



Wettkampfturnen – Voraussetzungen

Grundsätzlich:

- Bereitschaft zur Teilnahme an Wettkämpfen (3-4x im Jahr)
- Verpflichtende Trainingsteilnahme 2x wöchentlich (Montag/Donnerstag)

Abhängig vom Alter der Turnerin/des Turners zum Zeitpunkt des Einstiegs ins Gerätturnen, sollten gewisse turnerische Voraussetzungen vorhanden sein. Neben den unten aufgeführten turnerischen Grundlagen, müssen die Interessenten aber auch Körperspannung, Stützkraft und Koordination mitbringen.

Altersklasse 5-9 Jahre:

- Rolle vorwärts und rückwärts (nicht seitlich über die Schulter abrollen; Landung auf den Füßen, nicht auf den Knien; **Aufstehen ohne Hilfe der Hände**)
- Senkrechte Kerze ohne Armunterstützung
- Erkennbarer Ansatz eines Handstandes (annäherndes Erreichen der Senkrechten)
- Erkennbares Rad auf beiden Seiten (Landung auf den Füßen)
- Hocksprung (Knie anziehen bis Hüfthöhe) und Strecksprung
- Strecksprung auf dem Balken
- ½ Drehung im Ballenstand auf dem Balken
- auf Zehenspitzen über den Balken gehen
- sicherer Felgaufschwung am Reck, ansatzweise Felgaufzug
- Sprung in den Stütz am Reck (schulterhoch)

- Ansatzweise Brücke (mit gestreckten Armen)
- Mind. 3 Klimmzüge
- 5 Liegestütz
- Schiffchen-Position (liegen auf dem Rücken, Füße/Kopf-Schulter in der Luft), Füße anziehen und wieder durchstrecken

Altersklasse ab 10 Jahren:

Anforderungen wie oben, plus:

- Handstand stehen mit Fingerspitzen an der Wand für mind. 10 Sek.
- Sicheres Handstandabrollen
- Senkrecht einarmiges Rad
- Erkennbarer Spagat (muss noch nicht ganz bis zum Boden sein)
- Am Reck Felgaufzug und Felgumschwung rw
- Am Balken Hocksprung (beine waagrecht) und Ansatz eines Handstands
- Am Sprung – geradliniger u. steigender Anlauf mit kräftigem Einsprung ins Sprungbrett, Handstand umfallen am Kasten

- Brücke mit gestreckten Armen und Beinen
- 5 Klimmzüge
- 10 Liegestütz

Ein Schnuppertraining wird jeweils in den ersten beiden Wochen im Juli angeboten. Der Einstieg ins Wettkampfturnen ist nur nach den Sommerferien, nach erfolgreichem Schnuppertraining möglich.