

Informationen zur Überprüfung der körperlich-motorischen Eignung: Turnerische Bewegungshandlungen

Version: für Sept. 2021

Für das Antreten bei den Fertigkeitstests sehen Sie bitte die Rahmeninformationen zur Ergänzungsprüfung, in denen die Bedingungen für die Zulassung und Durchführung genau definiert sind.

Kriterien für den Fertigkeitstest: Turnerische Bewegungshandlungen

Aufgabenstellung: Durchführung der Übungen entsprechend den angeführten Merkmalen.

Männer

		Kriterien für die Anerkennung
Reck hoch	Hüftaufzug	Erreichen der Endposition Stütz vl.
	Abschwung vw. zum Hang – Niedersprung	Erreichen des ruhigen Hangs (kein Schwingen).
Reck tief	Hüftaufschwung	Erreichen der Endposition Stütz vl., flüssige Aufwärtsbewegung.
	Hüftumschwung rw.	Erreichen der Endposition Stütz vl., flüssige Bewegung
	Re + li Bein vorspreizen, zum Stütz rl. (Sitz)	Füße dürfen die Stange nicht berühren
	½ Drehung zum Stütz vl.	Erreichen der Endposition Stütz vl.
	Hoher Rückschwung, zum Niedersprung	Hüfte gestreckt und etwa auf Schulterhöhe
Boden	Unterschwung aus dem Stand	Hüfte etwa auf Stangenhöhe, Beine + Arme gestreckt, Landung beidbeinig.
	Aufschwingen in den Handstand, re + li	Erreichen der Endposition (ARW – 180°, max. 10° Abweichung). Beine in der Endposition gestreckt + geschlossen.
	Rad, re + li	Geradlinige Bewegung. Beine gestreckt (Kniewinkel kleiner als 90° = ungültig). Landung der Beine nacheinander.
	Rolle vw.	Gerade Rollbewegung. Aufstehen ohne Hilfe der Hände.
	Kopfstand aus dem Hockstand	Knie dürfen den Boden nicht berühren (vor und nach dem Kopfstand). Beine in der Endposition gestreckt + geschlossen (2 Sek. fixiert)

	Rolle rw. aus dem Hockstand in die Liegestützposition, Hüfte gestreckt – Beine anhocken – Schlussstand	Geradlinige Bewegung. Landung in der Liegestützposition. Hüfte gestreckt (Knie und Unterarme dürfen den Boden nicht berühren).
Sprung Sprungtisch – 120 cm	Hocke (Brettabstand min. 160 cm von der Gerätemitte)	Beidbeiniger Absprung. Bis zum Stütz der Hände sind Hüfte und Beine gestreckt (Körper waagrecht oder höher). Gleichzeitiger Abdruck von den Armen (Füße dürfen das Gerät nicht berühren). Beidbeinige Landung.

Frauen

		Kriterien für die Anerkennung
Reck tief	Hüftaufschwung	Erreichen der Endposition Stütz vl., flüssige Aufwärtsbewegung.
	Hüftumschwung rw.	Erreichen der Endposition Stütz vl., flüssige Bewegung
	Re + li Bein vorspreizen, zum Stütz rl. (Sitz)	Füße dürfen die Stange nicht berühren
	½ Drehung zum Stütz vl.	Erreichen der Endposition Stütz vl.
	Hoher Rückschwung, zum Niedersprung	Hüfte gestreckt und etwa auf Schulterhöhe
	Unterschwung aus dem Stand	Hüfte etwa auf Stangenhöhe, Beine + Arme gestreckt, Landung beidbeinig.
Boden	Aufschwingen in den Handstand, re + li	Erreichen der Endposition (ARW – 180°, max. 10° Abweichung). Beine in der Endposition gestreckt + geschlossen.
	Rad, re + li	Geradlinige Bewegung. Beine gestreckt (Kniewinkel kleiner als 90° = ungültig). Landung der Beine nacheinander.
	Rolle vw.	Gerade Rollbewegung. Aufstehen ohne Hilfe der Hände.
	Kopfstand aus dem Hockstand	Knie dürfen den Boden nicht berühren (vor und nach dem Kopfstand). Beine in der Endposition gestreckt + geschlossen (2 Sek. fixiert)
	Rolle rw. aus dem Hockstand in die Liegestützposition, Hüfte gestreckt – Beine anhocken – Schlussstand	Geradlinige Bewegung. Landung in der Liegestützposition. Hüfte gestreckt (Knie und Unterarme dürfen den Boden nicht berühren).
Sprung Sprungtisch – 110 cm	Hocke (Brettabstand min. 160 cm von der Gerätemitte)	Beidbeiniger Absprung. Bis zum Stütz der Hände sind Hüfte und Beine gestreckt (Körper waagrecht oder höher). Gleichzeitiger Abdruck von den Armen (Füße dürfen das Gerät nicht berühren). Beidbeinige Landung.



Bewertung

- Es werden für die gesamte Übung bei jedem Gerät Punkte vergeben. Pro Gerät gibt es max. 10 Punkte.
- Alle Geräte-Aufgaben müssen positiv absolviert („anerkannt“) werden, d. h. es müssen mind. 5 Punkte pro Gerät erreicht werden. (Bei den Männern gelten Hoch- und Tiefreck als ein Gerät.)
- Wird ein Übungsteil nicht geschafft, wird die gesamte Übung an diesem Gerät mit 0 Punkte bewertet.

Der Fertigungsbereich „Turnerische Bewegungshandlungen“ gilt als bestanden, wenn:

gesamt mindestens 15 Punkte (an allen 3 Geräten) und an jedem einzelnen Gerät mindestens 5 Punkte erreicht werden.

Anmerkung

Eventuelle Reklamationen, die die Durchführung und die Bewertung des Fertigkeitstests vor Ort betreffen, sind bis spätestens eine Stunde nach Beendigung (jeweils für Frauen und Männer) beim Leiter / bei der Leiterin des Fertigungsbereiches einzubringen.