



## Wettkampfturnen - Mindestvoraussetzungen

- !!! die Bereitschaft zur Teilnahme an Wettkämpfen (in der Regel 4x im Jahr)
- !!! Die Wettkampf-Turner\*Innen trainieren verpflichtend zweimal wöchentlich
- !!! Weiterhin diverse turnerische Grundelemente:

### Altersklasse 6 bis 10 Jahren:

- ✓ Rolle vorwärts und rückwärts (Nicht seitlich über die Schulter! Landung auf den Füßen und nicht auf den Knien!)
- ✓ Senkrechte Kerze ohne Armunterstützung
- ✓ Erkennbarer Ansatz einen Handstands (annähernd erreichen der Senkrechte)
- ✓ Erkennbares Rad auf beiden Seiten
- ✓ Am Reck sicherer Felgaufschwung, ansatzweise Felgaufzug
- ✓ Min. 3 Klimmzüge
- ✓ Hocksprung (Knie hochziehen zur Nase, Oberschenkel min. waagrecht)
- ✓ Aufstehen nach Sitz am Boden ohne Handunterstützung
- ✓ Ansatzweise Brücke (mit gestreckten Armen)
- ✓ Keine Angst vor Höhen (Schwebebalken 10 cm breit und 1,05 m hoch, Stufenbarren 2,46 m hoch)

### Altersklasse ab 11 Jahren:

- Anforderungen wie links +
- ✓ Handstand stehen mit Fingerspitzen an der Wand für min. 10 Sek.
- ✓ Brücke mit gestreckten Armen und Beinen (Arme in Schulterbreite)
- ✓ Bei gestreckten Beinen mit den Handflächen den Boden berühren (Halten 10 Sek.)
- ✓ Boden:
  - Sicheres Handstandabrollen
  - senkrecht einarmiges Rad,
  - Spagat
- ✓ Reck: Felgaufzug und Felgumschwung
- ✓ Balken:
  - deutliche Sprunghöhe, sauberer Hocksprung
  - Ansatz eines Handstands
- ✓ Sprung:
  - gradliniger und steigernder Anlauf mit kräftigem Einsprung ins Sprungbrett,
  - Ansatz zum Handstand Umfallen