

# NTB-Basisübungen 2 (empfohlen für 8 Jahre und jünger)

Stand Dezember 2009



**Gültig ab 01.01.2010**

	klein	mittel	groß	Bonus	Gesamtwert
<b>1. Boden (AW 10,00) + Bonus 1,00</b>					
Anspreizen <b>schwingen</b> in den <b>flüchtigen Handstand</b> (0,5) abrollen in den Stand,	x				0,50
Anspreizen <b>Rad rechts</b> (0,5), <b>Rad links</b> (0,5) mit $\frac{1}{4}$ <b>Drehung entgegen der Bewegungsrichtung</b> (oder gegengleich),	x	x	x		1,00
<b>Bückrolle</b> (mit gestreckten Armen und Beinen) über den flüchtigen Bückstand, aufrichten zum Stand (0,5)	x	x	x		0,50
<b>statt Bückrolle = Felgrolle</b>	x	x	x	<b>+ 0,5 Bonus</b>	
<u>Innenarmkreis</u> mit Schritt seitwärts in den Grätschstand, senken in den <b>Grätschwinkelstand 2s</b> halten (0,3) (Oberkörper 90°)	x	x	x		0,30
<b>gesprungener</b> Schweizer in den flüchtigen Handstand (0,5)	x	x	x		0,50
<b>Schweizer Handstand (&gt;1s)</b>	x	x	x	<b>+ 0,5 Bonus</b>	
abrollen in den <b>Grätschsitz 90°</b> (Arme Hochhalte ) (0,3), <b>Rumpfvorbeugen 2s</b> (0,5)	x	x			0,80
<b>Schwimmer</b> (1,0), in die Bauchlage	x	x	x		1,00
heben der Arme und Beine in <b>C-Halte (Bauchlage) 2s</b> (0,5), $\frac{1}{2}$ Drehung (0,5) (Arme und Beine dürfen den Boden nicht berühren) in <b>C-Halte (Rückenlage) 2s</b> (0,5), $\frac{1}{2}$ Drehung (0,5) zurück in <b>C-Halte (Bauchlage) 2s</b> (0,5)	x	x	x		2,50
<i>Anmerkung: in der C-Halte sind die Arme in Hochhalte und die Handflächen sollen nach außen zeigen</i>					
rückführen der Arme über die Seithalte neben den Körper – heben in den <b>Liegestütz 2s</b> (0,3)	x	x			0,30
auffedern in das <b>Querspagat rechts 2s</b> (0,8), <b>Querspagat links 2s</b> (0,8) (oder gegengleich), <i>Hinweis: die Arme sollten jeweils über die Vor- Hoch- in die Seithalte und zurück geführt werden</i>	x	x	x		1,60
aktives rückführen eines Beines in den Liegestütz, auffedern in den Hockstand und aus dem Hochstand Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Stand (0,5)	x	x			0,50
<b>2-3 Schritte</b> Anlauf <b>Strecksprung</b> zum <b>Stand</b> (0,5)	x	x	x		0,50
					10,00

# NTB-Basisübungen 2 (empfohlen für 8 Jahre und jünger)

Stand Dezember 2009



**Gültig ab 01.01.2010**

	klein	mittel	groß	Bonus	Gesamtwert
<b>2.1 Pilz / kleiner Pilz (AW 5,00) + Bonus 1,00</b>					
Es kann wahlweise am kleinen oder großen Pilz = 1,00 Bonus geturnt werden					
<b>großer Pilz</b>				<b>+ 1,0 Bonus</b>	
aus dem Stand vorlings mit geschlossenen Beinen (0,2):					0,40
<i>Hinweis: das Ransetzen des Beines vor dem Beginn ist erlaubt, der Absprung muss aber mit geschlossenen Beinen erfolgen, (sonst -0,5 Abzug)</i>					
<b>6 x Kreisflanken</b> mit geschlossenen Beinen (0,7 je Flanke)	x	x	x		4,20
und <b>Niedersprung in den Stand</b> (0,5)	x	x	x		0,40
<u>Hinweise zu den Abzügen:</u>					
<i>Wird eine Kreisflanke <u>kontrolliert unterbrochen</u> sollte das nicht als Sturz gewertet werden. Turner die eine richtige Technik anstreben sollten dafür auch belohnt werden! Abzug in diesem Fall</i>		x			
					5,00
<b>2.2 Pauschenpferd (AW 5,00)</b>					
<b>Spreizen re. - li. (oder umgekehrt) - im Stütz vorlings</b> 3x je Seite (0,4 je Spreizen)					2,20
<u>Hinweise zu den Abzügen:</u>					
<u>oberes Bein unter Schulterhöhe - je Spreizen</u>		x			
<u>unteres Bein pendelt nicht mit / ungenügendes Hüftpendel je Spreizen</u>	x	x			
<u>die Schulter darf nicht verdreht werden je Spreizen</u>	x	x			
aus dem Stütz vorlings <b>sauberes durchhocken in den Stütz rücklings</b> (0,2)	x	x	x		0,20
<b>Spreizen re. - li. (oder umgekehrt) - im Stütz rücklings</b> 3x je Seite (0,4 je Spreizen)					2,20
<u>Hinweise zu den Abzügen:</u>					
<u>oberes Bein unter Schulterhöhe - je Spreizen</u>	x	x			
<u>unteres Bein pendelt nicht mit / ungenügendes Hüftpendel je Spreizen</u>	x				
<u>die Schulter darf nicht verdreht werden je Spreizen</u>	x				
aus dem Stütz rücklings <b>sauberes durchhocken in den Stütz vorlings</b> (0,2)	x	x			0,20
<b>Niedersprung zum Stand</b>	x	x			0,20
					5,00

# NTB-Basisübungen 2 (empfohlen für 8 Jahre und jünger)

Stand Dezember 2009



**Gültig ab 01.01.2010**

	klein	mittel	groß	Bonus	Gesamtwert
<b>3. Ringe (AW 10,00) + 0,5 Bonus</b>					
der Turner wird durch den Trainer in den Streckstütz gehoben (saubere Haltung 0,3)	x	x			0,30
→ wahlweise kann der Turner auch aus dem Streckhang: <b>Zugstemme in den Steckstütz turnen = Bonus 0,5</b>	x	x	x	<b>+ 0,5 Bonus</b>	
Heben der Beine in den <b>Winkelstütz 3 s</b> (0,5),	x	x	x		0,50
Senken der Beine in den <b>Streckstütz</b>	x				0,20
Beugen der Arme und langsames <b>senken</b> des gestreckten Körpers in den <b>Streckhang</b> (0,3)	x	x			0,30
<b>2 x Klimmzüge</b> mit gestrecktem Körper: Kinn erreicht Höhe der Ringeunterkante, anschließend senken in den Streckhang (1,0)	x	x	x		1,00
<b>Heben</b> des Körpers mit gestreckten Beinen und <b>gebeugter Hüfte</b> (0,5) (Arme individuell)	x	x	x		0,50
anschließend strecken zum <b>Strecksturzhang 2 s</b> (0,3)	x	x			0,30
<b>gleichmäßiges Senken</b> des gestreckten Körpers ohne Halt (0,5) <b>in den Hang rücklings 2s</b> (0,3), Halte	x	x	x		0,50
<b>Heben</b> des Körpers mit gestreckten Beinen und <b>gebeugter Hüfte</b> (0,5) <b>in den Kipphang</b>	x	x	x		0,80
strecken zum <b>Strecksturzhang</b> (0,3)	x	x			0,30
schnellkräftiges bücken und öffnen der Hüfte über den Kipphang zum Abschwingen rücklings (0,3)	x	x			0,30
<b>4 x Rückschwung</b> (je 0,5) – <b>Vorschwung</b> (je 0,5),	x	x	x		4,00
( <b>Rückschwung</b> – mit leichter C-Form - <b>Höhe der Hüfte ca. 45°</b> ; <b>Vorschwung</b> - mit leichter C-Form - <b>Höhe der Hüfte 45° - Beine Ringhöhe</b> )					
beim <b>5. Rückschwung</b> (0,5) <b>Niedersprung zum Stand</b> (0,5)	x	x	x		1,00
					10,00

# NTB-Basisübungen 2 (empfohlen für 8 Jahre und jünger)

Stand Dezember 2009



**Gültig ab 01.01.2010**

	klein	mittel	groß	Bonus	Gesamtwert
<b>4. Sprung</b>					
<b>4.1 (AW 5,00) + Bonus 1,00</b>					
maximal 25 m Anlauf, Sprungbrett, Landung auf einer Doppellage Weichbodenmatten á 30 cm					
<b>Salto vorwärts gehockt</b> in den Stand mit anschließender kontrollierten, kleinen Rolle vw. in den Stand (5,00)					5,00
<b>Salto vorwärts gestreckt = Bonus 1,00</b>				<b>+ 1,00 Bonus</b>	
<b>4.2 Minitramp: (AW 5,00)</b>					
schräggestelltes Minitramp mit vorgestelltem Brett, Geräthöhe 90 cm (Kasten quergestellt), Landung auf doppelter Weichbodenmatte ca.40cm					
<b>Überschlag (5,00)</b>					5,00

# NTB-Basisübungen 2 (empfohlen für 8 Jahre und jünger)

Stand Dezember 2009



**Gültig ab 01.01.2010**

	klein	mittel	groß	Bonus	Gesamtwert
<b>5. Barren (AW 10,00) + 1,50 Bonus</b>					
kurzer Anlauf und <b>Sprung in den Stütz zum Vorschwung</b> (0,6) – <b>Rückschwung</b> (0,6) - <b>Vorschwung</b> (0,6)	x	x	x		1,80
senken in den <b>Grätschitz</b> (1,0) Arme in Seithalte <b>Armkreis rückwärts</b> (0,5) zum Erfassen der Holme und Heben der Beine in den flüchtigen Spitzwinkelstütz – Beine senkrecht (muss nicht gehalten werden!)	x	x	x		1,50
<b>Spitzwinkelstütz – Hüfte in Ellenbogenhöhe</b>				<b>+ 0,5 Bonus</b>	
<b>Rückschwung</b> (0,6) – <b>Vorschwung</b> (0,6) - <b>Rückschwung</b> (0,6) in den <b>Grätschwinkelstütz 2 sec.</b> (0,5)	x	x	x		2,30
Heben des Körpers, <b>rückführen und schließen der Beine</b> (0,5)	x	x			0,50
<b>Schweizer Handstand &gt;1s = Bonus 0,5</b>	x	x	x	<b>+ 0,5 Bonus</b>	
<b>Vorschwung</b> (0,6)– <b>Rückschwung</b> (0,6) – <b>Vorschwung</b> (0,6) <b>Rückschwung</b> (0,6) – <b>Vorschwung</b> (0,6)	x	x			3,00
<b>Rückschwung zur Wende</b> (0,6) - <b>Niedersprung in den Außenquerstand</b> (0,3)	x				0,90
→ <u><b>Vor- und Rückschwünge</b> sollten mit nahezu gestreckter Hüfte geturnt werden und ungefähr die <b>Wagerechte</b> erreichen!</u>					
<b>sollte ein Turner den größten Teil der Rückschwünge handstandnah (~30°) zeigen, kann der OK einen Bonus von bis zu 0,5 Punkten für gute technische Ausführung verteilen</b>				<b>+ 0,5 Bonus</b>	
					10,00

# NTB-Basisübungen 2 (empfohlen für 8 Jahre und jünger)

Stand Dezember 2009



**Gültig ab 01.01.2010**

	klein	mittel	groß	Bonus	Gesamtwert
<b>6. Reck (AW 10,00) + 1,50 Bonus</b>					
Aus dem Hang mit Ristgriff <b>5 x schnelle Konterbewegungen in C-Form (2,0)</b>	x	x	x		2,00
Aus dem Hang mit Ristgriff <b>Hüftaufzug</b> in den Streckstütz vorlings (1,0)	x	x	x		1,00
Ausholbewegung der Beine und <b>Rückschwung 90° = Wagerechte (1,0) - Unterschwing (1,0)</b>	x	x	x		2,00
<b>Rückschwung handstandnah (30°)</b>	x	x	x	<b>+ 0,5</b>	<b>Bonus</b>
<b>Rückschwung (1,0) – Vorschwing (1,0) – Rückschwung (1,0) – Vorschwing (1,0)</b>	x	x	x		4,00
→ <u>Vor- und Rückschwünge sollten mindestens 45° erreichen!</u> (entspricht ca. 4 bzw. 8 Uhr)					
<b>Rückschwung (1,0) und Niedersprung in den Stand</b>	x	x	x		1,00
<b>sollte ein Turner den größten Teil der Vor- und Rückschwünge nahe der Wagerechte zeigen, kann der OK einen Bonus von bis zu 1,0 Punkten für gute technische Ausführung verteilen</b>				<b>+ 1,0</b>	<b>Bonus</b>
					10,00