



LANDESTURNVERBAND  
SACHSEN-ANHALT

# Pflichtübung

Ausschreibung für

Trainer:innen, Übungsleiter:innen und Kampfrichter:innen

## Gerätturnen

-weiblich-

AK 6

leistungsorientiert

# Bewertungsrichtlinien

Es gelten im Allgemeinen die Wertungsvorschriften der aktuellen Pflichtübungen AK7-11 leistungsorientiert des DTBs. Alle abweichenden bzw. zusätzlichen Bewertungsrichtlinien sind im Folgenden aufgeführt.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pflichtübung DTB leistungsorientiert</li> <li>• Balkenkonzept</li> </ul>	<a href="https://www.dtb.de/geraetturnen/downloads/leistungssport-weiblich/">https://www.dtb.de/geraetturnen/downloads/leistungssport-weiblich/</a>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Video AK6</li> </ul>	<a href="https://www.landesturnverband-sachsen-anhalt.de/ak6-uebungen-wbl">https://www.landesturnverband-sachsen-anhalt.de/ak6-uebungen-wbl</a>

An jedem Gerät kann ein Bonus Element gezeigt werden. Der Bonus wird nur vergeben, wenn es ohne Sturz präsentiert wird. Bei einem Bonus Element kann maximal **0,1 | 0,3 | 0,5** für ungenügende Haltung (gebeugte Beine usw.) abgezogen werden. Zusätzlich mögliche Abzüge stehen in den Anmerkungen.

Vorsagen der Übungsausschreibung ist erlaubt, sofern dies nicht das allgemeine Wettkampfgeschehen hindert oder stört. Um eine einheitliche linguistische Linie auf regionaler und bundesweiter Ebene zu fahren, ist die Verwendung von anderen Begriffen beim Vorsagen als „Spannung“ und „Arme“ für die Positionen des Balkenkonzeptes nicht gestattet. Dies steht ebenfalls im Einklang mit dem Balkenkonzept des DTBs.

Die Sprunghöhe (50 – 60 cm) wird in der Ausschreibung vom Wettkampfausrichter festgelegt und darf nicht während des Wettkampfes geändert werden.

Es gilt grundsätzlich **Schrift vor Bild!**

# Sprung

Gerät: Sprungbrett & Mattenberg 50 – 60 cm

Jede Turnerin hat zwei Wettkampfsprünge. Schafft eine Turnerin den Sprung nicht (0 Punkte), so bekommt sie keinen weiteren Versuch.

Ein Sprung mit Bonus kann nur im zweiten Versuch gezeigt werden.

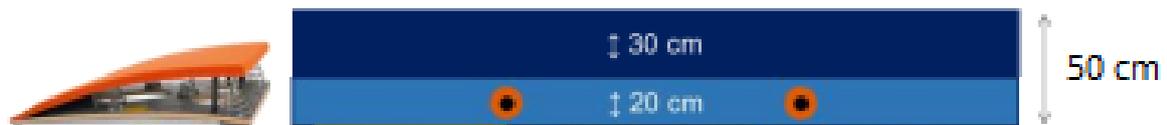
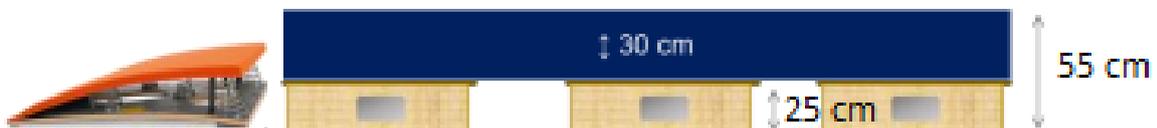
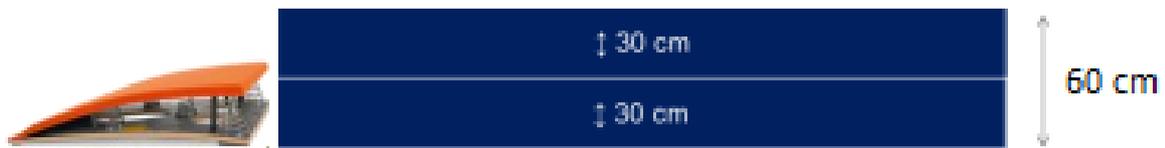
Der Versuch mit der höheren Endnote wird angerechnet.

Pos	Sprung	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Stand auf dem Sprungbrett, Arme in tief - vorhalte, Armschwung nach vorn oben mit Absprung zur <b>Rolle vorwärts mit gestreckten Beinen und Armen auf den Mattenberg in den Strecksitz</b> (kurz fixieren), Arme in Hochhalte	3,0	<b>Absprung</b> 0,1   0,3   0,5 Armführung abweichend von Beschreibung <b>Rolle vorwärts</b> 0,1   0,3   0,5 Kopf im Nacken 0,1   0,3   0,5 Rolle abweichend aus der Geraden 0,1   0,3   0,5 Ungenügende Rundung des Rückens 0,1   0,3   0,5 gebeugte Arme 0,1   0,3   0,5 gebeugte Beine 0,1   0,3   0,5 gebeugte Füße <b>Strecksitz</b> 0,1   0,3   0,5 unkontrollierte Einnahme des Strecksitzes 0,1   0,3   0,5 gekrümmter Rücken 0,1   0,3   0,5 ARW nicht 180° 0,1   0,3   0,5 gebeugte Arme 0,1   0,3   0,5 gebeugte Beine 0,1   0,3   0,5 gebeugte Füße 0,1   0,3   0,5 Kopfhaltung nicht in neutraler Position 0,1   0,3   0,5 Arme nicht in Hochhalte / Wackler 1,0 Abstützen mit den Händen  Zurückfallen auf das Brett / Boden → <b>0 Punkte</b>  Zur Seite umkippen in der Rolle → <b>0 Punkte</b>  Zur Seite umkippen im Strecksitz → <b>0 Punkte</b>
<b>Bonus</b>	Am Anfang der Matte: 20cm hohes Hindernis (Schaumstoff).	0,5	0,1   0,3   0,5 Berühren / Streifen des Hindernisses Stütz vor oder auf dem Hindernis → <b>kein Bonus</b>
		<b>3,00 + 0,50</b>	

# Sprung

## Aufbaumöglichkeiten

- Sprunghöhe wird in der Ausschreibung vom Wettkampfausrichter festgelegt!

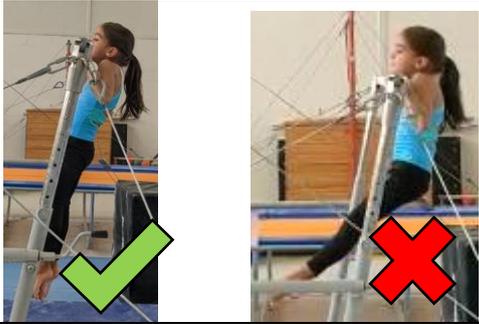


Möglicher Aufbau für den Bonus-Sprung



# Barren

## Barrenpositionen

Begriff	Beschreibung	Bild
Klimmhang	Brustkorb auf Stangenhöhe, Hüfte gestreckt, Ellenbogen vom Torso entfernt, Hände mind. Schulterbreit, Ristgriff	
Hang rücklinks	Hüfte gestreckt, Füße zeigen zum Boden, Kopfhaltung neutral, Ristgriff	
Winkelhang	Fußspitzen auf Stangenhöhe, Arm-Rumpf-Winkel geöffnet, Kopf zwischen den Armen, Ristgriff	
Angehockte Position	Knie berühren Brustkorb, Füße angedrückt, Arm-Rumpf-Winkel geöffnet, Kopf zwischen den Armen, Ristgriff	
Felghang	Runder Rücken, Kinn auf der Brust & Blick zu den Füßen o. Holm, Holm am Kniebeginn, Ristgriff	

# Barren

Gerät: Reck oder Barren

Höhe: freier Hang muss möglich sein

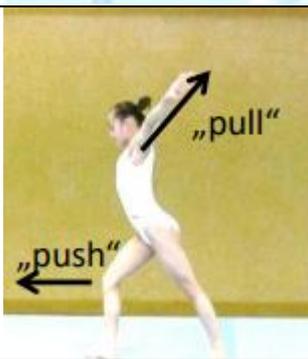
Zusatz: Weichmatte 20-30 cm erlaubt

Nachgreifen & Griffkorrektur zwischen den Elementen ist erlaubt.

Pos	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	<b>Klimmhang</b> 5“,	1,0	1,0 Kinn berührt die Stange 0,5 Haltezeit 3-4“ Haltezeit <3“ → <b>W .d. E.</b> <i>Hilfe für Einnahme des Klimmhanges erlaubt</i>
2	<b>Durchbücken</b> in den Hang rücklinks	0,5	0,1   0,3 Hüftwinkel im Hang rücklinks 0,3 gehockte Beine 0,5 Berührung des Holms mit den Füßen <i>Angezogene Füße beim Passieren der Stange erlaubt</i>
3	<b>Zurückbücken</b> in den <b>Winkelhang</b> , Beine oben am Holm kurz fixieren	0,5	0,3 Fehlende Fixierung der Beine am Holm 0,3 gehockte Beine <i>Angezogene Füße beim Passieren der Stange erlaubt</i>
<b>Bonus</b>	<b>Felghang</b> (Strecksturzhang) 3“	0,5	0,1   0,3   0,5 Ungenügende Rundung des Rückens Holm nicht unterhalb des Knies → <b>kein Bonus</b>
4	Aus dem Hang, Beine vorne Anhocken, <b>Hangeln seitwärts</b> , 5-6 Griffe, Beine angehockt, langsames Senken in den Hang, Niedersprung in den Stand	1,0	0,1   0,3   0,5   1,0 Ungenügende Hockposition während des Hangelns 0,3 Zwischen 3 und 5 Griffen Weniger als 3 Griffe → <b>W .d. E.</b>
		<b>3,00 + 0,50</b>	

# Balken

## Balkenkonzept

Begriff	Beschreibung	Bild
Spannung	Fußstellung wie Bewegungsbeginn, Arme in Seit-Schräg-Rück-Tief-Halte	
Arme	Arme in Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte	
Drehvorbereitung	Enge Fußstellung, Arm der Drehseite Rund-Vorhalte in Schulterhöhe, anderer Arm in der maximalen Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	
Landedrill (I)	Weite Schrittstellung, vorderes Bein gebeugt (schiebt/drückt nach vorne), hinteres Bein gestreckt, Arme maximal in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte (aktives Ziehen nach hinten)	
Landedrill (II)	Arme Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, zum Aufrichten Arme in die „Spannung“-Position	

Bilder & Beschreibung aus dem Balkenkonzept DTB

# Balken

Gerät: Schwebebalken

Höhe: 45cm über Mattenlage

Zusatz: zusätzliche Weichmatte für den Abgang erlaubt, Erhöhung (Kasten / Brett) für den Aufgang erlaubt

Bei ungenügendem Einhalten des Balkenkonzeptes (**Grün** hervorgehoben) erfolgt einmalig der Abzug von **0,1 | 0,3 | 0,5** Punkten in der E-Note. Andernfalls ist die Armhaltung freigestellt.

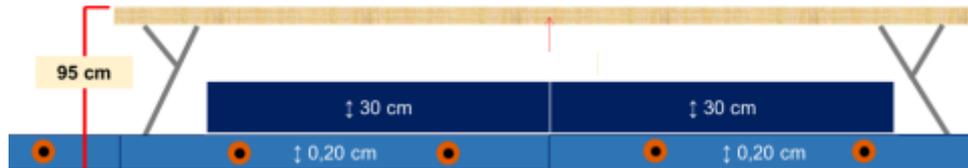
Zusätzliche Schritte & Posen zwischen den Elementen sind erlaubt.

Pos	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vorlinks: <b>Abspringen und Heben, Überspreizen mit ¼ Drehung in den Reitsitz</b> , Aufstehen oder Rückaufhocken	0,5	<b>0,5</b> berühren oder streifen des Balken beim Überspreizen <b>0,1</b> Drehung nicht im Reitsitz vollendet <b>0,3</b> Keine erkennbare Stützaufnahme
<b>Bonus</b>	In 1. Integriert: aus dem Reitsitz Heben in den <b>Grätschwinkelstütz 2"</b> (BRW < 90°)	0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> ungenügender Stütz BRW > 90° → <b>kein Bonus</b>
2	<b>Spannung - Arme</b> , Heben in den Ballenstand, <b>3 Schritte Releve vorwärts</b>	0,2	<b>0,1</b> ungenügender Ballenstand
3	<b>3x Heben und Senken ins Releve</b>	0,2	<b>0,1</b> ungenügender Ballenstand
4	<b>3 Schritte Releve rückwärts</b>	0,2	<b>0,1</b> ungenügender Ballenstand
5	Schritt <b>Vorspreizen 90°</b> , direkt in den Schritt <b>Vorspreizen 90° gegengleich</b>	0,3	Spreizwinkel < 90° → <b>W .d. E.</b>
6	<b>Spannung – Drehvorbereitung - Arme, einbeiniger Stand, Spielbein Passe</b> , schließen in die enge Schrittstellung, <b>Spannung – Drehvorbereitung - Arme, einbeiniger Stand, Spielbein Passe gegengleich</b> , schließen in die enge Schrittstellung	0,3	fehlende Fixierung des Standes → <b>W .d. E.</b> <i>Einbeiniger Stand auf dem ganzen Fuß (kein Releve)</i>
7	<b>Spannung – Arme, Strecksprung, Landedrill (II)</b>	0,5	<b>0,1   0,3</b> fehlende Höhe
8	Heben in den Ballenstand, ¼ <b>Drehung auf beiden Füßen</b> , Senken in den Seitstand	0,2	<b>0,1</b> ungenügender Ballenstand <b>0,1</b> Drehung eingeleitet vor dem Heben in den Ballenstand <b>0,1</b> Senken in den Seitstand vor Beendigung der Drehung
9	<b>Abgang: Armschwung</b> zum <b>Strecksprung</b> mit Grätschen u. Schließen der Beine	0,5	<b>0,1   0,3</b> ungenügendes Grätschen u. Schließen <b>0,1   0,3   0,5</b> fehlende Höhe
		<b>3,00 + 0,50</b>	

# Balken

## Aufbaumöglichkeiten

45cm über Mattenlage



Alternative: Sollte kein „kleiner“ Schwebebalken zur Verfügung stehen



# Boden

Gerät: Bodenbahn o. Bodenfläche

Bei ungenügendem Einhalten des Balkenkonzeptes (**Grün** hervorgehoben) erfolgt einmalig der Abzug von **0,1 | 0,3 | 0,5** Punkten in der E-Note. Andernfalls ist die Armhaltung freigestellt.

Zusätzliche Schritte & Posen zwischen den Elementen sind erlaubt.

Pos	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	<b>Spannung – Arme, 2x</b> <b>Nachstellhüpfer seitwärts</b>	0,3	
2	Aus dem Seitverhalten, Seitspreizen direkt in das <b>Rad</b> (in den Seitstand mit anschließender ¼ Drehung erlaubt)	0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> nicht über die Senkrechte
3	Schließen der Beine in den Stand, <b>Rolle rückwärts in</b> <b>den Hockstand</b>	0,3	<b>0,3</b> aufsetzen der Hände beim Senken <b>0,1   0,3</b> nachsetzen der Hände zum Hockstand <b>0,1   0,3</b> kein deutlicher Stütz erkennbar Knie berühren den Boden → <b>W .d. E.</b> <i>Gebeugte Arme und Beine erlaubt</i>
4	Rückrollen in Rückenlage und Heben in das <b>Schiffchen</b> 2“ (Arme in Hochhalte), Senken in die Rückenlage	0,3	<b>0,1   0,3</b> abweichende Armhaltung Lendenwirbelsäule nicht am Boden → <b>W .d. E.</b>
5	Heben in die <b>Brücke</b> mit gebeugten Beinen 2“, Senken in die Rückenlage	0,5	<b>0,1   0,3</b> ARW < 180° <b>0,1   0,3   0,5</b> gebeugte Arme <b>0,1</b> pro Nachstützen mit den Händen <b>0,3</b> Ballenstand während der Brücke <i>Heranlaufen mit den Füßen erlaubt</i>
6	Rückrollen in den <b>freien</b> <b>Schulterstand rücklinks</b> (Kerze) 2“	0,3	<b>0,1   0,3   0,5</b> Hüftwinkel Hände an der Hüfte → <b>W .d. E.</b>
7	Abrollen und <b>Aufrichten in</b> <b>den Stand</b>	0,3	Aufsetzen der Hände beim Aufrichten → <b>W .d. E.</b>
8	<b>Spannung-Arme, flüchtiger</b> <b>Spreiz-Handstand,</b> <b>Landedrill (I)</b>	0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> Abweichung von der Senkrechten Abrollen / Umfallen → <b>W .d. E.</b> <i>Geschlossener Handstand erlaubt</i>
<b>Bonus</b>	Schließen in den Stand, <b>Spannung – Arme,</b> <b>Quergrätschsprung 135°,</b> <b>Landedrill (II)</b>	0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> Spreizwinkel < 135° Spreizwinkel < 90° → <b>kein Bonus</b>
		<b>3,00 + 0,50</b>	