

Turnsport Austria

Vorstufenprogramm 2023+

Version Jänner 2024

Vorwort:

2023 wurde das Gremium für die Nachwuchsentwicklung des österreichischen Turnsports installiert. Dieses Gremium entwickelte auf Basis des Kinderstufenprogramms 2017+ die nachfolgende modifizierte und erneuerte Version dieses Programms, welches fortlaufend als Vorstufenprogramm betitelt wird.

Der Schwerpunkt liegt in der Vermittlung der Basisfertigkeiten des Turnens. Nach diesem Programm unterrichtete junge Athleten sollten das Rüstzeug haben, ihren sportlichen Lebensweg danach vielfältig zu gestalten. Das Gremium für Nachwuchsentwicklung der Männer schlägt daher das Vorstufenprogramm als Basisprogramm für alle im Gerätturnen tätigen Kinder vor. Die technische, athletische und haltungsmäßige Förderung wird an allen 6 olympischen Geräten angeboten.

Mein Dank gilt dem Gremium für die Nachwuchsentwicklung, sowie den Experten, welche sich bei der Entwicklung und Weiterführung des Programms eingesetzt haben. Ein weiterer Dank gilt auch dem Wertungsrichterchef Josef Toth für die Erstellung des Bildmaterials.

Fabian Leimlehner

Sportdirektor MAG

NWK Gremium

Michael Fussenegger

Dieter Egermann

Florian Wadl

Kieran Behan

Christoph Schlager

Alterseinteilung:

Folgende Alterseinteilung wird vom Gremium für die Nachwuchsentwicklung empfohlen. Eine Modifikation dieser Einteilung ist seitens der Landesverbände individuell möglich.

Vorgeschlagen werden 2 Altersklassen

- U7 Bsp 2023 2016 und jünger
- U9 Bsp 2023 2015 und 2014

Bewertungsrichtlinien:

Das Bewertungssystem basiert auf den Regeln des Code of Points 2022, Teil 2 (insbesondere Abschnitt 6 und 8). Die Gesamtnote setzt sich durch Addition des Schwierigkeitswertes - in der Regel 4,0 Punkte- und des Übungsausführungswertes- max. 10,0 Punkte- zusammen. Fehlende oder nicht anerkannte Elemente werden vom Schwierigkeitswert abgezogen. Zusätzlich gibt es so genannte Bonus- Elemente, die den Schwierigkeitswert einer Übung erhöhen können. Dessen ungeachtet, werden technische, haltungsmäßige oder andere Abweichungen vom theoretischen Maximalwert des Übungsausführungswertes von 10,0 Punkten abgezogen. Die Summe der beiden Teilnoten ergibt die Endnote. Es wird empfohlen, die Kinderstufe in zwei Altersbereiche zu teilen (bis 9 Jahre und bis 7 Jahre). In den Altersbereichen kann bei Wettkämpfen auch jeder Jahrgang einzeln gewertet werden. Weiters steht es den Vereinen und Landesverbänden frei, das Programm auch für ältere Turner zu verwenden, die noch nicht den Sprung in die Jugendstufen geschafft haben.



TURNSPORT
AUSTRIA

Werden zu wenig Module gezeigt oder anerkannt kommt die Regelung mit folgender Definition zur Anwendung, wobei das D-Wertungsgericht bei einer kurzen Übung einen Abzug bei der Endnote vornimmt (neutral Abzug):

6 und mehr Module = Kein Abzug

5 Module = 1 Punkt Abzug

4 Module = 2 Punkte Abzug

3 Module = 3 Punkte Abzug

2 Module = 4 Punkte Abzug

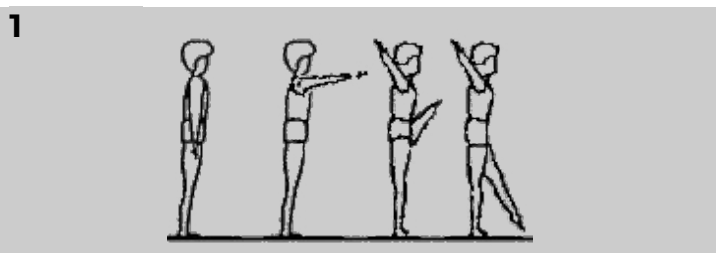
1 Module = 5 Punkte Abzug

0 Module = 0 Punkte in der Endnote

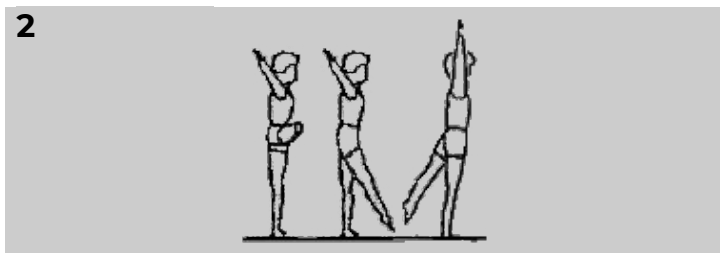
Wichtig:

Wenn nicht anders definiert gilt für die Abzüge kleiner/mittlerer/großer Fehler und Sturz gem Code of Point 2022!

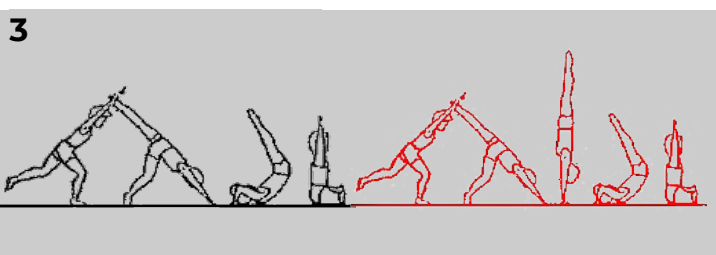
VORSTUFENPROGRAMM: Boden



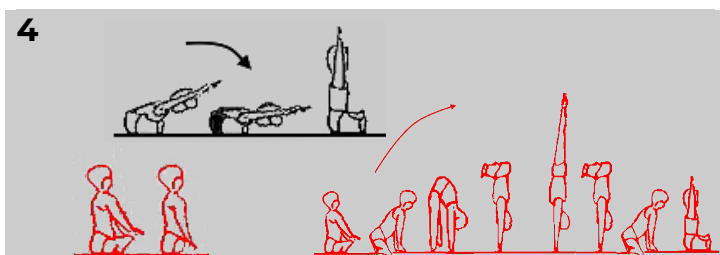
❶ Aus dem Streckstand – Gleichzeitiges Heben der gestreckten Arme zur Seithalte – Seitspreizen des linken Beines – während des Senkens des linken Beines Schritt vw. links



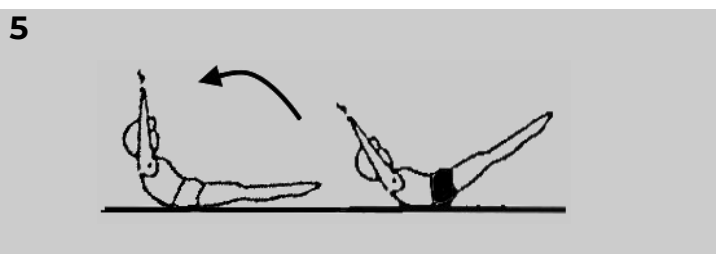
❷ Seitspreizen des rechten Beines – während des Senkens des rechten Beines Schritt vw. rechts und Heben der gestreckten Arme zur Hochhalte



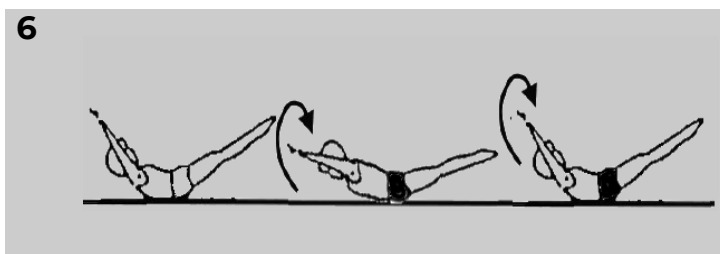
❸ Aus der Schrittstellung - Kleine Rolle vw. zum Grätschitz mit Armen in Hochhalte
Bonus 1: Aus der Schrittstellung - Aufschwingen zum flüchtigen Handstand und Abrollen vw. zum Grätschitz mit Armen in Hochhalte



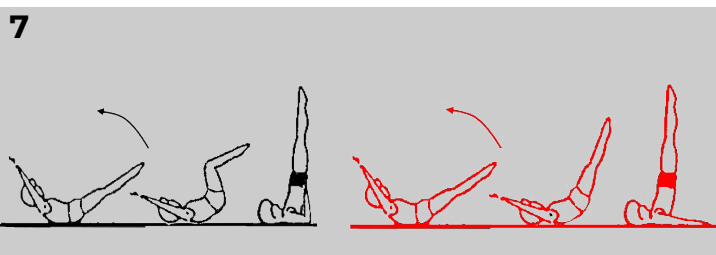
❹ Vorbeugen des Oberkörpers mit Armen in Hochhalte (2s) – Aufrichten zum Grätschitz mit Armen in Hochhalte
Bonus 2: Nach Modul 4 - Vorziehen zum Seitspagat (2s)
Superbonus: Nach Modul 4 od. Bonus 2: Heben des geb. Körpers mit gestr. Armen und Beinen z. Hdst. – Senken zum Grätschitz



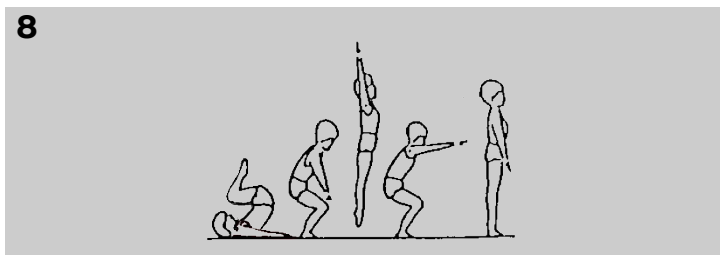
❺ Langsames Schließen der Beine und senken des Oberkörpers zur „C+“ Position (2s) mit Armen in Hochhalte



❻ Halbe Drehung zur „C-“ Position (2s) – halbe Drehung zur „C+“ Position (2s)



❼ Heben der geb. Beine zum gestr. Nackenstand (2s) mit Armunterstützung
Bonus 3: Heben der gestr. Beine zum gestr. Nackenstand (2s) ohne Armunterstützung



❽ Arme heben über die Seithalte zur Hochhalte, abrollen vw. zum Hockstand - Strecksprung

VORSTUFENPROGRAMM: Boden

Modul	Text	Wert	Abzüge	Bonuswert
1	Seitspreizen li. und Schritt vw. Links..... Seitspreizen des Beines nicht horizontal	0,5		
2	Seitspreizen re. und Schritt vw. rechts..... Seitspreizen des Beines nicht horizontal	0,5		
3	Aus der Schrittstellung, Rolle vw. zum Grätschsitz..... Bonus 1: Aufschwingen z. flüchtigen Hdst., Abrollen zum Grätschsitz Im Grätschsitz Arme nicht in Hochhalte	0,5	0,3	0,5 Pkt.
4	Oberkörper vorbeugen (2s), Aufrichten z. Grätschsitz...0,5 Bonus 2: Vorziehen zum Seitpagat (2s) Superbonus: Heben des geb. Körpers m. gestr. Armen u. Beinen Arme während Basismodul nicht ständig in Hochhalte Seitpagat ungenügend Beugen der Arme während Bonus 2	0,5	0,3	0,5 Pkt. 1,0 Pkt.
5	Senken zur C+ Position (2s)..... Nicht entsprechende „C+“Position	0,5		
6	½ Dr. z. „C-“Position (2s), ½ Dr. z. „C+“Position (2s).. Nicht entsprechende „C-“ („C+“) Position	0,5		
7	Mit gebeugten Beinen Heben zum Nackenstand (2s) mit Armunterstützung..... Bonus 3: Mit gestreckten Beinen Heben zum Nackenstand (2s) ohne Armunterstützung Ungenügende Hüftstreckung bei Nackenstand	0,5		0,5 Pkt.
8	Abrollen vw. zum Hockstand – Strecksprung... Abstützen der Hände nach Abrollen vw. Fehlende Sprunghöhe bei Strecksprung	0,5	0,3	

Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

ad 4) Superbonus kann nach Basismodul 4 oder nach Bonus 2 geturnt werden

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2022 Art. 9.4 und Art. 10.3

VORSTUFENPROGRAMM: Boden

Modul 1: Aus dem Streckstand – Gleichzeitiges Heben der gestreckten Arme über die Vorhalte zur Seithalte - Seitspreizen des linken Beines – während des Senkens des linken Beines Schritt vw. links

Modul 2: Seitspreizen des rechten Beines – während des Senkens des rechten Beines Schritt vw. rechts und Heben der gestreckten Arme zur Hochhalte

Modul 3: Aus der Schrittstellung - Kleine Rolle vw. zum Grätschsitz mit Armen in Hochhalte

Bonus 1: (Anstatt Modul 3) Aus der Schrittstellung - Aufschwingen zum flüchtigen Handstand und Abrollen vw. zum Grätschsitz mit Armen in Hochhalte

Modul 4: Vorbeugen des Oberkörpers mit Armen in Hochhalte (2s) – Aufrichten zum Grätschsitz mit Armen in Hochhalte

Bonus 2: Vorbeugen des Oberkörpers (2s) mit Armen in Hochhalte – Aufrichten zum Grätschsitz mit Armen in Hochhalte - Hände vor dem Körper aufsetzen und vorziehen zum *Seitspagat* (2s)

Superbonus: Nach Basismodul 4 oder nach Bonus 2 - Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Armen und Beinen zur Handstandposition – Senken zum Grätschsitz mit Armen in Hochhalte

Modul 5: Langsames Schließen der Beine und senken des Oberkörpers zur „C+“ Position (2s)

Modul 6: Halbe Drehung zur „C-“ Position (2s) – halbe Drehung zur „C+“ Position (2s)

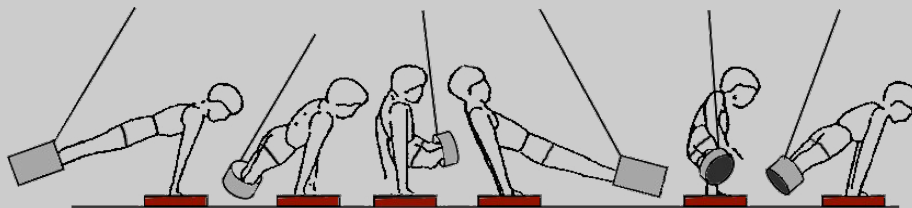
Modul 7: Ohne die Beine abzulegen - Heben des Körpers mit gebeugten Beinen zum gestreckten *Nackenstand* (2s) mit gestreckten Beinen und Unterstützung durch in der Hüfte aufgestemmte Hände

Bonus 3: (Anstatt Modul 7) Ohne die Beine abzulegen - Heben des Körpers mit gestreckten Beinen zum gestreckten *Nackenstand* (2s) mit gestreckten Beinen und den gestreckten Armen parallel auf der Matte

Modul 8: Arme heben über die Seithalte zur Hochhalte - Abrollen vw. zum Hockstand - Streck sprung

VORSTUFENPROGRAMM: Pferd

Basisübung: Flanken symbolisch



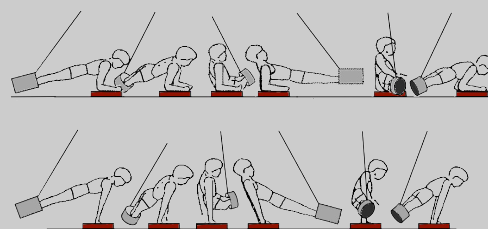
Basisübung: Füße im Kübel, Kastenoberteil: 8 Kreisflanken im Stütz
Wert: 4,0 Pkt.

Bonus 1: Flanken symbolisch



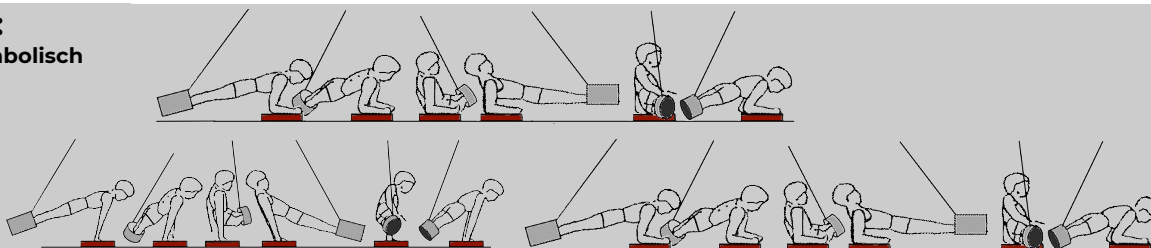
**Bonus 1: Füße im Kübel, Kastenoberteil:
8 Kreisflanken auf den Unterarmen**
Wert: 4,5 Pkt.

Bonus 2: Flanken symbolisch



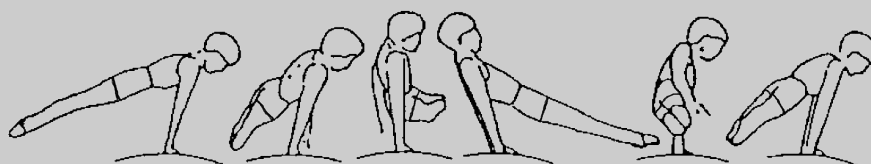
**Bonus 2: Füße im Kübel, Kastenoberteil:
4 Kreisflanken auf den Unterarmen +
4 Kreisflanken im Stütz**
Wert: 5,0 Pkt.

Bonus 3: Flanken symbolisch



Bonus 3: 2 Kreisflanken auf den Unterarmen + 4 Kreisflanken im Stütz + 2 Kreisflanken auf den Unterarmen
Wert: 5,5 Pkt.

Superbonus: Flanken symbolisch



Superbonus: 8 Kreisflanken auf dem Turnpizl
Wert: 6,5 Pkt.

VORSTUFENPROGRAMM: Pferd

I Text Abzüge Übungswert

**8 Kreisflanken mit Stütz der Hände auf dem Kastenoberteil
und den Füßen im Kübel.....Übungs-Gesamtwert: 4,0 Pkt.**

Ungenügende Hüftstreckung	0,1 oder 0,3
Hände verlassen die Markierung	0,1 oder 0,3
Fehlender Rhythmus bei Kreisflanken	0,1 oder 0,3
Stopp während der Kreisflanken	0,5

Bonus 1

8 Kreisflanken mit Stütz auf den UnterarmenÜbungs-Gesamtwert: 4,5 Pkt.

Spezielle Abzüge siehe Basisübung

Bonus 2

4 Kreisflanken mit Stütz auf den Unterarmen und sofort danach

4 Kreisflanken mit Stütz der HändeÜbungs-Gesamtwert: 5,0 Pkt.

Spezielle Abzüge siehe Basisübung

Bonus 3

2 Kreisflanken mit Stütz auf den Unterarmen und sofort danach

4 Kreisflanken mit Stütz der Hände und sofort danach

2 Kreisflanken mit Stütz auf den UnterarmenÜbungs-Gesamtwert: 5,5 Pkt.

Spezielle Abzüge siehe Basisübung

Superbonus

8 Kreisflanken auf dem PilzÜbungs-Gesamtwert: 6,5 Pkt.

Spezielle Abzüge siehe Basisübung

Für Basisübung und Bonus 1 bis Superbonus gilt:

Jede Kreisflanke wird in techn. und haltungsgemäßer Hinsicht als gesondertes Element bewertet.
Die Übung darf nach Sturz oder Unterbrechung neu begonnen oder fortgesetzt werden.
Bonus kann nur bei der geforderten Anzahl von Kreisflanken anerkannt werden.

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2022 Art. 9.4 und Art. 11.3

VORSTUFENPROGRAMM: Pferd

Basisübung: 8 Kreisflanken mit Seitstütz der Hände auf dem Kastenoberteil (auf der Linie) und den Füßen im Kübel – Beginnend und endend im Stütz vorlings
Wert: 4,0 (8 x 0,5)

Bonus 1: 8 Kreisflanken mit Seitstütz auf den Unterarmen auf dem Kastenoberteil und den Füßen im Kübel – Beginnend und endend im Stütz vorlings
Wert: 4,5

Bonus 2: 4 Kreisflanken mit Seitstütz auf den Unterarmen auf dem Kastenoberteil und den Füßen im Kübel + 4 Kreisflanken mit Stütz der Hände auf dem Kastenoberteil und den Füßen im Kübel – Beginnend und endend im Stütz vorlings
Wert: 5,0

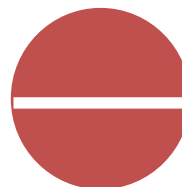
Bonus 3: 2 Kreisflanken mit Seitstütz auf den Unterarmen auf dem Kastenoberteil und den Füßen im Kübel + 4 Kreisflanken mit Stütz der Hände auf dem Kastenoberteil und den Füßen im Kübel + 2 Kreisflanken mit Stütz auf den Unterarmen auf dem Kastenoberteil und den Füßen im Kübel – Beginnend und endend im Stütz vorlings
Wert: 5,5

Superbonus: 8 Kreisflanken am Turnpilz
Wert: 6,5

Geräteanordnung: Lederoberteil eines Turnkastens auf dem Boden liegend
Darauf eine mittige Längsmarkierung
Darüber ein Turnkübel mit Verankerung.
Die Übung ist im Seitverhalten (Seitstütz) auszuführen.
Pilz mit Markierung in der Diagonale

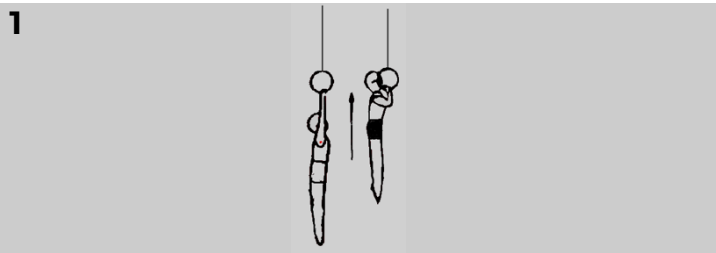


Kastenoberteil mit Markierung

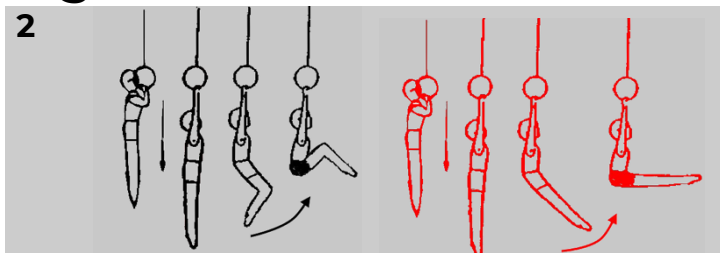


Turnpilz mit Markierung

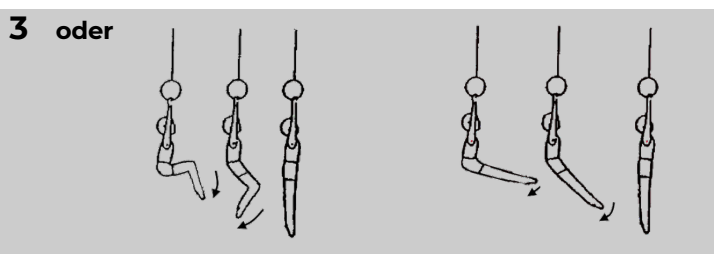
VORSTUFENPROGRAMM : Ringe



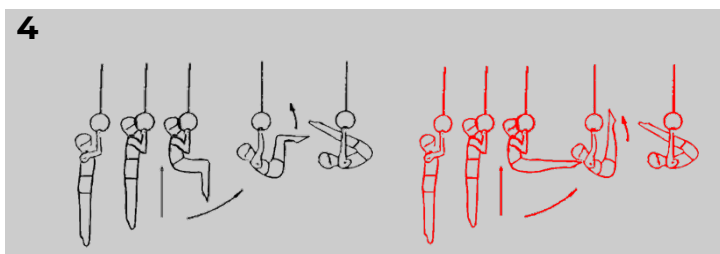
1 Aus dem Hang - Klimmzug zum *Beugehang* (2s)



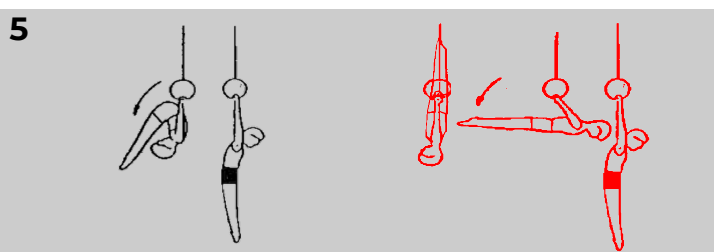
2 Senken zum Hang - Heben der gehockten Beine mit gestreckten Armen zum gehockten *Winkelhang* (2s)
Bonus 1: Senken zum *Streckhang* - Heben der gestreckten Beine mit gestr. Armen zum *Winkelhang* (2s)



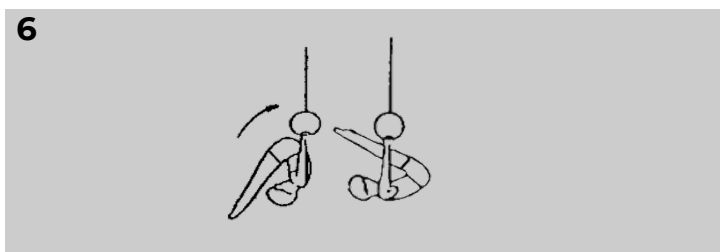
3 Langsames Senken der Beine zum Hang



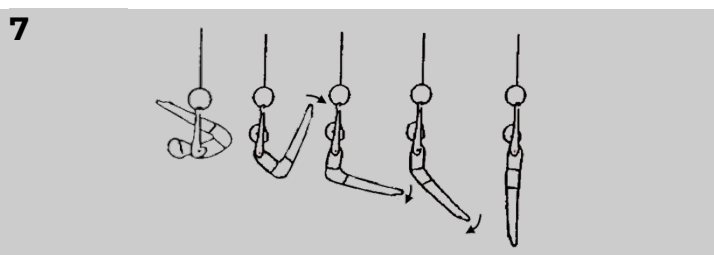
4 Klimmzug bis Kopf in Ringhöhe - Heben mit gehockten Beinen zum *Sturzhang*
Bonus 2: Klimmzug bis Kopf in Ringhöhe - Heben mit gestreckten Beinen zum *Sturzhang*



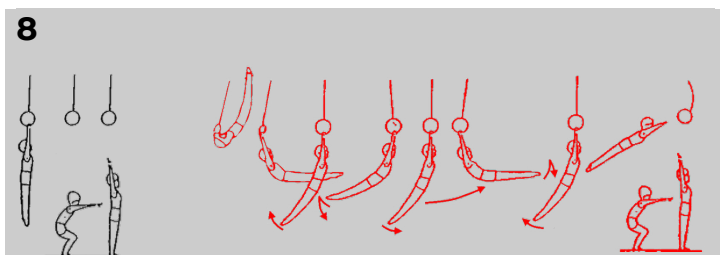
5 Langsames Senken mit gestreckten Beinen zum *Hang rl.* (2s)
Superbonus: Heben z. *Strecksturzhang* - Senken des gestreckten Körpers über die *Hangwaage rl.* zum *Hang rl.* (2s)



6 Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Beinen zum *Sturzhang*



7 Langsames Senken des gebeugten Körpers mit gestreckten Armen und Beinen zum Hang



8 Abspringen zum Stand
Bonus 3: (anstatt 7 und 8) Abschwingen – Rückschwung – Vorschwung – Rückschwung zum *Niedersprung* in den Stand

VORSTUFENPROGRAMM: Ringe

Modul **Text**

Wert Abzüge **Bonuswert**

- 1 **Aus dem Hang, Klimmzug zum *Beugehang* (2s).....0,5 Pkt.**
Kinn unter der Ringeunterkante
Kein langsames und gleichmäßiges Heben

- 2 **Senken zum Hang, *Winkelhang* (2s) m. geh. Beinen.....0,5 Pkt.**
Bonus 1: Senken zum Hang, *Winkelhang* (2s) m. gestr. Beinen.....0,5 Pkt.
Zu schnelles senken zum Hang

- 3 **Absenken der Beine zum Hang.....0,5 Pkt.**

- 4 **Klimmzug, Heben mit geh. Beine zum Sturzhang.....0,5 Pkt.**
Bonus 2: Klimmzug, Heben mit gestr. Beine zum Sturzhang0,5 Pkt.
Ungenügender Klimmzug

- 5 **Senken m. gestr. Beinen z. *Hang rl.* (2s)).....0,5 Pkt.**
Superbonus: Strecksturzhang, Senken m. gestr. Körper z. *Hang rl.* (2s)1,0 Pkt.
Ungenügende Streckung in Hüfte und Schulter bei Hang rl.
Unkontrolliertes Absenken des gestreckten Körpers bei Bonuselement

- 6 **Heben d. geb. Körpers m. gestr. Beinen z. Sturzhang.....0,5 Pkt.**

- 7 **Senken d. geb. Körpers m. gestr. Beinen z. Hang.....0,5 Pkt.**

- 8 **Abspringen zum Stand.....0,5 Pkt.**
**Bonus 3: (anstatt 7 und 8) Abschwüngen, Rückschwung, Vorschwung,
Rückschwung zum Niedersprung in den Stand0,5 Pkt.**

Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

Für alle Schwünge gilt als Endlagenbedingung: Füße auf Höhe Ringe Unterkante
Vorschwung: klare „C+“ Position, Arme zwischen Seit- und Hochhalte, Blick zu den Füßen
Rückschwung: klare „C-“ Position, Arme zwischen Seit- und Hochhalte, Blick zum Boden

Mattenregelung: Die Gerätehöhe darf (nach Möglichkeit) auf einen Minimalabstand von 20cm Fußfreiheit angepasst werden.

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2022 Art. 9.4 und Art. 12.3



VORSTUFENPROGRAMM: Ringe

Modul 1: Aus dem Hang - Klimmzug zum *Beugehang* (2s)

Modul 2: Langsames senken zum Hang - Heben der gehockten Beine mit gestreckten Armen zum gehockten *Winkelhang* (2s)

Bonus 1: (Anstatt Modul 2) Langsames senken zum Hang - Heben der gestreckten Beine mit gestreckten Armen zum *Winkelhang* (2s)

Modul 3: Langsames Senken der Beine zum Hang

Modul 4: Klimmzug bis Kopf in Ringehöhe und danach Heben mit gehockten Beinen zum Sturzhang

Bonus 2: (Anstatt Modul 4) Klimmzug bis Kopf in Ringehöhe und danach Heben mit gestreckten Beinen zum Sturzhang

Modul 5: Langsames Senken mit gestreckten Beinen zum *Hang rl.* (2s)

Superbonus: (Anstatt Modul 5) Heben der Beine zum Strecksturzhang und danach langsames Senken des gestreckten Körpers über die Hangwaage rl. zum *Hang rl.* (2s)

Modul 6: Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Beinen zum Sturzhang

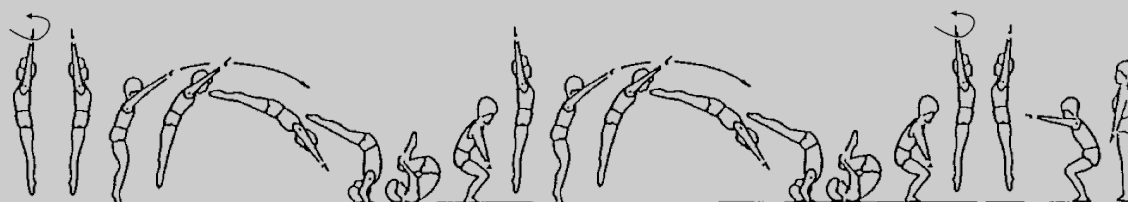
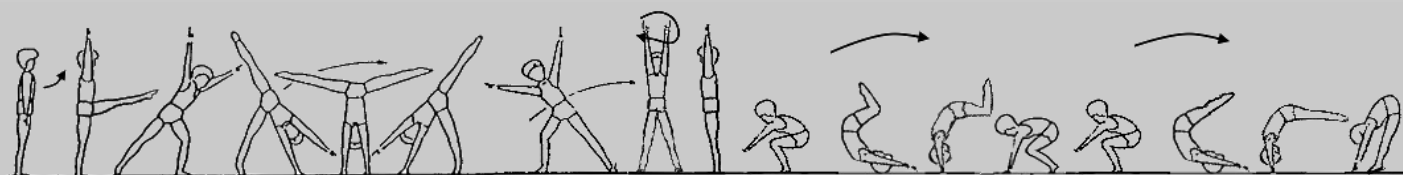
Modul 7: Langsames Senken des gebeugten Körpers mit gestreckten Armen und Beinen zum Hang

Modul 8: Abspringen zum Stand

Bonus 3: (Anstatt Modul 7 und 8) Abschwingen – Rückschwung – Vorschwung – Rückschwung zum Niedersprung in den Stand

VORSTUFENPROGRAMM: Sprung

Basisübung:

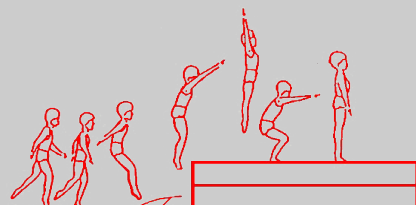


Basisübung:

Aus dem Streckstand - Beinspreizen links vv. mit Armen zur Hochhalte - Rad links zum Seitstand mit Armen in Hochhalte - durch beiziehen des rechten Beines $\frac{1}{4}$ Dr. nach rechts zum Stand mit geschlossenen Beinen und Armen in Hochhalte - Rolle rw. mit gestreckten Armen und gebeugten Beinen zum Hockstand - Rolle rw. mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen zum Bückstand - Aufrichten zum Stand und Strecksprung mit halber Drehung - direkter Absprung zur Sprungrolle vorwärts gefolgt von Strecksprung - direkter Absprung zur Sprungrolle vorwärts gefolgt von Strecksprung mit halber Drehung zum Stand

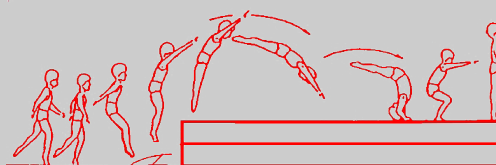
Wert: 4,0 Pkt.

Bonus 1:



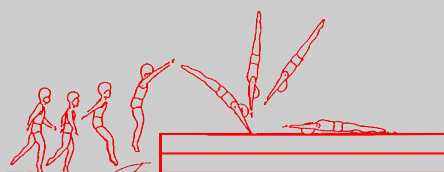
Bonus 1:
Strecksprung zum Stand
Wert: 0,5 Pkt.

Bonus 2:



Bonus 2:
Sprungrolle vw.
Wert: 1,0 Pkt.

Bonus 3:



Bonus 3:
Sprung z. Hdst. - Überfallen
Wert: 1,5 Pkt.

Superbonus:



Superbonus:
Salto vw. gehockt
Wert: 2,5 Pkt.

VORSTUFENPROGRAMM: Sprung

Text

Modul 1: Aus dem Streckstand - Beinspreizen links vw. mit Arme zur Hochhalte.....	0,5 Pkt.
Modul 2: Rad links zum Seitstand mit Armen in Hochhalte.....	0,5 Pkt.
Modul 3: Durch beiziehen des rechten Beines $\frac{1}{4}$ Dr. nach rechts zum Stand mit geschlossenen Beinen und Armen in Hochhalte.....	0,5 Pkt.
Modul 4: Rolle rw. mit gestreckten Armen und gebeugten Beinen zum Hockstand.....	0,5 Pkt.
Modul 5: Rolle rw. mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen zum Bückstand..	0,5 Pkt.
Modul 6: Aufrichten zum Stand und Strecksprung mit halber Drehung.....	0,5 Pkt.
Modul 7: Direkter Absprung zur Sprungrolle vorwärts gefolgt von Strecksprung.....	0,5 Pkt.
Modul 8: Direkter Absprung zur Sprungrolle vorwärts gefolgt von Strecksprung mit halber Drehung zum Stand.....	0,5 Pkt.

Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

Bonus 1

Strecksprung zum Stand Bonuswert: 0,5 Pkt.

Bonus 2

Sprungrolle Bonuswert: 1,0 Pkt.

Bonus 3

**Sprung zum Handstand und Überfallen des gestreckten Körpers zur Rückenlage mit
Armen in Hochhalte Bonuswert: 1,5 Pkt.**

Superbonus

Salto vw. gehockt Bonuswert: 2,5 Pkt.

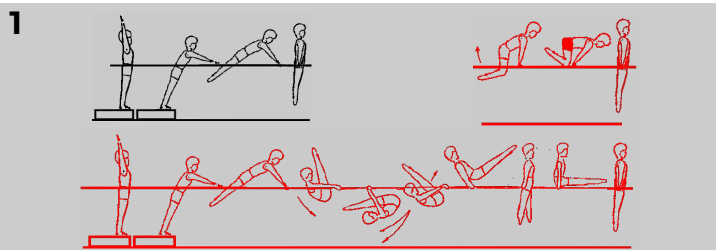
Weichturnmatte (60 cm) davor Sprungbrett davor Mattenbahn

Nach der Bodenbahn (Beginn beim Sprungbrett) wird sofort ein Bonusprung geturnt
Bei Sturz, ungültigem, unkenntlichen oder nicht gezeigten Sprung wird kein Bonus
vergeben

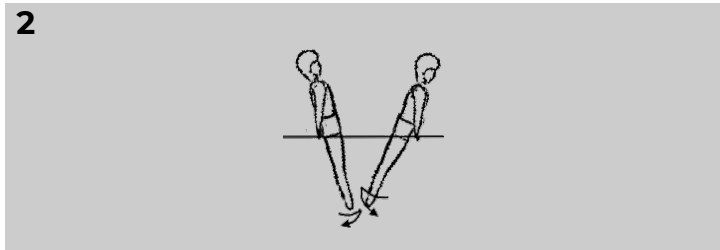
Die Summe der Abzüge aus der Bodenbahn und dem Bonusprung ergibt die E-Note

Abzüge gem **C.d.P. 2022** Art. 9.4 und Art. 13.3

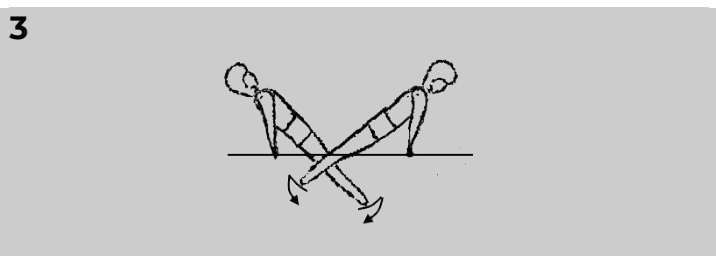
VORSTUFENPROGRAMM: Barren



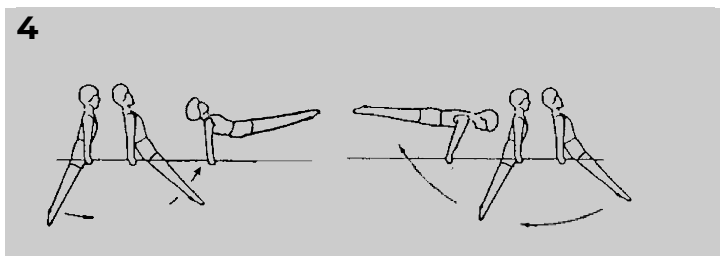
1 A. d. Stand – Beidbeiniger Sprung z. Stütz (2s)
Superbonus: A. d. Stand - Rückfallkippe zum Grätschsitz – Schließen und Senken der Beine zum Stütz (2s)
Bonus 1: Stütz – Geh. Stützwaage (2s) – Stütz (2s)



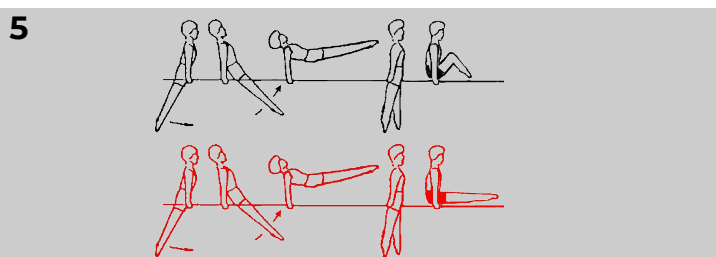
2 Pendelschwung vorwärts mit gestrecktem Körper - Pendelschwung rückwärts mit gestrecktem Körper (oder jeweils überstreckt)



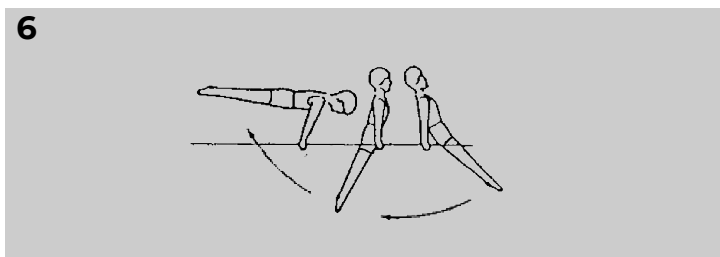
3 Pendelschwung vorwärts mit gestrecktem Körper - Pendelschwung rückwärts mit gestrecktem Körper (oder jeweils überstreckt)



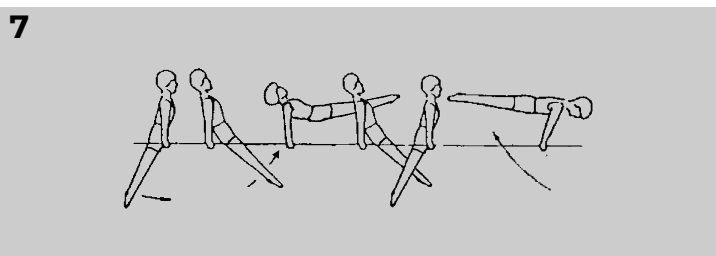
4 Vorschwung, Rückschwung



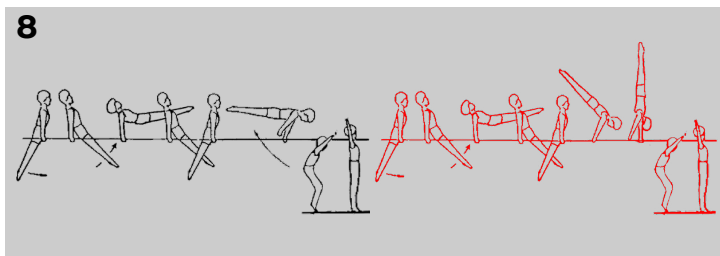
5 Vorschwung zum Grätschsitz - Winkelstütz mit gehockten Beinen (2s)
Bonus 2: Vorschwung zum Grätschsitz - Winkelstütz mit gestreckten Beinen (2s)



6 Heben (und strecken) der Beine zu einer gestreckten Körperposition - Rückschwung



7 Vorschwung, Rückschwung



8 Vorschwung – Rückschwung - Griffwechsel mit einer Hand auf den anderen Holm - Niedersprung zum Außenquerstand
Bonus 3: Vorschwung – Rückschwung z. flüchtigen Hdst. - Griffwechsel mit einer Hand auf den anderen Holm - Niedersprung zum Außenquerstand

VORSTUFENPROGRAMM: Barren

Modul **Text**

Abzüge

Bonuswert

- | | | | |
|----------|---|--------------------------|--|
| 1 | Aus dem Stand, Sprung z. Stütz (2s)..... 0,5 Pkt.
Superbonus: Aus dem Stand, Rückfallkippe z. Grätschsitz, Stütz (2s)..... 1,0 Pkt.
Bonus 1: Aus dem Stütz, Stützwaage geh. (2s), Stütz (2s)..... 0,5 Pkt.
Keine gestreckte Stützposition
Arme bei Sprung zum Stütz oder Rückfallkippe nicht gesteckt
Höhe der Hüfte bei Stützwaage ungenügend (Schulterhöhe) | | |
| 2 | Pendelschwung vw., Pendelschwung rw. 0,5 Pkt.
Körper bei Pendelschwüngen nicht gestreckt bzw. nicht überstreckt | | |
| 3 | Pendelschwung vw., Pendelschwung rw. 0,5 Pkt.
Körper bei Pendelschwüngen nicht gestreckt bzw. nicht überstreckt | | |
| 4 | Vorschwung, Rückschwung..... 0,5 Pkt.
Rückschwung unter 45°
Rückschwung unter waagrecht
Vorschwung Hüfte unter Schulterhöhe
Vorschwung Hüfte unter Ellbogenhöhe | 0,1
0,3
0,1
0,3 | |
| 5 | Vorschwung z. Grätschsitz, Winkelstütz (2s) m. geh. Beinen...0,5 Pkt.
Bonus: Vorschwg. z. Grätschsitz, Winkelstütz (2s) m. gestr. Beinen 0,5 Pkt. | | |
| 6 | Abschwingen und Rückschwung 0,5 Pkt.
Keine Körperstreckung vor Beginn des Rückschwunges
Bei Rückschwung Beine nicht über Holmenhöhe | 0,3 | |
| 7 | Vorschwung, Rückschwung 0,5 Pkt.
Vorschwung und Rückschwung siehe Modul 4 | | |
| 8 | Vorschwung, Rückschwung und Griffwechsel m. einer Hand a. d. anderen Holm und Niedersprung zum Außenquerstand0,5 Pkt.
Bonus: Vorschwung, Rückschwung i. d. flüchtigen Hdst. u. Griffwechsel m. einer Hand a. d. anderen Holm und Niedersprung zum Außenquerstand 0,5 Pkt.
Vorschwung und Rückschwung siehe Modul 4
Hand bei Außenquerstand am Holm | 0,1 | |

Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

Geräthöhe: Höhe ab Mattenoberkante 1,1 – 1,3 m (Absprunghilfen erlaubt)
Generelle Abzüge gem C.d.P. 2022 Art. 9.4 und Art. 14.3



VORSTUFENPROGRAMM: Barren

Modul 1: Aus dem Stand in der Holmengasse – Beidbeiniger Sprung zum *Stütz* (2s)

Superbonus: (Anstatt Modul 1) Aus dem Stand in der Holmengasse - Rückfallkippe zum Grätschsitz – Schließen und Senken der gestreckten Beine zum *Stütz* (2s)

Bonus 1: Aus dem *Stütz* (nach Modul 1 oder nach Superbonus) – Heben der Hüfte bis Schulterhöhe zur *Stützwaage gehockt* (2s) – Senken zum *Stütz* (2s)

Modul 2: Pendelschwung vorwärts mit gestrecktem Körper - Pendelschwung rückwärts mit gestrecktem Körper (oder jeweils überstreckt)

Modul 3: Pendelschwung vorwärts mit gestrecktem Körper - Pendelschwung rückwärts mit gestrecktem Körper (oder jeweils überstreckt)

Modul 4: Vorschwung - Rückschwung

Modul 5: Vorschwung zum Grätschsitz - Heben der Beine zum *Winkelstütz* mit gehockten Beinen (2s)

Bonus 2: (Anstatt Modul 5) Vorschwung zum Grätschsitz - Heben der gestreckten Beine zum *Winkelstütz* mit gestreckten Beinen (2s)

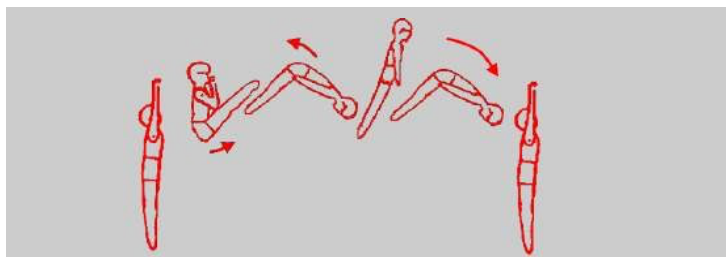
Modul 6: Heben (und strecken) der Beine zu einer gestreckten Körperposition - Rückschwung

Modul 7: Vorschwung - Rückschwung

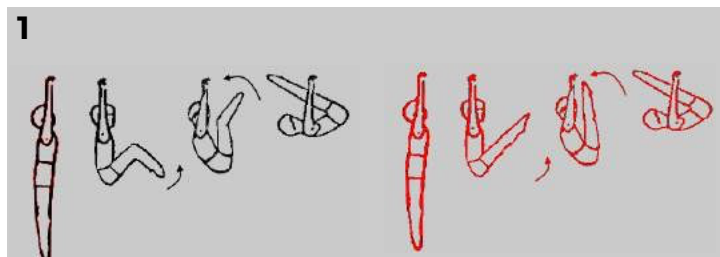
Modul 8: Vorschwung - Rückschwung (horizontal) und Griffwechsel mit einer Hand auf den anderen Holm - Niedersprung zum Außenquerstand

Bonus 3: (Anstatt Modul 8) Vorschwung - Rückschwung in den flüchtigen Handstand (15°) und Griffwechsel mit einer Hand auf den anderen Holm - Niedersprung zum Außenquerstand

VORSTUFENPROGRAMM: Reck

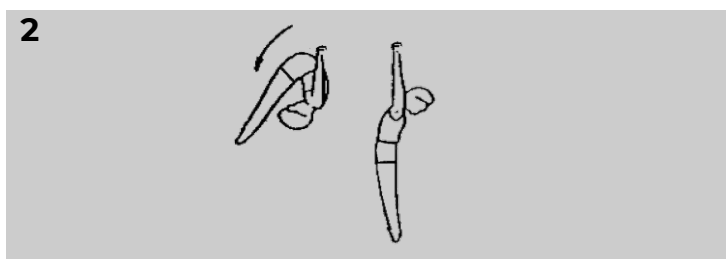


Bonus 1: Felgeaufzug mit gestreckten Beinen – Abrollen zum Hang

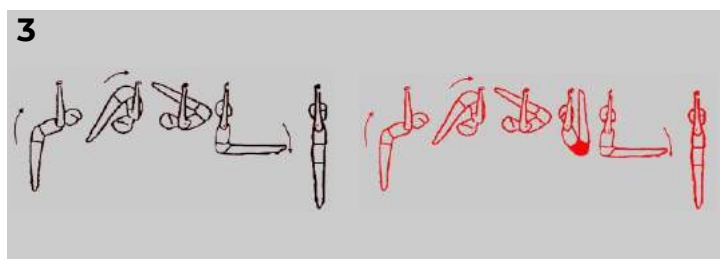


□ Heben der gebeugten Beine mit gestreckten Armen in den Sturzhang

Bonus 2: Heben der gestreckten Beine mit gestreckten Armen in den Sturzhang



□ Langsames Senken zum Hang rücklings



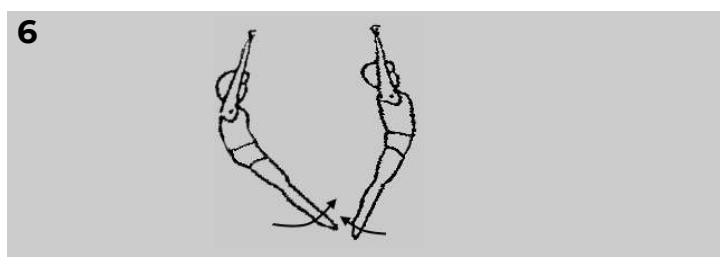
□ Heben des geb. Körpers mit gestr. Beinen – Senken zum Hang

Bonus 3: Heben mit gestr. Beinen – Spitzwinkelhang (2s) - Senken zum Hang

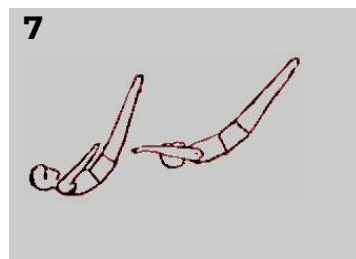


□ C+ Hang (2s)

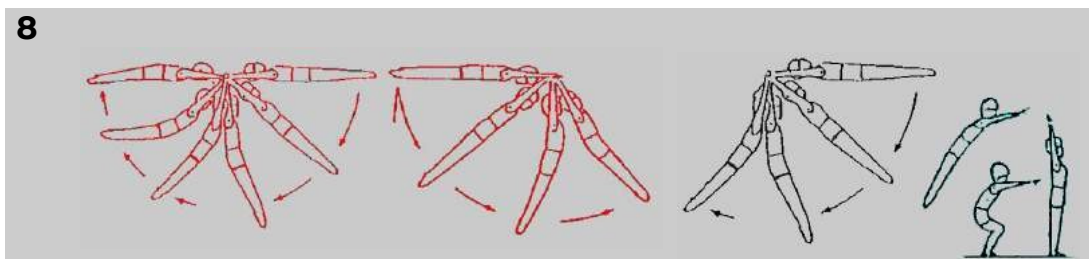
□ C- Hang (2s)



□ C+/C- Konterschwing



□ Unterschwing (min. 45° über Vertikale) zum Hang



□ Superbonus: Rückschwung (min. Horizontal) – Vorschwung (min. Horizontal)
Rückschwung (min. 45° über Vertikale) – Abdruck z. Niedersprung in den Stand

VORSTUFENPROGRAMM: Reck

Modul	Text	Abzüge	Bonuswert
	Bonus 1: Felgeaufzug in den Stütz – Abrollen zum Hang		0,5 Pkt.
1	Heben mit gebeugten Beinen zum Sturzhang..... Berühren der Reckstange mit den Füßen	0,5 Pkt.	
	Bonus 2: Heben mit gestreckten Beinen zum Sturzhang		0,5 Pkt.
2	Senken zum Hang rücklings..... Ungenügende Streckung in Hüfte und Schulter bei Hang rl.	0,5 Pkt.	
3	Heben aus dem Hang rl. – Senken zum Langhang..... Berühren der Reckstange mit den Füßen	0,5 Pkt.	
	Bonus 3: Nach Heben aus Hang rl. – Spitzwinkelhang (2s) – Senken zum Langhang Zehen bei Spitzwinkelhang nicht an der Reckstange		0,5 Pkt.
4	C+ Hang (2s) Ungenügende Position	0,5 Pkt.	
5	C- Hang (2s) Ungenügende Position	0,5 Pkt.	
6	C+/C- Konterschwingung..... Ungenügende Schulterbewegung	0,5 Pkt.	
7	Unterschwingung (min. 45° über der Vertikale) Ungenügende Höhe	0,5 Pkt.	
	Superbonus: Rückschwung (Horizontal) – Vorschwingung (Horizontal)..... Für Anerkennung des Bonus min. 45° über der Vertikale (Abzüge gem. C.d.P.)		1,0 Pkt.
8	Rückschwung (min. 45° über der Vertikale) – - Abdruck z. Niedersprung.....	0,5 Pkt.	

Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

Mattenregelung: Reck ca. 20 cm über der Reichhöhe des Turners

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2022 Art. 9.4 und Art. 15.3



VORSTUFENPROGRAMM: Reck

Bonus 1: Aus dem ruhigen Langhang – Felgeaufzug mit gestreckten Beinen in den Stütz
– Abrollen vorwärts mit gestreckten Beinen zum ruhigen Langhang

Modul 1: Aus dem ruhigen Langhang - Heben der gebeugten Beine mit gestreckten
Armen durch den flüchtigen Winkelhang mit gebeugten Beinen - Strecken der
Beine unter der Reckstange zum Sturzhang

Bonus 2: Aus dem ruhigen Langhang – Heben der gestreckten Beine mit gestreckten
Armen durch den flüchtigen Winkelhang mit gestreckten Beinen zum
Sturzhang

Modul 2: Langsames Senken zum Hang rücklings

Modul 3: Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Beinen aus dem Hang rücklings
durch den Sturzhang - Senken der Beine zum Langhang

Bonus 3: Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Beinen aus dem Hang rücklings
durch den Sturzhang zum *Spitzwinkelhang* (2s) - Senken der Beine zum
Langhang

Modul 4: C+ Hang (2s)

Modul 5: C- Hang (2s)

Modul 6: C+/C- Konterschwingung

Modul 7: Unterschwingung (min. 45° über der Vertikale) zum Hang

Superbonus: Rückschwung (min. Horizontal) – Vorschwingung (min. Horizontal)

Modul 8: Rückschwung (min. 45° über der Vertikale) - Abdruck zum Niedersprung
in den Stand