

## Grundlagenwettkampf 2023 AK 4/ 5 (Jahrgänge 2018/ 2019)

Übungen	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
<b>Sprint um Wendemal</b> (Gesamtstrecke 30m)	> 11,5 sec	10,6-11,5 sec	9,6-10,5 sec	8,6-9,5 sec	< 8,5 sec
<b>Stand-Schlussweitsprung</b> (2 Versuche)	<80 cm	80-89 cm	90-99 cm	100-109 cm	>110 cm
<b>Rolle um die Körperlängsachse</b> (Je 1 Mal in beide Richtungen - aus der Rückenlage- über die Bauch- weiter in die Rückenlage)	Versuch einer Rolle seitwärts	Arme & Beine nicht durchgehend in Luft, geöffnet oder krumm	Arme & Beine nicht durchgehend in Luft, aber gestreckt	Arme & Beine durchgehend in Luft, aber geöffnet oder krumm	technisch korrekt
<b>Rumpftiefbeugen im Stand auf Erhöhung</b> Abstand zw. Fingerspitzen und Kante der Standfläche, Beine gestreckt und geschlossen (3 sec halten, 2 Versuche)	mehr als 5 cm über Standfläche	Zwischen 5 cm und 0 cm	Bis 5 cm unterhalb der Standfläche	Zwischen 5 - 10 cm unterhalb der Standfläche	mehr als +10 cm unterhalb der Standfläche
<b>Winkelstützhalte,</b> (Stütz auf Parallelbarren, Rumpfhüftwinkel max. 90°, Beine gehockt, Zeitnahme bis Unterschreitung der Anfangsposition)	<5 sec	5-10 sec	11-15 sec	16-20 sec	>20 sec
<b>Winkelhalte im Hang (90°)</b> Halten der gehockten Beine im 90°-Rumpfhüftwinkel, Fixieren dieser Haltung (Zeitnahme bis Unterschreitung der Anfangsposition)	<1 sec	<3 sec	3-5 sec	6-10 sec	>10 sec
<b>Hangeln</b> Im Ristgriff (1 Recklänge)	Hälfte der Strecke	Hangeln nur durch Schwingen	Hangeln mit offenen Beinen	Hangeln mit leicht geöffneten Beinen	Hangeln mit geschlossenen Beinen
<b>Rumpfbeugen im Grätschsitz</b> (Beine/Füße gestreckt, Knie zeigen nach oben. Mind. 90° Grätschwinkel, 3 sec halten)	Stirn Richtung Boden, Beine unkorrekt	Stirn Richtung Boden, Beine korrekt	Stirn berührt Boden	Kinn berührt Boden	Brust berührt Boden
<b>Balancieren</b> Gehen vorwärts über den bodennahen Balken (5 m lang, 10 cm breit)	Balancieren gelingt < 1 Balkenlänge	Balancieren gelingt mit 1 x absteigen	Balancieren gelingt ohne Absteigen	Balancieren zeitweise im Ballenstand	Balancieren im Ballenstand ohne Absteigen
<b>Rolle vorwärts</b> Aus dem Stand in den Stand	nicht in den Stand geturnt	Hände beim Aufstehen benutzt	eckige Rolle, offene Beine	Beine leicht geöffnet beim Aufstehen	runde, technisch gute Rolle

**Grundlagenwettkampf 2023**

**AK 6/ 7 (Jahrgänge 2016/ 2017)**

<b>Übungen</b>	<b>1 Punkt</b>	<b>2 Punkte</b>	<b>3 Punkte</b>	<b>4 Punkte</b>	<b>5 Punkte</b>
<b>Sprint um Wendemal</b> (Gesamtstrecke 30m)	> 10,5 sec	9,6-10,5 sec	8,6-9,5 sec	7,6-8,5 sec	< 7,5 sec
<b>Stand-Schlussweitsprung</b> (2 Versuche)	<100 cm	100-119 cm	120-129 cm	130-139 cm	>139 cm
<b>Rolle um die Körperlängsachse</b> (je 1 Mal in beide Richtungen - aus der Rückenlage- über die Bauch- weiter in die Rückenlage)	Versuch einer Rolle seitwärts	Arme & Beine nicht durchgehend in Luft, geöffnet oder krumm	Arme & Beine nicht durchgehend in Luft, aber gestreckt	Arme & Beine durchgehend in Luft, aber geöffnet oder krumm	Technisch korrekt
<b>Rumpftiefbeugen im Stand auf Erhöhung</b> Abstand zw. Fingerspitzen und Kante der Standfläche, Beine gestreckt und geschlossen (3 sec halten, 2 Versuche)	mehr als 5 cm über Standfläche	Zwischen 5 cm und 0 cm	Bis 5 cm unterhalb der Standfläche	Zwischen 5 - 10 cm unterhalb der Standfläche	mehr als +10 cm unterhalb der Standfläche
<b>Winkelstützhalte,</b> (Stütz auf Parallelbarren, Rumpfhüftwinkel max. 90°, Beine gehockt, Zeitnahme bis Unterschreitung der Anfangsposition)	<10 sec	10-15 sec	16-20 sec	21-30 sec	>30 sec
<b>Winkelhalte im Hang</b> Halten der gestreckten Beine, Rumpfhüftwinkel 45° Fixieren dieser Haltung (Zeitnahme bis Unterschreitung der Anfangsposition) <b>1 Punkt Abzug</b> bei falscher Körperhaltung: krumme, offene Beine, Kopf im Nacken...	<3 sec	3-6 sec	6-9 sec	9-12 sec	>12 sec
<b>Hangeln</b> Im Ristgriff (2 Recklängen)	Nur eine Recklänge	Hangeln nur durch Schwingen	Hangeln mit offenen Beinen	Hangeln mit leichtem schwingen	Hangeln mit geschlossenen Beinen ohne schwingen
<b>Spagat</b> (Quer oder Seit, 3 sec halten, Messung Abstand zwischen Boden und Körper) Jungen haben die <b>Wahl</b> zu Rumpfbeugen im Grätschsitz	>15 cm/	11-15 cm/	6-10 cm	1-5 cm	0 cm Hüfte gerade, Hände frei
<b>Balancieren mit Streck sprung als Abgang</b> Gehen vorwärts über den bodennahen Balken (5 m lang, 10 cm breit)	Balancieren gelingt mit 1 x absteigen, technische Fehler bei dem Sprung	Balancieren gelingt und Streck sprung gelingt mit 1 x absteigen/ Sturz beim Sprung	Balancieren gelingt zeitweise im Ballenstand, ohne Absteigen, technischer Fehler beim Streck sprung	Balancieren gelingt im Ballenstand, ohne Absteigen, mit krummen Beinen, technischer	Balancieren gelingt im Ballenstand ohne Absteigen und Streck sprung gelingt technisch korrekt

				Fehler beim Strecksprung	
<b>Rolle vorwärts</b> Aus dem Stand in den Stand	nicht in den Stand geturnt	Hände beim Aufstehen benutzt	eckige Rolle, offene Beine	Beine leicht geöffnet beim Aufstehen	runde, technisch gute Rolle