



# Kader-Konditionsüberprüfung ab 2021

## 1 *Ausdauer inklusive Pulsmessung* (*Leistungspuls und Erholungspuls nach 1/2/3 min*)

### 1.1. *Jugend 1 – Laufe dein Alter*

#### 1.1.1. Ziel

Bestimmung der Ausdauerfähigkeit

#### 1.1.2. Testbeschreibung

Es wird kontrolliert, ob die Athleten eine vorgegebene Zeit durchgehend laufen können (11-12-jährige) bzw. welche Distanz die Athleten in einer vorgegebenen Zeit zurücklegen können (12-15-jährige)

10/11 Jahre – 10/11 min Dauerlauf

12/13 Jahre – 12 min Dauerlauf

14/15 Jahre – 15 min Dauerlauf

#### 1.1.3 Bewertung

Ergebnisse 10/11: keine Mindestdistanz, Dauerlauf ohne anzuhalten

Nicht bestanden: 0 Punkte

Bestanden: 5 Punkte

Ergebnisse: 12 min Lauf

Punkte	0	1	2	3	4	5
weiblich	1800 m	1800 m	2000 m	2200 m	2500 m	2800 m
männlich	2000 m	2000 m	2300 m	2500 m	2700 m	3000 m

Ergebnisse: 15 min Lauf

Punkte	0	1	2	3	4	5
weiblich	2200 m	2200 m	2500 m	2800 m	3000 m	3200 m
männlich	2600 m	2600 m	2900 m	3200 m	3500 m	3800 m



## **1.2. Junioren und Elite – Shuttle Run Test (Rückschluss auf Vo2 max)**

### **1.2.1. Ziel**

Mithilfe des Shuttle-Runs kann die Ausdauerfähigkeit der Aktiven aufgezeigt werden. Wird der Shuttle Run nach einer gewissen Zeitspanne ein zweites Mal durchgeführt, werden die Veränderungen dieser Ausdauerfähigkeit ersichtlich.

### **1.2.2. Testbeschreibung**

Am Boden werden 2 Wendelinien im Abstand von 20 m markiert, sowie innerhalb der Linien in einem Abstand von 3 m jeweils 2 Toleranz-Linien.

Der Athlet läuft zwischen den Wendelinien hin und her. Dabei wird mit akustischen Signalen vorgegeben, nach welcher Zeit die nächste Linie erreicht werden muss. Das Zeitintervall entspricht initial einer Laufgeschwindigkeit von 8 km/h (gemütliches Tempo) und wird nach jeweils 1 Minute entsprechend einer Geschwindigkeitssteigerung von 0,5 km/h verkürzt.

Die Wendelinien müssen mit dem Fuß berührt werden. Ist ein Aktiver vor dem Tonsignal bei der Linie angekommen, wartet er bei der Linie auf das Tonsignal, bevor er weiterläuft. Hat ein Aktiver beim Tonsignal die Wendelinie noch nicht erreicht, muss er dennoch bis zur Linie weiterlaufen und darf erst danach umkehren. Ist der Aktive zweimal nacheinander beim Tonsignal zu weit von der Wendelinie entfernt (weiter als die 3 m entfernte Toleranz-Linie), ist der Shuttle-Run zu Ende.

### **1.2.3. Bewertung**

Das Testergebnis entspricht der Anzahl komplett gelaufener Längen

<b>Punkte</b>	<b>männlich Age (years)</b>		
	<b>15/16</b>	<b>17</b>	<b>18-25</b>
Excellent (5)	Level 11 Shuttle6	Level 12	Level 14
Good (3)	Level 10 Shuttle6	Level 11	Level 12-13
above average (2)	Level 9 Shuttle6	Level 10	Level 11
Average (1)	Level 8 Shuttle6	Level 9	Level 10
	<b>weiblich Age (years)</b>		



rating	15/16	17	18-25
Excellent (5)	Level 9	Level 10	Level 11
Good (3)	Level 8	Level 9	Level 10
above average (2)	Level 7	Level 8	Level 9
Average (1)	Level 6	Level 7	Level 8

## 2. Kraft

### 2.1. Standweitsprung

#### 2.1.1. Ziel

Bestimmung der Sprungkraft

#### 2.1.2. Testbeschreibung

2 Versuche, der bessere Versuch zählt

Beidbeiniger Absprung von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar an der Absprunglinie): Landung erfolgt beidbeinig. Gemessen wird der Abstand zwischen Absprunglinie und dem ihr nächstliegenden Landeabdruck in Metern

#### 2.1.3. Bewertung

Punkte abhängig von der gesprungenen Weite [cm]

Alter	männlich			weiblich		
	1 Punkt	3 Punkte	5 Punkte	1 Punkt	3 Punkte	5 Punkte
10	139-157	158-177	>177	135-152	153-169	>169
11	150-167	168-186	>186	145-160	161-176	>176
12	156-175	176-195	>195	151-168	169-187	>187
13	163-184	185-206	>206	157-175	176-195	>195
14	174-199	200-225	>225	161-180	181-200	>200
15-18	187-215	216-244	>244	153-172	173-193	>193
19-25	238-219	239-258	>258	178-194	195-211	>211



## 2.2. Klimmzüge

### 2.2.1. Ziel

Kraftbestimmung Rücken und Armbeuger. Muskel

### 2.2.2. Testbeschreibung

Im ruhigen Hang (Ristgriff, Arme schulterbreit) beginnt der Athlet mit vollkommen gestreckten Armen sowie mit gestreckten und gespannten Beinen und einem leichten Hüftknick ohne Schwung die Arme zu beugen bis die Nase bei neutraler Kopfhaltung über die Reckstange reicht. Es wird eine maximale Pause von zwei Sekunden zwischen zwei Klimmzügen gestattet.

### 2.2.3. Bewertung

Es wird die Anzahl der korrekt gezogenen Klimmzüge gezählt.

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
- 11/12	2	3	4	5	6
- 13/14 w./ - 11/12 m.	3	4	5	6	7
- 15/16 w./ 13/14 m.	4	5	6	7	8
Ab 17 (weibl.)	5	6	7	8	9
- 15/16 (männl.)	6	7	8	9	10
Ab 17 (männl.)	7	8	9	10	11



## **2.3. Klappmesser an der Sprossenwand**

### **2.3.1. Ziel**

Bestimmung der Kraft im Hüftbeuger. Der Hüftbeuger ist ein wesentlicher Muskel insbesondere bei allen gebückten Rückwärtssaltos.

### **2.3.2. Testbeschreibung**

Start im Hang an der Sprossenwand: Heben der gestreckten Beine bis die Fußspitzen die Sprossenwand berühren und Wiederzurückführen der Beine zum Hang.

Ein Versuch erhält folgende Punkte:

- 1 Zähler bei kontrollierter Ausführung mit gestreckten Beinen
- ½ Zähler bei leicht gebeugten Knien bzw. Armen (max. Ellenbogen- oder Kniewinkel: 30°)
- 0 Zähler bei anderer Ausführung

### **2.3.3. Bewertung**

Bewertet wird die Anzahl erfolgreicher Ausführungen innerhalb von 30 Sekunden

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
- 11/12	1	2	3	4	5
- 13/14	2	3	4	5	6
- 15/16	3	4	5	6	7
Ab 17	4	5	6	7	8

## 2.4. Langliegestütz

### 2.4.1. Ziel

Der Langliegestütz ist eine Übung zur Überprüfung der Rumpfmuskulatur. Die Rumpfmuskulatur ist ein wesentlicher Bestandteil zur Stabilisation der Wirbelsäule beim Trampolinspringen.

### 2.4.2. Testbeschreibung



Der Athlet begibt sich in eine Langliegestütz-Position wie oben abgebildet. (auf einer Bodenmatte um nicht zu rutschen)

Abstützen mit den Zehen an der Wand ist erlaubt. Die Füße sind umgelegt auf den Rist. Die Wirbelsäule ist gleichmäßig gekrümmt. Der Kopf befindet sich zwischen den Armen. Der Bauch darf im Bereich des Bauchnabels nicht höher als 15 cm vom Boden entfernt sein. (Kontrolle mittels einem A5 Blatt- kurze Seite)

Die Zeitnehmung beginnt bei Einnahme der korrekten Position.

Kontrolliertes Rollen mit einem Rad in den Händen ist erlaubt.

**Hinweis:** 15 cm breit ist ein A5-Blatt

### 2.4.3. Bewertung

Der Athlet hat 2 Versuche. Der bessere Versuch wird gezählt.

Die Punktezahl ergibt sich aus der Dauer, die der Athlet in der korrekten Position verharrt.

Pkt	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
sec	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40



## **2.5. Seitstütz links / rechts**

### **2.5.1. Ziel**

Der Seitstütz prüft die Funktionalität der Rumpfmuskulatur.

### **2.5.2. Testbeschreibung**

Der Athlet stützt sich in Seitenlage auf einen Unterarm ab. Beine, Hüfte und Oberkörper sind gestreckt. Knie, Hüfte oder zweiter Arm berühren nicht den Boden.

11-12j: Das obere Bein ist abgehoben und berührt nicht das untere Bein

13- 17j: Das obere Bein wird zusätzlich ständig in kleinen Bewegungen vor und zurück bewegt( 10-15 cm)

Ab 18j: Beide Beine liegen auf eine Peziball

### **2.5.3. Bewertung**

Der Athlet hat pro Seite 2 Versuche. Der jeweils bessere Versuch wird gezählt.

Die Zeiten der beiden Seiten werden gemittelt.

Pkt	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
sec	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40



## **2.6. Bogenspannung**

### **2.6.1. Ziel**

Der Test überprüft die Funktion der Rückenmuskulatur. Die Rückenmuskulatur ist ein wesentlicher Bestandteil der Rumpfstabilisation.

### **2.6.2. Testbeschreibung**

Der Athlet legt sich in Rückenlage auf den Boden oder eine Matte. Das Becken wird angehoben. Die Arme sind seitlich am Körper angelegt und berühren nicht den Boden.

- 11-12 beide Beine liegen am Boden
- bis 17 ein Bein wird vom Boden abgehoben. Beinwechsel alle 10 s erlaubt
- über 17: ein Bein wird vom Boden abgehoben. Zusätzlich wird das abgehobene Bein zur Seite gespreizt, ohne dass das Becken kippt

### **2.6.3. Bewertung**

Der Athlet hat 2 Versuche. Der bessere Versuch wird gezählt.

Die Punktezahl ergibt sich aus der Dauer, die der Athlet in der korrekten Position verharrt.

Pkt	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
sec	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40



### **3.0. Beweglichkeit**

Für alle Tests der Beweglichkeit hat der Athlet max. 2 Versuche.

Die Endposition muss jeweils 5 Sekunden gehalten werden.

### **3.1. Hüftflexion/aktive Beweglichkeit**

#### **3.1.1. Ziel**

Beweglichkeit in der Hüfte ist wesentlich, insbesondere während und beim Erreichen der Bückpositionen. Wesentlich für die aktive Beweglichkeit ist abhängig sowohl die Funktionalität der Muskulatur zur Hüftbeugung als auch die Dehnbarkeit der entsprechenden Gegenspieler. Beides wird mit diesem Test überprüft.

#### **3.1.2. Testdurchführung**

Die Testperson hängt sich mit dem Rücken zur Sprossenwand, sodass die Beine keinen Bodenkontakt haben.

Nun wird ein Bein gestreckt angehoben und am höchsten Punkt 5 Sekunden gehalten.

Beide Beine müssen völlig gestreckt sein. Die Kniekehle des unteren Beins muss die Sprossenwand berühren.

#### **3.1.3. Bewertung**

Gemessen wird der Winkel zwischen der Senkrechten und dem angehobenen Bein.

Der Wert des schlechteren Beins wird herangezogen.

Punkte	1	2	3	4	5
Winkel	$\geq 70^\circ$	$\geq 80^\circ$	$\geq 90^\circ$	$\geq 100^\circ$	$\geq 110^\circ$



## **3.2. Beweglichkeit Hüfte / passiv**

### **3.2.1. Ziel**

Ausreichende Beweglichkeit in der Hüfte ist wesentlich, insbesondere bei Bückpositionen.

### **3.2.2. Testdurchführung**

Sitz mit gestreckten Beinen, Füße aufgestellt vor einem Kastenteil ohne Deckel (ohne „Schokolade“). Die Fußsohlen berühren eine horizontale Seite des Kastenteils.

Maximales Vorbeugen des Oberkörpers und Ablage der Unterarme am Kastenteil.

### **3.2.3. Bewertung**

Gemessen wird der Abstand zwischen den Fußsohlen (Kante des Kastenteils) und dem Handgelenk.

Der geringere Wert der beiden Arme wird herangezogen.

Punkte	1	2	3	4	5
Abstand	≥ 0 cm	≥ 2 cm	≥ 3 cm	≥ 5 cm	≥ 7 cm



### **3.3. Beweglichkeit Rumpf (Briefmarke)**

#### **3.3.1. Ziel**

Ausreichende Dehnbarkeit im Grätschsitz ist wesentlich für saubere Grätschpositionen und dient der Verletzungsprophylaxe.

#### **3.3.2. Testdurchführung**

Grätschsitz mit Beinen 90° gegrätscht

Maximales Vorbeugen des Oberkörpers.

#### **3.3.3. Bewertung**

Punkte	1	2	3	4	5
Position	Kopf berührt den Boden	Nase berührt den Boden	Kinn berührt den Boden	Brust berührt den Boden	Nabel berührt den Boden

### **3.4. Beweglichkeit Schulter**

#### **3.4.1. Ziel**

Ausreichende Beweglichkeit in der Schulter ist Grundvoraussetzung für stabile Absprünge mit festen, gestellten Armen.

#### **3.4.2. Testdurchführung**

Die Testperson liegt in Bauchlage auf dem Kasten. Beide Arme werden nach vorn gestreckt und halten schulterbreit einen Stab, wobei die Daumen zueinander gerichtet sind. Die Nase berührt während des ganzen Tests die Auflage. Nun werden die gestreckten Arme so hoch wie möglich angehoben werden, ohne die Nase und das Brustbein von der Unterlage zu lösen. Die Endposition wird 3 Sekunden gehalten.

#### **3.4.3. Bewertung**

Es wird der Winkel zwischen der Horizontalen und den Armen gemessen. Die 0° Stellung ist mit den Armen angelegt. Der Athlet darf dabei nicht über das Hohlkreuz ausweichen (Kontrolle unter der Lendenwirbelsäule).

Punkte	1	3	5
Winkel	$\geq 0^\circ$	$\geq 10^\circ$	$\geq 20^\circ$

### 3.5. Beweglichkeit Füße

#### 3.5.1. Ziel

Bewertung der Beweglichkeit und Dehnung im Bereich der Fuß- und Zehengelenke. Die Beweglichkeit ist wesentlich für die Haltungsnote am Trampolin.

#### 3.5.2. Testdurchführung

Sitz mit gestreckten Beinen am Boden. Oberkörper aufrecht. Hände hinter dem Körper

Maximale Fuß- und Spannstretchung beider Füße bei gestreckten Knien



#### 3.5.3 Bewertung

Bewertung anhand von Vergleichsbildern

	Parallele zum Boden auf Sprunggelenk/Fußspann		
	Linie über allen Zehen	Linien schneidet Zehen	Linie berührt noch eine Zehe
	5 Punkte	3 Punkte	1 Punkt



Der geringere Wert der beiden Füße wird herangezogen.



## **4.0. Turnerische Grundlagen**

### **4.1 Ziel**

Turnerische Grundlagen sind wesentlich für die vielseitige Entwicklung am Trampolin.

Der Standsalto überprüft die Technik und Schnellkraft im Salto-Absprung.

Der Schweizerhandstand prüft die Kraft in Rücken und Schultergürtel, die im Absprung von hoher Bedeutung ist.

### **4.2. Testdurchführung**

Für jede Übung hat der Athlet 2 Versuche. Der bessere zählt.

## **4.3. Turnübungen 1 und 2**

### **4.3.1. Bewertung für die Übungen 1 und 2**

Pro Übung werden bis zu 5 Punkte vergeben.

Die technisch saubere Ausführung und Beispiele für Abzüge für jedes Element sind in den folgenden Tabellen beschrieben.

Bei Übungen mit mehreren Elementen ergibt sich die Gesamtpunktzahl wie folgt:

- Startwert für die Übung: 5 Punkte
- Die Abzüge pro Element werden addiert
- Die Abzüge der schlechtesten 2 Elemente werden von 5 abgezogen, um den Übungswert zu berechnen

Beispiel 1 (Übung 1 besteht aus Element 1, Element 2, Element 3, Element 4):

Summe Abzüge Element 1: -2

Summe Abzüge Element 2: -0

Summe Abzüge Element 3: -2

Summe Abzüge Element 4: -1

- ⇒ Startwert = 5
- ⇒ Abzüge für das Element mit den meisten Abzügen: -2
- ⇒ Abzüge für das Element mit den zweitmeisten Abzügen: -2
- ⇒ Gesamtpunkte: 1

Beispiel 2 (Übung 2 besteht aus Element 1, Element 2, Element 3, Element 4):

Summe Abzüge Element 1: -1

Summe Abzüge Element 2: -1



Summe Abzüge Element 3: -1

Summe Abzüge Element 4: -0

- ⇒ Startwert = 5
- ⇒ Abzüge für das Element mit den meisten Abzügen: -1
- ⇒ Abzüge für das Element mit den zweitmeisten Abzügen: -1
- ⇒ Gesamtpunkte: 3

### 4.3.2. 11/12

#### 4.3.2.1. Übung 11/12.1 – Turnen 1: Räder, Rondat, etc.

Element	Technisch saubere Ausführung	Beispiele für Punkteabzüge	
Standwaage rechts mit Armen in Seithalte, Oberkörper waagrecht, freies Bein nach hinten gehoben	Beide Beine gestreckt. Zehen des freien Beines gestreckt. Ferse des freien Beines und Kopf über Hüfthöhe, Arme gespannt. Kein Wackeln	Leichte Haltungsverfehler	1
		Schwere Haltungsverfehler	2
		Standunsicherheit	1
		Umfallen	2
		Kopf / Arm / Ferse nur auf Hüfthöhe	1
		Kopf / Arm / Ferse deutlich unter Hüfthöhe	2
Standwaage links	siehe oben Standwaage rechts / links können in beliebiger Reihenfolge geturnt werden		
Rad rechts	Beginn im Stand vorlings oder im Seitstand. Arme in Hochhalte. Weiter Schritt nach vorne. Rad verläuft exakt über die weit gegrätschte Handstandposition. Aufstehen OHNE weitere Drehung zum Seitstand mit Armen in Hochhalte, wobei weder Oberkörper noch Arme aus der seitlichen Ebene bewegt werden	Leichte Haltungsverfehler	1
		Schwere Haltungsverfehler	2
		Beine / Körper nicht exakt im Handstand	
		• < 30°	1
		• < 45°	2
		• > 45°	5
Drehung beim Aufstehen	1		
Arme nicht durchgehend in Hochhalte	1		
½ Fußsprungdrehung	Körperspannung, Beine geschlossen. Landung im sicheren Stand	Leichte Haltungsverfehler	1
		Schwere Haltungsverfehler	2
		Standunsicherheit	1
		Umfallen	2
Rad links	siehe oben Rad rechts / links können in beliebiger Reihenfolge geturnt werden		

#### 4.3.2.2. Übung 11/12.2 – Turnen 2: Rollen und Handstände

Element	Technisch saubere Ausführung	Beispiele für Punkteabzüge	
Rolle rückwärts	Beine durchgehend geschlossen. Knie berühren nicht den Boden	Leichte Haltungsverfehler	1
		Schwere Haltungsverfehler	2
		1 oder 2 Knie am Boden	2
		Rolle leicht schief	1
		Rolle sehr schief	2



	Die Rolle darf auch in den Handstand geturnt werden	Rolle über nur 1 Schulter (Judorolle)	5
Hocksprung	Mit oder ohne Armzug. Hände berühren die Schienbeine. Landung im sicheren Stand	Haltungsfehler Arme berühren nicht die Schienbeine Standunsicherheit	1 1 1
Rolle vorwärts	Aus dem Stand mit geschlossenen Beinen mit Armen in Hochhalte. Rolle vorwärts mit geschlossenen Beinen.	Leichte Haltungsfehler Schwere Haltungsfehler Abstützen der Arme beim Aufstehen	1 2 2
Aufschwingen zum flüchtigen Handstand und Abrollen zum Stand	Stand mit Armen in Hochhalte. Hochspreizen eines Beins. Aufschwingen zum flüchtigen Handstand. Abrollen mit geschlossenen Beinen zum Stand, ohne sich mit den Händen aufzustützen	Leichte Haltungsfehler Schwere Haltungsfehler Abweichung vom Handstand < 30° Abweichung vom Handstand < 45° Abweichung vom Handstand > 45° Beine geöffnet beim Abrollen Abstützen der Arme beim Abrollen	1 2 1 2 5 1 1

### 4.3.3. 13/14

#### 4.3.3.1. Übung 13/14.1 – Turnen 1: Räder, Rondat, etc.

Element	Technisch saubere Ausführung	Beispiele für Punkteabzüge	
Rad	Beginn im Stand vorlings oder im Seitstand. Arme in Hochhalte. Weiter Schritt nach vorne. Rad verläuft exakt über die weit gegrätschte Handstandposition. Aufstehen OHNE weitere Drehung zum Seitstand mit Armen in Hochhalte, wobei weder Oberkörper noch Arme aus der seitlichen Ebene bewegt werden	Leichte Haltungsfehler	1
		Schwere Haltungsfehler	3
		Beine / Körper nicht exakt im Handstand	
		• < 30°	1
		• < 45°	3
		• > 45°	5
Rondat	Arme greifen weit nach vorne Beine schwingen durch den Handstand Landung mit geschlossenen Beinen und Armen in Hochhalte Kurze Pause nach Rondat erlaubt	Drehung beim Aufstehen	1
		Arme nicht durchgehend in Hochhalte	1
		Beine / Körper nicht exakt im Handstand	
		• < 30°	1
		• < 45°	3
Hocksprung	Arme berühren die Schienbeine Landung im sicheren Stand	• > 45°	5
		Landung nicht beidbeinig	5
		Arme bei am Ende nicht in Hochhalte	1
		Leichte Haltungsfehler	1
		Schwere Haltungsfehler	3
	Arme berühren nicht die Schienbeine	3	
	Standunsicherheit	1	



#### 4.3.3.2. Übung 13/14.2 – Turnen 2: Rollen, Handstände, etc.

Element	Technisch saubere Ausführung	Beispiele für Punkteabzüge	
Rolle rückwärts zum flüchtigen Handstand	Stand mit geschlossenen Beinen und Armen in Hochhalte. Beine bleiben durchgehend geschlossen Arme gestreckt oder gebeugt Die Handstandposition wird mit einer maximalen Abweichung von 15° erreicht Aus dem Handstand Absenken mit geschlossenen Beinen zum Stand	Leichte Haltungsverfehler -1 Schwere Haltungsverfehler -3 Beine / Körper nicht exakt im Handstand (Position bei vollständiger Streckung der Arme) • < 30° • < 45° • > 45° Überfallen aus dem Handstand Beine gespreizt beim Absenken	1 3 1 3 5 5 1
Rolle vorwärts	Aus dem Stand mit geschlossenen Beinen mit Armen in Hochhalte. Rolle vorwärts mit geschlossenen Beinen.	Leichte Haltungsverfehler Schwere Haltungsverfehler Abstützen der Arme beim Aufstehen	1 3 3
Aus dem Hockstand: Sprung mit geschlossenen Beinen zum flüchtigen Handstand und abrollen	Beine sind geschlossen und gespannt, dürfen aber gehockt sein Ausführung gebückt ist erlaubt Beim Abrollen kein Abstützen mit den Händen	Leichte Haltungsverfehler Schwere Haltungsverfehler Grätschen der Beine -1 Beine / Körper nicht exakt im Handstand • < 30° • < 45° • > 45° Abstützen mit den Händen beim Abrollen	1 3 1 1 3 5 1

#### 4.3.4. 15-17 und ab 18

##### 4.3.4.1. Übung 15.1 Turnen 1: Räder, Rondat, etc.

Element	Technisch saubere Ausführung	Beispiele für Punkteabzüge	
Rad rechts	Beginn im Stand vorlings oder im Seitstand. Arme in Hochhalte. Weiter Schritt nach vorne. Rad verläuft exakt über die weit gegrätschte Handstandposition. Aufstehen ohne weitere Drehung zum Seitstand mit Armen in Hochhalte, wobei weder Oberkörper noch Arme aus der seitlichen Ebene bewegt werden	Leichte Haltungsverfehler Schwere Haltungsverfehler Beine / Körper nicht exakt im Handstand • < 30° • < 45° • > 45° Drehung beim Aufstehen Arme nicht durchgehend in Hochhalte	1 3 1 3 5 1 1



½ Fußsprungdrehung	Körperspannung, Beine geschlossen. Landung im sicheren Stand	Leichte Haltungsfehler	1	
		Schwere Haltungsfehler	3	
		Standunsicherheit	1	
		Umfallen	3	
Rad links	siehe oben Rad rechts / links können in beliebiger Reihenfolge geturnt werden			
max. 4 Schritte Anlauf, Hopsa, Rondat	Weite Schrittstellung beim Hopsa Arme greifen weit nach vorne Beine schwingen durch den Handstand Landung mit geschlossenen Beinen und Armen in Hochhalte	Kein Hopsa / Pause nach Hopsa -5	5	
		Landung nicht beidbeinig -5	5	
		Beine / Körper nicht exakt im Handstand	• < 30°	1
			• < 45°	3
			• > 45°	5
		Arme bei am Ende nicht in Hochhalte	1	
Pause nach dem Rondat	3			
Grätschwinkelsprung	Keine Pause nach dem Rondat Körperspannung Hände berühren die Beine unterhalb der Knie Landung im sicheren Stand	Leichte Haltungsfehler	1	
		Schwere Haltungsfehler	3	
		Leichte Standunsicherheit	1	
		Hände berühren die Beine nicht	3	
		Hände berühren die Beine oberhalb der Knie	1	



#### 4.3.4.2. Übung 15.2 Turnen 2: Rollen, Handstände, etc.

Element	Technisch saubere Ausführung	Beispiele für Punkteabzüge	
Rolle rückwärts zum flüchtigen Handstand	Stand mit geschlossenen Beinen und Armen in Hochhalte. Beine bleiben durchgehend geschlossen Arme gestreckt oder gebeugt Die Handstandposition wird mit einer maximalen Abweichung von 15° erreicht Aus dem Handstand Absenken mit geschlossenen Beinen zum Stand	Leichte Haltungsverfehler -1 Schwere Haltungsverfehler -3 Beine / Körper nicht exakt im Handstand (Position bei vollständiger Streckung der Arme) • < 30° • < 45° • > 45° Überfallen aus dem Handstand Beine gespreizt beim Absenken	1 3 1 3 5 5 1
1/1 Fußsprungdrehung	Körperspannung, Beine geschlossen. Landung im sicheren Stand	Leichte Haltungsverfehler Schwere Haltungsverfehler Leichte Standunsicherheit Sturz	1 3 1 3
Rolle vorwärts	Aus dem Stand mit geschlossenen Beinen mit Armen in Hochhalte. Rolle vorwärts mit geschlossenen Beinen.	Leichte Haltungsverfehler Schwere Haltungsverfehler Abstützen der Arme beim Aufstehen	1 3 3
Aus dem Hockstand: Sprung mit geschlossenen Beinen zum flüchtigen Handstand und abrollen	Beine sind geschlossen und gespannt, dürfen aber gehockt sein Ausführung gebückt ist erlaubt Beim Abrollen kein Abstützen mit den Händen	Leichte Haltungsverfehler Schwere Haltungsverfehler Grätschen der Beine -1 Beine / Körper nicht exakt im Handstand • < 30° • < 45° • > 45° Abstützen mit den Händen beim Abrollen	1 3 1 1 1 3 5 1



### 4.3.5. *Stand salto*

Die Bewertung des Stand salto erfolgt für alle Altersklassen gleich, nach folgender Definition.

Technisch saubere Ausführung	Beispiele für Punkteabzüge	
Aus dem Stand, Beine schulterbreit	Leichte Haltungsverfehler	1
Absprung mit Armzug	Schwere Haltungsverfehler	3
Kopf bleibt vorne	Abstützen / Umfallen nach der Landung	1
Landung im Stand mit oder ohne Schritte	Landen auf Armen und Beinen gleichzeitig	3
Sicherheitsstellung erlaubt (ohne aktive Mithilfe)	Kopf berührt die Matte	5
	Landen zuerst auf den Armen	5
	Mithilfe durch Sicherheitsstellung	5

Für jede Altersklasse gibt es eine Ausführungsform für max. 5 Punkte und eine für max. 3 Punkte.

	max. 3 Punkte	max. 5 Punkte
11-12	am Trampolin	am Beistelltisch
13-14	am Beistelltisch	von 2 Kastenteilen
15-17	von 2 Kastenteilen	von einem Kastenteil
ab 18	von einem Kastenteil	am Boden



## 4.3.6. Schweizerhandstand

### 4.3.6.1. 11-12-jährige: An der Wand

Es können maximal 5 Punkte erreicht werden, wobei folgende Ausführungsfehler abgezogen werden

Technisch saubere Ausführung	Beispiele für Punkteabzüge	
Ausgangsposition: Grätschstand vor der Wand. Oberkörper nach vorne gebeugt. Arme gestreckt am Boden. Kopf oder Schulter werden an die Wand angelehnt. Heben der gestreckten und gegrätschten Beine zum Handstand	Leichte Haltungsfehler	1
	Schwere Haltungsfehler	3
	Arme leicht gebeugt (< 30 °)	1
	Arme weit gebeugt (> 30 °)	3
	Leichtes Abspringen vom Boden -3	3
	Starkes Abspringen vom Boden -5	5
	Kein Erreichen der Handstandposition	5

### 4.3.6.2. ab 13 Schweizerhandstand am Boden oder von einer Stufe

Die Bewertung des Schweizerhandstands erfolgt für alle weiteren Altersklassen gleich, nach folgender Definition.

Technisch saubere Ausführung	Beispiele für Punkteabzüge	
Arme sind gestreckt Beine und Zehen sind gestreckt Kein Wegspringen vom Boden Kein Halt beim Hochziehen Die Handstandposition wird mit einer maximalen Abweichung von 15° erreicht	Leichte Haltungsfehler	1
	Schwere Haltungsfehler	3
	Arme leicht gebeugt (< 30°) – 1	1
	Arme stark gebeugt (> 30°)	3
	Leichtes Abspringen vom Boden -3	3
	Starkes Abspringen vom Boden -5	5
	Beine / Körper nicht exakt im Handstand	
• < 30°	1	
• < 45°	3	
• > 45°	5	

Für jede Altersklasse gibt es 2 Ausführungsformen. Dabei wird der Schweizerhandstand von einer Stufe (z.B. einer oder mehreren Matten) unterschiedlicher Höhe hinunter ausgeführt. Je nach Höhe können max. 5 oder max. 3 Punkte erreicht werden.

	max. 3 Punkte	max. 5 Punkte
13-14	30 cm	20 cm
15-17	20 cm	10 cm
ab 18	10 cm	am Boden