

# Informationen zur Überprüfung der körperlich-motorischen Eignung: Turnerische Bewegungshandlungen

Version: für Feb. 2022

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.

Es werden drei Übungsbereiche (Geräte) geprüft: Sprungtisch, Reck und Boden.

Die Teile (Elemente) müssen in der vorgegebenen Reihenfolge gezeigt werden.

### Bewertung

- Es werden für die gesamte Übungsfolge 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 positiv absolviert („anerkannt“), wird die gesamte Übungsfolge an diesem Gerät mit 0 Punkte bewertet.

### Der Fertigkeitsbereich „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 Fertigkeitsbereiches einzubringen.

	<b>Frauen</b>	<b>Kriterien für die Beurteilung</b>
<b>Reck tief</b> Höhe frei wählbar	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.
<b>Boden</b>	- Aufschwingen in den Handstand - re - Aufschwingen in den Handstand - li	Erreichen der Endposition (ARW – 180°, max 10° Abweichung). Beine in der Endposition gestreckt + geschlossen.
	- Rad re - Rad 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 (weder vor noch 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, Arme und Hüfte gestreckt. Unterarme und Knie dürfen den Boden nicht berühren.
<b>Sprung</b> Sprungtisch Höhe 110 cm	Hocke	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

	<b>Männer</b>	<b>Kriterien für die Beurteilung</b>
<b>Reck hoch</b>	Hüftaufzug aus dem Hang	Erreichen der Endposition Stütz vl.
	Abschwung vw. zum Hang – Niedersprung	Erreichen des ruhigen Hangs (kein Schwingen).
<b>Reck tief</b> Höhe frei wählbar	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 Dr. 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.
<b>Boden</b>	– Aufschwingen in den Handstand re – Aufschwingen in den Handstand li	Erreichen der Endposition (ARW – 180°, max 10° Abweichung). Beine in der Endposition gestreckt + geschlossen.
	– Rad re – Rad 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 (weder vor noch 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, Arme und Hüfte gestreckt. Unterarme und Knie dürfen den Boden nicht berühren.
<b>Sprung</b> Sprungtisch Höhe 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.