

HTV Kadertest AK 13-15

Folgende 10 Übungen werden jährlich beim HTV - Kadertest der AK 13-15 geprüft:

1. Schweizer Handstand
2. Sprossenwand Beinheber auf Zeit
3. Seil klettern
4. Doppelseilschläge
5. Hochsprünge aus dem Stand
6. Hochsprünge aus dem Prellen
7. Rückschwung in den Handstand
8. 2 Gymnastische Sprünge ab C (Winkelmessung)
9. Schiffchen halten Sprossenwand
10. Linienlauf Sprint (90 Sekunden)

ausgearbeitet von: Anja Rheinbay (Landestrainerin Hessen), Katrin Acker (Stützpunkttrainerin Frankfurt).



1 Schweizer Handstand

Übungsbeschreibung:

Die Ausgangsposition ist der Grätschwinkelstütz. Die Turnerin muss den Schweizer Handstand gemäß der erforderlichen Technik durchführen. Das heißt, dass ein Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels nach hinten unterbunden werden soll. Beim Heben ist auf einen engen BRW zu achten. Der Handstand ist kurz zu fixieren (ca. 1 sec), bevor in den Grätschwinkelstütz zurückgesenkt und die Position wiederum kurz fixiert wird.

Ein Punkt wird nur vergeben, wenn

- die Arme gestreckt sind
- die Beine gestreckt sind
- die Beine im Stütz in 90° gehalten werden
- die Körperhaltung im Handstand vollkommen gestreckt ist und keine Position länger als 2 sec gehalten wird

Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen Ausführung nicht abgebrochen wird (deutliche Ansage durch Prüfer).

Bei weniger als 5 Punkten im 1. Versuch ist ein 2. Versuch möglich.

Bewertungsskala:

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13-15		1		2		3		4		5



2 Sprossenwand Beinheber auf Zeit

Übungsbeschreibung:

Die Turnerin hängt im Winkelhang an der Sprossenwand. Sie muss 10 Wiederholungen vom Beinheber (Heben bis zur Hangsprosse - dabei müssen die Füße den Holm kurz berühren oder bis unter den Holm geführt werden - und Senken bis zur Waagerechten) in möglichst kurzer Zeit realisieren. Eine Wiederholung wird anerkannt, wenn die Beine während der gesamten Bewegung gestreckt und geschlossen bleiben und kein Schwung aus der Schulter geholt wird. Bei technischen Fehlern erfolgt ein Hinweis. Nach dem ersten Hinweis werden weitere technisch schlechte Versuche nicht gezählt, wobei die Abnahme hierdurch nicht abgebrochen wird. Falls die Sprosse nicht berührt, wird am Ende je 1 Sekunde hinzuaddiert.

Bewertungsskala:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13-15	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15



3 Seil klettern

Übungsbeschreibung:

Ausgangsposition ist der Sitz mit gespreizten Beinen. Aus dieser Position startet die Turnerin selbständig. Die Beine müssen während der gesamten Zeit gespreizt, gestreckt und bei ca. 90° gehalten werden. Die Zeit wird gestoppt, wenn die Turnerin die 4m-Markierung anschlägt oder überschreitet. Bei einmalig gebeugten Beinen und kurzzeitig unter 90° gehaltenen Beinen erfolgt ein Hinweis. Bei Wiederholung wird 1 Sekunde hinzugerechnet. Reagiert die Turnerin nicht darauf, so ist die Abnahme beendet.

Bewertungsskala:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13-15	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9

4 Doppelseilschläge

Übungsbeschreibung:

Aus dem Stand doppelte Seilsprünge geprellt und ohne Zwischensprünge. Gezählt wird, wie viele Doppeldurchschläge die Turnerin in 30 Sekunden schafft. Bei der Übungsausführung ist auf eine gestreckte Hüfthaltung zu achten. Bei einmaliger Abweichung erfolgt ein Hinweis. Bei Wiederholung erfolgt ein zweiter Hinweis und nachfolgende abweichende Versuche werden nicht mehr gezählt. Sobald die Turnerin am Seil hängen bleibt, kann sie die Aufgabe weiter ausführen, der Versuch wird dadurch nicht abgebrochen.

Bewertungsskala:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13-15	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50



5 Hochsprünge aus dem Stand

Übungsbeschreibung:

Die Turnerin springt aus dem Stand auf einen Block. Ein Armschwung ist erlaubt, es darf vor dem Absprung nicht geprellt oder ein Schritt gemacht werden. Die Landung erfolgt auf dem Block. Die Turnerin muss nach dem Hochsprung auf dem Block stehen bleiben, sobald sie rückwärts vom Block runterfällt, ist der Versuch ungültig. Der Stütz mit den Händen auf dem Block ist nicht erlaubt und führt ebenfalls zu einem ungültigen Versuch. Pro Höhe sind zwei Versuche erlaubt, der höchste gültige Versuch zählt.

Bewertungsskala:

		2		4		6		8		10
13-15		Oberschenkelmitte		Schritt		Hüfte		Brustbein		Brusthöhe

6 Hochsprünge aus dem Prellen

Übungsbeschreibung:

Die Turnerin springt aus dem Stand mit einem Einsprung und einem Prellsprung auf den Block. Ein Armschwung ist erlaubt. Die Landung erfolgt auf dem Block. Die Turnerin muss nach dem Hochsprung auf dem Block stehen bleiben, sobald sie rückwärts vom Block runterfällt, ist der Versuch ungültig. Der Stütz mit den Händen auf dem Block ist nicht erlaubt und führt ebenfalls zu einem ungültigen Versuch. Pro Höhe sind zwei Versuche erlaubt, der höchste gültige Versuch zählt.

Bewertungsskala:

		2		4		6		8		10
13-15		Hüfte		Brustbein		Brusthöhe		Achselhöhe		Schulterhöhe



7 Rückschwung in den Handstand

Übungsbeschreibung:

Die Turnerin schwingt 5x in den Handstand. Es zählen nur die gültigen Versuche, Handstandposition muss kurz fixiert sein < 10 Grad Abweichung. Die Turnerin hat immer einen zweiten Versuch. Sobald die Turnerin im Handstand überkippt, ist der Versuch beendet.

Bewertungsskala:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13-15		1		2		3		4		5

8 2 Gymnastische Sprünge ab C (Winkelmessung)

Übungsbeschreibung:

Die Turnerin zeigt am Boden zwei gymnastische Sprünge mit Spreizwinkel ab der Wertigkeit C. Beide Punktwerte vom 1. und 2. Sprung werden addiert. Der Winkel wird mit den Linien gebildet, die vom Schritt an der unteren Seite der Beine verlaufen (Vorderseite Kniekehle und Rückseite Kniescheibe). Gemessen wird mit einer Videoanalyse App (Dartfish) auf dem Ipad.

Bewertungsskala:

	1	2	3	4	5
13-15	160°	165°	170°	175°	180°+



9 Schiffchen halten Sprossenwand

Übungsbeschreibung:

Die Turnerin hängt mit dem Rücken an der Sprossenwand und hält die C+Position (Runde Brustwirbelsäule und geöffneter Bein-Rumpf-Winkel). Sobald die Turnerin die Position verlässt oder die Spannung verliert erfolgt ein Hinweis, bei der zweiten Korrektur wird der Versuch abgebrochen und es wird nur die Zeit bis dahin gewertet.

Bewertungsskala:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13-15	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

10 Linienlauf Sprint (90 Sekunden)

Übungsbeschreibung:

Die Turnerin startet auf der weißen Linie der Bodenfläche und sprintet zur anderen Seite. Eine Bahn gilt als gültig, wenn auf beiden Seiten die Linie mit einer Hand berührt wird. Wenn die Turnerin die mittlere Bodenläuferbahn erreicht, gilt dies als $\frac{1}{2}$ Bahn.

Bewertungsskala:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13-15	20,5	21	21,5	22	22,5	23	23,5	24	24,5	25