

# Jugend trainiert für Olympia/ Gerätturnen weiblich WK II und WK III

## Übungsempfehlungen in Anlehnung an die alten P Übungen

### WK III und WK II weiblich

### Kür LK4

Gerätehöhen: Tisch 1,10m Balken 1,00m

Allgemeine Hinweise zu den Anforderungen und weitere Bestimmungen sind im Aufgabenbuch 2015 zu finden.

(Bestellung über <http://www.dtb-online.de/portal/verband/struktur-fakten/dtb-gesellschaften/dtb-service-gmbh/partner-und-sponsoren/news/aufgabenbuecher-2015.html>)

Informationen zu Jugend trainiert für Olympia werden auf

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

veröffentlicht.

---

## 1. SPRUNG

Sprunghocke D-Wert 1,00  
Handstütz- Sprungüberschlag vw. D-Wert 3,40

analog alle weiteren Sprünge laut CdP+1,00. (siehe auch Aufgabenbuch Gerätturnen weiblich 2015 S. 133 ff.)

---

## 2. Stufenbarren

5 Elemente + Abgang/ Übung kann am unteren Holm ohne Abzug geturnt werden  
TE (turnerische Elemente ohne Schwierigkeitswert, aber zur Erfüllung der Elementanzahl)

Übungsvorschläge (in Anlehnung an die alten P Übungen P5-P7)

### Variante 1 (in Anlehnung an die alte P5 Übung):

Element	erfüllte KA	Schwierigkeitswert des Elementes	Bemerkungen (mögliche Erhöhung des SW)
<b>Hüftaufschwung</b>		TE 0,00	Hüftaufzug NE 0,05
<b>Vorspreizen</b>		TE 0,00	
<b>Spreizumschwung vw.</b>	Umschwungbewegung vw.	TE 0,00	
<b>halbe Drehung mit Rückspreizen in den Stütz</b>	Element mit 180° Drehung	TE 0,00	
<b>Rückschwung Hüftumschwung rw</b>	Umschwungbewegung rw	TE 0,00 A 0,1	
	Element lt CdP.		
<b>anschließender Felgunterschwung oder Rückschwung Aufgrätschen / Grätschfelgunterschwung</b>	Abgang NE	NE 0,05	
	2,5	0,15*2=0,3	0,2*2=0,4
		D- Wert 2,8	D-Wert 2,9

### Variante 2 (in Anlehnung an alte P6 Übung)

Element	erfüllte KA	Schwierigkeitswert des Elementes	Bemerkung (mögliche Erhöhung des SW)
<b>Hüftaufzug</b>		NE 0,05	Kippe A 0,1
<b>Hüftumschwung vw.</b>	Umschwungbewegung vw.	A 0,1	
<b>Vorspreizen 180° Drehung Rückspreizen</b>	Element mit 180° LAD	TE 0,00 TE 0,00	
<b>Rückschwung Hüftumschwung rw</b>	Umschwungbewegung rw Element lt CdP.	TE 0,00 A 0,1	
<b>anschließender Felgabschwung oder Rückschwung Aufgrätschen/Grätschfelgabschwung</b>	Abgang NE	NE 0,05	mit 180° Drehung A 0,1
	2,5	0,3*2=0,6	0,4*2=0,8
		D- Wert 3,1	D-Wert 3,3

### Variante 3 (Anlehnung an alte P7 Übung)

Element	erfüllte KA	Schwierigkeitswert des Elementes	Bemerkung (mögliche Erhöhung des SW)
<b>Kippaufschwung</b>		A 0,1	
<b>Rückschwung Hüftumschwung vw</b>	Umschwungbewegung vw Element lt CdP.	TE 0,00 A 0,1	
<b>Aufhocken</b>		NE 0,05	
<b>Langhangkippe</b>		A 0,1	
<b>Hüftumschwung rw</b>	Umschwungbewegung rw	A 0,1	
<b>anschließender Felgabschwung oder Rückschwung Aufgrätschen, Grätschfelgabschwung</b>	Abgang NE	NE 0,05	mit 180° LAD A 0,1
	2,5	0,5*2=1,0	0,55*2=1,1
		D- Wert 3,5	D-Wert 3,6

### 3. Schwebebalken

#### Variante 1 (Anlehnung an alte P5 Übung)

Element	erfüllte KA	Schwierigkeitswert des Elementes	Bemerkungen/ mögliche Erhöhung des D-Wertes
<b>Stand vorlings, Sprung in den Stütz, Vorspreizen mit ¼ Drehung in Grätschsitz, Senken in Bauchlage, Aufrichten über Kniewaage</b>		TE 0,00	Kombination balkennaher Bewegung und Verbindung
<b>Schritt vw, Pferdchensprung <u>oder</u> Hocksprung</b>		NE 0,05	
<b>Senken in Standwaage 2s Halte Aufrichten</b>	Gleichgewichtselement bzw. Halteelement	TE 0,00	
<b>Schritt ½ einbeinige LAD</b>	Gymnastische Drehung	TE 0,00	
<b>¼ Drehung 2 bis 3 Schritte im Seitverhalten mit 2-3 unterschiedlichen Armbewegungen</b>			Kompositionsanforderung
<b>¼ Drehung enger Schrittballenstand Wechselsprung/ Doppelwechselsprung</b>	Gymnastische Verbindung	TE 0,00 (in Sachsen NE 0,05) NE 0,05	
<b>Anlauf/ Rondat oder Hocksprung oder Grätschsprung</b>	Abgang TE	TE 0,00	
	1,8	0,1*2=0,2	
		D- Wert 2,0	

#### Variante 2 (Anlehnung an alte P5 Übung)

Element	erfüllte KA	Schwierigkeitswert des Elementes	Bemerkungen/ mögliche Erhöhung des D-Wertes
<b>Stand vorlings, Sprung in den Stütz, Vorspreizen mit ¼ Drehung in Grätschsitz, Senken in Bauchlage, Aufrichten über Kniewaage</b>		TE 0,00	Kombination balkennaher Bewegung und Verbindung
<b>Schritt vw, Pferdchensprung <u>und</u> Schritt Hocksprung</b>		NE 0,05 NE 0,05	
<b>Senken in Standwaage 2s Halte Aufrichten</b>	Gleichgewichtselement bzw. Halteelement	TE 0,00	
<b>Schritt ½ einbeinige LAD</b>	Gymnastische Drehung	TE 0,00	
<b>Rolle vw</b>	Akrobatisches Element	NE 0,05	
<b>¼ Drehung 2 bis 3 Schritte im Seitverhalten mit 2-3 unterschiedlichen Armbewegungen</b>			Kompositionsanforderung
<b>¼ Drehung enger Schrittballenstand Wechselsprung/ Doppelwechselsprung</b>	Gymnastische Verbindung	TE 0,00 NE 0,05	
<b>Anlauf/ Rondat oder Hocksprung oder Grätschsprung</b>	Abgang TE	TE 0,00	
	2,3	0,2*2=0,4	
		D- Wert 2,7	

### Variante 3 (Anlehnung an alte P6 Übung)

Element	erfüllte KA	Schwierigkeitswert des Elementes	Bemerkungen/ mögliche Erhöhung des D-Wertes	
<b>Auflaufen</b>		NE 0,05		
<b>Schritt vw, Galoppsprung , Schritt Hocksprung</b>		NE 0,05 <b>NE 0,05</b>		
<b>Senken in Standwaage 2s Halte Aufrichten</b>	Gleichgewichtselement bzw. Halteelement	TE 0,00		
<b>Schritt ½ einbeinige LAD</b>	Gymnastische Drehung	TE 0,00		
<b>Senken in Hockstand, einschwingen in Grätschsitz, Senken in Bauchlage, Aufrichten über Kniewaage, Aufrichten</b>			Kombination balkennaher Bewegung und Verbindung	
<b>¼ Drehung 2 bis 3 Schritte im Seitverhalten mit 2-3 unterschiedlichen Armbewegungen</b>			Kompositionsanforderung	
<b>¼ Drehung enger Schrittballenstand Wechselsprung/ Doppelwechselsprung</b>	Gymnastische Verbindung	TE 0,00 (in Sachsen 0,05) NE 0,05	ersetzen durch Doppelwechsel- Spreizsprung (160°) +A 0,1	
<b>Rolle vw.</b>	Akrobatisches Element	NE 0,05	ersetzen durch freie Rolle B 0,2	
<b>Anlauf/ Rondat oder Hocksprung oder Grätschsprung</b>	Abgang TE	TE 0,00	ersetzen durch Handstützüberschlag vw. NE 0,05	ersetzen durch Salto vw. A 0,1
	2,3	0,25*2=0,5	2,5 +0,55*2	2,5+0,6*2
		D- Wert 2,8	D-Wert 3,6	D-Wert 3,7

### Auswahl weiterer Elemente aus altem P-Programm mit Wertigkeit:

Schwingen in den flüchtigen Handstand	NE 0,05
Handstand (2s)	A 0,1
Sprungaufhocken (ohne Stütz der Hände)	NE 0,05
Handstützüberschlag seitwärts	A 0,1
Strecksprung ½ Drehung	NE 0,05
1/1 einbeinige LAD	A 0,1

## 4. Boden

### Variante 1 (Anlehnung an alte P5) Musik 40sec (P5-Johann Strauß Zwergenparade)

Element	erfüllte KA	Schwierigkeitswert	Bemerkungen
Rolle rw in den Grätschstand mit Stütz der Hände/ Kopfstand, senken in Kniestand/ Aufrichten	Akrobatisches Element ohne Flugphase	TE 0,00	-Bewegungen der Musik anpassen -Bodenfläche ausnutzen -variieren der Armpositionen -persönlicher Ausdruck -Kreativität in den Verbindungen der Elemente
		TE 0,00	
Schwingen in den Handstand Abrollen		A 0,1	
Schritt einbeinige 1/1 LAD	allg. Anforderung	A 0,1	
Galoppsprung-Nachstellschritt-Schersprung	Tänzerische Passage	NE 0,05	
		NE 0,05	
Anlauf Rolle vw –(über Schrittstellung aufrichten)- Handstützüberschlag seitwärts	Akrobatische oder Gemischte (Mix) Verbindung	TE 0,00	
	Abgang NE	NE 0,05	
	2,0	0,35*2=0,7	
		D-Wert 2,7	

### Variante 2 (Anlehnung an alte P6) Musik 43sec (P6-Annenpolka)

Element	erfüllte KA	Schwierigkeitswert	Bemerkungen/ mögliche Erhöhung des D-Wertes
Schwingen in den Handstand Abrollen		A 0,1	-Bewegungen der Musik anpassen -Bodenfläche ausnutzen -variieren der Armpositionen -persönlicher Ausdruck -Kreativität in den Verbindungen der Elemente
Anlauf Rondat Hocksprung	Akrobatische oder Gemischte (Mix) Verbindung	A 0,1 NE 0,05	
		Akrobatisches Element mit Flugphase	
Schritt Strecksprung 1/1 LAD		A 0,1	
Galoppsprung-Nachstellschritt-Schersprung	Tänzerische Passage	NE 0,05 NE 0,05	Galoppsprung ersetzt durch Spagatsprung (bei 160° A0,1)
Einbeinige 1/1 LAD	Allg. Anforderung	A 0,1	
Anlauf Rolle vw –(über Schrittstellung aufrichten)- Handstützüberschlag seitwärts	Akrobatisches Element ohne Flugphase Abgang NE	TE 0,00	
		NE 0,05	
Ausklang als bodennahe Verbindung			
	2,5	0,5*2=1,0	0,55*2=1,1
		D-Wert 3,5	D-Wert 3,6

### Auswahl weiterer Elemente aus dem alten P-Programm mit Wertigkeit:

Handstütz-Überschlag (mit Abdruck)	A 0,1
Felgrolle (kein akrobatisches Element)	NE 0,05
Salto vw/rw/sw	A 0,1
Langsamer Überschlag vw/rw	NE 0,05
Flick-Flack	A 0,1