

Revision des Landeskadertest

Vorüberlegungen	1
Grundsätze	1
Analyse des neuen Bundeskadertests	1
Boden	3
Pauschenpferd	3
Ringe	4
Sprung	5
Barren	5
Reck	7
Trampolin	8
Vorschlag Landeskadertest ab 2003	9
Boden	9
Pauschenpferd	9
Ringe	10
Sprung	10
Barren	11
Reck	12
Trampolin	12

Vorüberlegungen

Schaut man sich die Fülle an Anforderungen (methodische Verbindungen, Pflicht, Landeskadertest, Bundeskadertest, Kür etc.) an, so kann festgestellt werden, dass selbst hauptamtliche Trainer langsam den Überblick des zu Trainierenden verlieren. Die Situation ist um so extremer, je nebenberuflicher oder gar ehrenamtlicher gearbeitet wird. Eine Abspeckung hinsichtlich der Anzahl und der Schwierigkeit des Landeskadertest ist erforderlich, damit er eine Erleichterung in der turnerischen Ausbildung und nicht eine künstlich erzeugte Erschwerung darstellt.

Bei der Erarbeitung des Vorschlags zum Landeskadertest 2003 werden folgende Grundsätze berücksichtigt:

- ? Der Landeskadertest darf nicht schwieriger sein als der Bundeskadertest (BKT). D.h. die höchste Punktzahl sollte mit der Verbindung des BKT erreicht werden.
- ? Der Landeskadertest soll den Einstieg in den BKT erleichtern bzw. ermöglichen
- ? Der neue Test soll kürzer werden

Analyse des neuen Bundeskadertests

Der ab diesem Jahr gültige Bundeskadertest enthält 27 technische Linien (4 pro Gerät mit Ausnahme vom Sprung mit nur 3 technischen Linien).

Der neue Bundeskadertest gibt folgende Kennzahlen als Orientierung für die zu erreichenden Punkte:

Altersklasse	Hohes Niveau				Mittleres Niveau			
	12	14	16	18	12	14	16	18
Boden	12	14	18	22	9	12	14	18
P.-Pferd	17	21	27	32	13	17	21	27
Ringe	14	17	22	27	11	14	17	22
Sprung	8	9	12	14	6	8	9	12
Barren	14	18	22	27	11	14	17	22
Reck	14	18	22	27	11	14	17	22
Trampolin	11	13	17	21	9	11	13	17
Gesamt	90	110	140	170	70	90	110	140

Tabelle 1: Auf Bundesebene erwartete Leistungen der BK-Turner

Leider gibt es keine Angaben über die Kennzahlen für 10- und 11-Jährige, die für unseren Landeskadertest von Bedeutung wären. Wenn wir jedoch die vom DTB vorgegebenen Kennzahlen interpolieren, bekommen wir in etwa die zu erwartenden Leistungen für diese Altersklassen. Tabelle 2 zeigt die in etwa zu erreichenden Punkte pro Gerät und die entsprechenden zu erturnenden Punkte pro Linie. Diese theoretisch ermittelten Zahlen sollten bei der nächsten Gelegenheit (P-Kader im Juni?) mit den tatsächlichen Daten der Bundeskaderturner verglichen werden.

	10		11	
	Boden	6	8	7,5
Pro Linie	1,5	2,00	1,88	2,50
P.-Pferd	8	11,5	10,5	14,25
Pro Linie	2,00	2,88	2,63	3,56
Ringe	7	9	9	11,5
Pro Linie	1,75	2,25	2,25	2,88
Sprung	4	5,5	5	6,75
Pro Linie	1	1,375	1,25	1,69
Barren	7	9,5	9	11,75
Pro Linie	1,75	2,375	2,25	2,94
Reck	7	9,5	9	11,75
Pro Linie	1,75	2,38	2,25	2,94
Trampolin	6	7	7,5	9
Pro Linie	1,5	1,8	1,9	2,3

Tabelle 2: Übersicht der auf Bundesebene erwartete Leistungen der zehnjährigen und elfjährigen BK-Turner (durch Interpolation und Herunterrechnung ermittelt)

Anhand von diesen Daten wird nun der Vorschlag für den Landeskadertest im Baden-Württemberg gemacht. Zunächst werden alle Verbindungen vom Bundeskadertest aufgegriffen, die in Frage kommen. Anschließend wird versucht, sie mit den anderen Inhalten (Landeskadertest, Pflichtinhalte) in Einklang zu bringen.

Boden

AK 10: 1,50-2,00 pro Linie

AK 11: 1,90-2,50 pro Linie

Vorwärtsakrobatik

Linie 1 Überschläge

1	2	3	4
Anhupf, Überschlag auf beide Beine (Boden)	Anhupf, Überschlag auf ein Bein, Überschlag auf beide Beine (Boden)	Anlauf, Überschlag, Hechtüberschlag, Prellsprung (Boden)	Anlauf, Überschlag, Hechtüberschlag 2x, Prellsprung (Boden)

Linie 2 Saltos

1	2	3	4
Anlauf, Salto vw geh. (Boden)	Anlauf, Salto vw geh., Sprungrolle (Boden)	Anlauf, Salto vw geh., 2x Sprungrolle (Boden)	Anlauf, Salto vw geh., 3x Sprungrolle (Boden)

Rückwärtsakrobatik

Linie 3 Überschläge

1	2	3	4
Flick-Flack aus dem Stand	Rolle vw, Rondat, Flick-Flack 3x	Rolle rw Handstand, Kurbet, Flick-Flack 3x	Anlauf, Rondat, Flick-Flack, Temposalto, Flick-Flack

Linie 4 Saltos

1	2	3	4
-	Anlauf, Rondat, Flick-Flack, Salto rw geh.	Anlauf, Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestr.	Anlauf, Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestr. (Block 60 cm)

Pauschenpferd

AK 10: 2,00-2,88 pro Linie

AK 11: 2,63-3,56 pro Linie

Kreisflanken

Linie 1 Kreisflanken auf einer Pausche

1	2	3	4
Kreisflanken 10x (Pilz)	Gegendrehen (720° - Pilz) – Anzahl Kreisflanken beliebig	Kreisflanken auf den Pauschen 10x (Pferd)	Kreisflanken auf einer Pausche 10x (Pilz)

Linie 2 Wandern

1	2	3	4
Pferd ohne Pauschen: Kreisflanken im Querstütz auswärts 10x	Pferd ohne Pauschen: Wandern im Querstütz 3/3 vw, Kreisflanken im Querstütz auswärts 2x	Pferd ohne Pauschen: Wandern im Querstütz 3/3 vw, Kreisflanken im Querstütz auswärts, Wandern im Querstütz 3/3 rw, Kreisflanken im Querstütz 2x (auch umgekehrt möglich)	Wandern im Querstütz 3/3 vw mit oder ohne Stütz auf den Pauschen

Spreizkreisflanken

Linie 3 Spindeln

1	2	3	4
-	Spreizkreisflanke 5x (Boden)	Kreisflanken 5x (Boden)	Spreizkreisflanke, Gegenkehren (180° - Boden)

Linie 4 Spreizflanken, Abgänge

1	2	3	4
Spreizkreisflanke 5x (Pilz)	Spreizkreisflanke 10x (Pilz)	Spreizkreisflanke 10x (Pferd)	Spreizkreisflanke 5x, Querstütz auswärts (Pferd ohne Pauschen)

Ringe

AK 10: 1,75-2,25 pro Linie

AK 11: 2,25-2,88 pro Linie

Vorschwünge

Linie 1 Abgänge rückwärts

1	2	3	4
Handstand (Handstandschaukel oder Klötzer auf Minitramp -15°)	Handstand (10" -Ringe)	Zugstemme, „Schweizer“ (10" - Ringe)	Aus dem Hang, kleine Felge in den Stütz (Schlaufen)

Linie 2 Riesenumschwünge rückwärts

1	2	3	4
Grundschwung (45°) 5x (Schlaufen)	Vorschung (45°) 2x, Felgscleudern 1x (Schlaufen)	Felgscleudern 3x (3. über Ringeunterkante - Schlaufen)	Felgscleudern 3x (3. über Ringeoberkante - Schlaufen)

Rückschwünge

Linie 3 Riesenumschwünge vorwärts

1	2	3	4
Grundschwung (45°) 5x (Schlaufen)	Rückschwung(45°) 2x Stemmumschwung 1x (Schlaufen)	Stemmumschwung 3x (3. über Ringeunterkante - Schlaufen)	Stemmumschwung 3x (3. über Ringeoberkante - Schlaufen)

Linie 4 Abgänge vorwärts

1	2	3	4
-	Zugstemme in den Stütz, Rolle vw in den Stütz	-	Zugstemme in den Stütz, Rolle vw in den Stütz, Heben gebeugt in den Handstand („Drücker“)

Sprung

AK 10: 1,00-1,38 pro Linie

AK 11: 1,25-1,69 pro Linie

Absprünge vw

Linie 1 Überschläge, Saltos

1	2	3	4
Absprung vom Brett, Salto vw geh.	-	Absprung vom Brett, Salto vw gestr. (LH: 1,00 m)	Überschlag vw (LH ¹ : 0,80 m)

Linie 2 Tsukahara, Kasamatsu

1	2	3	4
-	Rondat vom Brett über Mattenblock (0,80 m)	Überschlag mit ¼ LAD, Abdruck mit ¼ LAD	Überschlag mit ¼ LAD, Abdruck mit ¼ LAD

¹ Landehöhe

³ Geräthöhe

		einwärts oder auswärts(LH: 0,80 m)	einwärts oder auswärts in Bauch- oder Rückenlage (LH: 0,80 m)
--	--	------------------------------------	---

Absprünge rw

Linie 3 Rondatsprünge

1	2	3	4
-	Rondat, Flick-Flack (LH: 0,80 m - ohne Sprungbrett)	Rondat, Flick-Flack (GH: 1,15 m/ LH: 0,80 m)	-

Barren

AK 10: 1,75-2,38 pro Linie

AK 11: 2,25-2,49 pro Linie

„Über“-Holmelemente

Linie 1 Vorschwungelemente

1	2	3	4
Grundsprung in den Handstand 5x	Kehrwende (45°)	Kehrwende durch den Handstand	Vorschwungelement „C“ (45°- mit Zwischenschwung möglich) 2x

Linie 2 Rückschwungelemente

1	2	3	4
Handstand mit ½ LAD vw (Handstandbarren)	Rücksprung, Beineinsatz mit Springen 5x	Rücksprung ½ LAD vw in den Handstand (Schwungdrehung) 3x	Rücksprung ½ LAD rw in den Handstand 2x, Rücksprung ½ LAD vw in den Handstand (Schwungdrehung) 2x

„Unter“-Holmelemente

Linie 3 Riesenfelgen

1	2	3	4
Sprung in den Hang, Kippe in den Stütz. Rücksprung in den Handstand	Sprung in den Hang, Kippe in den Stütz, Rücksprung, Abspringen in den Hang, Salto rw geh.	-	Abspringen in den Hang, Salto rw geh. (Ellgriffstütz)

Linie 4 Felgen

1	2	3	4
Strecksturzhang, Kippfelghang-Pendel (5x)	Sprung in den Hang, Kippe in den Stütz, Rückschwung, Kippfelghang-Pendel, Kippe in den Stütz, Rückschwung	Liegestütz auf den Holmen, Unterschwingung auf Mattenlage (20 cm)	Unterschwingung in den Stütz (Felgansatz - aus Liegestütz möglich)

Reck

AK 10: 1,75-2,38 pro Linie

AK 11: 2,25-2,94 pro Linie

Vorschwüinge

Linie 1 Abgänge rückwärts

1	2	3	4
Vorschwüinge (Beinschwungstechnik) 5x (Schlaufen)	Riesenfelgumschwung (RFU), Aufbückumschwung 3x (Schlaufen)	RFU, Aufbückumschwung 2x, RFU, Stalderumschwung (lange Hangposition) 2x	RFU, Aufbückumschwung, RFU, Doppelsalto rw gestr. (Grube)

Linie 2 Flugelemente

1	2	3	4
-	Pendeldrehung (gegriffen) 3x	Pendeldrehung (gesprungen) 3x	Pendeldrehung (gesprungen) 2x, Umspringen in den Kammgriff, direkt Umspringen in den Ristgriff

Rückschwüinge

Linie 3 Stangennahe Elemente

1	2	3	4
Aus dem Stütz: Freie Felge in den Handstand (Schlaufen möglich)	Aus dem Stütz: Freie Felge in den Handstand (Schlaufen möglich) 3x	Unterschwingung, Stemmaufschwung (Beinschwungstechnik), Stalderumschwung rw (Felgansatz, Schlaufen möglich)	Riesenstemmumschwung (RSU), Endoumschwung, RSU, ½ LAD, Riesenfelge rw, Stalderumschwung (Felgansatz)

Linie 4 Ellgriffelemente

1	2	3	4
Rückschwung (Bein- schwungtechnik – Schlaufen) 5x	Ellgriff-Pendel (Bein- schwungtechnik - Schlaufen) 5x	Unterschwung, Stemm- aufschwung (Bein- schwungtechnik), freie Felge vor die Stange (Schlaufen) 3x	Aus dem Sitz, Bückum- schwung rl vw (30°) in den Ellgriff

Trampolin

AK 10: 1,50-1,80 pro Linie

AK 11: 1,90-2,30 pro Linie

Vorwärts

Linie 1 Breitenachsendrehung

1	2	3	4
Doppelsalto vw geh. (Grube/ Block)	Doppelsalto vw geb. (Grube/ Block)	Salto vw. gestr., Doppelsalto vw geh. (Grube/ Block)	Salto vw. gestr., Doppelsalto vw geb. (Grube/ Block)

Linie 2 Längenachsendrehung

1	2	3	4
Salto vw gestr., Sprungrolle (Grube/ Block)	freies Kurbet 5x	Salto vw gestr., Salto vw gestr. mit 3/2 LAD (Grube/ Block)	Salto vw gestr., Salto vw gestr. mit 2/1 LAD (Grube/ Block)

Rückwärts

Linie 3 Breitenachsendrehung

1	2	3	4
1/4, 1/2, 3/4, 1/1 - 2x	3/4 Salto rw Bauchlage, 1/4 Salto (1/4, 1/2, 3/4, 1/1)	3/4 Salto rw Bauchlage, 5/4 Salto in den Stand	Salto rw gestr., Doppelsalto rw geh. (Trampolin)

Linie 4 Längenachsendrehung

1	2	3	4
Salto rw geh. (je ein Zwischensprung möglich) 5x	Salto rw gestr. (ohne Zwischensprünge) 3x	Salto rw gestr., 3/4 Salto rw gestr. in Bauchlage, 1/2 LAD in die Rückenlage (geschlossene Position)	Salto rw gestr., Salto rw gestr. mit 1/1 LAD (Trampolin)

Vorschlag Landeskadertest ab 2003

Alle Verbindungen vom Landeskadertest, welche schwieriger als die vom Bundeskadertest sind, wurden nicht berücksichtigt, um der Forderung der Erleichterung gerecht zu werden. Darüber hinaus wurden technisch verwandte Linien verschmolzen, da die Anzahl der technischen Linien beim Bundeskadertest größer ist als die Anzahl im Baden-Württemberg. Eine Anpassung an den BKT hielt ich nicht für sinnvoll, da der Trainerrat auch die Forderung der Reduzierung von Testinhalten aufstellte. Insgesamt wurde der Landeskadertest um ein Fünftel (20%) reduziert, ohne – m.E. - an Qualität zu verlieren.

Es bleibt nun zu prüfen, ob in diesem Vorschlag alle Entwicklungslinien berücksichtigt werden, die nach Ansicht des Trainerrats erforderlich sind.

Boden

Linie 1

- Hechtüberschlag mit Minitramp
- Handstütz-Überschlag auf beiden Beinen (= BK 1.1)
- Schrittüberschlag
- Schrittüberschlag, Handstütz-Überschlag (= BK 1.2)
- Handstütz-Überschlag, Hechtüberschlag, Prellsprung (= BK 1.3)

Linie 2

- Flick-Flack aus dem Minitramp oder auf der Trampolinbahn
- Flick-Flack aus dem Stand oder flüchtigen Stand (= BK 3.1)
- Radwende 2 Flick-Flack (aus dem Anhüpfer)
- Rolle rw 2 Flick-Flack (= BK 3.2)
- Radwende Flick-Flack Salto rw c (= BK 4.1)

Pauschenpferd

Linie 1

- 5 Kreisflanken (Pilz)
- 10 Kreisflanken (Pilz) (= BK 1.1)
- Gegendrehen (360° -Pilz) – in höchstens 5 Kreisflanken
- Kreisflanken auf den Pauschen 10x (Pferd) (=BK 1.3)
- Kreisflanken auf einer Pausche 10x (Pilz) (= BK 1.5)

Linie 2

- 5 Querkreisflanken am Bock
- 5 Querkreisflanken mit Blick zum Gerät (= BK 2.1)
- 5 Querkreisflanken mit Blick nach außen
- 1/2 Wandern vw im Querstütz
- 3/3 Wandern vw im Querstütz, Kreisflanken im Querstütz auswärts 2x (Pferd ohne Pauschen) (= BK 2.2)

Linie 3

- 5 Spreizkreisflanken (Pilz) (= BK 4.1)
- 10 Spreizkreisflanken (Pilz) (= BK 4.2)
- Spreizkreisflanke, Gegenkehren (180° - Pilz) in 2 KF (= BK 3.3)
- 5 Spreizkreisflanken (Pferd)
- 5 Spreizkreisflanken (Boden) (= BK 3.2)

RingeLinie 1

- Handstand auf Klöttern 3"
- Handstand 15" (Klötzer auf Minitramp) (= BK 2.1)
- Zugstemme, Streckstütz, Winkelstütz 5"
- Zugstemme, Streckstütz, Winkelstütz, Handstand 3"
- Zugstemme, Streckstütz, Winkelstütz, Schweizer 10" (= BK 2.3)

Linie 2

- Grundsprung, vorschwingbetont (= BK 1.1)
- Grundsprung, rückschwungbetont (= BK 3.1)

Wichtig! Beide Linien werden zusammen (gleichzeitig) abgetestet und zu einer Noten aufaddiert.

Sprung

Die Höhen der Geräte richten sich nach den Höhen der entsprechenden Altersklassen

Linie 1

- Sprungrolle über Kasten

- Handstütz-Sprungüberschlag in die Rückenlage
- Handstütz-Sprungüberschlag in den Stand (deutlicher Ferseneinsatz)
- Absprung vom Brett, Salto vw a
- Absprung vom Brett, Salto vw a (LH ca. 1,00 m) (= BK 1.3)

Linie 2

- 2 Kastendeckel hintereinander: Radwende auf WBM in die Rückenlage (Schiffchen-Haltung)
- Radwende in Markierung, Strecksprung auf Mattenberg in Rückenlage
- Radwende in den Stand auf Mattenblock (Höhe der Stützebene, Tsukahara-Ansatz) (= BK 2.2)
- Radwende, Salto rw a mit Sprungbrett
- Radwende, Flick-Flack zum Stand auf Mattenberg mit gekrümmter Körperhaltung (Schiffchen-Haltung)

Barren

Linie 1

- Grundschwung*
- Grundschwung (davon mindestens 2x in den Handstand)*
- Grundschwung in den Handstand 5x (= BK 1.1)*
- Rückschwung, Beineinsatz mit Springen 5x in Handstandnähe (maximale Abweichung 15°) (= BK 2.2)
- Kehrwende (45°) (= BK 1.2)

*Sowohl der VS als auch der RS müssen bewertet werden. Mittelwert soll ganzzahlig sein.

Linie 2

- Kipphang-Pendel (5x) (= BK 4.1)
- Schwebekippe in den Stütz
- Sprung in den Hang, Kippe in den Stütz, Rückschwung, Kipphang-Pendel, Kippe in den Stütz, Rückschwung (= BK 4.2)
- Sprung in den Hang, Kippe in den Stütz. Rückschwung in den Handstand (= BK 3.1)
- Sprung in den Hang, Kippe in den Stütz, Rückschwung, Abschwingen in den Hang, Salto rw geh. (= BK 3.2)

Reck

Linie 1

- Schwingen im Langhang
- Kontern, Felgunterschwingung zum GS handstandnah (in beide Richtungen)
- Kontern, Felgunterschwingung zum GS handstandnah, freie Felge, Riesenfelgumschwünge
- Kontern, Felgunterschwingung zum RS handstandnah, freie Felge, Riesenfelgumschwünge und Riesenstemmumschwünge (abwechselnd 2x je 2x)
- Kontern, Felgunterschwingung zum RS handstandnah, freie Felge, 2 Riesenfelgumschwünge, 2 Riesenstemmumschwünge, Riesenfelgumschwünge und Aufbückumschwung zum Riesenfelgumschwung

Linie 2

- Hangkehre mit Höhengewinn
- Riesenfelgumschwung $\frac{1}{2}$ Drehung (mit einem Riemchen und einem Schlaufen $> 45^\circ$)
- Riesenfelgumschwung $\frac{1}{2}$ Drehung ($> 45^\circ$), Riesenfelgumschwung
- Pendeldrehung (gegriffen) 3x ($> 45^\circ$) (= BK 2.2)
- Pendeldrehung (gesprungen) 3x ($> 45^\circ$) (= BK 2.3)

Trampolin

Linie 1

- Salto vw c
- Salto vw a, Sprungrolle (= BK 2.1)
- Salto vw a, Salto vw a (mit Raumgewinn)
- Doppelsalto vw geh. (Grube / Block) (= BK 1.1)
- Doppelsalto vw geh. mit $\frac{1}{2}$ LAD (Grube / Block)

Linie 2

- Salto rw c
- Salto rw a
- Salto rw geh. (je ein Zwischensprung möglich) 5x (= BK 4.1)
- $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, 1/1 rw - 2x (= BK 3.1)
- $\frac{3}{4}$ Salto rw Bauchlage, $\frac{1}{4}$ Salto ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, 1/1) (= BK 3.2)