

## **Komplexübungen Altersklasse 6-8 Berlin-Brandenburg (gültig ab Januar 2011)**

Die Komplexübungen gehören zu den Athletischen Normen und gehen dabei doppelt in die Gesamtwertung ein. Jede Turnerin hat einen Versuch pro Übung.

Die vorgegebene Wertigkeit pro Element bedeutet

gute technische Ausführung = 100% der Wertigkeit des Elementes

mittlere technische Ausführung = 50%

grobe technische Mängel und Haltungsfehler = 0 Pkt.

Die Komplexübungen der AK 6 bleiben im Frühjahr und Herbst unverändert nach der Version DTB bestehen.

Die Übungen der AK 7 und 8 werden im Frühjahr in der modifizierten Form abgenommen, im Herbst wird die Übung nach Version des DTB verlangt.

In der AK 7 wird die Komplexübung im Herbst ohne zusätzliche Matte ausgeführt.

### **Altersklasse 6:**

- |  |          |
|--|----------|
| 1. Rolle vorwärts und Strecksprung in den Stand  | 2,0 Pkt. |
| 2. Rolle rückwärts (auch aus dem Hockstand)<br>in den Bückstand, Stütz Hände einwärts, Aufrichten in den Stand | 2,0 Pkt. |
| 3. Senken in den Hockstand - Aufstützen<br>und Strecken in den Liegestütz vorlings                             | 2,0 Pkt. |
| 4. Senken in die Bauchlage, Anheben der Arme (Hochhalte) und Beine –<br>Schiffchenposition (2 sec.)            | 2,5 Pkt. |
| 5. ½ Drehung in die Schiffchenposition (2 sec.) rücklings  | 2,5 Pkt. |
| 6. Ablegen in die Rückenlage (Arme in Hochhalte,<br>dynamisches Aufrichten und Aufstehen vorwärts zum Stand    | 1,0 Pkt. |

### **Altersklasse 7 modifiziert (1. Halbjahr):**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Aus dem Stand Rolle vw. in den Grätschstand mit Griffunterstützung,<br>Aufrichten in den Grätschstand und Rolle vw. in den Strecksturz | 2,0 Pkt. |
| 2. Senken rw. in die Kerze mit gestr. Beinen, langsames Senken<br>der Beine in die Rückenlage mit abgehockten Beinen                      | 1,0 Pkt. |
| 3. Anheben zur Brücke (gestreckte Arme und Beine),<br>Senken in die Rückenlage  | 2,0 Pkt. |
| 4. Anheben der Beine und des Oberkörpers (Arme seitlich am Körper)<br>zur Schiffchenhalte (2 sec.), Senken in die Rückenlage              | 2,0 Pkt. |
| 5. Arme in Hochhalte und ½ Drehung in die Bauchlage, Aufstützen<br>zum Liegestütz vorlings, Anhocken und Aufrichten zum Stand             | 2,0 Pkt. |
| 6. 2 Spreizschritte vorwärts (135°)   | 1,0 Pkt. |
| 7. Schwingen in den Handstand (2 sec. Halte), Abrollen mit gestreckten<br>Beinen in den Stand   | 2,0 Pkt. |

### **Altersklasse 7 (2. Halbjahr):**

Stand: 16. Januar 2011

- |  |          |
|--|----------|
| 1. Aus dem Stand Rolle vw. in den Grätschstand mit Griffunterstützung, Aufrichten und Rolle vw. in den Streck Sitz         | 2,0 Pkt. |
| 2. Senken rw. in die Kerze mit gestreckten Beinen, langsames Senken der Beine in die Rückenlage mit abgehockten Beinen     | 1,0 Pkt. |
| 3. Anheben zur Brücke (gestreckte Arme und Beine), Senken in die Rückenlage  | 2,0 Pkt. |
| 4. Anheben der Beine und des Oberkörpers (Arme seitlich am Körper) zur Schiffchenhalte (2 sec.), Senken in die Rückenlage  | 2,0 Pkt. |
| 5. Arme in Hochhalte und ½ Drehung in die Bauchlage, Aufstützen zum Liegestütz vorlings, Anhocken und Aufrichten zum Stand | 2,0 Pkt. |
| 6. 2 Spreizschritte vorwärts (135°)  | 1,0 Pkt. |
| 7. Schwingen in den Handstand mit sofortigem Abdruck zum Handstand- Abrollen   | 2,0 Pkt. |

**Altersklasse 8 modifiziert (1. Halbjahr):**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Aus dem Querverhalten Rad rechts in das Seitverhalten, ¼ Drehung mit Durchschwingen des linken Beines  | 2,0 Pkt. |
| 2. Rad links in das Seitverhalten   | 2,0 Pkt. |
| 3. ¼ Drehung - Aufschwingen in den Handstand - ½ Drehung und Abrollen mit gestreckten Beinen in den Stand | 2,0 Pkt. |
| 4. Felgrolle in den Handstand   | 2,0 Pkt. |
| 5. Langsamer Handstützüberschlag rückwärts aus der Vorhalte (90°) in die Rückhalte                        | 2,0 Pkt. |
| 6. 1-2 Schritte Anlauf, Absprung zur Sprungrolle gestreckt  | 2,0 Pkt. |

**Altersklasse 8 (2. Halbjahr):**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Aus dem Querverhalten Rad rechts in das Seitverhalten, ¼ Drehung mit Durchschwingen des linken Beines  | 2,0 Pkt. |
| 2. Rad links in das Seitverhalten   | 2,0 Pkt. |
| 3. ¼ Drehung - Aufschwingen in den Handstand - ½ Drehung und Abrollen mit gestreckten Beinen in den Stand | 2,0 Pkt. |
| 4. Felgrolle in den Handstand   | 2,0 Pkt. |
| 5. Langsamer Handstützüberschlag rückwärts aus der Vorhalte (90°) in die Rückhalte                        | 2,0 Pkt. |
| 6. Aus 1 – 2 Schritten Anlauf - Anhupf – Handstützüberschlag vorwärts                                     | 2,0 Pkt. |