

TuJuSH  
Gerätturnen  
weiblich



# **Pflichtübungen 2015**

## **Kampfrichterfortbildung**

# Inhalt:

- **Allgemeines**
- **Allgemeine Hinweise zur Bewertung**
- **Hilfeleistung**
- **Technische Anforderungen**
- **Verbindungen**
- **Sprung – Barren – Balken - Boden**

# LM TuJu: Wettkampftermine + Inhalte 2015

- **Einzelmeisterschaften:**
  - **Kür 5.7. (*Ausrichter gesucht!*)**
  - Pflicht 12.7. in **Tornesch / Ausrichter KTV Pinneberg**
- **Mannschaftsmeisterschaften:**
  - 11. Oktober in **Heikendorf / Ausrichter Heikendorfer SV**
  - **KEINE Kür mehr**, da in 2014 nur noch 6 Mannschaften, 4-5 davon starten parallel in der Liga
  - dafür zwei Pflichtmannschaften – 9-11jährige und 12-17jährige. Modus 6-4-3
- **Gerätefinale 2015:**
  - am 1. oder 2. Februar-Wochenende **2016** in **Raisdorf / Ausrichter Raisdorfer SV**
  - Bei Erfolg wird dieser Rhythmus in den Folgejahren fortgeführt.

# Allgemeines

- **Bestellung der Aufgabenbücher über den DTB Kontakt: Cornelia Bernhofer.**
- **Neue Pflichtübungen und Kür modifiziert gelten ab 1.Januar 2015 bis mind. Ende 2017**
- **Erforderliche Änderungen und Ergänzungen werden auf der DTB-Internetseite unter Breitensport veröffentlicht und gelten erst im folgenden Jahr**
- **Klarstellungen und Ergänzungen zu den Wertungsvorschriften sind unter [www.kari-turnen.de](http://www.kari-turnen.de) zu finden**

# Allgemeines (DTB)

- **DVD:** es wird keine DVD geben
- **Kopfbögen:** werden noch vom DTB erstellt und dann auf der Kariseite ins Netz gestellt
- **Es wird z.Zt. ein Fragen- und Antwort-Katalog erstellt, der dann auf [www.kari-turnen.de](http://www.kari-turnen.de) zu finden sein wird**

# Allgemeine Hinweise zur Bewertung

- **Vertauschen der Reihenfolge:** das Vertauschen einer Reihenfolge kann nur einmal in der Übung abgezogen werden
- **Wettkampfkleidung (S. 13):** wie im Code und wie wir es kennen: Turnanzug, keine Spaghettiträger, Beinausschnitt darf nicht über die Leistenbeuge gehen. Hose lang oder kurz in der Farbe des Anzuges
  - **Mannschaft:** Anzug UND Hose müssen pro Gerät einheitlich sein. Es ist aber möglich, dass die ganze Mannschaft am Barren mit Hose turnt und später die ganze Mannschaft am Boden ohne Hose.

# Allgemeine Hinweise zur Bewertung

- **Das neue Buch hat wieder Zeichnungen zu den Übungen. Hinweis: Bei Widersprüchen gilt Text vor Bild!**
- **Jedem fettgedruckten Pflichtelement ist ein Schwierigkeitswert zugeordnet**
- **Die Summe der einzelnen Pflichtelemente entspricht der max. D-Note einer Schwierigkeitsstufe (z.B. P 6 = 6 P. )**

# Allgemeine Hinweise zur Bewertung

- Wird ein Pflichtelement ausgelassen oder durch ein anderes ersetzt, wird der jeweilige Schwierigkeitswert und **zusätzlich 0,5 Punkte** von der D-Note abgezogen
- Zeigt die Turnerin das Element später in der Übung noch, bekommt sie es anerkannt, aber Abzug für Vertauschen der Reihenfolge wird vorgenommen (0,3 Punkte)
- Kann ein Pflichtelement auf Grund eines technischen Fehlers nicht anerkannt werden, wird der jeweilige Schwierigkeitswert von der D-Note abgezogen



# Allgemeine Hinweise zur Bewertung

## Wie in 2014:

- **Die D-Note kann keinen Minuswert erreichen!**
- **Bei einer zu kurzen Übung erfolgt ein neutraler Abzug von 5,0 P. von der Endnote (siehe Tabelle auf Seite 25 )**

# Hilfeleistung ( Seite 37 )

- **Hilfeleistung während des Sprunges: Sprung ungültig = 0 P.**
- **Hilfeleistung bei Abgängen am Barren und Balken : W.d.E. + 1,0 P. für Hilfeleistung**
- **Hilfeleistung für Elemente am Barren: W.d.E. + 1.0 P. Für Hilfeleistung**
- **Hilfeleistung für Elemente am Balken und Boden W.d.E. +1,0 P. + 0,5 P. unerlaubter Aufenthalt eines Hilfestellenden**

# **Technische Anforderungen (S. 33 + 34)**

## **Anerkennung von Drehungen:**

- Muss exakt beendet sein, sonst Abzug W.d.E.**
- Entscheidend ist die Position der Schulter und Hüfte**
- Muss im hohen Ballenstand ausgeführt werden**
- Der Rotationsgrad wird durch das Absetzen der Ferse oder des Spielbeines bestimmt**

# Technische Anforderungen (S. 33 + 34)

**Spreizwinkel bei gymnastischen Sprüngen :  
Abweichung vom in der Übung angegebenen  
Mindestspreizwinkel:**



**> 0° bis 20° Abzug 0,1 P.**

**> 20° bis 45° Abzug 0,3 P**

**> 45° W.d.E.**

# Technische Anforderungen (S. 33 + 34)

**Handstände: Eine Abweichung bis zu 10° vom 180° Arm-Rumpf-Winkel ist erlaubt**

**1) Abweichung > 45° führt zum Abzug des Elementwertes (Abweichung >10° bis 45° = Abzug 0,3 P)**

**Diese Regel gilt für**

- Flüchtiger Handstand ohne Abrollen (Boden P3 und Balken bis P7)
- Felgrolle über den flüchtigen Handstand (Boden P7+P8)

**2) Abweichung > 10° führt zum Abzug des Elementwerts**

**Diese Regel gilt für**

- Balken P8 - Handstand 2 sek gehalten (Abzug W.d.E. gilt auch, wenn der Handstand kürzer als 2 Sek gehalten wird)
- Boden P4, P5, P6, P8: Handstandabrollen

# Verbindungen ( S.35 )

**Die Verbindung ist unterbrochen bei:**

- **Deutlichem Stopp**
- **Zusätzlichem Schritt**
- **Verlust des Gleichgewichtes**
- **Stützen des Beines gegen die Seitenfläche des Balkens**

**Ein zusätzlicher Armzug unterbricht die Verbindung nicht!**

**Unterbrechung der Verbindung= 0,5 P.**

# Verbindungen ( S.35 )

- **Langsamer Übergang zwischen den Elementen unterbricht die Verbindung nicht = Abzug 0,1 P. für mangelhafter Rhythmus in Verbindungen**
- **Auslassen oder Ersatz eines Pflichtelementes in einer Verbindung = Abzug W.d.E. + 0,5 P. + Abzug Unterbrechung einer Verbindung 0,5 P.**

# Verbindungen ( S.35 )

## Gymnastische Verbindungen am Boden:

- Es ist eine fließende und weitreichende Bewegung auf der Fläche gewünscht

=> P 7 Pkt 5 1-2 Laufschrirte oder Chassé zwischen den Sprüngen erlaubt und ausdrücklich erwünscht. Kein Abzug bei direkter Verbindung, aber laut DTB nicht ratsam, da die Qualität des 2. Sprunges leidet



# Sprung

**Folgende Sprünge werden bei den Wettkämpfen der TuJu angeboten:**

- **P 5 – P 9**
- **Sowie alle Alternativsprünge (P5, P8, P9)**
- **Pferd wird bei LM ab 2015 nicht mehr angeboten**
- **Die Turnerin muss in beiden Versuchen den gleichen Sprung wählen (↔Kür)**

# Sprung

**Folgende Gerätehöhen werden bei den Wettkämpfen der TuJu vorgegeben:**

- **P5 Hocke Tisch: 9-11 Jahre 1,10m // 12-17 Jahre 1,20m**
- **P6 Überschlag 1,10m // P7 Überschlag 1,20m**
- **P 5 Alternativ Überschlag in die Rückenlage: 1,05 m hoher Aufbau  
(3 Kastenteile 0,70m, 1 Weichboden 0,30m, 1 feste Matte für den Stütz (quer) 5cm)**

# Reck-Stufenbarren

- **TuJu: Reck wird weiterhin angeboten. Die Übungen P5 + P6 können aber auch am unteren Stufenbarrenholm geturnt werden.**
- **Gerätehöhe Stufenbarren TuJuSH:**
  - unterer Holm 1,50 m ab Oberkante Mattenlage
  - oberer Holm 2,30 m ab Oberkante Mattenlage
- **Angänge auch mit Sprungbrett erlaubt**
- **Rückschwünge: haben keine vorgeschriebene Gradzahl mehr, aber der Körper muss von der Stange weg bewegt werden - sonst Abzug 0,3 P. Die Beine müssen dabei geschlossen sein**
- **Kippen dürfen mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen geturnt werden**

# Barren: Infos zu den Übungen

- **Barren: P5 Angang Vor- und Rückschweben**– die Turnerin kann an die Stange heranspringen oder auch aus dem Stand mit Anfassen der Stange (Ristgriff) beginnen.  
Ob vom Sprungbrett oder von zusätzlicher Matte, muss mit jeder Turnerin individuell ausprobiert werden.  
Am Ende des Vorschwebens wird eine Körperstreckung erwartet (andernfalls Abzüge bis 0,5). Zwischen Rückschweben und dem Hüft-Aufzug ist es erlaubt, den Holm/die Stange loszulassen.
- **Barren P5 / P6** darf in der TuJu auch unter dem oberen Holm begonnen werden (auch wenn im Buch „Außenseitstand“ steht).
- **Barren P7 Aufhocken:** Aufhocken der Füße nacheinander (Abzug 0,3) vs. Einbeiniges Aufhocken (Abzug WdE): Einbeiniges Aufhocken beinhaltet meist das (gestreckte) Hängenlassen und Nachziehen eines Beines, während im ersten Fall beide Füße kurz hintereinander auf den Holm gesetzt werden

# Schwebebalken

- **Gerätehöhe TuJuSH:**
  - 9-11jährige: 0,90 m ab Oberkante Mattenlage unter dem Balken
  - 12-17jährige: 1,00 m ab Oberkante Mattenlage unter dem Balken
  - Rein altersabhängig, es ist egal, welche P-Stufe geturnt wird!
  - Abgangsmatte: Weichboden
- **Die fettgedruckten Pflichtelemente müssen in der vorgeschriebenen Reihenfolge geturnt werden**
- **Armführung ist freigestellt**
- **Kleine Posen und Schritte dürfen gezeigt werden**
- **Es dürfen keine zusätzlichen Elemente geturnt werden**

# Schwebebalken

- **Anlauf vor dem Abgang oder einem Pflichtelement bedeutet mind. 2 Laufschriffe oder 1 Laufschriff + einem Anhüpfen, sonst Abzug 0,3 P.**
- **Außer in der P 8 gibt es nur noch den flüchtigen Handstand; Anerkennung bis 45° Abweichung**
- **Handstand P 8 2 Sek. Haltezeit; Anerkennung bis 10° Abweichung**

# Schwebebalken

- **Gymnastische Verbindungen in der P 5 und P 9: Armzug in der Verbindung ist erlaubt!**
- **Abgang P 7 Überschlag: kann auch aus dem Gehen geturnt werden. Kein Abzug für fehlenden Anlauf / Anhüpfen**
- **P 4 Nr. 6 Vorspreizen: ohne Wert! Aber: Wird das Vorspreizen nicht gezeigt - Abzug je 0,5 P.**

# Balken: Infos zu den Übungen (1)

## Balken P4

- Element 6 ( 2 mal Vorspreizen ) – nicht fettgedruckt, kein Elementwert in der Tabelle. Wenn weggelassen – 2x 0,5 für ungenügende Amplitude. Wert des Elementes kann nicht noch zusätzlich abgezogen werden
- Standwaage: 2 Sekunden Haltezeit hier noch nicht vorgeschrieben, aber Spielbein muss mindestens in Waagerechte sein, sonst WdE

## Balken P5:

- Standwaage MUSS 2 Sek gehalten werden und mind. Waagerechte – sonst WdE
- Kniewaage ebenfalls Spielbein mind. waagerecht – sonst WdE
- Angang Aufhocken: keine Abzüge explizit genannt, aber bei Aufhocken einbeinig sollten die gleichen Abzüge wie am Barren vorgenommen werden (W.d.E. )



# Balken: Infos zu den Übungen (2)

## Balken P6:

- Achtung, Gradabweichungen Handstand beachten ( $45^\circ$ )
- Element 5 (Drehung mit Vor-, Rück- und Vorspreizen) Achtung Vorspreizen ohne Wertigkeit, aber Abzüge für ungenügende Amplitude.
- Element 6 Quergrätschsprung aberkannt bei  $< 45^\circ$  Spreizwinkel

## Balken P7:

- Element 7 Quergrätschsprung aberkannt bei  $< 75^\circ$  Spreizwinkel
- Element 5 Strecksprung  $\frac{1}{2}$  Dreh. Drehrichtung nicht vorgeschrieben, auf Vollendung der Drehung achten

# Balken: Infos zu den Übungen (3)

## Balken P8:

- Angang: Aus dem Sitz rücklings in den Reitsitz: Bein muss vor dem Körper übergespreizt werden, Oberkörpergewicht wird dazu kurz nach hinten verlagert.
- Element 4 (Sissone): Einsprung erlaubt
- Element 6 Verbindung (Pferdchensprung, Rad) – Spielbein nach dem Pferdchensprung halten, kein Wackler, sonst keine Verbindung
- Element 7 Körperwelle Ganzkörperbewegung beendet im Ballenstand. Wann wird das Element nicht anerkannt? Wenn keine Welle sichtbar ist.
- Element 8 Handstand: 2 Sekunden UND max 10° Abweichung, sonst WdE

## Balken P9:

- Pferdchensprung  $\frac{1}{2}$  Drehung: Drehrichtung nicht vorgeschrieben - auf Vollendung der Drehung achten
- Element 9: vor der  $\frac{3}{4}$  Drehung können zusätzlich Schritte geturnt werden / Überkreuzen: Vorkreuzen oder Hinterkreuzen? Egal.

# Boden

- **Armführung ist freigestellt**
- **Pflichtelemente müssen in der vorgeschriebenen Reihenfolge geturnt werden**
- **Zusätzliche Elemente sind nicht erlaubt**
- **Für die P 5 bis P9 werden die bereits bekannten Pflichtmusiken angeboten. Sie sind aber nicht verbindlich**

# Boden

- **Handstandabrollen erfolgt in der P 4 und P 5 nur über den flüchtigen Handstand**
- **Es gibt die Rolle rw nur noch in den hohen Hockstütz (P4, P5, P6). Stattdessen ist auch Felgrolle oder Rolle rw über den Handstand erlaubt**
- **P7 und P8 Felgrolle und Rolle rw über den flüchtigen Handstand alternativ erlaubt. Abweichung bis 45° erlaubt. Keine 2 Sek. Haltezeit vorgeschrieben!**

# Boden: Infos zu den Übungen (1)

- **Boden P4:**

- Element 3 Rolle rw. : Auch Felgrolle oder Rolle rw. über den Handstand erlaubt
- Element 4 Chassée: ohne Wert! Wird es nicht gezeigt, Abzug je 0,3 P. Kein Weiterdrehen in die Bewegungsrichtung nach dem Rad: Bis zu 0,5 Abzug.

- **Boden P5:**

- Element 1 Sprungrolle: Keine Hechtrolle (wäre überstreckt), aber Idealausführung ist gestreckte Hüfte und Raumgewinn. Anlauf mehr als 2-3 Schritte: kein spezieller Abzug, aber Hinweis bei Trainerfortbildungen – Anlauf verkürzen!
- Element 2 Handstandabrollen – WdE bei Abweichung  $> 10^\circ$ . Fehlendes Abrollen 0,5
- Element 4 Vorspreizen: ohne Wert! Wird es nicht gezeigt, trotzdem Abzug je 0,5 P.
- Element 5 Rad: Bei fehlendem Anhüpfer Abzug 0,3
- Element 6 (auch: P6 Element 3): Rolle rw.: Es ist egal, ob die Rolle über die gestreckten oder gehockten Beine geturnt wird. Wichtig sind die Arme: sie müssen im Stütz gestreckt werden bzw. einen Felgansatz haben. Alternativ auch Felgrolle oder Rolle rw. über den Handstand erlaubt, auch in die Schrittstellung erlaubt.

# Boden: Infos zu den Übungen (2)

- **Boden P6:**

- Element 2 Rondat: fehlender Anhüpfer 0,3. **Neu und sinnvoll:** Abzug WdE, wenn keine Flugphase
- Element 3 Rolle rw: Die 1-2 Schritte vor der Rolle können auch weggelassen werden, solange deutlich zwischen Streck sprung und der folgenden Rolle getrennt wird.
- Element 4 Streck sprung mit doppeltem Beinwechsel – Kari müssen auf Beinwechsel achten, wird gern vergessen.
- Element 5 Streck sprung: Einsprung erlaubt
- Element 6 Sprungrolle: 1-2 Schritte dürfen mehr gemacht werden vor dem Absprung zur Sprungrolle (aber nicht 15!)

# Boden: Infos zu den Übungen (3)

- **Boden P7:**

- Element 3 Rolle rückwärts durch den Handstand /Felgrolle - bis 45° Abweichung von der Senkrechten erlaubt
- Element 5 Indirekte Verbindung vorgeschrieben und erwünscht, kann aber auch direkt geturnt werden (meist leidet dann die Ausführung des zweiten Sprunges)
- Element 6 ist eine 1/1 **Schrittdrehung**, nicht auf einem Bein!
- Element 7 (Überschlag) und 8 (Anhüpfer, Rondat, Grätschsprung) müssen nicht direkt verbunden werden. Bei der Landung des Überschlags darf gern abgefedert werden (Kl. Strecksprung). Die Arme dürfen nach dem Überschlag abgesenkt werden, danach wird neu angesetzt.
- Element 8 Grätschsprung - Grätschsprung darf hier nicht geturnt werden! Mischmasch kann in der Technik abgezogen werden, aber ein reiner Grätschsprung führt zu Abzug WdE
- Element 9 Hockbücksprung Absprung beidbeinig (sonst Abzug WdE)
- Element 10 einarmiges Rad – Abzug WdE wenn beidarmig gestützt

# Boden: Infos zu den Übungen (4)

- **Boden P8:**
  - Element 8 Rolle rückwärts über den Handstand erlaubt
  - Element 4 (Überschlag) und 5 (Anhüpfer, abgedrücktes Rad) müssen nicht direkt verbunden werden - analog P7 Element 7+8
  - Element 9 Spagatposition  $160^\circ$ : bis  $45^\circ$  Abweichung möglich, mehr als  $45^\circ$  WdE
- **Boden P9:**
  - Element 7 Menichelli: heransetzen des Fußes und dann beidbeiniger Absprung. Landung einbeinig