

# Technische Normen

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

**Gerättturnen weiblich**

AK 7 bis 12

leistungsorientiert

## Technische Normen AK 6 bis AK 12

Erarbeitet/Überarbeitet von: Ursula Koch, Tatjana Bachmayer, Claudia Schunk, Dr. Petra Nissinen, Dr. Kerstin Schlegel, Michael Gruhl, Christopher Rossberg

Die technischen Normen sind für die einzelnen Altersklassen die Zielorientierungen für die turnerische Ausbildung.

An den 6 Geräten werden jeweils 2 bis 6 Leitlinien als methodische Entwicklung von Grundlagenelementen bis zu hohen Schwierigkeiten für das Wettkampfprogramm je nach Altersklasse vorgegeben.

	1.Leitlinie	2. Leitlinie	3.Leitlinie	4.Leitlinie	5.Leitlinie	6.Leitlinie
<b>Sprung</b>	Rondatsprünge	Handstützüberschlag-variationen				
<b>Barren</b>	Riesenumschwünge rückwärts	Umschwung, freie Felge, Stalder, Endo	Kippen und Rückschwünge			
<b>Balken</b>	Bogengang rückwärts Flick-Flack, Salto	Bogengang vorwärts Handstütz-Überschlag, Salto	Gymnastische Sprünge	Gymnastische Stände Gymnastische Drehungen	Rad, Rondat Abgangsvariationen	Vorbereitung Rebound & bonifiz. Akro auf der Linie
<b>Boden</b>	Handstützüberschlag- vw- Variationen	Rondat-Flick Flack- Salto-Variationen	Rondat-Tempo- salto-Variationen	Gymnastische Sprünge	Gymnastische Drehungen	
<b>Methodik:</b>						
<b>Schlaufen</b>	Freie Felge Stalderbewegungen	Grundschwünge Riesenumschwünge vw & Abgangsvariationen				
<b>Trampolin</b>	Strecksprung- Salto-vw-Varianten	Sprünge rw Salto-rw-Varianten	Körperspannungs- sprünge Doppelsalto-rw- Varianten			

### Bewertungshinweise:

Die Bewertung beginnt, wenn das Element anerkannt ist.

Die Bewertung erfolgt nach Technikwerten\*.

TW 1 - technisch mangelhafte Ausführung oder Sturz

TW 2 - technische Fehler mit großen Haltungsfehlern

TW 3 - technische Fehler mit kleinen Haltungsfehlern

TW 4 - gute Ausführung mit kleinen Haltungsfehlern

TW 5 - gute Ausführung

TW 6 - sehr gute Ausführung

Die Vergabe von halben TW-Punkten ist möglich.

= 0, wenn Anforderung nicht erfüllt (Körperposition, Technik, Gradzahl, auch bei gymn. Elementen etc.)

## Technische Normen AK 6 bis AK 12

Beim DTB-Kadertest werden die Normen jeweils geräteweise (4 Wettkampfgeräte plus Methodik) zusammengefasst und fließen zu jeweils einem Fünftel (20%) in das Endergebnis der Technischen Normen ein. Die Methodik besteht aus den Normen Schlaufen und Trampolin.

\*Bei allen Abnahmen hat die Turnerin die Möglichkeit bei der Abnahme der technischen Leitlinien eine Stufe niedriger zu zeigen.

Wählt sie die Stufe niedriger, werden die vergebenen Punkte halbiert.

Zwei verschiedene Stufen zu zeigen ist nur möglich, wenn im ersten Versuch mindestens 5 Pkt. vergeben werden (vor Halbierung).

Im zweiten Versuch eine niedrigere Stufe zu wählen ist nicht möglich.

Die vorgeschriebenen Elemente und Verbindungen sind entsprechend der Ausschreibung zu turnen (2 Versuche - Bestwert)

Abkürzungen		
Bück	Bückumschwünge (sowohl als Aufbückumschwung als auch als freie Bückumschwünge)	
LAD	Längsachsenrehung	
BAD	Breitenachsenrehung	
Pkt	Punkt(e)	
RU	Riesenumschwung (damit werden sowohl "Riesenfelgen" als auch "Kammriesen" bezeichnet)	
vw	vorwärts	
rw	rückwärts	
sw	seitwärts	
TW	Technischer Wert	
sec	Sekunde(n)	
DS	Doppelsalto	

# Sprung

AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
<b>1. Leitlinie: Rondatsprünge</b>					
Aus dem Anhüpfer vom Brett: Rondat in den Stand. Landung mit aufrechter Körperhaltung, gestreckter Hüfte und Beine, ARW ca. 90°	Aus dem Anhüpfer vom Brett: Rondat in den Stand gegen eine Weichmatte, Armzug und schnelles Aufrichten in den Stand mit aktiver Hüftstreckung nach vorne. Endposition: Hände an der Matte, überstreckte Körperhaltung	Aus dem kurzen Anlauf Rondat auf das Sprungbrett - Absprung rw zum Handstütz auf einen 80cm hohen Block, Landung im Stand. Mattenberg: Arme in Vor-Hochhalte, komplette Hüftstreckung	Aus dem Anlauf auf der Akrobahn/ Bodenfläche: Anhüpfer über flaches Hindernis (ca. 5 cm hoch) Rondat auf das Sprungbrett, Absprung rückwärts zum Handstütz auf einen 110 cm Block, Landung im Stand auf einen 130 cm hohen Mattenberg. Arme Vor-Hochhalte, komplette Hüftstreckung	Aufbau: Sprungbrett, Tisch (120 cm); Yurchenko mit einer Saltovariante auf Grube/Block	Aufbau: Sprungbrett, Tisch (125 cm), Grube/Block: Yurchenko offen gehockt ( <b>Überrotation erlaubt</b> )
<b>2. Leitlinie: Handstützüberschlagvariationen</b>					
Aufbau: Sprungbrett, Mattenberg (60 cm): Aus dem Anlauf und Absprung vom Brett Handstütz-Sprungüberschlag vw in die Rückenlage auf einen Mattenberg (Höhe: 60 cm)	Aufbau: Sprungbrett, Block (90 cm), Mattenberg (110 cm): Aus dem Anlauf, Absprung vom Brett, Handstütz-Sprungüberschlag vw mit Stütz auf dem Block, Landung in der Rückenlage auf Mattenberg	Aufbau: Trampolinbrett, Tisch (Höhe: 110 cm), Mattenberg (Höhe: 110 cm): Aus dem Anlauf, Handstütz-Sprungüberschlag vw, Landung im Stand auf dem Mattenberg	Aufbau: Trampolinsprungbrett, Tisch (120 cm), Mattenberg (120 cm) Aus dem Anlauf: Handstütz-Sprungüberschlag (Überrotation) über den Stand in die Bauchlage <b>Oder:</b> Tsukahara-Ansatz über den Stand in die Rückenlage mit gestreckter Hüfte <b>Oder:</b> Kasamatsu über den Stand seitwärts in die Bauchlage	Aufbau: Sprungbrett oder Trampbrett, Tisch (125 cm), Grube/Block: Handstützüberschlag Salto vorwärts gehockt <b>Oder:</b> Tsukahara (beliebig) <b>Oder:</b> Kasamatsu gehockt mit mind. 1/2 Dreh	Aufbau: Trampbrett, Tisch (125 cm), Grube/Block: Handstützüberschlag Salto vorwärts gebückt <b>Oder:</b> Tsukahara gestreckt <b>Oder:</b> Kasamatsu gehockt <b>Oder mehr</b>

## Allgemeine Festlegungen:

1. Es ist möglichst die maximale Anlauflänge auszunutzen (ca 20 bis 25m)
2. Grube/Block bedeutet Landeblock befindet sich 20 cm über Anlaufbahn.

# Stufenbarren

AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
<b>1. Leitlinie: Riesenfelgumschwünge</b>					
Am Einzelholm oder Barren: mindestens 3 Konterschwünge, 5 Grundschwünge (Hüfte höher als 45°)	Am Einzelholm oder Barren: mindestens 3 Konterschwünge, 5 Grundschwünge (Hüfte in Holmhöhe)	Am Einzelholm oder Barren: Rückschwung und 5x RU rw	Einzelholm oder Barren: 2x RU rw (Technik/Hang), Salto rw gestreckt	Stufenbarren*: 2x RU vw, 1/2 LAD in den Ristgriff, 2x RU rw, Salto rw gestreckt (* bei Abnahme am Einzelholm -> 1 Pkt. Abzug vom TW)	Einzelholm: 2x RU rw mit jeweils 1/2 LAD in den Ristgriff, RU rw mit 1/2 LAD in den Kammgriff, 2x RU vw, 1/2 LAD in den Ristgriff, 1 - 2 RU rw, Salto rw gestreckt  <b>Und:</b>  Abgang: Doppelsalto vw. oder rw. (EH, Grube - Block) (vorbereitendes Element)
<b>2. Leitlinie: Umschwung, freie Felge, Stalder, Endos</b>					
Am unteren Holm: Rückschwung - Umschwung vorlings rw.	Am unteren Holm: Felgumschwung 90°	Am unteren Holm: Rückschwung, Felgumschwung 160°	Barren u.H.: 2 holmnahe Elemente in Serie aus einer Struktur aus dem Handstand in den Handstand	Barren u.H.: 4 holmnahe Elemente in Serie aus zwei Strukturen aus dem Handstand in den Handstand (2+2=4)	Kippaufschwung, Rückschwung Handstand am u.H. (auch gegrätscht), 3 holmnahe Elemente in Serie, Holmwechsel zum o.H. (beliebig), Kippaufschwung, Rückschwung Handstand am o.H. (auch gegrätscht). 3 holmnahe Elemente. Die 6 holmnahen Elemente müssen aus zwei Strukturen sein, jeweils 3. (Kippe Handstand: je 1 P., je 3 Wiederholungen: je 2 P.)

# Stufenbarren

AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
<b>3. Leitlinie: Kippaufschwünge, Rückschwünge</b>					
Am unteren Holm: Rückschwung 90° (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Am unteren Holm: Von einer Erhöhung (30-40cm) Kippaufschwung, Rückschwung 90° - Rückschwung Handstand aus dem Stütz (beides Mal Umschwung erlaubt) (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Am unteren Holm: Kippe, Rückschwung in den Handstand (Absprungstelle erhöht) (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Barren u.H.: 2x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit geschlossenen Beinen (mit Schaumstoff zwischen den Füßen), direkt in 2x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit gebrätschten Beinen	Barren u.H.: 3x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit geschlossenen Beinen (mit Schaumstoff zwischen den Füßen), direkt in 3x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit gebrätschten Beinen	Barren u.H.: 10x Kippe, Rückschwung in den Handstand Punkte werden ab dem 5. Handstand vergeben. (jeder Handstand 1 Pkt)

## Allgemeine Festlegungen:

- Bei der Abnahme der Anforderung Kippe Handstand ab der AK 10 bis 12 darf nur die vorgegebene Anzahl der Kippen gezeigt werden.
- Kippe Handstand mit geschlossenen Beinen muss vor dem Übergang in die Grätschhandstände gezeigt werden (AK 10 und 11)**
- Leitlinie 3: Abweichungen von der Handstand-Position von mehr als 10° führen zur Nichtanerkennung.
- Bückumschwünge können auch als freie Umschwünge geturnt werden (gilt auch für Barren).
- Werden Wiederholungen aus zwei oder mehr Strukturen verlangt, ist ein Mixen der Strukturen möglich.
- Bückumschwünge aus dem Handstand in den Handstand sind nur beidbeinig gestattet. Gebrätschte Ausführung: 1 Pkt. Abzug vom TW
- Bei Sturz ist die Barrenkombination beendet.**
- Bei den Barrenkombinationen werden die einzelnen Inhalte für sich und nicht komplex bewertet.
- Kammriesen müssen mit geschlossenen Beinen geturnt werden.**
- Beim Fehlen einer geforderten Struktur oder einer Strukturgruppe erfolgt ein Abzug von jeweils 1,0 Pkt von der Gesamtbewertung.

# Schwebebalken

AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
<b>1. Leitlinie: Bogengang rückwärts, Flick Flack - Salto rw</b>					
Prellsprünge rückwärts. Arme Tiefhalte	* Bogengang rückwärts	* Handstand – Flick-Flack in die Schrittstellung	* 2 Flick-Flack in die Schrittstellung	* 3 Flick-Flack in Verbindung	Akrobatische Serie mit 2 Flugelementen, wovon eines ein Salto sein muss
<b>2. Leitlinie: Bogengang vorwärts, Handstütz-Überschlag vorwärts, Salto-Variationen</b>					
Aufschwingen in den flüchtigen Handstand	Handstand 2 sec im Querverhalten	Bogengang vw.	Schrittüberschlag vw.	2 verschiedene Salti ab C (nicht in Verbindung); <i>Bewertung: Mittelwert</i>	2 verschiedene Salti, wovon einer der beiden D sein muss (nicht in Verbindung); <i>Bewertung: Mittelwert</i>
<b>3. Leitlinie: Gymnastische Sprünge</b>					
Strecksprung in Verbindung mit Hocksprung	Quergrätschsprung (160°) in Verbindung mit Strecksprung	3 Quergrätschsprünge in Verbindung (180°)	3 Durchschlagsprünge in einer Bahn (kurzer Stopp dazwischen erlaubt)	Gym. Verbindung aus 3 Elementen <b>Oder:</b> Mix-Verbindung aus 3 Elementen z.B.: Durchschlagsprung (180°) Flick-Flack, Grätschsprung (Bonifizierung nicht zwingend erforderlich)	Gym. Verbindung aus 3 Elementen <b>Oder:</b> Mix-Verbindung aus 3 Elementen (jeweils bonifiziert lt. CdP ab B+B+C)
<b>4. Leitlinie: Gymnastische Stände, gymnastische Drehungen</b>					
1/2 Drehung (Spielbein Passé), absetzen des Spielbeines auf ganze Sohle, <b>Arme</b>	1/2 Drehung einbeinig mit Spielbein Passé, Auflösen in die enge Schrittstellung ins Relevé direkt zur 1/2 Drehung beidbeinig, <b>Arme</b>	1/1 Drehung im Passé	Gymnastische Drehung ab B	Gymnastische Drehung ab C	Gymnastische Drehung ab D

# Schwebebalken

AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
<b>5. Leitlinie: Rad, Rondat - Abgangsvarianten</b>					
* Rad (Lande-Drill)	Rad in den Stand mit gestreckten Beinen, Arme Vorhalte	Rondat in den Stand (gestreckte Beine) Arme in Vorhalte	Abgang-Bodenbalken: Rondat (oder Flick-Flick), Strecksprung rw auf Mattenblock 60cm	Abgang: Rondat (oder 2 Flick-Flacks beliebig), Salto rw gestreckt auf Mattenberg (60 cm)	Rondat (oder 2 Flick-Flacks beliebig), Salto rw gestreckt auf Mattenberg (90 cm)
<b>Weitere Akroelemente (Alle Elemente werden auf dem Boden auf einer Linie gezeigt.)</b>					
Bogengang rückwärts, Lande-Drill	Flick-Flack mit gespreizten Beinen, Lande-Drill	3x Flick-Flack mit gespreizten Beinen in Verbindung (3x Menicelli)	Freies Rad <b>Oder:</b> Freier Überschlag <b>Oder:</b> Salto seitwärts <b>Oder:</b> Salto vw. (max. 1 Schritt)	Flick-Flack mit gespreizten Beinen, Salto rw gestreckt mit gespreizten Beinen, Lande-Drill	3er Serie mit Flug, wovon zwei Salti sein müssen. (z.B. 1 Flick-Flack beliebig, 2 Salti rw gestreckt mit gespreizten Beinen <b>oder</b> freies Rad, 2 Salti beliebig)

## Allgemeine Festlegungen:

AK 6-9: 1,25 m; 20 cm Niedersprungmatten & 60 cm Mattenberg unter Balken

AK 10: 1,25 m; 20 cm Niedersprungmatten & 30 cm Mattenberg unter Balken

AK 11-12: 1,25 m; 20 cm Niedersprungmatten

**Wird eine Stufe runtergeturnt, so muss die Mattenlage jedoch der eigentlichen AK gemäß beibehalten werden. (Kein zusätzliches der Matten)**

1. Die Leitlinien 1-4 (ggf. 1-5) werden als Einheit abgenommen.
2. Elemente, die in der vereinfachten Variante auf dem Bodenbalken gezeigt werden, können anschließend separat gezeigt werden.

\* Die gekennzeichneten Elemente können auch auf dem Bodenbalken gezeigt werden. Abzug: 2,00 Punkte

AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
<b>1. Leitlinie: Handstütz-Überschlag vorwärts - Varianten</b>					
Aus dem Schritt Handstandhüpfer (Handstand mit Abdruck) auf eine 5 cm Matte in den Handstand, anschließend Abrollen	Bogengang vw mit Einschließen Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Handstütz-Überschlag (kann auch mit Strecksprung sein)	Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Handstütz-Überschlag vorwärts, Salto vw gehockt (mit Landung oder direkter Verbindung) Strecksprung, Hechtüberschlag	Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Schrittüberschlag vw., Handstütz-Überschlag vw., Hechtüberschlag vw., Strecksprung, Salto vw	Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Schrittüberschlag vw., Handstütz-Überschlag vw., Hechtüberschlag vw., Salto vw	Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Handstütz-Überschlag, Salto vw gestreckt <b>ODER:</b> Rondat, (Flick-Flack möglich) Salto rw mit 1 1/2 Schrauben, Salto vw gestreckt
<b>2. Leitlinie: Rondat-Flick-Flack-Salto-Varianten</b>					
Anhüpfer vom Brett, Rondat in Stand mit gestreckten Beinen mit Überrotation Fallen in die Rückenlage auf Mattenblock (ca. 40 cm, ggf. schräg), Hände berühren die Oberschenkel	Anhüpfer vom Brett, Rondat, 3 Flick-Flacks, Prellen rw	Anhüpfer vom Brett, Rondat, Flick-Flack, Salto rw gehockt	Anhüpfer vom Brett, Rondat, 3 Flick-Flacks, Salto rw gestreckt	Anhüpfer vom Brett: Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestreckt auf einen Mattenberg (30 cm), Landung mit gestreckter Hüfte	Anhüpfer vom Brett: Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestreckt auf einen Mattenberg (60 cm), Landung mit gestreckter Hüfte
<b>3. Leitlinie: Rondat-Temposaldo-Varianten</b>					
Je 10 x Schiffchenschaukel in der Bauch- und Rückenlage (Arme in Hochhalte)	* Aufschwingen in den Handstand auf das Sprungbrett, Kurbet (Arme Hochhalte), Strecksprung auf das Brett (Arme Hochhalte) Landung mit gestreckter Hüfte	* Aufschwingen in den Handstand auf das Sprungbrett, Kurbet (Arme Hochhalte), Strecksprung auf das Brett (Arme Hochhalte), Strecksprung rückwärts vom Brett (Arme Hochhalte), Sprung in den Handstand auf das Brett mit geschlossenen Beinen und gestreckter C-Position, Kurbet Flick-Flack	Aus einem Schritt, Anhüpfer, Rondat, Temposaldo, Flick-Flack zum geprellten Strecksprung nach oben	Aus einem Schritt, Anhüpfer, Rondat, 2 Temposaldi, Flick-Flack, Salto rw gestreckt	Aus einem Schritt, Anhüpfer, Rondat, 2 Temposaldi, Flick-Flack, Salto rw gestreckt mit 1/1 Schraube

# Boden

AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
<b>4. Leitlinie: Gymnastische Sprünge</b>					
Quergrätschsprung re und Quergrätschsprung li (jeweils 135°) (jeweils 3 Punkte)	Spagatsprung re und Spagatsprung li (jeweils 135°) (jeweils 3 Punkte)	Durchschlagsprung (180°) re und Durchschlagsprung (180°) li (jeweils 3 Punkte)	gymnastischer Sprung ab C	tänzerische Passage mit einem gymnastischen Sprung ab C (180°) (Gesamteindruck)	2 gymnastische Sprünge ab C von einem Bein (jeweils 3 Punkte)
<b>Gymnastische Stände, gymnastische Drehungen</b>					
1/2 Drehung auf einem Bein (Passé), absetzen, 1/2 Drehung auf beiden Beinen	1/1 Drehung Passé auf einem Bein, Einschließen ins Relevé, 5 sec stehen	jeweils rechts und links: 1/1 Drehung Passé auf einem Bein, Einschließen ins Relevé, 5 sec stehen	Gymnastische Drehung ab B	Gymnastische Drehung ab C	Gymnastische Drehung ab D

## Allgemeine Festlegungen:

1. Landung außerhalb der Fläche Abzug 1 Pkt TW.
2. Der Mattenberg soll so platziert werden, dass seine hintere Kante mit der Ecke der Bodenfläche endet.
3. Abzug für zu langen Anlauf Abzug 1 Pkt. TW
4. "Prellen" in der Landung erlaubt
  - \* leichte Hilfe bei Ausgangsstellung erlaubt (oder gg. Wand)
5. **Die Bewertung beginnt erst, wenn die Elemente anerkannt werden.**



# Schlaufen

AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
<b>1. Leitlinie: Felgumschwünge (freie Felgen, Stalderumschwünge)</b>					
Reck ca. Schulterhöhe: Rückschwung Doppelumschwung rw	Reck ca. Schulterhöhe: freie Felge 160°	Reck ca. Schulterhöhe: 2 freie Felgen, wobei eine 180° und die andere 160° sein muss. Reihenfolge beliebig.	Aufpendeln, aus einer Struktur: 4 holmnahe Elemente aus dem Handstand in den Handstand in direkter Verbindung, anschließend 4 RU rw <b>Wertung:</b> je holmnah 1,25 und RU gesamt 1,0	Aufpendeln, aus 2 Strukturen je 4 holmnahe Elemente aus dem Handstand in den Handstand (4+4=8) in direkter Verbindung und anschließend 4 RU rw <b>Wertung:</b> je Struktur 2,5 und RU gesamt 1,0	Aufpendeln, 12 holmnahe Elemente aus dem Handstand in den Handstand aus mind. 2 Strukturen in direkter Verbindung (mind. 4 aus der jeweiligen Struktur) und anschließend 6 RU <b>Wertung:</b> je Struktur 2,5 und RU gesamt 1,0
<b>2. Leitlinie: Grundschwünge, Riesenumschwung vorwärts-Varianten</b>					
Mind. 3 Konterschwünge, 8x Grundschwung (Hüfte Holmhöhe)	Mindestens 3 Konterschwünge, mehrere Grundschwünge bis zum RU rw (1-2 RU rw)	3 Konterschwünge, maximal 3 Grundschwünge, 5 RU rw	Im Kammgriff: 5x RU vw	Im Kammgriff: 10x RU vw	6 Endos in Handstand in Serie (jeder Endo 1 Punkt, bei Sturz kein Weiterturnen)

## Allgemeine Festlegungen:

1. Generell werden RU und Kammriesen in den Schlaufen nur mit geschlossenen Beinen (außer AK 12) ausgeführt.
2. Werden Wiederholungen aus zwei oder mehr Strukturen verlangt, ist ein Mixen der Strukturen möglich.  
(z.B.: statt freie Felge - freie Felge, Stalder, Stalder ist auch freie Felge, Stalder, freie Felge, Stalder erlaubt)
3. Bückumschwünge aus dem Handstand in den Handstand sind nur beidbeinig gestattet. Gegrätschte Ausführung minus 2 Pkt. vom TW
4. Bückumschwünge können auch als freie Umschwünge geturnt werden.
5. Bei Übungsunterbrechung kann das Element mit einem zusätzlichen Schwung wiederholt und die Gesamtanforderung fortgesetzt werden. Dieser zusätzliche Schwung wird mit einem Punkt vom Gesamtwert abgezogen. **Es ist maximal eine Übungsunterbrechung erlaubt.**

# Trampolin

Alle Übungen sind in der Mitte des Trampolins auszuführen, sofern nicht extra auf Abweichendes hingewiesen wird.

AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
<b>1. Leitlinie: Salto-vorwärts-Varianten</b>					
3 Hocksprünge und 3 Seitgrätschsprünge im Wechsel (Arme in Hochhalte, Auftakt beliebig)	Salto vw gehockt aus dem Trampolin auf gleiche Höhe	Salto vw gestreckt aus dem Trampolin auf gleiche Höhe	(Auftakt beliebig) Salto vorwärts gestreckt aus dem Trampolin auf 30 cm Block Landematte	(Auftakt beliebig) Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 LAD aus dem Trampolin Erhöhung 30 cm Block Landematte	Auftakt beliebig - 1 1/2 Schrauben vorwärts aus dem Trampolin auf Erhöhung 30 cm Block Landematte  <b>Und:</b>  Doppelsalto vw gehockt aus dem Trampolin auf 30
<b>2. Leitlinie: Salto-rückwärts-Varianten</b>					
2-3 Strecksprünge, Sitzsprung und 1/2 LAD in den Stand (Arme in Hochhalte)	2-3 Strecksprünge, Strecksprung mit Arme in Hochhalte nach vorn oben mit 1/4 BAD in die Rückenlage mit Armen in Vorhalte (Auerbachansatz am Ort) mit Schiebematte	3x Salto rw gestreckt mit jeweils 1-2 Strecksprüngen dazwischen und einem schulterbreit gegriffenen (30cm) Stab (oder Seil) zwischen den Händen	3x Salto rw gestreckt hintereinander mit einem schulterbreit gegriffenen (30cm) Stab (oder Seil) zwischen den Händen	(Auftakt beliebig) Salto rw gestreckt mit 1/1 LAD im Trampolin, mit schulterbreit gegriffenen (30cm) Stab (oder Seil) zwischen den Händen	(Auftakt beliebig) Salto rw gestreckt mit 2/1 LAD im Trampolin
<b>3. Leitlinie: Körperspannungssprünge, Doppelsalto-rückwärts-Varianten</b>					
Anwippen (Arme in Hochhalte), 5x Kurbet (abwechselnd Hände - Füße)	Salto rw. gehockt	Salto rw gehockt mit Aufstrecken	(Auftakt beliebig) Salto rw gehockt in die Rückenlage, d.h. 5/4 Salto rw (Beine in Vorhochhalte) mit abgefederter freien "Rolle" rw. zur Landung auf beiden Beinen (Schiebematte erlaubt)	(Auftakt beliebig) Doppelsalto rw gehockt im Trampolin	Salto rückwärts gestreckt oder gehockt in Verbindung mit Doppelsalto rw. gehockt im Tuch <b>ODER:</b> Temposalto in Verbindung mit Doppelsalto rw. gehockt auf Landematte (gleiche Höhe)

## Allgemeine Festlegungen:

1. Linie 2: Ansatz Schrauben bis zum Salto 1/1 LAD mit gestreckten Armen.
2. Linie 3: AK 12: Die gewählte Variante des Doppelhocksalto (entweder in Vorbereitung Doppelstrecksalto oder in Vorbereitung Tsukahara) muss dem Prüfer im Vorfeld mitgeteilt werden
3. Bei zusätzlicher Mattenlage (wenn nicht ausdrücklich erlaubt) minus 1 Punkt vom TW