

**TK-Gerätturnen
Ausschuss Leistungs- und
Nachwuchsförderung
weiblich**



**Deutscher
Turner-Bund
DTB** 

Athletische Normen

Komplexübungen

Gültig ab 2007
Ausgabe November 2008

TURNEN!
DEUTSCHER TURNER-BUND


**Copyright:
Deutscher Turner-Bund**

Komplexübungen AK 6 bis AK 9

Die Komplexübungen gehören zu den Athletischen Normen und gehen dabei doppelt in die Gesamtwertung ein.

Jede Turnerin hat einen Versuch pro Übung. Die vorgegebene Wertigkeit pro Element bedeutet

gute technische Ausführung	=	100%	der Wertigkeit des Elementes
mittlere technische Ausführung	=	50%	„
grobe technische Mängel und Haltungsfehler	=	0 Pkt.	

Komplexübung AK 6 (12,0 Pkt.)

- 1. Aus dem Seitverhalten - Anspreizen Rad in den Grätschstand (Seitverhalten)** **2,0 Pkt.**
- 1. Rolle vorwärts und Strecksprung in den Stand** **2,0 Pkt.**
- 2. Rolle rückwärts in den Bückstand, Aufrichten in den Stand** **2,0 Pkt.**
- 3. Senken in den Hockstand - Aufstützen und Strecken in den Liegestütz vorlings** **2,0 Pkt.**
- 4. Senken in die Bauchlage, Anheben der Arme (Hochhalte) und Beine – Schiffchenhalte (2 sec.)** **1,0 Pkt.**
- 5. ½ Drehung in die Schiffchenhalte rücklings (2 sec.)** **2,0 Pkt.**
- 6. Absetzen der Beine, Aufrichten und Aufstehen vorwärts zum Stand** **1,0 Pkt.**

Komplexübung AK 7 (12 Pkt.)

- 1. Aus dem Stand Rolle vorwärts in den Grätschstand mit Griffunterstützung, Aufrichten und Rolle vw. in den Strecksturz** **2,0 Pkt.**
- 2. Senken rückwärts in die Kerze mit gestr. Beinen, langsames Senken der Beine in die Rückenlage mit angehockten Beinen** **1,0 Pkt.**
- 3. Anheben zur Brücke (gestreckte Arme, gestreckte Beine), Senken in die Rückenlage** **2,0 Pkt.**
- 4. Anheben der Beine und des Oberkörpers (Arme seitlich am Körper) zur Schiffchenhalte (2 sec.), Senken in die Rückenlage** **2,0 Pkt.**
- 5. Arme in Hochhalte und ½ Drehung in die Bauchlage, Aufstützen zum Liegestütz vorlings, Anhocken u. Aufrichten z. Stand** **2,0 Pkt.**
- 6. 2 Spreizschritte vorwärts (135°)** **1,0 Pkt.**
- 7. Schwingen in den Handstand mit sofortigem Abdruck zum Handstand- Abrollen auf eine 5 cm- Matte** **2,0 Pkt.**

Komplexübung AK 8

1. Aus dem Seitverhalten Rad rechts in das Seitverhalten 2,0 Punkte
2. Rad links in das Seitverhalten 2,0 Punkte
3. $\frac{1}{4}$ Drehung – Aufschwingen in den Handstand – $\frac{1}{2}$ Drehung und Abrollen - Aufstehen mit gestreckten Beinen 2,0 Punkte
4. Felgrolle in den Handstand 2,0 Punkte
5. Langsamer Handstützüberschlag rückwärts aus der Vorhalte (90°) in die Rückhalte 2,0 Punkte
6. Aus 1 – 2 Schritten Anlauf - Anhupf – Handstützüberschlag vorwärts 2,0 Punkte

Komplexübung AK 9

1. Aus dem Grätschstand – Schweizer Handstand – $\frac{1}{2}$ Drehung- Abbücken zum Stand 1,5 Punkte
2. Felgrolle in den Handstand mit $\frac{1}{2}$ Drehung rückwärts- Abrollen in den Stand 2,0 Punkte
3. Vorspreizen in die flüchtige Standwaage- langsamer Handstützüberschlag vorwärts in die Vorhalte (90°) 2,0 Punkte
4. Aus dem Stand- Flick Flack in die Schrittstellung 1,5 Punkte
5. Aus 1 – 2 Schritten Anlauf - Anhupf – Handstützüberschlag in die Schrittstellung 1,5 Punkte
6. Handstützüberschlag zum Stand, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung 1,5 Punkte
7. Anlauf- Salto vorwärts- Strecksprung 2,0 Punkte

Komplexübungen AK 10 bis AK 14

Komplexübung AK 10/11

	Wert	Abzüge
1. Aus dem Grätschschwebestütz (2 sec) (auf Klötzchen) nicht zwei Sekunden gehalten	0,50 Punkte	-0,50 Punkte
2. Schweizerhandstand kein offener Arm-Rumpfwinkel, keine Linie Sturz	1,00 Punkte	-0,50 Punkte -1,00 Punkte
3. Öffnen der Beine in den Querspagat 180° (2 sec) Querspreizen bis 160° Querspreizen unter 160° Nicht zwei Sekunden gehalten Schließen d. Beine zum HS	1,00 Punkte	-0,50 Punkte -1,00 Punkte -1,00 Punkte
4. langsames Abbücken in den Stand ohne Kontrolle, zu schnell	0,50 Punkte	-0,50 Punkte
5. Felgrolle mit 1/2 Drehung in der Aufwärtsbewegung (rückwärts, offene Drehung) 1/2 Drehung mit leicht gebeugten Armen 1/2 Drehung mit gebeugten Armen Drehung zwischen 180° und 160° Drehung unter 160°	1,00 Punkte	-0,50 Punkte -1,00 Punkte -0,50 Punkte -1,00 Punkte
6. Abrollen und Aufrichten in den Stand über die gestreckten Beinen Abrollen aus der Richtung, oder gebeugte Beine	0,50 Punkte	-0,50 Punkte
7. Aus 1-2 Schritten Anlauf – Anhupf - Handstützüberschlag in die Schrittstellung mit anschließendem mit kleinen technischen Fehlern Sturz	1,00 Punkte	1,00 Punkte -1,00 Punkte
8. Handstützüberschlag- Hechtüberschlag Übergang zwischen den Überschlägen mit technischen Fehlern gebeugte Beine bei der Landung Sturz	2,00 Punkte	-1,00 Punkte -1,00 Punkte -2,00 Punkte
9. Aufschwingen in den Handstand mit 1/1 Drehung Drehung weniger als 360° mehr als 4 Griffe	1,00 Punkte	-0,50 Punkte -1,00 Punkte
10. Aufrichten in den Stand Aufrichten aus der Richtung	0,50 Punkte	-0,50 Punkte
11. Salto rückwärts gehockt mit leichten technischen Fehlern Sturz, erhebliche technische Fehler	1,00 Punkte	1,00 Punkte -1,00 Punkte
12. Anlauf- Salto vorwärts gehockt mit leichten technischen Fehlern Sturz, erhebliche technische Fehler	2,00 Punkte	2,00 Punkte -2,00 Punkte

Komplexübung AK 12-14

Wert **Abzüge**

1. Schwebebalken – Seitstand, Heben der Arme in Hochhalte, Senken des Oberkörpers zur maximalen Tiefhalte		1,00 Punkte	
Handgelenk mindest 10 cm unter Balkenspiegel	Wert	1,00 Punkte	
Handgelenk mindest 5 cm unter „			-0,50 Punkte
Handgelenk nicht tiefer als 5 cm unter Balkenspiegel			-1,00 Punkte
2. Stützkraft, Spreizvermögen		2,50 Punkte	
Senken in Hockstand			
Halten im freien Hockstütz auf Balken (2 sec.)	Wert	0,50 Punkte	
Führen der Beine in Grätschschwebestütz (2 sec.)	Wert	0,50 Punkte	
Heben zum Handstand (Schweizer HS)	Wert	0,50 Punkte	
Querspreizen rechts und links 180°	Wert je	0,50 Punkte	
3. Aus dem Handstand – Abbücken in den Stand auf Balken- Streck sprung vom Balken auf den Boden - AK12-14 Anlauf - Anhupf- Schritzüberschlag		0,50 Punkte	
AK 12-14 - Handstützüberschlag-		3,00 Punkte	
AK 12-14 - Hechtüberschlag-			
AK 13/14 - Salto vorwärts			
Auslassen eines Elementes innerhalb der Verbindung			-3,00 Punkte
4. Schritt vorwärts- Schwingen in den Handstand- Abrollen und über den Grätschschwebestütz Heben in den Handstand (Endorolle) und anschließend 1/2 Drehung im Handstand		2,00 Punkte	
Berühren des Bodens mit den Füßen			-2,00 Punkte
1/2 Drehung nicht beendet, nicht in Handstandphase			-1,00 Punkte
6. Senken mit gestreckten Beinen in den Stand, Absenken bis zur Felgrolle mit 1/1 Drehung in der Aufwärtsbewegung (offene Rückwärtsdrehung)		1,00 Punkte	
Drehung nicht in Aufwärtsbewegung			-0,50 Punkte
1/1 Drehung nicht beendet			-1,00 Punkte
7. Abbücken in den Stand- freier Überschlag vorwärts oder Salto seitwärts oder freies Rad		0,50 Punkte	
Sturz			-0,50 Punkte
8. Anlauf- Salto vorwärts gehockt- Salto vorwärts gehockt		1,50 Punkte	
Sturz			1,50 Punkte