






## Athletischer Test Kunstturnen männlich - Altersklasse 8 im OÖFT


<b>Nr.</b>	<b>BRW - passiv</b>									
<b>1.</b>	<b>Brücke/ Bogengang</b>									
	überstreckter Handstand - Füße auf der Sprosse									
	Beschreibung, Positionen	Beine parallel zum Boden - 10 sec halten								
	Grad - Abweichung	ARW: < als 150°	ARW: 150°-170°	ARW: 170°-180°	ARW=180°	AR	W > als 180°			
	Punkte	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>				
	Bemerkungen	bei abweichenden Haltepositionen sind Abzüge vorzunehmen (gebeugte Knie, Ellenbogen...)								


<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>										
<b>2.</b>	<b>Seitspagat</b>										
	Seitspagat auf der Linie, Hände hinterm Rücken - Linie markieren										
	Anmerkungen	Fußspann zeigt nach oben - 10 sec. halten									
	cm - Abweichung	20 cm	16 cm	14 cm	12 cm	10 cm	8 cm	6 cm	4 cm	2 cm	0 cm
	Punkte	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	Bemerkungen	bei abweichenden Haltepositionen sind Abzüge vorzunehmen (Oberkörper, Füße, Knie)									




<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>										
<b>3.+4.</b>	<b>Querspagat rechts/ links</b>										
	hinteres Bein 45° am Block fixiert, Oberkörper aufrecht										
	Anmerkungen	Fußspann zeigt nach oben - 10 sec. halten									
	cm - Abweichung	20 cm	16 cm	14 cm	12 cm	10 cm	8 cm	6 cm	4 cm	2 cm	0 cm
	Punkte	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	Bemerkungen	bei abweichenden Haltepositionen sind Abzüge vorzunehmen (Oberkörper, Füße, Knie)									


<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>									
<b>5.</b>	<b>Rumpfbeugen vorwärts</b>									
	am Boden: Grätschsitz 90° - Arme nach vorn									
	Anmerkungen	Fußspann zeigt nach oben - 10 sec. halten								
	Zeit/ Anzahl/ Maße	Brust im Bereich 20-15 cm		Brust im Bereich > 10cm		Bodenberührung flüchtig		Brust berührt den Boden, leichte Abweichungen von der Körperhaltung		wie Foto, Bodenberührung souverän
	Punkte	<b>2</b>		<b>4</b>		<b>6</b>		<b>8</b>		<b>10</b>
	Bemerkungen	bei abweichenden Haltepositionen sind Abzüge vorzunehmen (runder Rücken, Beine verdreht, Füße, Knie)								


<b>Nr.</b>	<b>BRW aktiv</b>									
<b>6./7.</b>	<b>Vorspreizen re/ li</b>									
	Rückenlage auf dem Boden									
	Anmerkungen	Fußspann zeigt nach oben - 10 sec. halten								
	Punkte	unter Hüfthöhe (> Kniehöhe)		Hüfthöhe		über Hüfthöhe		Schulterhöhe		Kopfhöhe
		<b>1</b>		<b>4</b>		<b>6</b>		<b>8</b>		<b>10</b>

<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>									
<b>8./9.</b>	<b>Seitspreizen re/ li</b>									
	Seitlage auf dem Boden									
	Anmerkungen	Fußspann zeigt nach oben - 10 sec. halten								
	Punkte	unter Hüfthöhe (> Kniehöhe)		Hüfthöhe		über Hüfthöhe		Schulterhöhe		Kopfhöhe
		<b>1</b>		<b>4</b>		<b>6</b>		<b>8</b>		<b>10</b>


<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>										
10.	<b>ArmRumpfWinkel öffnen</b> Strecksitz, LWS an der Wand- Gymnastikstab schulterbreit- 10 sec halten - Ristgriff										
Anmerkungen		gestreckte Ellenbogen, Knie und Füße									
Zeit/ Anzahl/ Maße		leichte Abweichung von ARW, BRW, geraden Rücken oder Griff -	leichte Abweichungen von 180°	leichte Abweichung von geraden Rücken oder Kammgriff - ARW 180°	ARW 180°	wie Abbildung ARW > 180°					
Punkte		2	4	6	8	10					
Bemerkungen		bei abweichenden Haltepositionen sind Abzüge vorzunehmen (gebeugte Ellenbogen, Knie, Füße)									




<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>										
11.	<b>Bücken im Stand</b> Bückstand am Boden - 10 sec halten- Berührungspunkt vor den Zehen										
Anmerkungen		Fingerspitzen berühren den Boden			Faust berührt den Boden			ganze Handfläche berührt den Boden			
Punkte		1			5			10			
Bemerkungen		bei abweichenden Haltepositionen sind Abzüge vorzunehmen (gebeugte Knie, Kopfhaltung)									


<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>										
12.	<b>Ein-und Ausschultern</b> Bauchlage am Boden mit Gymnastikstab im Ristgriff										
Anmerkungen		50 cm = 0 Punkte, dann 2 cm Rhythmus, Messung Innenseite der Hände									
Zeit/ Anzahl/ Maße		48	46	44	42	40	38	36	34	32	30
Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bemerkungen		es sind Abzüge vorzunehmen (kleiner Finger löst sich vom Stab, einseitig schultern, geb. Ellbogen)									

<b>Nr.</b>	<b>Kraft</b>										
13.	<b>Spitzwinkelstütz</b> am Stützbarren - 20 sec halten,										
Anmerkungen		Hüfte zwischen den Händen, Schulter nach unten gedrückt, gerader Rücken									
Zeit in Sec.		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bemerkungen		bei abweichenden Haltepositionen sind Abzüge vorzunehmen (gebeugte Knie, Arme, Rundrücken, Kopfhaltung)									


<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>										
14.	<b>Liegestütze</b> am Stützbarren - 20x										
Anmerkungen		gestreckte Hüfte, runder Rücken, Kopf gerade, Endlage: Schulter unter Ellenbogenhöhe									
Anzahl		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bemerkungen		bei abweichenden Haltepositionen sind Abzüge vorzunehmen (gebeugte Knie, Arme, Hohlkreuz, Kopfhaltung)									


<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>										
15.	<b>Stützwaage gehockt</b> auf Handstützern - 20 sec.										
Anmerkungen		hoher runder Rücken, Unterschenkel parallel zum Boden und Holmhöhe, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule									
Zeit in Sec.		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bemerkungen		bei abweichenden Haltepositionen sind Abzüge vorzunehmen (gebeugte Füße, Arme, gerader Rücken, Kopfhaltung)									


<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>										
16.	<b>Hüftaufzug</b> am Reck aus dem Streckhang, gleichmäßig, Rückbewegung in den Streckstütz - 10x										
Anmerkungen		kein Hohlkreuz, Kopf auf der Brust, immer wieder aushängen,									
Anzahl		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bemerkungen		bei abweichenden Positionen sind Abzüge vorzunehmen (gebeugte Beine, Füße, Kopfhaltung, Hohlkreuz)									


<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>										
17.	<b>Klimmziehen</b> am Hochreck - 20x im Ristgriff										
Anmerkungen	Endlage: Kinn über der Stange, immer aushängen, Kopf nicht im Nacken, Hüfte gestreckt										
Anzahl	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Bemerkungen	bei abweichenden Positionen sind Abzüge vorzunehmen (gebeugte Beine, Füße, Kopfhaltung, Kinnhöhe)										


<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>										
18.	<b>Klettern - Seil 4,50m</b> aus dem Grätschsitzen anhängeln oder klettern wie AK7 - Ausgangsposition wie Abbildung										
Anmerkungen	Anschlaghöhen kennzeichnen										
Maße in Meter nur <b>klettern</b>	2,20m Anschlaghöhe					4,50m Anschlaghöhe					
Punkte	2					5					
Maße in Meter mit <b>anhängeln</b>	bis Standposition					hängeln bis 2,20			weiter klettern bis 3,30		weiter klettern bis 4,50
Punkte	4					6			8		10
Bemerkungen	Klettern erfolgt ohne zwischenzeitliche Pause										


<b>Nr.</b>	<b>Handstand</b>										
19.	<b>Handstand an der Wand</b> Boden: Brust an der Wand, Finger nach vorn - 60sec stehen										
	<b>NEU</b>										
Anmerkungen	BRW, ARW 180°, Kopf zwischen den Armen										
Zeit in sec.	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Bemerkungen	bei abweichenden Positionen sind Abzüge vorzunehmen (ARW, gebeugte Beine, Füße, Kopfhaltung, Hohlkreuz)										


<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>										
20.	<b>Handstand</b>										
	Handstand auf Handstützern stehen (30 sec.), aus dem Bückstand mit Hilfe										
Anmerkungen	ARW 180°, runder Rücken-parallel zum Brett, Kopf zwischen den Armen										
Zeit in sec.	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Bemerkungen	bei abweichenden Positionen sind Abzüge vorzunehmen (gebeugte Ellenbogen, Kopfhaltung, Rücken)										


<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>										
21.	<b>Schieber</b>										
	Boden: in Bückposition - 20x Kopfstand Handstand										
Anmerkungen	Abstand Hände Füße: 50 cm, Finger nach vorn, Füße 20 cm hoch, Ellenbogen nach innen										
Anzahl	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Bemerkungen	bei abweichenden Positionen sind Abzüge vorzunehmen (gebeugte Beine, Ellenbogen,Rücken, Kopfhaltung)										


<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>										
22.	<b>Tippschweizer i.d. Hdstd.</b>										
	am Boden auf Stützern - heben in den Handstand und senken in die Tippposition										
Anmerkungen	runder Rücken, Kopf zwischen den Armen,kein Absprung von den Fußspitzen										
Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Bemerkungen	bei abweichenden Positionen sind Abzüge vorzunehmen (gebeugte Beine, Füße, Rücken, Kopfhaltung)										

<b>Nr.</b>	<b>Allgemein</b>										
23.	<b>Kniehebenlauf</b>										
	zwischen Reckpfosten mit Anschlag der Knie an nabelhohe Markierung - 20 sec.										
Anmerkungen	je 5 Anschläge 1 Punkt										
Anzahl	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Bemerkungen	bei abweichenden Positionen sind Abzüge vorzunehmen (gebeugte Beine, Ellenbogen,Rücken, Kopfhaltung)										

<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>										
24.	<b>Schlussweitsprung</b>										
	Bodenläufer										
	Absprungposition	Messpunkt									
Anmerkungen	Absprunglinie markieren, Zehenspitze an der Linie, gemessen wird Ferse										
Maße nach Meter	1,10 cm	1,20 cm	1,30 cm	1,40 cm	1,50 cm	1,60 cm	1,70 cm	1,80 cm	1,90 cm	2,00 cm	
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Bemerkungen											

<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>										
25.	<b>Kreisflanken</b> am WK Pilz - 10x, Stützbereich markieren										
Anmerkungen	Hüfte leichte C-Position, Blick nach vorn,										
Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Bemerkungen	bei abweichenden Positionen sind Abzüge vorzunehmen (gebeugte Beine, Ellenbogen, Hüfte, Kopfhaltung, versetzter Stütz)										

<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>										
26.	<b>Seilspringen</b> auf dem Bodenläufer - 30 sec.										
Anmerkungen	mit geschlossenen parallelen Füßen										
Anzahl der Durchschläge	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Bemerkungen	bei Unterbrechung läuft die Zeit weiter										

<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>										
27.	<b>Kipphänge 10x</b> an der Sprossenwand 10x										
Anmerkungen	absolut gestreckte Arme und Beine und Füße, ohne Pause, Anschlag an der Sprosse zwischen den Händen										
Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Bemerkungen	bei abweichenden Positionen sind Abzüge vorzunehmen (gebeugte Beine, Ellenbogen, Anschlag)										