

## Übungen der Altersklasse 7/8

mit Bewertung der Einzelteile

Stand März 2009



### Grundsätze zur Bewertung

Die Bewertung erfolgt entsprechend den gültigen Vorschriften für AK-Übungen des Deutschen Turner-Bundes. Die Abzüge erfolgen, sofern nicht anders angegeben, laut Code de Pointage (Ausgabe 2009). Alle Übungen (außer am Handstützbarren gehen grundsätzlich von 9,8 Punkten aus. Die fehlenden 0,2 Punkte können als Bonus für Virtuosität der gesamten Übung oder einzelner Teile (dann aber nur 0,1 Punkte) vergeben werden. Die Ermittlung des Ausgangswertes und die Vergabe der Bonuspunkte erfolgt durch den Oberkampfrichter gemeinsam mit dem 2. D-Kampfrichter (sofern vorhanden). Die E-Kampfrichter geben nur ihre Abzüge bekannt. Die Übungen am Pilz und Handstützbarren sowie am Sprung (Kasten und Mini-tramp) werden von den Kampfrichter(inne)n normal bewertet und später bei der Berechnung jeweils halbiert und dann addiert. Für Mannschaftswettkämpfe ist bezüglich der Streichwertung die Gesamtnote am jeweiligen Gerät ausschlaggebend, falls beide Halbgeräte geturnt werden.

Der Wert der einzelnen Teile und Verbindungen ist jeweils in Klammern dahinter angegeben.

#### **1. Boden**

- Anspitzen (0,4), Rad rechts (1,3), Rad links (1,3) (oder gegengleich)
- Anspitzen (0,4), Querspagat rechts (0,8), Querspagat links (0,8) (oder gegengleich), Seitspagat (0,8) (alle Spagat 2 sec., die Arme sind jeweils über die Hochhalte in die Seithalte zu führen)(Armführung 0,2 insgesamt)
- aus dem Seitspagat „Schwimmer“(1,0), die Füße berühren den Boden nicht
- aus dem Liegestütz vorlings, heben in den Kopfstand 2 sec.(1,5) und abrollen zum Stand (0,5)(Arme in die Seithalte)
- 2 Schritte Anlauf, Strecksprung zum Stand (0,8)

#### **2.1 Pilz / kleiner Pilz**

Es kann wahlweise am kleinen oder großen Pilz geturnt werden

- aus dem Stand vorlings mit geschlossenen Beinen (0,3): 5 x Kreisflanken mit geschlossenen Beinen (1,8 je Flanke) und Niedersprung in den Stand (0,5)  
das Ransetzen des Beines vor dem Beginn ist erlaubt, der Absprung muss aber mit geschlossenen Beinen erfolgen, sonst 0,2 Abzug)

#### **2.2 Handstützbarren**

Winkelstütz, exakt waagrecht, 30 sec. gehalten

- Abzüge:
- a) für jede zuwenig gehaltene Sekunde, 0,2 Punkte
  - b) für zeitweise Haltungsmängel: bis zu 1,0 Punkte
  - c) für Haltungsmängel über die Gesamtheit: bis zu 2,0 Punkte
  - d) für Mängel in der Bewegungsausführung (zu hoch, zu tief, Veränderung der Lage, Hüfte deutlich hinter dem Stütz, Rücken nicht gerade, Stütz nicht herausgedrückt) (zeitweise bis zu 1,0 Punkte – über die Gesamtzeit: bis zu 2,0 Punkte)

## Übungen der Altersklasse 7/8

mit Bewertung der Einzelteile

Stand März 2009



### 3. Ringe

- aus dem Streckhang: Zugstemme mit gestrecktem Körper in den Steckstütz (1,5), kurze Halte (muss nicht 2 sec.)
- Heben der Beine in den Winkelstütz (0,1), Halte 3 sec (0,9), Senken der Beine in den Streckstütz (0,1)
- Beugen der Arme und langsames Senken des gestreckten Körpers in den Streckhang (1,0)
- 3 x Klimmziehen mit gestrecktem Körper: Kinn erreicht Höhe der Ringeunterkante, anschließend senken in den Streckhang (1,5)
- Heben der gestreckten Beine und des Körpers in den Kipphang und Strecken zum Strecksturzhang (1,0)
- langsames Senken des gestreckten Körpers ohne Halt in den Hang rücklings (1,0), Halte (2 sek.) (0,2)
- Heben des Körpers in den Kipphang und Strecken zum Strecksturzhang (1,0)
- sofortiges gleichmäßiges (=kraftvolles) Senken des gestreckten Körpers vorwärts in den Hang (1,0) (ohne Halt während des Senkens)
- Niedersprung zum Stand (0,5)

### 4. Sprung

#### 4.1 4-Teiliger Kasten,

Geräthöhe 90 cm, Sprungbrett, maximal 25 m Anlauf, Landung auf der Weichbodenmatte – wahlweise kann eine dünne Matte über den Kasten gelegt werden

Handstützüberschlag vorwärts (9,8)

#### 4.2 Minitramp: schräg gestelltes Minitramp, Anlauf auf 4 Kastendeckeln (gleiche Höhe wie das Minitramp), Landung auf der Weichbodenmatte

Sprungrolle gestreckt (6,8), Abrollen vorwärts zum Stand (3,0)

Abzüge für unzureichende Flugphase (Höhe und Weite): bis zu 4,0 Punkten

Abzüge für Haltung, Technik und sonstiges laut CdP

### 5. Barren

- kurzer Anlauf und Sprung in den Stütz zum Vorschwung in den Grätschsitz (0,5)
- Armkreis rückwärts(0,1), Erfassen der Holme und Heben in den flüchtigen Spitzwinkelstütz (Beine senkrecht)(1,0)
- Rückschwung (1,0) – Vorschwung (1,0)
- Rückschwung (1,0) und Eingrätschen in den Grätschwinkelstütz 2 sec. (0,5)
- Heben des Körpers, Rückführen und Schließen der Beine (1,0)
- Vorschwung (1,0)– Rückschwung (1,0) – Vorschwung (1,0) und Wende zum Niedersprung
- in den Außenquerstand (0,7)

### 6. Reck

- Sprung in den Hang mit Ristgriff (0,3), Hüftaufzug in den Streckstütz vorlings (1,5)
- Ausholbewegung der Beine (0,5) und Rückschwung (1,0), Umschwung (1,5) – Unterschwung in den Hang (1,5)
- Rückschwung (1,0) – Vorschwung (1,0) –
- Rückschwung (1,0) und Niedersprung in den Stand (0,5)