

Retroversion

Ziel

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1 Klimmzug (erleichtert) | 25 Wiederholungen |
| Altersklasse 6 | Vorübung zur Entwicklung der Kraft für die Klimmzüge.
Der Turner hängt am Reck und legt gleichzeitig die Füße (nicht die Beine!) auf einen etwa stangenhohen parallel zur Stange gestellten Kasten. Aus diesem Liegehang zieht er sich hoch bis die Brust etwa die Stange berührt. |
| 2 Klimmzug AT 7-8 | 16 Wiederholungen |
| Altersklasse 7 | Ausgangsposition ist der ruhige Langhang am sprunghohen Reck. Die Füße dürfen den Boden nicht berühren. Die Reckstange wird etwa schulterbreit mit Ristgriff ergriffen. Vor und hinter der Reckstange steht je ein Kasten im Abstand von 20 cm zur Reckachse (Abstand zwischen den Kästen = 40 cm), die Schnepferbewegungen verhindern sollen. Aus dieser Position soll das Kinn durch Beugen der Arme über die Reckstange gebracht werden. Dabei ist der Körper gespannt zu lassen. Bringt der Turner das Kinn nicht über die Reckstange, so ist die Wiederholung als ungültig zu betrachten. Die Wiederholungen sollen möglichst gleichmäßig erfolgen. Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen nicht abgebrochen wird. Lange Pausen (sowohl in Beugehang als auch im Langhang) sind nicht zugelassen. Die Abnahme wird abgebrochen, sobald der Turner mehr als 2 sec pausiert. |
| 3 Klimmzug AT 9 | 15 Wiederholungen |
| Altersklasse 9 | Ausgangsposition ist der ruhige Langhang am sprunghohen Reck. Die Füße dürfen den Boden nicht berühren. Die Reckstange wird etwa schulterbreit mit Ristgriff ergriffen. Vor und hinter der Reckstange steht je ein Kasten im Abstand von 20 cm zur Reckachse (Abstand zwischen den Kästen = 40 cm), die Schnepferbewegungen verhindern sollen. Aus dieser Position soll das Kinn durch Beugen der Arme über die Reckstange gebracht werden. Dabei ist der Körper gespannt zu lassen. Bringt der Turner das Kinn nicht über die Reckstange, so ist die Wiederholung als ungültig zu betrachten. Die Wiederholungen sollen möglichst gleichmäßig innerhalb von 25 sec erfolgen. Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen nicht abgebrochen wird. |

Retroversion – Anteversion

- | | |
|---|--|
| 1 Stemme vw, Handstand | 5 Wiederholungen |
| Altersklasse 13 | Aus dem Querstütz am Barren ablegen in den Oberarmstütz zum Vorschwingen und Stemme vw. Anschließend rückschwingen in den Handstand. |
| 2 Stemme vw, Handstand mit Zusatzgewicht | 5 Wiederholungen |
| Altersklasse 13 | Aus dem Querstütz am Barren mit Gewichtmanchetten an den Knöcheln ablegen in den Oberarmstütz zum Vorschwingen und Stemme vw. Anschließend rückschwingen in den Handstand. |

Retroversion – Anteversion – Beckenaufrichten

- | | |
|--|---|
| 1 Dynamische "Planchitas" rücklings | 10 Wiederholungen |
| Altersklasse 9 | Im Liegestütz rl mit hoch gedrückter Hüfte. Der Partner schiebt den Turner nach vorne und nach hinten.
Auch mit Tempowechsel: am Anfang langsam, dann schneller |
| 2 Dynamische "Planchitas" vorlings | 10 Wiederholungen |
| Altersklasse 9 | Im Liegestütz vl mit gekrümmtem Oberkörper und aufgerichtetem Becken. Der Partner schiebt den Turner nach vorne und nach hinten.
Auch mit Tempowechsel: am Anfang langsam, dann schneller. |
| 3 Planchitas am Pauschenpferd | 5 Wiederholungen |
| Altersklasse 11 | Dreier Übung: Der Turner bückt durch die Arme ein und streckt sich zum Partner, der ihm bei der Planchita rl hilft. Anschließend bückt der Turner aus und streckt sich zum anderen Partner, der ihm bei der Planchita vl hilft. |

Retroversion – Schließen des BRW

	Ziel
1 Seil mit Beinen AT 7-8	9 sec
Altersklasse 7	Im Grätschsitz greift der Turner mit einer Hand das lotrecht herabhängende Seil an der 0-Markierung, die sich auf Schulterhöhe befindet. Er hat die Aufgabe, 5 m möglichst schnell zurückzulegen. Die Zeitnahme beginnt, sobald er den Boden verlässt (Selbststart). Der Turner darf gleich nach dem Absprung die Beine ans Seil führen. Gestoppt wird die Zeit, die er braucht bis zur Endmarkierung.
2 Felghang halten	20 sec
Altersklasse 8	Im Langhang am Reck Knie zur Stange bringen (mit gestreckten Beinen) und die Position halten.
3 Kipphang halten	20 sec
Altersklasse 8	Im Langhang am Reck Füße zur Stange bringen (mit gestreckten Beinen) und die Position halten.
4 Seil ohne Beine (Strecke in Meter)	4 m
Altersklasse 8	Nur als Übergang zu benutzen zwischen Seil mit Beinen und Seil (4,5 m) auf Zeit. Durch die Kontrolle der erreichten Strecke, kann der Turner motiviert werden, höher zu klettern.
5 Spitzwinkelstütz (angelehnt 50°)	15 sec
Altersklasse 8	Vorübung zur Entwicklung der Kraft für den Spitzwinkelstütz. Hände sollen am Sprungbrett sein, so dass der ganze Arm parallel zum Brett verläuft. Das Gesäß muss dann so angehoben werden, dass die Füße das Sprungbrett berühren.
6 Aufzug, Abzug hintereinander	10 Wiederholungen
Altersklasse 9	
7 Ein- und Ausbücken am Barren im Hang	10 Wiederholungen
Altersklasse 9	Der Turner hängt an einem Holm des Barrens. Bei gestreckten Beinen wird die Hüfte gebeugt, sodass die Füße am Holm ein- und ausgebückt werden. Die Beine sollen dabei gestreckt bleiben.
8 Pendeln im Kipphang vl	10 Wiederholungen
Altersklasse 9	
9 Spitzwinkelstütz (angelehnt 60°)	15 sec
Altersklasse 9	Vorübung zur Entwicklung der Kraft für den Spitzwinkelstütz. Hände sollen am Sprungbrett sein, so dass der ganze Arm parallel zum Brett verläuft. Das Gesäß muss dann so angehoben werden, dass die Füße das Sprungbrett berühren.
10 Spitzwinkelstütz (original) AT 9	15 sec
Altersklasse 9	Die Ausgangsposition ist beliebig (Winkelstütz, Grätschsitz, usw.). Der Prüfer stoppt in dem Moment ein, wo die gestreckten Beine des Turners die obere Senkrechte erreichen. Die Zeit wird gestoppt, sobald die Beine die Senkrechte nach vorne passieren. Kann ein Turner die Position nicht völlig fixieren und weist er dadurch kleine Winkel- und Positionsänderungen auf, so hat das nicht den Abbruch der Abnahme zur Folge. Voraussetzung allerdings ist, dass er mit den Beinen hinter der Senkrechten bleibt. Ungeachtet dessen ist der Spitzwinkelstütz nur bei einer Ausführung mit guter Haltung anzuerkennen.
11 1/2 Kippe-Rückfallkippe	5 Wiederholungen
Altersklasse 10	Aus der Laufkippe. Der "totale Stütz" soll nicht erreicht werden. Aus dieser Position den Körper sofort wieder zur Rückfallkippe bringen
12 Seil ohne Beine AT 10-14	6 sec
Altersklasse 10	Im Grätschsitz greift der Turner mit einer Hand das lotrecht herabhängende Seil an der 0-Markierung, die sich auf Schulterhöhe befindet. Er hat die Aufgabe, 4 m (nicht 5 wie bei den Sieben- und Achtjährigen) möglichst schnell zurückzulegen. Die Zeitnahme beginnt, sobald er den Boden verlässt (Selbststart). Der Turner soll gleich nach dem Absprung die Beine auseinander und möglichst still halten. Gestoppt wird die Zeit, die er braucht bis zur Endmarkierung. Das Einklemmen des Seils bedingt den Abbruch der Abnahme.

Krafttrainingsinhalte

Nach Turnaktionen sortiert

	Ziel
13 Seitliches Zubücken im Kipphang oder an der Sprossenwand	10 Wiederholungen
Altersklasse 10 Aus dem Kipphang am Reck oder Barren Zuklappen der Beine am Oberkörper vorbei abwechselnd auf beiden Seiten. Der Wechsel erfolgt über den Kipphang.	
14 Spitzwinkelstütz (original) AT 10-12	15 sec
Altersklasse 10 Am Handstandbarren. Die Beine sollen waagrecht sein.	
15 Seil ohne Beine (2x)	9 m
Altersklasse 11 Seil bis oben klettern. Herunterklettern bis kurz vor dem Boden und noch einmal bis oben klettern.	
16 Seil mit zwei Armen synchron	10 sec
Altersklasse 12 Aus dem Stand mit den Händen in Schulterhöhe. Ohne nach oben zu springen	
17 Seil mit zwei Armen synchron (Strecke in m)	4 sec
Altersklasse 12 Aus dem Stand mit den Händen in Schulterhöhe. Ohne nach oben zu springen	
18 Spitzwinkelstütz am Boden	5 sec
Altersklasse 12	
19 Spitzwinkelstütz aus dem Schwung AT 13-18	5 Wiederholungen
Altersklasse 13 5x 4 Sek	
20 Seil mit Zusatzgewicht	11 sec
Altersklasse 16 Im Grätschsitz greift der Turner mit einer Hand das lotrecht herabhängende Seil an der 0-Markierung, die sich auf Schulterhöhe befindet. Er hat die Aufgabe, 4 m möglichst schnell zurückzulegen. Die Zeitnahme beginnt, sobald er den Boden verlässt (Selbststart). Der Turner soll gleich nach dem Absprung die Beine auseinander und möglichst still halten. Gestoppt wird die Zeit, die er braucht bis zur Endmarkierung. Das Einklemmen des Seils bedingt den Abbruch der Abnahme.	

Retroversion – Schließen des BRW – Anteversion – Öffnen des BRW

1 Spitzwinkelstütz, Ausbücken zum Handstand am Boden	1 Wiederholungen
Altersklasse 12 Aus dem hohen Spitzwinkelstütz (2") ausbücken und Wiener in den Handstand (2").	

Retroversion – Beckenaufrichten

1 Kerze, Absenken mit gebundener Hüfte ("Rocky")	10 Wiederholungen
Altersklasse 9 Am Pauschenpferd oder Sprossenwand langsames Absenken des Körpers bis kurz vor der Waagerechten und wieder hoch.	
2 Klimmzug, Hangwaage vl	10 Wiederholungen
Altersklasse 10 Wechsel zwischen der Hangwaage-Position und der Klimmzug-Position. Kopfposition beachten! Er darf nicht nach hinten in den Nacken gebracht werden.	
3 Handstand zum Liegestütz	10 Wiederholungen
Altersklasse 11 Aus dem Handstand fallen vw mit total geöffnetem ARW. Der Trainer oder Partner lässt den Turner nur so weit fallen, wie er das bewältigen kann. Keine Überstreckung! Der Körper soll gerade gehalten werden.	
4 Hangwaagekreisen am Stufenbarren	10 Wiederholungen
Altersklasse 11 Die Kreisen sollen in beide Richtungen durchgeführt werden!	
5 Hangwaage vl AT 15-18 (n.a.)	10 sec
Altersklasse 14	

	Ziel
6 Hangwaage vl mit gespreizten Beinen Altersklasse 14 völlig waagrecht	10 sec
7 Hangwaage vl AT 15-18 Altersklasse 15	10 sec

Retroversion – Beckenaufrichten – Schließen des BRW

1 Kurbet am Halbmond AT 13-18 angehockt Altersklasse 11 In 30 Sek Anzahl der Wiederholungen	20 Wiederholungen
2 Kurbet am Halbmond AT 13-18 Altersklasse 12 In 30 Sek Anzahl der Wiederholungen	20 Wiederholungen

Anteversion

1 Beugehalte gehockt Altersklasse 9 Aus dem Bückstand oder der Hocke mit den Händen auf den Klötzen. Beugen der Ellenbogen mit gleichzeitigem Vorverlagern der Schultern. Dabei Po über die Schultern bringen und diese Position halten. Winkel der Ellenbogen dabei etwa 90 Grad.	15 sec
2 Stützwaage gehockt Altersklasse 9 Aus dem Hockstand verlagert der Turner die Schulter vor, bis er die Beine vom Boden abheben kann. In der Endposition sollte der Rücken waagrecht gehalten werden.	15 sec
3 Armkreise mit Zusatzgewicht (groß) Altersklasse 10 Mit Hanteln große Armkreise so durchführen, dass die Hände an den Oberschenkel vorbei ziehen und dann über den Kopf gehen.	10 Wiederholungen
4 Armkreise mit Zusatzgewicht (klein) Altersklasse 10 Mit leichten Hanteln kleine Armkreise über dem Kopf durchführen. Radius der Kreise etwa 20 cm. Diese Übung soll u.a. eine Stabilisation im Schultergelenk für den Handstand erreichen.	20 Wiederholungen
5 Armkreise mit Zusatzgewicht (mittel) Altersklasse 10 Mit leichten Hanteln mittlere Armkreise über dem Kopf durchführen. Die Arme bilden im äußersten Punkt etwa ein 45°-Linie.	10 Wiederholungen
6 Felgarmaktion mit Gummiband Altersklasse 11 Der Turner liegt auf dem Boden an der Sprossenwand. Dabei nimmt er eine gekrümmte Körperpose ein. Hände aus den Knien über den Kopf bringen (ARW öffnen)	15 Wiederholungen
7 Stemmarmaktion mit Gummiband Altersklasse 11 Der Turner liegt auf einer schrägen Bank auf dem Bauch. Hände über die Seite über den Kopf ziehen (ARW öffnen).	15 Wiederholungen
8 Stemme vw Altersklasse 12 Aus dem Querstütz am Barren ablegen in den Oberarmstütz zum Vorschwingen und Stemme vw.	5 Wiederholungen

Anteversion – Retroversion – Beckenaufrichten

Ziel

- 1 Schwingen im Streckstütz an den Ringen** **10 Wiederholungen**
Altersklasse 11 V-Stellung!
- 2 Schwingen in den Handstand AT AK 11/12** **10 Wiederholungen**
Altersklasse 11 Alle Schwünge müssen in den Handstand führen. Jeder Handstand muss mindestens 2" gehalten werden. Keine sichtbare Beugung der Hüfte beim Vorschwingen (Endposition beim Hüfte über der Waagerechten). Kurzer energischer Beinschwung beim RS ab der Senkrechten. Keine Überstreckung im Handstand.

Anteversion – Schließen des BRW

- 1 Aufstehen auf das Pauschenpferd (Einbücken)** **10 Wiederholungen**
Altersklasse 7 Vorübung zur Entwicklung der Kraft für den Schweizer u.a. Im Stütz vl auf den Pauschen heben des Gesäßes bis der Turner die Füße auf das Pferd setzen kann (gestreckte Beine unbedingt beachten!)
- 2 Rumpfheben AT 7** **5 Wiederholungen**
Altersklasse 7 Am Kasten im Seitstütz vorlings heben der Hüfte bis die Füße etwa die Stützhöhe
- 3 Aufstehen auf das Pauschenpferd (Ausbücken)** **10 Wiederholungen**
Altersklasse 8 Vorübung zur Entwicklung der Kraft für den Schweizer u.a. Anwenden nach dem die Turner, das fünfmalige Beinwechsel bereits erreichen. Im Stütz rl auf den Pauschen heben des Gesäßes bis der Turner die Füße auf das Pferd setzen kann (gestreckte Beine unbedingt beachten!)
- 4 Beinwechsel AT 8** **5 Wiederholungen**
Altersklasse 8 Der Turner befindet sich am Pauschenpferd im Spreizstütz. Ohne das Pferd einzuklemmen, muss er sein Gesäß durch Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels so lange nach oben drücken, bis die Beine gewechselt werden können (d.h., dass das Vorderbein nach hinten und das Hinterbein nach vorne geführt wird). Danach erfolgt ein langsames Senken bis zur Ausgangsposition. Die Wiederholung ist nicht anzuerkennen, wenn der Turner das Pferd einklemmt und sich dabei durch Beineinsatz nach oben verhilft. Ein Wechseln mit gebeugten Beinen führt ebenfalls zu Aberkennung. Wurden die technischen und haltungsmäßigen Kriterien beachtet, so wird die Wiederholung gezählt. Der Turner muss die Wiederholungen hintereinander in gleichmäßigem Rhythmus realisieren. Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen nicht
- 5 Ein- und Ausbücken am Barren im Querstütz** **5 Wiederholungen**
Altersklasse 11

Anteversion – Schließen des BRW – Öffnen des BRW

- 1 Wiener AT 15/16** **10 Wiederholungen**
Altersklasse 11
- 2 Wiener, 1/2 LAD, Wiener etc.** **10 Wiederholungen**
Altersklasse 14
- 3 Wiener an den Ringen AT 17/18** **5 Wiederholungen**
Altersklasse 15 Aus dem Winkelstütz

Anteversion – Öffnen des BRW

	Ziel
1 Aufschwingen in den Handstand (Reck) Altersklasse 8 Aus dem Seitstütz vl am Reck oder Stufenbarren schnellkräftiges Schlagen der Beine nach oben in eine aktive Überstreckung bei gleichzeitigem Verlagern der Schulter nach vorne. Angestrebte Endposition ist der Handstand. Von dort Vorverlagern der Schulter zum Auflegen und nochmaligen Aufschwingen.	5 Wiederholungen
2 Hangwaage rl AT 10-12 (n.a.) Altersklasse 9	10 sec
3 Stützwaage AT 10 (mit Kästen 30°-45°) n.a. Altersklasse 9	8 sec
4 Hangwaage rl AT 10-12 Altersklasse 10	10 sec
5 Stützwaage AT 10 (mit Kästen 30°) Altersklasse 10	10 sec
6 Stützwaage AT 11-14 Altersklasse 11	10 sec
7 Stützwaage AT 11-14 (n.a.) Altersklasse 11	8 sec
8 Felgaufschwung in den Stütz Altersklasse 12 Aus dem Langhang "kleine Felge" in den Stütz.	1 Wiederholungen
9 Hangwaage rl AT 13/14 Altersklasse 12	10 sec
10 Hangwaage rl AT 13/14 (n.a.) Altersklasse 12	10 sec
11 Stützwaage aus der Schwalbeposition Altersklasse 12 Am Pauschenpferd liegt der Turner mit dem Bauch zwischen und den Händen auf den Pauschen. Schnellkräftiger Ruck und heben in die Stützwaage mit Partnerhilfe	10 Wiederholungen
12 Stützwaage am Barren mit Zusatzgewicht Altersklasse 13 Am Barren	5 sec
13 Stützwaage an den Ringen (P 15/16) Altersklasse 14 Senken aus dem Handstand	4 sec
14 Stützwaage AT 15-16 (mit geschl. Beinen) Altersklasse 14 Heben aus dem Stütz	10 sec
15 Stützwaage AT 15-16 (mit geschl. Beinen, n.a.) Altersklasse 14 Heben aus dem Stütz	10 sec
16 Schwalbe Altersklasse 16	10 sec

Anteversion – Öffnen des BRW – Armstreckung

	Ziel
1 Handstandheben ("Drücker") AT 10-14 Altersklasse 10 Athletische Test des DTB	10 Wiederholungen
2 Deutscher Handstand (Pless) AT 15/16 am Barren Altersklasse 12	5 Wiederholungen
3 Stemme rw Altersklasse 12 Aus dem Querstütz am Barren ablegen in den Oberarmstütz beim Vorschwingen und Rückschwung zur Stemme rw.	5 Wiederholungen
4 Deutscher Handstand (Pless) an den Ringen Altersklasse 13 Evtl. am Anfang aus dem Grätschwinkelstütz	5 Wiederholungen
5 Stemme rw in den Handstand mit Zusatzgewicht Altersklasse 14	5 Wiederholungen
6 Stemme rw mit Zusatzgewicht Altersklasse 14 Aus dem Querstütz am Barren ablegen in den Oberarmstütz beim Vorschwingen und Rückschwung zur Stemme rw. Achtung! Sehr gute Mittelkörperspannung ist absolute Voraussetzung, da ansonsten das Gewicht die Belastung im Lendenbereich deutlich steigern kann.	5 Wiederholungen
7 Deutscher Handstand gestreckt (Pless) AT 17/18 Altersklasse 15	5 Wiederholungen
8 Stemme rw in den Handstand AT 17/18 Altersklasse 15 Aus dem Querstütz am Barren ablegen in den Oberarmstütz beim Vorschwingen und Rückschwung zur Stemme rw in den Handstand.	5 Wiederholungen

Anteversion – Armstreckung

1 Beugehalte gebückt Altersklasse 10 Aus dem Bückstand mit den Händen auf den Klötzen. Beugen der Ellenbogen mit gleichzeitigem Vorverlagern der Schultern. Dabei Po über die Schultern bringen und diese Position halten. Winkel der Ellenbogen dabei etwa 90 Grad.	15 sec
2 Beugehalte gestreckt Altersklasse 11	15 sec

Anteversion – Beckenaufrichten

1 Planchitas mit Gummiband Altersklasse 8 Ausgangsposition ist ein nach vorne gekrümmter Liegestütz. Die Hände sind auf Klötzen und die Füße auf einem gespannten Gummiband. Durch Wippen Schwingen in den Handstand. Dabei kann auch die Körperkrümmung beibehalten werden.	30 Wiederholungen
2 Kurze Felgaktion Altersklasse 9 Nur die zweite Phase der Übung "Beinanheben, Felgaktion" ausführen. Die Bewegung soll möglichst schnell durchgeführt werden. Als Kraftübung für die Kippe oder auch freie Felge anwenden. Kopf auf der Brust beachten!	10 Wiederholungen

Anteversion – Beckenaufrichten - Armstreckung

Ziel

1 Schwingen in den Handstand AT AK 13/14

5 Wiederholungen

Altersklasse 12 5 x Schwingen in den Handstand. Kraftvolles Beugen (<90°) und Strecken der Arme.

Anteversion – Beckenaufrichten – Maximale Öffnung des ARW

1 Einarmiger Handstand

10 Wiederholungen

Altersklasse 10 Im Handstand Körpergewicht auf einen Arm verlagern, Griff lösen und Hand an die Hüfte führen.

Anteversion – Maximale Öffnung des ARW

1 Schweizer (1/2)

10 Wiederholungen

Altersklasse 8 Am Handstandbarren. Nur Beine hoch und runter bringen, ohne den ARW zu schließen. Mit Trainerhilfe

2 Schweizer AT 9

5 Wiederholungen

Altersklasse 9 Die Ausgangsposition ist der Grätschwinkelstütz. Der Turner 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 eine engen BRW zu achten. Der Handstand ist kurz zu fixieren (ca. 1 sec), bevor in den Grätschwinkelstütz zurückgesenkt wird. Folgende Fehler führen zur Aberkennung der Wiederholung:

1. kein enger BRW;
2. die Arme werden gebeugt;
3. der Handstand wird nicht erreicht oder nicht fixiert.

Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen nicht abgebrochen wird.

3 Schweizer AT 9 (an der Wand)

5 Wiederholungen

Altersklasse 9 Schweizer mit Klötzen an der Wand (um die Öffnung des ARW und die enge Flunderhaltung zu forcieren)

4 Schweizer AT 10-14

10 Wiederholungen

Altersklasse 10 Am Handstandbarren oder auf den Klötzen aus dem Winkelstütz.

Ziel

5 Schweizer AT 10-14 (an der Wand)

10 Wiederholungen

Altersklasse 10 Am Handstandbarren oder auf den Klötzen an der Wand (um die Öffnung des ARW und die enge Flunderhaltung zu forcieren) aus dem Winkelstütz.

6 Schweizer aus dem Seitstütz

3 Wiederholungen

Altersklasse 11 Schweizer Handstand aus dem Grätschwinkelstütz auf einem Holm.

Schließen des BRW

1 Winkelstütz AT 7

30 sec

Altersklasse 7 Winkelstütz auf Handstand-Klötzen.
Die Beine müssen gestreckt und waagrecht sein. Der Oberkörper ist so zu halten, dass kein Zwischenraum zwischen Rückseite der Arme und Vorderseite des Rumpfes zu sehen ist. Einen technisch richtigen Winkelstütz erkennt man u.a. an der Position der Arme: sie sollen leicht nach hinten geneigt sein.

2 Grätschwinkelstütz am Boden oder auf Klötzen

30 sec

Altersklasse 8 Am Boden oder Handstandklötzen Grätschwinkelstütz halten. Auf einen kleinen BRW (= hohe Beine, Füße höher als die Knie) achten.

- 3 Abdominales am Kasten** **25 Wiederholungen**
Altersklasse 10 Der Turner legt seine Waden auf den Kasten und wird von seinem Trainingspartner an den Füßen gehalten. Die Fingerspitzen werden an die Schläfen angelegt. Nun wird der Oberkörper "ingerollt", bis der Turner seine Füße sehen kann. Es sollte nicht am Nacken "gerissen" werden.
- 4 Winkelstütz (enges Klappen)** **10 Wiederholungen**
Altersklasse 10 Aus dem Winkelstütz auf dem Boden oder auf Klötzen enges Klappen der Beine, wobei sie parallel zum Boden bleiben.
Vorübung zum Ausbücken u.a.
- 5 Grätschwinkelstütz an den Ringen** **20 sec**
Altersklasse 11 Aus dem Streckstütz heben in den Grätschwinkelstütz. Auf einen kleinen BRW achten (= hohe Beine, Füße höher als die Knie).
- 6 Winkelstütz-Grätschwinkelstütz an den Ringen** **5 Wiederholungen**
Altersklasse 11 An den Ringen aus dem Winkelstütz Schweizer-Ansatz (enge Flunderhaltung) in den Grätschwinkelstütz. Auf einen kleinen BRW (= hohe Beine, Füße höher als die Knie)
- 7 Abdominales am Kasten mit Zusatzgewicht** **25 Wiederholungen**
Altersklasse 14 Der Turner legt seine Waden auf den Kasten und wird von seinem Trainingspartner an den Füßen gehalten. Die Fingerspitzen werden an die Schläfen angelegt. Nun wird der Oberkörper "ingerollt", bis der Turner seine Füße sehen kann. Es sollte nicht am Nacken "gerissen" werden.

Schließen des BRW – Retroversion

- 1 Beinanheben (angehockt, 1/2)** **20 Wiederholungen**
Altersklasse 6 Vorübung zur Entwicklung der Kraft für Beinanheben
An der Sprossenwand die geschlossenen Beine (Knie zusammen beachten!) bis zum Mund anheben, indem man sich einrollt.
- 2 Beinanheben (seitlich, angehockt, 1/2)** **20 Wiederholungen**
Altersklasse 6 An der Sprossenwand die geschlossenen Beine (Knie zusammen beachten!) an eine Schulter zubewegen, indem man sich seitlich einrollt.
- 3 Beinanheben (angehockt) AT 7** **20 Wiederholungen**
Altersklasse 7 Der Turner hängt im Langhang rücklings an der Sprossenwand. Die geschlossenen Knie müssen bis zum Mund angezogen, dann die Beine zur Hangsprosse gestreckt und dort kurz fixiert werden, bevor sie wieder zum Langhang gesenkt werden. Eine Wiederholung kann erst anerkannt werden, wenn die Knie während der gesamten Bewegung geschlossen bleiben, die Beine nach der Berührung mit dem Mund vollkommen gestreckt werden und die Position fixiert wurde. Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen nicht abgebrochen wird. Wichtig: Der Prüfer muss den Versuch abbrechen, sobald im Langhang die Lordose sichtbar wird, d. h., dass das Becken nicht
- 4 Beinanheben (angehockt, erleichtert mit Sprungbrett)** **20 Wiederholungen**
Altersklasse 7 Vorübung zur Entwicklung der Kraft für Beinanheben.
Das gleiche wie beim Beinanheben (angehockt) AT 7 aber mit einem schräg gestellten Sprungbrett als Übungs erleichterung.
- 5 Beinanheben (gestreckt) AT 8** **20 Wiederholungen**
Altersklasse 8 Der Turner hängt im Langhang rücklings an der Sprossenwand. Die gestreckten Beine müssen zur Hangsprosse gehoben und dort kurz fixiert werden, bevor sie angehockt wieder zum Langhang gesenkt werden. Eine Wiederholung kann erst anerkannt werden, wenn die Beine beim Heben gestreckt sind, die Position oben fixiert wurde und die Beine während der gesamten Bewegung geschlossen bleiben. Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen nicht abgebrochen wird. Wichtig: Der Prüfer muss den Versuch abbrechen, sobald im Langhang die Lordose sichtbar wird, d. h., dass das Becken nicht aufgerichtet wird.

- 6 Beinaneben (gestreckt, mit Sprungbrett) 20 Wiederholungen**
Altersklasse 8 Vorübung zur Entwicklung der Kraft für Beinaneben.
Das gleiche wie beim Beinaneben (gestreckt) AT 8 aber mit einem schräg gestellten Sprungbrett als Übungserleichterung.
- 7 Beinaneben aus dem Hockhang (AT 10-12 mit angehockten Beinen) 20 Wiederholungen**
Altersklasse 9 Aus dem Hockhang an der Sprossenwand heben der Knie zum Mund und wieder senken zum Hockhang
- 8 Beinaneben, Felgaktion AT 9 15 Wiederholungen**
Altersklasse 9 Der Turner hängt im Langhang an der Reckstange. Die geschlossenen Beinen müssen so an die Stange gebracht werden, dass der Fußrist sich kurz an ihr befindet. Gleich danach erfolgt eine zügige Hüftstreckung bei gleichzeitigem Schließen des ARW. Die Beine sind so lange zur Decke zu "schieben", bis die Stange kurz oberhalb der Hüfte liegt. Diese Position ist kurz (1 sec) halten, bevor die Beine wieder zum Langhang gesenkt werden. Eine Wiederholung kann erst anerkannt werden, wenn die Beine während der gesamten Bewegung geschlossen und gestreckt bleiben, die Knie in der Endposition deutlich über der Stange sind und diese Position fixiert wurde. Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen nicht abgebrochen wird.
- 9 Beinaneben aus dem Winkelhang AT 10-11/12 20 Wiederholungen**
Altersklasse 10 Aus dem Winkelhang an der Sprossenwand heben der gestreckten Beine zur oberen Sprosse und wieder senken zum Winkelhang

Schließen des BRW- Anteversion

- 1 Winkelstütz-Grätschwinkelstütz (Barren) 10 Wiederholungen**
Altersklasse 9 Aus dem Winkelstütz Schweizer-Ansatz (enge Flunderhaltung) in den Grätschwinkelstütz
- 2 Winkelstütz-Grätschwinkelstütz (Barren) 1 Wiederholungen**
Altersklasse 10 Am Handstandbarren aus dem Winkelstütz Schweizer-Ansatz (enge Flunderhaltung) in den Grätschwinkelstütz
- 3 Winkelstütz-Grätschwinkelstütz (Ringe) 1 Wiederholungen**
Altersklasse 10 An den Ringen aus dem Winkelstütz Schweizer-Ansatz (enge Flunderhaltung) in den Grätschwinkelstütz

Öffnen des BRW

- 1 Rückenstrecker (Beine anheben) 20 Wiederholungen**
Altersklasse 8 In Bauchlage am Pferd Fersen aus der herabhängenden Position bis zur Waagerechten rückhoch heben und blockieren. Das Senken muss auch kontrolliert (nachgebend, abbremsend) erfolgen.
- 2 Rückenstrecker (Oberkörper anheben) 20 Wiederholungen**
Altersklasse 8 Am Pferd mit einem Partner oder am Bock an der Sprossenwand. Ferse einhacken und den eingerollten Oberkörper Wirbel pro Wirbel aus der herabhängenden Position bis zur Waagerechten anheben und kurz fixieren. Das Senken muss auch kontrolliert(nachgebend, abbremsend) erfolgen.
- 3 Rückenstrecker + twisten (Oberkörper) 20 Wiederholungen**
Altersklasse 10 Am Pferd mit einem Partner oder am Bock an der Sprossenwand. Ferse einhacken und Oberkörper aus der herabhängenden Position bis zur Waagerechten anheben. Dort Ellenbogen nacheinander zur Decke drehen. Das Senken muss auch kontrolliert (nachgebend, abbremsend) erfolgen.
- 4 Seitspreizen li AT 10-18 10 Punkte**
Altersklasse 10

	Ziel
5 Seitstreifen re AT 10-18 Altersklasse 10	10 Punkte
6 Vorspreizen li AT 10-18 Altersklasse 10	10 Punkte
7 Vorspreizen re AT 10-18 Altersklasse 10	10 Punkte
8 Rückenstrecker (Beine anheben) mit Zusatzgewicht Altersklasse 12	20 Wiederholungen
In Bauchlage am Pferd die mit Manschetten erschwerten Fersen aus der herabhängenden Position bis zur Waagerechten rückhoch heben und blockieren. Das Senken muss auch kontrolliert (nachgebend, abbremsend) erfolgen.	
9 Rückenstrecker (Oberkörper anheben) mit Zusatzgewicht Altersklasse 13	20 Wiederholungen
Am Pferd mit einem Partner oder am Bock an der Sprossenwand. Ferse einhacken und den mit einem Zusatzgewicht erschwerten Oberkörper aus der herabhängenden Position bis zur Waagerechten anheben und kurz fixieren. Das Senken muss auch kontrolliert (nachgebend, abbremsend) erfolgen.	

Öffnen des BRW – Anteversion – Retroversion

1 Flanken am Pilz AT 10-12 Altersklasse 8	40 Wiederholungen
Am kleinen Pilz flanken mit möglichst gestreckter Hüfte (selbstverständlich ohne Haltungsverfäler)	
2 Flanken am Pilz (flach) Altersklasse 9	30 Wiederholungen
3 Flanken (quer ohne Pauschen) Altersklasse 10	30 Wiederholungen
4 Flanken am Pauschenpilz Altersklasse 10 (oder am Pauschenbrett)	25 Wiederholungen
5 Flanken am Pilz in 20" Altersklasse 10	25 Wiederholungen
Möglichst viele Flanken in 20 Sec turnen	
6 Flanken am Pauschenpferd AT 13/14 Altersklasse 11	60 Wiederholungen
Die besten Turner der AK 12 erreichen 80!	
7 Flanken am Pauschenpferd AT 15-18 Altersklasse 12	90 Wiederholungen
8 Flanken auf 1 Pausche Altersklasse 12	15 Wiederholungen
Die besten Turner erreichen 40!	

Öffnen des BRW – Armstreckung – Anteversion

1 Beugeschwung rw Altersklasse 12	10 Wiederholungen
Aus dem Vorschwingen im Querstütz am Barren beugen der Arme am Ende des Vorschwungs, sodass der Rückschwung durch die tiefe Beugehalte geht. Am "Ende" des Rückschwungs strecken der Arme. Ziel sollte ein Rückschwung in den Handstand sein.	
2 Beugeschwung rw mit Zusatzgewicht Altersklasse 14	10 Wiederholungen
Achtung! Sher gute Mittelkörperspannung ist absolute Voraussetzung, da ansonsten, das Gewicht die Belastung im Lendenbereich deutlich steigern kann.	

Armstreckung – Retroversion

Ziel

1 Zugstemme AT 9

Altersklasse 9

Aus dem Langhang an den Ringen beugt der Turner seine Arme, bis die Schulter oberhalb der Ringeunterkante sind. Dann stemmt er sich hoch, indem er die Arme bis in den Streckstütz streckt. Die Beine sind während der gesamten Bewegung ruhig und der Körper bei einer Aufhebung der Lordose möglichst gerade zu halten. Die Füße dürfen die Senkrechte, die durch das Gesäß verläuft, nicht nach hinten passieren. Eine extreme Beugung in der Hüfte, bei der die Beine die untere 45°-Linie nach vorne passieren, ist ebenso zu unterbinden. Die Wiederholungen sollen möglichst gleichmäßig erfolgen. Zur Aberkennung der Wiederholung führen folgende Bewegungsmerkmale:

1. deutliches Pausieren (sowohl im Langhang als auch im Streckstütz),
2. Verlassen der geforderten Position seitens der Beine nach hinten oder nach vorne,
3. Lordosierung mit heraushängendem Bauch

4 Wiederholungen

2 Zugstemme AT 10-14

Altersklasse 10

10 Wiederholungen

3 Beugeschwung vw

Altersklasse 11

Aus dem Stütz in der Rückschwungposition Ellenbogen anbeugen, sodass der Vorschwung durch den tiefen Beigestütz erfolgt. Ziel sollte eine hohe Vorschwungposition und der anschließende Schwung in den Handstand sein.

10 Wiederholungen

Armstreckung – Retroversion – Anteversion

1 Beugeschwung vw mit Zusatzgewicht

Altersklasse 12

10 Wiederholungen

Armstreckung – Retroversion – Anteversion – Öffnen des BRW

1 Beugeschwung vw, Beugeschwung rw mit Zwischenschwung

Altersklasse 12

Der Vor- und Rückschwung soll jedesmal durch eine tiefe Beugehalte passieren. Am Ende des Vor- und Rückschwungs sollen die Arme durchgestreckt werden. Zur Erleichterung wird immer am Ende des Beugeschwungs rw einen normalen Schwung in den Stütz geturnt (Zwischenschwung),

10 Wiederholungen

2 Beugeschwung vw, Rückschwung in den Handstand

Altersklasse 13

Der Vor- und Rückschwung soll jedesmal durch eine tiefe Beugehalte passieren. Am Ende des Vor- und Rückschwungs sollen die Arme durchgestreckt werden.
AT 15/16

10 Wiederholungen

3 Beugeschwung vw, Beugeschwung rw in den Handstand AT 15-18

Altersklasse 14

Der Vor- und Rückschwung soll jedesmal durch eine tiefe Beugehalte passieren. Am Ende des Vor- und Rückschwungs sollen die Arme durchgestreckt werden.

10 Wiederholungen

Armstreckung - Beckenaufrichten

1 Liegestütz

Altersklasse 6

Der Turner befindet sich im Liegestütz vorlings mit schulterbreit parallel aufgesetzten Händen. Der Körper muss vollkommen gestreckt gehalten werden. Dabei ist auf eine Aufhebung der Lendenlordose zu achten. Aus dieser Position muss das Kinn zum Boden gebracht werden, wobei die Körperlage möglichst stabil bleiben soll. Das Strecken der Arme, indem der Oberkörper nach oben geht, während der Bauch unten durchhängt, führt zur Aberkennung der Wiederholung. Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen nicht abgebrochen wird. Der Körper darf bis zum Ende der Abnahme nicht auf dem Boden bzw. den Matten aufliegen.

30 Wiederholungen

2 Liegestütz auf Erhöhung AT 7

25 Wiederholungen

Altersklasse 7 Der Turner befindet sich im Liegestütz vorlings mit schulterbreit parallel aufgesetzten Händen auf den in V-Form gelegten Matten. Der Körper muss vollkommen gestreckt gehalten werden. Dabei ist auf eine Aufhebung der Lendenlordose zu achten. Aus dieser Position muss das Kinn zum Boden gebracht werden, wobei die Körperlage möglichst stabil bleiben soll. Das Strecken der Arme, indem der Oberkörper nach oben geht, während der Bauch unten durchhängt, führt zur Aberkennung der Wiederholung. Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen nicht abgebrochen wird. Der Körper darf bis zum Ende der Abnahme nicht auf dem Boden bzw.

3 Beugestütz AT 8

20 Wiederholungen

Altersklasse 8 Der Turner ist am etwa schulterbreiten Barren im Streckstütz. Bei gestreckter Körperhaltung müssen die Arme mindestens bis zur 90°-Stellung gebeugt und dann ohne Pause wieder gestreckt werden. Der Körper ist gestreckt mit leicht aufgerichtetem Becken zu halten. Grundsätzlich darf der Turner die Körperstreckung nicht zugunsten einer Überstreckung aufgeben. Die Wiederholungen sollen gleichmäßig erfolgen. Ein deutliches Pausieren (sowohl im Beugestütz als auch im Streckstütz), das Verlassen der geforderten Körperposition, aber auch die Lordosierung mit heraushängendem Bauch führt zur Aberkennung der Wiederholung. Der sich senkrecht zur Längsachse des Barrens befindende Prüfer zählt nur die gültigen Wiederholungen innerhalb von 20 sec, wobei die Abnahme bei einer falschen nicht abgebrochen wird. Die Abnahme beginnt in dem Moment, in dem der Turner zum ersten Mal die Arme beugt.

4 Liegestütz an den Ringen

15 Wiederholungen

Altersklasse 11 Der Turner befindet sich im Liegestütz vorlings an den schulterbreit gehaltenen Ringen. Der Körper muss leicht nach hinten gekrümmt gehalten werden. Dabei ist auf eine Aufhebung der Lendenlordose zu achten. Aus dieser Position muss der Turner die Arme bis zur tiefen Beugestütz bringen, wobei die Körperlage möglichst stabil bleiben soll. Das Strecken der Arme, indem der Oberkörper nach oben geht, während der Bauch unten durchhängt, sollte unterbunden werden.

Maximale Öffnung des ARW - Beckenaufrichten

1 Handstand an der Wand AT 7

60 sec

Altersklasse 7 Der Turner soll etwa 1 min im Handstand mit dem Bauch zur Wand halten. Die Hände sind möglichst nahe an der Wand. Dabei dürfen nur die Füße die Wand berühren. Die Position ist richtig, wenn von den Händen bis zum Gesäß eine senkrechte Linie zu erkennen ist.

2 Handstand gegen Störung

20 sec

Altersklasse 8 Der Turner versucht den Handstand zu stabilisieren, sich nicht aus der richtigen Position bringen zu lassen, während der Trainer in alle möglichen Richtungen zieht und drückt.

3 Handstand mit Fußbrett AT 8

60 sec

Altersklasse 8

4 Handstandstehen (Klötze auf Boden) AT 9

30 sec

Altersklasse 9 Die Einnahme der Position ist beliebig (Schweizer-Handstand, Aufschwung etc.). Der Handstand zählt ab dem Moment, wo der Turner selbst die technisch richtige Position kontrolliert. Nur kleine Abweichung der richtigen Handstandstellung können zugelassen werden. Korrekturen der Position dürfen nur im Schulter und/oder Handgelenk erfolgen. Übermäßiges Überstrecken oder Bücken, Beugen der Arme oder Laufen (Stützel) bedingen den Abbruch der Abnahme.

5 Handstandstehen (auf dem Boden) AT 10

30 sec

Altersklasse 10 Die Einnahme der Position ist beliebig (Schweizer-Handstand, Aufschwung etc.). Der Handstand zählt ab dem Moment, wo der Turner selbst die technisch richtige Position kontrolliert. Nur kleine Abweichung der richtigen Handstandstellung können zugelassen werden. Korrekturen der Position dürfen nur im Schulter und/oder Handgelenk erfolgen. Übermäßiges Überstrecken oder Bücken, Beugen der Arme oder Laufen (Stützel) bedingen den Abbruch der Abnahme.

Krafttrainingsinhalte

Nach Turnaktionen sortiert

	Ziel
6 Handstandstehen (Klötze auf Minitramp) AT 10	30 sec
Altersklasse 10 Klötze auf Minitramp oder Trampolin. Die Einnahme der Position ist beliebig (Schweizer-Handstand, Aufschwung etc.). Der Handstand zählt ab dem Moment, wo der Turner selbst die technisch richtige Position kontrolliert. Nur kleine Abweichung der richtigen Handstandstellung können zugelassen werden. Korrekturen der Position dürfen nur im Schulter und/oder Handgelenk erfolgen. Übermäßiges Überstrecken oder Bücken, Beugen der Arme oder Laufen (Stützel) bedingen den Abbruch der Abnahme.	
7 ARW öffnen im Handstand rl	10 Wiederholungen
Altersklasse 11 Aus dem Handstand langsames Anfallen in den "Handstand rl". Dabei soll der ARW offen und der Kopf zwischen den Armen sein. Das gleiche in die andere Richtung.	
8 Handstandschaukeln an den Ringen	12 sec
Altersklasse 11	
9 Handstandstehen (Klötzen in V-Stellung)	60 sec
Altersklasse 11 Begleitende Übung für den Handstand an den Ringen	
10 Handstandstehen (Ringe) AT 11-14	15 sec
Altersklasse 11	
11 Handstandstehen (Ringe) AT 11-14 n.a.	15 sec
Altersklasse 11	
12 Handstandstehen (Ringe) AT 15-18	30 sec
Altersklasse 14	
13 Handstandstehen (Ringe) AT 15-18 (n.a.)	30 sec
Altersklasse 14	

Abdruck der Schulter

1 Beugestütz im Handstand ("Pumpen")	10 Wiederholungen
Altersklasse 10 Aus dem Handstand Arme bis zur 90°-Stellung beugen und wieder strecken. Die Handstandposition soll unter Beachtung der Haltung beibehalten werden.	
2 Beugestütz im Handstand ("Pumpen", eingerollt)	10 Wiederholungen
Altersklasse 11 Aus dem Handstand Arme bis zur 90°-Stellung beugen und Körper einrollen. Arme wieder strecken. Mit Trainerhilfe.	

Beinabdruck

1 20m-Sprint	4 sec
Altersklasse 6	
2 Anlauf-Geschwindigkeit ohne Tisch	8 m/sec
Altersklasse 7 Anlaufgeschwindigkeit (gemessen mit Lichtschranken)	
3 Dreier-Hop	580 cm
Altersklasse 7 Der Turner steht mit den Fußspitzen an der Absprunglinie. Aus der Schlussstellung führt er 3 Hopsen unmittelbar hintereinander ohne Pause mit parallelen Beinen aus. Dabei soll er versuchen, mit den Fersen nicht durchzuschlagen. Der Versuch ist ungültig, wenn der Turner nach jedem Sprung abbremsst und zum nächsten Sprung neu ansetzt. Versuche, bei denen der Turner nach hinten fällt, haben ebenfalls keine Gültigkeit. Registriert wird die Sprungweite in cm, die den Abstand zwischen Absprunglinie und vorderstem Abdruckpunkt	
4 Wechselsprünge auf WBM	30 Wiederholungen
Altersklasse 8 Auf einer weichen Unterlagen 30x Wechselsprünge mit den Händen im Nacken	

Krafttrainingsinhalte

Nach Turnaktionen sortiert

	Ziel
5 Niedersprung zum Salto vw c (mit Sprungbrett)	10 Wiederholungen
Altersklasse 9 Aus einem Kleinkasten auf ein Sprungbrett herunterspringen und nach der Landung möglichst schnell wieder abspringen. Arme sind vorne und der Körper ist rund.	
6 Niedersprung zum Streck sprung	10 Wiederholungen
Altersklasse 9 Aus einem Kleinkasten auf ein Sprungbrett herunterspringen und nach der Landung möglichst schnell wieder abspringen.	
7 30m-Sprint	4 sec
Altersklasse 10 DTB-Test	
8 Alternierende Sprünge mit Sprungbrettern	30 Wiederholungen
Altersklasse 10 Zwei Sprungbretter in einer Neigung von etwa 45° gegeneinander. Wechselsprünge möglichst schnell durchführen	
9 Anlauf-Geschwindigkeit mit Tisch	8 m/sec
Altersklasse 10 Anlaufgeschwindigkeit mit Kasten, Pferd oder Tisch (gemessen mit Lichtschranken)	
10 Einbeinige halbe Kniebeuge mit Vorspreizen	15 Wiederholungen
Altersklasse 10 Ein Bein wird etwa waagrecht gehalten. Das Standbein wird gleichmäßig gebeugt und gestreckt. Der Endwinkel in der tiefsten Position soll etwas weniger als 90° betragen. Beim Strecken des Standbeins Schwungbein nach oben spreizen. Auch mit Gewichtsmanschetten als Belastungssteigerung möglich	
11 Einbeinige Streck sprünge am Kleinkasten	20 Wiederholungen
Altersklasse 10 Der Turner steht mit einem Bein auf dem Kleinkasten. Er führt einen Streck sprung aus und wechselt das Bein, so dass er wechselseitig springt (li. Bein - re. Bein)	
12 Einbeiniges Aufstehen aus dem Abrollen (Kerze)	20 Wiederholungen
Altersklasse 10 Aus der Kerze am Boden abrollen und aufstehen über die einbeinige Kniebeuge bis zum Stand (das andere Bein wird vorhoch gehalten, so dass es den Boden nicht berührt) mit anschließendem Streck sprung und Wechsel der Beine.	
13 Schlussweitsprung AT 10-12	220 cm
Altersklasse 10	
14 Hochspringen mit Zusatzlast	10 Wiederholungen
Altersklasse 11 Mit einer individuell festgelegten Zusatzlast in die Knie gehen und aus einer etwa 90°-Stellung der Beine hochspringen und sauber landen. Bei der Landung zur Ausgangsposition zurückkehren. Achtung! Auf einen geraden Rücken achten, da ansonsten die Belastung im Lendenbereich erheblich ist und gefährlich sein kann.	
15 Niedersprung zum Salto vw	10 Wiederholungen
Altersklasse 11 Aus einem Kleinkasten herunterspringen und nach der Landung möglichst schnell wieder abspringen. Arme sind vorne und der Körper ist rund	
16 Saltos vw hintereinander AT 13/18	5 Wiederholungen
Altersklasse 11 Athletischer Test ab AK 11. Mit einem Sprungbrett. Aus dem kurzen Anlauf Salto vw vom Sprungbrett und anschließenden Saltos vw.	

1. Retroversion (Retropulsion)
2. Anteversion (Antepulsion)
3. Schließen des Bein-Rumpf-Winkels (Fermeture)
4. Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels (Ouverture)
5. Armstreckung (Repulsion)
6. Beckenaufrichten (Placement du bassin)
7. Maximale Öffnung des Arm-Rumpf-Winkels (Placement du dos)
8. Abdruck der Schulter (Impulsion-bras)
9. Beinabdruck (Impulsion-jambe)