

KARL-FRANZENS-UNIVERSITÄT GRAZ  
UNIVERSITY OF GRAZ



Kriterienbeschreibung Ergänzungsprüfung

# GERÄTTURNEN

Institut für Sportwissenschaften, K.F. Universität Graz, Klaus Rom, 24. September 2019



## Kriterien Männer

Boden: Überschlag sw (Rad), Handstand abrollen, Sprungrolle, Rolle rw über den Handstand

Barren: Stützschnngen, Oberarmstand, Fechterflanke

Sprung: (Kasten lang, volle Höhe), Hocke

Reck: Kippaufschwung, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem Stand

## Kriterien Frauen

Boden: Handstand abrollen, Rondat, Sprungrolle, Überschlag sw (Rad)

Barren: Stützschnngen (Stützschnngen vw bis ans Holmende, verkehrt zurück, wieder nach vor usw., mindestens 1 ¼ Längen)

Sprung: Kasten 1,20 m hoch, Rheuterbrett (Brettastand mind. 1m), Hocke

Reck: Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Unterschwung

Bildserien der Kriterien sind auf der Homepage von Turn10 unter <https://www.turn10.at/de> dargestellt.

## Differenzierte Kriterienbeschreibung

### Überschlag sw (Rad)

Optimalausführung	Nicht-Anerkennung
<ul style="list-style-type: none"><li>• wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)</li><li>• gestreckte Arme</li><li>• gestreckte Beine (Spreizwinkel größer als 90°)</li><li>• das Rad endet mit den Armen in Hochhalte (Blickrichtung frei)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• klare Unterbrechung des Rades</li><li>• starkes Abweichen aus der Senkrechten</li></ul>

### Handstand

Optimalausführung	Nicht-Anerkennung
<ul style="list-style-type: none"><li>• 180° Schulterwinkel</li><li>• gestreckte Arme</li><li>• gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)</li><li>• Geschlossene Beine</li><li>• Erkennbare Fixierung der Position</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keine erkennbare Fixierung in der senkrechten Handstandposition</li><li>• Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°</li></ul>

### Sprungrolle

Optimalausführung	Nicht-Anerkennung
<ul style="list-style-type: none"><li>• deutlicher beidbeiniger Absprung</li><li>• kurze Flugphase</li><li>• Beine in der Luft kurz gesteckt</li><li>• kontrollierte, runde Bewegung</li><li>• beidbeiniges Aufstehen ohne Gebrauch der Hände</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Unterbrechung der Rollbewegung</li><li>• kein beidbeiniger Absprung</li><li>• keine Flugphase</li></ul>

### Rolle rückwärts über den Handstand

Optimalausführung	Nicht-Anerkennung
<ul style="list-style-type: none"><li>• Flüssige und dynamische Rollbewegung</li><li>• Landung auf den Füßen</li><li>• gleichzeitiger Handstütz und Abdruck</li><li>• vollständige Streckung in der Senkrechten (Handstand)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kein zeitgleicher Stütz beider Hände</li><li>• Klare Unterbrechung der Rollbewegung</li><li>• Keine Streckung und Abweichung von der Senkrechten im Handstand</li><li>• Beugung der Arme im Handstand</li></ul>

## Stüttschwingen

Optimalausführung	Nicht-Anerkennung
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gestreckte Arme</li><li>• Vorschung: Hüfte auf Schulterhöhe</li><li>• Rückschwung: gestreckter Körper</li><li>• mindestens 45° über der Waagrechten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stütz wird nicht erreicht</li><li>• Oberkörper erreicht beim Vorschung bei gestreckter Hüfte nicht 45° von der Senkrechten</li></ul>

## Oberarmstand

Optimalausführung	Nicht-Anerkennung
<ul style="list-style-type: none"><li>• Haltedauer 2 Sekunden</li><li>• In der Senkrechten gestreckter Körper</li><li>• Schultern auf Holmhöhe (Oberkante der Holme)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einhängen in Ellbogen</li><li>• Beugestütz (Ellbogen liegen am Körper an)</li><li>• Starke Beugung des Hüftgelenks (mehr als 45°)</li><li>• Haltedauer unter 1 Sekunde</li></ul>

## Fechterflanke

Optimalausführung	Nicht-Anerkennung
<ul style="list-style-type: none"><li>• Außenquersitz</li><li>• Abdruck des vorderen Oberschenkels vom Holm</li><li>• Kräftiges Nachvorschwingen des gestreckten hinteren Beines und freien Armes</li><li>• Gewichtsverlagerung auf den Stütz-arm</li><li>• Hüftstreckung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes</li><li>• Sturz bei der Landung</li></ul>

## Hocke

Optimalausführung	Nicht-Anerkennung
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aktiver Armzug</li><li>• Erste Flugphase (Anschweben)</li><li>• Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck</li><li>• Zweite Flugphase</li><li>• Beine gehockt</li><li>• Aktive Landung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gesäß berührt das Gerät vor der Landung</li><li>• Kasten längs: „Laufen“ der Hände im Stütz</li><li>• Kasten längs: Stütz in der 1. Hälfte des Kastens (dem Absprung nähere Hälfte)</li></ul>

## Kippaufschwung

Optimalausführung	Nicht-Anerkennung
<ul style="list-style-type: none"><li>• dynamische Bewegung zur Kipplage</li><li>• Ununterbrochene Aufwärtsbewegung</li><li>• Arme gestreckt</li><li>• Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittelspannung</li><li>• Beine gestreckt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stütz wird nicht erreicht</li><li>• Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung</li></ul>

## Hüftumschwung

Optimalausführung	Nicht-Anerkennung
<ul style="list-style-type: none"><li>• Flüssige und ununterbrochene Bewegung</li><li>• Hüfte nahezu gestreckt</li><li>• Gestreckte Arme</li><li>• Geschlossene und gestreckte Beine</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stütz wird nicht erreicht</li><li>• Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung</li></ul>

## Unterschwung aus dem Stand

Optimalausführung	Nicht-Anerkennung
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bei Einleitung Hüfte in Stangennähe</li><li>• „Schiffchenstellung“ während der Aufwärtsbewegung</li><li>• Danach dynamische Streckung des Arm – Rumpfwinkels</li><li>• Bei der Körperstreckung Hüfte über Stangenhöhe</li><li>• Arme gestreckt</li><li>• Beine geschlossen und gestreckt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keine Körperstreckung</li><li>• Keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten</li></ul>

## Rondat (Radwende)

Optimalausführung	Nicht-Anerkennung
<ul style="list-style-type: none"><li>• wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)</li><li>• Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition</li><li>• übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck (Kurbet)</li><li>• gespannte Körperhaltung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keine Flugphase</li></ul>

## Hüftaufschwung

Optimalausführung	Nicht-Anerkennung
<ul style="list-style-type: none"><li>• Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung</li><li>• Beine geschlossen und gestreckt</li><li>• Aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Richtungsumkehr („zurückfallen“ oder „zurück drehen“)</li><li>• Stütz wird nicht erreicht</li></ul>

