





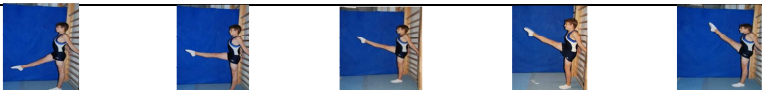
Athletischer Test Kunstturnen männlich - Altersklasse 9/10 im OÖFT

Nr.	BRW - passiv				
1.	Bogengang rückwärts				
	Boden: aus dem Stand in den Stand				
					
	Beschreibung, Positionen aus dem Stand in den Stand, gleichmäßiger Ablauf				
Bewertung lt. C.d.P.	großer Fehler	mittlerer Fehler	kleiner Fehler	Abbildung	
Punkte	1	5	8	10	
Bemerkungen	bei abweichenden Positionen sind Abzüge vorzunehmen (gebeugte Knie, Ellenbogen, Rhythmusstörungen...)				


Nr.	Übung				
2.	Seitspagat - Füße 10cm hoch				
	selbstständiges Einnehmen der Position-10 sec.halten, Linie markieren				
					
	Anmerkungen Fußspann zeigt nach oben - 10 sec. halten				
Positionen, Beschreibung	Schrittspalt bis 5 cm	mittlere Abweichung von 180° kein Schrittspalt	leichte Abweichungen von 180°	leichte Abweichungen in der Körperhaltung	wie Abbildung, Linie: Fuß-Hüfte-Fuß 180°; Fußspann nach oben
Punkte	2	4	6	8	10
Bemerkungen	bei abweichenden Haltepositionen sind Abzüge vorzunehmen (Oberkörper, Füße, Knie)				


Nr.	Übung				
3.+4.	Querspagat rechts/ links				
	hinteres Bein 45° am Block , vordere Ferse auf 10 cm Höhe fixiert, Oberkörper aufrecht - 10 sec halten				
					
	Anmerkungen vordere Fußspann zeigt nach oben - 10 sec. halten				
cm - Abweichung	Schrittspalt 5-10 cm	Schrittspalt bis 5 cm	leichte Abweichungen in der Hüfte	leichte Abweichungen in der Körperhaltung, ohne Schrittspalt	wie Abbildung
Punkte	2	4	6	8	10
Bemerkungen	bei abweichenden Haltepositionen sind Abzüge vorzunehmen (Oberkörper, Füße, Knie)				


Nr.	Übung				
5.	Rumpfbeugen vorwärts				
	Abnahme mit ARW öffnen(Nr.10), am Boden: Grätschsitz 90°:Füße auf 10cm Erhöhung, Gymnastikstab schulterbreit-Kammgriff, selbst.				
					
	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	2	4	6	8	10
Bemerkungen	bei abweichenden Haltepositionen sind Abzüge vorzunehmen (runder Rücken, Beine verdreht,Füße, Knie)				


Nr.	BRW aktiv				
6./7.	Vorspreizen re/ li				
	1 Hand an der Sprossenwand, 10 sec. Halten				
					
	Anmerkungen Fußspann zeigt nach oben - 10 sec. halten				
	unter Hüfthöhe (> Kniehöhe)	Hüfthöhe	über Hüfthöhe	Schulterhöhe	Kopfhöhe
Punkte	1	4	6	8	10

Nr.	Übung				
8./9.	Seitspreizen re/ li				
	1 Hand an der Sprossenwand, 10 sec. Halten				
					
	Anmerkungen Fußspann zeigt nach oben - 10 sec. halten				
	unter Hüfthöhe (> Kniehöhe)	Hüfthöhe	über Hüfthöhe	Schulterhöhe	Kopfhöhe
Punkte	1	4	6	8	10


Nr.	Übung										
10.	ArmRumpfWinkel öffnen Abnahme mit Rumpfbeugen, öffnen(Nr.5), am Boden: Grätschsitz 90° Füße auf 10cm Erhöhung, Gymnastikstab schulterbreit-Kammgriff, selbst. Einnahme der Endposition - 10 sec.										
Anmerkungen		gestreckte Ellenbogen, Knie und Füße									
		leichte Abweichung von ARW, BRW, geraden Rücken oder Kammgriff -		leichte Abweichungen von 180°		leichte Abweichung von geraden Rücken oder Kammgriff - ARW 180°		ARW 180°		wie Abbildung ARW > 180°	
Zeit/ Anzahl/ Maße											
Punkte		2		4		6		8		10	
Bemerkungen		bei abweichenden Haltepositionen sind Abzüge vorzunehmen (gebeugte Ellenbogen, Knie, Füße)									


Nr.	Übung										
11.	Ein-und Ausschultern 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)									


Nr.	Kraft										
12.	Spitzwinkelstütz am Stützbarren - 20 sec halten,										
Anmerkungen		Beinhöhe mindestens 90° zum Holm, runder Rücken, Kopf gerade									
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, Rücken, Kopfhaltung)									


Nr.	Übung										
13a	Zugstemme - AK 9 am Hochbarren - 10x										
Anmerkungen		gestreckte Hüfte, runder Rücken, Kopf gerade, Endlage: gestreckte Arme									
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 Knie, Arme, Hohlkreuz, Kopfhaltung)									


Nr.	Übung										
13b	Zugstemme - AK 10 an den Ringen aus dem Streckhang heben in den Stütz - 10x										
Anmerkungen		gestreckte Hüfte, runder Rücken, Kopf gerade, Endlage: gestreckte Arme									
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 Knie, Arme, Hohlkreuz, Kopfhaltung)									


Nr.	Übung										
14.	Stützwaage gestreckt auf Hockern oder Sprungbrettern-geschlossene Beine - 45° 10 sec. Halten										
Anmerkungen		runder Rücken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Füße, Hüfte, Schulter 180°									
Zeit in Sec.		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bemerkungen		bei abweichenden Haltepositionen sind Abzüge vorzunehmen (gebeugte Füße, Arme, Hohlkreuz, Kopfhaltung)									


Nr.	Übung										
15.	Hangwaage rücklings am Reck, im Kammgriff - selbständige Einnahme der Endposition - 10 sec.										
Anmerkungen		gerader Rücken, Kopf gerade,									
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, Buckel, Hüftwinkel)									


Nr.	Übung										
16.	Klimmziehen am Hochreck - 20 x im Kammgriff										
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)									


Nr.	Übung											
17a /17b	Hangeln - Seil 4,50											
AK 9		AK 9					AK 10					
Maße in Meter aus dem Stand		2,20m					3,30					4,50
Punkte		1					5					10
AK 10		AK 10					AK 10					
Maße in Meter aus Grätschsitz		2,20m					3,30					4,50
Punkte		1					5					10
Bemerkungen		ohne zwischenzeitliche Pause (hangeln mit gestreckten Beinen und Füßen)										

Nr.	Handstand										
18.	Schwingen i.d. Handstand Boden: Finger nach vorn - 30 sec stehen										
Anmerkungen		BRW, ARW 180°, 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 (ARW, gebeugte Beine, Füße, Kopfhaltung, Hohlkreuz)									


Nr.	Übung										
19.	Handstand Boden: Handstützer - 50 sec. Halten, selbstständige Einnahme der Endposition										
Anmerkungen		BRW, ARW 180°, Kopf zwischen den Armen									
Zeit in sec.		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 Ellenbogen, Kopfhaltung, Rücken)									



Nr.	Übung										
20a/ 20b	Drücker Boden: auf Handstützern - 10x, aus dem Bückstand-heben in den Handstand und senken zum Bückstand...10x.										
AK 9		AK 10					AK 10				
Anmerkungen		Ellenbogen parallel und 90° gebeugt, Endlage: Handstand, nicht abspringen (AK9), Kopf in Verlängerung d. Rückens									
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 > 90° Rücken, Kopfhaltung)									


Nr.	Übung										
21a/21b	Schweizer i.d. Hdstd. Stützbarren: Beinwaage-1 sec. - Schweizer in den Handstand, senken mit gestreckter Hüfte, Beinwaage-10x										
AK 9		AK 10					AK 10				
Anmerkungen		runder Rücken, Kopf zwischen den Armen, Stand auf den Fußspitzen, Handstandposition, rund senken									
Zeit in sec.		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, Ellenbogen, Rücken, Kopfhaltung)									



Nr.	Allgemein										
22a/b	Sprint - 25 m Beginn der Zeitnahme nach lösen des hinteren Fußes, - Endmessung-Brust										
AK 9		AK 9									
Zeit (sec.)		6,2	5,9	5,6	5,3	5	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 10		AK 10									
Zeit (sec.)		6,0	5,6	5,3	5,0	4,7	4,5	4,3	4,2	4,1	4,0
Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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

Nr.	Übung										
24.	Seilspringen										
	Bodenläufer , je Doppeldurchschlag 1 Punkt - max 10 Punkte										
	Anmerkungen										
	Anzahl Doppeldurchschlag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Bemerkungen										

Nr.	Übung										
25.	Kreisflanken										
	am WK Pilz - 50x - Stützbereich markieren, je 5 Flanken-1 Punkt										
	Anmerkungen	Hüfte leichte C-Position, paralleler Stütz, Blick nach vorn, beginnt und endet im Stütz vorlings									
	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 (Beine, Ellenbogen,Hüfte, Kopfhaltung, versetzter Stütz..)									

Nr.	Übung										
26a-AK 9	Kipphänge 20x										
	an der Sprossenwand - 20x, je 2 Kipphänge mit gestreckten Beinen-1 Punkt,										
	Anmerkungen	absolut gestreckte Arme und Beine und Füße, ohne Pause, Anschlag an der Sprosse zwischen den Händen									
	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, Anschlag)									

Nr.	Übung										
26b-AK 10	halbe Kipphänge 20x										
	an der Sprossenwand - 20x, je 2 Kipphänge mit gestreckten Beinen-1 Punkt, Fußhöhe markieren										
	Anmerkungen	Ausgang: Beine 90°- absolut gestreckte Arme, Beine und Füße, ohne Pause, Anschlag an der Sprosse									
	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, Anschlag)									