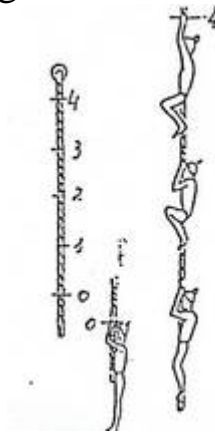


# Turngau-Nahetal

## Gau-Athletik-Cup

### Übungsinhalte für den P-Stufenbereich, gültig ab 2008

1. **Klettern am Tau** (Hangellänge: 4 m).  
 Es wird aus dem Stand gestartet mit Kletterschluss.  
 Start selbstständig.  
 AK 6 – AK 12



Bewertung:

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Zeit (s)	4m	28s	26s	24s	22s	20	18s	16s	15s	14s	13s	12s

2. **15-m- / 20-m-Lauf**

Aus dem Hochstart mit Kommando: Fertig - Los.  
 Die Zeitnahme beginnt mit der ersten Bewegung der Turnerin. Die Turnerin hat 2 Versuche.  
 Der bessere Lauf wird gewertet.  
 AK 6-9: **15 m**                      AK 10 – 12: **20 m**

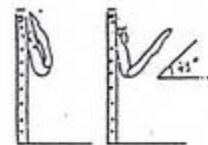


Bewertung:

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
AK 6	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2
AK 7	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9
AK 8	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6
AK 9	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5
AK 10	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2
AK 11	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1
AK 12	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0

3. **Beinhalte an der Sprossenwand**

Hang an der letzten Sprosse unter dem Sprossenfenster. Die Füße berühren die letzte Sprosse.  
 Senken der gestreckten Beine bis 45 Grad von oben und halten.  
 Start: selbstständig. Bewertung: Haltezeit. AK 6 – AK 12



Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Zeit (s)	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27

4. **Grätschwinkelstütz**

Halten im Grätschwinkelstütz auf Handstandklötzchen.  
 Start: mit Einnehmen des Stützes.  
 Beine waagrecht und frei von den Armen.  
 Bewertung: Haltezeit. AK 6 – AK 12



Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Zeit (s)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	21	22

5. **Seitspreizen**

Liegen auf der Seite mit dem Rücken gegen eine Weichbodenmatte oder eine Wand oder einen Kasten, Seitspreizen eines Beines und Halten im höchsten Punkt.

Start: selbstständig. Bewertung: gemessen wird der Spreizwinkel, Endwert ist der Mittelwert aus rechts und links.

AK 6 – AK 12

Punkte	2	4	6	8	10	12
Winkel	70°	80°	90°	100°	110°	120°



6. **Vorspreizen**

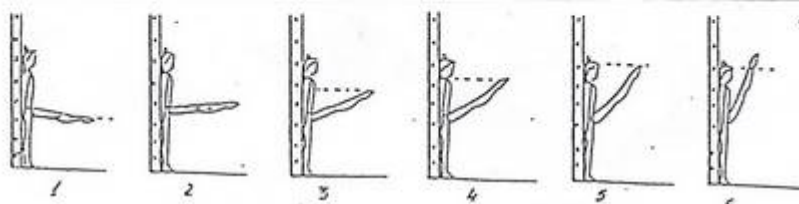
Aktive Beweglichkeit: Stand rücklings an der Sprossenwand, Hände fassen in Tiefhalte an der Sprosse, Standbein an der Sprossenwand.

Anheben des rechten / linken Beines. Messpunkte sind die Fußspitzen.

Bewertung: Addition rechts und links.

AK 6 – AK 12

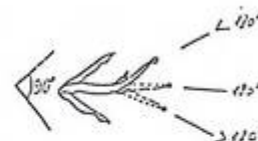
Punkte	1	2	3	4	5	6
Spreizwinkel	Hüfthöhe	Tailenhöhe	Brusthöhe	Schulterhöhe	Kopfhöhe	Überkopfhöhe



7. **Hüft- und Schulterbeweglichkeit**

Sitzen im Grätschwinkelsitz, Beinwinkel 90°, Füße ausgedreht, Arme in Hochhalte. Mit beiden Händen einen Gymnastikstab in Schulterbreite halten. Langsames Senken des Oberkörpers mit offenem Arm-Rumpf-Winkel und 3 s am tiefsten Punkt halten.

Bewertung: Abstand zwischen Brustbein und Boden. Wenn die Brust auf dem Boden aufliegt, messen des Arm-Rumpf-Winkels (ARW) während der Haltezeit.



AK 6 – AK 12

Punkte	2	4	6	8	10	12
Abstand / ARW	< 15 cm	< 10 cm	< 5 cm	0 cm	ARW 180°	ARW 180° freihalten

8. **Handstand**

AK 6 – 8	Stehen im Schräghandstand an einer Wand, Schräglage des Körpers, drei Handlängen von der Wand. Start: selbstständig Bewertung: Haltezeit / Sekunden bei gestrecktem Körper
AK 9 - 12	Stehen im Handstand im freien Raum, auf der Bodenfläche oder einem Läufer. Start: mit Erreichen des Handstandes Bewertung: Haltezeit im Handstand, ohne große Korrekturen

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
AK 6 – 8	8s	10s	12s	14s	16s	18s	20s	22s	24s	26s	28s	30s
AK 9 - 12	2s	4s	6s	8s	10s	12s	14s	16s	18s	20s	22s	24s

Die Turnerin hat einen Versuch ! Bei weniger als 5 erreichten Punkten darf die Übung wiederholt werden.

AK 6 – 8



AK 9 - 12

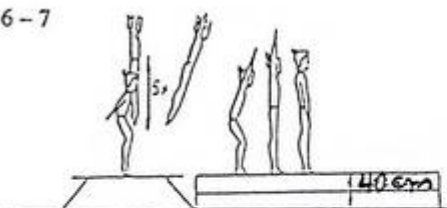


## 9. Minitramp

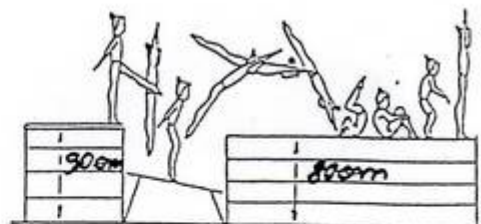
AK 6 - 7	5 Strecksprünge (Arme in Hochhalte) mit anschließendem Niedersprung auf einen ca. 40 cm hohen Weichboden (Minitrampolin waagrecht)
AK 8 - 9	Sprung von einem ca. 90 cm hohen Kasten (Bock) auf ein Minitrampolin (Minitrampolin tiefer) - Rolle vorwärts auf einen ca. 80 cm hohen Weichboden
AK 10 - 12	Sprung von einem ca. 90 cm hohen Kasten (Bock) auf ein Minitrampolin - Salto vorwärts gehockt auf einen ca. 40 cm hohen Weichboden

Bewertung	Punkte	Technikwert: 1 bis 6 (TW), jeweils 2 Sprünge, der bessere Sprung wird gewertet.
TW 1	2	unvollständige Ausführung, Sturz
TW 2	4	Grobausführung mit leichter Hilfe
TW 3	6	Erfüllung der Grundanforderung mit mittlerer Technik- und Haltungsmängeln
TW 4	8	leichte Ausführungsmängel
TW 5	10	gute Ausführung
TW 6	12	optimale Ausführung

AK 6 - 7



AK 8 - 9



AK 10 - 12

