

20. September 2023

Prüfungsbestimmungen Theorie und Praxis der Sport- und Bewegungsfelder

Bewegen an Geräten

Pflichtveranstaltung
Kontaktzeit: 30h
Selbststudium: 15h

Workload: 45h

1. Prüfungsvoraussetzungen

Die Modulabschlussprüfung besteht aus einer Theorieprüfung sowie den sportpraktischen Prüfungen des jeweiligen Moduls.

Voraussetzung für die Teilnahme an der sportpraktischen Prüfung zum Bewegen an Geräten ist die **regelmäßige Teilnahme** an der entsprechenden Lehrveranstaltung. Die regelmäßige Teilnahme an einer Lehrveranstaltung liegt vor, wenn die bzw. der Studierende an mindestens **80% der Veranstaltungstermine aktiv** teilgenommen hat. Das Erbringen der regelmäßigen Teilnahme an **allen** Lehrveranstaltungen des jeweiligen Moduls ist Voraussetzung, um an der Modulabschlussklausur teilnehmen zu können.

Die **sportpraktische Prüfung** besteht aus zwei Teilprüfungen.

- (1) **Einer Kürübung**, wahlweise an einem der folgenden Geräte: Parallelbarren, Stufenbarren, Reck oder Schwebebalken.
- (2) **Einer Pflichtübung**: Sprunghocke über den Sprungtisch oder Querkasten mit der Absprunghilfe Sprungbrett.

Die Note der sportpraktischen Prüfung ergibt sich aus dem arithmetischen Mittel der beiden Prüfungsteile. Das arithmetische Mittel wird zur jeweils nächsten Notenstufe auf- bzw. abgerundet. Beide Teilprüfungen sind mit mindestens ausreichend (4,0) zu bestehen. Eine als nicht ausreichend (5,0) bewertete Teilprüfung kann nicht mit einer anderen Teilprüfung ausgeglichen werden.

2. Inhalte der sportpraktischen Prüfung

2.1 Kürübung

Für die Kürübung wird wahlweise eines der folgenden Geräte ausgewählt: Parallelbarren, Stufenbarren, Reck oder Schwebebalken.

Die gerätespezifischen Anforderungen sehen wie folgt aus und entsprechen den zu turnenden Mindest-Schwierigkeits-Anforderungen. Es können zusätzlich weitere Elemente geturnt werden (alle im aktuellen Code de Pointage und der Liste Nationaler Elemente angeführten), sofern sie gleichwertig oder schwieriger sind (Entscheidung im Einzelfall). Zudem geht jedes Element nur 1x für die Erfüllung der geforderten Mindestanzahl der Elemente in die Wertung ein.

Parallelbarren

Die Kür am Parallelbarren besteht neben Auf- und Abgang aus mindestens vier weiteren turnerischen Elementen.

Aufgänge	Turnerische Elemente	Abgänge
<p>A-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> aus dem Quer- oder Seitstand Sprung in den Stütz 	<p>A-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> freier Grätschsitz auf beiden Holmen/ freier Grätschsitz auf einem Holm Hohes Schwingen (Vor- und Rückschwing; min. 45°, schwingen mit Aufgrätschen als Alternative zum regulären Schwingen) Drehungen bis 180° Aus dem Grätschsitz Heben in den Oberarmstand Rolle vw (Oberarmrolle; aus dem Sitz in den Sitz) Reitersitz (in der Kombination rechts und links, auch frei) 	<p>A-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hoher Vorschwing und Niedersprung in den Außenquerstand (Kehren); auch mit ¼-Drehung zum Gerät Rückschwing und Wende in den Außenstand; auch mit ¼-Drehung Absenken seitwärts aus dem Oberarmstand
<p>B-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> Stand/ Kipphang/ Strecksturzhang – Kippe in den Grätschsitz aus dem Innen- oder Außenquerstand Sprung in den Oberarmhang 	<p>B-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> Winkelstütz 90°/Seitstütz (3 Sek.) Aus dem Stütz Heben in den Oberarmstand (und abrollen) Schwungstemme rw Schwungstemme vw in den Grätschsitz Rolle vw in den Oberarmhang Oberarmkippe 	<p>B-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rückschwing und Wende in den Außenquerstand (auch mit ½-Längsachsendrehung) Kehre mit ½-Drehung zum/ vom Gerät

Aufgänge	Turnerische Elemente	Abgänge
C-Elemente: <ul style="list-style-type: none"> • Ellhangkippe 	C-Elemente: <ul style="list-style-type: none"> • Rückschwung in den Handstand (auch mit Längsachsendrehungen) • Felgen (z.B. Felgunterschwung in den (Oberarm-) Stütz) • Heben in den Handstand (und abrollen) • Schwungstemme vw • Ellhangkippe • Schwungstemme rw in den Handstand • Schwungstemme rw mit Grätschen über den Holmen • aus dem Schwingen – in die Rolle – in den Oberarmhang (ohne Pause) • Spitzwinkelstütz • Stützkehre vw oder rw 	C-Elemente: <ul style="list-style-type: none"> • Kreishocke (Drehhocke) • Salto rückwärts in den Außenquerstand

Der Schwierigkeitswert der Kür am Parallelbarren errechnet sich auf Basis des folgenden Schemas:

Note 4,0	Note 3,0	Note 2,0	Note 1,0
6x A-Element	mind. 2x B-Element	mind. 3x B-Element	mind. 3x B- und 1x C-Element

Stufenbarren

Die Kür am Stufenbarren besteht neben Auf- und Abgang aus vier weiteren turnerischen Elementen. Zudem müssen beide Holme „beturnt“ werden, d. h. es muss ein Holmwechsel stattfinden.

Aufgänge	Turnerische Elemente	Abgänge
A-Elemente: <ul style="list-style-type: none"> • Aufschwung in den Stütz • Sprung in den Stütz • Sprung in den Langhang am oberen Holm • aus dem Anlauf Überspreizen eines Beines in den Spreizsit 	A-Elemente: <ul style="list-style-type: none"> • hoher Rückschwung (45°) • Überspreizen eines Beins und Zurückspreizen eines Beins (auch mit Drehung) • Hochstützen und drei Sekunden halten (Beine bzw. vorderes Bein ist auf 90° gehalten → deutliche Stützphase) • Mühlumschwung • Umschwung vorlings rw 	A-Elemente: <ul style="list-style-type: none"> • Unterschwung aus dem Stand oder aus dem Stütz in den Stand • Abzug aus dem Stütz in den Stand • Hoher Rückschwung (mind. 90°) in den Stand
B-Elemente: <ul style="list-style-type: none"> • Aufzug • aus dem Anlauf und Absprung Durchhocken eines Beins • aus dem Anlauf Sprung in den Stütz mit sofortigem Umschwung • Laufkippe 	B-Elemente: <ul style="list-style-type: none"> • Hüftumschwung vorlings vw • hoher Rückschwung (90°) • Halber Riese 	B-Elemente: <ul style="list-style-type: none"> • Aufgrätschen-Unterschwung in den Stand • Überhocken über einen Holm • Unterschwung mit 1/2-Drehung
C-Elemente: <ul style="list-style-type: none"> • Kippe in den Stütz (Schwebekippe) 	C-Elemente: <ul style="list-style-type: none"> • Kippen (Sturzkippe = Fallkippe) • Felgen (z. B. freie Felge) • Riesenfelgen 	C-Elemente: <ul style="list-style-type: none"> • Salto in den Stand

Der Schwierigkeitswert der Kür am Stufenbarren errechnet sich auf Basis des folgenden Schemas:

Note 4,0	Note 3,0	Note 2,0	Note 1,0
6x A-Element	mind. 2x B-Element	mind. 3x B-Element	mind. 3x B- und 1x C-Element

Reck

Die Kür am Reck besteht neben Auf- und Abgang aus vier weiteren turnerischen Elementen.

Aufgänge	Turnerische Elemente	Abgänge
<p>A-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufschwung in den Stütz • Sprung in den Stütz • Sprung in den Langhang; auch mit Klimmzug in die Felge (Hochreck) • aus dem Anlauf Überspreizen eines Beines in den Spreizsit 	<p>A-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hoher Rückschwung (45°) • Überspreizen eines Beins und Zurückspreizen eines Beins (auch mit Drehung) • Hochstützen und drei Sekunden halten (Beine bzw. vorderes Bein ist auf 90° gehalten → deutliche Stützphase) • Umschwung vorlings rw 	<p>A-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschwung aus dem Stand oder aus dem Stütz in den Stand • Abzug aus dem Stütz in den Stand • Hoher Rückschwung (mind. 90°) in den Stand
<p>B-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufzug • aus dem Anlauf und Absprung Durchhocken eines Beins • aus dem Anlauf Sprung in den Stütz mit sofortigem Umschwung • Laufkippe 	<p>B-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüftumschwung vorlings vw • Mühlumschwung • hoher Rückschwung (90°) • Schwungstemme rw • Beidarmiges Umgreifen in den Ristgriff (<u>Hochreck</u>) • Halber Riese (Hochreck) • Vorschwung mit 1/2-Drehung (Hochreck) 	<p>B-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgrätschen-Unterschwung in den Stand • Überhocken über die Reckstage • Auskehren • Unterschwung mit 1/2-Drehung
<p>C-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kippe in den Stütz (Schwebekippe) 	<p>C-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kippen (Sturzkippe = Fallkippe) • Felgen (z. B. freie Felge) • Riesenfelgen 	<p>C-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto in den Stand

Der Schwierigkeitswert der Kür am Reck errechnet sich auf Basis des folgenden Schemas:

Note 4,0	Note 3,0	Note 2,0	Note 1,0
6x A-Element	mind. 2x B-Element	mind. 3x B-Element	mind. 3x B- und 1x C-Element

Schwebebalken

Die Kür auf dem Schwebebalken besteht neben Auf- und Abgang aus mindestens acht verschiedenen Elementen, wobei mindestens ein turnerisches Element, mindestens drei gymnastische Sprünge sowie mindestens zwei gymnastische Elemente gezeigt werden müssen.

Auf-/Abgänge	Turnerische Elemente	Gymnastische Sprünge	Gymnastische Elemente
<p>A-Elemente:</p> <p>Aufgänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung in den (aktiven) Stütz - Überspreizen eines Beines in den Außenquersitz • aus dem Quer- oder Seitverhalten einbeiniges Aufhocken Seitspreizen des Spielbeins <p>Abgänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aus dem Quer- oder Seitverhalten Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung (jeder Sprung kann mit Drehungen* kombiniert werden) 	<p>A-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolle vw 	<p>A-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pferdchensprung • Strecksprung (auch mit Beinwechsel und Doppelbeinwechsel) • Hocksprung • Nachstellhüpfer (Chassé) • Schrittsprung • Spreizsprung 	<p>A-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • einbeiniges Körpersenken mit Tiefvorführen eines Beines • Kniewaage • Vor- oder Seitspreizen eines Beins • Schwebesitz mit Handaufsatz • Körperwelle stehend (vw, rw) • 1/2-Drehung* beidbeinig
<p>B-Elemente:</p> <p>Aufgänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aus dem Seitverhalten Auflaufen mit Absprunghilfe (mit Handaufsatz) • aus dem Quer- oder Seitverhalten beidbeiniges Aufhocken • Durchhocken in den umgehenden Liegestütz (Rückstütz) • Aufschwung <p>Abgänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überschlag: Rondat (Radwende) 	<p>B-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolle rw • Aufschwingen in den Handstand • Überschlag seitwärts (Rad) 	<p>B-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hockspreizsprung • Strecksprung 1/2-Drehung* • Sprungkombinationen (z. B. Spreizsprung + Hocksprung) 	<p>B-Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einbeiniges Körpersenken mit gehaltenem Bein (über Balkenhöhe) • Freier Schwebesitz • Standwaage • 1/2-Drehung¹ auf einem Bein

¹ Drehungen werden nur in 180°-Schritten anerkannt (d.h. 1/2-Drehung, 1/1-Drehung, 1 1/2-Drehung usw.). Dabei wird der Rotationsgrad durch das (erstmalige) Absetzen der Ferse oder wenn der/die Turner/in das Spielbein am Boden aufsetzt bestimmt.

Auf-/Abgänge	Turnerische Elemente	Gymnastische Sprünge	Gymnastische Elemente
C-Elemente: Aufgänge: <ul style="list-style-type: none"> • aus dem Quer- oder Seitverhalten freies Auflaufen mit Absprunghilfe • Rolle vw • aus dem Stand auf der Erhöhung hochziehen in den Schweizer Handstand Abgänge: <ul style="list-style-type: none"> • Salto (vw, rw) • Überschlag vorlings vorwärts 	C-Elemente: <ul style="list-style-type: none"> • Aufschwingen in den Handstand und abrollen • Bogengang • Flugrolle (Flugphase erkennbar) 	C-Elemente: <ul style="list-style-type: none"> • Spreizsprung (Sissone, 180° Spreizwinkel) • Spagatsprung (180° Spreizwinkel; auch mit 1/2-Drehung*) • Spreizsprung (180° Spreizwinkel; auch mit 1/2-Drehung*) • Hocksprung mit 1/2-Drehung 	C-Elemente: <ul style="list-style-type: none"> • Spitzwinkelstütz im Seit- o. Querverhalten • Spagat (quer, längs)

Der Schwierigkeitswert der Kür am Schwebebalken errechnet sich auf Basis des folgenden Schemas:

Note 4,0	Note 3,0	Note 2,0	Note 1,0
10x A-Element	mind. 3x B-Element	mind. 4x B-Element	mind. 3x B- und 1x C-Element

2.2 Pflichtübung

Sprunghocke über einen Sprungtisch oder Querkasten

- Kastenhöhe: 5-teilig (1,20 m) oder Sprungtisch (1,20 m).
- Absprunghilfe: Sprungbrett (Brettabstand: individuell einstellbar)
- Es dürfen zwei Sprünge geturnt werden, der bessere Sprung geht in die Wertung ein.

Bewegungsbeschreibung (Gerling, 2017, S. 168f.): Die Sprunghocke untergliedert sich in sechs Phasen: Anlauf, Absprung, 1. Flugphase, Stützphase, 2. Flugphase, Landung

- **Anlauf:** Steigerungslauf auf dem Fußballen mit leicht vorgeneigtem Körper.
- **Absprung:** Flacher, weiter, einbeinig abgesprungener Einsprung auf das Sprungbrett, Beine werden geschlossen, Arme parallel genommen. Mit vorgezogenen Beinen, aufrechtem Oberkörper und völlig gespanntem Körper erfolgt der Aufsprung auf das Sprungbrett. Mit gespanntem Körper und mit dem Vorschwingen der Arme rotiert der sich weiter streckende Körper in die Vorlage auf dem Sprungbrett. In Körpervorlage (wichtig für exzentrischen Kraftstoß zur Rotationsauslösung) wird die Kraft aus dem Sprungbrett in den völlig durchgespannten Körper aufgenommen und dieser rotierend in die erste Flugphase katapultiert.
- **1. Flugphase:** Der Körper rotiert steigend vorwärts, der Arm-Rumpf-Winkel wird durch Oberkörperabsenkung und das Vorziehen der Hände zum Pferd zunehmend gestreckt, die Beine strecken den Hüftwinkel- bis zur Hüftstreckung bei Leistungsgerätturnen- durch mehr oder weniger schnellkräftiges Zurückrotieren nach hinten oben.
- **Stützphase:** Der Körper stützt gegen das Pferd. Bei leistungsorientierten Turnern erfolgt nach dem gestreckten Anschweben nun schnellkräftig das Anhocken. In möglichst kurzer Stützdauer, zwischen dem Gegenstemmen und Abstoßen um die Hand-Pferd-Kontaktstelle, rotiert der Körper weiter vorwärts, wird jedoch abgebremst, um in Rückwärtsrotation umgelenkt zu werden. Die Hände müssen aber dazu vor den Schultern aufgestützt sein (d.h. nicht mit den Schultern vorbrechen!). Die Beine werden dann energisch unter dem Körper gehockt, um die Rückwärtsrotation um die Breitenachse über die damit verbundene Verringerung der Trägheit zu beschleunigen. Abdruck aus den Schultern heraus, sobald die Schultern sich über den Händen befinden. Damit verbunden ist das Hochnehmen des Kopfs zur Orientierung und zum Aufrichten des Oberkörpers. Der Körper verlässt translatorisch und rückwärts rotierend das Gerät.
- **2. Flugphase:** Über die Höhe fliegt der sich aufstreckende Körper möglichst weit nach vorne, die Arme werden schnellkräftig weiter in Verlängerung des Rumpfs gezogen, der Kopf dazwischen gehalten, der Blick ist nach vorne gerichtet
- **Landung:** Die Füße setzen mit den Fußballen zuerst vor dem Körperschwerpunkt auf- der Körper wird abgebremst. Die Knie- und Hüftgelenke werden leicht gebeugt, der Körperschwerpunkt bleibt über Kniehöhe. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gekrümmt und die Arme sind in Hochhalte. Aufrichten zum ruhigen Stand, die Arme über die Seit- in die Tiefhalte oder, je nach Schönheitsempfinden, wieder in die Hochhalte führen.

3. Benotung sportpraktische Prüfung

Bewertungskriterien der **Kürübung** sind:

- Die technische Richtigkeit („Ausführung“) der einzelnen Elemente = 40% der Note (Grundlage sind die im Code de Pointage (CdP) festgeschriebenen Wertungsvorschriften für Küren sowie die „Arbeitshilfen“ des DTB, 2022),
- die Schwierigkeit der ausgewählten Elemente (A-Elemente, B-Elemente, C-Elemente entsprechend der auf den vorangegangenen Seiten dargelegten Schemata) = 40% der Note sowie
- das Erzeugen und Aufrechterhalten des Bewegungsflusses über die Merkmale Phasenverschmelzung und Impulserhaltung = 20% der Note.

Bewertungskriterien der **Pflichtübung** sind:

- Die technische Richtigkeit der einzelnen Bewegungsabläufe des Elements gemäß der unter 2.2 angeführten Bewegungsbeschreibung.

Ergänzende Hinweise zur Bewertung:

Erfolgt in der **Kürübung** an den Geräten Parallelbarren, Stufenbarren, Reck oder Schwebebalken ein Sturz auf, gegen oder vom Gerät, gibt es für dieses Element einen Abzug von der Note „Ausführung“ um eine Notenstufe (würde z. B. die gezeigte Übung ursprünglich mit der Ausführungsnote 2,0 bewertet, ergibt sich aufgrund des Sturzes die Endnote 2,3). Anschließend muss das Element nochmals geturnt werden.

Erfolgt auch bei der Wiederholung dieses Elements ein Sturz, gibt es nochmals einen Abzug von der Ausführungsnote um eine Notenstufe (d. h. aus der ursprünglichen Note von 2,0 in vorangegangenem Beispiel wird aufgrund des zweimaligen Abzugs die Note 2,7). Die Kür wird nun ohne weitere Wiederholung dieses Elements fortgesetzt.

WICHTIG: Ein Sturz führt zudem dazu, dass das Element, welches zum Sturz geführt hat, bei mangelhafter technischer Ausführung nicht bei der Anzahl der zu turnenden Elemente mitgezählt wird.

Beispiel: Eine Reckkür besteht aus mindestens 6 turnerischen Elementen: einem Auf- und einem Abgang sowie mindestens vier weiteren turnerischen Elementen. Wird ein Element aufgrund eines zweimaligen Sturzes nicht mitgezählt, und gibt es nur fünf bewertbare Elemente, gilt die Kür als nicht bestanden, da die Mindestanforderungen nicht erfüllt sind.

Ferner gilt es zu berücksichtigen, dass geturnte Elemente in der Schwierigkeit abgestuft werden können:

Beispiel: Ein Rückschwung am Reck mit einer Höhe von 45° ist ein A-Element. Wird er mit einer Rückschwunghöhe von 90° gezeigt, ist er ein B-Element. Hat ein*e Turner*in beide Elemente in ihrer/seiner Kür, der hohe Rückschwung 90° als B-Element fällt aber weniger als 90° aus, wird er nur als A-Element „Rückschwung 45°“ gewertet. Da jedes Element nur 1x für die Erfüllung der geforderten Mindestanzahl der Elemente in die Wertung eingeht und gibt es dann nur fünf bewertbare Elemente, gilt die Kür als nicht bestanden, da die Mindestanforderungen nicht erfüllt sind.

Insofern ist es aus beiden Gründen ratsam, die Kür vorsichtshalber mit mindestens einem weiteren Turnelement zu gestalten.

Abzüge in der **Pflichtübung** um eine Notenstufe gibt es für Landungsfehler, wenn nach vorherigem Fußkontakt mit der Matte ein Abstützen auf der Matte oder dem Gerät erfolgt (eine Hand/zwei Hände) und/oder ein Sturz auf die Knie oder das Gesäß erfolgt. Würde z. B. die gezeigte Übung ursprünglich mit der Note 2,0 bewertet, ergibt sich aufgrund des Sturzes die Endnote 2,3.

Unter folgenden Voraussetzungen gilt ein Sprung als nicht bestanden:

- Anlauf ohne Sprungausführung aber mit Berührung des Sprungbretts.
- Der Sprung wird ohne Stützphase ausgeführt, z. B. keine Hand berührt den Sprungtisch/Kasten.
- Hilfeleistung während des Sprungs.
- Die Landung erfolgt nicht zuerst auf den Füßen.
- Der Sprung ist technisch derart schlecht ausgeführt, dass er als solcher nicht mehr zu erkennen ist.

4. Literatur

Code de Pointage (CdP). Wertungsvorschriften für Kür laut Code de Pointage (CdP) im Gerätturnen Frauen und Männer. Aktuelle Versionen einzusehen unter: DTB - TK Gerätturnen Kampfrichterausschuss (o.J.). <https://www.kari-turnen.de/Wertungsvorschriften/index.php>

Deutscher Turnerbund (DTB) (2022). Arbeitshilfen für Trainer*innen | Übungsleiter*innen | Kampfrichter*innen Kür modifiziert – LK 1 bis 4 Gerätturnen weiblich (6. Auflage 28.02.2022). Zugriff am 27.09.2023 unter https://www.kari-turnen.de/Wertungsvorschriften/Frauen/Downloads/LK_F_Arbeitshilfen.pdf

Gerling I. E. (2017). *Basisbuch Gerätturnen*. Meyer & Meyer.