



# **Pflichtübungen**

**für die Deutschen Jugendmeisterschaften  
und den Deutschlandpokal**

**Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen**

## **Gerätturnen - männlich - AK 7 - 16**

**Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen**

Version vom 30. Januar 2023

## **Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung Gerätturnen männlich des Technischen Komitees Gerätturnen<sup>1</sup>**

- Andergassen, Thomas (2013-aktuell)
- Arnold, Rainer (2010-2012)
- Behrendt, Holger (2002-2020)
- Brehmer, Stefan (2009-2012, Vorsitz 2009-2012)
- Fetzner, Dr. Jörg (1991-2006, Vorsitz 1991-2004)
- Hanschke, Rainer (BT NW 1992-1995)
- Haase, Christoph (2022-aktuell)
- Hirsch, Andreas (BT NW 1996-2001)
- Hofer, Dieter (1992-2009)
- Karg, Sven (2005-2009, Vorsitz 2005-2009)
- Milbradt, Jens (BT NW 2002-2006, BT NW 2013-aktuell)
- Naundorf, Dr. Falk (2007-aktuell, Vorsitz 2013-aktuell)
- Popp, Dietmar (-2004)
- Scholz, Peter (-2004)
- Schönherr, Gunter (BT NW 2009-2012)
- von Burkersroda, Max (2021-aktuell)
- Walko, Rene (2005-aktuell)
- Wellenreuther, Markus (2010-2021)
- Wüstemann, Siegfried (BT NW 2007-2008)
- Zimmer, Werner (2018-aktuell)

---

<sup>1</sup> inklusive der inhaltlich entsprechenden Vorgängergremien im Deutschen Turner-Bund

# Inhaltsverzeichnis

Änderungen .....	5
Vorbemerkungen .....	7
AK 7 .....	10
Boden AK 7 .....	10
Pauschenpferd AK 7 .....	11
Ringe AK 7 .....	12
Sprung AK 7 .....	13
Barren AK 7 .....	14
Reck AK 7 .....	15
AK 8 .....	16
Boden AK 8 .....	16
Pauschenpferd AK 8 .....	19
Ringe AK 8 .....	19
1. Sprung AK 8 .....	21
2. Sprung AK 8 .....	21
Barren AK 8 .....	22
Reck AK 8 .....	23
AK 9/10 .....	25
Boden AK 9/10 .....	25
Pauschenpferd methodisch 1 (Einpauschenpferd) AK 9/10 .....	28
Pauschenpferd methodisch 2 (Turnpferd) AK 9/10 .....	29
Ringe AK 9/10 .....	30
Sprung AK 9/10 .....	31
Sprung methodisch (Sprungbrett) AK 9/10 .....	31
Barren AK 9/10 .....	32
Reck AK 9/10 .....	33
AK 11/12 .....	35
Boden AK 11/12 .....	35
Pauschenpferd AK 11/12 .....	38
Pauschenpferd methodisch (Turnpferd) AK 11/12 .....	39
Ringe AK 11/12 .....	40
Sprung AK 11/12 .....	41
Sprung methodisch (Rondatsprung) AK 11/12 .....	42
Barren AK 11/12 .....	43
Reck AK 11/12 .....	45
AK 13/14 .....	47
Boden AK 13/14 .....	47
Pauschenpferd 13/14 .....	50
Pauschenpferd methodisch (Pferd ohne Pauschen) AK 13/14 .....	51
Ringe AK 13/14 .....	52
Sprung AK 13/14 .....	53
Sprung methodisch (Rondatsprung) AK 13/14 .....	54
Barren AK 13/14 .....	55
Reck AK 13/14 .....	56
AK 15/16 .....	58
Boden AK 15/16 .....	58
Pauschenpferd AK 15/16 .....	61

Ringe AK 15/16.....	63
1. Sprung AK 15/16.....	65
2. Sprung AK 15/16.....	65
Barren AK 15/16 .....	66
Reck AK 15/16 .....	68
Mattenaufbau Sprung .....	70
AK 7 (Pflicht Strecksprung vorwärts).....	70
AK 8 (Pflicht 1. Sprung Überschlag Rückenlage).....	70
AK 8 (Pflicht 2. Sprung Salto vorwärts gehockt) .....	70
AK 9/10 (Pflicht 1. Sprung Überschlag).....	71
AK 9/10 (Pflicht 2. Sprung Salto vorwärts) .....	71
AK 11/12 (Pflicht 1. Sprung Überschlag).....	71
AK 11/12 (Pflicht 2. Sprung Rondatsprung) .....	71
AK 13/14 (Pflicht 1./2. Sprung).....	72
AK 15/16 (Pflicht 1./2. Sprung und Kür) und AK 17/18 (Kür).....	72

# Änderungen

Folgende Änderungen wurden gegenüber der 1. Fassung in dieser Form vom 21. Mai 2013 eingearbeitet:

## Änderungen zum 08. Januar 2014:

- Am Boden erfolgt bis zur AK 13/14 eine Festlegung der maximalen Übungsdauer. Die Übungen der AK 9/10, 11/12 und 13/14 dürfen maximal 100 Sekunden lang sein, analog zu den Internationalen Wertungsvorschriften gibt der Zeitnehmer 10 Sekunden vor Ablauf der Zeit (bei 90 s) und erneut beim zum Zeitpunkt der Maximalzeit (100 s) dem Turner ein akustisches Signal. Wird die vorgegebene Zeit überschritten erfolgen die Abzüge entsprechend der Internationalen Wertungsvorschriften.
- Am Boden wurden für alle Felgrollen aus dem Stand Abzüge (kleiner oder mittlerer Fehler) für das Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle festgelegt (AK 9/10 Nr. 6; AK 11/12 Nr. 5; AK13/14 Nr. 6; AK 15/16 Nr. 4)
- Am Gerät Sprung methodisch (Rondatsprung) der AK 13/14 wurde die Geräthöhe auf 1,25 m angehoben. Damit haben beide Sprünge der AK 13/14 eine Geräthöhe von 1,25 m und eine Mattenhöhe von 1,20 m.
- In den Vorbemerkungen wurde die Anerkennung der Bonuselemente in den AK 13/14 und 15/16 konkretisiert.

## Änderungen zum 20. März 2015:

- Festschreibung des zusätzlichen Handstütz-Überschlags seitwärts (Rad) in der AK 15/16 am Boden.
- Übernahme der zum Deutschlandpokal 2014 veröffentlichten Ergänzung zu den Landungen bei den methodischen Rondatsprüngen (Strecksprung erlaubt).
- Konkretisierung Abzugsgrößen Barren AK 9/10 (Spitzwinkelstütz) und Übernahme kleinerer Punkte aus den Hinweisen des BT Nachwuchs an die Kampfrichter bei DJM und DP.
- Hinweise zum Mattenaufbau am Sprung wurden ergänzt.
- Verweise auf das Aufgabenbuch 2008 wurden gelöscht.

## Änderungen zum 30. Januar 2016:

- AK 9/10: Anpassungen der Übungen an allen Geräten, wobei an Reck und Barren nur die Schwunghöhen bearbeitet wurden, Pauschenpferd wird ersetzt durch Einpauschenpferd.
- AK 11/12: Einführung eines Bonuselements (Wert 0,5 Punkte), entsprechende Anpassungen in den Übungen, Vereinheitlichung der Mattenlage am Sprung.
- AK 13/14: Anpassungen an Boden (Thomas, Bauchrolle, Bonusteil), Pferd (Tschechenkehre), Ringe (Wieneransatzposition), Barren (Oberarmstemme, Felge anstatt Moy) und Reck (gesprungene halbe Drehung).
- AK 15/16: Neue Übung am Pferd und Anpassung am Barren.

## Änderungen zum 15. Dezember 2016:

- Ergänzung der Pflichtübungen für die AK 7 und 8 (AK 8 mit Bonusteilen)
- verändertes Bonusteil AK 11/12 am Barren (von Felge zum Ellgriff auf Felge zum Stütz)
- Kleine Fehlerkorrekturen und Konkretisierung von Abzugsgrößen in den höheren Altersklassen

### **Änderungen zum 20. März 2019:**

- Kleinere Konkretisierungen (insbesondere Rad rechts/links AK 8 bis 10) und ergänzende Hinweise
- Beschreibung von Abzugsgrößen/Fehlerhinweisen (Ringe: schwingen mit langen Armen - war bereits bei AK 8 so festgelegt, nun in AK 9/10 ergänzt; Reck: keine Stemme vor Unterschwingung – ab AK 11/12)

### **Änderungen zum 20. Dezember 2021:**

- Vermeidung von Wiederholungen (auch zu anderen Ausbildungsprogrammen wie Technische Grundlagen und Athletische Tests) und Kürzungen in den Pflichtübungen ab AK 9/10
- Alternativübung am Reck AK 9/10
- Einführung 2. Bonusteil in der AK 13/14, 3. Bonusteil AK15/16 und Möglichkeit in der AK 15/16 gleichwertige Alternativelemente zu turnen
- Die beiden Übungen am Pauschenpferd (AK 9/10 bis AK 13/14) werden in Zukunft in direkter Folge mit einer Pause von 30 s geturnt und von einem Kampfgericht bewertet. Es werden weiterhin zwei Wertungen (als Halbgerät) in den Wettkampfprotokollen erfasst. Die Vergabe der Bewertung erfolgt erst nach beiden Übungen.
- Neben dem bereits genutzten „Hochstarten“ (Start in höherer Altersklasse bei nachgewiesenem Leistungsniveau) gibt es jetzt auch zur Förderung aktuell noch nicht leistungsfähiger Turner die Möglichkeit auf Landesebene eine Altersklasse tiefer zu turnen.

### **Änderungen zum 30. Januar 2023:**

- Redaktionelle Anpassungen und Klarstellungen insbesondere bei den Fehlerhinweisen

# Vorbemerkungen

Grundlegende Hinweise für die Übungsausführungen und -bewertung:

- Grundlegend gelten die jeweils gültigen Wertungsbestimmungen des Internationalen Turnverbandes FIG.
- Abzüge der Kampfrichter für Standfehler sind nicht mehr explizit ausgewiesen, werden aber natürlich weiterhin entsprechend der Vorgaben des Code de Pointage abgezogen. Für die Halten in den Übungen wurden die Abzüge entsprechend des Code de Pointage ausgewiesen (mittlerer und großer Abzug). Im Gegensatz zum Code de Pointage erfolgt aber bei nicht gehaltenen Positionen nicht der Abzug des Wertes des Elements (Ausnahmen sind in den Fehlerhinweisen benannt).
- Die Pflichtübungen werden mit maximal 10,0 Punkten (AK 7, AK 9/10), 10,5 Punkten (AK 8, AK 11/12), 11,0 Punkten (AK 13/14) oder 11,5 Punkten (AK 15/16) bewertet. Das heißt, dass z.B. in der AK 11/12 an jedem Gerät 1 Bonuselement (Erhöhte Wertigkeit 0,5 Pkt.) gezeigt werden kann. Am Pauschenpferd gibt es nur ein Bonuselement am Original-Gerät. Der Bonus liegt hier bei 1,0 Punkten. Durch die Mittelwertbildung mit dem methodischen Gerät (Turnpilz) halbiert sich der Bonus auf 0,5 Punkte und ist damit gleich den anderen Geräten. In der AK 13/14 gibt es zwei, in der AK 15/16 drei Bonuselemente.
- Die Anerkennung eines Bonuselements als alternatives bzw. zusätzliches Element in der Übung erfolgt nur wenn **kein** grober Fehler oder Sturz durch das E-Kampfgericht abgezogen wurde. Wird in der Bonusregelung ein Alternativelement vorgeschrieben erfolgt die Anerkennung des Elements in seiner vollen Wertigkeit ebenfalls bei Abzügen durch das E-Kampfgericht die geringer als 0,5 Punkte sind. Liegen die Abzüge bei 0,5 Punkten und höher erfolgt eine Verringerung der Elementwertigkeit um 0,5 Punkte.  
Beispiel:     AK 13/14 Boden  
                  (8b ... Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Längsachsrotation)  
                  Abzüge <0,5 Pkt.                             Wert: 1,0 Pkt.  
                  Abzüge >=0,5 Pkt.                            Wert: 0,5 Pkt.
- Die Wertung der Übungen wird anhand folgender Wertungsfaktoren ermittelt:
  - a) Interpretation der Übung gemäß der Ausschreibung
  - b) Ausführung (technisch/haltungsmäßig)
  - c) Ohne die Endnote von maximal 10,0/10,5/11,0/11,5 Punkten zu überschreiten, muss für den sicheren Stand nach dem Abgang/Sprung ein Bonus von 0,20 Punkten vergeben werden. Der sichere Stand (kein Abzug laut CdP für die Landung) beinhaltet die Landung mit geschlossenen Beinen/Füßen – maximal fußbreit geöffnet – und eine aufrechte Körperhaltung im Zeitpunkt der Landung. Bei Abgangswiederholung (Pauschenpferd) wird kein Bonus vergeben. Im Gegensatz zu den Kürwettkämpfen wird der Standbonus bei der D-Note berücksichtigt. Der Standbonus wird auch bei den methodischen Geräten in Höhe von 0,20 Punkten vergeben.
- Grundsätzlich ist zu beachten, dass Abzüge sowohl durch Haltungsfehler verursacht werden können (schlechte Fuß-, Bein-, Arm-, Kopf- und Körperhaltung) als auch durch Abweichungen vom technischen Leitbild bzw. definierten Ausführungsmerkmalen (Hinweise zur Endlage, Höhe, Körperhaltung wie gehockt, gegrätscht usw.).

- Der Abzug des gesamten Taxationswertes sollte nur dann erfolgen, wenn das Kernelement nicht oder nicht entsprechend der Ausschreibung ausgeführt wurde oder ein spezieller Hinweis den Totalabzug vorschreibt.
- Bei Hilfeleistungen wird der ganze Punktwert des betreffenden Übungsteiles abgezogen. Abzüge für allgemeine Fehler und Verstöße, wie die nachstehend aufgeführten Beispiele, sind in der im Code de Pointage angegebenen Höhe vom Gesamtwert der Übung abzuziehen, also unabhängig von der Zuordnung zu einzelnen Übungsabschnitten.
- Fehler/Verstöße:
 

- Verlassen des Gerätes	1,0
- Fallen auf das Gerät	1,0
- Sitzen, Liegen auf dem Gerät	1,0
- Übungshalt	0,5
- Zwischenschwung	0,5
- zusätzliches Teil	0,5
- eventuelle Erleichterung durch Weglassen eines Teils oder Turnen eines zusätzlichen Teiles	0,5 (+ Wert des Elementes).
- Die in den Pflichtprogrammen der AK 9-14 geteilten Geräte (Pauschenpferd/Einpauschenpflanz/Pflanz/Pferd ohne Pauschen und 1. Sprung/ 2. Sprung) werden im Wettkampf zu einem Wert des jeweiligen Gerätes (Pauschenpferd bzw. Sprung) addiert und anschließend durch 2 dividiert. Bei Mannschaftswettkämpfen wird dann die niedrigste Gesamtnote gestrichen. Die mögliche Bonifikation für den sicheren Stand ist an diesen Geräten am „originalen“ Wettkampfgerät (i. d. R. das zuerst ausgeschriebene Gerät: Pauschenpferd/Einpauschenpflanz bzw. Sprungtisch 1. Sprung) zu vergeben.
- Die beiden Übungen am Pauschenpferd (AK 9/10 bis AK 13/14) werden in direkter Folge mit einer Pause von 30 s geturnt und von einem Kampfgericht bewertet. Es werden weiterhin zwei Wertungen (als Halbgerät) in den Wettkampfprotokollen erfasst. Die Vergabe der Bewertung erfolgt erst nach beiden Übungen. **Überschreitet der Turner die Pausenzeit erfolgt ein neutraler Abzug vom Endwert aus beiden Geräten entsprechend folgender Übersicht:**
  - ≤ 30 s ohne Abzug
  - > 30 - 35 s 0,1
  - > 35 - 45 s 0,3
  - > 45 - 60 s 0,5
  - > 60 s Übung beendet (0 Punkte am 2. Halbgerät).
- Falls nicht anders angegeben gelten die Vorgaben zu den Gerät- und Mattenangaben laut FIG.
- Das gegengleiche Turnen der Übungen ist möglich (z.B. Drehung nach links oder Vorspreizen links sind auch nach rechts möglich). Die Bodenübungen sind für „Linksdreher“ beschrieben.
- Um individuelle Entwicklungen noch besser zu berücksichtigen, werden Möglichkeiten zur Förderung aktuell noch nicht leistungsfähiger (talentierte Späteinsteiger, Spätentwickler = Berücksichtigung des biologischen, psychologischen, sozialen Alters, sowie der relativen Alterseffekte, Trainingsausfall durch Verletzungen) oder besonders leistungsfähiger Turner geschaffen.
  - „Tiefstarten“: Turner (bis AK 11) dürfen auf Landesebene (nur in Einzelwettkämpfen) ein Jahr „nach unten“ (Anforderungen vorheriger AK) turnen. Eine Landeskadernominierung ist damit nicht möglich. Die

Siegerehrung erfolgt entsprechend der regionalen Rahmenbedingungen (Teilnehmerzahlen, Art des Wettkampfes, ...).

- „Hochstarten“: Turner des älteren Jahrgangs einer Altersklasse können unter der Voraussetzung des Nachweises einer guten Leistung in der Pflicht die Möglichkeit erhalten beim Deutschlandpokal in der nächsthöheren Altersklasse zu starten. Zur Vorbereitung auf den Deutschlandpokal sollte diese Regelung dann auch auf Landesebene umgesetzt werden. Gute Pflichtleistungen werden definiert als:
  - Für Turner der AK 10 (Start in AK 11/12): mindestens 53,00 Punkte beim Deutschlandpokal des Vorjahres (AK 9)
  - Für Turner der AK 12 (Start in AK 13/14): mindestens 54,00 Punkte bei den Deutschen Jugendmeisterschaften des jeweiligen Jahres (AK 12)

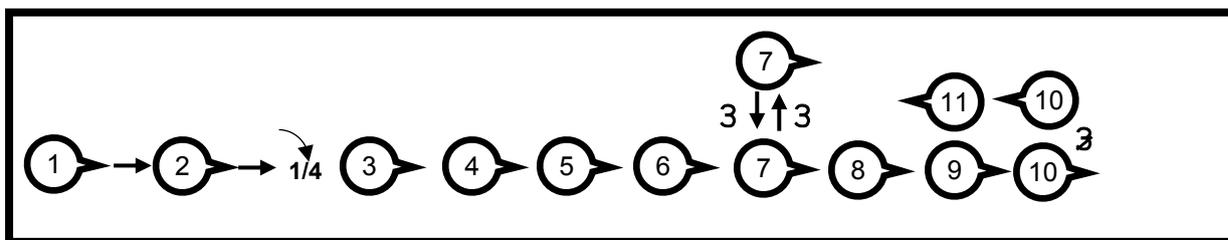
# AK 7

## Boden AK 7

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand, führen der Arme über die Seit- in die Hochhalte, <b>Sprungrolle</b> vorwärts in den Stand;	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- keine gestreckten und nach innen gedrehte Arme</li> <li>- fehlende Körperstreckung</li> <li>- keine runde Rollbewegung</li> <li>- Nachgreifen der Hände zum Aufrichten</li> </ul>	X	X	
2	Vorspreizen, <b>Handstützüberschlag seitwärts</b> (Rad) mit <b>1/4 Drehung</b> in die Bewegungsrichtung in den Stand, Arme in Hochhalte;	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rad nicht in Linie</li> <li>- geringer Spreizwinkel</li> <li>- kein offener ARW</li> </ul>	X	X	X
3	<b>Rumpfbeugen</b> vorwärts in den Bückstand - 2 s -, Handflächen berühren den Boden, Stütz auf dem Boden, Rückführen der geschlossenen Beinen zum Liegestütz;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zu geringer Bückwinkel</li> <li>- zu kurze Haltezeit</li> <li>- Hohlkreuz bei Rückführen der Beine</li> </ul>	X	X	n.g.
4	„Anwippen“ zum <b>Seitspagat</b> - 2 s -;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seitspagat nicht in Linie</li> <li>- zu kurze Haltezeit</li> </ul>	X	X	n.g.
5	Heben in den <b>Kopfstand</b> - 2 s -;	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kein gleichmäßiger Rhythmus beim Heben</li> <li>- keine gestreckte Körperposition beim Kopfstand</li> <li>- zu kurze Haltezeit</li> </ul>	X	X	X
6	Abrollen in die Rückenlage, C- Position („Schiffchenhalte“);	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kein gleichmäßiger Rhythmus b. Abrollen</li> <li>- Bodenberührung der Beine</li> </ul>	X	X	
7	<b>langsame Drehung</b> (360°) des gestreckten Körpers um die Längsachse nach links (Arme und Beine ohne Bodenberührung), Wiederholung nach rechts in die Rückenlage;	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- keine gleichmäßig langsame Bewegung</li> <li>- Füße oder Arme berühren den Boden</li> <li>- Kopf nicht zwischen den Armen</li> </ul>	X	X	X

8	Aufrichten zum <b>Grätschsitz</b> ; ARW 180°, <b>Rumpfbeugen vorwärts</b> - 2 s – (Briefmarke), Aufrichten zum Grätschsitz, Arme Hochhalte;	1,0	- keine Bodenberührung der Brust beim Rumpfbeugen - Arme gebeugt - Hände mit Bodenberührung - zu kurze Haltezeit	X  X X	X  X X	X   n.g.
9	Schließen der Beine zum <b>Winkelsitz</b> , Armkreis rückwärts und Heben zum <b>Liegestütz rücklings</b> ;	0,5	- Hüfte im Liegestütz rücklings nicht gestreckt	X	X	
10	<b>1/2 Drehung</b> nach links zum <b>Liegestütz vorlings</b> ;	0,5	- Spannungsverlust in der Drehung	X	X	
11	Anbücken der Beine, Aufrichten und <b>Strecksprung mit 1/2 Drehung</b> zum Stand.	0,5	- Kniefehler beim Bücken - Strecksprung ohne Armführung nach oben	X X	X X	

n.g. nicht gehalten



## Pauschenpferd AK 7

Gerät: **Kreisflankeneimer** eingehängt an Reck/Stufenbarren etc., Stütz auf fester Matte

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stütz vorlings auf den Unterarmen am Boden: <b>10 x Kreis-Flanken</b> mit Stütz auf den Unterarmen in den Stütz vorlings.  (Abzüge pro Kreis-Flanke)	je 1,0	- geringe Amplitude - geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - zusätzliche Kreis-Flanke - spätes Gegendrehen der Hüfte - ungleichmäßiger Rhythmus	X X X X X	X X X X	X

## Ringe AK 7

Gerät: Ringe (Geräthöhe laut FIG), Landebereich **Mattenhöhe 0,50 m**, ohne Riemchen

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: <b>Heben der gestreckten Beine in den Kipphang</b> - 2 s -;	1,5	- zu kurze Haltezeit - Arme gebeugt - Kopf im Nacken	X X	X X X	n.g. X
2	Langsames <b>Heben in den Strecksturzhang</b> - 2 s -;	1,0	- zu kurze Haltezeit - keine vollständige Körperstreckung	X	X X	n.g. X
3	Langsames <b>Senken</b> über den Kipphang in den <b>Hang rücklings</b> - 2 s -;	2,0	- Fallen in den Hang rücklings - keine Körperstreckung im Hang rücklings - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	X n.g.
4	Heben des Körpers durch den <b>Kipphang</b> und Senken in den <b>Streckhang</b> ;	1,0	- Heben mit Schwung - kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken	X X	X X	
5	<b>2 x Klimmzug</b> mit gestrecktem Körper, Kinn erreicht die Höhe der Unterkante der Ringe;	1,0	- zu geringe Höhe - keine Körperstreckung	X X	X X	X
6	3x kleiner <b>Vorschwung</b> , kleiner <b>Rückschwung</b> , Schulter bleibt in der Senkrechten (keine Auslenkung der Schulter);	3,0	- Auslenkung der Schulter - keine gebeugte bzw. gekrümmte/überstreckte Position des Rumpfes (C+/C-)	X X	X X	X
7	Aus dem ruhigen Hang <b>Niedersprung</b> in den Stand.	0,5	- kein ruhiger Hang	X	X	

n.g. nicht gehalten

## Sprung AK 7

Gerät: Anlauf (min. 10 m), Sprungbrett, Mattenaufbau (3,00 x 2,00 x 0,60 m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Anlauf: <b>Strecksprung vorwärts</b> in den Stand.	10,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Auflaufen auf das Brett</li> <li>– einbeiniger Absprung</li> <li>– kein reaktiver Absprung</li> <li>– kein kurzer Armzug zur Hochhalte</li> <li>– ungenügende Höhe</li> <li>– zu große Flugweite</li> <li>– keine aufrechte Landeposition</li> </ul>	X	X	X
						3,0
				X	X	X
				X	X	X
				X	X	X

## Barren AK 7

Gerät: Barren (Geräthöhe: stützhoch)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				K	m	g
1	Aus dem Innenquerstand am Holmende, <b>Sprung in den Stütz</b> ;	0,5	- gebeugte Arme im Stütz - keine ruhige Stützposition	X X	X X	
2	Heben der Beine zum <b>Winkelstütz</b> - 2 s -;	2,0	- Beine nicht waagerecht - zu kurze Haltezeit	X	X X	X n.g.
3	Senken zum <b>Streckstütz</b> , <b>Stütze</b> ln vorwärts bis zur Barrenmitte;	0,5 1,5	- Spannungsverlust - kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken und/oder Stütze	X X	X X	X X
4	Heben der Beine (über den Spitzwinkelstütz möglich), <b>Aufgrätschen</b> zum Sitz mit Hüftstreckung ohne Lösen der Hände;	1,5	- keine Hüftstreckung - Lösen der Hände	X	X	X
5	<b>Schließen der Beine</b> über den hohen Winkelstütz zum <b>Rückschwung</b> (mit gestreckter Hüfte, Schwunghöhe min. waagerecht);	1,0	- Beine beim Schließen zu tief - Abweichung Rückschwung unter der Waagerechten bis 15° >15°-30° >30°-45° >45°-90°	X  X	X  X	X  W.d.E.
6	<b>Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung</b> (mit gestreckter Hüfte, Schwunghöhe min. waagerecht);	2,0	- Abweichung Höhe der Schwünge siehe 5 - zu geringe Hüftstreckung	X X	X X	X X
7	<b>Rückschwung</b> und Niedersprung in den Stand zwischen den Holmen.	1,0	- Abweichung Höhe des Rückschwungs siehe 5	X	X	X

W.d.E. = Wert des Elements; n.g. nicht gehalten

## Reck AK 7

Gerät: Reck (Geräthöhe 2,00 über Mattenoberkante)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	<b>Streckhang</b> mit Ristgriff;	0,2	- keine Körperstreckung	X		
2	<b>Hüftaufzug</b> (mit gestreckten Beinen) in den Stütz vorlings;	2,0	- Rhythmusstörung - keine Körperstreckung im Stütz	X X	X X	
3	<b>Hüftabzug</b> über den Kipphang in den Langhang;	1,3	- Fallen in den Hang - gebeugte Arme	X	X X	X
4	<b>Heben</b> der gestreckten Beine in den <b>Winkelhang</b> (Beine waagrecht) - 2 s -;	1,0	- Hohlkreuz - zu kurze Haltezeit - Abweichung der Beine von der Waagerechten bis 15° >15°-30° >30°-45° >45°-90°	X	X X	n.g.  X W.d.E.
5	<b>Heben</b> mit Durchbücken in den <b>Kipphang</b> (Beine waagrecht) - 2 s -;	1,0	- Beim Heben der Beine kein offener Arm-Rumpf-Winkel - Kopf im Nacken - Berühren der Stange beim Durchbücken - Abweichung der Beine von der Waagerechten - zu kurze Haltezeit	X  X siehe 4.	X  X X	   n.g.
6	Senken in den <b>Hang rücklings</b> - 2 s -;	0,5	- Rhythmusstörung - Keine Körperstreckung - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	n.g.
7	<b>Heben</b> durch den <b>Kipphang</b> (Beine waagrecht);	1,0	- Vorschwungbewegung der Beine - Kopf nicht auf der Brust	X X	X X	
8	Langsames <b>Senken</b> mit Ausbücken über den Winkelhang in den <b>Langhang</b> ;	0,5	- Hohlkreuz - Fallen in den Langhang	X	X X	X
9	3x <b>Kleiner Vorschwung-Rückschwung</b> („Schiffchenposition“/ „Kontern“, „Kurbetschneppern“, C+/C-);	2,0	- gebeugte Arme - Kopf nicht zwischen den Armen - zu geringe Amplitude im ARW	X X X	X X X	X X X
10	Aus dem ruhigen Hang <b>Niedersprung</b> in den Stand.	0,5	- kein ruhiger Hang	X	X	

W.d.E. = Wert des Elements; n.g. nicht gehalten

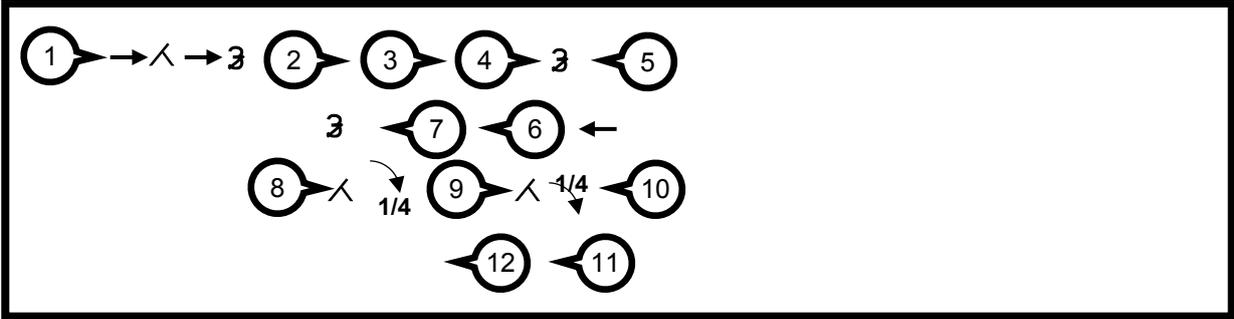
# AK 8

## Boden AK 8

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1a	Aus dem Stand: <b>Sprungrolle vorwärts</b> mit sofortigem Ansprung zum <b>Rondat</b> , Strecksprung in den Stand;	0,5 1,0	- keine gestreckten und nach innen gedrehte Arme	X	X	
			- fehlende Körperstreckung	X	X	X
			- keine runde Rollbewegung	X	X	X
			- Rondat Strecksprung nicht in Linie	X	X	X
			- Kopf im Nacken beim Rondat	X	X	
oder 1b	Aus dem Stand: <b>Sprungrolle vorwärts</b> mit sofortigem Ansprung zum <b>Rondat, Flick-Flack</b> , Strecksprung in den Stand;	0,5 1,5	- keine gestreckten und nach innen gedrehte Arme	X	X	
			- fehlende Körperstreckung	X	X	X
			- keine runde Rollbewegung	X	X	X
			- Rondat, Flick-Flack, Strecksprung nicht in Linie	X	X	X
			- Kopf im Nacken beim Rondat	X	X	
			- gebeugte Arme beim Stütz Flick-Flack		X	
2	½ <b>Drehung</b> mit Fallen in den Liegestütz, Auffedern in den <b>Grätschwinkelstand</b> , Arme schulterbreit in Hochhalte (ARW 180°) - 2 s -;	0,5	- Spannungsverlust beim Auffedern - zu kurze Haltezeit	X	X X	n.g.
3	<b>Heben in den Handstand</b> mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen (Schweizer) - 2 s -, Abrollen vorwärts zum Grätschsitz;	1,5	- Arme gebeugt - Schultervorlage - Hohlkreuz beim Schweizer - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	X  n.g.

4	<b>Rumpfvorbeugen</b> mit schulterbreiten Armen in Hochhalte (ARW 180°) (Briefmarke), Rückgrätschen mit Schließen der Beine in die Bauchlage ( <b>Schwimmer</b> );	1,5	- keine Bodenberührung der Brust beim Rumpfbeugen - Hände mit Bodenberührung - Heben der Hüfte beim Schwimmer	X  X X	X X X	X
5	Aufsetzen der Hände neben dem Körper und Heben zum Liegestütz, Anhocken der Beine und <b>Strecksprung mit 1/2 Drehung</b> in den Stand;	0,5	- Strecksprung ohne Armführung nach oben	X	X	
6	Vorspreizen mit <b>Schwingen in den Handstand</b> , Abrollen in den Stand;	0,5	- Arme gebeugt - keine vollständige Körperstreckung	X X	X X	
7	Vorspreizen mit <b>Schwingen in den Handstand mit Abdruck</b> , Abrollen und <b>Strecksprung</b> 1/2 Drehung;	1,0	- Arme gebeugt - keine vollständige Körperstreckung	X X	X X	
8	Vorspreizen rechts und <b>Handstützüberschlag seitwärts rechts</b> (Rad) mit <b>1/4 Drehung</b> in die Bewegungsrichtung, Arme in Hochhalte;	0,6	- Rad nicht in Linie - geringer Spreizwinkel - kein offener ARW	X X X	X X X	X
9	Vorspreizen links und <b>Handstützüberschlag seitwärts links</b> (Rad zur Rondatseite) mit <b>1/4 Drehung</b> gegen die Bewegungsrichtung (2. Fuß an 1. Fuß) in die geschlossene Position (C+), Arme in Hochhalte;	0,6	- Rad nicht in Linie - geringer Spreizwinkel - kein offener ARW	X X X	X X X	X
10	Rumpfvorbeugen, <b>Rolle rückwärts</b> mit gestreckten Beinen und gestreckten Armen („Bückrolle“, Felgrolle möglich), Abbücken und Aufrichten in den Stand;	0,6	- Kniefehler Anrollen - gebeugte Arme	X X	X X	X X
11	2-3 Schritte Anlauf, Absprung zur <b>Sprungrolle vorwärts</b> ;	0,6	- fehlende Körperstreckung - keine runde Rollbewegung	X X	X X	X X
12	zum direkten <b>Strecksprung mit 1/1 Drehung</b> in den Stand.	0,6	- zusätzliche Ausholbewegung b. Strecksprung - Strecksprung ohne Armführung nach oben	X X	X X	

n.g. nicht gehalten



## Pauschenpferd AK 8

Gerät: Kleiner Turnpilz (Geräthöhe ca. 0,48 m, Durchmesser 0,60 m) auf Matte (Größe mindestens 2,00 x 2,00 x 0,10 m) gestellt

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings: <b>4 x Kreis-Flanken</b> in den Stütz vorlings, <b>Vorflanken, Rückflanken zum Niedersprung</b> in den Stand vorlings.  (Abzüge pro Kreis-Flanke)	je	- geringe Amplitude - geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - zusätzliche Kreis-Flanke - spätes Gegendrehen der Hüfte	X	X	X
		2,0		X	X	
		2,0		X	X	
				X	X	

## Ringe AK 8

Gerät: Ringe (Geräthöhe laut FIG), Landebereich Mattenhöhe 0,50 m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1a	Aus dem Streckhang mit Übergriff: <b>Zugstemme mit Trainerhilfe in den Streckstütz</b> - 2 s -;	0,5	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung - zu kurze Haltezeit - gebeugte Arme - Ringe nicht parallel		X	X n.g.
				X	X	
				X	X	
				X	X	
oder 1b	Aus dem Streckhang mit Übergriff: <b>Zugstemme in den Streckstütz</b> - 2 s -;	1,0	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung - zu kurze Haltezeit - gebeugte Arme - Ringe nicht parallel		X	X n.g.
				X	X	
				X	X	
				X	X	
2	Heben der gestreckten Beine zum <b>Winkelstütz</b> - 2 s -;	1,5	- Arme gebeugt - Beine nicht waagrecht - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	n.g.
3	Senken der gestreckten Beine zum <b>Streckstütz</b> ;	0,5	- Fallen der Beine - Arme gebeugt	X X	X X	
4	Langsames <b>Senken</b> über den Beugestütz in die <b>Klimmzughalte</b> (Ellenbogenwinkel 90 Grad, Ellenbogen vor dem Körper) - 2 s -;	1,0	- kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken - zu kurze Haltezeit	X	X X	n.g.
5	<b>Heben</b> mit gestreckten Beinen in den <b>Kipphang</b> - 2 s -;	1,0	- zu kurze Haltezeit - Arme gebeugt - Kopf im Nacken	X X	X X X	n.g. X

<b>6</b>	Langsames <b>Heben in den Strecksturzhang</b> - 2 s -;	0,5	- zu kurze Haltezeit - keine vollständige Körperstreckung	X	X X	n.g. X
<b>7</b>	Senken des gestreckten Körpers in den <b>Hang rücklings</b> - 2 s -, Heben des Körpers durch den <b>Kipphang</b> , Strecken zum <b>Strecksturzhang</b> ;	0,5 0,5	- Fallen in den Hang rücklings - zu kurze Haltezeit - Heben schwunghaft - Rhythmusstörung	X X X	X X X	n.g.
<b>8</b>	Langsames <b>Senken</b> in den Hang (Beugen des Körpers möglich) - 2 s -;	0,5	- kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken - zu kurze Haltezeit	X	X X	n.g.
<b>9</b>	2x <b>Vorschwung-Rückschwung</b> (Schwunghöhe mind. waagrecht);	2,0	- gebeugte Arme - Abweichung der Schwunghöhe von der Waagerechten bis 15° >15°-30° >30°-45° >45°-90°	X X	X X	X X W.d.E.
<b>10</b>	<b>Vorschwung, Rückschwung</b> (Schwunghöhe mind. waagrecht) mit <b>Niedersprung</b> zum Stand.	1,0 0,5	- gebeugte Arme - Abweichung der Schwunghöhe von der Waagerechten bis 15° >15°-30° >30°-45° >45°-90°	X X	X X	X X W.d.E.

W.d.E. = Wert des Elements;

n.g. nicht gehalten

## 1. Sprung AK 8

Gerät: Anlauf, Sprungbrett, Mattenaufbau (3,00 x 2,00 x 0,90 m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Anlauf: <b>Handstütz-Sprungüberschlag</b> mit Landung in Rückenlage.	10,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zu lange 1. Flugphase</li> <li>– ungenügender Beineinsatz</li> <li>– ungenügendes Öffnen des ARW</li> <li>– gebeugte Arme</li> <li>– geringe Höhe</li> <li>– keine gestreckte Körperposition 2. Flugphase</li> </ul>	X X X X X X	X X X X X X	X  X X X

## 2. Sprung AK 8

Gerät: Anlauf, Sprungbrett, Mattenaufbau (3,00 x 2,00 x 0,30 m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Anlauf: Absprung vom Brett, <b>Salto vorwärts gehockt</b> in den Stand.	10,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ungenügende Höhe</li> <li>– zu große Flugweite</li> <li>– offene Hockposition</li> <li>– keine deutliche Landevorbereitung</li> </ul>	X X X X	X X X X	X   X

## Barren AK 8

Gerät: Barren (Geräthöhe: stützhoch)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Innenquerstand am Holmende: <b>Sprung</b> vom Brett in den <b>Streckstütz</b> ;	0,5	- gebeugte Arme im Stütz - kein ruhige Stützposition	X X	X X	
2	Heben der Beine zum <b>Grätschinkelstütz</b> - 2 s -;	1,5	- Hohlkreuz beim Heben - gebeugte Arme - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	X n.g.
3a	Rückführen und Schließen der Beine in den <b>Streckstütz</b> (Schweizeransatz möglich);	1,5	- Hohlkreuz beim Heben - gebeugte Arme - ungleichmäßiger Rhythmus	X X X	X X X	X
oder 3b	<b>Heben in den Handstand</b> mit gestreckten Armen und mit gegrätschten Beinen (Schweizer) - 2 s -, <b>Abbücken</b> mit gestreckten Armen zum <b>Streckstütz</b> ;	2,0	- Hohlkreuz beim Heben - gebeugte Arme - ungleichmäßiger Rhythmus - zu kurze Haltezeit - keine Körperstreckung	X X X X	X X X X	X n.g. X
4	<b>Stütze</b> l vorwärts bis zur Barrenmitte;	0,5	- Spannungsverlust - kein gleichmäßiger Rhythmus beim Stütze	X X	X X	X X
5	Heben der Beine (über den Spitzwinkelstütz möglich), <b>Aufgrätschen</b> zum Sitz mit Hüftstreckung ohne Lösen der Hände;	1,0	- keine Hüftstreckung - Lösen der Hände	X	X	X
6	Schließen der Beine zum <b>Spitzwinkelstütz</b> - 2 s - (Beine mind. senkrecht);	2,0	- zu kurze Haltezeit - Abweichung der Beine von der Senkrechten: bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X	X X	n.g. X W.d.E.
7	<b>4x Rückschwung-Vorschwung</b> (Vorschwung mind. waagrecht, Rückschwung mind. 45° über waagrecht);	2,0	- Abweichung Vorschwung unter der Waagerechten bzw. Rückschwung unter 45° bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90° - zu geringe Hüftstreckung	X X	X X	X W.d.E. X

<b>8</b>	<b>Rückschwung</b> (mind. 45° über waagrecht) und Wende in den Stand.	1,0	- Abweichung beim Rückschwung unter 45° bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X	X	X W.d.E.
----------	---	-----	--	---	---	-------------

\*) gestreckte Körperhaltung gilt für alle Schwünge;  
n.g. nicht gehalten W.d.E. = Wert des Elements

## Reck AK 8

Gerät: Reck (Geräthöhe 2,00 über Mattenoberkante)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
<b>1</b>	Aus dem Hang mit Ristgriff: Heben der gestreckten Beine in den <b>Winkelhang</b> (Beine waagrecht) - 2 s -;	0,7	- Hohlkreuz - zu kurze Haltezeit - Abweichung der Beine von der Waagerechten bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X	X  X	n.g.  X W.d.E.
<b>2</b>	<b>Heben</b> mit Durchbücken in den <b>Kipphang</b> (Beine waagrecht) - 2 s -;	0,3	- Beim Heben der Beine kein offener Arm-Rumpf-Winkel - Kopf im Nacken - Berühren der Stange beim Durchbücken - Abweichung der Beine von der Waagerechten - zu kurze Haltezeit	X  X siehe 1.	X  X X	n.g.
<b>3</b>	Senken in den <b>Hang rücklings</b> - 2 s -;	0,5	- Rhythmusstörung - Keine Körperstreckung - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	n.g.
<b>4</b>	<b>Heben</b> durch den <b>Kipphang</b> (Beine waagrecht);	0,5	- Vorschwungbewegung der Beine - Kopf nicht auf der Brust	X X	X X	
<b>5</b>	Langsames <b>Senken</b> mit Ausbücken über den Winkelhang in den <b>Langhang</b>	0,5	- Hohlkreuz - Fallen in den Langhang	X	X X	X
<b>6</b>	<b>Hüftaufzug</b> rückwärts in den Streckstütz - 2 s -;	1,5	- Rhythmusstörung - keine Körperstreckung im Stütz	X X	X X	

<b>7a</b>	<b>Rückschwung</b> (mindestens Waagerecht)	1,0	- Abweichung Höhe bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90° - gebeugte Arme	X  X	X  X	X W.d.E. X
<b>oder 7b</b>	<b>Rückschwung in den Handstand</b>	1,5	- Abweichung Höhe bis 15° >15°-30 >30°-45° - gebeugte Arme	X  X	X  X	X X
<b>8</b>	Senken, <b>Hüftumschwung</b> vorlings rückwärts durch flüchtigen Streckstütz, <b>Felgabschwung</b> in den Hang;	1,3	- Hüfte stark gebeugt - gebeugte Arme	X X	X X	X X
		1,3	- Rhythmusstörung - Felgabschwung Hüfte unter der Stangenwaagerechten	X X	X X	X
<b>9</b>	<b>Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung</b> zum <b>Niedersprung</b> in den Stand.	2,1 0,3	- Abweichung Höhe Vor- und Rückschwung von der Waagerechten bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X	X	X W.d.E.

n.g. nicht gehalten

W.d.E. = Wert des Elements