

Erläuterungen zu den Übungen des Kieler Kreispokal der Athletischen – Norm

Die Übungen werden vorwiegend leistungsabhängig ausgeführt. Die Turnerin turnt die Schwierigkeitsstufe, welche ihrem Trainingsstand entspricht. **Bei der Ausführung gelten gestreckt -gespannte Beine (Knie, Füße).** Bei Stationen, an denen einzelne Versuche gezählt werden, (Klappmesser, Schweizer) werden unkorrekte Ausführungen nicht mitgezählt, die Übung ist dadurch nicht beendet.

Bei Stationen, an denen die Zeit gestoppt wird, (Hangeln am Tau) kann **einmal verwarnt** werden, bei dem nächsten Haltungsfehler wird die Übung abgebrochen.

Die Turnerin hat, mit Ausnahme Handstand und Sprint, **nur einen Versuch** pro Station, es sei denn, sie erhält keinen oder die Höchstpunktzahl. In diesem Fall kann sie eine niedrigere bzw. höhere Stufe probieren.

1. 20 m – Sprint

Gestartet wird aus dem Stand mit geschlossenen Beinen. Gestoppt wird mit dem Lösen des ersten Beines.

2. Stützen/ Schweizer Handstand

1. Stufe – Haltezeit im Grätschwinkelstütz, Beine waagrecht und freies Halten der Beine (Boden oder auf Klötzer)

2. Stufe – Schweizer an der Wand aus dem Grätschstand. Schultergürtel berührt die Wand.

3. Stufe – Schweizer aus dem Grätschstand mit Absenken i.d. Ballenstand, ohne Lösen der Hände, Standfläche = 5cm als Stützfläche, Handstand muss erreicht sein, sonst zählt's nicht.

4. Stufe – Schweizer aus dem Grätschstand mit Absenken i.d. Ballenstand, ohne Lösen der Hände, mit u. ohne Handstandklötzer mögl, Standfläche = Stützfläche, Handstand muss erreicht sein, sonst zählt's nicht.

3. Stufe – Schweizer aus dem Grätschwinkelstütz mit Absenken i.d. Grätschwinkelstütz, freies Halten der Beine. Handstand muss erreicht sein und End-Grätschwinkelstütz muss 2 sek. gehalten werden.

3. Klettern und Hangeln am Tau

1. Stufe – mit Hilfe der Füße klettern

2. Stufe – mit Hilfe der Füße 4m klettern

3. Stufe – aus dem Grätschsitz mit gestreckten Beinen hangeln, Bein-Rumpfwinkel beliebig, Klemmen nicht erlaubt

4. Stufe – aus dem Grätschsitz mit gestreckten Beinen 4m hangeln auf Zeit, Bein-Rumpfwinkel beliebig, Klemmen nicht erlaubt

4. Klappmesser

Hang an der letzten Sprosse unter dem Sprossenfenster. Alle Stufen werden mit einem Schaumgummi zwischen den Füßen geturnt. Gezählt wird nur mit Berührung der Sprossenwand bzw. waagerechte Position (halbe Kl.)

1. Stufe – ganze Klappmesser.

2. Stufe – halbe Klappmesser, bis zur Waagerechten absenken. Beginn mit Beinen oben.

3. Stufe - 10 halbe Klappmesser auf Zeit. Beginn mit Beinen oben.

5. Handstand

1. Stufe – 1 Versuch , ohne Handstandklötzer, Haltezeit, die Fußspitzen zwischen 2 Gummibändern.

2. Stufe – 2 Versuche, bei Erreichen von 10 sec. hat man noch 5 weitere Versuche: Stehen im Handstand im freien Raum, kleine Standkorrektur vor dem Fixieren mögl., Zeit bei fixiertem Handstand ohne Korrektur, Lösen der Hände nicht erlaubt.

6. Klimmzüge

Rist oder Kammgriff. Startposition: Langhang mit gestreckten Armen. Gezählt werden nur Klimmzüge, die mit der Nase über der Stange waren. Jeder Klimmzug muss aus dem Langhang mit gestreckten Armen kommen. Beine geschlossen und gestreckt sein.

7. Flunder (Hüft- und Schulterbeweglichkeit)

Grätschwinkelsitz von 90° mit ausgedrehten Füßen, Arme Schulterbreit in Hochhalte mit offenem Arm-Rumpf-Winkel und nicht verdrehten Ellenbogen-Halten 3s am tiefsten Punkt.

8. Querspagat li. / re.

Das vordere Knie ist gestreckt und zeigt nach oben, die gestreckten Arme stützen hinter dem vorderen Knie, der Oberkörper ist aufrecht, die Hüfte steht quer zu den Beinen und das hintere Knie zeigt nach unten. Die Ergebnisse li. und re. werden addiert.

9. Aktives Vorspreizen

Stand rücklings an der Sprossenwand, Hände fassen in Tiefhalte an der Sprosse, Standbein an der Sprossenwand (gestreckt): Anheben des rechten/linken gestreckten Beines, Messpunkte sind die gestreckten Fußspitzen. Die Ergebnisse li. und re. werden addiert.

10. Brücke

1. Stufe: Brücke rücklings 10sek halten (Ausführung frei gestellt)
2. Stufe: Brücke rücklings mit gestreckten Beinen und Armen

