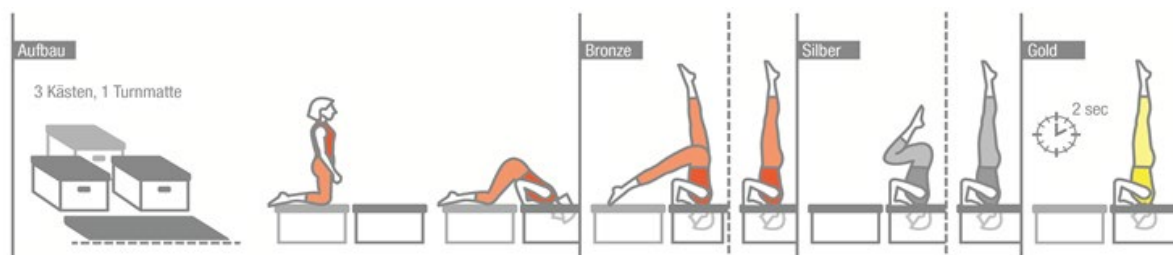




# KRAFT

Altersgruppe 6-7 Jahre und 70 Jahre und älter

## Schulterstand (2.6.1)



<b>Bronze</b>	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände und Aufschwingen der Beine nacheinander ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
<b>Silber</b>	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände und Anhocken und Strecken der Beine ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
<b>Gold</b>	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände (Beine beliebig) ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die gestreckte Endposition 2 Sekunden gehalten.

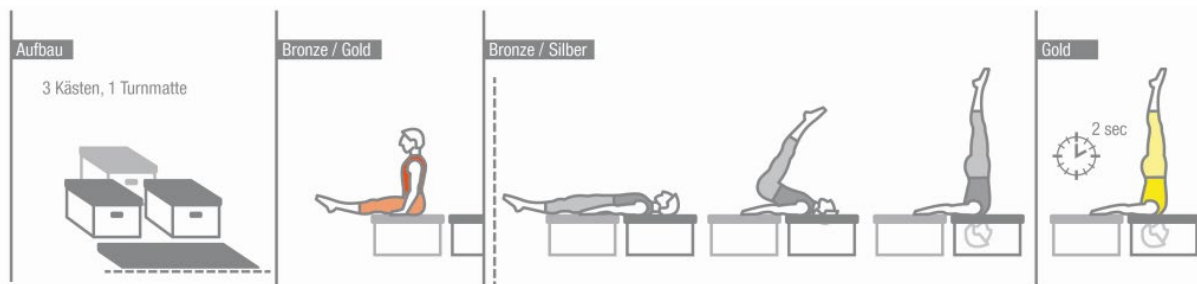


# KRAFT

Altersgruppe 8-9 Jahre und 60-69 Jahre



## Kerze/Nackenstand (2.6.2)



<b>Bronze</b>	Aus dem Sitz auf dem Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
<b>Silber</b>	Aus der Rückenlage wird an den beiden dahinter parallel gestellten Kästen ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
<b>Gold</b>	Ausgangsposition ist frei wählbar. An den beiden parallel gestellten Kästen wird ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die Endposition 2 Sekunden gehalten.

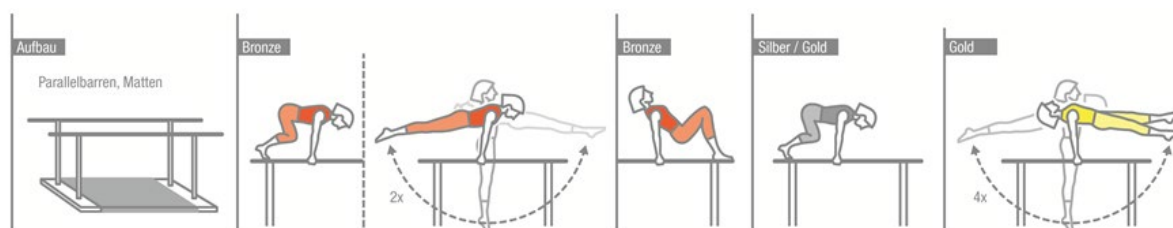


# KRAFT

Altersgruppe 10-11 Jahre und 50-59 Jahre



## Stützschwinger (2.6.3)



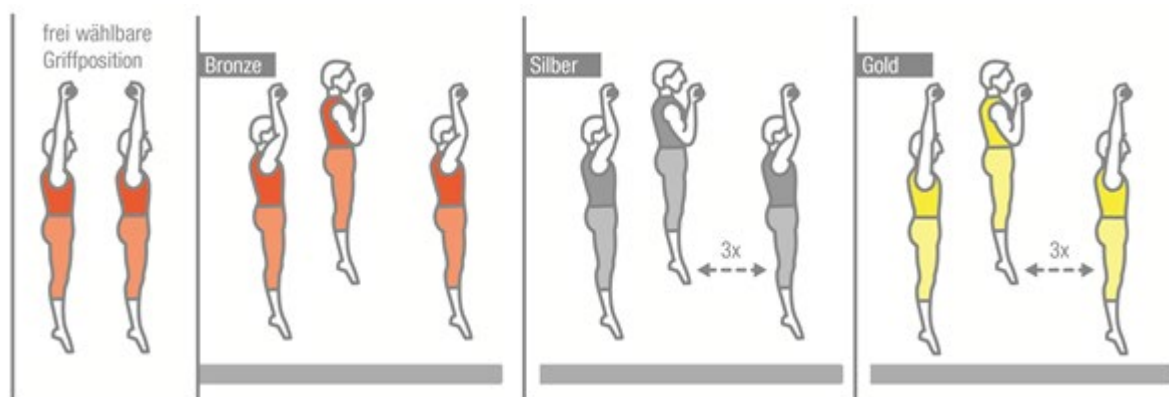
■ <b>Bronze</b>	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren zweimal vor- und zurückschwinger, nach dem zweiten Vorschwing Landung im Vierfüßlerstand rücklings auf dem Barren.
■ <b>Silber</b>	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschwinger. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.
■ <b>Gold</b>	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschwinger mit Grätschen und Schließen der Beine über dem Holm im Vorschwing. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.



# KRAFT

Altersgruppe 12-13 Jahre und 40-49 Jahre

## Klimmzüge (2.6.4)



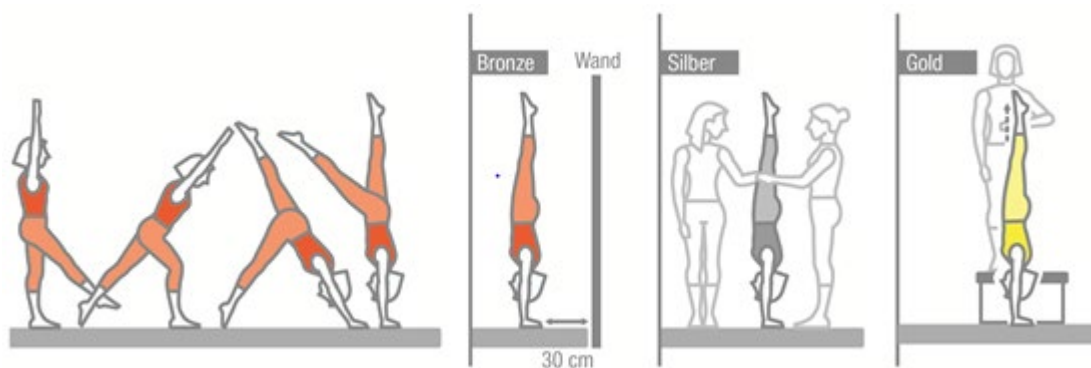
<b>Bronze</b>	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): ein Klimmzug mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
<b>Silber</b>	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
<b>Gold</b>	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange, dazwischen stets ganz aushängen (Arme müssen zwischen den Klimmzügen immer komplett gestreckt werden).



# KRAFT

Altersgruppe 14-15 Jahre und 30-39 Jahre

## Handstand (2.6.5)



Bronze	Aus dem Aufschwingen Handstehen auf der Matte vor einer Wand, Handabstand zur Wand ca. 30 cm (gemessen ab Fingerspitzen). Die Wand darf für die Gültigkeit des Versuchs (auch Aufschwingen) nicht berührt werden. Die Position muss kurz erreicht (Füße berühren sich kurz), aber nicht gehalten werden.
Silber	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, ggf. Sicherung durch zwei Personen (siehe 6.2.6 Sicherheitshinweis).
Gold	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, eine Person steht daneben auf einem kleinen Kasten und lässt seine Hand zwischen den Füßen der Turner*innen eingeklemmt. Nun versucht diese Person, die Hand nach oben herauszuziehen. Die Turner*innen halten die Handstandposition 2 Sekunden.

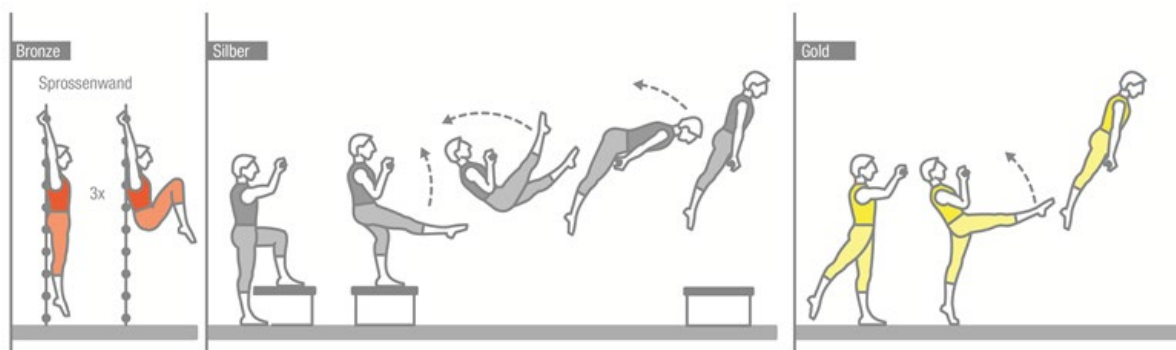




# KRAFT

Altersgruppe 16-17 Jahre und 18-29 Jahre

## Hüft-Aufschwung (2.6.6)



<b>Bronze</b>	Aus dem Hang an der Sprossenwand oder am sprunghohen Reck dreimaliges Anheben der geschlossenen und gehockten Beine möglichst bis zum Rumpf, mindestens jedoch bis die Oberschenkel die Waagerechte erreichen.
<b>Silber</b>	Hüft-Aufschwung am kopfhohen Reck mit kleinem Kasten als Geländeilfe.
<b>Gold</b>	Hüft-Aufschwung am schulterhohen Reck.

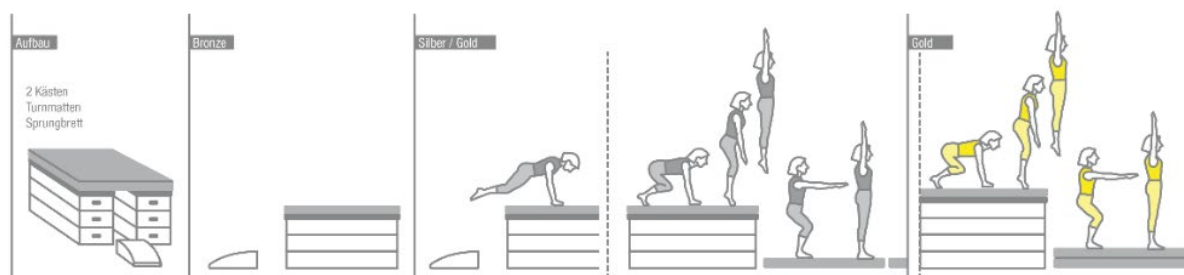


# SCHNELLIGKEIT

Altersgruppe 6-7 Jahre und 70 Jahre und älter



## Sprunghocke als Stützsprung (3.4.1)



<b>Bronze</b>	Aus dem Anlauf beidbeiniger Absprung von einem Sprungbrett (nur ein Brettkontakt) und Landung (beliebig) auf einem ca. hüfthohen Mattenberg.
<b>Silber</b>	Aufhocken mit Stütz der Hände und Strecksprung auf die Landematte. Zwei dreiteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Strecksprung vom Sprungerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Strecksprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprungerät.
<b>Gold</b>	Aufhocken mit Stütz der Hände und Strecksprung auf die Landematte. Zwei vierteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Strecksprung vom Sprungerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Strecksprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprungerät.

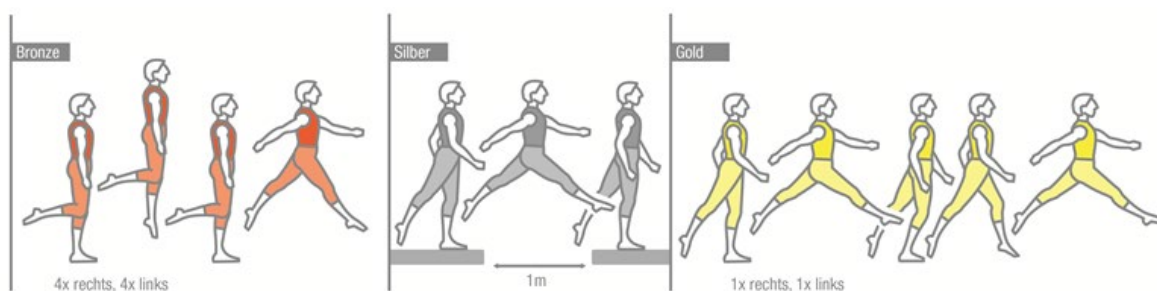





# SCHNELLIGKEIT

Altersgruppe 8-9 Jahre und 60-69 Jahre



## Schrittsprung (3.4.2)



 <b>Bronze</b>	Stephops links und rechts im Wechsel, viermal links, viermal rechts.
 <b>Silber</b>	Aus dem Anlauf Schrittsprung über eine Mattenlücke (1 m).
 <b>Gold</b>	Aus drei Schritten Anlauf Schrittsprung, Schritt, Schrittsprung. Wiederholen mit der anderen Seite.



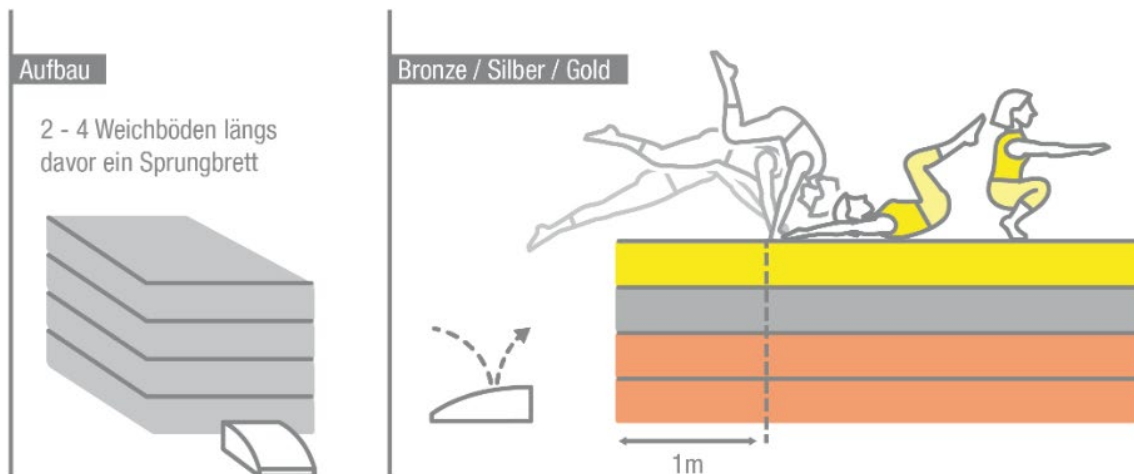


# SCHNELLIGKEIT

Altersgruppe 10-11 Jahre und 50-59 Jahre



## Sprungrolle (3.4.3)



<b>Bronze</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf zwei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
<b>Silber</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf drei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
<b>Gold</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf vier übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.

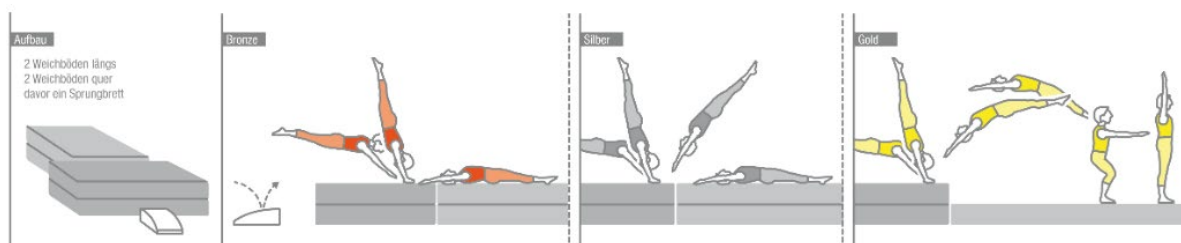


# SCHNELLIGKEIT

Altersgruppe 12-13 Jahre und 40-49 Jahre



## Handstütz-Sprungüberschlag (3.4.4)



<b>Bronze</b>	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
<b>Silber</b>	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und abdrücken, dann umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
<b>Gold</b>	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, eine weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in den Stand kommen auf der längs gelegten Weichbodenmatte.

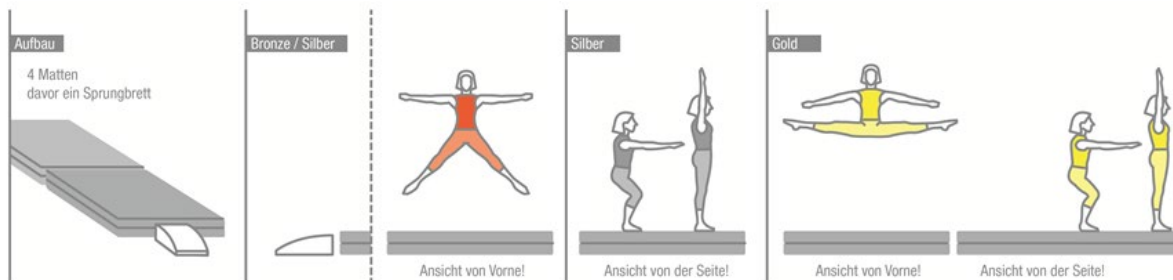


# SCHNELLIGKEIT

Altersgruppe 14-15 Jahre und 30-39 Jahre



## Grätsch(winkel)sprung (3.4.5)



<b>Bronze</b>	Aus dem Anlauf (2-3 Schritte) und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit beliebiger Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
<b>Silber</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit Landung in den ruhigen Stand auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
<b>Gold</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschwinkelsprung (mit deutlichem Hüftwinkel, Knie zeigen nach oben) mit Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten in den ruhigen Stand.

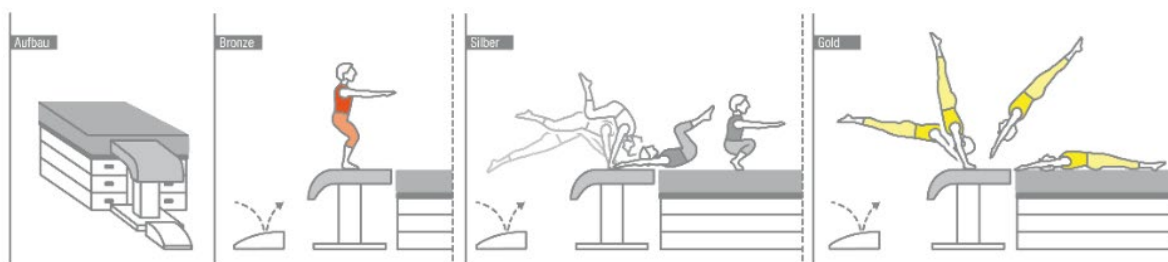





# SCHNELLIGKEIT

Altersgruppe 16-17 Jahre und 18-29 Jahre



## Handstütz-Sprungüberschlag (3.4.6)



<p> Bronze</p>	<p>Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1-2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige, parallel gestellte Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird ohne Aufsatz der Hände auf den Sprungtisch gesprungen.</p>
<p> Silber</p>	<p>Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1-2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige, parallel gestellte Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird mit Stütz der Hände (leicht ausgedreht) und gestreckten Armen auf dem Sprungtisch aufgerollt.</p>
<p> Gold</p>	<p>Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1-2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige, parallel gestellte Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung Stützaufnahme auf dem Sprungtisch, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in der Rückenlage auf dem Weichbodenmattenberg landen.</p>

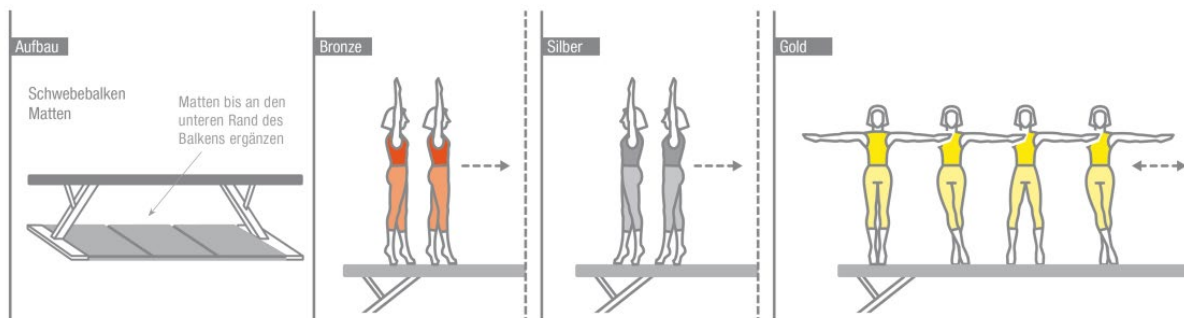




# KOORDINATION

Altersgruppe 6-7 Jahre und 70 Jahre und älter

## Gehen auf dem Schwebebalken (4.7.1)



	<b>Bronze</b>	Zügiges Gehen auf den Fußballen mit gestreckten Armen an den Ohren über den Schwebebalken.
	<b>Silber</b>	Rückwärts Gehen über den Schwebebalken.
	<b>Gold</b>	Seitwärts Gehen mit Übertreten eines Beines bis zur Balkenmitte, dann - ohne Änderung der Blickrichtung - mit gleicher Aufgabenstellung wieder zurück.

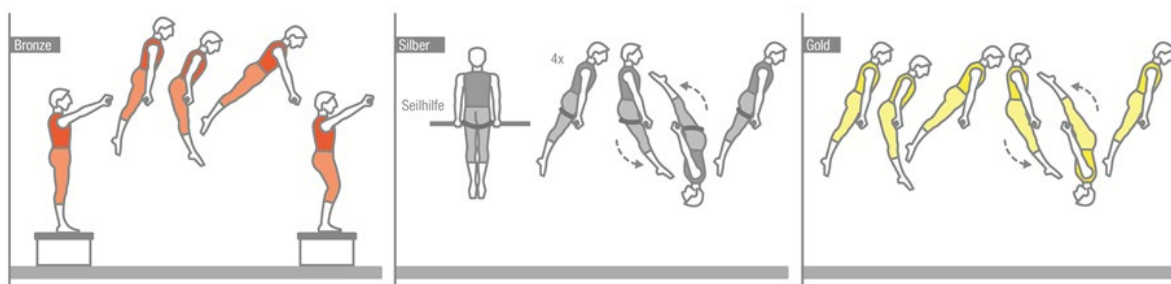




# KOORDINATION

Altersgruppe 8-9 Jahre und 60-69 Jahre

## Hüftumschwung (4.7.2)



<b>Bronze</b>	Von einem kleinen Kasten mit gestreckten Armen in den Stütz am schulterhohen Reck springen, Beine aktiv nach vorn bringen, Rückschwung und Landung auf dem kleinen Kasten mit sofortigem Absprung in den Stütz etc. viermal in den Stütz springen.
<b>Silber</b>	Aus dem Stütz am Reck vier direkt hintereinander ausgeführte Hüftumschwünge mit Seilhilfe (für die Seilhilfe wird ein Sprungseil zwischen Hand und Körper über die Reckstange gehängt, beide Seilenden werden zusammen eng unterhalb des Gesäßes durchgeführt und an der anderen Seite zwischen dem Körper und der anderen Stützhand wieder befestigt).
<b>Gold</b>	Aus dem Stütz am Reck Rückschwung und Hüftumschwung ggf. mit Sicherheitsstellung (siehe 6.2.6 Sicherheitshinweis).

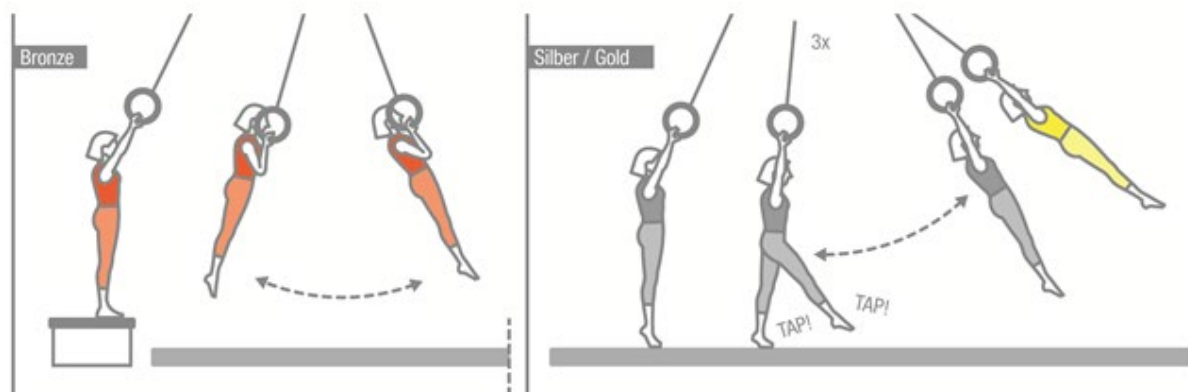


# KOORDINATION

Altersgruppe 10-11 Jahre und 50-59 Jahre



## Schwingen an den Ringen (4.7.3)



■ Bronze	Die Ringe sind reichhoch. Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten (Arme und Ringe bilden eine Gerade) mit gestreckten Armen abspringen und Arme anziehen (der restliche Körper ist gestreckt, der Blick ist durch die Ringe gerichtet), in dieser Position vorpendeln, rückpendeln, vorpendeln und am Ende des Rückpendelns Arme strecken und landen.
■ Silber	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung).
■ Gold	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung) und deutlichem Höhengewinn.

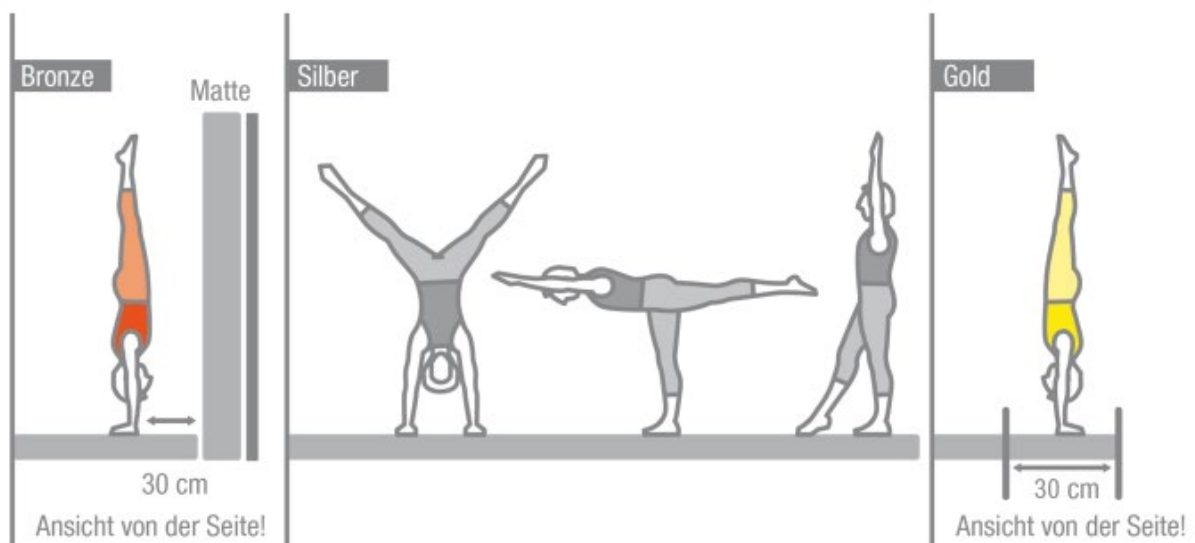


# KOORDINATION

Altersgruppe 12-13 Jahre und 40-49 Jahre



## Rad/Handstützüberschlag (4.7.4)



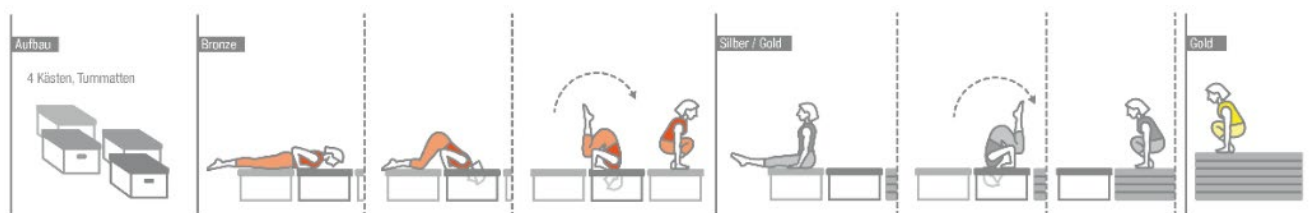
Bronze	Aus dem Aufschwingen Rad vorlings vor einer hochgestellten Weichbodenmatte. Abstand zur Weichbodenmatte im Handaufsatz ca. 30 cm.
Silber	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung.
Gold	Aus dem Aufschwingen Rad in einem durch Kreidestriche markierten Korridor von 30 cm Breite.



# KOORDINATION

Altersgruppe 14-15 Jahre und 30-39 Jahre

## Rolle (4.7.5)



■	<b>Bronze</b>	Aus der Bauchlage auf einem kleinen Kasten Rolle vorwärts in der Kastengasse mit richtigem Handaufsatz und Aufstehen über einen vierten kleinen Kasten (ohne Niveauunterschied).
■	<b>Silber</b>	Aus dem Streckesitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem etwa gleichhohen Turmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.
■	<b>Gold</b>	Aus dem Streckesitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem bezogen auf die Kästen etwa zwanzig Zentimeter höheren Turmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.

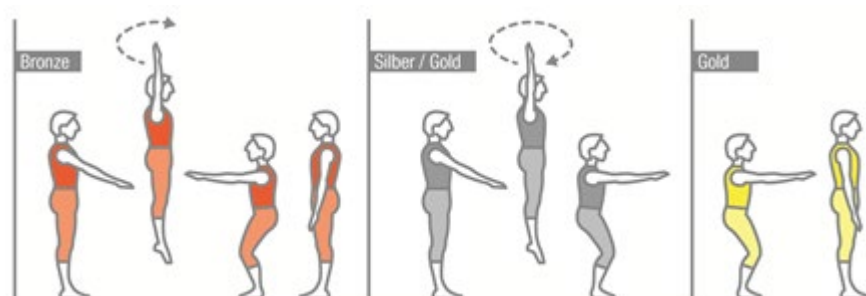


# KOORDINATION

Altersgruppe 16-17 Jahre und 18-29 Jahre



## Sprung mit Drehung (4.7.6)



<b>Bronze</b>	Vier Strecksprünge mit jeweils einer $\frac{1}{4}$ Drehung in den sicheren Stand, dabei den ersten und dritten nach links, den zweiten und vierten nach rechts als Drehrichtung.
<b>Silber</b>	Einen Strecksprung mit einer $\frac{1}{1}$ Drehung.
<b>Gold</b>	Einen Strecksprung mit einer $\frac{1}{1}$ Drehung in den sicheren beidbeinigen Stand.