

Übungsvorschläge WK III - KM/LK 4

Legende:

KA	- Kompositionsanforderung (Pflichtgruppen für die Übung)
SW	- Schwierigkeitswert
AW	- Ausgangswert (KA + SW) = D - Note
EW	- Endwert
LAD	- Längsachsendrehung
vw	- vorwärts
rw	- rückwärts
sw	- seitwärts

Eine Gesamtwertung setzt sich aus der D – Note (AW) und der E- Note (die Wertung der Kampfrichter für die Ausführung der Elemente) zusammen = EW.

Die Übungen sind angelehnt an die Pflichtübungen P5 – P7 des DTB Aufgabenbuch Gerätturnen weiblich 2015.

Wie die nachfolgenden Beispielübungen zeigen, können die Pflichtübungen geturnt werden. Sie werden nach den Anforderungen der Kür modifiziert LK 4 gewertet. Weitere Hinweise zur Zusammenstellung der Übungen sind dem DTB Aufgabenbuch Gerätturnen weiblich 2015 zu entnehmen. Darüberhinausgehende Hilfestellung enthalten die Handreichungen.

Die Musiken für die Pflichtübungen am Boden können als Kürmusik genutzt werden. Alle Schülerinnen einer Mannschaft können auf die gleiche Musik turnen.

Auf der letzten Seite dieses Dokumentes finden Sie eine alle relevanten Downloadlinks zur Ausschreibung und dem DTB-Shop (Musiken und Aufgabenbücher können darüber bezogen werden).

1. Sprung

<i>Element</i>	<i>Ausgangswert</i>
Sprunghocke	1,00
Sprunggrätsche	1,00
Handstütz-Überschlag	3,00

Weitere Sprünge sind der Sprungtabelle im DTB Aufgabenbuch Gerätturnen weiblich 2015, S. 133 ff zu entnehmen. Achtung!!!! **Bitte Neuerungen beachten (neue Ausgangswerte laut neuem Code)!!!**

2. Stufenbarren

Übung 1 (leicht) AW (D-Note): 3,00 Punkte (KA + SW)

<i>Element</i>	<i>Kompositionsanforderung</i>	<i>Schwierigkeitswert</i>
Angang: Hüftaufschwung		0,05
Überspreizen, Spreizumschwung vw im Kammgriff	KA 2	0,00 0,05
$\frac{1}{2}$ Drehung im Stütz mit Rückspreizen in den Stütz	KA 4	0,00
Vorschwung, Rückschwung mit Hüft- Umschwung rw	KA 1, 3	0,00 0,10
mit direkt anschließendem Felgunterschwing in den Stand	KA 5	0,05
	Gesamt: KA 2,50 Pkt.	Gesamt: 0,25 x 2 SW 0,50 Pkt.

Übung 2 (mittel) AW(D-Note) : 3,30 Punkte

<i>Element</i>	<i>Kompositionsanforderung</i>	<i>Schwierigkeitswert</i>
Angang: Hüftaufzug		0,05
Überspreizen, Spreizumschwung vw im Kammgriff		0,00 0,05
Rückspreizen, Hüft-Umschwung vw	KA 1, 2	0,10
Rückschwung mit anschließendem Hüft-Umschwung rw	KA 3	0,00 0,10
Rückschwung – Aufgrätschen, Grätsch-Felgunterschwing mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Stand	KA 4, 5	0,00 0,10
	Gesamt: KA 2,50 Pkt.	Gesamt: 0,40 x 2 SW 0,80 Pkt.

3. Schwebebalken

Übung 1 (leicht – angelehnt an P5) *AW (D-Note): 3,20 Punkte*

<i>Element</i>	<i>Kompositionsanforderung</i>	<i>Schwierigkeitswert</i>
Angang: Aus dem Seitstand vorlings: Aufhocken in den Hockstand , Aufrichten mit ¼ LAD		0,00
1 bis 2 Schritte, Standwaage (Haltezeit 2 Sek.)	KA 4	0,05
Nachstellsprung, Pferdchensprung	KA 1	0,00 0,10
1 bis 2 Schritte, einbeinige ½ LAD (Spielbein beliebig)	KA 2	0,00
1 bis 2 Schritte; Verbindung: Strecksprung mit Beinwechsel, Hocksprung	KA 1	0,05 0,05
1 bis 2 Schritte, Senken in den Hockstand, Rolle rw in die Kniewaage	KA 3	0,05
Aufrichten, ¼ Drehung, Nachstellschritt sw mit anschließender Pose, ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung	Künstlerischer Wert der Balkenübung	
Abgang: Anlauf (Anhüpfer erlaubt), Rondat	KA 5 (0,50 Pkt.)	0,05
	Gesamt: 2,50 Pkt.	Gesamt: 0,35 x 2 0,70 Pkt.

Übung 2 (mittel – angelehnt an P5) AW: 3,30 Punkte

<i>Element</i>	<i>Kompositionsanforderung</i>	<i>Schwierigkeitswert</i>
Angang: Aus dem Seitstand vorlings, Aufhocken in den Hockstand , Aufrichten mit anschließendem Seitwärtsschritt und folgender Pose. ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung	Künstlerischer Wert der Balkenübung	0,00
1 bis 2 Schritte, Standwaage (Haltezeit 2 Sek.)	KA 4	0,05
Nachstellsprung, Pferdchensprung	KA 1	0,00 0,10
1 bis 2 Schritte, einbeinige ½ LAD (Spielbein beliebig)	KA 2	0,00
1 bis 2 Schritte; Verbindung: Strecksprung mit Doppelwechsel, Quergrätschsprung	KA 1	0,05 0,10
1 bis 2 Schritte, Senken in den Hockstand, Rolle vw in den Hockstand, Kniestand, Kniewaage (Spielbein gestreckt, mit Stütz der Hände) Aufrichten in die Schrittstellung	KA 3 Notwendige balkennahe Bewegungen	0,05 0,00
1 bis 2 Schritte, beidbeinige ½ Drehung		0,00
Abgang: Anlauf (Anhüpfer erlaubt), Rondat	KA 5	0,05
	Gesamt: 2,50 Pkt.	Gesamt: 0,40 x 2 0,80 Pkt.

Übung 3 (schwerer – angelehnt an P6) AW: 3,50 (3,40) Punkte

<i>Element</i>	<i>Kompositionsanforderung</i>	<i>Schwierigkeitswert</i>
Angang: Aus dem Schrägstand rechts oder links vorlings, Anlauf, einbeiniger Absprung und freies Auflaufen , Aufrichten		0,05
Nachstellsprung, Pferdchensprung	KA 1	0,00 0,10
1 bis 2 Schritte, einbeinige 1/2 LAD (Spielbein beliebig)	KA 2	0,00
1/4 Drehung, Nachstellschritt sw mit anschließender Pose, 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung	Künstlerischer Wert der Balkenübung	0,00
Handstütz - Überschlag seitwärts (Rad) (das Rad ist auch mit der Rolle vw ersetzbar)	KA 3	0,10 (0,05)
1 bis 2 Schritte, Senken in den Hockstand, Einschwingen in den Reitsitz , Kniestand, Kniewaage (Spielbein gestreckt, mit Stütz der Hände) Aufrichten	Notwendige balkennahe Bewegungen	0,00
1 bis 2 Schritte; Verbindung: Strecksprung mit Doppelwechsel, Quergrätschsprung	KA 1	0,05 0,10
1 bis 2 Schritte, Standwaage (Haltezeit 2 Sek.)	KA 4	0,05
Abgang: Anlauf (Anhüpfer erlaubt), Handstütz - Überschlag vw (Rondat ist auch möglich)	KA 5	0,05
	Gesamt: 2,50 Pkt.	Gesamt: 0,50 (0,45) x 2 1,00 (0,90) Pkt.

3. Boden

Übung 1 (leicht) AW (D-Note): 3,90 Punkte

Hier kann die P6 Übung mit leichten Umstellungen / Veränderungen geturnt werden.
Musik: „Annen - Polka“

<i>Element</i>	<i>Kompositionsanforderung</i>	<i>Schwierigkeitswert</i>
Schwingen in den flüchtigen Handstand – Abrollen , Aufrichten in den Stand		0,10
Verbindung: Anlauf, Absprung zur Sprungrolle mit anschließendem Strecksprung		(0,05)
Handstütz - Überschlag sw (Rad)	KA 3	(0,05)
1 bis 2 Schritte mit Schließen der Beine in die enge Schrittstellung, Schersprung		(0,05)
1 bis 2 Schritte, Schließen der Beine, Strecksprung mit 1/1 Drehung		0,20
Verbindung: Anlauf / Anhüpfer – Rondat (Radwende) mit anschließendem Seitgrätschsprung	KA 2, 4,5	0,10 0,10
Verbindung: Strecksprung, Hocksprung	KA 1	0,00 (0,05)
Verbindung: Anlauf, Spagatsprung , Nachstellsprungschritt, Pferdchensprung	KA 1	0,10 0,10
Ausklang freigestellt		
	Gesamt: 2,50 Pkt.	Gesamt: 0,70 x 2 1,40 Pkt.

Übung 2 (mittel) AW (D-Note): 3,90 Punkte

Hier kann die P7 Übung mit leichten Umstellungen / Veränderungen geturnt werden.
Musik: „Auf der Jagd“

<i>Element</i>	<i>Kompositionsanforderung</i>	<i>Schwierigkeitswert</i>
Auftakt freigestellt: Quergrätschsprung		0,10
Verbindung: Anlauf, Rondat , Strecksprung	KA 2, 4	0,10 0,00
Schritt rw mit Schließen der Beine, Rolle rw über den flüchtigen Handstand (Felgrolle erlaubt)		(0,05)
1 bis 2 Schritte, 1/1 LAD einbeinig		(0,10)
Gymn. Verbindung: Anlauf Spagatsprung , 1 bis 2 Laufschrte oder Nachstellhüpfer (Chassé), Pferdchensprung mit 1/2 Drehung	KA 1	0,10 0,10
Schritt, Strecksprung mit 1/1 Drehung		0,20
1 bis 2 Schritte, Handstütz-Überschlag sw	KA 3	(0,05)
Verbindung: Anlauf / Anhüpfer – Rondat (Radwende), Sprung mit Grätschen und Schließen der Beine	KA 2, 4	(0,10)
1 bis 2 Schritte oder Nachstellhüpfer, Schließen der Beine Hockbücksprung		(0,10)
Anlauf, Handstütz – Überschlag vw (gespreizt oder Landung beidbeinig) Ausklang freigestellt	KA 5	0,10
	Gesamt: 2,50 Pkt.	Gesamt: 0,70 x 2 1,40 Pkt.

Downloadhinweise:

Ausschreibung, Beispielübungen und Handreichungen

Alle Informationen sind auf der offiziellen DTB-Website unter der Rubrik „Downloads“ zu finden:

<http://www.dtb-online.de/portal/turnen/geraeturnen/jugend-trainiert-fuer-olympia.html>

Zusatzmaterialien

Das aktuelle Aufgabenbuch und die Musiken können über den DTB Shop bezogen werden.

Aufgabenbücher

Frauen: <http://www.dtb-shop.de/Bestseller/DTB-Handbuch-Geraeturnen-weiblich.html>

Männer: <http://www.dtb-shop.de/Bestseller/DTB-Handbuch-Geraeturnen-maennlich.html>

Musik

<http://www.dtb-shop.de/Lehrmaterialien/CDs/CD-Bodenmusiken-Geraeturnen-Frauen.html>

Ansprechpartnerinnen

Bei fachlich, inhaltlichen Fragen wenden Sie sich bitte an:

TK-Mitglied – Schule

Ursula Francke

E-Mail: u.francke@web.de

Bei Fragen zur Organisation und Durchführung der Veranstaltung:

DTB Mitarbeiterin für Wettkampfororganisation Gerätturnen & Trampolinturnen