

Institut für Sport und Sportwissenschaft

Fachgruppe Gerätturnen

Prüfungsanforderungen im Gerätturnen (gültig für Studierende des Bachelorstudienganges ab WS 2016/17)

1. Fachpraktische Prüfung

Prüfungsaufgabe: Turn-Mehrkampf (Kürübungen mit Pflichtanteilen).

Die Studierenden turnen einen Wettkampf an 4 Turngeräten. Davon muss das Gerät Boden im Wettkampf geturnt werden. Von den Sprunggeräten Minitramp und Pferdsprung (seit) für die Frauen; Tisch und Pferdsprung (quer) für die Männer ist eins auszuwählen. Die weiteren 2 Geräte sind von den Teilnehmern frei wählbar. Die gewählten Geräte sind zu Beginn der Prüfung den Mitgliedern der Prüfungskommission zu benennen.

Es stehen zur Auswahl:

Frauen	Männer
Stufenbarren	Barren
Balken	Reck
Schaukelringe	Schaukelringe

Bewertung

Fachpraktische Prüfung Gerätturnen

Die Bewertungskriterien entsprechen den technischen und haltungsgemäßen Anforderungen des Gerätturnens.

- Jedes Gerät wird mit einer Punktwertung bewertet. Der maximal zu erreichende Punktwert je Gerät beträgt 10,00 Punkte.
- Es gibt einen Gesamtpunktwert für alle vier Geräte, aus dem sich die Endbenotung ergibt (siehe Tabelle). Es muss an allen Geräten eine Bewertung stattfinden.
- Es können Bonuspunkte für sehr schwere Übungen und Elemente vergeben werden!

- **A-Note: Schwierigkeit und Komposition** **5,00 Punkte**
(Zusammensetzung der Übung)

Der Gesamtwert aller geturnten Elemente kann maximal 5 Punkte ergeben. Das Weglassen eines Pflichtelementes ergibt einen Abzug in Höhe der Wertigkeit des Elementes, zuzüglich eines Abzugs von 0,2 Punkten.

- **B-Note: Ausführung** **5,00 Punkte**

- Abzüge der B-Note:
 - Sturz: 0,5 Punkte
 - Wiederholung: 0,5 Punkte
 - Zwischenschwünge: 0,3 Punkte
 - kleine Fehler: 0,1 Punkte
 - mittlere Fehler: 0,3 Punkte
 - große Fehler: 0,5 Punkte

NOTE	Punkte
	4 Geräte
1,0	38,25 – 40,00
1,3	37,00 – 38,20
1,7	35,75 – 36,95
2,0	34,50 – 35,70
2,3	33,25 – 34,45
2,7	32,00 – 33,20
3,0	30,75 – 31,95
3,3	29,50 – 30,70
3,7	28,25 – 29,45
4,0	27,00 – 28,20

2. Theoretische Prüfung

Klausur von 45 Minuten.

Prüfung Gerätturnen Bachelor

Wertteilkatalog Sprung – Frauen

Sprungpferd (seit; 1,20 m hoch/ Brettabstand mindesten 1,20m):

Pflichtsprung – 2 Durchgänge,
der bessere Sprung wird gewertet

Wertteilkatalog möglicher Turntechniken am Sprungpferd

- | | |
|------------------|-----|
| - Sprunghocke | 5,0 |
| - Sprunggrätsche | 5,0 |

Minitrampolin: Pflichtsprung – 2 Durchgänge,
der bessere Sprung wird bewertet

Wertteilkatalog möglicher Turntechniken am Minitrampolin

- | | |
|--------------------------|-----|
| - Salto vorwärts gehockt | 5,0 |
|--------------------------|-----|

Prüfung Gerätturnen Bachelor

Wertteilkatalog Stufenbarren

Stufenbarren: Kürübung mit Pflichtelementen, bestehend aus mindestens 8 *verschiedenen Elementen* und zwei Holmwechseln

Pflichtelemente:

1. Aufgangsvariante am unteren Holm (kein Hüftaufschwung oder Hüftaufzug)
2. beidbeiniges Aufstemmen zum Stütz vl. am oberen Holm
3. Hüftumschwung vl. rw. am oberen Holm
4. Spreizumschwung vw.
5. ½ - Drehung in den Stütz vl. in Richtung des vorgespreizten Beines
6. Aufhocken auf den unteren Holm
7. Aufgrätschen-Felgabschwung am oberen Holm in den Außenseitstand rl.

Wertteilkatalog möglicher Turntechniken am Stufenbarren

Aufgangsvariante am unteren Holm:

- | | |
|---|-----|
| - Sprung in den Stütz mit Überspreizen eines Beines | 0,2 |
| - Sprung in den Stütz mit Durchhocken eines Beines | 0,3 |
| - Knieaufschwung nach Durchhocken eines Beines | 0,3 |
| - Kippaufschwung | 0,8 |
| - Spreizkipppaufschwung | 0,6 |

Elemente zur Erfüllung der Pflichtanforderungen

- | | |
|---|-----|
| - beidbeiniges Aufstemmen zum Stütz vorlings am oberen Holm | 1,2 |
| - Hüftumschwung vorlings rückwärts am oberen Holm | 0,5 |
| - Spreizumschwung vorwärts | 0,5 |
| - Spreizumschwung vorwärts mit Griffwechsel zum oberen Holm | 0,7 |
| - ½ - Drehung in den Stütz vl. in Richtung des vorgespreizten Beines | 0,4 |
| - Aufhocken auf den unteren Holm | 0,7 |
| - Aufgrätschen-Felgabschwung am oberen Holm in den Außenseitstand rücklings | 1,0 |
| - Knieab-Knieaufschwung mit Griffwechsel vom unteren zum oberen Holm | 0,5 |
| - Knieab-Knieaufschwung mit Griffwechsel vom oberen zum unteren Holm | 0,3 |
| - Knieab-Knieaufschwung ohne Griffwechsel | 0,2 |
| - Kippaufschwung (Liegehangkippe) | 0,8 |
| - Kippaufschwung (Langhangkippe) | 1,0 |
| - Hüftumschwung vorlings vorwärts | 0,6 |
| - Riesenfelgaufschwung vorlings rückwärts | 1,0 |

Weitere Turntechniken, die eingesetzt werden möchten, müssen vor der Prüfung mit den Fachdozenten abgesprochen werden!

Prüfung Gerätturnen Bachelor

Wertteilkatalog Balken

Balken: Kürübung mit Pflichtelementen, bestehend aus mindestens *16 verschiedenen Elementen*; **insgesamt** müssen ca. 4 Balkenlängengeturnt werden; Dauer: 60-90 Sekunden

- Pflichtelemente:**
1. eine Variante des freien Auflaufens
 2. ½ - Drehung vw. auf einem Bein mit gestrecktem Spielbein
 3. ½ - Drehung vw. auf einem Bein - Schritt – ½ - Drehung vw. auf dem anderen Bein als Verbindung (Drehkombination)
 4. ½ - Drehung rw. auf einem Bein
 5. Sprungkombination aus drei verschiedenen Sprüngen
 6. zwei weitere Sprünge, die nicht in der Sprungkombination enthalten sind
 7. ein balkennahes Element
 8. ein Gleichgewichtselement
 9. Abgang aus der Strukturgruppe Überschlagbewegung

Es sollte eine entsprechende Choreographie auf dem Balken gezeigt werden, dabei sollte der Balken nicht nur in der Gesamtlänge sondern auch in Teilen beturnt werden. Insgesamt sollten es mindestens 4 Balkenlängen sein. Es sind maximal 3 balkennahe Elemente erlaubt, wobei höchstens 2 hintereinander geturnt werden dürfen.

Wertteilkatalog möglicher Turntechniken am Balken

- eine Variante des freien Auflaufens	0,3
- ½ - Drehung vorwärts auf einem Bein mit gestrecktem Spielbein	0,4
- ½ - Drehung vorwärts auf einem Bein - Schritt – ½ - Drehung vorwärts auf dem anderen Bein als Verbindung (Drehkombination)	0,4
- ½ - Drehung rückwärts auf einem Bein	0,3
Strecksprung	0,1
Wechselsprung	0,1
Pferdchensprung	0,2
Schersprung	0,3
Hocksprung	0,3
Hocksprung mit ½ Drehung	0,5
Spreizsprung (110°) mit einbeiniger Landung (Sisson)	0,3
Quergrätschsprung (135°)	0,4
Strecksprung mit ½ Drehung	0,4
Grätschsprung	0,5
Schrittsprung (135°)	0,5
Pistolensprung	0,5
Spagatsprung und Quergrätschsprung (160°)	0,6
Drehung in der Hocke	0,1

Liegestützposition vorlings	0,1
Liegestützposition rücklings	0,2
Kniewaage (1 Bein waagrecht oder höher)	0,2
Kniewaage (1 Bein und 1 Arm waagrecht oder höher)	0,3
Kniewaage (1 Bein waagrecht ohne Stütz)	0,6
½ Drehung aus dem Außenquersitz	0,3
Liegen auf dem Balken vl. oder rl. (seit)	0,1
Nackenstand-(Kerze) (2 sec.)	0,3
Spagat	0,5
Schwebesitz mit Stütz der Hände	0,1
Schwebesitz ohne Stütz der Hände	0,2
Spitzwinkelstütz (Beine mind. senkrecht)	0,6
Grätschspitzwinkelstütz (Beine mind. senkrecht)	0,6
Winkelstütz (Beine mind. waagrecht)	0,3
Grätschwinkelstütz (Beine mind. waagrecht)	0,3
Ellenbogenstützwaage beidarmig	0,3
Ellenbogenstützwaage einarmig	0,5
Standwaage (2 sec) Bein waagrecht/Beinwinkel 90°	0,3
Standwaage (2 sec) Bein sehr hoch/Beinwinkel 130°	0,5
Beinseithalte (2sec) mit Festhalten	0,3
Beinseithalte (2sec) frei	0,6
Rondat (Abgang)	0,8
Handstützüberschlag vorwärts (Abgang)	0,9
Salto vorwärts oder rückwärts (Abgang)	1,0
1/1 Drehung	1,0
Rolle vorwärts oder rückwärts (Endposition Reitsitz, Außenquersitz, o.ä.)	0,4
Rolle vorwärts oder rückwärts aus dem Hockstand in den Hockstand	0,6
Kopfstand	0,5
Handstand	0,7
Handstützüberschlag seitwärts	0,6
Handstand 1/1 Drehung	1,2
Handstand 1/2 Drehung	1,0
Handstützüberschlag rückwärts langsam	1,2

Weitere Turntechniken, die eingesetzt werden möchten, müssen vor der Prüfung mit den Fachdozenten abgesprochen werden!

Prüfung Gerätturnen Bachelor

Wertteilkatalog Boden - Frauen

Boden: Kürübung mit Pflichtelementen, bestehend aus mindestens 16 verschiedenen Elementen; Dauer: 60-90 Sekunden; Ausnutzung der gesamten Bodenflächen; Musikbegleitung ist Pflicht.

Pflichtelemente:

1. Akrobatische Verbindung aus Handstützüberschlag vw. und Rolle vw.
 2. Akrobatische Verbindung aus Rondat, Strecksprung mit ½-Drehung, Sprungrolle
 3. Handstand – Abrollen
 4. Felgrolle durch den flüchtigen Handstand
 5. Sprungkombination aus mindestens 3 verschiedenen Sprüngen
 6. zwei weitere Sprünge, die nicht in der Sprungkombination enthalten sind
 7. ein Gleichgewichtselement
 8. 1/1- Drehung vw. auf einem Bein
 9. 1/1 – Drehung rw. in den Schlusstand
- (von den fünf Sprüngen mindestens zwei Sprünge mit großem Spreizwinkel)

Es sollte eine entsprechende Choreographie auf dem Boden gezeigt werden, dabei wird die gesamte Bodenfläche (Diagonalen, Geraden, Fläche) beturnt.

Wertteilkatalog möglicher Turntechniken am Boden

Handstützüberschlag vorwärts (0,9) und Rolle vorwärts (0,1)	1,0
Rondat (0,6), Strecksprung mit ½ Drehung (0,1), Sprungrolle (0,3)	1,0
Handstand und Abrollen	0,4
Felgrolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand	0,7
Handstand 1/1 Drehung	0,6
Handstand 1/2 Drehung	0,5
Handstützschriftüberschlag vw	0,6
Strecksprung	0,0
Hocksprung	0,1
Quergrätschsprung (135°)	0,2
Grätschsprung	0,1
Schrittsprung (135°)	0,2
Rehsprung (135°)	0,2
Spagatsprung und Quergrätschsprung (160°)	0,3
Spagatsprung mit ¼ oder ½ Drehung	0,4

Butterfly	0,4
Pferdchensprung	0,1
Schersprung	0,1
Schersprung mit ½ Drehung	0,2
Grätschwinkelsprung	0,3
Schuschunowa (Grätschwinkelsprung-Landung in Bauchlage)	0,6
Wechselsprung (zweifacher Wechsel)	0,1
Spreizsprung (110°) Landung auf einem Bein (Sisson)	0,1
Durchschlagsprung	0,4
Pistolensprung	0,3
Hocksprung mit ½ Drehung	0,2
Hocksprung mit 1/1 - Drehung	0,3
Strecksprung mit ½ - Drehung	0,1
Strecksprung mit 1/1 – Drehung	0,2
Spagat	0,2
Standwaage (2 sec) Bein über waagrecht/Beinwinkel 100°	0,1
Standwaage (2 sec) Bein sehr hoch/Beinwinkel 135°	0,3
Beinseithalte (2 sec) mit Festhalten	0,2
Beinseithalte (2 sec) frei	0,3
1/1 - Drehung vorwärts auf einem Bein	0,3
1/1 – Drehung rückwärts in den Schlusstand	0,3
Handstützüberschlag seitwärts langsam	0,2
Handstützüberschlag seitwärtseinarmig	0,3
Taucherdrehung (Spreizwinkel 180°)	0,5
Kopfstand	0,2
Rolle vorwärts oder rückwärts	0,1
Schulterrolle (vw oder rw)	0,1
Salto vorwärts oder rückwärts (gehockt)	0,9
Salto vorwärts oder rückwärts (gebückt)	1,1
Salto vorwärts oder rückwärts (gestreckt)	1,3
Salto vorwärts oder rückwärts (mit 1/1 LAD)	1,7

Flickflack	0,7
Brücke rw (Handstützüberschlag rw langsam)	0,4
Brücke vw (Handstützüberschlag vw langsam)	0,5
Tic- Tac (Handstützüberschlag vw- rw)	0,7

Weitere Turntechniken, die eingesetzt werden möchten, müssen vor der Prüfung mit den Fachdozenten abgesprochen werden!

Prüfung Gerätturnen Bachelor

Wertteilkatalog Ringe - Frauen

SCHAUKELRINGE: *Pflichtübung* mit folgenden Elementen und in dieser Reihenfolge

1. Schwungholen bis genügend Schwunghöhe erreicht ist
2. Vorschwung mit Heben in den Strecksturzhang
3. Rückschwung mit Schwungwippen
4. Vorschwung mit Schwungwippen
5. Rückschwung und Felgschleudern in den Langhang
6. Vorschwung und $\frac{1}{2}$ - Drehung - Vorschwung und $\frac{1}{2}$ - Drehung in die Gegenrichtung
7. Vorschwung und Grätschüberschlag rw. in den Stand

Wertteilkatalog Schaukelringe - Frauen

Vorschwung mit Heben in den Strecksturzhang	0,7
Schwungwippen	0,9
Felgschleudern in den Hang	1,8
2 x $\frac{1}{2}$ Längsachsendsdrehung	0,7
Grätschüberschlag rückwärts in den Stand	0,9

Gesamt: 5,0 Punkte

Prüfung Gerätturnen Bachelor

Wertteilkatalog Boden - Männer

Boden: Kürübung mit Pflichtelementen, bestehend aus mindestens 15 *verschiedenen Elementen*; Dauer 60–90 Sekunden; Ausnutzung der gesamten Bodenfläche; Musikbegleitung ist möglich

Pflichtelemente:

1. Akrobatische Verbindung aus Rondat, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Sprungrolle
2. Handstand –Abrollen
3. Felgrolle rw. in den Handstand
4. Handstützüberschlag vw.
5. Salto vw.
6. Handstützüberschlag sw. re. und li. (oder gegengleich)
7. ein Gleichgewichtselement
8. mindestens zwei gymnastische Verbindungen, in denen je zwei verschiedene gymnastische Sprünge enthalten sind, davon eine mit Änderung der Bewegungsrichtung

Wertteilkatalog möglicher Turntechniken am Boden

Rondat (0,6), Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung (0,1), Sprungrolle (0,3)	1,0
Sprungrolle gehechtet	0,4
Handstützüberschlag vorwärts	0,7
Handstützschriftüberschlag vw	0,4
Handstützhechtüberschlag (von zwei Beinen auf zwei Beine)	0,9
Handstand und Abrollen	0,4
Handstand 1/1 Drehung	0,6
Handstand 1/2 Drehung	0,5
Schweizer / Drücker (Wiener)	0,6
Felgrolle rückwärts in den Handstand	0,7
Salto vorwärts	0,8
Handstützüberschlag seitwärts rechts oder links	0,2
Handstützüberschlag seitwärts rechts oder links einarmig	0,3
Standwaage (2 sec) Bein über waagrecht/Beinwinkel 100°	0,1
Standwaage (2 sec) Bein sehr hoch/Beinwinkel 135°	0,3
Beinseithalte (2 sec) mit Festhalten	0,2
Beinseithalte (2 sec) frei	0,3

Spagat	0,3
Winkelstütz (2 sec)	0,2
Strecksprung	0,0
Hocksprung	0,1
Quergrätschsprung (135°)	0,2
Grätschsprung	0,1
Schrittsprung (135°)	0,2
Spagatsprung und Quergrätschsprung (160°)	0,3
Pferdchensprung	0,1
Schersprung	0,1
Grätschwinkelsprung	0,3
Bücksprung	0,3
Wechselsprung (zweifacher Wechsel)	0,1
Spreizsprung (110°) Landung auf einem Bein	0,1
Durchschlagsprung	0,4
Pistolensprung	0,3
Hocksprung mit ½ Drehung	0,2
Hocksprung mit 1/1 - Drehung	0,3
Strecksprung mit ½ - Drehung	0,1
Strecksprung mit 1/1 – Drehung	0,2
Sprung mit 1/1 horizontaler LAD	0,6
Kopfstand	0,2
Rolle vorwärts oder rückwärts	0,1
Salto rückwärts	0,8
Salto vw mit ½ Drehung	0,8
Salto vorwärts oder rückwärts (gebückt)	1,0
Salto vorwärts oder rückwärts (gestreckt)	1,2
Salto vorwärts oder rückwärts (mit 1/1 LAD)	1,6
Flickflack	0,7
Nackenkippe /Kopfkippe	0,6

Weitere Turntechniken, die eingesetzt werden möchten, müssen vor der Prüfung mit den Fachdozenten abgesprochen werden!

Prüfung Gerätturnen Bachelor

Wertteilkatalog Sprung – Männer

Sprungpferd (quer; 1,35 m hoch): Pflichtsprung – 2 Durchgänge,
der besser Sprung wird gewertet

Wertteilkatalog möglicher Turntechniken am Sprungpferd

- | | |
|-----------------|-----|
| - Sprunghocke | 5,0 |
| - Nahstützhocke | 5,0 |

Sprungtisch (seit; 1,60 m hoch): Pflichtsprung – 2 Durchgänge,
(Absprung vom Minitrampolin) der besser Sprung wird gewertet

Wertteilkatalog möglicher Turntechniken am Sprungtisch

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| - Handstützsprungüberschlag vorwärts | 5,0 |
|--------------------------------------|-----|

Prüfung Gerätturnen Bachelor

Wertteilkatalog Barren

Barren: Kürübung mit Pflichtelementen, bestehend aus mindestens 7 *verschiedenen Elementen*

Pflichtelemente:

1. Stemmbewegung
2. Kippbewegung
3. Oberarmstand
4. Oberarmfelgumschwung
5. $\frac{1}{2}$ Längsachsendsrehung
6. Drehhocke

Wertteilkatalog möglicher Turntechniken am Barren:

Oberarm-Stemmaufschwung vorwärts	0,6
Oberarm- Stemmaufschwung rückwärts	0,8
Oberarm-Kippe	0,6
Ellhang-Schwebekippe vorwärts	0,8
Oberarmstand	0,4
Oberarmfelgumschwung	1,0
Drehspreizen	0,4
Beugestützkehre	0,7
Dreh-Hocke	1,0
Schwingen in den Handstand	0,8
Rolle vorwärts	0,2
Winkelstütz (2 sec)	0,3
Handstand mit $\frac{1}{2}$ LAD	1,0
Stützkehre in den Stütz	1,0
Unterschwung	0,8
Heben in den Handstand (Schweizer/ Wiener)	1,0
Stützwaage (nicht frei; 2 sec)	0,4

Weitere Turntechniken, die eingesetzt werden möchten, müssen vor der Prüfung mit den Fachdozenten abgesprochen werden!

Prüfung Gerätturnen Bachelor

Wertteilkatalog Reck

Reck: Kürübung mit Pflichtelementen, bestehend aus mindestens 8 *verschiedenen Elementen*

Pflichtelemente:

1. Kippbewegung aus dem Hang in den Stütz
2. Schwungstemme rw. oder Riesenfelgaufschwung
3. Umschwungbewegung rw. und vw.
4. Felgabschwung vl. rw.
5. zweimal $\frac{1}{2}$ Längsachsrotation im Hang als Verbindung
6. Hocke über die Reckstange

Wertteilkatalog möglicher Turntechniken am Reck

Kippaufschwung vorlings vorwärts aus dem Hang in den Stütz	0,9
Stemmaufschwung vorlings rückwärts	1,0
Riesenfelgaufschwung vorlings rückwärts	1,0
Hüftumschwung vorlings rückwärts	0,3
Hüftumschwung vorlings vorwärts	0,6
Spreizumschwung vorwärts	0,4
Felgabschwung vorlings. rückwärts	0,4
Zweimal $\frac{1}{2}$ - Längsachsrotation im Hang als Verbindung	0,8
Hocke über die Reckstange	1,0
Hüftaufzug	0,2

Weitere Turntechniken, die eingesetzt werden möchten, müssen vor der Prüfung mit den Fachdozenten abgesprochen werden!

Prüfung Gerätturnen Bachelor

Wertteilkatalog Ringe - Männer

SCHAUKELRINGE: Pflichtübung mit folgenden Elementen und in dieser Reihenfolge

1. Schwungholen bis genügend Schwunghöhe erreicht ist
2. Vorschwung mit Heben in den Strecksturzhang
3. Rückschwung und Felgschleudern in den Sturzhang
4. Vorschwung mit Abschwingen in den Langhang
5. Rückschwung und Stemmaufschwung in den Strecksturzhang
6. Vorschwung mit Schwungwippen
7. Rückschwung und Felgschleudern in den Langhang
8. Vorschwung und $\frac{1}{2}$ -Drehung - Vorschwung und $\frac{1}{2}$ -Drehung in die Gegenrichtung
9. Vorschwung und Grätschüberschlag rw. in den Stand

Wertteilkatalog Schaukelringe - Männer

Vorschwung mit Heben in den Strecksturzhang	0,5
Felgschleudern in den Strecksturzhang	1,0
Vorschwung mit Abschwingen in den Hang	0,2
Rückschwung und Stemmaufschwung in den Strecksturzhang	0,5
Schwungwippen	0,6
Felgschleudern in den Hang	0,9
2 x $\frac{1}{2}$ Längsachsendrehung	0,5
Grätschüberschlag rückwärts. in den Stand	0,8

Gesamt: 5,0 Punkte