

# Wettkampfprogramm

Arbeitshilfe und Trainerinformation zu den Programminhalten ab 2017 (Entwurf) für  
Trainer(innen), Übungsleiter(innen) und Kamprichter(innen)

erarbeitet von Bachmayer, T.; Gruhl, M.; Koch, U.; Nissinen, P.; Schlegel, K. & Schunk, C.

**Gerätturnen weiblich**

AK 7 bis 11

leistungsorientiert

**Übersicht Inhalt (Entwurf) AK-Programm ak 7-11 leistungsorientiert ab 2017 (Trainerinfo)**

**SPRUNG - jeweils aus möglichst langem und dynamischen Anlauf (max 25m)**

<b>AK 7</b>				
	keine Änderung zu 2016	Sprungrolle vom Brett	Block 60 cm	Wertung: D-Note
W.d.E	Bestwert			5,0

<b>AK 8</b>				
Elemente	keine Änderung zu 2016	Handstützsprungüberschlag mit Abdruck und Landung in der Rückenlage (Schiffchenposition)	Block: 90 cm Landung auf erhöhter Unterlage bei 1,10 m	Wertung: D-Note
W.d.E	Bestwert			6,0

<b>AK 9</b>				
Elemente	neu	1. aus dem Anlauf aufs Brett Salto vorwärts gestreckt zum direkten Absprung zur Sprung- bzw. Hechtrolle auf den Block (Option: Salto vorwärts gehockt - D-Note 6,0 P.) <b>ODER</b> 2. aus dem Anlauf Rondat aufs Brett (2 Hand-Save-Matten nutzen!) zum Absprung Salto rückwärts gestreckt auf den Block (Überrotation in das gestreckte Fallen in die Rückenlage erlaubt)	Block: 40 cm  Block: 40 cm	Wertung: D-Note
W.d.E	Bestwert			8,0

<b>AK 10</b>				
Elemente	neu:	1. aus dem Anlauf aufs Brett Salto vorwärts gestreckt zum direkten Absprung zur Sprung- bzw. Hechtrolle auf den Block (Option: Salto vorwärts gehockt - D-Note 7,0 P.) <b>UND</b> 2. aus dem Anlauf Rondat aufs Brett (2 Hand-Save-Matten nutzen!) zum Absprung Salto rückwärts gestreckt auf den Block (Überrotation in das gestreckte Fallen in die Rückenlage erlaubt)	Block: 60 cm  Block: 60 cm	Wertung: D-Note
W.d.E	Mittelwert aus 1./2.			9,0

<b>AK 11</b>				
Elemente	neu	<b>2 unterschiedliche Sprünge mit jeweiligem Ansatz gestreckt über den Stand:</b> 1. Yurchenko in die Rückenlage 2. Tsukahara in Rückenlage bzw. Kasamatsu mit 1/4 Drehung in die Bauchlage 3. Handstützsprungüberschlag in die Bauchlage	über den Tisch (ab 1,10 m) auf Block (10 cm höher als Stütz)	Wertung: D-Note
W.d.E	Mittelwert aus zwei der drei Varianten			10,0

Übersicht Inhalt (Entwurf) AK-Programm ak 7-11 leistungsorientiert ab 2017 (Trainerinfo)

**STUFENBARREN**

<b>AK 7</b>											
Elemente	keine Änderung zu 2016										Wertung: D-Note
W.d.E											5,0

<b>AK 8</b>											
Elemente	keine Änderung zu 2016										Wertung: D-Note
W.d.E											6,0

<b>AK 9</b>											
Elemente	kleine Änderung zu 2016	Felgumschwung (mind. 135°)									Wertung: D-Note
W.d.E											8,0

<b>AK 10</b>											
Elemente	kleine Änderung zu 2016	Felgumschwung (mind. 160°)									Wertung: D-Note
W.d.E											9,0

<b>AK 11</b>											
Elemente	<b>Änderung Mittelpassage:</b>	Felgumschwung (mind. 180°) direkt zu	einem weiteren Felgumschwung (mind. 180°)	Kippaufschwung	Rückschwung	Holmwechsel zum oH ohne Flug Aufhocken/Aufbücken/ Bück-Umschwung rw					Wertung: D-Note
W.d.E		1,5	1,0	0,2	0,2	0,5					10,0
BONUS			Stalder ODER (freier ) Bückumschwung zum Handstand (180°)			Holmwechsel vom unteren zum oberen Holm mit Flug (min. B)	Riesenfelge mit 180° LAD + Riesenfelge mit 180° LAD (zwei Pendelschwünge in den Handstand)	Riesenfelge mit 360° LAD	Kammriesenfelge vorwärts	Abgangsvariante mit doppelter BAD rückwärts	
W.d.E			0,3			0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	max. 0,90 P.

**Übersicht Inhalt (Entwurf) AK-Programm ak 7-11 leistungsorientiert ab 2017 (Trainerinfo)**

**BALKEN**

<b>AK 7</b>										
Elemente	Standwaage (135°)	Strecksprung	einbeiniger Relevé-Stand mit Spielbein Passé (2s)	1/2 Drehung auf beiden Füßen im Relevé	Kombination: Vorspreizen rechts und Vorspreizen links	flüchtiger Handstand mit gespreizten Beinen in den Landedrill einbeinig	Hocksprung	Abgang: Grätschwingsprung		Wertung: D-Note
W.d.E	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5			5,0

<b>AK 8</b>										
Elemente	Aus dem Seitstand vl: Absprung und Heben über den hohen Stütz, Überspreizen mit ¼ Drehung über den Grätschwingsstütz (2 s) mit Senken in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen;	Bogengang rückwärts in den Landedrill einbeinig	Quergrätschsprung (160°)	einbeinige ½ Relevé-Drehung mit Spielbein Passé	Rad	Handstand (Querverhalten, 2 s), Landungsdrill einbeinig	Abgang: Strecksprung vorwärts mit 1/2 Drehung			Wertung: D-Note
W.d.E	0,5	1,5	1,0	0,5	1,0	1,0	0,5			6,0

<b>AK 9</b>										
Elemente	Aus dem Seitstand vl: Sprung in den Stütz und Heben in den Schweizer Handstand (2 s) mit geschlossenen Beinen, Senken in den Grätschschwebestütz	Kombination: einbeinige ½ Relevé-Drehung mit Spielbein Passé direkt zur ½ Drehung auf beiden Füßen im Relevé	Bogengang rückwärts ODER Bogengang vorwärts ODER Tic Tac	Kombination: Quergrätschsprung (180°) zum Absprungsdrill Strecksprung	Kombination: Schrittspagatsprung zum Pferdchensprung	Flick Flick gespreizt in den Landedrill einbeinig	Rad	Abgang: aus dem Stand: Salto rückwärts gehockt		Wertung: D-Note
W.d.E	1,0	0,5	1,5	0,5	1,0 / 0,5	1,5	0,5	1,0		8,0

<b>AK 10</b>										
Elemente	Stütz der Hände, Springen in das Seitspagat, Arme frei (2s)	Kombination: Quergrätschsprung (180°) direkt in einen weiteren Sprung lt. CdP	Verbindung: Handstand ODER Bogengang rückwärts ODER Tic Tac direkt zum Flick Flick gespreizt in den Landedrill einbeinig	1/1 Relevé-Drehung mit Passé	Kombination: Durchschlagspagatsprung (180°) zum Absprungsdrill Strecksprung	Flick Flick geschlossen in den Verbindungsdrill	Bogengang vorwärts ODER Schritzüberschlag vorwärts	Rondat in den Verbindungsdrill	Abgang: aus dem Stand: Salto rückwärts gehockt	Wertung: D-Note
W.d.E	0,5	1,0	0,5 / 1,5	0,5	1,0	1,5	1,0	1,0	0,5	9,0

<b>AK 11</b>										
Elemente	Aus dem Seitstand vl: Absprung mit Überspreizen eines Beines in den Grätschschwebestütz, Heben in den Schweizer Handstand (2 s, geschl.), Landungsdrill einbeinig	Kombination: Schrittspagatsprung ohne Entwickeln (180°) direkt in einen weiteren Sprung lt. CdP	Verbindung: Flick Flick gespreizt direkt zum Flick Flick gespreizt	Schritzüberschlag vorwärts	balkennah	Kombination: Durchschlagspagatsprung (180°) direkt zum Flick Flick geschlossen in den Verbindungsdrill	Seitverhalten	Verbindung: 1/1 Relevé-Drehung vorwärts mit Passé direkt zur 1/2 Relevé-Drehung rückwärts mit Passé	Abgang: Verbindung Rondat zum Salto rückwärts gehockt in das Aufstrecken	Wertung: D-Note
W.d.E	1,0	1,0	0,5 / 1,5	1,0	0,5	0,5 / 1,0	0,5	0,5 / 0,5	0,5 / 1,0	10,0
BONUS			3. gespreizter Flick Flick in Verbindung oder Flick Salto	freier Schritzüberschlag oder freies Rad					Salto rückwärts ab B	
W.d.E			0,3	0,3					0,3	max. 0,90 P.

**Übersicht Inhalt (Entwurf) AK-Programm ab 7-11 leistungsorientiert ab 2017 (Trainerinfo)**

**BODEN** (keine Reihenfolge der Elemente innerhalb der Choreografie ab AK 9!)

<b>AK 7</b>										
Elemente	Kombination: Rad Rolle rw gebückt	Handstand abrollen	Quergrätsch- sprung 135°	Rolle vw in den Grätschstand	Kopfstand 2 sec	Spagat re. und Spagat li	Kerze 2 sec			Wertung: D-Note
W.d.E	0,5 / 0,5	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5 / 0,5	0,5			5,0

<b>AK 8</b>										
Elemente	Rolle vorwärts in den Handstand (hocken - strecken) abrollen und über die gestreckten Beine aufstehen	Bogengang rückwärts	Sprungrolle vw, keine Hechtrolle	Kombination Pferdchensprung-Chassé- Spagatsprung (160° - ohne Entwickeln)	1/1 Drehung	aus dem Stand Anhüpfer - Rondat Flick-Flack - Strecksprung	Rolle rw in den Liegestütz			Wertung: D-Note
W.d.E	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	1,5	0,5			6,0

<b>AK 9</b>										
Elemente	Rolle vw in den Handstand (grätschen- schließen) 1/1 Drehung zum Abrollen	Rondat Flick - Flack - Hocksalto	Anlauf Salto vw	aus dem Stand: Anhüpfer Schrittüberschlag - Überschlag bdb. - Strecksprung mgl.	Felgrolle in Handstand	Spagatsprung (180°) Chassé Fouettésprung	1/1 Drehung vw - 1/1 Drehung vw	Anhüpfer 3 Flick - Flack Strecksprung	Strecksprung 1/1 Drehung	Wertung: D-Note
W.d.E	1,0	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5 / 0,5	0,5 / 0,5	1,0	0,5	8,0

<b>AK 10</b>										
Elemente	Rolle vw in den Grätschwinkelstütz zur Endorolle in den Handstand	Rondat - Flick - Flack - Strecksalto	1-2 Schritte Anlauf Salto vw in Schrittstellung - Rad	Handstütz-überschlag - Strecksalto ODER Hocksalto - Hocksalto	Felgrolle mit 1/2 Drehung	tänzerische Passage lt. CdP mit Durchschlagsprung 2. Sprung beliebig	gymn. Drehung B in Kombination mit 1/1 Drehung passé	Quergrätschsprung mit 1/2 Drehung oder Grätschwinkel- sprung mit 1/2 Drehung oder Pistolen 1/2	Rondat - Flick- Flack - Hocksalto mit Aufstrecken vor der Landung	Wertung: D-Note
W.d.E	0,5	1,5	1,0	1,5	0,5	0,5 / 0,5	0,5 / 0,5	0,5	1,5	9,0

<b>AK 11</b>										
Elemente	Rondat - Flick - Flack - 1/1 Schraube	Gym Drehung vw 1/1 auf einem passé in Kombination zur Gymnastische Drehung B lt. CdP	Tänzerische Passage laut CdP, davon muss ein Element ab C sein	Überschlag Salto vw. Gestreckt + gehockt ODER Salto vw gestr 1/1	Beweglichkeits- elemente / Bogengänge etc.	Felgrolle 1/1	Rondat - Flick Flack - Salto rw gestreckt - Quergrätschsprung	Sprung mit 1/1 Drehung (Grätschwinkel/ Quergrätsch u.Ä.)		Wertung: D-Note
W.d.E	1,5	1,0	1,0 / 0,5	2,0	0,5	1,0	1,5 / 0,5	0,5		10,0
BONUS	Salto rw ab C	gymn. Drehung C oder bonif. Verb. Lt. CdP	TP mit 2 El. C	zus. Salto vw an einer akrob. Bahn						
W.d.E	0,3	0,3	0,3	0,3						max. 0,90 P.