

KRITERIEN FÜR DIE LEISTUNGSANFORDERUNG (A3) GK1 (L2, L3) & FÜR GK (BA) & (WIPÄD) & MA (MED)

Stand: 26.03.2019

Die im Folgenden aufgelisteten Kriterien sind als Ergänzung und Präzisierung der Anforderungen zu verstehen. Die Ausführung der Übungen ist in den Videos dargestellt.

Sturz/Abgang vom Gerät: Der unfreiwillige Abgang vom Gerät oder ein Sturz führt an allen Geräten zum Nicht-Bestehen. Ein misslungenes Element kann wiederholt werden.

Funktionales Hocken ist nicht zulässig (z.B. Ringe: Heben in den Kipphang/ Barren: Rolle vw./Oberarmstand; gehockte Wende)

Boden:

- Räder: Kein Hüft-/ Schulterwinkel; senkrecht; 4-Takt-Rhythmus (Fuß → Hand → Hand → Fuß); kein Schließen der Beine in der Handstandposition; alle Bodenkontakte auf einer gedachten Geraden
- Handstand Abrollen: Kein Hüft- und Schulterwinkel; Handstandposition muss erreicht werden; kontrolliertes Abrollen, einleiten über die Fersen
- Flugrolle Streckspr. 1/1 Dr. Flugrolle: Flugphasen erkennbar; vollständige 360° Drehung; Landung mit beiden Beinen gleichzeitig; kein Zwischenhüpfer; keine Bewegungsunterbrechung; Rollen ohne Handstütz aufstehen
- Rolle rw.: Kopf verlässt Boden, bevor die Füße aufsetzen; deutlicher Stütz erkennbar
- Radwende: Kein Hüft-/ Schulterwinkel; senkrecht; Landung mit geschlossenen Beinen; deutlicher, gleichzeitiger Abdruck von beiden Händen (beide Hände bei Fußkontakt gelöst)

Balken:

- Aufgang: Beim Aufhocken sind die Beine deutlich zu beugen (kein Aufbücken); kurze Fixierung in Hockposition auf dem Balken (Hände und Füße berühren den Balken); kein seitliches Ausweichen → Knie zwischen den Armen
- Pferdchensprung: deutliche Flugphase muss erkennbar sein; beide Oberschenkel waagerecht; einbeinige Landung, mit Vorwärtsbewegung
- ½ Drehung: wird auf dem Fußballen ausgeführt; Vorausdrehen und Nachdrehen ist nicht gestattet (180° Drehung auf einem Bein gefordert); Dr. nach li wenn li Bein vorne
- Standwaage: Ferse und Schulter sind auf einer Höhe, mindestens Hüfthöhe; Bauch zeigt zum Boden; Standbein kann leicht gebeugt werden, das andere muss gestreckt sein; die Endposition muss mindestens 2 sec. fixiert werden
- ½ Drehung gesprungen (nur Frauen): deutliche Flugphase muss erkennbar sein; Vorausdrehen und Nachdrehen ist nicht gestattet; 180° Drehung in der Luft (Hüfte); vorderes Bein bleibt vorderes Bein
- Abgang: beidbeiniger Absprung und beidbeinige Landung
- Grätschwinkelsprung: gestreckte Beine in annähernd waagerechter Position.
- 1/1 LAD: die Drehung muss in der Luft vollendet werden; Absprung

Schaukelringe:

- Schwingen:
 - o immer Zweierkontakt der Füße
 - o bei Bodenkontakt der Füße (etwa unter der Ringeaufhängung) überholt die Hüfte die Füße
 - o nach dem Fußkontakt deutlicher Beinschlag aus der Überstreckung (Vorschwung) bzw. aus der leichten Beugung (Rückschwung) mit anschließender Fixierung der Hüfte in gestreckter bzw. leicht gebeugter (Vorschwung) / leicht überstreckter (Rückschwung) Position (Impulsübertragung!)
- Drehungen: Beinschlag (s. o.) muss bei den Drehungen deutlich erkennbar sein
- Kipphang: kein funktionales Hocken
- Unterschwung:
 - o Stimmendes Timing
 - o Aktives Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels und des Arm-Rumpf-Winkels

Sprunghocke:

- Deutlicher, gleichzeitiger Abdruck mit beiden Händen; Hände drücken ab, bevor die Knie die Stützpunktvertikale passieren
- Kein Kontakt mit dem Tisch mit einem weiteren Körperteil

Barren:

- Nachschieben, Abdrücken oder Hochziehen mit den Füßen ist nicht gestattet.
- Strecksturzhang (nur Männer): kurzes Fixieren des Strecksturzhangs mit Ganzkörperstreckung
- Kippe in den Grätschsitz (nur Männer): Kippbewegung muss funktional sein, leichtes Nachschieben mit den Armen ist gestattet
- Oberarmstand (nur Männer): Der Oberarmstand muss in gestreckter und senkrechter Position kurz fixiert werden
- Abrollen aus dem Oberarmstand (nur Männer): muss flüssig in den Grätschsitz erfolgen; Liegenbleiben auf den Oberarmen und anschließendes Hochdrücken in den Sitz ist nicht ausreichend
- Schwingen: Das Schwingen erfolgt mit gestrecktem Körper, wobei die Arme gestreckt sind und der Schultergürtel in einer relativ stabilen Position bleibt. Die Hüfte muss beim Schwingen deutlich über den Holmen sein
- Grätschen: Das Grätschen muss deutlich erkennbar sein
- Wende: Der Abgang erfolgt in einer gestreckten Position, wobei die Holme nur mit den Händen berührt werden (kein Hängenbleiben mit den Füßen)

Reck:

- Rückschwung und Federn (nur Frauen): Nach dem Umschwung erfolgt EIN Rückschwung (Strecken der Arme!) an den sich ein Zwischenfedern (2 kurze Bodenkontakte mit beiden Füßen) und der Unterschwung anschließt
- Unterschwung: Hüfte in Stangenhöhe und Überstreckung des Körpers, Turnen durch den Felghang