

UNIVERSITÄT GRAZ
UNIVERSITY OF GRAZ



Kriterienbeschreibung Ergänzungsprüfung

GERÄTTURNEN

Institut für Bewegungswissenschaften, Sport und Gesundheit, Universität Graz, Juli 2022



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

Handstand

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

Sprungrolle

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

Rolle rückwärts über den Handstand

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

Stützschwinger

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

Oberarmstand

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

Fechterflanke

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

Hocke

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

Kippaufschung

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

Hüftumschwung

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

Unterschwung aus dem Stand

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

Rondat (Radwende)

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

Hüftaufschwung

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

