



Methodik Turnen

Prüfungsanforderungen

gültig ab SoSe 2022 (Stand Oktober 2025)

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

Es dürfen zwei verschiedene Sprünge gezeigt werden; der bessere Sprung wird benotet.

- Stützsprung Hocke über das Querpferd, Höhe 1,20 m oder 1,30 m

oder

- Handstützüberschlag vorwärts am Sprungtisch¹ zur Rückenlage/„Schiffchen“. *Sicherheitsstellung ist erlaubt. Ist die Sicherheits-/Hilfestellung entscheidend am Gelingen beteiligt, erfolgt ein entsprechender Abzug, der im äußersten Fall dazu führen kann, dass der Sprung nicht anerkannt wird.*

oder

- Handstützüberschlag vorwärts über das Querpferd in den Stand, Höhe 1,20 m oder 1,30 m. *Sicherheits-/Hilfestellung s.o.*

2. a Parallelbarren

Die Pflichtkür wird am brust- bis reichhohen Parallelbarren geturnt und muss mindestens folgende Elemente 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 (s. Elementeliste)
- Abgang s. Elementeliste

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

Für die Schwierigkeit werden die 6 schwierigsten Elemente gezählt, die Ausführung wird bei allen gezeigten Elementen (!) bewertet.

oder

2. b Schwebebalken

Die Pflichtkür wird an einem Schwebebalken (1.20 m hoch) geturnt und muss mindestens folgende Elemente enthalten:

- 1 akrobatisches Element (z.B. Rad, Rolle vorwärts, Handstand...)
- 2 verschiedene gymnastische Sprünge (z.B. Strecksprung, Spreizsprung, Wechselsprünge, Sprünge mit/ohne Drehung...)
- 2 verschiedene Drehungen, davon mind. eine halbe Drehung auf einem Bein
- Formen des Stehens, Gehens, balancierenden Stehens, Bewegungen auf verschiedene Ebenen (Variationen)
- Abgang s. Elementeliste

¹ Kasten quer, Höhe 1,10m, dahinter ein Mattenberg (Weichböden, mind. 1,10, eher etwas höher)

Für die Schwierigkeit werden die 6 schwierigsten Elemente gezählt, die Ausführung wird bei allen gezeigten Elementen (!) bewertet.

3. Reck

Die Pflichtkür wird am brust- bis kopfhohen Reck geturnt.

Die Pflichtkür besteht aus mindestens 3 Elementen inkl. An- und Abgang und wird fließend (ohne Pausen oder Zwischenschwung) geturnt.

Für die Schwierigkeit werden maximal die 5 schwierigsten Elemente gezählt, die Ausführung wird bei allen gezeigten Elementen (!) bewertet.

4. Boden

Die Pflichtkür wird am Boden in einer Partnergestaltung geturnt.

2er-Gruppe **mit** Musik; Bodenfläche: 10 m x 12 m (5 Bodenläufer)

Dauer der Übung: ca. 90 Sekunden

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

- Rollbewegungen vorwärts und rückwärts (mind. Rolle vorwärts und rückwärts)
- Aufschwingen in den Handstand oder Handstandformen oder Handstandabrollen
- mind. 2 Handstützüberschlagbewegungen vorwärts und/oder rückwärts und/oder seitwärts (mind. Rad rechts und Rad links²)
- 2 verschiedene gymnastische Sprünge
- mind. ein Element der Partnerakrobatik
- pro Person mind. ein Element mit Hilfestellung des Partners/der Partnerin

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.

Für die Schwierigkeit werden die 7 schwierigsten Elemente gezählt, die Ausführung wird bei allen gezeigten Elementen (!) bewertet.

Hinweise zur Bewertung in allen 4 Prüfungsteilen

- In den Pflichtküren werden sowohl die Schwierigkeit (s. Elementeliste) als auch die Ausführung (Technik und Ausführung der turnerischen Elemente und gymnastischen Sprünge; Gestaltung (Zusammensetzung der einzelnen Übungsteile und Verbindungen, am Boden auch die Partnerbezüge); Bewegungsfluss) mit jeweils 50% bewertet. Schwierigkeit und Ausführung müssen zum Bestehen jeweils mind. 4,0 ergeben.
- Abzüge:
 - pro Sturz 0,5 von der Endnote
 - pro fehlendes Pflichtelement 1,0 von der Endnote
 - Boden: keine Partnerakrobatik 1,0 von der Endnote
 - Boden: keine Hilfestellung 1,0 von der Endnote

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

² Sollten Rad rechts und links gewählt werden, müssen diese beiden Räder in direkter Folge geturnt werden.

Elementekatalog (Schwierigkeit):

Sprung

Stützsprung Hocke über das Querpferd	18 Punkte
Handstützüberschlag zur Rückenlage	26 Punkte
Handstützüberschlag	34 Punkte

Parallelbarren

Sprung in den Stütz	2 Punkte
Laufkippe	8 Punkte
Schwebekippe	9 Punkte
Kippe aus dem Sturzhang	5 Punkte
Außenquersitz	1 Punkt
Stüttschwingen mit Grätschen über der Holmgasse (vorwärts)	3 Punkte
Stüttschwingen mit Grätschen über der Holmgasse (rückwärts)	3 Punkte
Rolle zum Grätschsitz	5 Punkte
Oberarmkippe	9 Punkte
Rückschwung Oberarmstand, Abrollen	8 Punkte
Handstand	10 Punkte

Abgang

Kehre	2 Punkte
Kehre mit 1/2 Drehung zum Gerät	4 Punkte
Wende	3 Punkte
Wende mit 1/2 Drehung zum Gerät	5 Punkte
Drehhocke	8 Punkte

Elemente mit Hilfestellung jeweils 2 Punkte weniger

Schwebebalken

Angänge³

Aufrollen am Ende des Balkens	5 Punkte
Rad mit Stütz der Hände auf dem Boden/Sprungbrett in den Stütz	5 Punkte
Freies Auflaufen oder Aufhocken	4 Punkte
Durchhocken	4 Punkte

Akrobatische Elemente

Handstand	9 Punkte
Rolle vorwärts zum Stand	8 Punkte
Rolle vorwärts in den Grätschsitz	5 Punkte
Rad	10 Punkte

³ Ein Aufgang kann nicht das akrobatische Element auf dem Balken ersetzen.

Gymnastische Sprünge

Strecksprung; Wechselsprung	1 Punkte
Pferdchensprung; Schersprung	3 Punkte
Hocksprung	4 Punkte
Spreizsprung; Spagatsprung	5 Punkte

Drehungen

1/2 Drehung auf beiden Beinen	2 Punkte
1/2 Drehung auf einem Bein	3 Punkte
1/1 Drehung auf einem Bein	6 Punkte
1/2 Wolfs-Drehung	4 Punkte
1/1 Wolfs-Drehung	6 Punkte
Strecksprung mit 1/2 Drehung	5 Punkte

Abgang

Radwende	6 Punkte
Handstützüberschlag	8 Punkte
freie Radwende	8 Punkte
Salto vorwärts	9 Punkte

Elemente mit Hilfestellung jeweils 2 Punkte weniger

Reck

Sprung in den Stütz	1 Punkt
Hüftaufschwung vorlings rückwärts aus d. Schrittstellung	4 Punkte
Hüftaufzug vorlings rückwärts aus d. Schlußstellung	6 Punkte
Spreizkippaufschwung	8 Punkte
Laufkippe vorlings vorwärts	8 Punkte
Schwebekippe	9 Punkte
Fallkippe	9 Punkte
Abwerfen Kippe	9 Punkte
Durchhocken eines Beines	4 Punkte
Spreizumschwung vorwärts	6 Punkte
Hüftumschwung vorlings rückwärts	5 Punkte
Hüftumschwung vorlings vorwärts	7 Punkte
Felgunterschwingung aus dem Stand	3 Punkte
Felgunterschwingung aus dem Stütz	5 Punkte
Aufgrätschen Unterschwingung	7 Punkte
Aufbücken Unterschwingung	8 Punkte

Elemente mit Hilfestellung jeweils 2 Punkte weniger

Boden

Rollbewegungen vorwärts und rückwärts

Rolle vorwärts	1 Punkt
Rolle rückwärts	2 Punkte
Sprungrolle	3 Punkte
Rolle rückwärts durch den hohen Hockstütz	3 Punkte
Rolle rückwärts in den Handstand	6 Punkte
Felgrolle	7 Punkte
Salto rückwärts	10 Punkte
Salto vorwärts	10 Punkte

Aufschwingen in den Handstand oder Handstandformen oder Handstandabrollen

Handstand	4 Punkte
Handstandabrollen	5 Punkte
Handstand mit 1/2 Drehung	5 Punkte
Handstand mit 1/1 Drehung	6 Punkte

Handstützüberschlagbewegungen

Handstützüberschlag seitwärts (Rad)	4 Punkte
Handstützüberschlag seitwärts (Rad) mit einer Hand	6 Punkte
freies Rad	9 Punkte
Handstützüberschlag seitwärts mit ¼ Drehung (Radwende)	6 Punkte
Handstützüberschlag vorwärts	8 Punkte
Bogengang rückwärts	8 Punkte
Bogengang vorwärts	8 Punkte
Flick Flack	9 Punkte
Menicelli	9 Punkte

Gymnastische Sprünge

Strecksprung	1 Punkt
Pferdchensprung, Schersprung	2 Punkte
Spagatsprung, Spreizsprung, Hocksprung	3 Punkte
Strecksprung mit 1/1 Drehung	3 Punkte
Grätschwinkelsprung	4 Punkte
Pferdchensprung, Hocksprung mit 1/1 Drehung	4 Punkte

Elemente mit Hilfestellung jeweils 2 Punkte weniger

Schwierigkeit

Note	1	1,3	1,5	1,7	2,0	2,3	2,5	2,7	3,0	3,3	3,5	3,7	4,0	5,0
Punkte	34 und mehr	32-33	30-31	28-29	26-27	24-25	22-23	20-21	18-19	16-17	14-15	12-13	10-11	9 und weniger