

# Athletische Normen für die Nachwuchsturnerinnen ab 2012

Erarbeitet von: Flavio Bessi, Ursula Koch, Michael Gruhl, Klaus Knoll, Falk Naundorf, Kerstin Schlegel

Freiburg, Dezember 2011<sup>1</sup>

## Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise:	2
Schnellkraft (SK)	3
SK 1 Hangeln	3
SK 2 Strecksprung aus dem Niedersprung (drop jump)	4
SK 3 Strecksprung aus dem Stand mit Ausholbewegung (counter movement jump)	5
SK 4 20-m-Sprint	6
SK 5 Anlaufgeschwindigkeit	7
SK 6 Salti vorwärts hintereinander	8
SK 7 10 Beinheber auf Zeit	9
Kraftausdauer (KA)	10
KA 1 Beinheber (Anzahl)	10
KA 2 Klimmzüge	11
KA 3 Schweizer	12
KA 4 Handstandstehen am Boden	13
Beweglichkeit Hüfte (BH)	14
BH 1 Quergrätschsprung	14
BH 2 Seitspreizen	15
BH 3 Vorspreizen	16
BH 4 Querspagat links mit angewinkeltem Bein	17
BH 5 Seitspagat an der Wand	18
Beweglichkeit Oberkörper (BO)	19
BO 1 Brücke	19
BO 2 Öffnen des ARW in Bauchlage	20
BO 3 Maximales Aufrichten des Oberkörpers	21
Ausdauer (A)	22
A 1 800m-Lauf	22
Literatur und Quellen	23

---

<sup>1</sup> Diese Unterlagen sind nicht als endgültig zu betrachten, sondern als vorläufige Vorinformation.

### Allgemeine Hinweise:

Die athletischen Normen stellen ein Itempool dar, aus dem jedes Jahr der eigentliche Kadertest durch Auslosen der Items zusammengestellt wird. Dabei werden 4 Items der Schnellkraft, 3 der Kraftausdauer, 2 der Hüftbeweglichkeit, 2 der Oberkörperbeweglichkeit und 1 Ausdaueritem genommen.

Die Items KA 1 Beinheber, KA 2 Klimmzüge und 800m-Lauf werden erst am Ende der Abnahme getestet. Manche Sachen müssen erst endgültig festgelegt werden, wenn wir mehr Erfahrung (mehr Daten) gesammelt haben. Für eine endgültige Normierung mancher Items bedarf es ebenso mehr Abnahmen.

Es werden nur technisch korrekte Ausführungen anerkannt und bewertet. Im Falle einer unsauberen Ausführung erfolgt durch die prüfende Person zuerst eine Ermahnung. Wenn nach der Ermahnung nicht reagiert wird, wird nicht weiter bewertet.

Es gibt nur einen Versuch pro Übung. Bei Nicht-Erreichen von 5 Punkten ist ein 2. Versuch der Übungen Handstandstehen und Schweizer-Handstand möglich.

Tab. 1: Übersicht der Items nach primären Fähigkeiten

Schnellkraft (SK)	Kraftausdauer (KA)	Beweglichkeit Hüfte (BH)	Beweglichkeit Oberkörper (BO)	Ausdauer (A)
<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>+1</b>
1. Hangeln	1. Beinheber (Anzahl)	1. Quergrätschsprung	1. Brücke	1. 800m-Lauf
2. Strecksprung aus dem Niedersprung (drop jump)	2. Klimmzüge	2. Seitspreizen	2. Öffnen des ARW in Bauchlage	
3. Strecksprung aus dem Stand mit Ausholbewegung (counter movement jump)	3. Schweizer	3. Vorspreizen	3. Aufrichten des Oberkörpers	
4. 20-m-Sprint	4. Handstandstehen am Boden	4. Querspagate mit angewinkelter Bein		
5. Anlaufgeschwindigkeit		5. Seitspagat an der Wand		
6. Saltos vorwärts hintereinander				
7. Beinheber auf Zeit				

### Abnahme und Eintragung

Um die Tests weiter zu optimieren und die Punkttabellen auf wissenschaftlichen Empfehlungen beruhend zu erarbeiten, muss in den Kaderüberprüfungen zwingend immer eine Erfassung der Messwerte (nicht nur der Punkte) erfolgen. Die bisherigen Tabellen (ab dem Jahre 2010) wurden mit einem entsprechenden Feld versehen, das allerdings bisher nicht ausgefüllt wurde. Die Prüfer werden gebeten, erst die tatsächliche Leistung einzutragen, bevor die entsprechende Zuordnung in Punkten erfolgt.

## Schnellkraft (SK)

### SK 1 Hangeln

#### Notwendige Geräte

1 Kletterseil mit Markierungen bei 0 und 4m

1 Stoppuhr

#### Kurzbeschreibung

Ausgangsposition ist der Sitz mit gespreizten Beinen. Aus dieser Position startet die Turnerin selbständig. Die Beine müssen während der ganzen Zeit gespreizt, gestreckt und bei ca. 90° gehalten werden. Die Zeit wird gestoppt, wenn die Turnerin die 4m-Markierung anschlägt oder überschreitet.

Bei einmalig gebeugten Beinen erfolgt eine Ermahnung. Bei Wiederholung wird 1 Sekunde hinzugerechnet

Bei einmalig kurzzeitig unter 90° gehaltenen Beinen erfolgt eine Ermahnung. Bei Wiederholung wird 1 Sekunde hinzugerechnet



#### Bewertungsskalen

	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
10-11	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
12-13	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

## SK 2 Strecksprung aus dem Niedersprung (drop jump)

### Notwendige Geräte

1 Kleinkasten bzw. Turnhocker (Höhe 40 cm)

1 Kontaktmatte und Anzeigergerät oder Computer zur Datenerfassung

Tabelle zur Umrechnung der Flugzeiten in Sprunghöhen,

### Kurzbeschreibung

Die Durchführung erfolgt auf der Wettkampfbodenfläche. Die Turnerin steht auf dem Hocker und führt selbstständig einen Niedersprung<sup>2</sup> aus. Die Hände sind in die Hüfte gestützt und verbleiben dort bis zur Landung nach dem 2. Prellsprung. Sie führt einen maximalen reaktiven Absprung aus, dem ein 2. reaktiver Sprung folgt. Jede Turnerin erhält nach einem Probeversuch zwei „Wertungsversuche“, der beste Versuch wird bewertet. Im Wettkampfprotokoll sind die Flugzeiten (Genauigkeit 1 Millisekunde [Bsp. 599 ms]) beider Sprünge zu erfassen. Die Sprunghöhen sind aus der entsprechenden Tabelle abzulesen und ebenfalls zu erfassen (Genauigkeit 0,5 cm [Bsp. 43,5 cm]).



### Bewertungsskalen

	1 Pkt [cm]	2 Pkt [cm]	3 Pkt [cm]	4 Pkt [cm]	5 Pkt [cm]	6 Pkt [cm]	7 Pkt [cm]	8 Pkt [cm]	9 Pkt [cm]	10 Pkt [cm]
10	33	34	35	36	36,5	37,5	38,5	39,5	40,5	41,5
11	37,5	38,5	39	40	41	42	42,5	43,5	44,5	45,5
12	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
13	43	44	45	46	47	48	48,5	49,5	50,5	51,5

<sup>2</sup> Der Versuchsleiter muss überwachen, dass kein Absprung nach oben vom Hocker erfolgt, damit die Fallhöhe bei 0,40 m bleibt.

### SK 3 Strecksprung aus dem Stand mit Ausholbewegung (counter movement jump)

#### Notwendige Geräte

1 Kontaktmatte und Anzeigergerät oder Computer zur Datenerfassung

Tabelle zur Umrechnung der Flugzeiten in Sprunghöhen,

#### Kurzbeschreibung

Die Durchführung erfolgt auf der Wettkampfbodenfläche. Die Turnerin steht auf der Kontaktmatte. Die Hände sind in die Hüfte gestützt und verbleiben dort bis zur Landung nach dem 2. reaktiven Absprung. Sie führt nach einer Ausholbewegung (Beugung im Knie und Hüftgelenk) einen maximalen Absprung aus, dem direkt ein 2. reaktiver Absprung folgt. Jede Turnerin erhält nach einem Probeversuch zwei „Wertungsversuche“, der beste Versuch wird bewertet. Im Wettkampfprotokoll sind die Flugzeiten (Genauigkeit 1 Millisekunde [Bsp. 599 ms]) beider Sprünge zu erfassen. Die Sprunghöhen sind aus der entsprechenden Tabelle abzulesen und ebenfalls zu erfassen (Genauigkeit 0,5 cm [Bsp. 43,5 cm]).



#### Bewertungsskalen

	1 Pkt [cm]	2 Pkt [cm]	3 Pkt [cm]	4 Pkt [cm]	5 Pkt [cm]	6 Pkt [cm]	7 Pkt [cm]	8 Pkt [cm]	9 Pkt [cm]	10 Pkt [cm]
10										
11										
12										
13	33,5	36	38,5	41	43,5	46	48,5	51	53,5	56

### SK 4 20-m-Sprint

#### Notwendige Geräte

1 Meterband bis 20 m

1 elektronische Zeitmessanlage mit 2 Doppellichtschranken und Computer zur Datenerfassung und Speicherung

Markierung von Start- und Ziellinie

1 Vor-Start-Linie (50 cm vor der Startlinie)<sup>3</sup>

#### Kurzbeschreibung

Die Turnerin startet selbstständig aus der Hochstartposition von der Vor-Start-Linie und durchläuft die 20-m-Strecke so schnell wie möglich. Ein Probeversuch ist möglich. Jede Turnerin erhält dann 2 Versuche, der beste Versuch wird bewertet. Im Wettkampfprotokoll sind die Zeiten (Genauigkeit 1/100 Sekunden [Bsp. 2,84 s]) beider Läufe zu erfassen.



#### Bewertungsskalen

	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
10	3,65	3,62	3,59	3,56	3,53	3,50	3,47	3,44	3,41	3,38
11	3,43	3,40	3,37	3,35	3,32	3,29	3,26	3,24	3,21	3,18
12	3,29	3,27	3,25	3,23	3,21	3,20	3,18	3,16	3,14	3,12
13	3,21	3,18	3,16	3,14	3,12	3,09	3,07	3,05	3,03	3,00

<sup>3</sup> Die Vor-Start-Linie soll verhindern, dass Sportler bereits vor dem Start die Lichtschranke auslösen.

## SK 5 Anlaufgeschwindigkeit

### Notwendige Geräte

1 elektronische Zeitmessanlage mit 2 Doppellichtschranken und Computer zur Datenerfassung und Anzeige der Geschwindigkeit<sup>4</sup>. Die Lichtschranken werden 5 bzw. 7 Meter vor der Kante der Schaumgummigrube (identisch mit der Position des Tisches) positioniert.

1 Sprungbrett liegt mit dem individuellen Brettabstand vor der Grubenkante.

1 Maßband (Nullpunkt an Grubenkante) liegt neben der Sprunganlaufbahn.

1 Block

### Kurzbeschreibung

Die Turnerin startet selbstständig entsprechend ihres individuellen Sprunganlaufs und versucht eine hohe Anlaufgeschwindigkeit mit der Zielsetzung des optimalen Treffens des Brettes zu erreichen. Es ist vom Brett ein Salto vorwärts gestreckt auf eine weiche Mattenlage auszuführen. Jede Turnerin erhält zwei Wertungsversuche, der beste Versuch wird bewertet. Um sich auf die Wettkampfanlage einzustellen, sollte den Turnerinnen ein Probeversuch vor den beiden „Messanläufen“ gegeben werden. Im Wettkampfprotokoll sind die Geschwindigkeiten (Genauigkeit 1/10 m/s [Bsp. 7,8 m/s]) beider Läufe zu erfassen.



### Bewertungsskalen

	1 Pkt [m/s]	2 Pkt [m/s]	3 Pkt [m/s]	4 Pkt [m/s]	5 Pkt [m/s]	6 Pkt [m/s]	7 Pkt [m/s]	8 Pkt [m/s]	9 Pkt [m/s]	10 Pkt [m/s]
10										
11										
12										
13		6,9?		7,1?		7,3?		7,5?		7,7

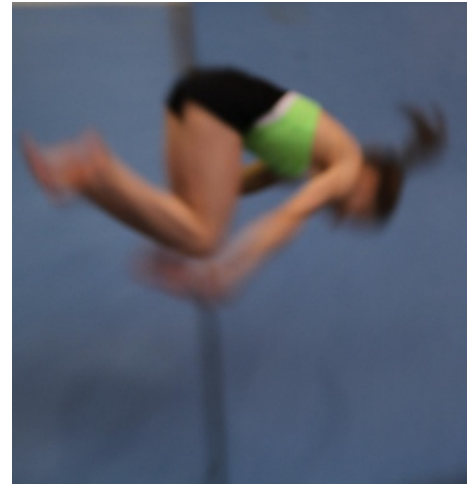
<sup>4</sup> Die in Kienbaum vorhandenen Lichtschranken erfüllen diese Anforderungen. Auf dem Kienbaum-Laptop ist eine entsprechende Software mit direkter Anzeige der Anlaufgeschwindigkeit vorhanden.

**SK 6 Salti vorwärts hintereinander**Notwendige Geräte

1 Bodenfläche oder Tumblingbahn<sup>5</sup>

Kurzbeschreibung

Aus einem kurzen Anlauf (max. 3 Schritte) Salti vorwärts hintereinander. Nach dem letzten Salto muss die Turnerin einen Streck sprung anschließen, ansonsten wird der letzte Salto nicht mehr gezählt.

Bewertungsskalen

	1 Pkt [x]	3 Pkt [x]	5 Pkt [x]	6 Pkt [x]	8 Pkt [x]	10 Pkt [x]
10-11	-	2	-	3	-	4
12-13	2	-	3	-	4	5

<sup>5</sup> Die Überprüfung der Skalen erfolgte sowohl auf der Tumblingbahn als auch auf der Bodenfläche. Es gab keine signifikanten Unterschiede, so dass die Abnahme optativ sein kann. Da es sich hierbei um eine Überprüfung (und auch um das Training) der Schnellkraft geht, sollte jedoch ein originaler Boden bevorzugt werden.



**SK 7 10 Beinheber auf Zeit**Notwendige Geräte

1 Sprossenwand

1 Stoppuhr

Kurzbeschreibung

Die Turnerin hängt im Winkelhang an der Sprossenwand. Sie muss 10 Wiederholungen vom Beinheber (Heben bis zur Hangsprosse - dabei müssen die Füße den Holm kurz berühren oder bis unter den Holm geführt werden - und Senken bis zur Waagerechten) in möglichst kurzer Zeit realisieren.

Falls die Sprosse nicht berührt wird plus 1 Sekunde.

Bewertungsskalen

	2 Pkt [s]	4 Pkt [s]	6 Pkt [s]	8 Pkt [s]	10 Pkt [s]
10-13	17	16	15	14	13

## Kraftausdauer (KA)

### KA 1 Beinheber (Anzahl)

#### Notwendige Geräte

1 Sprossenwand

(empfohlen ein Polster für den Rücken)

#### Kurzbeschreibung

Die Turnerin hängt im Langhang rücklings an der Sprossenwand. Die gestreckten Beine müssen zur Hangsprosse gehoben und wieder zum Langhang gesenkt werden. Eine Wiederholung kann erst anerkannt werden, wenn die Beine während der gesamten Bewegung gestreckt und geschlossen bleiben. Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen nicht abgebrochen wird.



#### Bewertungsskalen

	1 Pkt [x]	2 Pkt [x]	3 Pkt [x]	4 Pkt [x]	5 Pkt [x]	6 Pkt [x]	7 Pkt [x]	8 Pkt [x]	9 Pkt [x]	10 Pkt [x]
10-11	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
12-13	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

## KA 2 Klimmzüge

### Notwendige Geräte

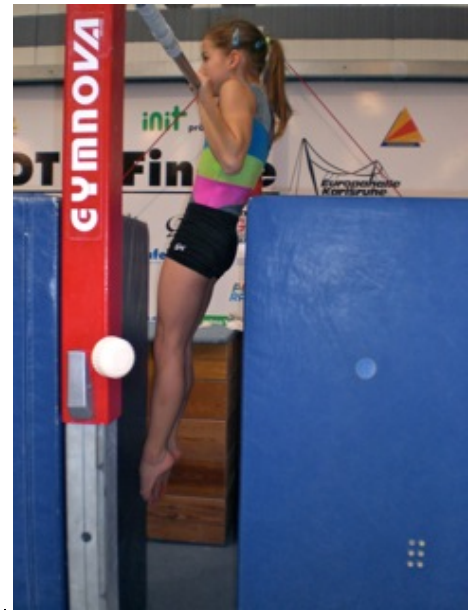
- 1 Barren oder Reck
- 2 Kästen oder Blöcke

### Kurzbeschreibung

Ausgangsposition ist der ruhige Langhang am Stufenbarrenholm. Die Füße dürfen den Boden nicht berühren. Der Holm wird etwa schulterbreit mit Ristgriff ergriffen. Vor und hinter dem Holm steht je ein Kasten im Abstand von 20 cm zur Holmachse (Abstand zwischen den Kästen = 40 cm), die Schnepferbewegungen verhindern sollen. Aus dieser Position soll das Kinn durch Beugen der Arme über den Holm gebracht werden. Dabei ist der Körper gespannt zu lassen. Bringt die Turnerin das Kinn nicht über den Holm, so ist die Wiederholung als ungültig zu betrachten.

### Bewertungsskalen

	1 Pkt [x]	2 Pkt [x]	3 Pkt [x]	4 Pkt [x]	5 Pkt [x]	6 Pkt [x]	7 Pkt [x]	8 Pkt [x]	9 Pkt [x]	10 Pkt [x]
10-13	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20



### KA 3 Schweizer

#### Notwendige Geräte

1 Paar Handstandklötzer

#### Kurzbeschreibung

Die Ausgangsposition ist der Grätschwinkelstütz. Die Turnerin muss den Schweizer-Handstand gemäß der erforderlichen Technik durchführen. Das heißt, dass ein Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels nach hinten unterbunden werden soll. Beim Heben ist auf einen engen BRW zu achten. Der Handstand ist kurz zu fixieren (ca. 1 sec), bevor in den Grätschwinkelstütz zurückgesenkt und die Position wiederum kurz fixiert wird.

Ein Punkt wird nur vergeben, wenn

- die Arme gestreckt sind
- die Beine gestreckt sind
- die Beine im Stütz in 90° gehalten werden
- die Körperhaltung im Handstand vollkommen gestreckt ist
- keine Position länger als 2 sec gehalten wird



Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen nicht abgebrochen wird.

#### Bewertungsskalen

	1 Pkt [x]	2 Pkt [x]	3 Pkt [x]	4 Pkt [x]	5 Pkt [x]	6 Pkt [x]	7 Pkt [x]	8 Pkt [x]	9 Pkt [x]	10 Pkt [x]
10-13	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

**KA 4 Handstandstehen am Boden**Notwendige Geräte

-

Kurzbeschreibung

Pro Korrektur wird ein Punkt abgezogen. Maximal drei Korrekturen möglich (minus 3 Punkte). Bei der vierten Korrektur wird die Abnahme abgebrochen.

Bewertungsskalen

	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
10-13	5	10	20	30	35	40	45	50	55	60

## Beweglichkeit Hüfte (BH)

### BH 1 Quergrätschsprung

#### Notwendige Geräte

1 Bodenfläche

#### Kurzbeschreibung

Quergrätschsprünge auf der Bodenfläche: 3 rechts, 3 links

Der beste Sprung wird gemessen. Mittelwert rechts und links.

Bei ungleichem Spreizen wird ein Punkt abgezogen.

Vorschlag: Viereck auf dem Boden ezeichnen, in dem sie bei allen Sprüngen bleiben müssen.



#### Bewertungsskalen

	4 Pkt [°]	6 Pkt [°]	8 Pkt [°]	10 Pkt [°]
10-13	160	170	180	> 180

Der Winkel wird mit den Linien gebildet, die vom Schritt an der unteren Seite der Beine verlaufen (Vorderseite Kniekehle und Rückseite Kniescheibe).

## BH 2 Seitspreizen

### Notwendige Geräte

1 Sprossenwand oder Wand

### Kurzbeschreibung

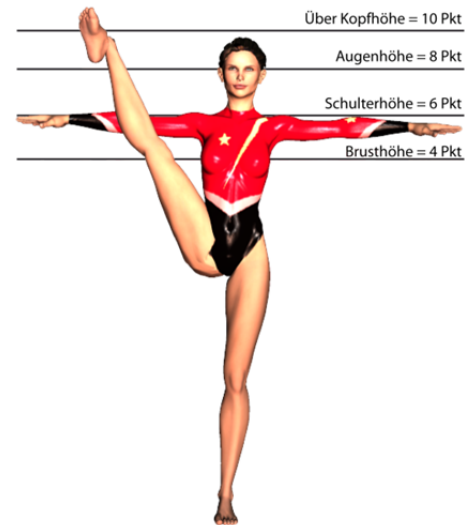
Im Stand vorlings vor der Sprossenwand oder Wand (im Bild rechts ist die Darstellung andersherum) Seitspreizen und selbständiges Halten eines Beines.

Der Oberkörper darf dabei nicht seitlich geneigt werden.

Die höchste Position muss mindestens 3 Sekunden gehalten werden. Beide Beine werden gemessen, wobei die Zehenspitzen die Höhe bestimmen. Mit beiden Punktwerten wird der Durchschnitt ermittelt. Das ist der Testwert.

### Bewertungsskalen

	2 Pkt	5 Pkt	8 Pkt	10 Pkt
10-13	Brusthöhe	Schulterhöhe	Augenhöhe	Über Kopfhöhe



### BH 3 Vorspreizen

#### Notwendige Geräte

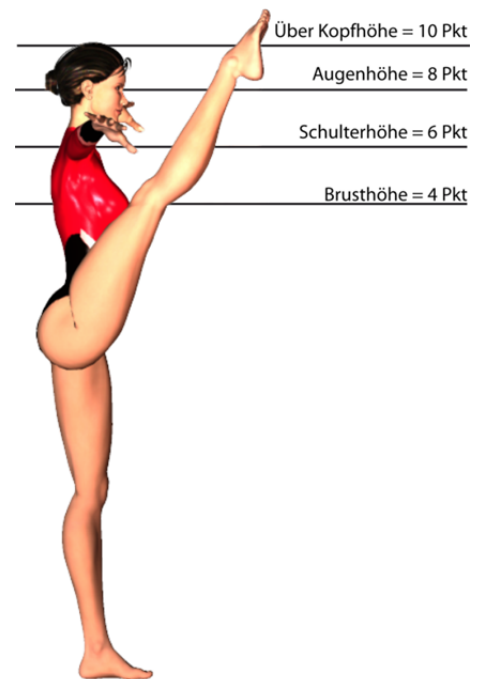
1 Sprossenwand oder Wand

#### Kurzbeschreibung

Im Stand rücklings vor der Wand Vorspreizen und selbständiges Halten eines Beines.

Der Oberkörper darf dabei nicht nach hinten geneigt werden.

Die höchste Position muss mindestens 3 Sekunden gehalten werden. Beide Beine werden gemessen, wobei die Zehenspitzen die Höhe bestimmen. Mit beiden Punktwerten wird der Durchschnitt ermittelt. Das ist der Testwert.



#### Bewertungsskalen

	2 Pkt	5 Pkt	8 Pkt	10 Pkt
10-13	Brust- höhe	Schulter- höhe	Augen- höhe	Über Kopf- höhe



**BH 4 Querspagat links mit angewinkeltm Bein**Notwendige Geräte

- 1 gepolsterte Wand
- 1 Paar Hocker bzw. Handstandklötzer
- 1 Metermaß bzw. Mess-Stock

Kurzbeschreibung

Rechtes Schienbein und Knie gegen eine gepolsterte Wand drücken (vertikale Position). Mit dem linken Bein in den Spagat rutschen. Der Oberkörper ist ganz aufrecht, die Schulter und die Hüfte sind gerade. Sobald eine Veränderung im Oberkörper und der Hüfte geschieht, wird die Übung beendet.

Die Turnerin kann sich rechts und links auf Hockern abstützen.

Gemessen wird am oberen Ende des Oberschenkels

Bewertungsskalen

	1 Pkt [cm]	2 Pkt [cm]	3 Pkt [cm]	4 Pkt [cm]	5 Pkt [cm]	6 Pkt [cm]	7 Pkt [cm]	8 Pkt [cm]	9 Pkt [cm]	10 Pkt [cm]
10-13	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5

**BH 5 Seitspagat an der Wand**Notwendige Geräte

1 Metermaß bzw. Mess-Stock bis 30 cm

1 Matte

Kurzbeschreibung

Die Turnerin sitzt aufrecht mit dem Rücken gegen eine Wand. Die Knie zeigen nach oben und die Turnerin öffnet die Beine so weit wie möglich. Gemessen wird der Abstand zwischen Knieaußenseite (Unterkante Oberschenkel) und Wand.

Bewertungsskalen

	1 Pkt [cm]	2 Pkt [cm]	3 Pkt [cm]	4 Pkt [cm]	5 Pkt [cm]	6 Pkt [cm]	7 Pkt [cm]	8 Pkt [cm]	9 Pkt [cm]	10 Pkt [cm]
10-13	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5

## Beweglichkeit Oberkörper (BO)

### BO 1 Brücke

#### Notwendige Geräte

1 Matte

1 Winkelmesser

#### Kurzbeschreibung

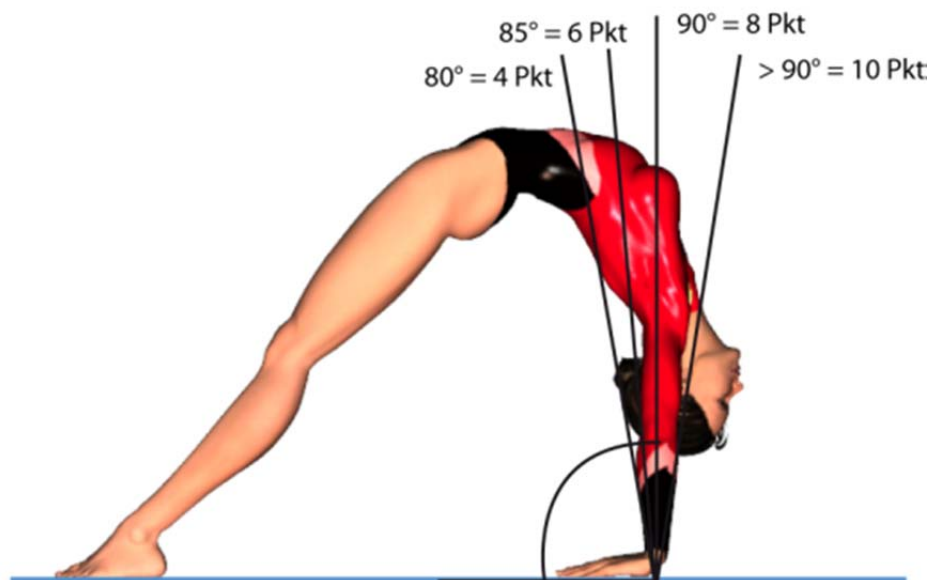
Die Turnerin liegt auf dem Boden in Rückenlage. Aus der Position stemmt sie sich in die Brücke hoch. Die Beine müssen in der Endposition gestreckt und geschlossen sein. Die Hände sind schulterbreit aufgesetzt und die Finger zeigen zu den Füßen.



#### Bewertungsskalen

	2 Pkt [°]	4 Pkt [°]	6 Pkt [°]	8 Pkt [°]	10 Pkt [°]
10-13	75	80	85	90	> 90

Die Gradzahl bei den Brücken bezieht sich auf den Winkel, der zwischen dem Boden und der Linie „Stützstelle-Schulter“ gebildet wird.



## BO 2 Öffnen des ARW in Bauchlage

### Notwendige Geräte

1 Kastendeckel

1 Winkelmesser

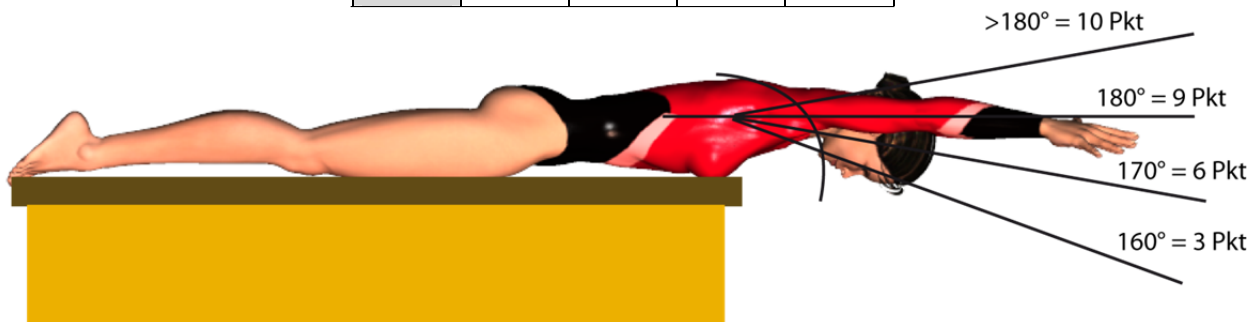
### Kurzbeschreibung

Die Turnerin liegt auf einem Kastendeckel in Bauchlage. Ihre Daumen berühren sich (um die Schulterbreite zu definieren). Sie öffnet den ARW maximal. Der Kopf bleibt in der Ausgangslage. Gemessen wird der Schulterwinkel. Eine Überstreckung der Brustwirbelsäule ist untersagt.



### Bewertungsskalen

	3 Pkt [°]	6 Pkt [°]	3 Pkt [°]	10 Pkt [°]
10-13	160	170	180	> 180



Wichtig: Die Skala ist so angebracht. Es ist aber schwierig, die Beurteilung vorzunehmen. Gute Anatomiekenntnisse und ein gutes Auge sind unerlässlich.

### BO 3 Maximales Aufrichten des Oberkörpers

#### Notwendige Geräte

1 Matte

1 Winkelmesser

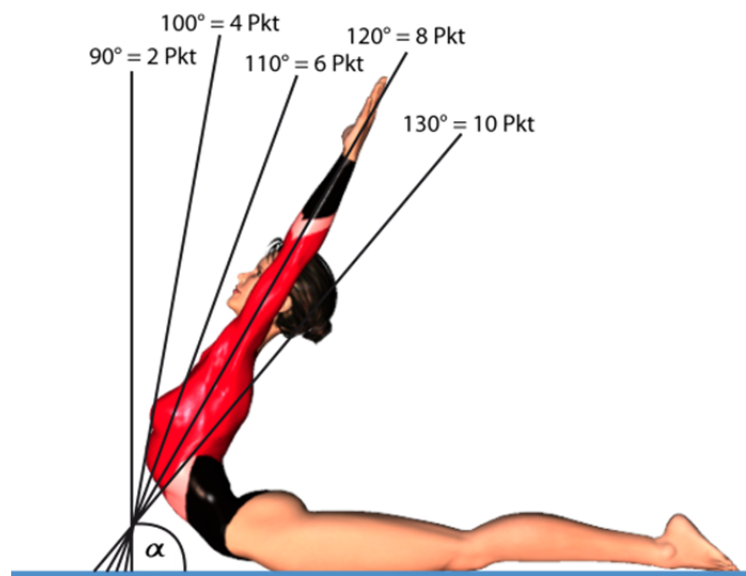
#### Kurzbeschreibung

Die Turnerin liegt auf dem Boden in Bauchlage mit den Armen in Hochhalte. Die Beine sind leicht geöffnet (maximal 20°) und hinten fixiert. Ihre Daumen berühren sich (um die Schulterbreite zu definieren). Sie richtet den Oberkörper maximal auf. Der Kopf ist im Nacken. Gemessen wird der Winkel zwischen der Verlängerungslinie der Arme und dem Boden.



#### Bewertungsskalen

	2 Pkt [°]	4 Pkt [°]	6 Pkt [°]	8 Pkt [°]	10 Pkt [°]
10-13	90	100	110	120	130



## Ausdauer (A)

### A 1 800m-Lauf

#### Notwendige Geräte

1 Stadion

1 Stoppuhr, die mehrere Zeiten stoppen kann.

#### Kurzbeschreibung

Die Turnerinnen absolvieren einen 800m-Lauf mit Start auf Kommando.

#### Bewertungsskalen

	1 Pkt [m:s]	2 Pkt [m:s]	3 Pkt [m:s]	4 Pkt [m:s]	5 Pkt [m:s]	6 Pkt [m:s]	7 Pkt [m:s]	8 Pkt [m:s]	9 Pkt [m:s]	10 Pkt [m:s]
10-11	3:32	3:29	3:26	3:23	3:20	3:17	3:14	3:11	3:08	3:05
12-13	3:17	3:14	3:11	3:08	3:05	3:01	2:59	2:56	2:53	2:50

## Literatur und Quellen

BESSI, F. (1998): Athletische Testbatterie zur Erfassung der konditionellen Leistungsfähigkeit von Nachwuchskunstturnern. Freiburg: Eigenverlag

DEUTSCHER TURNER-BUND (Hrsg.) (2010): Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs. Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen. Gerätturnen weiblich AK 6-15. Lutz Wiedemann, Ulla Koch, Sabrina Klaesberg und Jörg Fetzer. Mühlheim am Main: h.reuffurth GmbH

NAUNDORF, F.; KNOLL, K. (2011): Empfehlungen für die Modifikation der Athletiktests in den Bereichen „Sprint/Sprunganlauf“ und Sprungkraft. Leipzig

Fotos: Tatjana Bachmayer, Alex Koch, Ulla Koch