

## Vorprüfung Gerätturnen



### Allgemeine Anforderungen

Es müssen an den vier Geräten Kürübungen gezeigt werden.

**Sprung, Stufenbarren, Balken, Boden**

### Wettkampfkleidung

Turnanzug, Shorties sind erlaubt.

### Anmerkungen

1. Die Kandidatinnen können die Schlüsselemente und Grundelemente aus dem Gerätecatalog frei wählen. Der Schwierigkeitsgrad der Übung ist ausschlaggebend für die Benotung.
2. Nach Rücksprache können auch andere als im Elementekatalog angeführte Übungen gezeigt werden. Über die Anerkennung entscheiden die Prüfer:innen.
3. Es können auch mehr Schlüsselemente als gefordert gezeigt werden. Es erfolgt eine Aufwertung und Fehler können teilweise kompensiert werden.
4. Schlüsselemente werden nur bei entsprechend guter Ausführung anerkannt. Je nach Ausführung kann das Element auch nur als halbes (Stufenbarren) oder als Grundelement gewertet werden.

# Übungsinhalte und gerätspezifische Anforderungen

## Sprungtisch

2 gleiche Sprünge oder 2 verschiedene Sprünge. Der bessere Sprung wird gewertet.

Auch schwierigere Sprünge sind möglich.

Sichern ist erlaubt, helfen nicht!!!

Ein „gehoffener“ Sprung ist ungültig!!!

| Note                        | Tisch       | 1-2                  | 2-3                 | 3-4               |
|-----------------------------|-------------|----------------------|---------------------|-------------------|
| <b>7. Klasse<br/>Matura</b> | mind. 110cm | Überschlag<br>Rondat | Kopfstützüberschlag | Hocke<br>Grätsche |

**B-Note:** Haltung, Ausführung (Technik)

Spielraum: 1-2 Grad Abzug

## Stufenbarren

Kürübung aus Grund- und Schlüsselementen.

**Grundelemente:** Einfache Elemente

**Schlüsselemente:** Schwierige Elemente, deren Anzahl für die Bewertung entscheidend ist.

Grundelemente **müssen** alleine geturnt werden, Schlüsselemente dürfen gesichert werden.

| A-Note                      | 1-2  | 2-3   | 3-4  |
|-----------------------------|--|---|--|
| <b>7. Klasse<br/>Matura</b> | 7-teilige Kür<br>4 Schlüsselemente,<br>davon 1 Holmen-<br>wechsel<br>Abgang vom oberen<br>Holm | 7-teilige Kür<br>3 Schlüsselemente,<br>davon 1 Holmen-<br>wechsel vom oberen<br>zum unteren Holm<br>Abgang vom oberen<br>Holm | 6-teilige Kür<br>2 Schlüsselement<br><br>Abgang vom oberen<br>Holm |

**B-Note:** Haltung, Ausführung (Technik), Bewegungsfluss

Spielraum: 1-2 Grad Abzug

## Balken

Kürübung aus Grund- und Schlüsselementen, akrobatischen und gymnastischen Elementen und Serien laut Elementekatalog. Keine zusätzliche Matte unter dem Balken. Weichboden als Abgangsmatte.

**Grundelemente:** Einfache Elemente

**Schlüsselemente:** Schwierige Elemente, deren Anzahl für die Bewertung entscheidend ist.

**Gymnastische Serie:** mind. 2 direkt miteinander verbundene gymnastische Elemente

**Mix-Serie:** 1 gymnastisches und akrobatisches Element direkt verbunden

| A-Note                      | 1-2   | 2-3  | 3-4   |
|-----------------------------|---|--|---|
| <b>7. Klasse<br/>Matura</b> | 3 Längen<br>4 Schlüsselemente,<br>davon 2 akrobatische<br>2 gymn. Serien, eine mit<br>einem Sprung mit ½ Dr.<br>1 Mix-Serie | 3 Längen<br>3 Schlüsselemente,<br>davon 1 akrobatisches<br>2 gymn. Serien<br>Sprung mit ½ Drehung<br>1 Mix-Serie | 2 Längen<br>3 Schlüsselemente,<br>davon 1 akrobatisches<br>2 gymn. Serien<br>Sprung mit ½ Drehung |

**B-Note:** Choreographie, Haltung, Ausführung (Technik), Ausdruck

Spielraum: 1-2 Grad Abzug

## Boden

Kürübung aus akrobatischen und gymnastische Grund- und Schlüsselementen muss mit Musik (60 – 90 sec.) geturnt werden.

**Gymnastische Serie:** Mind. 3 gymnast. Elemente direkt miteinander verbunden

**Mix-Serie:** Gym-akro-gym Elemente direkt verbunden

Akro-gym-akro Elemente direkt verbunden

**Akrobatische Serie:** Mind. 3 akrobat. Elemente direkt miteinander verbunden

Ist 1 Element ein Flugelement genügen 2 Elemente.

| A-Note                      | 1-2   | 2-3   | 3-4  |
|-----------------------------|---|---|--|
| <b>7. Klasse<br/>Matura</b> | 5 Schlüsselemente,<br>(mind. 3 akrobatische,<br>davon 1 Flugelement)<br>2 akrobat. Serien<br>1 gymn. Serie, davon<br>1 Element mit 1/1 Dr.<br>1 Mix-Serie | 4 Schlüsselemente,<br>davon 2 akrobatische<br>2 akrobat. Serien<br>1 gymn. Serie, davon<br>1 Element mit 1/1 Dr.<br>1 Mix-Serie<br>1 akrobatisches Flug=<br>element | 4 Schlüsselemente,<br>davon 1 akrobatisches<br>2 akrobat. Serien<br>1 gymn. Serien<br>1 Mix-Serie<br>1 Element mit 1/1 Drehung |

**B-Note:** Choreographie, Haltung, Ausführung (Technik), Ausdruck, Musikalität, Komposition

Spielraum: 1-2 Grad Abzug

## Elementekatalog – Stufenbarren

| Angänge  | Übungselemente   | Abgänge  |
|--|--|--|
| <u>Schlüsselemente</u><br>Kippe<br>Spreizkippe<br>Sprung in den Hang am<br>o.H./u.H. mit 1/1 Drehung<br>Kippaufschwung rl. vw. | <u>Schlüsselemente</u><br>Spreizkippe<br>Rückfallkippe<br>Hüftumschwung vl. vw.<br>Sitzumschwung rw.<br>Sohlumschwung rw.<br>Grätschumschwung vw.<br>Holmenwechsel (von oben<br>nach unten)<br>Aufhocken aus dem Stütz<br>Aufgrätschen aus dem Stütz<br>Flanke aus dem Stütz i. d. Sitz<br>Vorhocken a. d. Stütz i. d. Sitz<br>Übergrätschen<br>Vorschwing mit ½ Drehung<br>Vorschwing am o. H. + Kipp/<br>Knieaufschwung<br>Aufgrätschunterschwung mit<br>Holmenwechsel nach oben | <u>Schlüsselemente</u><br>Aufgrätschunterschwung<br>Salto rw.<br>Umschwung-Unterschwung<br>mit<br>1/1 Drehung<br>Hocke<br>Prellsalto |
| <u>Grundelemente</u><br>Sprung in den Hang am o. H.<br>Anlauf – Aufhocken/grätschen<br>Aufschwung                              | <u>Grundelemente</u><br>Hüftumschwung vl. rw.<br>Spreizumschwung (Mühle)<br>Knieab/aufschwung<br>Aufhocken aus dem Sitz  | <u>Grundelemente</u><br>Umschwung-Unterschwung<br>Grätschrolle zum Niedersprung  |

## Elementekatalog – Schwebebalken

| Angänge  | Gymnast. Elemente  | Akrobat. Elemente   | Abgänge  |
|--|--|---|--|
| <u>Schlüsselemente</u><br>Aufrollen<br>Strecksprung ½<br>Hocksprung ½<br>Schweizerhandstand<br>Durchhocken in den<br>Schwebestütz<br>Sprung in den<br>Grätschstütz | <u>Schlüsselemente</u><br>Schrittspr. ¼ (>90°)<br>Schersprung ½<br>Pferdchensprung ½<br>Hocksprung ½<br>Strecksprung ¾<br>Grätschsprung ¼<br>Spreizhocksprung<br>Spagat<br>Standwaage im<br>Ballenstand (2 sec.)<br>1/1 Dr. a. einem Bein<br>Durchzugsprung<br>Schwebestütz (2 sec.) | <u>Schlüsselemente</u><br>Rad<br>Rolle<br>Freie Rolle<br>Rondat<br>Bogen vw. und rw.<br>Handstand | <u>Schlüsselemente</u><br>Salto vw.<br>Salto rw.<br>Ungestützte Über=<br>schläge |
| <u>Grundelemente</u><br>Auflaufen<br>Strecksprung  | <u>Grundelemente</u><br>Standwaage<br>Körperwellen<br>Sissone<br>Schwebesitz<br>Sprünge ohne Drehung   | <u>Grundelemente</u>  | <u>Grundelemente</u><br>Überschlag<br>Rondat                                     |

## Elementekatalog – Boden

| <b>Gymnastische Elemente</b>   | <b>Akrobatische Elemente</b>   |
|--|--|
| <b><u>Schlüsselemente</u></b><br>Spagatsprung mit ½ Drehung (180°)<br>Pferdchensprung mit 1/1 Drehung<br>Hocksprung mit 1/1 Drehung<br>Schersprung mit 1/1 Drehung<br>Strecksprung mit 1 ½ Drehungen<br>Grätschsprung mit ½ Drehung<br>Spreizhocksprung mit ½ Drehung<br>Spagat<br>Standwaage im Ballenstand<br>1 ½ Drehungen auf einem Bein<br>Durchzugsprung | <b><u>Schlüsselemente</u></b><br>Rondat<br>Rolle rw. in den Handstand<br>Überschlag<br>Flick-Flack<br>Bogen vw. und rw.<br>Salto vw. und rw.<br>Kopfstützüberschlag<br>Freies Rad<br>Handstand 1/1 Drehung |
| <b><u>Grundelemente</u></b><br>Standwaage<br>Körperwellen<br>Sprünge ohne Drehung  | <b><u>Grundelemente</u></b><br>Rad<br>Rolle vw. und rw.<br>Handstand<br>Sprungrolle<br>Hechtrad  |