

# **Athletische Normen**

Arbeitshilfen für

Trainer(innen), Übungsleiter(innen) und Kampfrichter(innen)

## **Geräturnen**

**- weiblich -**

AK 9 bis 12

leistungsorientiert

# Altersklasse 9 bis 12

Erarbeitet von: Ursula Koch, Claudia Schunk, Tatjana Bachmayer, Petra Nissinen, Ralf Langenfeld,  
Kerstin Schlegel, Michael Gruhl, Klaus Knoll, Falk Naundorf, Thomas Lehmann, Flavio  
Bessi

Überarbeitet: AG Wettkampfprogramm 2025

## Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise:	3
Schnellkraft (SK)	4
SK 1 Hangeln	4
SK 2 Strecksprung aus dem Stand (Countermovement Jump)	5
Jump and Reach	5
SK 3.1 20m-Sprint	6
SK 3.2 Anlaufgeschwindigkeit	7
SK 4 Salti vorwärts hintereinander	8
SK 5 Doppeldurchschläge mit dem Sprungseil	9
SK 6 6er-Drop Jump	10
SK 7 Beinheber (Zeit)	11
Kraftausdauer (KA)	12
KA 1 Kippen (Anzahl)	12
KA 2 Holmnahe Elemente in Schlaufen	13
KA 3 Schweizer	14
KA 4 Handstandstehen (auf Handstandklötzchen im Tramp bzw. Methodikholm)	15
Beweglichkeit Hüfte (BH)	16
BH 1 Quergrätschsprung	16
BH 2 Querspagat	17
BH 3 Seitspagat an der Wand	18
Ausdauer (A)	19
A 1 30 Bahnen auf der Bodenfläche	19
Literatur und Quellen	20
Die Athletischen Normen im Überblick	21

## Allgemeine Hinweise:

Die athletischen Normen stellen ein Itempool dar, aus dem jedes Jahr der eigentliche Kadertest durch Auslosen der Items zusammengestellt wird. Dabei werden 4 Items der Schnellkraft, 3 der Kraftausdauer, 2 der Hüftbeweglichkeit und 1 Ausdaueritem ausgewählt.

Die Abnahme Ausdauer (30 Bahnen-Lauf auf der Bodenfläche) wird am Ende des ersten oder zweiten Tages zusammen getestet.

Es werden nur technisch korrekte Ausführungen anerkannt und bewertet. Im Falle einer unsauberen Ausführung erfolgt durch die prüfende Person zuerst eine Ermahnung. Entweder erfolgt ein Punktabzug oder die Übung wird beendet (s. Übungsbeschreibung).

Bei folgenden Übungen gibt es lediglich einen Versuch: SK 1, SK 5, SK 7, KA , KA 3, BH 1, BH 2, BH3, A1

Bei diesen Übungen gibt es zwei Versuche: SK 2, SK 3, SK 4, SK 6, KA 2, KA 4

Tab. 1: Übersicht der Items nach primären Fähigkeiten

<b>Schnellkraft (SK)</b> <b>4 aus 7</b>	<b>Kraftausdauer (KA)</b> <b>3 aus 4</b>	<b>Beweglichkeit Hüfte (BH)</b> <b>2 von 3</b>	<b>Ausdauer (A)</b> <b>1 (Pflicht)</b>
1. Hangeln	1. Kippen (Anzahl)	1. Quergrätschsprung	1.30 Bahnen – Lauf (Bodenfläche)
2. Counter movement Jump  <b>oder:</b>  Jump and Reach	2. Holmnahe Elemente in Serie (in Schlaufen)	2. Querspagat	
3.1 20-m-Sprint	3. Schweizer Handstand	3. Seitspagat an der Wand	
3.2 Anlaufgeschwindigkeit	4. Handstandstehen		
4. Saltos vorwärts hintereinander			
5. Doppeldurchschläge Sprungseil			
6. 6er Drop Jump			
7. Beinheber (auf Zeit)			

## Abnahme und Eintragung

Um die Tests weiter zu optimieren und die Punkttabellen auf wissenschaftlichen Empfehlungen beruhend zu erarbeiten, muss in den Kaderüberprüfungen zwingend immer eine Erfassung der Messwerte (nicht nur der Punkte) erfolgen. Die Prüfer werden gebeten, erst die tatsächliche Leistung einzutragen, bevor die entsprechende Zuordnung in Punkten erfolgt.

## Schnellkraft (SK)

### SK 1 Hangeln

#### Notwendige Geräte

Kletterseil mit Markierungen bei 0 und 4m

Stoppuhr

#### Übungsbeschreibung

Ausgangsposition ist der Sitz mit gespreizten Beinen. Aus dieser Position startet die Turnerin selbständig. Die Beine müssen während der ganzen Zeit gespreizt, gestreckt und bei ca. 90° gehalten werden. Die Zeit wird gestoppt, wenn die Turnerin die 4m-Markierung anschlägt oder überschreitet.

Bei einmalig gebeugten Beinen erfolgt eine Ermahnung. Bei Wiederholung wird 1 Sekunde hinzugerechnet.

Bei einmalig kurzzeitig unter 90° gehaltenen Beinen erfolgt eine Ermahnung. Bei Wiederholung erfolgt eine zweite Ermahnung und 1 Sekunde wird hinzugerechnet.

Reagiert die Turnerin nicht darauf, so ist die Abnahme beendet.



#### Bewertungsskalen

	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
9	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
10	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
11	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
12	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5



**SK 2 Strecksprung aus dem Stand (Countermovement Jump)**Notwendige Geräte

Kontaktmatte oder Optojump und Anzeigegerät oder Computer zur Datenerfassung.

Übungsbeschreibung

Die Durchführung erfolgt auf der Sprunganlaufbahn. Die Hände sind in die Hüfte gestützt (d.h. ohne Armeinsatz). Turnerin führt nach einer Ausholbewegung (Beugung im Knie und Hüftgelenk) einen maximalen vertikalen Strecksprung aus. Jede Turnerin erhält nach einem Probeversuch mindestens zwei „Wertungsversuche“, der beste Versuch wird bewertet. Die Bewertung der Sprunghöhen sind aus den entsprechenden Tabellen (AK 9/10 und AK 11/12) abzulesen.

Bewertungsskalen

	1 Pkt [cm]	2 Pkt [cm]	3 Pkt [cm]	4 Pkt [cm]	5 Pkt [cm]	6 Pkt [cm]	7 Pkt [cm]	8 Pkt [cm]	9 Pkt [cm]	10 Pkt [cm]
9	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34
10	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36
11	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38
12	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38

**ODER:****Jump and Reach**Notwendige Geräte

Boden (fest)

Maßband

Wand

Übungsbeschreibung

Aus dem ruhigen Stand auf einer festen, harten Unterlage wird aus dem Stand (mit Ausholbewegung aus Armen und Beinen) ein Standhochsprung ausgeführt. Vor dem Sprung markiert die Kuppe des Mittelfingers bei weit aus dem Schultergelenk gestrecktem Arm die Reichweite (Magnesia). Im „toten Punkt“ (höchste Stelle in der Luft), berührt die Turnerinnen mit der Handfläche und den Fingern (Magnesia) die Wand.

Messung: Distanz zwischen der markierten Stelle im ruhigen Stand und der erreichten Höhe im Flug.

2x2 Wertungsversuche – Bestwert

Bewertungsskalen

	1 Pkt [cm]	2 Pkt [cm]	3 Pkt [cm]	4 Pkt [cm]	5 Pkt [cm]	6 Pkt [cm]	7 Pkt [cm]	8 Pkt [cm]	9 Pkt [cm]	10 Pkt [cm]
9/10	25	27,5	30	32,5	35	37,5	40	42,5	45	47,5
11/12	30	32,5	35	37,5	40	42,5	45	47,5	50	52,5

**SK 3.1 20m-Sprint**

Dieses Item wird auf Bundesebene gemeinsam mit dem Item SK 3.2 Anlaufgeschwindigkeit gemessen. Daher ist die Skala auf 5 Punkte beschränkt.

Notwendige Geräte

Maßband bis 20 m

Elektronische Zeitmessanlage mit 2 Doppellichtschranken und Computer zur Datenerfassung und Speicherung

Markierung von Start- und Ziellinie (dafür Tape oder Ähnliches)

1 Vor-Start-Linie (50 cm vor der Startlinie)<sup>1</sup>

Übungsbeschreibung

Die Turnerin startet selbstständig aus der Hochstartposition von der Vor-Start-Linie und durchläuft die 20-m-Strecke so schnell wie möglich. Ein Probeversuch ist möglich. Jede Turnerin erhält dann 2 Versuche, der beste Versuch wird bewertet. Im Wettkampfprotokoll sind die Zeiten (Genauigkeit 1/100 Sekunden [Bsp. 2,84 s]) beider Läufe zu erfassen.

Bewertungsskalen

	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]
9	4,00	3,80	3,70	3,60	3,50
10	3,65	3,60	3,55	3,50	3,45
11	3,59	3,53	3,47	3,41	3,35
12	3,43	3,39	3,35	3,31	3,27

Falls bei der Überprüfung keine Anlaufgeschwindigkeit gemessen werden kann, muss folgende Tabelle verwendet werden:

	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
9	4,00	3,9	3,85	3,8	3,75	3,70	3,65	3,6	3,55	3,50
10	3,66	3,64	3,61	3,59	3,56	3,54	3,51	3,49	3,46	3,44
11	3,61	3,58	3,55	3,52	3,49	3,45	3,42	3,39	3,36	3,33
12	3,44	3,42	3,40	3,38	3,36	3,34	3,32	3,30	3,28	3,26

<sup>1</sup>Die Vor-Start-Linie soll verhindern, dass Sportler bereits vor dem Start die Lichtschranke auslösen.

**SK 3.2 Anlaufgeschwindigkeit**

Dieses Item wird auf Bundesebene gemeinsam mit dem Item SK 3.1 20m-Sprint gemessen. Daher ist die Skala auf 5 Punkte beschränkt.

Notwendige Geräte

1 elektronische Zeitmessaanlage mit 2 Doppellichtschranken und Computer zur Datenerfassung und Anzeige der Geschwindigkeit<sup>2</sup>, Die Lichtschranken werden 5 bzw. 7 Meter vor der Kante der Schaumgummigrube (identisch mit der Position des Tisches) positioniert. Vor der Grube wird ein Hindernis (Block ca. 1m hoch, 40cm breit) positioniert.

1 Sprungbrett liegt mit dem individuellen Brettanstand vor der Grubenkante.

1 Maßband (Nullpunkt an Grubenkante) liegt neben der Sprunganlaufbahn.

1 Hindernis (Block 1m hoch, 0,40m breit)

1 Block (Landematte)

Übungsbeschreibung

Die Turnerin startet selbstständig entsprechend ihres individuellen Sprunganlaufs und versucht eine hohe Anlaufgeschwindigkeit mit der Zielsetzung des optimalen Treffens des Brettes zu erreichen. Es ist vom Brett ein Salto vorwärts gestreckt über ein Hindernis auf eine weiche Mattenlage (ca. Originalhöhe) auszuführen. Jede Turnerin erhält zwei Wertungsversuche, der beste Versuch wird bewertet. Um sich auf die Wettkampfanlage einzustellen, sollte der Turnerin ein Probeversuch vor den beiden „Messanläufen“ gegeben werden. Im Wettkampfprotokoll sind die Geschwindigkeiten (Genauigkeit 1/10 m/s [Bsp. 7,8 m/s]) beider Läufe zu erfassen.

Bewertungsskalen

	1 Pkt [m/s]	2 Pkt [m/s]	3 Pkt [m/s]	4 Pkt [m/s]	5 Pkt [m/s]
9	6,1	6,2	6,4	6,5	6,7
10	6,4	6,5	6,7	6,8	7,0
11	6,6	6,8	7,0	7,1	7,3
12	7,0	7,1	7,3	7,4	7,5



<sup>2</sup> Die vom IAT verwendeten Lichtschranken erfüllen diese Anforderungen. Auf dem Laptop ist eine entsprechende Software mit direkter Anzeige der Anlaufgeschwindigkeit vorhanden.

**SK 4 Salti vorwärts hintereinander**Notwendige Geräte

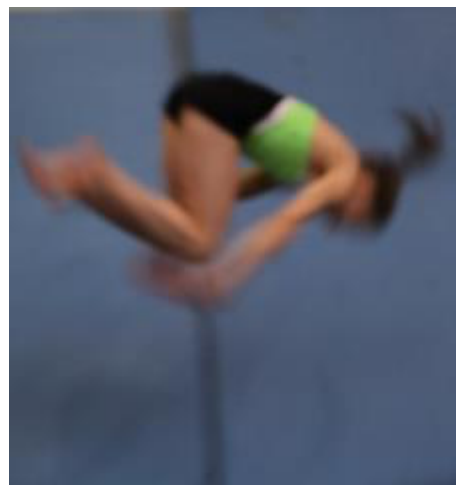
Bodenfläche

Übungsbeschreibung

Aus einem kurzen Anlauf (max. 3 Schritte) Salti vorwärts hintereinander. Nach dem letzten Salto muss die Turnerin einen Strecksprung anschließen, ansonsten wird im Regelfall der letzte Salto nicht mehr gezählt.

Zur besseren Differenzierung steht dem Prüfer jedoch die Möglichkeit zur Verfügung, ggf. den letzten Salto ohne anschließenden reaktiven Absprung zu berücksichtigen, falls die Turnerin in einer ausreichend guten Landeposition aufkommt (Knie- und Hüftwinkel größer als 90°). Technische Fehler auf Grund eines nicht geprellten Absprungs können pro Absprung zu einem Punktabzug von 0,5 führen.

2 Wertungsversuche - Bestwert

Bewertungsskalen

	2 Pkt [x]	4 Pkt [x]	6 Pkt [x]	8 Pkt [x]	10 Pkt [x]
9	1 (ohne)	1		2 (ohne)	2
10	1	2 (ohne)	2	3(ohne)	3
11	2	3 (ohne)	3	4 (ohne)	4
12	3	4 (ohne)	4	5 (ohne)	5

**SK 5 Doppeldurchschläge mit dem Sprungseil**Notwendige Geräte

Sprunganlaufbahn

Stoppuhr

Sprungseil

Übungsbeschreibung

Aus dem Stand doppelte Seilsprünge geprellt und ohne Zwischensprünge.

Gezählt wird, wie viele Doppeldurchschläge die Turnerin in 30 Sekunden schafft.

Bei der Übungsausführung ist auf eine gestreckte Hüfthaltung zu achten. Bei einmaliger Abweichung erfolgt eine Ermahnung. Bei Wiederholung erfolgt eine zweite Ermahnung und nachfolgende abweichende Versuche werden nicht mehr gezählt.

Bewertungsskalen

	1 Pkt [x]	2 Pkt [x]	3 Pkt [x]	4 Pkt [x]	5 Pkt [x]	6 Pkt [x]	7 Pkt [x]	8 Pkt [x]	9 Pkt [x]	10 Pkt [x]
9	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
10	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
11	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
12	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56

**SK 6 6er-Drop Jump**Notwendige Geräte

Sprunganlaufbahn/Läufer

Kontaktmatte oder Optojump und Computer zur Datenerfassung; gewertet wird das Mittel über die besten 2 Sprünge (Sprunghöhe in cm).

Übungsbeschreibung

Aus dem Stand Ausholbewegung vertikaler Strecksprung mit direkt anschließenden 6 reaktiven vertikalen Strecksprüngen (Prellsprüngen) mit in die Hüfte gestützten Händen (d.h. ohne Armeinsatz) auf der Sprunganlaufbahn.

Bewertungsskalen

	1 Pkt [cm]	2 Pkt [cm]	3 Pkt [cm]	4 Pkt [cm]	5 Pkt [cm]	6 Pkt [cm]	7 Pkt [cm]	8 Pkt [cm]	9 Pkt [cm]	10 Pkt [cm]
9	14 cm	16 cm	18 cm	20 cm	22 cm	24 cm	26 cm	28 cm	30 cm	32 cm
10	14 cm	16 cm	18 cm	20 cm	22 cm	24 cm	26 cm	28 cm	30 cm	32 cm
11	18 cm	20 cm	22 cm	24 cm	26 cm	28 cm	30 cm	32 cm	34 cm	36 cm
12	18 cm	20 cm	22 cm	24 cm	26 cm	28 cm	30 cm	32 cm	34 cm	36 cm



**SK 7 Beinheber (Zeit)**Notwendige Geräte

1 Sprossenwand

1 Stoppuhr

(1 Polster für den Rückenempfohlen)

Kurzbeschreibung

Die Turnerin hängt im Winkelhang an der Sprossenwand. Sie muss 10 Wiederholungen vom Beinheber (Heben bis zur Hangsprosse - dabei müssen die Füße den Holm kurz berühren oder bis unter den Holm geführt werden - und Senken bis zur Waagerechten) in möglichst kurzer Zeit realisieren.

Eine Wiederholung wird anerkannt, wenn die Beine während der gesamten Bewegung gestreckt und geschlossen bleiben und kein Schwung aus der Schulter geholt wird. Bei technischen Fehlern erfolgt eine Ermahnung. Nach der ersten Ermahnung werden weitere technisch schlechte Versuche nicht gezählt, wobei die Abnahme hierdurch nicht abgebrochen wird.

Falls die Sprosse nicht berührt wird, wird am Ende je 1 Sekunde hinzugeaddiert.



	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
9/10	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0
11/12	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0

**Kraftausdauer (KA)****KA 1 Kippen (Anzahl)**Notwendige Geräte

Stufenbarren unterer Holm

Kurzbeschreibung

Anspringen an den unteren Holm (Brett erlaubt) und dann Schwebekippen (geschlossene Beine) in Serie. Die Arme und Beine müssen gestreckt sein, die Beine dürfen den Boden nicht berühren. Pause bzw. Bodenberührung führen zum Abbruch der Bewertung. Bei groben Haltungsfehlern wird der Versuch nicht gezählt.

Bewertungsskalen

	1 Pkt [x]	2 Pkt [x]	3 Pkt [x]	4 Pkt [x]	5 Pkt [x]	6 Pkt [x]	7 Pkt [x]	8 Pkt [x]	9 Pkt [x]	10 Pkt [x]
9/10	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
11/12	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30



**KA 2 Holmnahe Elemente in Schlaufen**Notwendige Geräte

Schlaufenreck und Schlaufen

Übungsbeschreibung

Aus dem Stütz oder aus Kippe Handstand holmnahe Elemente in Handstand oder Handstandnähe in Serie. Das Element muss mindestens 140° erreichen. Bei Sturz ist eine Wiederaufnahme nicht möglich.

In der AK 11 / 12 müssen die Elemente aus mindestens zwei Strukturen geturnt werden. Es müssen mindestens fünf Elemente aus der 2. Struktur gezeigt werden.



Die Turnerin hat zwei Versuche.

Bewertungsskalen

	1 Pkt [x]	2 Pkt [x]	3 Pkt [x]	4 Pkt [x]	5 Pkt [x]	6 Pkt [x]	7 Pkt [x]	8 Pkt [x]	9 Pkt [x]	10 Pkt [x]
9	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
10	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
11 / 12	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

**KA 3 Schweizer**Notwendige Geräte

1 Paar Handstandklötzer

Übungsbeschreibung

Die Ausgangsposition ist der Grätschwinkelstütz. Die Turnerin muss den Schweizer-Handstand gemäß der erforderlichen Technik durchführen. Das heißt, dass ein Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels nach hinten unterbunden werden soll. Beim Heben ist auf einen engen BRW zu achten. Der Handstand ist kurz zu fixieren (ca. 1 sec), bevor in den Grätschwinkelstütz zurückgesenkt und die Position wiederum kurz fixiert wird.

Ein Punkt wird nur vergeben, wenn

- die Arme gestreckt sind
- die Beine gestreckt sind
- die Beine im Stütz in 90° gehalten werden
- die Körperhaltung im Handstand vollkommen gestreckt ist
- keine Position länger als 2 sec gehalten wird

Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen Ausführung nicht abgebrochen wird (deutliche Ansage durch Prüfer).

Bewertungsskalen

	1 Pkt [x]	2 Pkt [x]	3 Pkt [x]	4 Pkt [x]	5 Pkt [x]	6 Pkt [x]	7 Pkt [x]	8 Pkt [x]	9 Pkt [x]	10 Pkt [x]
9-12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**KA 4 Handstandstehen (am Balken im Seitverhalten, auf Handstandklötzchen im Tramp bzw. Methodikholm)**Notwendige Geräte

Großer Balken (AK 9)

Handstandklötzchen (AK 10)

Großtrampolin (AK 10)

Methodikholm (AK 11 / 12)

Stoppuhr (für alle AKs)

Übungsbeschreibung

Die Turnerin geht selbständig (ohne Trainerhilfe) in die jeweilige Handstandposition.

AK 9: Handstand im Seitverhalten am Balken

AK 10: Handstandklötzchen in der Mitte des Großtrampolins  
(Speichgriff)

AK 11/12: auf den Methodikholm am Boden (Ristgriff)

Die Zeitnahme beginnt bei Einnahme einer ruhig gestandenen, geschlossenen Position. Pro Korrektur (Ansprache) wird ein Punkt abgezogen. Maximal drei Korrekturen sind möglich (minus 3 Punkte). Bei der vierten Korrektur wird die Abnahme abgebrochen.

Bewertungsskalen

	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
9	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60
10	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
11/12	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

## Beweglichkeit Hüfte (BH)

### BH 1 Quergrätschsprung

#### Notwendige Geräte

Bodenfläche

1 Kamera

1 Computer mit entsprechender Software zur Erfassung von Videos und zur Messung von Winkeln im Video<sup>3</sup>

#### Übungsbeschreibung

Quergrätschsprünge auf der Bodenfläche hintereinander (reaktives Abspringen): 3 rechts, 3 links

Der beste Sprung wird gemessen.

Beide Punktwerte rechts und links werden addiert.

Bei ungleichem Spreizen (vorn und hinten) wird ein Punkt abgezogen.

Vorschlag: Viereck auf dem Boden einzeichnen, in dem die Turnerin bei allen Sprüngen bleiben muss.



#### Bewertungsskalen

	1 Pkt [°]	2 Pkt [°]	3 Pkt [°]	4 Pkt [°]	5 Pkt [°]
9-12	160	165	170	175	180°+

Der Winkel wird mit den Linien gebildet, die vom Schritt an der unteren Seite der Beine verlaufen (Vorderseite Kniekehle und Rückseite Kniescheibe).

<sup>3</sup> Im Rahmen des Tests im März 2012 in Kienbaum wurde die Software Dartfish dafür verwendet. Die Verfügbarkeit einer entsprechenden Software bei Tests auf Landesebene ist sicher problematisch. Das Freeware-Programm Kinovea (<http://www.kinovea.org> oder die App „Coaches Eye“) bietet eine entsprechende Aufzeichnungs- und Winkelmessfunktion, kann aber keine Halbbilder separat anzeigen und verfügt damit nur über eine Frequenz von 25 Hz.

**BH 2 Querspaganat**Notwendige Geräte

2x 10cm Mattenlage (fest)

1x 20cm Mattenlage (fest)

Übungsbeschreibung

Die Turnerin rutscht in das Querspaganat. Die vordere Ferse und **das hintere Knie** liegen auf der Mattenlage auf. Die Arme sind Seit-Hoch-Rückhalte. Die Hüfte ist möglichst gerade ausgerichtet. Die Schulter muss gerade sein. Das obere Ende des Oberschenkels des vorderen Beines muss auf dem Boden aufliegen.

Bewertungsskalen

Die Punktwerte beider Beine werden addiert. Das ist der Testwert.

	1 Punkte	3 Pkt	5 Pkt
9-12	Vorne 10 cm Hinten Boden	Vorne 10 cm Hinten 10 cm	Vorne 20 cm Hinten 10 cm

**BH 3 Seitspagat an der Wand**Notwendige Geräte

1 Metermaß bzw. Mess-Stock bis 30 cm

1 Matte

Übungsbeschreibung

Die Turnerin sitzt aufrecht mit dem Rücken gegen eine Wand. Die Knie zeigen nach oben und die Turnerin öffnet die Beine so weit wie möglich. Gemessen wird der Abstand zwischen Knieaußen-seiten (Unterkante Oberschenkel und Wand.)

Bewertungsskalen

	1 Pkt [cm]	2 Pkt [cm]	3 Pkt [cm]	4 Pkt [cm]	5 Pkt [cm]	6 Pkt [cm]	7 Pkt [cm]	8 Pkt [cm]	9 Pkt [cm]	10 Pkt [cm]
9-12	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5

**Ausdauer (A)****A 1 30 Bahnen auf der Bodenfläche**Notwendige Geräte

Bodenfläche

Stoppuhr (die ggf. mehrere Zeiten stoppen kann)

Übungsbeschreibung

Die Turnerinnen laufen nach dem Startkommando 30 Bahnen hin und zurück auf der Bodenfläche. Bei dem Pendellauf muss am Ende jeder 12m - Bahn die Markierung mit der Hand berührt werden. Es wird die Zeit gestoppt, die für diese 30 Bahnen benötigt wird.

Bewertungsskalen

	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
9	2:04	2:02	2:00	1:58	1:56	1:54	1:52	1:50	1:48	1:46
10	2:01	1:59	1:57	1:55	1:53	1:51	1:49	1:47	1:45	1:43
11 / 12	1:58	1:56	1:54	1:52	1:50	1:48	1:46	1:44	1:42	1:40

## **Literatur und Quellen**

ANONYMA: Items zur Überprüfung der Beweglichkeit von rhythmischen Sportgymnastinnen

BESSI, F. (2010-2012): Jeweils Auswertung des Kadertests 2010, 2011 und 2012 der Turnerinnen. Unterlagen für den Lenkungsstab, Freiburg

BESSI, F. (1998): Athletische Testbatterie zur Erfassung der konditionellen Leistungsfähigkeit von Nachwuchskunstturnern. Freiburg: Eigenverlag

DEUTSCHER TURNER-BUND (Hrsg.) (2010): Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs. Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen. Gerätturnen weiblich AK 6-15. Lutz Wiedemann, Ulla Koch, Sabrina Klaesberg und Jörg Fetzer. Mülheim am Main: h.reuffurth GmbH

DEUTSCHER TURNER-BUND (2004-2012): Testprotokolle der Kadertestüberprüfungen seit dem Jahre 2004

NAUNDORF, F.; KNOLL, K. (2011): Empfehlungen für die Modifikation der Athletiktests in den Bereichen „Sprint/Sprunganlauf“ und Sprungkraft. Leipzig










NAUNDORF, F.; LEHMANN, T.; KNOLL, K. (2012): Analyse ausgewählter Teststationen des Kadertests Gerätturnen weiblich vom 30./31. März 2012. Leipzig

Fotos: Tatjana Bachmayer, Alex Koch, Ulla Koch, Michael Gruhl, Thomas Lehmann







## Die Athletischen Normen im Überblick


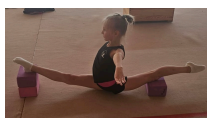

Schnellkraft (4 aus 7)

SK 1 Hangeln			1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
		9	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
		10	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
		11	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
		12	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
SK 2 Counter Movement Jump			1 Pkt [cm]	2 Pkt [cm]	3 Pkt [cm]	4 Pkt [cm]	5 Pkt [cm]	6 Pkt [cm]	7 Pkt [cm]	8 Pkt [cm]	9 Pkt [cm]	10 Pkt [cm]
		9	16 cm	18 cm	20 cm	22 cm	24 cm	26 cm	28 cm	30 cm	32 cm	34 cm
		10	18 cm	20 cm	22 cm	24 cm	26 cm	28 cm	30 cm	32 cm	34 cm	36 cm
		11	20 cm	22 cm	24 cm	26 cm	28 cm	30 cm	32 cm	34 cm	36 cm	38 cm
		12	20 cm	22 cm	24 cm	26 cm	28 cm	30 cm	32 cm	34 cm	36 cm	38 cm
ODER:  Jump and Reach			1 Pkt [cm]	2 Pkt [cm]	3 Pkt [cm]	4 Pkt [cm]	5 Pkt [cm]	6 Pkt [cm]	7 Pkt [cm]	8 Pkt [cm]	9 Pkt [cm]	10 Pkt [cm]
		BW										
		9/10	25	27,5	30	32,5	35	37,5	40	42,5	45	47,5
		11/12	30	32,5	35	37,5	40	42,5	45	47,5	50	52,5
SK 3.1 20m- Sprint			1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]					
		9	4,00	3,80	3,70	3,60	3,50					
		10	3,65	3,60	3,55	3,50	3,45					
		11	3,59	3,53	3,47	3,41	3,35					
		12	3,43	3,39	3,35	3,31	3,27					
SK 3.2 Anlaufgeschwindigkeit			1 Pkt [m/s]	2 Pkt [m/s]	3 Pkt [m/s]	4 Pkt [m/s]	5 Pkt [m/s]					
		9	6,1	6,2	6,4	6,5	6,7					
		10	6,4	6,5	6,7	6,8	7,0					
		11	6,6	6,8	7,0	7,1	7,3					
		12	7,0	7,1	7,3	7,4	7,5					
SK 4 Salti vw hintereinander			2 Pkt [x]	4 Pkt [x]	6 Pkt [x]	8 Pkt [x]	10 Pkt [x]					
		BW										
		9	1 (ohne)	1		2 (ohne)	2					
		10	1	2 (ohne)	2	3 (ohne)	3					
		11	2	3 (ohne)	3	4 (ohne)	4					
SK 5 Doppeldurch- schläge mit dem Sprungseil			1 Pkt [x]	2 Pkt [x]	3 Pkt [x]	4 Pkt [x]	5 Pkt [x]	6 Pkt [x]	7 Pkt [x]	8 Pkt [x]	9 Pkt [x]	10 Pkt [m]
		9	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
		10	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
		11	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
		12	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
SK 6 Drop-Jump			1 Pkt [cm]	2 Pkt [cm]	3 Pkt [cm]	4 Pkt [cm]	5 Pkt [cm]	6 Pkt [cm]	7 Pkt [cm]	8 Pkt [cm]	9 Pkt [cm]	10 Pkt [cm]
		9	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
		10	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
		11	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36
		12	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36
SK 7 Beinheber (1min)			1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
		9/10	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0
		11/12	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0


**Kraftausdauer (3 aus 4)**

KA 1 Kippen (Anzahl)			1 Pkt [x]	2 Pkt [x]	3 Pkt [x]	4 Pkt [x]	5 Pkt [x]	6 Pkt [x]	7 Pkt [x]	8 Pkt [x]	9 Pkt [x]	10 Pkt [x]
		9/10	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
		11/12	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
KA 2 Holmnahe Elemente (Schlaufen/Anzahl)			1 Pkt [x]	2 Pkt [x]	3 Pkt [x]	4 Pkt [x]	5 Pkt [x]	6 Pkt [x]	7 Pkt [x]	8 Pkt [x]	9 Pkt [x]	10 Pkt [x]
		9	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		10	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
		11/12	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
KA 3 Schweizer			1 Pkt [x]	2 Pkt [x]	3 Pkt [x]	4 Pkt [x]	5 Pkt [x]	6 Pkt [x]	7 Pkt [x]	8 Pkt [x]	9 Pkt [x]	10 Pkt [x]
		9-12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
KA 4 Handstand stehen			1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
		9	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60
		10	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
		11/12	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

**Beweglichkeit Hüfte (2 aus 3)**

BH 1 Quergrätschsprung			1 Pkt [°]	2 Pkt [°]	3 Pkt [°]	4 Pkt [°]	5 Pkt [°]					
		9-12	150	160	170	180	>180°					
BH 2 Querspagat mit an- gewinkeltem Bein			1 Pkt	3 Pkt	5 Pkt							
		9-12	Vorne 10 cm Hinten Boden	Vorne 10 cm Hinten 10 cm	Vorne 20 cm Hinten 10 cm							
BH 3 Seitspagat an der Wand			1 Pkt [cm]	2 Pkt [cm]	3 Pkt [cm]	4 Pkt [cm]	5 Pkt [cm]	6 Pkt [cm]	7 Pkt [cm]	8 Pkt [cm]	9 Pkt [cm]	10 Pkt [cm]
		9-12	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5

**Ausdauer (Pflicht)**

A 1 30 Bahnen-Lauf (Bodenfläche)			1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
		9	2:04	2:02	2:00	1:58	1:56	1:54	1:52	1:50	1:48	1:46
		10	2:01	1:59	1:57	1:55	1:53	1:51	1:49	1:47	1:45	1:43
		11/12	1:58	1:56	1:54	1:52	1:50	1:48	1:46	1:44	1:42	1:40