

Beweglichkeit / Dehnung

1. Fußdehnung:

Ausgangsposition: Sitz mit gestreckten Beinen am Boden, Oberkörper aufrecht, Hände hinter dem Kopf verschränkt

Aktion: maximale Fuß- und Spannstreckung beider Füße bei gestreckten Knien, Haltezeit etwa 10 sek.

Messung: mit Zentimetermaßband den Abstand zwischen Boden und der obersten Zehenspitze / Fußnagel (siehe Bild)



2. Armrumpfwinkel:

Ausgangsposition: Hockstand an der Wand mit Fixieren der Lendenwirbelsäule

Aktion: aktives Öffnen des Armrumpfwinkels durch Heben der gestreckten Arme bis zum Maximalpunkt, Haltezeit etwa 10 sek.

Messung: Beurteilung des Armrumpfwinkels

3. Bückbeweglichkeit:

Ausgangsposition: Stand auf dem Turnhocker/kleiner Kasten, Fußspitzen schließen mit dem Hockerrand ab

Aktion: Vorbeugen des Oberkörpers bei gestreckten Knien, gestreckte Finger so weit wie möglich zum Boden bringen (siehe Bild)

Messung: mit Zentimetermaßband den Abstand zwischen Oberkante des Hockers und der schlechtesten Fingerspitze messen bzw. vorher Skala auf der Hocker-/Kastenverkleidung installieren



4. Querspagat links / rechts

Ausgangsposition: aus dem Stand vor einer Wand bzw. einem Kasten, ebener Untergrund

Aktion: Maximales Senken in das Querspagat links und rechts (siehe Bild)

Messung: Mit einem Maßband bzw. einer Messskala wird der Abstand am vorderen Oberschenkelansatz zum Boden ermittelt.



Kraft- und Konditionsübungen

1. Liegestütz:

Ausgangsposition A: Liegestütz am Boden mit geschlossenen Füßen, Kinn wird aufgesetzt.

Ausgangsposition B: Liegestütz am Boden, ein Bein nach oben gestreckt abgespreizt ca. 15 Grad, Kinn wird auf einem Blatt Papier aufgesetzt.

Ausgangsposition C: Liegestütz im Barren (auch Stützbarren) oder einem Turnbankaufbau mit schulterbreiter Handstellung und dem leichten Anheben eines gestreckten Beines (ca. 15 Grad)

Aktion: Heben und Senken des gestreckten Körpers durch Armbeugung und –streckung, kurze Berührung eines Gymnastikstabes, der quer zum Barrenholm vor den Händen liegt, mit dem Schlüsselbein bzw. Schulter am Ende der Senkphase.

Messung: Anzahl von Liegestützen in einer Zeit von 30 Sekunden, nur vollständige Armstreckung zählt

2. Klimmzug

Ausgangsposition A: Bank in schräglage an der Sprossenwand eingehängt (zweite vorstehende Sprosse). Bauchlage mit Ristgriff an der Sprossenwand.

Ausgangsposition B: Hang mit Ristgriff an der Reckstange bzw. Klimmzugstange an der Sprossenwand, Beine gestreckt über Kreuz.

Ausgangsposition C: Hang mit Ristgriff an der Klimmzugstange an der Sprossenwand, Beine 90 Grad gehockt.

Aktion: Bei A: Klimmzug bis das Kinn auf gleicher Höhe der Sprosse ist.

Bei B und C: Klimmzug bis das Kinn auf gleicher Höhe über der Griffstange ist.

Messung: Anzahl von Klimmzügen in 30 Sekunden,

3. Rollenverbindung

Ausgangsposition A: Rückenlage, Beine und Arme berühren nicht den Boden, Arme gestreckt an den Ohren.

Aktion: ganze Drehung des Körpers ohne Bodenberührung der Arme oder Beine. Drehung ist erst beendet, wenn Arme und Beine 360 Grad vollendet haben.

Ausgangsposition B: Rückenlage, leichtes Anheben der gestreckten Arme und Beine, beide Hände fassen ein kleines Band oder Stab, zwischen den gestreckten Zehen ein vierfach gefaltetes Papier

Aktion: ganze Drehung seitwärts in leichter Schiffchenposition während der ganzen Übung ohne Berühren des Bodens durch Arme und Beine, Anhocken der Beine mit teilweisem Aufrichten des Oberkörpers und gleichzeitiges Berühren der Brust und der Knie, Streckung in die Ausgangslage, ganze Drehung seitwärts zurück, Hocken, Strecken...

Ausgangsposition C: Rückenlage, leichtes Anheben der gestreckten Arme und Beine, beide Hände fassen ein kleines Band oder Stab, zwischen den gestreckten Zehen ein vierfach gefaltetes Papier

Aktion: ganze Drehung seitwärts in leichter Schiffchenposition während der ganzen Übung ohne Berühren des Bodens durch Arme und Beine, Anbücken der Beine mit teilweisem Aufrichten des Oberkörpers und beidhändigem Berühren der Zehenspitzen, Streckung in die Ausgangslage, ganze Drehung seitwärts zurück, Bücken, Strecken...

Messung: Anzahl der Roll/Bück/Streck – Bewegungen in 30 Sekunden, Zählen bei Berühren des Papiers mit dem Band/Stab bzw. beim Vollenden der Drehung.

4. Handstand

Ausgangsposition A: Stand

Aktion: Aus dem Stand ein Bein anheben (Anspreizen), aufschlingen in den Handstand und solange wie möglich stehen. Dreimal versuchen innerhalb von einer Minute. Zeit im Handstand wird gestoppt und von den drei Versuchen addiert.

Ausgangsposition B: aus dem Hockstand Heben in den Handstand mit gestreckter Körperhaltung und geschlossenen Beinen.

Aktion: Halten der Ausgangsposition, kleine Schritten innerhalb eines Quadratmeters bei Beibehaltung der Körperspannung sind erlaubt. kein starkes Hohlkreuz !

Ausgangsposition C: aus dem Hockstand Heben in den Handstand mit gestreckter Körperhaltung und geschlossenen Beinen (dabei vierfach gefaltetes Papier zwischen den Fußspitzen, absolutes Halten der Ausgangsposition ohne Spannungsverlust

Messung: mit der Stoppuhr in Sekunden vom Zeitpunkt des Einnehmens der Ausgangsposition bis zur Auflösung der Grundposition, Abbruch bei Verlust des Papiers.

Turnen

1. Rolle vorwärts

Ausgangsposition: Stand

In einer fließenden Bewegung aus dem Stand eine enge Rolle vorwärts. Während der Rolle werden die Unterschenkel dicht unterhalb der Knie gefaßt. Das Aufstehen erfolgt ohne zu Hilfenahme der Hände gefolgt von einem Streck sprung auf der Stelle.

2. Felgrolle / Rolle rückwärts in den Handstand

Ausgangsposition: Stand

Aus dem Stand mit geschlossenen Füßen in gehockter oder gebückter (höhere Punktzahl) in einer Bewegung eine Rolle rückwärts in den Handstand. Kurz (min 1sek) im Handstand verweilen, dann absenken der Beine mit geschlossenen Füßen (gehockt oder gebückt).

3. Flugrolle

Ausgangsposition: Stand

Einige Schritte Anlauf – dann Flugrolle. Absprung mit geschlossenen Füßen; in der Flugphase leichtes Überstrecken.

4. Komplexübung

Übungsfolge Bodenkomplexübung:

Übungsfolge	Punkte
Ganze Schraube aus dem Stand zum Stand, Knie, Zehen und Hüfte gestreckt	1
Drei schnelle Schritte mit Ansprungrolle, gestreckte Flugphase	1
Aufstehen mit sofortigem Grätschwinkelsprung, Zehen angetippt, Knie gestreckt	1
Halbe Schraube, Anspitzen mit Handstand (1sek. Fixieren)	1
Abrollen in den Grätschsitz, Vorbeugen zur Briefmarke (Brust auf den Boden und kurz halten)	1
Durchziehen der Beine über das Seitspagat (Oberschenkel berühren den Boden) in den Liegestütz	1
Heben der gestreckten Beine bei gestreckten Zehen in den Bückstand	1
Standwaage links und rechts mit jeweils zwei Sekunden fixieren bei leicht überstreckter Körperhaltung	1
Rolle rückwärts durch den hüftgestreckten Handstand	1
Rad rechts und links mit gestreckten Beinen	1