



Pflichtübungen

Altersklasse 7/8

**Landesfachausschuss
Kunstturnen Männer**

Impressum

Herausgeber:

Landesfachausschuss Kunstturnen Männer des
Badischen Turner-Bundes

Layout:

Markus Wellenreuther

4. korrigierte Auflage:

Dieses Heft enthält die offiziellen Pflichtübungen der AK 7/8. Gültigkeit ab 2005. Alle früheren Ausschreibungen treten hiermit außer Kraft.

Heidelberg, im Februar 2005

Vorwort zur 4. Auflage

Mit Ablauf des Jahres 2004 wurden vom Deutschen Turner-Bund wieder neue Pflichtübungen für die Altersklassen 9-16 herausgegeben. Auch wenn darin nur wenige Änderungen vorgenommen wurden, habe ich als Beauftragter für den männlichen Kunstturnnachwuchs im Badischen Turner-Bund die Notwendigkeit gesehen, die BTB-Übungen der Altersklasse 7/8, auch aufgrund der Erfahrungen der letzten 4 Jahre, zu überarbeiten. Die Tatsache, dass die Teilnehmerzahlen bei den Landesbestenwettkämpfen in der Altersklasse 7/8 weiter zurückgegangen waren, legte den Versuch nahe, die Übungen zu vereinfachen.

Das Hauptaugenmerk meiner Bemühungen lag hierbei darauf zu erreichen, dass die Übungen auch von Nachwuchsturnern, die noch nicht so lang Mitglied einer Leistungsgruppe sind, in einem angemessenen Trainingszeitraum erlernt und beherrscht werden können. Besonders talentierten Turner wird die Möglichkeit gegeben, sich zu profilieren, indem sie in jede der Pflichtübungen ein erschwerendes Bonuselement einbauen können, welches bei korrekter Ausführung den Ausgangswert der Übung von 9,00 Punkten auf 10,00 Punkte anhebt.

Durch diese Verfahrensweise ist weitestgehend sichergestellt, dass das neue AK 7/8-Programm für unsere Jüngsten keine Überforderung darstellt.

Markus Wellenreuther

BTB-Nachwuchsbeauftragter Kunstturnen/männlich

AK 7/8 – Boden

Ausschreibung	Wert	Fehler	K	M	G
1. Vorspreizen links zum Handstütz-Überschlag seitwärts links (Rad) mit $\frac{1}{4}$ Drehung in die Bewegungsrichtung;	1,5	– Hüftwinkel/Überstreckung, – Spreizfähigkeit kleiner als 120 Grad;	x x	x	
2. Vorspreizen rechts zum Handstütz-Überschlag seitwärts rechts (Rad) mit $\frac{1}{4}$ Drehung gegen die Bewegungsrichtung, Arme in Hochhalte;	1,5	– Hüftwinkel/Überstreckung, – Spreizfähigkeit kleiner als 120 Grad;	x x	x	
3. Streck sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Rumpfbeuge mit Stütz auf dem Boden, Rückführen der geschlossenen Beine zum Liegestütz; (*Bonuselement)	1,0	– Hohlkreuz		x	
4. Heben in den Kopfstand – Halte; Abrollen und Streck sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung;	1,5	– Hohlkreuz, – zu kurze Haltezeit, – nicht gehalten;	x	x x	x
5. Vorspreizen links und Senken des Körpers zur Standwaage vorlings , Halte, Aufrichten in den Stand, Arme in Hochhalte;	1,0	– geringe Spreizhöhe, – ungenügende Haltezeit, – nicht gehalten;	x x	x x	x x
6. 3 Schritte Anlauf, Sprungrolle vorwärts und sofortiger Streck sprung mit 1/1 Drehung (Arme in Hochhalte) in den Stand; Senken der Arme in die Tiefhalte.	1,5 1,0	– Körperstreckung nicht erreicht, – geringe Höhe, – Nachgreifen der Hände zum Aufrichten, – nicht ausgedreht.	x x x	x x x	
	9,0				
* Bonuselement: Rumpfbeuge mit Stütz auf dem Boden, Heben mit ge grätschten Beinen und gestreckten Armen in den flüchtigen Handstand (Schweizer) und Absenken des gestreckten Körpers zum Liegestütz;	1,0	– gebeugte Arme – Überstreckung	x x	x x	x
	10,0				

AK 7/8 – Pauschenpferd

Ausschreibung	Wert	Fehler	K	M	G
1. Stand vorlings, beide Hände auf den Pauschen, Sprung in den Stütz vorlings mit leichtem Anschwingen nach rechts (Beine geschlossen);	0,6				
2. Schwingen nach links mit Seithochspreizen des linken Beins;	1,2	<ul style="list-style-type: none"> – kein Hüftpendel, – Spreizen unter Schulterhöhe, – Spreizen unter Ellenbogenhöhe, – mangelnde Hüftstreckung, – Bewegungsunterbrechung, – Berühren des Pferd Körpers: einmal, mehrmals, während der gesamten Übungsphase; 	<ul style="list-style-type: none"> x x x x 	<ul style="list-style-type: none"> x x x x 	<ul style="list-style-type: none"> x x
3. Schwingen nach rechts mit Seithochspreizen des rechten Beins;	1,2	– wie oben;			
4. Schwingen nach links mit Seithochspreizen des linken Beins und Abdruck der linken Hand von der Pausche;	2,0	<ul style="list-style-type: none"> – wie oben, zusätzlich – kein deutliches Abdrücken; 	x	x	
5. Schwingen nach rechts mit Seithochspreizen des rechten Beins und Abdruck der rechten Hand von der Pausche;	2,0	<ul style="list-style-type: none"> – wie oben, zusätzlich – kein deutliches Abdrücken; 	x	x	
* Bonuselement:		–			
6. Seitsschwingen nach links und Vorspreizen des linken Beins, Vorspreizen des rechten Beins mit ¼ Drehung zum Niedersprung in den Seitstand links.	2,0	<ul style="list-style-type: none"> – wie oben, zusätzlich – kein freier Stand . 	x	x	
	9,0				
* Bonuselement: Schwingen nach links und Vorspreizen des linken Beins, Seitsschwingen der gegrätschten Beine nach rechts, Rückschwingen und Rückspreizen des linken Beins in den Seitstütz vorlings; (... Seitenwechsel)	1,0	– wie oben			

Schwingen nach rechts und Vorspreizen des rechten Beins, Seitschwingen der gegrätschten Beine nach links, Rückschwingen und Rückspreizen des rechten Beins in den Seitstütz vorlings;					
	10,0				

AK 7/8 – Ringe

Ausschreibung	Wert	Fehler	K	M	G
1. Aus dem Streckhang: 3 Klimmzüge (Kinn über Ringeunterkante);	1,5	– Nichterreichen der beschriebenen Höhe: jedes Mal, – Abweichung von gestreckter Körperhaltung, – Rhythmusstörung;	x	x	x
2. Heben der gestreckten Beine und des Körpers in den Kipphang und Strecken zum Strecksturzhang ;	1,5	– Beine im Kipphang nicht waagrecht, – Strecksturzhang nicht gestreckt, – Strecksturzhang nicht senkrecht;	x	x	x
3. Senken des Körpers gebückt (*Bonuselement) in den Hang rücklings gestreckt , Halte;	1,5	– Fallen statt Senken in den Hang rücklings, – Hang rücklings nicht gestreckt;	x	x	x
4. Heben des Körpers zum Kipphang , Strecken zum Strecksturzhang ;	1,5	– Rhythmusstörung;	x		
5. Abschwingen vorwärts in den Hang,	1,5	– Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante;		x	
6. Rückschwung und Niedersprung in den Stand.	1,5	– Standunsicherheit.	x	x	x
	9,0				
* Bonuselement: Senken des Körpers gestreckt in den Hang rücklings gestreckt,	1,0	– Fallen statt Senken in den Hang rücklings, – Senken nicht gestreckt;	x	x	x
	10,0				

AK 7/8 – Sprung

Kasten quer (80 - 90 cm):

Ausschreibung	Wert	Fehler	K	M	G
Sprunghocke					
1. Flugphase	4,0	<ul style="list-style-type: none"> – Körper unter der Waagrechten – zu frühe Hockphase – zu langer Stütz 	x	x	x
			x	x	
			x	x	x
2. Flugphase	4,0	<ul style="list-style-type: none"> – Keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers – Ungenügende Landeweite 	x	x	x
			x	x	x
	8,0				
„Bonussprung“:					
Handstütz-Sprungüberschlag					
1. Flugphase	4,0	<ul style="list-style-type: none"> – geschlossene Beine, gestreckte Arme, gestreckte Hüfte; jeweils 	x	x	x
2. Flugphase	6,0	<ul style="list-style-type: none"> – kein sichtbarer Abdruck, zu geringe Höhe – Ungenügende Landeweite 	x	x	x
			x	x	x
	10,0				

AK 7/8 – Barren

Ausschreibung	Wert	Fehler	K	M	G
1. Aus dem Stand Sprung in den Stütz (Barrenmitte) mit sofortigem Anheben der Beine zum Rückschwung ;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> – Füße unterhalb der Holme – Hüfte zu stark gebeugt bei allen Schwüngen: <ul style="list-style-type: none"> – Rückschwung unter 45° – Hohlkreuz bei Rückschwung, – bei Vorschwing Hüfte unter der Waagrechten – Hüftwinkel (>30°) bei Vorschwingung 	X		
2. Vorschwing zur hohen Spitzwinkelposition (keine Halte) und Senken zum Grätschsitz;	2,5	<ul style="list-style-type: none"> – Hüfte unter Ellenbogenhöhe – Beine unter der Senkrechten – „Fallen“ auf das Gerät 	X	X	X
3. Arme in die Seithalte zum freien Grätschsitz , Halte; Führen der Arme über die Vorhalte zum Armkreis rw. durch die Hochhalte und Erfassen der Holmen hinter dem Körper;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> – keine Körperstreckung – Rhythmusstörung 	X	X	
4. Heben der Beine über den flüchtigen Spitzwinkelstütz (*Bonuselement) und Strecken zum Rückschwung;	1,5	<ul style="list-style-type: none"> – Rhythmusstörung – kein deutliches Anheben des Körperschwerpunktes 	X	X	
5. <u>mindestens</u> 4x Schwingen im Stütz;	2,8	– s.o. unter 1.		X	
6. <u>frühestens</u> nach dem 4. Vorschwing, Rückschwung und Wende zum Niedersprung in den Außenquerstand;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> – Wende unter 45°, – kein freier Stand; 		X	X
	9,0				
* Bonuselement: Heben der Beine in den Spitzwinkelstütz mit Halte und Strecken zum Rückschwung	1,0	<ul style="list-style-type: none"> – „tiefe“ Lage – Beine unter der Senkrechten – zu kurze Haltezeit 	X	X	n.g. **
	10,0				

** keine Anerkennung als Bonuselement

AK 7/8 – Reck

Ausschreibung	Wert	Fehler	K	M	G
1. Sprung in den Hang mit Ristgriff, Hüftaufzug in den Streckstütz vl. (kurzer Halt erlaubt);	2,0	– Rhythmusstörung – keine Körperstreckung	x x	x x	
2. Ausholbewegung der Beine und hoher Rückschwung; (*Bonuselement)	2,0	– Rückschwung unter der Waag-rechten – Hohlkreuz bei Rückschwung	x	x x	
3. Senken zum Hüftum-schwung vl. rw. zum flüchtigen Streckstütz;	2,0	– starker Hüftwinkel – gebeugte Arme	x	x x	x
4. Felgunterschwung zum Rückschwung im Langhang und	2,0	– Hüfte nie über Stangenniveau – keine Körperstreckung im Umkehrpunkt des Rückschwungs – Hohlkreuz – Füße nicht in Stangenhöhe	x x	x x x	
5. Niedersprung in den Stand.	1,0	– Standunsicherheit	x	x	x
	9,0				
*Bonuselement: Rückschwung über 45°	1,0	– Hohlkreuz bei Rückschwung	x	x	
	10,0				