und gestreckt 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Rückschwung unter 45°