



Deutscher  
Turner-Bund  
DTB 

## Gerätturnen weiblich

# Technische Normen

## für die Altersklassen 6 bis 14

Gültig ab 2007

**TURNEN!**  
DEUTSCHER TURNER-BUND  


Copyright:  
Deutscher Turner-Bund

## **Allgemeine Hinweise**

### **Technische Normen ( weiblich ) für die Altersklassen 6 – 14**

An den 4 Geräten plus Schlaufen und Trampolin werden jeweils 2 bis 5 Leitlinien als methodische Entwicklung von Grundlagenelementen bis zu den Höchstschwierigkeiten des Kürprogramms für jede Altersklasse vorgegeben.

Die ausgewählten und dargestellten Positionen der Kinegramme sind **Orientierungshilfen** und visuelle Informationen für den Grobablauf und für die Durchsetzung von technischen Grundforderungen im Lernprozess der Elemente.

Die optimale Anwendung im Training setzt die Kenntnis der Zielvorstellung (aktuelle Spitzenleistung der weltbesten Turnerinnen als technisches Leitbild) bei den Trainern voraus.

Die detaillierten Technikanforderungen für die Normabnahmen werden bei zentralen Lehrgängen und bei den Weiterbildungen speziell ausgewiesen.

### **Bewertungs- und Ausführungshinweise**

Die vorgegebenen Elemente und Verbindungen sind entsprechend der Ausschreibung zu turnen, grobe Abweichungen oder Weglassen von geforderten Elementen bedeuten 0 Punkte bei der Bewertung.

Die Bewertung erfolgt in den Technikwerten 1 bis 6.

TW 6 = sehr gute Ausführung

TW 4 = gute Ausführung, leichte Mängel

TW 2 = größere technische Fehler

Zwischenstufen 1, 3, 5 sind möglich

### **Stufenbarren :**

Alle geforderten Rückschwünge sind mit geschlossenen Beinen zu zeigen.

Bückumschwünge aus dem und in den Handstand sind nur beidbeinig gestattet.

Bei - Kippe Rückschwung in den Handstand ab AK 10 bis AK 14 darf nur die vorgegebene Anzahl der Kippen gezeigt werden.

Bei den geforderten Wiederholungen aus 2 Strukturen oder mehr ist ein Mixen der Strukturen erlaubt.

Die Anforderung Serie der AK 13/14 muss mit Holmwechsel-Flug geturnt werden, sonst = 0 Punkte.

### **Schlaufen :**

Alle Riesenfelgen in der Schlaufe werden mit geschlossenen Beinen geturnt.

Bei Serienanforderungen mit verschiedenen Strukturen ist ein Mixen der Strukturen erlaubt.

Bückumschwünge aus und in den Handstand sind nur beidbeinig gestattet.

Anforderungen aus dem Aufpendeln müssen auch so gezeigt werden, dürfen nicht z.B. aus der Riesenfelge gezeigt werden, sonst = 0 Punkte.

### **Balken :**

Bei den Verbindungsanforderungen der AK 12 bis 14 dürfen nur Elemente laut Code` gezeigt werden.

Geräthöhen : AK 6 bis 9 = 0,80 cm, AK 9 bis 14 = 1,25 m., bei 20 cm Mattenlage

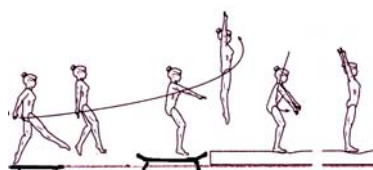




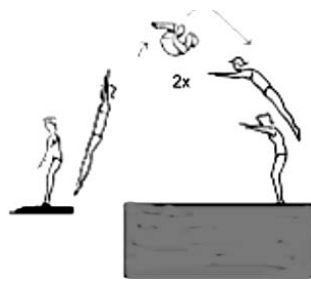
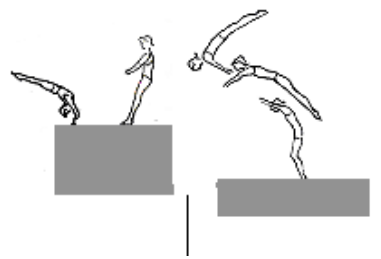

### **Boden:**

Alle Anläufe mit anschließendem Hüpfen dürfen nur aus maximal drei Schritten erfolgen.

Erarbeitung der Normen : Ausschuss Leistungs- und Nachwuchsförderung  
in Zusammenarbeit mit dem Trainerteam Nachwuchs-WM-Kader  
Redaktion : Lutz Wiedemann  
Kinegramme : Dr. Rolf Wünsche

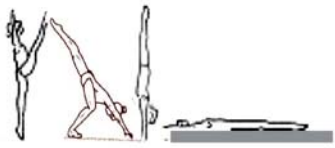



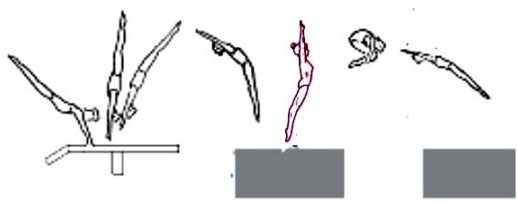


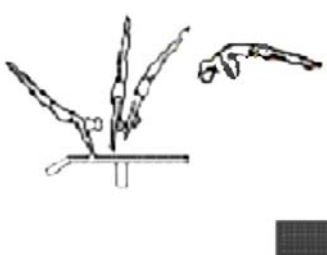
# Technische Normative - Sprung -

## 1 .Leitlinie: Rondatsprünge

<b>AK 6</b>	Aus dem Stand auf Hocker: mit 1 Schritt, Aufsprung auf Minitramp und direktem Strecksprung auf Block, gleiche Höhe	
<b>7</b>	Absprung rückwärts vom Minitramp-Flick Flack in den Handstand auf Weichboden und Fallen mit gestr. Körper in die Bauchlage	
<b>8</b>	Aus dem Anhüpfer - Rondat in den Stand auf eine Erhöhung (20cm) . Landung mit gestreckter Hüfte, Arme in Tief - Vorhalte (45-90° Arm-Rumpf-Winkel)	
<b>9</b>	Aus dem Anlauf Rondat- Absprung vom Brett - Strecksprung in die Rückenlage auf 90cm hohen Mattenberg	
<b>10</b>	Aus dem Anlauf-Rondat- Absprung-Flick-Flack auf einen 90 cm hohen Mattenberg	
<b>11</b>	Aus dem Anlauf - Rondat - Absprung vom Brett: Doppelsalto rückwärts gehockt auf Grube / Block	
<b>12</b>	Anlauf- Rondat-Fl Fl. auf 1,20m Mattenberg - Salto rückwärts gestreckt vom Mattenberg runter auf Grube/ Block oder: über Brett - Minitrampolin-Tisch (135-140cm) Tsukahara offen gehockt auf einen 40-60cm hohen Block/Grube	
<b>13/14</b>	Yurchenko gestreckt über Tisch (1,20m) mit 5 cm Weichmatte, Landung- Grube Block oder: über Brett- Minitramp.-Tisch (135-140 cm) auf Block/Grube Tsukuhara gestr. oder mit Drehung	

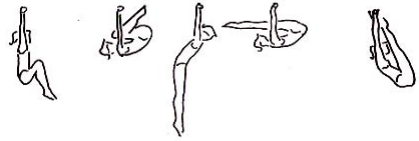
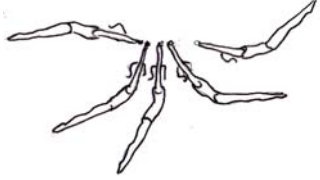

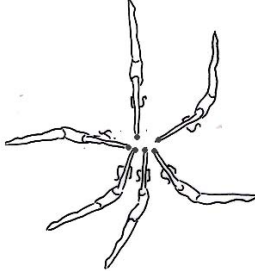


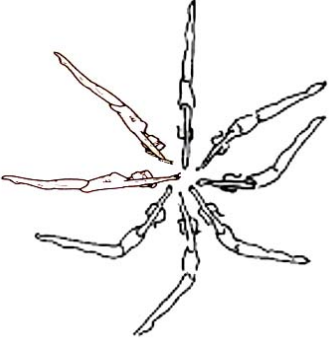

## Technische Normen - Sprung -

### 2. Leitlinie – Handstützüberschlag-Variationen

<b>AK 6</b>	Weichboden: Schwingen in den Handstand, Überfallen in die Rückenlage	
<b>7</b>	Aus dem Anlauf - Abdruck vom Brett- Handstützüberschlag in die Rückenlage auf einen 60cm hohen Mattenberg:	
<b>8</b>	Brett-Minitramp-Tisch (110cm) auf Mattenberg Höhe Tisch: Handstützüberschlag in die Rückenlage	
<b>9</b>	Brett-Minitramp-Tisch (120cm) auf Mattenberg Höhe Tisch: Handstützüberschlag in den Stand	
<b>10</b>	Brett-Minitramp- Tisch (135-140cm) auf Mattenberg Höhe Tisch: Handstützüberschlag in den Stand, Salto vorwärts oder: Ansatz Tsukahara in den Stand Salto rückwärts	
<b>11</b>	Brett-Minitramp - Tisch (135 - 140cm) Landung Grube / Block: Handstützüberschlag - Salto vorwärts gehockt oder:Tsukahara offen gehockt	
<b>12</b>	Brett-Minitramp - Tisch (135 - 140cm) Landung auf 40-60cm Block/Grube: Handstützüberschlag-Salto vw gehockt	
<b>13/14</b>	Brett-Minitramp - Tisch (135 - 140cm) Landung Grube/ Block: Handstützüberschlag - Salto vorwärts gestreckt oder: Salto vorwärts mit Drehung	

## Technische Normen – Stufenbarren

### 1. Leitlinie : Riesenfelgen

AK 6	<b>Einzelholm:</b> Aus dem Hang: Anheben der Beine, Durchhocken in den Hang rücklings, Zurückbücken in den Hang	
7	5 Grundschwünge	
8	aus dem Schwingen: Riesenfelgaufschwung in den Stütz	
9	Rückschwung: 2 Riesenfelgen	
10	5 Riesenfelgen (Technik/Hang) Salto rückwärts gestreckt	
11	2x Kammriesenfelgen, 1/2 Drg. in den Ristgriff, 2 Riesenfelgen Salto rückwärts gestreckt	
12	2x Riesenpfelgen mit jeweils 1/2 Drg. in den Ristgriff, Riesenfelge mit 1/2 Drg. in den Kammgriff, Kammriesenfelgen, 1/2 Drg. in den Ristgriff	
13/14	<b>Barren:</b> Riesenfelge mit 1/2 Drg. in den Kammgriff, 2 Kammriesenfelgen, 1/2 Drg. in den Ristgriff, 2 Riesenfelgen, Salto gestreckt oder aus der Kammriesenfelge Salto vw vorwärts gestreckt.	

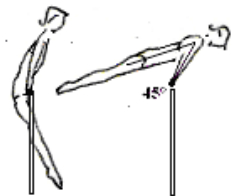

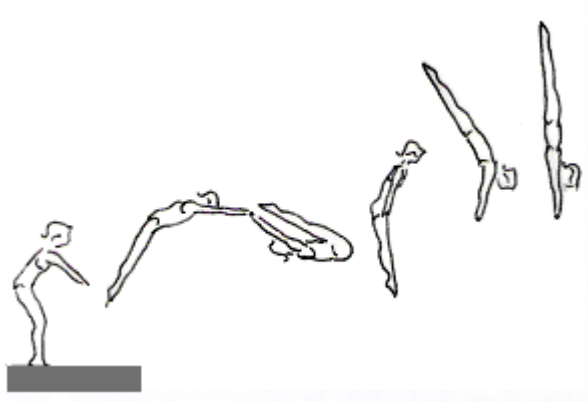
## Technische Normen – Stufenbarren

### 2. Leitlinie : Umschwung, freie Felgen und Stalderbewegungen

<b>AK</b>	<b>Barren unterer Holm</b>	
<b>6</b>	Hüftaufzug aus dem Stand	
<b>7</b>	Freier Felgunterschwung in den Stand	
<b>8</b>	Freier Felgumschwung 90 ° in den Stand	
<b>9</b>	Rückschwung, freie Felge 160°	
<b>10</b>	Aus einer Struktur zwei Wiederholungen: Felge, Stalder, Endo oder Bück in den Handstand	
<b>11</b>	Aus einer Struktur drei Wiederholungen: Felge, Stalder, Endo oder Bück in den Handstand	
<b>12</b>	Aus zwei Strukturen jeweils zwei Wiederholungen: Felge, Stalder, Endo oder Bück in den Handstand	
<b>13/14</b>	Kippe, Rückschwung HS , dann aus zwei Strukturen drei Elemente am u. und o. Holm: Felge, Stalder, Endo oder Bück in den HS. Von den sechs Elementen dürfen nur drei gleich sein, Holmwechsel mit Flug	

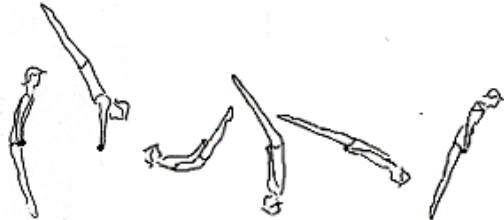

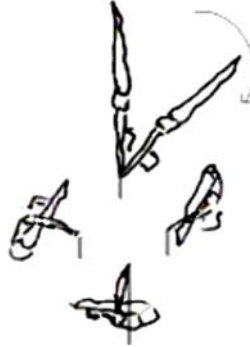
## Technische Normen - Stufenbarren

### 3. Leitlinie: Kippen - Rückschwünge

AK	Barren u.H.:	
6	Rückschwung 45 °	
7	Rückschwung 90°	
8	aus einer Erhöhung (30-40cm): Kippe Rückschwung 90 °	
9	Kippe, Rückschwung in den Handstand (Absprungstelle erhöht)	
10	2 x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit Schaumgummi zwischen den Füßen	
11	4 x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit Schaumgummi zwischen den Füßen	
12	6 x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit Schaumgummi zwischen den Füßen	
13/14	8 x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit Schaumgummi zwischen den Füßen	

## Technische Normen - Schlaufen

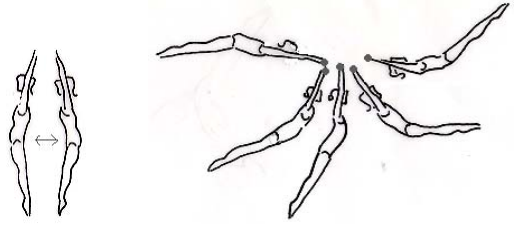
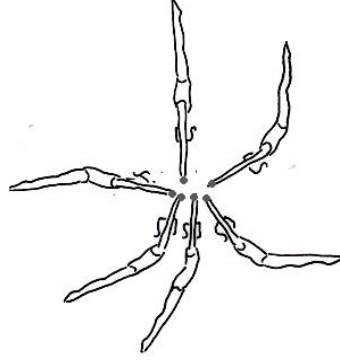
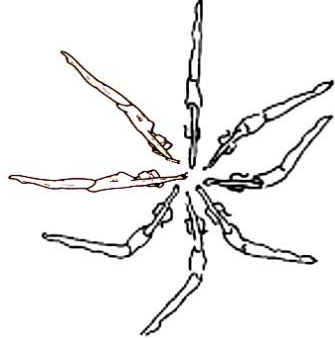
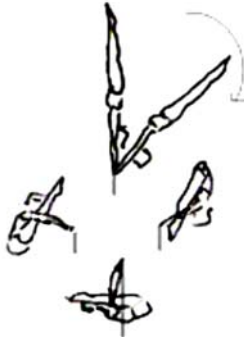
### 1. Leitlinie : Freie Felge, Felgumschwung-, Stalderbewegungen

<b>AK 6</b>	Reckhöhe 1m: Rückschwung Hüftumschwung vorlings rückwärts	
<b>7</b>	Reckhöhe 1m: freier Felgumschwung 45 ° in den Stand	
<b>8</b>	Reckhöhe 1m: freier Felgumschwung 135° in den Stand	
<b>9</b>	Reckhöhe 1m: freie Felge in den Handstand	
<b>10</b>	Aufpendeln, aus einer Struktur zwei Wiederholungen: Felge, Stalder, Bück und anschließend fünf Riesenfelgen rückwärts o. vorwärts	
<b>11</b>	Aufpendeln, aus einer Struktur zwei Wiederholungen: Felge, Stalder, Bück und anschließend zwei Bückumschwünge aus dem Hang in den Handstand	
<b>12</b>	Aufpendeln, aus zwei Strukturen zwei Wiederholungen: Felge, Stalder, Bück und anschließend fünf beschleunigte Riesenfelgen	
<b>13/14</b>	Aufpendeln, aus drei Strukturen je zwei Wiederholungen: Felge, Stalder, Bück	



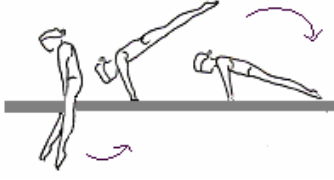
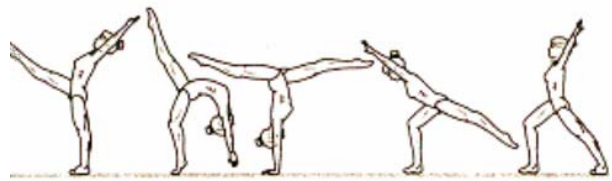

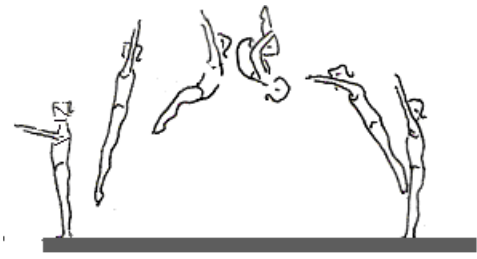
## Technische Normen - Schlaufen

### 2. Leitlinie : Grundschwünge, Riesenfelgen Vorwärts-Varianten

<b>AK 6</b>	Zwei Konterschwünge, 4 x Schwingen bis 90°	
<b>7</b>	8 x Schwingen bis 120°	
<b>8</b>	mehrere Grundschwünge bis zu Riesenfelgumschwüngen ( 1-2 )	
<b>9</b>	Aufpendeln, fünf Riesenfelgumschwünge	
<b>10</b>	im Ristgriff: fünf Riesenstemmauschwünge	
<b>11</b>	im Kammgriff: fünf Riesenstemmauschwünge	
<b>12</b>	im Kammgriff: Zwei Endos in den Handstand mit mindestens 1 Kammriesen davor und dazwischen	
<b>13/14</b>	im Kammgriff: vier Riesenfelgen vorwärts und vier Endos in den Handstand im Wechsel	



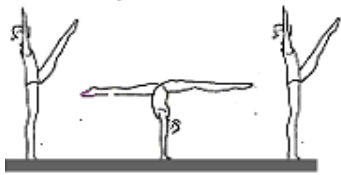



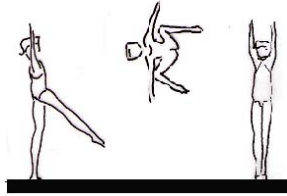
## Technische Normen - Schwebebalken

### 1. Leitlinie: Bogengang rückwärts-Flick-Flack-Salto

<b>AK 6</b>     <b>7</b>	Liegestützposition auf dem Schwebebalken   Aus dem Grätschsitz Rückschwung in den Liegestütz	
<b>8</b>	Bogengang rückwärts	
<b>9</b>   <b>10</b>   <b>11</b>	Flick Flack  2 Flick-Flacks  3 Flick-Flacks	
<b>12</b>          <b>13/14</b>	Akrobatische Serie mit einem Salto      Akrobatische Serie mit Flug und Salto	

## Technische Normen - Schwebebalken

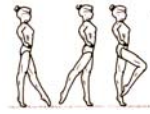




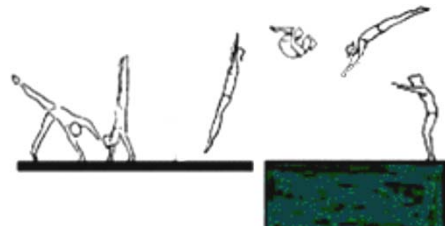


### 2. Leitlinie: Bogengang vorwärts, Handstützüberschlag vorwärts, Salto- Varianten

<b>AK 6</b>	vorwärts Gehen im Ballenstand (Spielbein coupé)	
<b>7</b>	Aufschwingen in den flüchtigen Handstand	
<b>8</b>	Handstand (5 sec)	
<b>9</b>	Bogengang vorwärts	
<b>10</b>	Handstützüberschlag vorwärts in die Schrittstellung	
<b>11</b>	Salto seitwärts, vorwärts oder rückwärts	  
<b>12</b>	Salto seitwärts, vorwärts oder rückwärts (darf nicht in der Akroserie enthalten sein)	
<b>13/14</b>	Salto sw., vw. oder rw. in Verbindung (Gym. oder Akro, darf nicht in der Akroserie enthalten sein)	

Beispiele

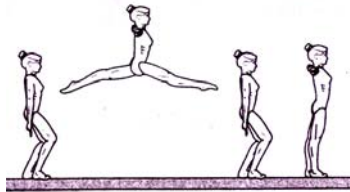
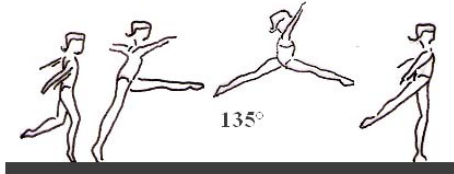


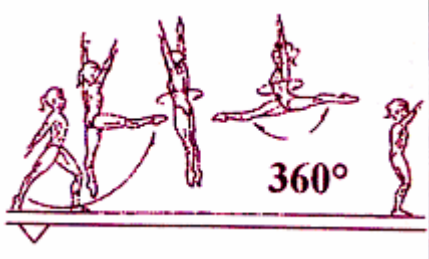
## Technische Normen - Schwebebalken

### 3. Leitlinie: Rad, Rondat - Abgangsvarianten

<b>AK 6</b>	rückwärts Gehen im Ballenstand (Spielbein coupé)	
<b>7</b>	Rad auf dem Balken	
<b>8</b>	Rad mit Heransetzen des zweiten Beines zum Relevé	
<b>9</b>	Hüpfer, Rad, Strecksprung	
<b>10</b>	Rondat, Salto rückwärts gehockt auf Mattenberg gleiche Höhe Balken	
<b>11</b>	Rondat, Salto rückwärts gehockt mit Aufstrecken auf Mattenberg gleiche Höhe Balken	
<b>12</b>	Rondat, Salto rückwärts gehockt mit 1 1/4 BA-Drehung in die Rückenlage auf Mattenberg gleiche Höhe Balken	
<b>13/14</b>	Salto rückwärts gestreckt auf Mattenberg gleiche Höhe Balken	



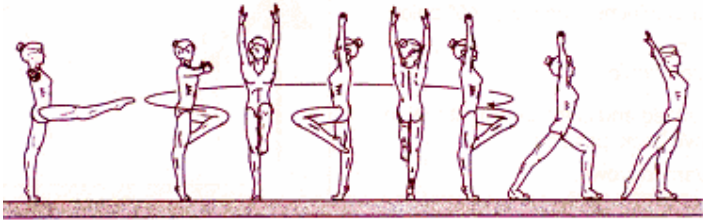


## Technische Normen - Schwebebalken

### 4. Leitlinie: Gymnastischer Sprung

<b>AK</b> <b>6</b>	Pferdchensprung	
<b>7</b>	Quergrätschsprung (135°)	
<b>8</b>	Spagatsprung (135°)	
<b>9</b>	Durchschlagsprung (135°)	
<b>10</b>	Durchschlagsprung (180°)	
<b>11</b>	C-Sprung (Beispiel)	
<b>12</b>	Spagatsprung mit C-Sprung	
<b>13/14</b>	D-Sprung (Beispiel)	



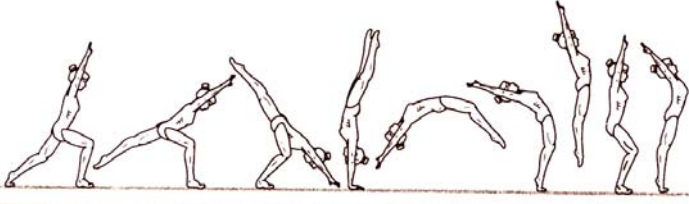


## Technische Normen - Schwebebalken

### 5. Leitlinie: Standwaage, gymnastische Drehung

<b>AK 6</b>	Kleine Standwaage	
<b>7</b>	Standwaage ( 2 sec)	
<b>8</b>	½ Drehung im Releve´	
<b>9</b>	1/1 Drehung im Releve´	
<b>10</b>	1/1 Drehung im Releve´ Spielbein beliebig um ca.45°	
<b>11</b>	1 1/12 Drehung	
<b>12</b>	C-Drehung	
<b>13/14</b>	D-Drehung oder C-Drehung	









## Technische Normen - Boden ( Akro )

### 1. Leitlinie: Handstützüberschlag vorwärts -Variationen

<b>AK 6</b>	Hockhandstand	
<b>7</b>	Handstützüberschlag vorwärts mit Abdruck vom Brett in den Stand auf eine Weichmatte	
<b>8</b>	Handstützüberschlag vorwärts in den Stand	
<b>9</b>	Handstützüberschlag vorwärts, Strecksprung	
<b>10</b>	Handstützüberschlag vorwärts, Salto vorwärts	  wie AK 10 +
<b>11</b>	Handstützüberschlag vorwärts, Salto vorwärts gehockt, Salto vorwärts gehockt	
<b>12</b>	Handstützüberschlag vorwärts, Salto vorwärts gestreckt, Salto vorwärts beliebig	
<b>13/14</b>	Handstützüberschlag vorwärts - Salto vorwärts ab C in Verbindung	

## Technische Normen - Boden (Akro)

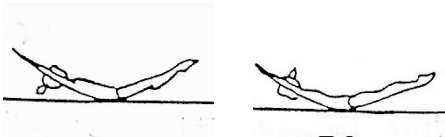
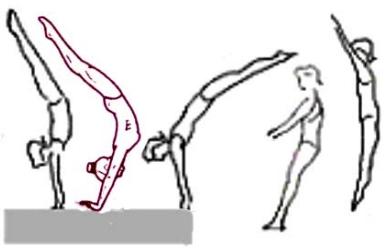

### 2. Leitlinie: Rondat – Flick Flack- Salto-Variationen


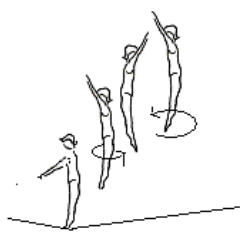
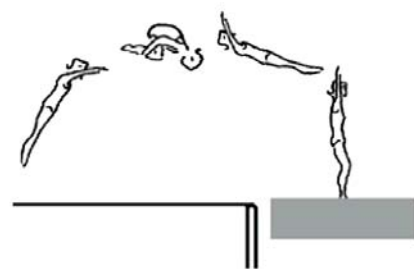
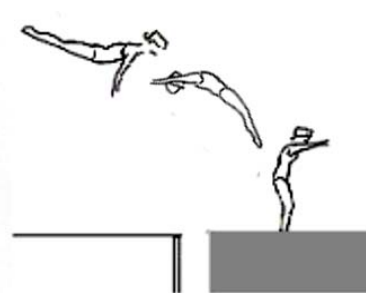
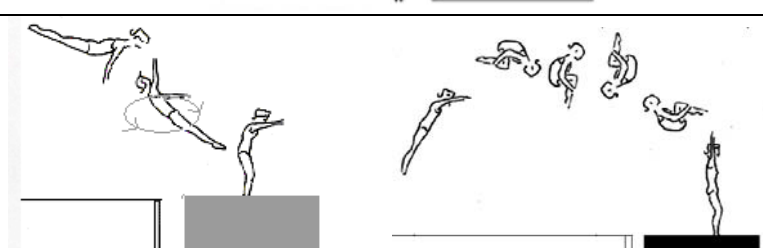
<b>AK 6</b>	Rad mit 1/4 Drehung. Landung Arm – Rumpfwinkel 45-90°	
<b>7</b>	Anhüpfer vom Brett: Rondat Strecksprung. Arme über die Vor- in die Hochhalte	
<b>8</b>	Anhüpfer vom Brett: Rondat - Flick-Flack - Strecksprung, Arme Hochhalte	
<b>9</b>	Anhüpfer vom Brett: Rondat, Flick-Flack, Salto rückwärts gehockt	wie AK 8 + 
<b>10</b>	Anhüpfer vom Brett: Rondat, 3 Flick-Flacks, Salto rückwärts gehockt auf 30 cm Block	 30 cm
<b>11</b>	Anhüpfer vom Brett: Rondat, 3 Flick-Flacks, Salto rückwärts gestreckt auf 30 cm Block	 30 cm
<b>12</b>	Anhüpfer vom Brett: Rondat, 3 Flick-Flacks, Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 LAD 30 cm Block	
<b>13/14</b>	Anhüpfer vom Brett: Rondat, 3 Flick-Flacks, Salto rückwärts gestr.mit 2/1 LAD auf 30 cm Block	2 x  30 cm



## Technische Normen - Boden (Akro)



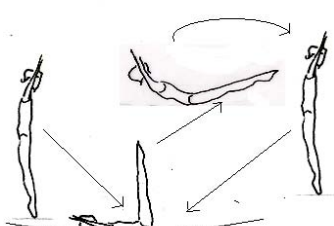
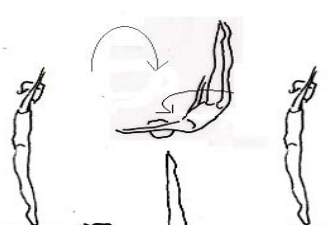
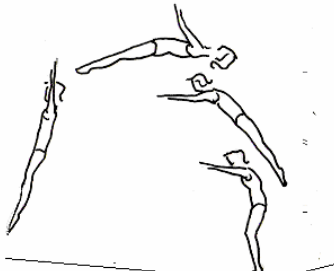

### 3. Leitlinie: Rondat-Temposalto-Variationen

<b>AK 6</b>	5 sec Schiffchenposition in der Bauch- und Rückenlage, Arme an Oberschenkel	
<b>7</b>	je 10 x Schiffchenschaukeln in der Bauch- und Rückenlage	
<b>8</b>	Kurbet aus Erhöhung (30-40cm) - Strecksprung (Arm-Rumpf-Winkel beim Strecksprung unter 90°)	
<b>9</b>	Kurbet aus Erhöhung (30-40cm) mit direktem Strecksprung wieder auf die Erhöhung (Arm-Rumpf-Winkel beim Strecksprung unter 90°)	
<b>10</b>	Rondat, Temposalto. Auflösung beliebig	
<b>11</b>	Rondat, Temposalto, Flick-Flack oder 2 Temposalti. Auflösung beliebig	
<b>12</b>	Rondat, 2 Temposalti, (Flick-Flack), Salto rückwärts gestreckt. Auflösung beliebig	
<b>13/14</b>	Rondat, Temposalto, Salto rückwärts gestreckt	

<b>Technische Normen - Trampolin</b>		
<b>1. Leitlinie: Strecksprung, Salto vorwärts - Varianten</b>		
<b>AK 6</b>	10 Strecksprünge, Arme Tiefhalte. Mitte Tramp	
<b>7</b>	3 Hocksprünge und 3 Grätschsprünge im Wechsel Mitte Tramp.	
<b>8</b>	2 Strecksprünge mit 1/2 Drehung rechts und links und 2 Strecksprünge mit 1/1 Drehung rechts und links. Mitte Tramp	
<b>9</b>	Salto vorwärts gehockt aus dem Trampolin mit Aufstrecken auf 30 cm-Block	
<b>10</b>	Salto vorwärts gestreckt aus dem Tramp auf 30 cm –Block	
<b>11</b>	Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 LA - Drehung aus dem Tramp auf 30 cm Block	
<b>12</b>	1 1/2 Schraube vorwärts aus dem Tramp auf 30 cm Block und Doppelsalto vw. geh. aus Trampolin auf 30 cm Bl.	
<b>13/14</b>	Doppelschraube vw. aus dem Tramp auf 30 cm Bl. und Doppelsalto vw. mit 1/2 Drehg. aus Tramp. auf 30 cm Block	

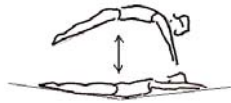

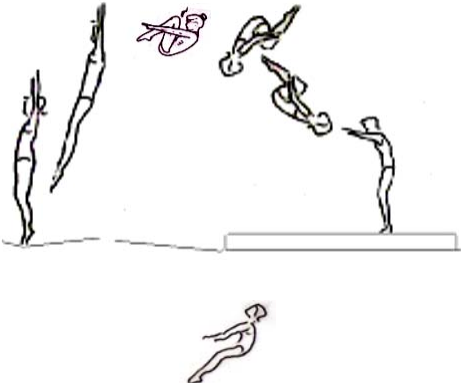
## Technische Normen - Trampolin

### 2. Leitlinie: Sprünge rückwärts – Salto rückwärts -Varianten

<b>AK 6</b>	Sitzsprung. Mitte Tramp und Strecksprung im Wechsel 2x	
<b>7</b>	Sitzsprung und 1/2 Drehung in den Sitz. Mitte Tramp	
<b>8</b>	Strecksprung in die Rückenlage (Beine 90°) Mitte Tramp	
<b>9</b>	Sprung in die Rückenlage und 1/1 LA-Drehung in den Stand. Mitte Tramp	
<b>10</b>	3x in Serie - Salto rückwärts gestreckt und Strecksprung Mitte Tramp	 
<b>11</b>	Auftakt beliebig- Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Drehung Mitte Tramp (Schiebematte erlaubt)	
<b>12</b>	Auftakt beliebig - Salto rückwärts gestreckt mit Doppelschraube. Mitte Tramp (Schiebematte erlaubt)	
<b>13/14</b>	Auftakt beliebig - Salto rückwärts gestreckt mit Dreifachschraube. Mitte Tramp (Schiebematte erlaubt)	

## Technische Normen – Trampolin

### 3. Leitlinie : Körperspannungssprünge, Doppelsalto rückwärts - Varianten

<b>AK 6</b>	Wippen Bauchlage mit Trainerhilfe. Mitte Tramp	
<b>7</b>	5 x Stütz abwechselnd Hände - Füße. Mitte Tramp	
<b>8</b>	2 - 5 x Springen im Handstand. Mitte Tramp	
<b>9</b>	Salto rückwärts beliebig. Mitte Tramp	
<b>10</b>	Salto rückwärts gehockt in die Rückenlage. Mitte Tramp (Schiebematte erlaubt)	
<b>11</b>	Auftakt beliebig: Doppelsalto rückwärts gehockt. Mitte Tramp (Schiebematte erlaubt)	
<b>12</b>	Doppelsalto rückwärts offen gehockt. Mitte Tramp (Schiebematte erlaubt)	
<b>13/14</b>	Doppelsalto rückwärts gestreckt oder Tsukahara gehockt Mitte Tramp oder aus dem Tramp auf gleiche Höhe (Schiebematte erlaubt)	