

# TVM-Athletik-Technik-Test, GTm (Stand: Dez 2024)

<b>I</b>	<b>ALLGEMEINE TEST-ZIELE</b>	<b>2</b>
<b>II</b>	<b>TESTBEREICHE</b>	<b>2</b>
<b>III</b>	<b>AUSWAHLKRITERIEN DER TEST-ITEMS</b>	<b>2</b>
<b>IV</b>	<b>TESTÜBUNGEN-ÜBERSICHT:</b>	<b>3</b>
<b>V</b>	<b>BEWEGLICHKEIT</b>	<b>4</b>
1.	<b>Beweglichkeit 1: Rumpfbeugen</b>	<b>4</b>
2.	<b>Beweglichkeit 2: Seit-Spagat</b>	<b>4</b>
3.	<b>Beweglichkeit 3: Arm-Rump-Winkel (ARW) und Schulterbeweglichkeit</b>	<b>5</b>
a)	Schulterbeweglichkeit	5
b)	ARW	5
<b>VI</b>	<b>KRAFT</b>	<b>6</b>
1.	<b>Kraft 1: statische Haltekraft</b>	<b>6</b>
	Winkelstütz	6
2.	<b>Kraft 2: Zugkraft</b>	<b>6</b>
a)	Klimmzüge	6
b)	Tau-/Stangenklettern mit Beineinsatz	6
c)	Tau-/Stangenhangeln mit Winkelhalte	7
3.	<b>Kraft 3: Druckkraft</b>	<b>7</b>
a)	Liegestütz auf Handstandklötzen	7
b)	Pumper am Barren	7
c)	Pumper an den Ringen	8
d)	Beugestütz-Schwingen rückwärts	8
<b>VII</b>	<b>TECHNIK</b>	<b>9</b>
1.	<b>Technik 1: Handstand</b>	<b>9</b>
a)	Handstand rl an der Wand	9
b)	Springen zum Handstand an der Wand (wie in der P 6, Vorübung „Schweizer“)	9
c)	Handstand stehen auf Handstandklötzen	9
d)	Handstand-Linien-Lauf	10
2.	<b>Technik 2: Pauschenpferd</b>	<b>11</b>
a)	Stützeln am Barrenholm	11
b)	Spreizschwingen am Pferd im Seitstütz vorlings	11
c)	Schwingen im Spreizstütz im Wechsel li & re mit Griff lösen	11
d)	Scheren vorwärts in direkter Folge	12
3.	<b>Technik 3: Schwingen</b>	<b>12</b>
a)	Barren: Stützschnwingen mit Grätschen der Beine beim Rückschwung	12
b)	Barren: Stützschnwingen über Waagerechte	13
c)	Ringe: Hangschwingen in Ringehöhe	13
d)	Barren: Handstandschwingen	14
<b>VIII</b>	<b>ANHANG</b>	<b>15</b>
1.	<b>Kopiervorlage für's Training:</b>	<b>15</b>

**Zielgruppe der Tests sind Turner, für die das DTB-Test-Programm zu anspruchsvoll ist.**

## **I Allgemeine Test-Ziele**

- 1) Hinweise für Trainer auf notwendige, grundlegende Leistungsvoraussetzungen
- 2) Tool zur regelmäßigen Evaluation des Leistungsstands der einzelnen Turner
- 3) Tool zur Überprüfung des Entwicklungsstands der Tu im Vergleich mit Gleichaltrigen in einem Wettkampf (Athletik-Cup)

## **II Testbereiche**

- 1) Beweglichkeit
- 2) Kraft, Kraft-Ausdauer
- 3) Technische Grundlagen
- 4) Spez. Koordinative Fähigkeiten

## **III Auswahlkriterien der Test-Items**

- 1) Bezug zu altersentsprechenden und naheliegenden Turnübungen (P-/KM-Programm)
- 2) Einhaltung der Test-Gütekriterien
- 3) Analoges Anstieg der erreichbaren Punktzahl zur gezeigten Leistung
- 4) Gleichmäßiges Gewicht der 4 Testbereiche (je 3 Items)
- 5) Berücksichtigung der wechselnden Belastung von Disziplin zu Disziplin; dabei sollte es keinen Unterschied machen, bei welchem Test man beginnt.
- 6) Erreichbare Maximalpunktzahl (10,00 Pkt); – 0 Pkte sollte die Ausnahme sein
- 7) Ökonomische Durchführung
- 8) Maßvoll unter dem Gesichtspunkt des humanen Leistungssports (Respekt vor individuellen Unterschieden).

Die vorliegende Testbatterie unterliegt ständiger Evaluation und ist für konstruktive Vorschläge offen. Er wurde auf Grund der Erfahrungen aus 2024 geändert.

Zur Testbatterie gibt es eine Auswerte-Datei (.xlsx), die gern angefordert werden kann:  
[joachim\\_alt@t-online.de](mailto:joachim_alt@t-online.de)

#### IV Testübungen-Übersicht:

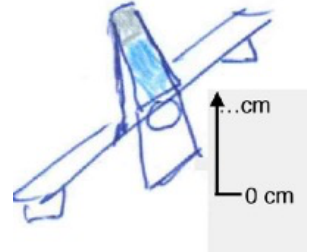
Nr	AK	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13	AK 14/15
1)	Bew. 1	Rumpfbeugen	Rumpfbeugen	Rumpfbeugen	Rumpfbeugen
2)	Bew. 2	Seit-Spagat	Seit-Spagat	Seit-Spagat	Seit-Spagat
3)	Bew. 3	Schulter/Rücken	Schulter/Rücken	Schulter/Rücken	Schulter/Rücken
4)	Kraft 1: Haltekr.	Hdstdklötze Winkelstütz ≤ 20 s	Hdstdklötze Winkelstütz ≤ 30 s	Ringe Winkelstütz ≤ 30 s	Ringe Winkelstütz ≤ 30 s
5)	Kraft 2: Zugkr.	Reck Klimmzüge ≤ 15	Reck Klimmzüge ≤ 20	Tau klettern 5m ≤ 20s	Tau klettern mit Win- kelhalte 5 m ≤ 20s
6)	Kraft 3: Druckkr.	Hdstdklötzen Liegestütze ≤ 15	Barren: Pumper ≤ 20	Ringe: Pumper ≤ 15	Barren: Beugestütz- Schwingen von vorne nach hin- ten ≤ 15
7)	Technik 1: Hdstd	Hdstd rl an der Wand ≤ 20 s	Hdstd-springen aus dem Grätsch- stand an der Wand ≤ 10	Hdstd stehen auf Handstand-Klötzen ≤ 30 s	Hdstd-Linienlauf Strecke in 30 s
8)	Technik 2: Pferd	Barren: Stützeln sw am Holm Strecke in 30 s	Pferd: Spreizschwingen im Stz vl ≤ 20	Pferd: Schwingen im Spreiz- stütz li & re mit Griff- lösen ≤ 16	Pferd: Schere vw Li & re ≤ 12
9)	Technik 3: Schwg	Barren: Stüttschwingen mit Grätschen der Beine beim Rück- schwung ≤ 8	Barren: Stüttschwingen über Waagerechte ≤ 10	Ringe: Hangschwünge in Rin- gehöhe ≤ 16	Barren: Hdstd-schwingen ≤ 10
10)	Gew.heit	Hindernis-Lauf Zeitmessung	Hindernis-Lauf Zeitmessung	Hindernis-Lauf Zeitmessung	Hindernis-Lauf Zeitmessung

## v Beweglichkeit

Damit qualitative Unterschiede festgestellt werden können, braucht man Messwerte. Diese sollen intervallskaliert sein, heißt: keine Sprünge haben.

### 1. Beweglichkeit 1: Rumpfbeugen

- Ausgangsposition:
  - schulterbreiter Grätschstand auf einer Bank/kl. Kasten o.ä.
  - Gymn.stab in beiden Händen; der Stab wird voll umfasst – also nicht nur zwischen den Fingerspitzen.
- Durchführung
  - Rumpfbeuge bei gestreckten Knien, der Stab gleitet entlang eines Maßstabs/Zollstocks
  - Ablesung Oberkante des Gymn.Stabs



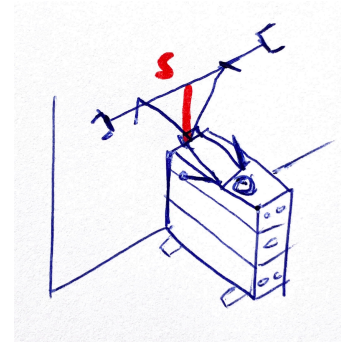
### 2. Beweglichkeit 2: Seit-Spagat

Die Messwerte werden erst dann vergleichbar, wenn man die Beinlänge berücksichtigt. Je länger die Beine, desto nachteiliger; daher keine Kleidungsstücke unter den Po!

Die Auswertung 2024 hat gezeigt, dass eine sehr hohe Korrelation zwischen den Spagatversionen (quer/seit) besteht. Daher trägt die Mehrfachmessung nichts zur Leistungsdiagnostik bei. Seitspagat ist die für Übungsteile am meisten relevante Ausführung. Daher wird nur das getestet.



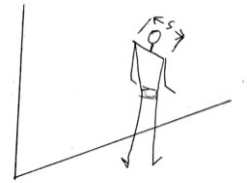
- Ausgangsposition:
  - Rückenlage mit dem Gesäß vor einer Wand
- Durchführung:
  - Bei angezogenen Fußspitzen werden die Beine so weit gegrätscht, wie es geht
  - Die Fußsohlen werden durch eine waagerechte Reckstange beschwert – das ersetzt das sonst wirkende Körpergewicht
  - Die Ablesung **S**, erfolgt anhand eines an der Wand befestigten Maßstabs. Null ist unten.
    - Zunächst wird der Wert der Schritthöhe ermittelt
    - Dann der Wert in der niedrigsten Position
  - Oder**
  - Die Null wird auf dem Kastendeckel aufgesetzt



### 3. Beweglichkeit 3: Arm-Rump-Winkel (ARW) und Schulterbeweglichkeit

Damit beides trainiert werden muss, werden beide Ergebnisse addiert. Da es einen großen Unterschied macht, ob man lange oder kurze Arme hat und das in den Altersklassen teils stark differiert, wird die Armlänge berücksichtigt.

Im Training ist allerdings nur entscheidend, ob man sich verbessert. Deshalb sind dort bei einer Person die „g“-cm-Werte ausreichend. Vorschlag zur Messung: mit der einen Schulter an die Wand lehnen und von dort aus mit dem Zollstock am Rücken entlang messen. Eine Schieblehre in der erforderlichen Größe wäre nett.



„s“-Wertmessung

#### a) Schulterbeweglichkeit

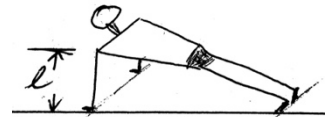
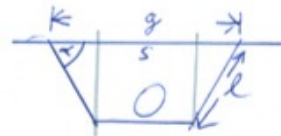
##### • Ausgangsposition:

- Aus dem Stand rl vor der Sprossenwand;
- Griff mit Kammgriff auf einer schulterhohen Sprosse

##### • Durchführung:

- 3 Versuche mit „Ausschultern“ zum Hang; der beste Versuch zählt.
- Gemessen werden ...
  - Die Schulterbreite im Stand mit hängenden Armen,  $s$  (s.o.)
  - Die Armlänge,  $l$ , im Liegestütz vom Boden bis Schulterdach (s.o.)
  - Die Griffbreite von Hand-Innenkante  $li$  zu Hand-Innenkante  $re$ ,  $g$
- Der Messwert ergibt sich als berechneter Wert. Dieser wird kleiner, je besser der Turner schultert unter Berücksichtigung der Armlänge.

Rechnung:  $(g-s)/2l$

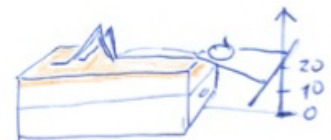


Armlängenmessung

#### b) ARW

##### • Ausgangsposition:

- Rückenlage auf einem Kastendeckel/kl. Kasten mit Gymn.Stab schulterbreit (Arme parallel vor dem Körper) und mit Fingern umschlossen und gestreckten Armen gehalten.



- **Die Schulter liegt noch auf dem Kasten (!)**, die Arme ragen über.
- Die Knie sind gebeugt und die Füße aufgestellt, so dass der Rücken „lückenlos“ aufliegt (**kein Hohlkreuz!**)
- Der Kopf darf in den Nacken mitgenommen werden.

##### • Durchführung:

- Die Arme werden so tief wie möglich gesenkt – Lende darf nicht abheben! Das wird bei der Messung mit einer Hand im Rücken kontrolliert.
- Die Messung erfolgt vom Boden aus bis Oberkante des Stabes (**Handgelenk gerade**)
- Die Armlänge,  $l$  (s.o.) wird für die Rechnung benutzt. (längere Arme haben Vorteile)
- Je kleiner der Wert, desto besser. Berechneter Wert:  $S \div l$

## VI Kraft

### 1. Kraft 1: statische Haltekraft

Nr	AK	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13	AK 14/15
4)	Kraft 1: Haltekr.	Winkelstütz Hdstdklötze ≤ 20 s	Winkelstütz Hdstdklötze ≤ 30 s	Winkelstütz Ringe ≤ 30 s	Winkelstütz Ringe ≤ 30 s

#### Winkelstütz

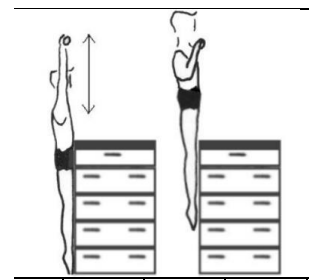
- Ausgangsposition: Barren/Hdstd-Ba/Hdst-Klötze (auf kl. Kästen) oder Ringe
  - A. d. Streckstütz, heben in den Winkelstütz
  - Beine gestreckt und waagrecht
- Durchführung:
  - Mit Erreichen der Position wird die Zeit bis zur Abweichung nach unten oder oben oder Kniebeugung gemessen.
  - Der Versuch endet ...
    - Beim Erreichen der Maximalzeit
    - Bei Winkelabweichung von > 15°

### 2. Kraft 2: Zugkraft

Nr	AK	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13	AK 14/15
5)	Zugkr.	Klimmzüge ≤ 15	Klimmzüge ≤ 20	Tauklettern 5m ≤ 20s	Tauklettern mit Winkelhalte 5 m ≤ 20s

#### a) Klimmzüge

- Ausgangsposition: siehe Skizze
- Durchführung:
  - Rist- oder Kammgriff, kein Griffwechsel während des Tests
  - Start- und Endpunkt ist immer der völlig gestreckte Hang – Arme gestreckt!
  - Endposition ist immer bei gerader Kopfhaltung:  
**Kinn über Stangenhöhe**
  - Der Test endet nach max. 1 min oder Erreichen der maximalen Anzahl



#### b) Tau-/Stangenklettern mit Beineinsatz

- Ausgangsposition: **siehe Skizze**
  - Beginn in Kletterposition mit den Händen unterhalb einer Marke.
  - Die Höhenmarkierung muss nicht in exakt 5 m Höhe erfolgen, da Hallen unterschiedlich hoch sind; entscheidend ist, dass es für Alle gleich ist.
- Durchführung
  - Die Zeitnahme beginnt, sobald die Ausgangsposition verändert wird.
  - Die Zeitnahme endet mit Berührung der Höhenmarke oder nach max. 20 s



### c) Tau-/Stangenhangeln mit Winkelhalte

- Ausgangsposition: siehe Skizze
  - Beginn in Kletterposition mit den Händen unterhalb einer Marke
  - Die Höhenmarkierung muss nicht in exakt 5 m Höhe erfolgen, da Hallen unterschiedlich hoch sind; entscheidend ist, dass es für Alle gleich ist.
- Durchführung
  - Die Zeitnahme beginnt, sobald die Ausgangsposition verändert wird.
  - Die Zeitnahme endet ...
    - mit Berührung der Höhenmarke
    - Wenn die Beine unter 45° zur Horizontalen sinken
    - Wenn die Knie stark gebeugt werden;  $\geq 45^\circ$
    - nach max. 20 s



## 3. Kraft 3: Druckkraft

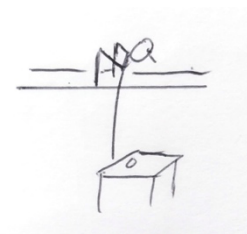
Nr	AK	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13	AK 14/15
6)	Druckkr.	Hdstd-Klötze: Liegestütze $\leq 15$	Barren: Pumper $\leq 20$	Ringe: Pumper $\leq 15$	Barren: Beugestütz-Schwingen von vorne nach hinten $\leq 15$

### a) Liegestütz auf Handstandklötzen

- Ausgangsposition:
  - Stütz in Barrenbreite
  - Hände unter der Schultersekrechten oder etwas dahinter
  - Körper in „Bindung“ – also mit leichtem Hüftwinkel – kein Hohlkreuz
- Durchführung:
  - Senken bis das Kinn den Boden berührt (je nach Höhe der Hdstdklz auch mit kl. Erhöhung – jedenfalls tiefer als Griffposition)
  - Dabei darf die gespannte Körperhaltung nicht aufgegeben werden
  - Die Ellbogen dürfen seitlich oder parallel neben den Körper ausweichen.
  - Die Zählung stagniert (... 11, 11, 11 ...) bis wieder die korrekte Ausführung erfolgt
  - Der Versuch endet bei Erreichen der Maximalanzahl oder nach längstens 30 s.

### b) Pumper am Barren

- Ausgangsposition:
  - Barren in Sprunghöhe, so dass man in tiefster Beugestellung keinen Bodenkontakt hat.
  - Gegen das Pendeln wird ein (kl.) Kasten hochkant vor die Beine geschoben
- Durchführung:
  - Senken bis sich die Oberarme unter der Waagerechten zum Ellbogen befinden.
  - Immer vollständige Armstreckung
  - Bei Abweichungen stagniert die Zählung (... 8, 8, ... 11, 11 ...)
  - Der Versuch endet bei Erreichen von 20 oder nach längstens 60 s.



c) Pumper an den Ringen

- Ausführung und Durchführung wie unter b)

d) Beugestütz-Schwingen rückwärts

- Ausgangsposition:
  - Barren in Sprunghöhe, so dass man in tiefster Beugstellung keinen Bodenkontakt hat.
- Durchführung:
  - Aus dem Vorschwung mit Beinen über Holmhöhe
  - Beugen der Arme bis Schulter unter Ellbogen-Höhe
  - Aufstemmen beim Rückschwung mit den Beinen über Holmhöhe
  - Arme voll strecken
  - Zwischen-/Leerschwünge sind erlaubt
  - Es erfolgen Abzüge für Fehler gemäß Wertungsvorschriften (0,1 / 0,3 / 0,5), die von der erreichten Anzahl subtrahiert werden.
  - Der Versuch endet bei Erreichen von 15 oder nach längstens 60 s.



## VII Technik

### 1. Technik 1: Handstand

Nr	AK	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13	AK 14/15
7)	Hdstd	Hdstd rl an der Wand ≤ 20 s	Hdstd-springen aus dem Grätschstand an der Wand (P 6) ≤ 10	Hdstd stehen auf Klötzen ≤ 30 s	Hdstd-Linienlauf Strecke in 30 s

#### a) Handstand rl an der Wand

- Ausgangsposition:
  - Griff schulterbreit und Fußlänge vor der Wand
  - Die Kopfhaltung ist neutral; keinesfalls überstreckt oder Kinn auf der Brust
- Durchführung:
  - Aus dem Stand aufschwingen in die Handstandposition
  - Der ARW ist voll gestreckt 180°
  - Zeitnahme beginnt, wenn beide Fersen bei korrekter Haltung die Wand berühren
  - Zwei Versuche – der bessere zählt
  - Zeitnahme endet:
    - Nach der Maximalzeit
    - Sofern die o.a. Position verlassen wird

#### b) Springen zum Handstand an der Wand (wie in der P 6, Vorübung „Schweizer“)

- Ausgangsposition:
  - Griff schulterbreit und ca. 1 Fußlänge vor der Wand
  - Grätschstand  $\geq 135^\circ$  ( $90^\circ + 45^\circ$ ; s. Skizze); Abstand zur Hand egal
- Durchführung:
  - Abdruck/-schwung vom Boden mit sofortiger Bein-/Kniestreckung
  - Arme durchgängig gestreckt
  - Völlige Streckung des ARW und des gesamten Körpers im Handstand
  - Es erfolgen Abzüge für Fehler gemäß Wertungsvorschriften (0,1 / 0,3 / 0,5), die von der erreichten Anzahl subtrahiert werden.
  - Der Test endet nach Erreichen der Maximalzahl oder nach max. 1 min.

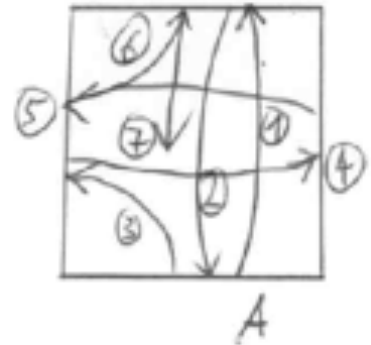


#### c) Handstand stehen auf Handstandklötzen

- Ausgangsposition:
  - Griff barrenbreit
- Durchführung:
  - Aus dem Stand schwingen zum Handstand (wie am Boden)
  - Stehen bei gestrecktem Körper und ARW (gemäß Wertungsvorschriften)
  - Zeitmessung beginnt beim Erreichen der eindeutigen Handstandposition
  - Zeitmessung endet:
    - Beim Auflösen der Handstandposition
    - Bei Nachdrücken mit gebeugten Armen
    - Nach Erreichen der Maximalzeit
  - Es gibt zwei Versuche; der bessere zählt

#### d) Handstand-Linien-Lauf

- Ausgangsposition (A):
  - Abgeklebt ist ein Quadrat (ca. 1,2 x 1,2 m) (siehe Skizze)
- Durchführung (erklärt für Linksdreher)
  - Handstand mittig auf einer Linie (A)
    - Hdstd laufen vw bis beide Hände die gegenüberliegende Linie erreichen (1)
    - Hdstd laufen rw bis beide Hände die Ausgangslinie wieder erreichen (2)
  - 1 Schritt vw,  $\frac{1}{4}$  Drehung (li vw) und laufen zur seitlichen Linie (3)
    - Laufen rw zur Linie (4)
    - Laufen vw zur Linie (5)
  - 1 Schritt rw,  $\frac{1}{4}$  Drehung (li rw) und laufen rw zur seitlichen Linie (6)  
*Die Anfangs-Position (A) ist wieder erreicht (auf der anderen Seite)*
  - Die Zeitnahme beginnt mit dem ersten Handstandschritt
  - Die Zeitnahme endet
    - nach 30 s
    - beim Verlassen der korrekten Handstandposition (Wertungsvorschriften)
  - Gezählt werden alle korrekt beidhändig erreichten Handkontakte auf den Linien des Quadrats
  - 2 Versuche; der bessere zählt



## 2. Technik 2: Pauschenpferd

Nr	AK	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13	AK 14/15
8)	Pferd	Barrenholm Stützel sw Strecke in 40 s	Pferd: Spreizschwingen im Stütz vl ≤ 20	Pferd: Schwingen im Spreizstütz im Wechsel li & re mit Grifflösen ≤ 16	Pferd: Schere vw ≤ 12

### a) Stützel seitwärts am Barrenholm

- Ausgangsposition:
  - Stütz seitlings auf einem Barrenholm vom Pfosten aus; evtl. Markierung anbringen
  - Geschlossene Beine
- Durchführung:
  - Seitlich Stützel bis zum anderen Pfosten
  - Dabei korrekte Beinhaltung (geschlossen, gestreckt)
  - Hin und her ≤ 40 s.
  - Jede Passage zählt 3 Punkte (bei 3 m) – Teilstrecken entsprechend weniger
  - Der Versuch endet bei Verlassen des oder Sturz aufs Gerät oder nach 40 s.

### b) Spreizschwingen am Pferd im Seitstütz vorlings

- Ausgangsposition:
  - Streckstütz vl
- Durchführung:
  - Seitspreizen mit Fußspitzen ≥ Schulterhöhe und tiefes Bein schwingt mit bis zum „Pferd Bein“
  - Jedes Seitspreizen zählt 1 Pkt
  - Grifflösen auf der Spreizseite ist möglich/erwünscht
  - Der Zählung stagniert, wenn die Bedingungen nicht mehr eingehalten werden
  - Es erfolgen Abzüge für Fehler gemäß Wertungsvorschriften (0,1 / 0,3 / 0,5), die von der erreichten Anzahl subtrahiert werden.
  - Der Versuch endet
    - beim Verlassen des oder Sturz aufs Gerät
    - nach Ablauf von 30 s

### c) Schwingen im Spreizstütz im Wechsel li & re mit Grifflösen

- Ausgangsposition:
  - Seitstand vl
- Durchführung:
  - Abspringen zum Einspreizen li oder re
  - Vorschwingen zum Seitspreizen mit Fußspitze des hinteren Beines ≥ Schulterhöhe
  - Der Spreizwinkel zwischen den Beinen ist ≥ 90°
  - Dabei Grifflösen
  - Rückschwingen zum ...Rückspreizen mit hinterem Bein in Pferd Höhe
  - Der Spreizwinkel zwischen den Beinen ist ≥ 45°
  - Ebenso beim Einspreizen auf der anderen Seite
  - Jedes Spreizschwingen zählt
  - Die Zählung stagniert, wenn die Bedingungen nicht mehr eingehalten werden
  - Es erfolgen Abzüge für Fehler gemäß Wertungsvorschriften (0,1 / 0,3 / 0,5), die von der erreichten Anzahl subtrahiert werden.
  - Der Versuch endet, ...
    - Bei Sturz vom oder Absitzen auf dem Gerät stattfindet
    - Wenn ein Stopp/Zwischenschwung stattfindet
    - Nach dem Erreichen der Maximalanzahl

d) Scheren vorwärts in direkter Folge

- Ausgangsposition:
  - Anfangsposition ist freigestellt (a. d. Stand oder Stütz)
  - Einspreizen
- Durchführung:
  - Scheren in direkter Folge gemäß Wertungsvorschriften
  - Jede Schere wird gezählt (1 Pkt)
  - Es erfolgen Abzüge für Fehler (Technik & Haltung) gemäß Wertungsvorschriften (0,1 / 0,3 / 0,5), die von der erreichten Anzahl subtrahiert werden.
  - Der Versuch endet:
    - Bei Sturz vom oder Absitzen auf dem Gerät stattfindet
    - Wenn ein Stopp/Zwischenschwung stattfindet
    - Nach dem Erreichen der Maximalanzahl

3. Technik 3: Schwingen

Nr	AK	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13	AK 14/15
9)	Schwg	Am Barren: Stützschnwingen mit Grätschen der Beine beim Rückschwung ≤ 8	Am Barren: Stützschnwingen über Waagerechte ≤ 10	An den Ringen: Hangschwünge in Ringehöhe ≤ 16	am Barren: Hdstd-schnwingen ≤ 8

a) Barren: Stützschnwingen mit Grätschen der Beine beim Rückschwung

- Ausgangsposition:
  - Innenquerstand zwischen den Holmen; ggf. auf Erhöhung (Brett/Kastendeckel)
- Durchführung:
  - Beginnend mit einem Vor-Schwung:  
Rückschwung über Holmhöhe
  - Dabei grätschen der Beine über die Holmgasse hinaus
  - Dabei bleibt die gestreckte Körperhaltung erhalten
  - Der Vorschwung erfolgt mit der Hüfte in Brusthöhe; dabei darf keine starke Hüftbeugung erfolgen (< 30°).
  - **Gezählt werden alle korrekten Rückschnwünge**
  - Es erfolgen Abzüge für Fehler (Technik & Haltung) gemäß Wertungsvorschriften (0,1 / 0,3 / 0,5), die von der erreichten Anzahl subtrahiert werden.
  - Die Zählung endet, ...
    - Wenn der Schwung zum Erliegen kommt (Zwischenschwung, Abbruch, Absteigen)
    - Wenn die Maximalzahl erreicht ist.

## b) Barren: Stützschwüngen über Waagerechte

- Ausgangsposition:
  - Innenquerstand zwischen den Holmen; ggf. auf Erhöhung (Brett/Kastendeckel)
- Durchführung:
  - Beginnend mit einem Vor-Schwung:  
Rückschwung über die Schulterwaagerechte
  - Dabei bleibt die gestreckte Körperhaltung erhalten;
  - Der Vorschwung erfolgt mit der Hüfte mind. in Höhe der Schulterwaagerechten; dabei darf keine starke Hüftbeugung erfolgen ( $< 30^\circ$ ).
  - **Gezählt werden alle korrekten Rückschwünge**
  - Es erfolgen Abzüge für Fehler (Technik & Haltung) gemäß Wertungsvorschriften (0,1 / 0,3 / 0,5), die von der erreichten Anzahl subtrahiert werden.
  - Die Zählung endet, ...
    - Wenn mehr als 3 Schwünge ohne zählbares Ergebnis blieben (Zwischenschwünge)
    - Wenn die Maximalzahl erreicht ist.

## c) Ringe: Hangschwüngen in Ringehöhe

- Ausgangsposition:
  - Ruhiger Hang
- Durchführung:
  - Max. 3 einleitende Schwünge
  - Die Körperhaltung hinten ist unstrittig: gespannte Überstreckung mit geöffneten, gestreckten Armen
  - Die Armführung beim Vorschwung wird nicht einheitlich gelehrt: mit gebeugten oder gestreckten Armen. Im Sinne einer Weiterentwicklung ist eine gestreckte, V-förmige Kammgriff-Haltung sinnvoll – hier aber nicht gefordert.
  - Die Körperhaltung ist eindeutig „Schiffchen“
- **Gezählt** wird jeder Schwung, der mit der Hüfte die Unterkante der Ringe erreicht –
  - also **Vor- und Rückschwung** oder je nach Ausführung nur einzelne.
  - Aber es erfolgen Abzüge für Fehler (Technik & Haltung) gemäß Wertungsvorschriften (0,1 / 0,3 / 0,5), die von der erreichten Anzahl subtrahiert werden. Aberkennung erst ab einer Winkelabweichung von  $\geq 45^\circ$
  - Die Zählung endet, ...
    - Wenn mehr als drei Schwünge zu keiner Zählung führten
    - Wenn der Versuch abgebrochen wird
    - Wenn die Maximalzahl erreicht ist
    - nach 1 min

d) Barren: Handstandschwingen

- Ausgangsposition:
  - Beliebig
- Durchführung:
  - Es werden Rückschwünge zum Handstand durchgeführt
  - Erfüllungskriterium gemäß Wertungsvorschrift: kurzes Fixieren; Handstand stehen ist erlaubt
  - Gezählt wird jeder korrekt erreichte Handstand
  - Es erfolgen Abzüge für Fehler (Technik & Haltung) gemäß Wertungsvorschriften (0,1 / 0,3 / 0,5), die von der erreichten Anzahl subtrahiert werden.
- Die Zählung stagniert, wenn die Kriterien nicht erreicht wurden
- Die Zählung endet, ...
  - Bei 3 aufeinander folgenden Schwüngen, die nicht die Handstandposition erreichen
  - Der Versuch abbricht
  - Die Maximalzahl erreicht wird
  - 1 min. erreicht wird

## VIII Anhang

### 1. Kopiervorlage für's Training:

#### Testübungen:

Nr	AK	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13	AK 14/15
1)	Bew. 1	Rumpfbeugen	Rumpfbeugen	Rumpfbeugen	Rumpfbeugen
2)	Bew. 2	Seit-Spagat	Seit-Spagat	Seit-Spagat	Seit-Spagat
3)	Bew. 3	Schulter/Rücken	Schulter/Rücken	Schulter/Rücken	Schulter/Rücken
4)	Kraft 1: Haltekr.	Hdstdklötze Winkelstütz ≤ 20 s	Hdstdklötze Winkelstütz ≤ 30 s	Ringe Winkelstütz ≤ 30 s	Ringe Winkelstütz ≤ 30 s
5)	Kraft 2: Zugkr.	Reck Klimmzüge ≤ 15	Reck Klimmzüge ≤ 20	Tau klettern 5m ≤ 20s	Tau klettern mit Win- kelhalte 5 m ≤ 20
6)	Kraft 3: Druckkr.	Hdstdklötzen Liegestütze ≤ 15	Barren: Pumper ≤ 20	Ringe: Pumper ≤ 15	Barren: Beugestütz- Schwingen von hinten nach vorne ≤ 15
7)	Technik 1: Hdstd	Hdstd rl an der Wand ≤ 20 s	Hdstd-springen aus dem Grätsch- stand an der Wand ≤ 10	Hdstd stehen auf Handstand-Klötzen ≤ 30 s	Hdstd-Linienlauf Strecke in 30 s
8)	Technik 2: Pferd	Barren: Stützeln sw am Holm Strecke in 30 s	Pferd: Spreizschwingen im Stz vl ≤ 20	Pferd: Schwingen im Spreiz- stütz li & re mit Griff- lösen ≤ 16	Pferd: Schere vw Li & re ≤ 12
9)	Technik 3: Schwg	Barren: Stüttschwingen mit Grätschen der Beine beim Rück- schwung ≤ 8	Barren: Stüttschwingen über Waagerechte ≤ 10	Ringe: Hangschwünge in Rin- gehöhe ≤ 16	Barren: Hdstd-schwingen ≤ 10
10)	Gew.heit	Hindernis-Lauf Zeitmessung	Hindernis-Lauf Zeitmessung	Hindernis-Lauf Zeitmessung	Hindernis-Lauf Zeitmessung