Deutscher Turner-Bund
DTB

Athletische Normen

Komplexübungen

Gültig für das Jahr 2007

TURNEN!
DEUTSCHER TURNER-BUND

Copyright:
Deutscher Turner-Bund

Komplexübungen AK 6 bis AK 9

Die Komplexübungen gehören zu den Athletischen Normen und gehen dabei doppelt in die Gesamtwertung ein.
Jede Turnerin hat einen Versuch pro Übung. Die vorgegebene Wertigkeit pro Element bedeutet
gute technische Ausführung = 100% der Wertigkeit des Elementes
mittlere technische Ausführung = 50% „
grobe technische Mängel und Haltungsfehler = 0 Pkt.

Komplexübung AK 6 (12,0 Pkt.)

1.	**Aus dem Seitverhalten - Anspreizen Rad in den Grätschstand (Seitverhalten)**	**2,0 Pkt.**
1.	**Rolle vorwärts und Strecksprung in den Stand**	**2,0 Pkt.**
2.	**Rolle rückwärts in den Bückstand, Aufrichten in den Stand**	**2,0 Pkt.**
3.	**Senken in den Hockstand - Aufstützen und Strecken in den Liegestütz vorlings**	**2,0 Pkt.**
4.	**Senken in die Bauchlage, Anheben der Arme (Hochhalte) und Beine – Schiffchenhalte (2 sec.)**	**1,0 Pkt.**
5.	**½ Drehung in die Schiffchenhalte rücklings (2 sec.)**	**2,0 Pkt.**
6.	**Absetzen der Beine, Aufrichten und Aufstehen vorwärts zum Stand**	**1,0 Pkt.**

Komplexübung AK 7 (12 Pkt.)

1.	**Aus dem Stand Rolle vorwärts in den Grätschstand mit Griffunterstützung, Aufrichten und Rolle vw. in den Strecksitz**	**2,0 Pkt.**
2.	**Senken rückwärts in die Kerze mit gestr. Beinen, langsames Senken der Beine in die Rückenlage mit angehockten Beinen**	**1,0 Pkt.**
3.	**Anheben zur Brücke (gestreckte Arme, gestreckte Beine), Senken in die Rückenlage**	**2,0 Pkt.**
4.	**Anheben der Beine und des Oberkörpers (Arme seitlich am Körper) zur Schiffchenhalte (2 sec.), Senken in die Rückenlage**	**2,0 Pkt.**
5.	**Arme in Hochhalte und ½ Drehung in die Bauchlage, Aufstützen zum Liegestütz vorlings, Anhocken u. Aufrichten z. Stand**	**2,0 Pkt.**
6.	**2 Spreizschritte vorwärts (135°)**	**1,0 Pkt.**
7.	**Schwingen in den Handstand mit sofortigem Abdruck zum Handstand- Abrollen auf eine 5 cm- Matte**	**2,0 Pkt.**

Komplexübung AK 8

1.	**Aus dem Seitverhalten Rad rechts in das Seitverhalten**	**2,0 Punkte**
2.	**Rad links in das Seitverhalten**	**2,0 Punkte**
3.	**¼ Drehung – Aufschwingen in den Handstand – ½ Drehung und Abrollen - Aufstehen mit gestreckten Beinen**	**2,0 Punkte**
4.	**Felgrolle in den Handstand**	**2,0 Punkte**
5.	**Langsamer Handstützüberschlag rückwärts aus der Vorhalte (90°) in die Rückhalte**	**2,0 Punkte**
6.	**Aus dem Anhupf – Handstützüberschlag vorwärts**	**2,0 Punkte**

Komplexübung AK 9

1.	**Aus dem Grätschstand – Schweizer Handstand – ½ Drehung- Abbücken zum Stand**	**1,5 Punkte**
2.	**Felgrolle in den Handstand mit ½ Drehung rückwärts- Abrollen in den Stand**	**2,0 Punkte**
3.	**Vorspreizen in die flüchtige Standwaage- langsamer Handstützüberschlag vorwärts in die Vorhalte (90°)**	**2,0 Punkte**
4.	**Aus dem Stand- Flick Flack in die Schrittstellung**	**1,5 Punkte**
5.	**Anhupf – Handstützüberschlag in die Schrittstellung -**	**1,5 Punkte**
6.	**Handstützüberschlag zum Stand, Strecksprung mit ½ Drehung**	**1,5 Punkte**
7.	**Anlauf- Salto vorwärts- Strecksprung**	**2,0 Punkte**

Komplexübungen AK 10 bis AK 14

Komplexübung AK 10/11	**Wert**	**Abzüge**
1. Aus dem Grätschschwebestütz (2 sec)	**0,50 Punkte**	
(auf Klötzchen)		
nicht zwei Sekunden gehalten		-0,50 Punkte
2. Schweizerhandstand	**1,00 Punkte**	
kein offener Arm-Rumpfwinkel, keine Linie		-0,50 Punkte
Sturz		-1,00 Punkte
3. Öffnen der Beine in den Querspagat 180° (2 sec)	**1,00 Punkte**	
Querspreizen bis 160°		-0,50 Punkte
Querspreizen unter 160°		-1,00 Punkte
Nicht zwei Sekunden gehalten		-1,00 Punkte
Schließen d. Beine zum HS		
4. langsames Abbücken in den Stand	**0,50 Punkte**	
ohne Kontrolle, zu schnell		-0,50 Punkte
5. Felgrolle mit ½ Drehung in der	**1,00 Punkte**	
Aufwärtsbewegung (rückwärts, offene Drehung)		
½ Drehung mit leicht gebeugten Armen		-0,50 Punkte
½ Drehung mit gebeugten Armen		-1,00 Punkte
Drehung zwischen 180° und 160°		-0,50 Punkte
Drehung unter 160°		-1,00 Punkte
6. Abrollen und Aufrichten in den Stand	**0,50 Punkte**	
über die gestreckten Beinen		
Abrollen aus der Richtung, oder gebeugte Beine		-0,50 Punkte
7. Aus dem Stand, Anhupf, Handstützüberschlag	**1,00 Punkte**	
in die Schrittstellung mit anschließendem		
mit kleinen technischen Fehlern		1,00 Punkte
Sturz		-1,00 Punkte
8. Handstützüberschlag- Hechtüberschlag	**2,00 Punkte**	
Übergang zwischen den Überschlägen mit technischen		
Fehlern		-1,00 Punkte
gebeugte Beine bei der Landung		-1,00 Punkte
Sturz		-2,00 Punkte
9. Aufschwingen in den Handstand mit 1/1 Drehung	**1,00 Punkte**	
Drehung weniger als 360°		-0,50 Punkte
mehr als 4 Griffe		-1,00 Punkte
10. Aufrichten in den Stand	**0,50 Punkte**	
Aufrichten aus der Richtung		-0,50 Punkte
11. Salto rückwärts gehockt	**1,00 Punkte**	
mit leichten technischen Fehlern		1,00 Punkte
Sturz, erhebliche technische Fehler		-1,00 Punkte
12. Anlauf- Salto vorwärts gehockt	**2,00 Punkte**	
mit leichten technischen Fehlern		2,00 Punkte
Sturz, erhebliche technische Fehler		-2,00 Punkte

Komplexübung AK 12-14	**Wert**	**Abzüge**
1.Schwebebalken – Seitstand, Heben der Arme in Hochhalte, Senken des Oberkörpers zur maximalen Tiefhalte	**1,00 Punkte**	
Handgelenk mindest 10 cm unter Balkenspiegel	Wert 1,00 Punkte	
Handgelenk mindest 5 cm unter „		-0,50 Punkte
Handgelenk nicht tiefer als 5 cm unter Balkenspiegel		-1,00 Punkte
2.Stützkraft, Spreizvermögen	**2,50 Punkte**	
Senken in Hockstand		
Halten im freien Hockstütz auf Balken (2 sec.)	Wert 0,50 Punkte	
Führen der Beine in Grätschschwebestütz (2 sec.)	Wert 0,50 Punkte	
Heben zum Handstand (Schweizer HS)	Wert 0,50 Punkte	
Querspreizen rechts und links 180°	Wert je 0,50 Punkte	
3.Aus dem Handstand – Abbücken in den Stand auf Balken	**0,50 Punkte**	
AK12-14 Schlussstellung- Anhupf- Schrittüberschlag-	**3,00 Punkte**	
AK 12-14 Handstützüberschlag-		
AK 12-14 Hechtüberschlag-		
AK 13/14 Salto vorwärts		
Auslassen eines Elementes innerhalb der Verbindung		-3,00 Punkte
4.Schritt vorwärts- Schwingen in den Handstand- Abrollen und über den Grätschschwebestütz Heben in den Handstand (Endorolle) und anschließend 1/2 Drehung im Handstand	**2,00 Punkte**	
Berühren des Bodens mit den Füßen		-2,00 Punkte
½ Drehung nicht beendet, nicht in Handstandphase		-1,00 Punkte
6. Senken mit gestreckten Beinen in den Stand, Absenken bis zur Felgrolle mit 1/1 Drehung in der Aufwärtsbewegung (offene Rückwärtsdrehung)	**1,00 Punkte**	
Drehung nicht in Aufwärtsbewegung		-0,50 Punkte
1/1 Drehung nicht beendet		-1,00 Punkte
7. Abbücken in den Stand- freier Überschlag vorwärts oder Salto seitwärts oder freies Rad	**0,50 Punkte**	
Sturz		-0,50 Punkte
8. Anlauf- Salto vorwärts gestreckt- Salto vorwärts gehockt	**1,50 Punkte**	
Sturz		1,50 Punkte