

Übungen der AK6 2023-2024

- in Anlehnung an das DTB Pflichtprogramm der AK7-11 (als erleichterte Version der AK7)
- für einen Übungswettkampf am Jahresende (2023 in Rostock)
- alle Richtlinien für Abzüge und Anerkennungen prinzipiell analog DTB-Pflichtprogramm (ggf. vereinzelte Ausnahmen in der jeweiligen Übungsbeschreibungen)




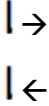



Sprung

- 2 Versuche im Wettkampf
- Endnote = Bestwert

Sprung	Symbol	D-Note	Anmerkungen	Gerät / Mattenlage
Einsprung vom Hocker (1-2 Schritte möglich) Strecksprung vorwärts vom Sprungbrett auf den Mattenblock	↓	4,0	technische und haltungsspezifische Anforderungen und Abzüge analog AK7 (ausgenommen Anlauf, da kein Anlauf erfolgt)	2 Hocker (30cm) in Reihe zwecks 1-2 Schritte Anlauf / Sprungbrett / 30 cm Mattenblock



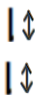





Stufenbarren

- Übung ausschließlich am oberen Holm mit Mattenlage 30-60cm (analog AK7)

Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkungen
1 Trainer hebt die Turnerin in den Hang am oberen Holm. Lösen einer Hand – ½ Drehung in den Kammgriff 1 Klimmzug zum Hang Lösen der anderen Hand – ½ Drehung (weiterdrehen) in den Hang im Ristgriff		0,5	Ziel Kopf über dem Holm 0,3 Weglassen der ½ Drehungen 0,3 Kopf in Holmhöhe Kopf unter Holm ↘ Wert des Elementes
2 Aus dem Hang mit Ristgriff langsam in die C-Plus-Position (Schiffchen) bewegen und 2 Sek. halten		0,5	keine 2 Sek. Haltezeit ↘ Wert des Elementes 0,1 / 0,3 keine korrekte Hüftposition
3 danach langsam in die C-Minus-Position (Bogenspannung) überstrecken und 2 Sek. halten , dann zurück in den ruhigen Hang		0,5	keine 2 Sek. Haltezeit ↘ Wert des Elementes 0,1 / 0,3 keine korrekte Hüftposition
4 Hangeln seitwärts - 4 Griffe nach links und anschließend 4 Griffe nach rechts mit geschlossenen Beinen		0,5	Das Lösen und Zugreifen jeder einzelnen Hand zählt dabei als 1 Griff. Die Reihenfolge der Richtungen ist beliebig. 0,1 / 0,3 / 0,5 gebeugte Knie 0,1 / 0,3 geöffnete Beine
5 Durchbücken in den Hang mit Beinen parallel zum Boden und 2 Sek. halten		0,5	kurzes Anziehen der Füße, um am Holm vorbeizukommen ist abzugsfrei erlaubt 0,3 Holmberührung 0,1 / 0,3 / 0,5 gebeugte Knie (>135°) gebeugte Knie (<135°) = Hockposition ↘ Wert des Elementes keine 2 Sek. Haltezeit ↘ Wert des Elementes
6 Rückbücken in den Kipphang 2 Sek. halten		1,0	kurzes Anziehen der Füße, um am Holm vorbeizukommen ist abzugsfrei erlaubt 0,3 Holmberührung 0,1 / 0,3 / 0,5 gebeugte Knie (>135°) gebeugte Knie (<135°) = Hockposition ↘ Wert des Elementes keine 2 Sek. Haltezeit ↘ Wert des Elementes
7 Senken in den Hang und Niedersprung		0,5	0,1 / 0,3 / 0,5 gebeugte Knie 0,1 / 0,3 geöffnete Beine Landungsfehler nach CdP
	D-Note	4,0	








Schwebebalken

- Balkenhöhe 0,75cm (über Matte einschließlich Abgang)

Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkungen
1 Aus dem Seitstand vorlings: Absprung in den Stütz und Überspreizen mit ¼ Drehung in den Reitsitz mit anschließendem beliebigen Aufrichten in den Stand (bspw. <i>Bauchlage - Liegestütz - einbeiniger Kniestand</i> oder <i>Rückschwung - einbeiniger Kniestand</i> oder <i>Rückschwung - Aufhocken</i> oder <i>Schwebesitz - Hockstand</i> oder <i>anderes</i>)		0,5	Bein wird beim Überspreizen auf dem Balken abgelegt ↪ Wert des Elementes
2 Spannung, Arme , Heben ins Relevé 2 Relevé-Schritte vorwärts		0,5	0,1 / 0,3 / 0,5 gebeugte Knie je 0,1 ungenügendes Relevé während der Schritte Absenken der Ferse auf ganze Sohle ↪ Wert des Elementes
3 direkter Übergang in den Relevé Stand (Arme bleiben in Seit-Schräg-Hoch-Rückhalte) mit 2-maligem Senken und Heben der Fersen in den Relevé Stand		0,5	0,1 / 0,3 / 0,5 gebeugte Knie je 0,1 ungenügendes Relevé
4 direkt (Arme bleiben in Seit-Schräg-Hoch-Rückhalte) 2 Relevé-Schritte rückwärts Absenken in den Stand		0,5	0,1 / 0,3 / 0,5 gebeugte Knie je 0,1 ungenügendes Relevé während der Schritte Absenken der Ferse auf ganze Sohle ↪ Wert des Elementes
5 Spannung, Arme , Heben ins Relevé ½ Drehung auf beiden Füßen im Relevé mit Armen in Hochhalte, Senken in Arme		0,5	Richtung beliebig
6 Schritt mit Vorspreizen 90° rechts , direkt in Schritt mit Vorspreizen 90° links mit Armen in Seit-Schräg-Hoch-Rückhalte		0,5	Reihenfolge beliebig
7 Spannung, Arme, Strecksprung mit Armschwung in Hochhalte, Landungsdrill beidbeinig Schritte bis zum Balkenende (ganze Sohle, Arme eingestützt oder Seit-Schräg-Hoch-Rückhalte),		0,5	
8 Abgang (am Balkenende im Querverhalten): Spannung, Arme, Hocksprung mit Armschwung in Hochhalte, Landungsdrill beidbeinig		0,5	
	D-Note	4,0	

Boden

- Ausführung auf einer Bahn hin und zurück ohne Musik

Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkungen
1 Spannung, Arme , im Stand Vorspreizen 90° rechts, Vorspreizen 90° links mit Armen in Seit-Schräg-Hoch-Rückhalte		0,4	Reihenfolge beliebig
2 Spannung, Arme, Rad Landungsdrill einbeinig		0,8	
3 Spannung, Arme, Rolle rückwärts , mit gestreckten Armen, Aufrichten zum Stand mit Armen in Seit-Schräg-Hoch-Rückhalte		0,8	Ausführung beliebig (Einleitung über gestreckte Beine oder Hockstand erlaubt, Endposition gehockt oder gebückt erlaubt) 0,3 Aufsetzen der Hände beim Senken 0,1 / 0,3 / 0,5 gebeugte Arme Landung auf den Knien ↪ Wert des Elementes
4 aus dem Stand Rückrollen in den Schulterstand rücklings (Kerze) 2 Sek. halten , Arme tief und gestreckt mit Druck auf den Boden, Abrollen, Aufrichten in den Stand		0,5	0,1 / 0,3 / 0,5 Hüftwinkel Arme in der Hüfte eingestützt ↪ Wert des Elementes keine 2 Sek. Haltezeit ↪ Wert des Elementes
5 Spannung, Arme , Schritt in den flüchtigen Handstand mit gespreizten Beinen , Rückbewegung (Beinwechsel optional) in den Landungsdrill einbeinig		0,5	Stütz (Schulter/Mittelkörper) nicht innerhalb 10° ↪ Wert des Elementes
6 Spannung, Arme, Rolle vorwärts , mit gestreckten Armen, Aufrichten zum Stand mit Armen in Seit-Schräg-Hoch-Rückhalte		0,5	0,1 / 0,3 fehlende Stützphase 0,1 / 0,3 / 0,5 gebeugte Arme 0,3 zusätzlicher Stütz beim Aufrollen (Nachfassen)
7 Spannung, Arme, Quergrätschsprung (Spreizsprung) 90° mit Armschwung in Seit-Schräg-Hoch-Rückhalte, Landungsdrill beidbeinig		0,5	Seite beliebig
	D-Note	4,0	