

Leistungsanforderungen im Gerätturnen - Sek. 2



Allgemeine Hinweise ¹:

- Die Maßstäbe gelten mit Ausnahme von Sprung für Jungen und Mädchen gleichermaßen.
- Die zwei Teile des Praxistests müssen an verschiedenen Geräten absolviert werden, wobei eine Kombination von Sprung und Minitrampolin sowie Stufenbarren und Reck nicht möglich ist.

Gesamtbewertung ¹:

Schwierigkeitsgrad		Ausführungspunkte (Qualitative Bewertung mit Zensurenpunkten)															ZP
Lst I	Lst II	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
S1	S2	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0
S2	S3	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0
S3	S4	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
S4	S5	15	15	15	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

Tabelle 2: Gesamtbewertung (in Zensurenpunkten):

Qualitative Bewertungskriterien ¹:

Ausführungspunkte	Beurteilungskriterien
15-13	<ul style="list-style-type: none"> - Alle Elemente werden technisch fehlerfrei dargeboten. - Kleine Abweichungen von der optimalen Körperhaltung und -spannung können vorhanden sein. - Die Übung wird durchgängig fließend geturnt.
12-10	<ul style="list-style-type: none"> - Bei der Ausführung einzelner Elemente treten kleinere technische Fehler auf. - Leichte Mängel sind in der Körperhaltung und -spannung erkennbar. - Die Übung wird insgesamt noch fließend geturnt.
9-7	<ul style="list-style-type: none"> - Einige Elemente werden mit technischen Fehlern geturnt. - Einige Mängel sind in Körperhaltung und -spannung erkennbar. - Im Bewegungsfluss treten einige Unterbrechungen auf.
6-4	<ul style="list-style-type: none"> - Einige Elemente werden mit deutlichen technischen Fehlern geturnt. - Deutliche Mängel zeigen sich in Körperhaltung und -spannung. - Im Bewegungsfluss treten oft Unterbrechungen auf.
3-1	<ul style="list-style-type: none"> - Einige Elemente werden mit starken technischen Fehlern geturnt. - Starke Mängel zeigen sich in Körperhaltung und -spannung. - Bewegungsfluss ist kaum erkennbar.

¹ Vgl. SenBJF (Juni 2020): *Fachbrief 11 Sport: Leistungsbewertung in den Grundkursen Gerätturnen, Leichtathletik, Schwimmen;* Seite 3-5.



Ermittlung des Schwierigkeitsgrades²:

Schwierigkeitsgrad	Anzahl der Elemente einer Übung						Anzahl der mittleren (M) und schwierigen (S) Elemente in einer Übung
	Boden (mindestens je 2 akrobatische u. gymnastische Elemente)	Ringe	Parallelbarren	Stufenbarren oder Reck	Schwebebalken	Parkour	
S1	4	3	4	4	4	4	---
S2	5	3	4	4	5	5	1 M
S3	5	4	4	4	6	5	2 M
S4	6	4	5	5	7	6	1 S + 1 M oder 3 M
S5	7	5	6	6	8	7	1 S + 2 M

Ermittlung des Schwierigkeitsgrades und Elemente Sprung & Minitrampolin³:

Schwierigkeitsgrad	Sprung			
	Jungen		Jungen oder Mädchen	Mädchen
	quer	längs	Sprungtisch	Pferd quer
S1	Hockwende	---	---	Hockwende
S2	Sprunggrätsche Sprunghocke	---	---	Sprunggrätsche
S3	Radwende	Sprunggrätsche	Sprunggrätsche Sprunghocke	Sprunghocke
S4	---	Sprunghocke Radwende	Radwende	Radwende
S5	---	Handstütz- Sprungüberschlag	Handstütz- Sprungüberschlag	Handstütz- Sprungüberschlag

Gerätehöhen beim Sprung:

Jungen: 1,20 - 1,35

Mädchen: 1,10 - 1,25

Schwierigkeitsgrad	Minitrampolin
S1	Grätschsprung Hocksprung
S2	Grätschwinkelsprung Bücksprung
S3	Strecksprung mit 1/2 Drehung Strecksprung mit 1/1 Drehung
S4	Salto vorwärts gehockt
S5	Salto vorwärts gebückt Salto vorwärts gehockt mit 1/2 Drehung

² Vgl. SenBJF (Juni 2020): *Fachbrief 11 Sport: Leistungsbewertung in den Grundkursen Gerätturnen, Leichtathletik, Schwimmen*; Seite 4.

³ Vgl. SenBJF (Juni 2020): *Fachbrief 11 Sport: Leistungsbewertung in den Grundkursen Gerätturnen, Leichtathletik, Schwimmen*; Seite 14.



Boden	
L	<i>a) Akrobatische Elemente</i>
	- Kopfstand
	- Rolle vorwärts
	- Rolle rückwärts über den Stütz
	- Schulterrolle rückwärts
	- Sprungrolle (gebeugter Körper)
	- Aufschwingen in den Handstand (auch mit Abrollen)
	- Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)
	- Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Radwende)
	<i>b) Gymnastische Elemente</i>
	- Strecksprung mit 1/2 Drehung
	- Pferdchensprung (auch mit 1/2 Drehung)
	- Hocksprung
	- Schrittsprung (mind. 90°)
	- Schersprung
	- Anschlagsprung
	- Wendesprung
	- Standwaage
	- 1/2 Drehung auf einem Bein
M	<i>a) Akrobatische Elemente</i>
	- Schulterfelgrolle
	- Aus der Standwaage schwingen in den flüchtigen Handstand mit Abrollen
	- Handstand aus dem beidbeinigem Absprung
	- Aufschwingen in den Handstand, 1/2 Drehung, absetzen oder abrollen
	- Rolle rückwärts durch den hohen Hockstütz
	- Felgrolle mit gebeugten Armen (durch den flüchtigen Handstand)
	- Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) links und rechts
	- Rad einarmig
	- Radwende, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Sprungrolle oder Rad
	- Sprungrolle (gestreckter Körper)
	<i>b) Gymnastische Elemente</i>
	- Spreizsprung (Landung ein- oder beidbeinig)
	- Schersprung mit 1/2 Drehung
	- Strecksprung mit 1/1 Drehung
	- Pferdchensprung mit 1/1 Drehung
	- Spagat/ Standspagat
	- Spagatsprung (mind. 160°)
	- 1/1 Drehung auf einem Bein
S	<i>a) Akrobatische Elemente</i>
	- Schweizer Handstand
	- Handstand mit 1/1 Drehung
	- Felgrolle mit gestreckten Armen (durch den flüchtigen Handstand)
	- Langsamer Handstützüberschlag vorwärts oder rückwärts (Bogengang)
	- Handstütz-Überschlag vorwärts (Landung auf beiden Beinen)
	- Handstütz-Schrittüberschlag vorwärts (Landung auf einem Bein)
	- Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick-Flack)
	- Salto vorwärts (ggf. mit Sprungbrett)
	- Salto rückwärts
	<i>b) Gymnastische Elemente</i>
	- Hocksprung mit 1/1 Drehung
	- Durchschlagsprung
	- Mindestens 11/2 Drehungen auf einem Bein



Ringe	
L	<i>a) Elemente</i>
	- Zwei Vor- und Rückschwünge
	- Ein Vor- und Rückschwung im Winkelhang
	- Hangkehre vorwärts
	<i>b) Abgang</i>
	- Niedersprung am Ende des Rückschwungs
M	<i>a) Elemente</i>
	- Hangkehren vorwärts links und anschließend rechts (oder umgekehrt)
	- Hangkehre rückwärts
	- Hangkehren (vor- oder rückwärts) mit 1/1 Drehung
	- Am Ende des Vorschwungs Aufschwingen in den Kipphang
	- Kipphangschaukel mit mehrmaliger Schwungverstärkung
	- Am Ende des Vorschwungs Klimmzug in den Beugehang, nach Rück- und Vorschwung Senken in den Streckhang an derselben Position
	<i>b) Abgang</i>
	- Am Ende des Vorschwungs Niedersprung mit 1/2 Drehung
S	<i>a) Elemente</i>
	- Hangkehren (vor- oder rückwärts) mit 1 1/2 Drehungen
	- Am Ende des Vorschwungs aus dem Kipphang schunghaftes Strecken in den Langhang mit 1/2 Drehung
	- Am Ende des Rückschwungs Aufschwingen in den Sturzhang
	- Am Ende des Rückschwungs Klimmzug in den Beugehang, nach Vor- und Rückschwung Senken in den Streckhang an derselben Position
	<i>b) Abgang</i>
	- Am Ende des Vorschwungs Überschlag rückwärts (Salto)

Leistungsanforderungen im Gerätturnen - Sek. 2 Übungen und Elemente



Parallelbarren		
L	<i>a) Angänge</i>	
	- Kippe in den Grätschsitz (Taucheraufschwung)	
	- Sprung in den Stütz in die Barrenmitte am mindestens brusthohen Barren (Sprungbrett vor der Holmengasse)	
	<i>b) Elemente</i>	
	- Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz	
	- Schwingen mit Grätschen und Schließen der Beine vorne und hinten	
	- Oberarmkippe in den Grätschsitz	
	- Schraubenspreizen	
	- Oberarmstand aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz	
	- Außenquersitz rechts in den Außenquersitz links (oder gegengleich)	
	<i>c) Abgänge</i>	
	- Kehre oder Kehre mit 1/4 Drehung	
	- Wende oder Wende mit 1/4 Drehung (Beine mindestens 30°)	
	M	<i>a) Angänge</i>
- Hockwende in den Stütz		
- Schwungstemme rückwärts (Beine in Holmhöhe) [auch als Element möglich]		
- Schwungstemme vorwärts in den Grätschsitz [auch als Element möglich]		
<i>b) Elemente</i>		
- Schwingen in den Oberarmstand		
- Winkelstütz, 2 s gehalten (Beine parallel zum Barrenholm)		
<i>c) Abgänge</i>		
- Wende rechts mit 1/2 Drehung rechts oder gegengleich (Wendekehre)		
- Kehre mit 1/2 Drehung zum Holm		
- Wende (Beine mindestens 60°)		
- Drehhockwende (am Barrenende)		
S		<i>a) Angänge</i>
		- Wende mit gestreckten Beinen
	- Kippaufschwung (Lauf- od. Schwebekippe) mit Ell-Griff [auch als Element möglich]	
	- Oberarmkippe aus dem Aufschwung [auch als Element möglich]	
	<i>b) Elemente</i>	
	- Schwungstemme rückwärts (Füße u. Hüfte in Schulterhöhe)	
	- Oberarmkippe aus dem Rücksinken in die Oberarmkipplage	
	- Handstand	
	- Spitzwinkelstütz, 2 s gehalten (Beine geschlossen oder gegrätscht, Oberkörper-Beine maximal 45°)	
	<i>c) Abgänge</i>	
	- Drehhockwende (in der Barrenmitte)	
	- Hohe Wende in den Außenquerstand	



Stufenbarren	
L	<i>a) Angänge</i>
	- Hüftaufschwung mit Schwungbeineinsatz
	- Sprung in den Hang am hohen Holm mit Überhocken beider Beine in den Liegehang
	<i>b) Elemente</i>
	- Hüftaufschwung aus dem Liegehang
	- Hüftabzug aus dem Stütz am hohen Holm zum Liegehang
	- Vorspreizen mit 1/2 Drehung in den Stütz
	- Knieab-Knieaufschwung
	- Knieumschwung vorwärts oder rückwärts
	<i>c) Abgänge</i>
	- Hockwende (aus dem Stand auf dem unteren Holm)
	- Felgunterschwung aus dem Stand
	- Hüftabzug
M	<i>a) Angänge</i>
	- Hüftaufschwung ohne Schwungbeineinsatz (Hüftaufzug)
	- Vorhocken eines Beines [auch als Element möglich]
	<i>b) Elemente</i>
	- Hüftumschwung vorlings rückwärts*
	- Spreizumschwung vorwärts oder rückwärts*
	- Aufstemmen
	- Knieab-Knieaufschwung mit Griffwechsel zum oberen Holm
	<i>c) Abgänge</i>
	- Felgunterschwung aus dem Stütz
	- Hohe Wende
	- Felgunterschwung aus dem Stand (am Boden oder unteren Holm) mit Aufgrätschen
	S
- Sprung in den freien Stütz am niedrigen Holm, Hüftumschwung vorlings rückwärts*	
- Alle Kippbewegungen	
<i>b) Elemente</i>	
- Hüftumschwung vorlings vorwärts	
- Alle Kippbewegungen	
- Riesenfelgaufschwung (Halber Riese)*	
- Aus dem Stütz Aufhocken beider Beine	
- Freier Felgumschwung	
<i>c) Abgänge</i>	
- Felgunterschwung aus dem Stütz mit Aufgrätschen	

* vornehmlich am Spannbarren

Leistungsanforderungen im Gerätturnen - Sek. 2 Übungen und Elemente



Reck	
L	a) Angänge
	- Hüftaufschwung (mit Schwungbeineinsatz)*
	- Sprung in den Stütz mit gestreckten Armen*
	b) Elemente
	- Vorspreizen mit 1/2 Drehung in den Stütz
	- Knieab- Knieaufschwung
	- Knieumschwung vorwärts oder rückwärts
	c) Abgänge
	- Felgunterschwung aus dem Stand*
- Hüftabzug	
M	a) Angänge
	- Hüftaufschwung ohne Schwungbeineinsatz (Hüftaufzug)
	- Unterschwung mit Kammgriff, Rückschwung mit Umgreifen in den Ristgriff** [auch als Element möglich]
	b) Elemente
	- Hüftumschwung vorlings rückwärts
	- Vorhocken eines Beines
	- Spreizumschwung vorwärts oder rückwärts
	c) Abgänge
	- Hockwende*
- Felgunterschwung aus dem Stand mit Aufgrätschen*	
- Felgunterschwung aus dem Stütz	
S	a) Angänge
	- Sprung in den freien Stütz und Hüftumschwung vorlings rückwärts*
	- Alle Kippbewegungen
	b) Elemente
	- Hüftumschwung vorlings vorwärts
	- Stemmaufschwung rückwärts (Schwungstemme)**
	- Riesenfelgaufschwung in den Stütz (Halber Riese)**
	- Freier Felgumschwung
	- Alle Kippbewegungen
	c) Abgänge
	- Hocke aus dem Stütz*
	- Felgunterschwung aus dem Stütz mit Aufgrätschen

* nur am Stützreck möglich

** nur am Hochreck möglich



Schwebebalken	
L	<i>a) Angänge</i>
	- Aufhocken
	- Aufhocken mit Seitspreizen eines Beines
	- Drehhocke (Hockwende)
	- Sprung in den Stütz mit Überspreizen eines Beines, 1/4 Drehung in den Grätschsitz
	<i>b) Gymnastische und akrobatische Elemente</i>
	- Wechselsprung
	- Pferdchensprung
	- Nachstellsprungschritt
	- Hocksprung
	- Spitzwinkelsitz mit Stütz der Hände hinter dem Körper (Schwebesitz)
	- Kniewaage
	- 1/2 Drehung beidbeinig im Ballenstand oder im Hockstand
	<i>c) Abgänge</i>
	- Hocksprung
- Grätschsprung	
- Strecksprung mit 1/2 Drehung	
M	<i>a) Angänge</i>
	- Seitliches Auflaufen mit Abstützen
	- Vorhocken eines Beines mit 1/4 Drehung in den Grätschsitz
	- Aufgrätschen
	<i>b) Gymnastische und akrobatische Elemente</i>
	- Schrittsprung
	- Spreizsprung (mind. 90°)
	- Schersprung
	- Standwaage
	- 1/2 Drehung auf einem Bein
	- Spagat
	- Sohlenstand mit Seitspreizen gefasst
	<i>c) Abgänge</i>
	- Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Radwende)
	- Grätschwinkelsprung
S	<i>a) Angänge</i>
	- Aufhocken mit freiem Seitspreizen u. 1/4 Drehung mit in Hüfthöhe gehaltenem Bein
	- Durchhocken in den Sitz
	- Freies Auflaufen
	- Freies Aufspringen (beidbeiniger Absprung)
	<i>b) Gymnastische und akrobatische Elemente</i>
	- Spitzwinkelsitz ohne Stütz der Hände (freier Schwebesitz, freies Absenken u. fr. Aufstehen)
	- Spreizsprung (mind. 120°)
	- Sprungkombination von 2 Sprüngen ohne Zwischenschritt (mind. 1 Sprung aus M)
	- Rolle vorwärts
	- 1/1 Drehung auf einem Bein
	- Flüchtiger Handstand
	<i>c) Abgänge</i>
	- Handstütz-Überschlag vorwärts
	- Freier Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Freie Radwende)
- Salto vorwärts	

Höhe des Schwebebalkens mind. 1,10m

Parkour	
1. Balancieren auf verschiedenen Turngeräten	
L	- Balancieren auf Rändern eines Kastenteils
L	- An der Wand balancieren
L	- Balancieren über Reckstangen
M	> Mit Sprüngen und 180° Drehungen
S	> Mit Sprüngen und 360° Drehungen
L	- Cat Balance
L	> Auf allen Vieren balancieren
L	> Im Stehen balancieren
2. Präzisionssprünge	
L-M	- Sprung auf Reckstange (Schwierigkeit je nach Kastenabstand)
L	> 180° oder 360° Drehung von der Stange hinunter
L	> 180° Drehung auf der Stange
S	> 360° auf der Stange
M	- Präzisionshocksprung über Reckstange auf Reckstange
L-M	- Präzisionssprünge auf Bänke (Schwierigkeit ja nach Abstand der Bänke)
L	> 180° Drehungen beim Springen von Bank zu Bank
M	> 360° Drehungen beim Springen von Bank zu Bank
M	- Präzisionssprung auf Barren
3. Sprünge auf und über Hindernisse	
L	- Crane Jump (auch mit kleinem Kasten davor)
L-M	- Hockwende (Schwierigkeit je nach Kastenhöhe)
M	> 360° in der Flugphase
L-M	- Durchhocken (Schwierigkeit je nach Kastenhöhe)
M	> Kasten längs
L	- Lazy Vault
L	- Wolfsprung – Speed Vault
L	- Hockwende rückwärts – Reverse Vault
M	- Diebsprung (Kastenhöhe über Hüfthöhe)
L	- Katzensprung
M	> mit 540° Drehung nach Absprung
M-S	- Großer Katzensprung (Schwierigkeit je nach Kastenabstand)
	- Sprünge an, auf und über Reckstange und Stufenbarren
L	> Hockwende über Reckstange
L	> Sprung über Stufenbarren (Hockwende)
L	> Sprung durch Stufenbarren (Durchbruch vorwärts)
M	> Sprung durch Stufenbarren (Durchbruch rückwärts)
M	> Kombination: Hocken und Durchbruch am Stufenbarren
L	- Wandhochsprung – Wall up
M	> Absprung von weit entferntem kleinem Kasten
M	- Big Jump
4. Wandläufe	
	- Wall Run
L	> Vorübung I: Wall Run mit kleinem Kasten für Absprung davor
M	> Vorübung II: Wall Run über Kasten quer an der Wand
M	> Wall Run über große Weichbodenmatte quer oder hohem Kasten
L-M	> Wall Run mit Kasten mit Handaufsatz (Schwierigkeit je nach Kastenhöhe)
S	> Wall Run mit hohem Kasten (Kasten in Schulterhöhe) ohne Handaufsatz
M	- 360° Wall Jump
S	> mit 540° Drehung in der Luft
S	- Drehhocke an der Wand
M	> Drehhocke an der Weichbodenmatte
S	- Backflip
M	> Backflip mit einer Hilfestellung
5. Rollen	
L	- Powerrolle über kleine Hindernisse
L	- Auch Sprünge von Hindernissen mit anschl. Powerrolle
L	- Hindernisrolle über einen Mattenberg
M	- Hindernisrolle über großen Kasten

Für eine Übung die gewählten Elemente aus müssen mind. Vier verschiedenen Gruppen (1.-5.) stammen. Jede Gruppe darf max. mit zwei Elementen vertreten sein.