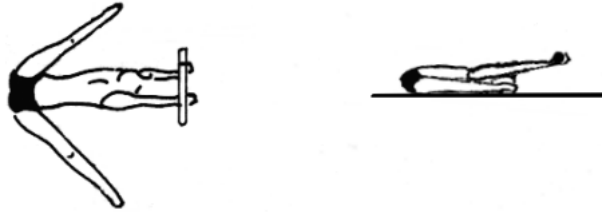


Leistungstests Boden- und Gerätturnen

BG/BRG/BORG Hartberg

1. Beweglichkeitstests

Übung 1: Rumpfbeugen vorwärts im Grätschsitz (gerader Rücken)



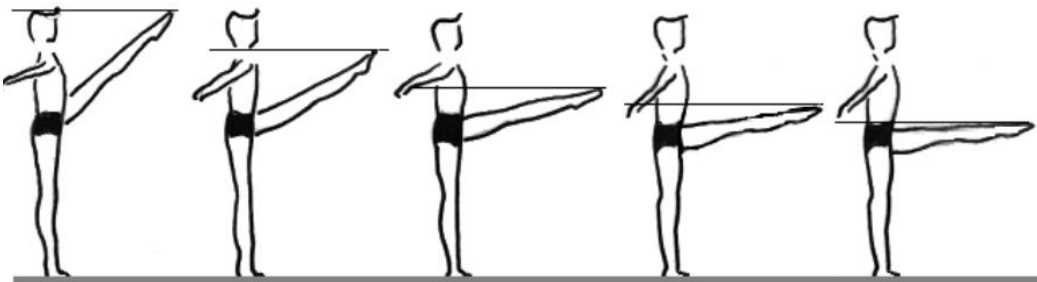
Übung 2: Brücke (Beine geschlossen + gestreckt)

Übung 3: Handstand Vorübung -> Gesäß über die Stützstelle bringen (Beweglichkeit Schulter) → [VIDEO](#)

Übung 4: Spagat links/rechts und quer (so weit wie möglich)



Übung 5: Vorspreizen links und rechts (Endposition aktiv für 5 Sekunden halten)



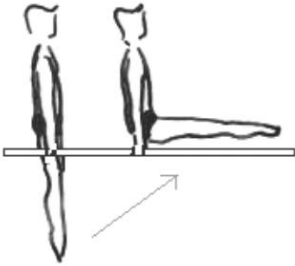
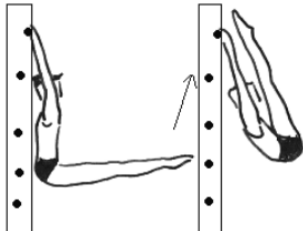
Übung 6: Seitspreizen links und rechts (Endposition aktiv für 5 Sekunden halten)



Ziel bei Übung 5 + 6: Bein soll möglichst hoch angehoben und aktiv gehalten werden!

2. Krafttests

Bei den Krafttests sollst du bei jeder Übung individuell entscheiden, ob du die leichtere oder schwierigere Übung machst. Wenn dir die schwierigere Übung zu anspruchsvoll ist, steig auf jeden Fall auf die leichtere Übung um. Wenn die schwierigere Übung bereits möglich ist, mache auf jeden Fall diese Variante!

	Leichtere Variante	Schwierigere Variante
Übung 1 <u>Winkelstütz</u> Barren oder Parallettes	→ gehockte Position halten, Knie mindestens auf Bauchnabelhöhe <u>VIDEO</u> Kriterium: Anzahl Sekunden	Beine und Arme gestreckt, Beine müssen über dem Holm sein  Kriterium: Anzahl Sekunden noch schwieriger: Spitzwinkelstütz
Übung 2 Beugehang oder Klimmzüge Reck	<u>Hängen im Beugehang</u> Beugehang im Ristgriff halten (gestreckter Körper, Arme gebeugt und Kopf ist oberhalb der Reckstange) Kriterium: Anzahl Sekunden	Klimmzüge - Ristgriff schulterbreit - Körper gestreckt - Kinn muss über die Reckstange kommen Kriterium: Anzahl Wiederholungen
Übung 3 Handstandvariationen an der Wand mit oder ohne Parallettes (frei wählbar)	<u>Stehen im Handstand und Beine abwechselnd bis zur Waagrechten senken und heben</u> Kriterium: Anzahl Wiederholungen noch leichter: Stehen im Handstand an der Wand Kriterium: Anzahl Sekunden	<u>Vorübung für Schweizer Handstand</u> - Ausgangsposition: Handstand mit dem Rücken zur Wand - Beine gespreizt absenken – kurz vor dem Boden stoppen – und wieder haben Noch anspruchsvoller: geschlossene Beine heben + senken Kriterium: Anzahl Wiederholungen
Übung 4 <u>Winkelhang & Kipphang</u> Reck	in den Kipphang hochspringen + Kipphang halten leichter: Winkelhang (gestreckt/gehockt halten) Kriterium: Anzahl Sekunden	- Ausgangsposition: Winkelhang - Heben der Beine in den Kipphang (2 sek halten) - Senken der Beine in den Winkelhang (2 sek halten) - Erneutes Heben der Beine, etc. Kriterium: Ausführung + Anzahl WH 

Übung 5 <u>Felghang</u> Reck	Felghang halten Kriterium: Anzahl Sekunden	Kipphang (3 sek) + Heben in den Felghang (3 sek) Kriterium: Ausführung + Anzahl WH
Übung 5 Matte	Folgende Übungen sollen am Boden ausgeführt werden: - Klappmesser (3 WH) - Bauchschaukel (3 WH) - Extreme Hold (Füße und Hände in der Liegestützposition möglichst weit auseinanderführen) - mit Stock: Beine durch die Stange durchführen & in die Kerze gehen & wieder zurück (3 WH) – Ziel: Beine sollen möglichst gestreckt bleiben Kriterium: Qualität der Ausführung wird bewertet (Körperspannung, etc.)	
Übung 6 Boden	Standweitsprung (beidbeinig) Kriterium: Weite	

3. Kürren

Zum Abschluss des Leistungstests sollen die Turner:innen **Kürren** auf dem Reck und am Boden vorturnen. Prinzipiell haben die Turner:innen eine **freie Übungsauswahl** (Ausnahme: Pflichtübung). Priorität hat die sichere Ausführung der Übungen!

Folgende Übungen sollen in die Kürren integriert werden:

Pflichtübung Boden: Handstand am Boden

- Gestreckte Position (v.a. in der Schulter)
- **Kriterium:** Ausführung + Anzahl Sekunden

Pflichtübung Reck: Vor- und Zurückschweben am Reck

- Gestreckte Arme und Beine
- Zurückschweben in den Stand (möglichst weit nach hinten mit gestreckten Beinen)
- **Kriterium:** Ausführung

