

TVM-Athletik-Technik-Test, GTm (Stand: Dez 2023)

I	ALLGEMEINE TEST-ZIELE	2
II	TESTBEREICHE	2
III	AUSWAHLKRITERIEN DER TEST-ITEMS	2
IV	TESTÜBUNGEN-ÜBERSICHT:	3
V	BEWEGLICHKEIT	4
1.	Beweglichkeit 1: Rumpfbeugen	4
2.	Beweglichkeit 2: Spagat	4
a)	Seitspagat:	4
b)	Querspagat (Li und re)	4
3.	Beweglichkeit 3: Arm-Rump-Winkel (ARW) und Schulterbeweglichkeit	5
a)	Schulterbeweglichkeit	5
b)	ARW	5
VI	KRAFT	6
1.	Kraft 1: statische Haltekraft	6
a)	Winkelstütz	6
b)	Hang rücklings am Reck	6
2.	Kraft 2: Zugkraft	6
a)	Klimmzüge	6
b)	Tau-/Stangenklettern mit Beineinsatz	7
c)	Tau-/Stangenhangeln mit Winkelhalte	7
3.	Kraft 3: Druckkraft	7
a)	Liegestütz auf Handstandklötzen	7
b)	Pumper am Barren	8
c)	Pumper an den Ringen	8
d)	Beugestütz-Schwingen	8
VII	TECHNIK	8
1.	Technik 1: Handstand	8
a)	Handstand rl an der Wand	8
b)	Springen zum Handstand an der Wand (wie in der P 6, Vorübung „Schweizer“)	9
c)	Handstand stehen auf Handstandklötzen	9
d)	Handstand-Linien-Lauf	9
2.	Technik 2: Pauschenpferd	10
a)	Stützel am Barrenholm	10
b)	Spreizschwingen am Pferd im Seitstütz vorlings	10
c)	Schwingen im Spreizstütz im Wechsel li & re mit Grifflösen	10
d)	Scheren vorwärts in direkter Folge	11
3.	Technik 3: Schwingen	11
a)	Barren: Stützschnngen mit Grätschen der Beine beim Rückschwung	11
b)	Barren: Stützschnngen über Waagerechte	12
c)	Ringe: Hangschwingen in Ringhöhe	12
d)	Barren: Handstandschwingen	12
VIII	ANHANG	13
1.	Kopiervorlage für's Training:	13

Zielgruppe der Tests sind Turner, für die das DTB-Programm zu anspruchsvoll ist.

Über die Frage, ob es AK 7 u.j. und AK 16 u.ä. geben sollte, muss man reden.

I Allgemeine Test-Ziele

- 1) Hinweise für Trainer auf notwendige, grundlegende Leistungsvoraussetzungen
- 2) Tool zur regelmäßigen Evaluation des Leistungsstands der einzelnen Turner
- 3) Tool zur Überprüfung des Entwicklungsstands der Tu im Vergleich mit Gleichaltrigen in einem Wettkampf (Athletik-Cup)

II Testbereiche

- 1) Beweglichkeit
- 2) Konditionelle Fähigkeiten (Kraft, spez. Ausdauer)
- 3) Spez. Koordinative Fähigkeiten
- 4) Technische Grundlagen

III Auswahlkriterien der Test-Items

- 1) Bezug zu altersentsprechenden und naheliegenden Turnübungen (P-/KM-Programm)
- 2) Einhaltung der Test-Gütekriterien
- 3) Analoges Anstieg der erreichbaren Punktzahl zur gezeigten Leistung
- 4) Gleichmäßiges Gewicht der 4 Testbereiche (je 3 Items)
- 5) Berücksichtigung der wechselnden Belastung von Disziplin zu Disziplin; dabei sollte es keinen Unterschied machen, bei welchem Test man beginnt.
- 6) Erreichbare Maximalpunktzahl (10,00 Pkt); – 0 Pkte sollte die Ausnahme sein
- 7) Ökonomische Durchführung
- 8) Maßvoll unter dem Gesichtspunkt des humanen Leistungssports (Respekt vor individuellen Unterschieden).

Die vorliegende Testbatterie unterliegt ständiger Evaluation und ist für konstruktive Vorschläge offen.

Zur Testbatterie gibt es eine Auswerte-Datei (.xlsx), die gern angefordert werden kann:

joachim_alt@t-online.de

IV Testübungen-Übersicht:

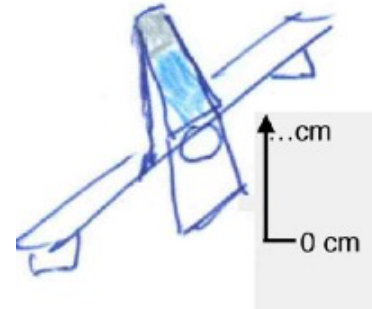
Nr	AK	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13	AK 14/15
1)	Bew. 1	Rumpfbeugen	Rumpfbeugen	Rumpfbeugen	Rumpfbeugen
2)	Bew. 2	Spagat Quer & Seit	Spagat Quer & Seit	Spagat Quer & Seit	Spagat Quer & Seit
3)	Bew. 3	Schulter	Schulter	Schulter	Schulter
4)	Kraft 1: Haltekr.	Winkelstütz Hdstzklötze ≤ 20 s	Winkelstütz Hdstzklötze ≤ 30 s	Winkelstütz Ringe ≤ 30 s	Gestrecktes Hal- ten im Hang rl am Reck; ohne Stan- genkontakt ≤ 30 s
5)	Kraft 2: Zugkr.	Klimmzüge ≤ 15	Klimmzüge ≤ 20	Tauklettern 5m auf Zeit	Tauklettern mit Winkelhalte 5 m auf Zeit
6)	Kraft 3: Druckkr.	Liegestütze auf Hdstzklötzen ≤ 15	Barren: Pumper ≤ 20	Ringe: Pumper ≤ 15	Barren: Beugestütz- Schwingen von hinten nach vorne ≤ 15
7)	Technik 1: Hdstd	Hdstd rl an der Wand ≤ 20 s	Hdstd-springen aus dem Grätschstand an der Wand ≤ 10	Hdstd stehen auf Hand- stand-Klötzen ≤ 30 s	Hdstd-Linienlauf Strecke in 30 s
8)	Technik 2: Pferd	Stützeln am Bar- renholm Strecke in 30 s	Pferd: Spreiz- schwingen im Stz vl ≤ 20	Pferd: Schwingen im Spreizstütz im Wechsel li & re mit Grifflösen ≤ 16	Schere vw Li & re ≤ 10
9)	Technik 3: Schwg	Barren: Stützschnngen mit Grätschen der Beine beim Rück- schwung ≤ 8	Barren: Stützschnngen über Waage- rechte ≤ 10	Ringe: Hangschwünge in Ringe- höhe ≤ 16	Barren: Hdstd-schnngen ≤ 8
10)	Gew.heit	Parkour Zeitmessung	Parkour Zeitmessung	Parkour Zeitmessung	Parkour Zeitmessung

V Beweglichkeit

Damit qualitative Unterschiede gemessen werden können, braucht man Messwerte. Diese sollen intervallskaliert sein, heißt: keine Sprünge haben.

1. Beweglichkeit 1: Rumpfbeugen

- Ausgangsposition:
 - schulterbreiter Grätschstand auf einer Bank/kl. Kasten o.ä.
 - Gymn.stab in beiden Händen; der Stab wird voll umfasst – also nicht nur zwischen den Fingerspitzen.
- Durchführung
 - Rumpfbeuge bei gestreckten Knien, der Stab gleitet entlang eines Maßstabs/Zollstocks
 - Ablesung Oberkante des Gymn.Stabs



2. Beweglichkeit 2: Spagat

Damit alle Seiten trainiert werden müssen, werden alle Ergebnisse zu einem Wert addiert.

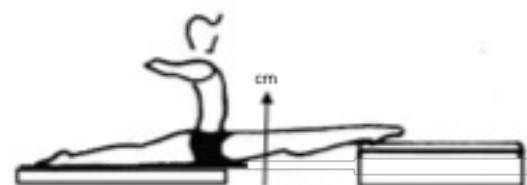
a) Seitspagat:

- Ausgangsposition:
 - Füße und Rumpf befinden sich in derselben senkrechten Ebene. Dazu werden Markierungen auf dem Boden angebracht. Das Ausweichen des Rückens wird durch einen Kasten oder die Wand verhindert. Die Erhöhung der Füße sind z.B. feste Matten oder zwei Kastendeckel; somit kann Überbeweglichkeit gemessen werden.
 - Mittig ist ein Maßstab/Zollstock mit cm-Teilung angebracht.
- Durchführung
 - Gemessen wird vom Boden bis in den Schritt.



b) Querspagat (Li und re)

- Ausgangsposition:
 - Das gestreckte vordere Bein liegt auf einer Erhöhung (z.B. Kastendeckel)
 - Das hintere Bein liegt mit dem Unterschenkel komplett auf einer blauen Matte (o.ä.); dabei darf das Knie gebeugt sein. (mit zunehmender Tiefe des Spagats wird das Knie „automatisch“ gestreckt.)
- Durchführung:
 - Der Spagat wird so tief ausgeführt, wie es bei aufrechter Körperhaltung gelingt
 - Gemessen wird die Strecke vom Boden bis zur Mitte der Unterseite des vorderen Oberschenkels.
 - Es ist **darauf zu achten**, dass **keine seitliche Abweichung** entsteht. Dafür könnte auch eine Gasse mit kl. Kästen gebildet oder Markierungen abgeklebt werden.



3. Beweglichkeit 3: Arm-Rump-Winkel (ARW) und Schulterbeweglichkeit

Damit beides trainiert werden muss, werden beide Ergebnisse addiert.

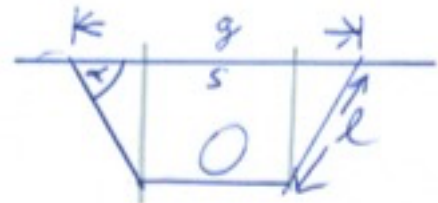
Da es einen großen Unterschied macht, ob man lange oder kurze Arme hat und das in den Altersklassen teils stark differiert, wird die Armlänge berücksichtigt.

Im Training ist allerdings nur entscheidend, ob man sich verbessert. Deshalb sind dort bei einer Person die g-cm-Werte ausreichend.

a) Schulterbeweglichkeit

• Ausgangsposition:

- Aus dem Stand rl vor der Sprossenwand;
- Griff mit Kammgriff auf einer schulterhohen Sprosse



• Durchführung:

- 3 Versuche mit „Ausschultern“ zum Hang; der beste Versuch zählt.
- Gemessen werden ...
 - Die Schulterbreite im Stand mit hängenden Armen, s
 - Die Griffbreite von Hand-Innenkante li zu Hand-Innenkante re , g
 - Die Armlänge, l , im Stand mit den Armen horizontal, parallel, vor der Brust von Faustknöchel bis Brust gemessen; z. B. gegen die Wand
- Der Messwert ergibt sich als berechneter Wert. Dieser wird kleiner, je besser der Turner schultert unter Berücksichtigung der Armlänge.
vereinfachte Rechnung: $(g-s)/2l$

b) ARW

• Ausgangsposition:

- Rückenlage auf einem Kastendeckel/kl. Kasten mit Gymn.Stab schulterbreit (Arme parallel vor dem Körper) und mit Fingern umschlossen und gestreckten Armen gehalten.
- Die Schulter liegt noch auf dem Kasten (!), die Arme ragen über.
- Die Knie sind gebeugt und die Füße aufgestellt, so dass der Rücken „lückenlos“ aufliegt (kein Hohlkreuz!)
- Der Kopf darf in den Nacken mitgenommen werden.



• Durchführung:

- Die Arme werden so tief wie möglich gesenkt – Lende darf nicht abheben! Das wird bei der Messung mit einer Hand im Rücken kontrolliert.
- Die Messung erfolgt vom Boden aus bis Oberkante des Stabes (Handgelenk gerade)
- Die Armlänge, l (s.o.) wird für die Rechnung benutzt. (längere Arme haben Vorteile)
- Je kleiner der Wert, desto besser. Berechneter Wert: $S \div l$

VI Kraft

1. Kraft 1: statische Haltekraft

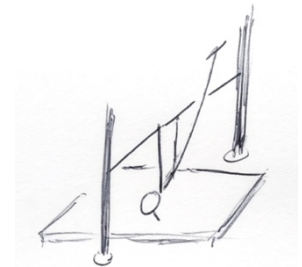
Nr	AK	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13	AK 14/15
4)	Kraft 1: Haltekr.	Winkelstütz Hdstzklötze ≤ 20 s	Winkelstütz Hdstzklötze ≤ 30 s	Winkelstütz Ringe ≤ 30 s	Gestrecktes Halten im Hang rl am Reck; ohne Stangenkontakt ≤ 30 s

a) Winkelstütz

- Ausgangsposition: Barren/Hdstd-Ba/Hdst-Klötze (auf kl. Kästen) oder Ringe
 - A. d. Streckstütz, heben in den Winkelstütz
 - Beine gestreckt und waagrecht
- Durchführung:
 - Mit Erreichen der Position wird die Zeit bis zur Abweichung nach unten oder oben gemessen. (Kriterium wie beim Werten > 15°)
 - Nach der Maximalzeit endet der Versuch.

b) Hang rücklings am Reck

- Ausgangsposition:
 - Reckstange oder Holm
 - Hang rücklings mit Kammgriff
 - Arme etwas über schulterbreit
 - Körper gestreckt oder leicht überstreckt
 - Abstand ≥ 5 cm von der Stange
- Durchführung
 - Gemessen wird die Zeit, die in ruhiger Position gehalten wird;
 - kl. Schwankungen werden toleriert;
 - kein kontinuierliches Senken
 - Ende der Zeitnahme bei Verlassen der Halteposition oder nach 30 s

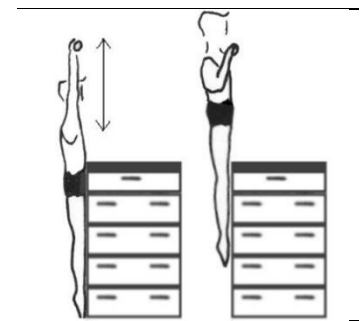


2. Kraft 2: Zugkraft

Nr	AK	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13	AK 14/15
5)	Zugkr.	Klimmzüge ≤ 15	Klimmzüge ≤ 20	Tauklettern 5m auf Zeit	Tauklettern mit Winkelhalte 5 m auf Zeit

a) Klimmzüge

- Ausgangsposition: siehe Skizze
- Durchführung:
 - Rist- oder Kammgriff, kein Griffwechsel während des Tests
 - Start- und Endpunkt ist immer der völlig gestreckte Hang – Arme gestreckt!
 - Endposition ist immer bei gerader Kopfhaltung: Kinn über Stangenhöhe
 - Der Test endet nach max. 1 min



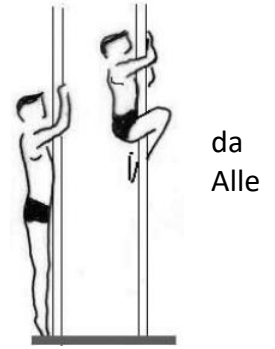
b) Tau-/Stangenklettern mit Beineinsatz

• Ausgangsposition: siehe Skizze

- Im ruhigen Stand mit Griff an der Stange/ am Tau
- Die Höhenmarkierung muss nicht in exakt 5 m Höhe erfolgen, Hallen unterschiedlich hoch sind; entscheidend ist, dass es für alle gleich ist.

• Durchführung

- Die Zeitnahme beginnt, sobald beide Beine den Boden verlassen.
- Die Zeitnahme endet mit Berührung der Höhenmarke oder nach max. 30 s



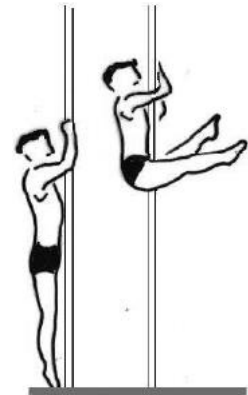
c) Tau-/Stangenhangeln mit Winkelhalte

• Ausgangsposition: siehe Skizze

- Im ruhigen Stand mit Griff an der Stange/ am Tau
- Die Höhenmarkierung muss nicht in exakt 5 m Höhe erfolgen, da Hallen unterschiedlich hoch sind; entscheidend ist, dass es für alle gleich ist.

• Durchführung

- Die Zeitnahme beginnt, sobald beide Beine den Boden verlassen.
- Die Zeitnahme endet ...
 - mit Berührung der Höhenmarke
 - Wenn die Beine unter 45° zur Horizontalen sinken
 - Wenn die Knie stark gebeugt werden; $\geq 45^\circ$
 - nach max. 30 s



3. Kraft 3: Druckkraft

Nr	AK	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13	AK 14/15
6)	Druckkr.	Hdstd-Klötze: Liegestütze ≤ 15	Barren: Pumper ≤ 20	Ringe: Pumper ≤ 15	Barren: Beugestütz-Schwinger von hinten nach vorne ≤ 15

a) Liegestütz auf Handstandklötzen

• Ausgangsposition:

- Stütz in Barrenbreite
- Hände auf Schulterhöhe oder etwas dahinter – nicht vor der Schulter
- Körper in „Bindung“ – also mit leichtem Hüftwinkel – kein Hohlkreuz

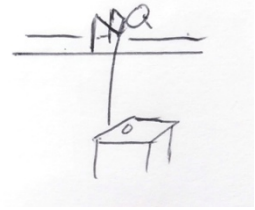
• Durchführung:

- Senken bis das Kinn den Boden berührt (je nach Höhe der Hdstdklz auch mit kl. Erhöhung – jedenfalls tiefer als Griffposition)
- Dabei darf die gespannte Körperhaltung nicht aufgegeben werden
- Die Ellbogen dürfen seitlich oder parallel neben den Körper ausweichen.
- Die Zählung stagniert (... 11, 11, 11 ...) bis wieder die korrekte Ausführung erfolgt
- Der Versuch endet bei Erreichen der Maximalanzahl oder nach längstens 30 s.

b) Pumper am Barren

• Ausgangsposition:

- Barren in Sprunghöhe, so dass man in tiefster Beugstellung keinen Bodenkontakt hat.
- Gegen das Pendeln wird ein (kl.) Kasten hochkant vor die Beine geschoben



• Durchführung:

- Senken bis sich die Oberarme unter der Waagerechten zum Ellbogen befinden.
- Immer vollständige Armstreckung zum Stütz
- Bei Abweichungen stagniert die Zählung (... 8, 8, ... 11, 11 ...)
- Maximale Test-Dauer 1 min.

c) Pumper an den Ringen

- Ausführung und Durchführung wie unter B)

d) Beugestütz-Schwingen

• Ausgangsposition:

- Barren in Sprunghöhe, so dass man in tiefster Beugstellung keinen Bodenkontakt hat.

• Durchführung:

- Aus dem Rückschwung mit Beinen über Holmhöhe
- Beugen der Arme bis deutlich unter Ellbogen-Waagerechte des Oberarms
- Aufstemmen beim Vorschwung mit Hüfte über Holmhöhe
- Arme voll gestreckt
- Unkorrekte Ausführung führt zu stagnierender Zählung
- Maximale Testdauer 1 min.

VII Technik

1. Technik 1: Handstand

Nr	AK	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13	AK 14/15
7)	Hdstd	Hdstd rl an der Wand ≤ 20 s	Hdstd-springen aus dem Grätschstand an der Wand (P 6) ≤ 10	Hdstd stehen auf Klötzen ≤ 30 s	Hdstd-Linienlauf Strecke in 30 s

a) Handstand rl an der Wand

• Ausgangsposition:

- Griff schulter- und Fußlänge vor der Wand

• Durchführung:

- Aus dem Stand aufschwingen in die Handstandposition
- Bei gestreckter Körper-, Bein- und Fußhaltung berühren nur die Fersen die Wand
- Die Kopfhaltung ist neutral; keinesfalls überstreckt oder Kinn auf der Brust
- Zeitnahme beginnt, wenn beide Fersen bei korrekter Haltung die Wand berühren
- Zwei Versuche – der bessere zählt
- Zeitnahme endet:
 - Nach der Maximalzeit
 - Sofern die o.a. Position verlassen wird

b) Springen zum Handstand an der Wand
(wie in der P 6, Vorübung „Schweizer“)

- Ausgangsposition:
 - Griff schulterbreit und ca. Fußlänge vor der Wand
 - Grätschstand $\geq 135^\circ$ ($90^\circ + 45^\circ$: s. Skizze); Abstand zur Hand egal
- Durchführung:
 - Abdruck/-schwung vom Boden mit sofortiger Bein-/Kniestreckung
 - Arme durchgängig gestreckt
 - Völlige Streckung des ARW und des gesamten Körpers im Handstand
 - Zählung stagniert bei inkorrektener Ausführung (...5, 5, 5, ...)
 - Der Test endet nach Erreichen der Maximalzahl oder nach max. 1 min.

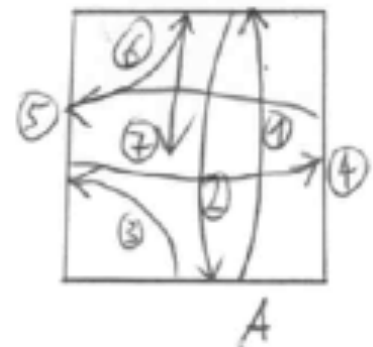


c) Handstand stehen auf Handstandklötzen

- Ausgangsposition:
 - Griff barrenbreit
- Durchführung:
 - Aus dem Stand schwingen zum Handstand (wie am Boden)
 - Stehen bei gestrecktem Körper und ARW (gemäß Wertungsvorschriften)
 - Zeitmessung beginnt beim Erreichen der eindeutigen Handstandposition
 - Zeitmessung endet:
 - Beim Auflösen der Handstandposition
 - Bei Nachdrücken mit gebeugten Armen
 - Nach Erreichen der Maximalzeit
 - Es gibt zwei Versuche; der bessere zählt

d) Handstand-Linien-Lauf

- Ausgangsposition (A):
 - Abgeklebt ist ein Quadrat (ca. 1 x 1 m) (siehe Skizze)
- Durchführung (erklärt für Linksdreher)
 - Handstand mittig auf einer Linie (A)
 - Hdstd laufen vw bis beide Hände die gegenüberliegende Linie erreichen (1)
 - Hdstd laufen rw bis beide Hände die Ausgangslinie wieder erreichen (2)
 - 1 Schritt vw, $\frac{1}{4}$ Drehung (vw) und laufen zur seitlichen Linie (3)
 - Laufen rw zur Linie (4)
 - Laufen vw zur Linie (5)
 - 1 Schritt rw, $\frac{1}{4}$ Drehung rw und laufen zur seitlichen Linie (6)
Die Anfangs-Position (A) ist wieder erreicht (auf der anderen Seite)
 - Die Zeitnahme beginnt mit dem ersten Handstandschritt
 - Die Zeitnahme endet
 - nach 30 s
 - beim Verlassen der korrekten Handstandposition (Wertungsvorschriften)
 - Gezählt werden alle korrekt beidhändig erreichten Handkontakte auf den Linien des Quadrats



2. Technik 2: Pauschenpferd

Nr	AK	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13	AK 14/15
8)	Pferd	Stützel am Barrenholm Strecke in 30 s	Spreizschwingen im Stz vl ≤ 20	Schwingen im Spreizstütz im Wechsel li & re mit Grifflösen ≤ 16	Schere vw ≤ 10

a) Stützel am Barrenholm

- Ausgangsposition:
 - Stütz seitlings auf einem Barrenholm vom Pfosten aus; evtl. Markierung anbringen
 - Geschlossene Beine
- Durchführung:
 - Seitlich Stützel bis zum anderen Pfosten
 - Dabei korrekte Beinhaltung (geschlossen, gestreckt)
 - Hin und her ≤ 30 s.
 - Jede Passage zählt 3 Punkte (bei 3 m) – Teilstrecken entsprechend weniger
 - Der Versuch endet bei Verlassen des oder Sturz aufs Gerät oder nach 30 s.

b) Spreizschwingen am Pferd im Seitstütz vorlings

- Ausgangsposition:
 - Streckstütz vl
- Durchführung:
 - Seitspreizen mit Fußspitzen ≥ Schulterhöhe und tiefes Bein schwingt mit bis zum „Pferd Bein“
 - Jedes Seitspreizen zählt 1x
 - Grifflösen auf der Spreizseite ist möglich/erwünscht
 - Der Zählung stagniert, wenn die Bedingungen nicht mehr eingehalten werden
 - Der Versuch endet
 - beim Verlassen des oder Sturz aufs Gerät
 - nach Ablauf von 30 s

c) Schwingen im Spreizstütz im Wechsel li & re mit Grifflösen

- Ausgangsposition:
 - Seitstand vl
- Durchführung:
 - Abspringen zum Einspreizen li oder re
 - Vorschwingen zum Seitspreizen mit Fußspitze des hinteren Beines ≥ Schulterhöhe
 - Der Spreizwinkel zwischen den Beinen ist ≥ 90°
 - Dabei Grifflösen
 - Rückschwingen zum ...Rückspreizen mit hinterem Bein in Pferdhöhe
 - Der Spreizwinkel zwischen den Beinen ist ≥ 45°
 - Ebenso beim Einspreizen auf der anderen Seite
 - Jedes Spreizschwingen zählt
 - Die Zählung stagniert, wenn die Bedingungen nicht mehr eingehalten werden
 - Der Versuch endet, wenn ...
 - Ein Sturz auf/vom oder Absitzen auf dem Gerät stattfindet
 - Ein Stopp des Bewegungsflusses stattfindet
 - Die Maximalzahl erreicht ist

d) Scheren vorwärts in direkter Folge

- Ausgangsposition:
 - Anfangsposition ist freigestellt (a. d. Stand oder Stütz)
 - Einspreizen
- Durchführung:
 - Scheren in direkter Folge gemäß Wertungsvorschriften
 - Jede Schere wird gemäß Wertungsvorschriften bewertet. D.h.:
 - Kleine (0,1), mittlere (0,3) und große Fehler (0,5)
 - Bzgl.: Haltung, Höhe und ggf. Technik
 - Jede Schere wird gezählt (1 Pkt)
 - Davon werden die Zehntel abgezogen (Bsp: Anzahl 8 – 2,4 = 5,6 Pkt)
 - Die Zählung stagniert, wenn die Schere mit Fußaufsatz „gerettet“ aber im Rhythmus fortgesetzt wird.
 - Der Versuch endet:
 - Beim Sturz auf/vom oder Absitzen auf das Gerät
 - Nach dem Erreichen der Maximalanzahl

3. Technik 3: Schwingen

Nr	AK	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13	AK 14/15
9)	Schwg	Am Barren: Stützschnngen mit Grät- schen der Beine beim Rück- schwung ≤ 8	Am Barren: Stützschnngen über Waage- rechte ≤ 10	An den Ringen: Hangschwünge in Ringhöhe ≤ 16	Hdstd-schnwin- gen am Barren ≤ 8

a) Barren: Stützschnngen mit Grät-schnngen der Beine beim Rückschwung

- Ausgangsposition:
 - Innenquerstand zwischen den Holmen; ggf. auf Erhöhung (Brett/Kastendeckel)
- Durchführung:
 - Beginnend mit einem Vor-Schwung:
Rückschwung über Holmhöhe
 - Dabei grät-schnngen der Beine über die Holmgasse hinaus
 - Dabei bleibt die gestreckte Körperhaltung erhalten
 - Der Vorschung erfolgt mit der Hüfte in Brusthöhe;
dabei darf keine starke Hüftbeugung erfolgen (< 30°).
 - **Gezählt werden alle korrekten Rückschwünge**
 - Die Zählung stagniert, wenn geforderte Positionen nicht erreicht werden
 - Die Zählung endet, ...
 - Wenn mehr als 3 Schwünge ohne zählbares Ergebnis blieben
 - Wenn der Schwung zum Erliegen kommt (Abbruch, Absteigen)
 - Wenn die Maximalzahl erreicht ist.

b) Barren: Stützschwüngen über Waagerechte

- Ausgangsposition:
 - Innenquerstand zwischen den Holmen; ggf. auf Erhöhung (Brett/Kastendeckel)
- Durchführung:
 - Beginnend mit einem Vor-Schwung:
Rückschwung über die Schulterwaagerechte
 - Dabei bleibt die gestreckte Körperhaltung erhalten;
 - Der Vorschwung erfolgt mit der Hüfte über der Schulterwaagerechten;
dabei darf keine starke Hüftbeugung erfolgen ($< 30^\circ$).
 - **Gezählt werden alle korrekten Rückschwünge**
 - Die Zählung stagniert, wenn geforderte Positionen nicht erreicht werden
 - Die Zählung endet, ...
 - Wenn mehr als 3 Schwünge ohne zählbares Ergebnis blieben
 - Wenn der Schwung zum Erliegen kommt (Abbruch, Absteigen)
 - Wenn die Maximalzahl erreicht ist.

c) Ringe: Hangschwüngen in Ringehöhe

- Ausgangsposition:
 - Ruhiger Hang
- Durchführung:
 - Max. 3 einleitende Schwünge
 - Die Körperhaltung hinten ist unstrittig: gespannte Überstreckung mit geöffneten, gestreckten Armen
 - Die Armführung beim Vorschwung wird nicht einheitlich gelehrt: mit gebeugten oder gestreckten Armen. Im Sinne einer Weiterentwicklung ist eine gestreckte, V-förmige Kammgriff-Haltung sinnvoll – hier aber nicht gefordert.
 - Die Körperhaltung ist eindeutig „Schiffchen“
 - **Gezählt** wird jeder Schwung, der mit der Hüfte die Höhe der Unterkante der Ringe erreicht – also **Vor- und Rückschwung** oder je nach Ausführung nur einzelne.
 - Die Zählung stagniert, wenn eine Endposition nicht erreicht wird.
 - Die Zählung endet, ...
 - Wenn mehr als drei Schwünge zu keiner Zählung führten
 - Wenn der Versuch abgebrochen wird
 - Wenn die Maximalzahl erreicht wird
 - nach 1 min

d) Barren: Handstandschwüngen

- Ausgangsposition:
 - Beliebig
- Durchführung:
 - Es werden Rückschwünge zum Handstand durchgeführt
 - Erfüllungskriterium gemäß Wertungsvorschrift: kurzes Fixieren; Handstand stehen ist erlaubt
 - Gezählt wird jeder korrekt erreichte Handstand
 - Die Zählung stagniert, wenn die Kriterien nicht erreicht wurden
 - Die Zählung endet, ...
 - Bei 3 aufeinander folgenden Schwüngen, die nicht die Handstandposition erreichen
 - Der Versuch abbricht
 - Die Maximalzahl erreicht wird
 - 1 min. erreicht wird

VIII Anhang

1. Kopiervorlage für's Training:

Testübungen:

Nr	AK	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13	AK 14/15
1)	Bew. 1	Rumpfbeugen	Rumpfbeugen	Rumpfbeugen	Rumpfbeugen
2)	Bew. 2	Spagat Quer & Seit	Spagat Quer & Seit	Spagat Quer & Seit	Spagat Quer & Seit
3)	Bew. 3	Schulter	Schulter	Schulter	Schulter
4)	Kraft 1: Haltekr.	Winkelstütz Hdstzklötze ≤ 20 s	Winkelstütz Hdstzklötze ≤ 30 s	Winkelstütz Ringe ≤ 30 s	Gestrecktes Hal- ten im Hang rl am Reck; ohne Stan- genkontakt ≤ 30 s
5)	Kraft 2: Zugkr.	Klimmzüge ≤ 15	Klimmzüge ≤ 20	Tauklettern 5m auf Zeit	Tauklettern mit Winkelhalte 5 m auf Zeit
6)	Kraft 3: Druckkr.	Liegestütze auf Hdstzklötzen ≤ 15	Barren: Pumper ≤ 20	Ringe: Pumper ≤ 15	Barren: Beugestütz- Schwingen von hinten nach vorne ≤ 15
7)	Technik 1: Hdstd	Hdstd rl an der Wand ≤ 20 s	Hdstd-springen aus dem Grätschstand an der Wand ≤ 10	Hdstd stehen auf Hand- stand-Klötzen ≤ 30 s	Hdstd-Linienlauf Strecke in 30 s
8)	Technik 2: Pferd	StützeIn am Bar- renholm Strecke in 30 s	Pferd: Spreiz- schwingen im Stz vl ≤ 20	Pferd: Schwingen im Spreizstütz im Wechsel li & re mit Griff lösen ≤ 16	Schere vw Li & re ≤ 10
9)	Technik 3: Schwg	Barren: Stüttschwingen mit Grätschen der Beine beim Rück- schwung ≤ 8	Barren: Stüttschwingen über Waage- rechte ≤ 10	Ringe: Hangschwünge in Ringe- höhe ≤ 16	Barren: Hdstd-schwingen ≤ 8
10)	Gew.heit	Parkour Zeitmessung	Parkour Zeitmessung	Parkour Zeitmessung	Parkour Zeitmessung