

Anforderungen Wettkampfturnen

Liebe Turner*innen, liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

ab dem Schuljahr 2025/26 gelten für die Teilnahme am **Wettkampfturnen** verbindliche **Anforderungen**. Ziel ist es, die Gruppeneinteilung fair, leistungsgerecht und sicher zu gestalten. Nur wer **mindestens 80 % der Anforderungen erfüllt**, kann in die leistungsorientierte Wettkampfgruppe aufgenommen werden. Jede Übung darf **zweimal** versucht werden.

A-/B-/C-Jugend & Damen (im Jahr 2025: 2013 und älter)

Boden:

- Rolle rückwärts in den Liegestütz
→ Ziel: Erlernen der Rolle rückwärts in den Handstand innerhalb von 6 Monaten
- Radwende
- Schritzüberschlag (oder Bogengang vorwärts)
- Bogengang rückwärts

Reck:

- Aufschwung in den Stütz
- Umschwung (rückwärts)
- Unterschwung (aus dem Stand)

Sprung:

- Salto (hoch, mit sauberer Landung)
- Handstand umfallen (entsprechend P5)
- Aufhocken auf Sprungtisch (130cm)
mit Sprungbrett und koordinierter Anlauftechnik

Balken:

- Aufgang: Aufhocken (mit Sprungbrett und koordiniertem Anlauf)
- Rad auf dem Balken (mit Hilfestellung)
- ½ Drehung (einbeinig)
- Abgang: Radwende

Kraft & Koordination:

- 10 Liegestütze (sauber ausgeführt)
- 5 Sekunden L-Hang an der Sprossenwand
- 60 Sekunden Plank (Liegestützposition oder Unterarmstütz)
- 15 Sekunden statisches „Schiffchen“ je Seite (korrekte Haltung)
- 1 Klimmzug
- 100 Seilsprünge in einer Minute
- 1 Spagat

D-/E-Jugend (im Jahr 2025: 2014 und jünger)

Boden:

- Rolle rückwärts in den Liegestütz
→ Ziel: Erlernen der Rolle rückwärts in den Handstand innerhalb von 6 Monaten
- Radwende (Grundlagen vorhanden)
- Schrittüberschlag (oder Bogengang vorwärts)
- Bogengang rückwärts

Reck:

- Aufschwung in den Stütz
- Umschwung (rückwärts)
- Unterschwung (aus dem Stand)

Sprung:

- Hoher Hocksprung mit koordiniertem Anlauf, Einsprung und stabiler Landung
- Sprungaufhocken auf Kasten mit sofortigem Hocksprung vom Kasten in den Stand (entsprechend P3, mit beidbeiniger Landung)
- Flugrolle auf Mattenberg

Balken:

- Aufgang: Aufhocken (aus dem Stand mit Sprungbrett)
- Rad auf dem Balken (mit Hilfestellung)
- ½ Drehung (beidbeinig)
- Abgang: Radwende

Kraft & Koordination:

- 10 Liegestütze (sauber ausgeführt)
- 5 Sekunden L-Hang an der Sprossenwand
- 30 Sekunden Plank (Liegestützposition oder Unterarmstütz)
- 10 Sekunden statisches „Schiffchen“ je Seite (korrekte Haltung)
- 1 Klimmzug
- 70 Seilsprünge in einer Minute
- 1 Spagat

Zur Orientierung: Die entsprechenden P-Übungen (mit Video) könnt ihr hier nachschauen:

<https://gymtotal.de/inhalte/misc/pflichtuebungen-frauen/>

Bei Fragen meldet euch bitte direkt bei uns.

Sportliche Grüße

Euer Trainer*innen-Team