



## Methodik Turnen

### Prüfungsanforderungen

gültig ab WS 2018/19

Die Prüfung besteht aus

- einer Prüfung des **sportmotorischen Könnens** (s. u.) und
- einer Prüfung der **sportartspezifischen Kenntnisse**, die in einer schriftlichen Arbeit unter Aufsicht von 90 Minuten Dauer erfolgt.

Die **Prüfung des sportmotorischen Könnens** umfasst folgende Übungen:

#### 1. Sprung

Aus folgendem Angebot ist ein Sprung auszuwählen:

1. Stützsprung Hocke über das Querpferd, Höhe 1,20 m oder 1,30 m
2. Handstützüberschlag vorwärts am Sprungtisch<sup>1</sup> zur Rückenlage/ „Schiffchen“.  
*Hilfestellung ist erlaubt. Ist die Hilfestellung entscheidend am Gelingen beteiligt, erfolgt ein entsprechender Abzug, der im äußersten Fall dazu führen kann, dass der Sprung nicht anerkannt wird.*
3. Handstützüberschlag vorwärts in den Stand. *Hilfestellung s.o.*

Der gewählte Sprung wird zwei Mal gezeigt, der bessere Sprung wird gewertet.

Es erfolgt eine Abstufung der Note entsprechend der Schwierigkeit des Sprungs und der Ausführung (!).

#### 2. a Parallelbarren

Die Pflichtkür wird am brusthohen Parallelbarren geturnt.

Die Pflichtkür muss mindestens folgende Pflichtteile enthalten:

- Aufgang: mindestens Sprung in den Stütz mit sofortigem Vorschwung (Sprungbrett ist erlaubt)
- Oberarmkippe oder aus dem Stütz Rückschwung in den Oberarmstand, mit abrollen vorwärts (in den Grätschsitz)
- Mindestens 2 weitere Kürteile (z.B. Stützsprung mit grätschen am vorderen und/oder hinteren Umkehrpunkt, Außenquersitz....)
- Abgang: mind. Kehre mit 1/2 Drehung oder Wende ohne/mit Drehung, Drehhocke ....

Die Pflichtkür darf einen Zwischenschwung in Form eines Stützsprungs (Vor- und Rückschwung) enthalten.

oder

#### 2. b Schwebebalken

Die Pflichtkür wird an einer Gerätekombination aus zwei halbhohen Übungsbalken und einem Schwebebalken (1.20 m hoch) geturnt. Die Geräte werden im „U“ aufgestellt.

Dauer der Übung: max. 2 min.

Die Pflichtkür muss mindestens folgende Pflichtteile enthalten:

- 1 turnerische Fertigkeit (akrobatisches Element)
- 3 verschiedene Sprünge (z.B. Strecksprung, Spreizsprünge, Wechselsprünge, Sprünge mit/ohne Drehung....)
- mindestens 2 verschiedene Drehungen, davon eine halbe Drehung auf einem Bein
- Formen des Stehens, Gehens, balancierenden Stehens, verschiedene Ebenen (Variationen)
- Abgang: (mind.) Handstützüberschlag seitwärts (Radwende) oder Handstützüberschlag vorwärts ....

<sup>1</sup> Kasten quer, Höhe 1,10m, davor ein Mattenberg (Weichböden, mind. 1,10, eher etwas höher)

### 3. a Reck

**Die Pflichtkür wird am brust- bis kopfhohen Reck geturnt.**

Mindestens dreiteilige, fließend geturnte Übung.

Die Pflichtkür muss mindestens folgende Pflichtteile enthalten:

- Aufgang: Kippaufschwung vorlings oder rücklings vorwärts oder Spreiz- bzw. Knieaufschwung aus dem Anschweben bzw. Anlauf (Hangstand), <sup>2</sup>
- Umschwung vorlings rückwärts,
- Unterschwingbewegung aus dem Stütz

oder

### 3. b Stufenbarren

**Die Pflicht wird am hanghohen Stufenbarren geturnt.**

Die Holmbreite ist entsprechend der Körpergröße einzustellen.

Der Pflichtablauf:

- Aus dem Außenseitstand vor dem hohen Holm, Anlauf, Absprung vom Sprungbrett in den Langhang
- Vorschwing mit Beugen der Hüfte am niedrigen Holm
- Rückschwung mit Strecken der Hüfte, Kontern, Vorhochspreizen eines Beines über den niedrigen Holm,
- Kniehangabschwung/-aufschwung mit beidhändigem Griffwechsel zum hohen Holm
- Überspreizen mit Aufsetzen eines Fußes
- Aufschwung vorlings rückwärts in den Stütz am hohen Holm
- Abgang hohe Wende in den Außenquerstand (Unterschwing über den niedrigen Holm ist alternativ erlaubt)

### 4. Boden

**Die Pflichtkür wird am Boden in einer Partner- oder Kleingruppengestaltung geturnt.**

2er- oder 3er-Gruppe - ohne oder mit Musik - Bodenfläche: 10 m x 12 m (5 Bodenläufer)

Dauer der Übung: ca. 1 ½ Minuten.

Die Pflichtkür muss mindestens folgende Pflichtteile enthalten, die jede\*r Partner\*in turnt:

- Aufschwingen in den Handstand oder Handstandformen oder Handstandabrollen
- Rolle vorwärts und rückwärts
- mind. 2 Handstützüberschlagbewegungen vorwärts und/oder rückwärts und/oder seitwärts (z. B. Rad<sup>3</sup>, Radwende, Radkehre, Handstützüberschlag vorwärts/rückwärts ...)
- 2 gymnastische Sprünge in Verbindung mit turnerischen Elementen
- Elemente der Partnerakrobatik

Es ist eine Gestaltung in Form einer Bühnenpräsentation zu choreografieren (Ausrichtung zu einer Seite/Richtung Halleneingang), die weitere Elemente des Bodenturnens enthält. Die oben aufgeführten Pflichtteile sind nicht (nur) in Partnerübungen zu zeigen.

#### Hinweise zur Bewertung in allen 4 Prüfungsteilen

- In den Pflichtküren werden sowohl die Gestaltung (Zusammensetzung der einzelnen Übungsteile und Verbindungen, am Boden auch die Partnerbezüge), als auch die Technik und Ausführung der turnerischen und gymnastischen Elemente bewertet.
- Fehlende Pflichtteile führen zur deutlichen Abwertung. Für die Schwierigkeit der Übung sind sowohl die einzelnen Kürelemente, als auch die Verbindungen der Pflicht- und Kürelemente untereinander und mit gymnastischen Elementen von Bedeutung.

Die Prüfung ist bestanden, 

- wenn der Durchschnitt aller 4 Teilnoten mindestens 4,0 ergibt
- wenn nicht mehr als eine der 4 Teilnoten schlechter als 4,0 ist

<sup>2</sup> Hilfestellung ist erlaubt. Ist die Hilfestellung entscheidend am Gelingen beteiligt, erfolgt ein entsprechender Abzug, der im äußersten Fall dazu führen kann, dass der Aufgang nicht anerkannt wird.

<sup>3</sup> Sollten Rad rechts und links gewählt werden, müssen diese beiden Räder in direkter Folge geturnt werden.