

BTB-Maskottchenwettbewerb



Übungskatalog DTB-Programm

AK 7 – AK 8 – AK 9

weiblich



DTB-Programm AK 7

Bewertung laut Athletische Normen AK 7:

- SK 1: Klettern
- SK 2: Sprint
- SK 3: Seilspringen
- KA 2: Schweizer Handstand
- KA 3: Stützen/Handstandstehen
- BH 2: Querspagat
- BO 1: Brücke
- BO2: ARW-Öffnen in der Bauchlage

Zusätzliche Stationen:

- KA 1 Rumpfbeugekraft: Schiffchenhalten mit Theraband
Schiffchenhalten in der C+ Position in Rückenlage auf einem Theraband, welches vom Tester auf Zug gehalten wird
Die Zeitnahme stoppt, wenn die Turnerin mit dem Rücken den Boden verlässt und das Theraband vom Tester herausgezogen werden kann.

Punktevergabe laut Tabelle

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sekunden	3sec	6sec	9sec	12sec	15sec	18sec	21sec	24sec	27sec	30sec

- Einzelelemente Boden
Wertigkeit: 2,5 Punkte pro Element
Punktabzüge für
 - kleine/große technische Fehler sowie
 - kleine/große Haltungsfehler sowie
 - Sturz
 1. Schwingen in den Handstand (fixiert) mit abrollen, Aufrichten durch den Hockstand in den Stand
 2. Felgrolle in den Liegestütz (nicht über die Handstand-Position)
 3. Aus der Rückenlage anheben in die Brücke (2 Sekunden halten)
Überspreizen in den Bogengang rückwärts (Landing Drill I)
 4. Rad in Verbindungsdrill mit gestreckten Knien

DTB-Programm AK 8

Bewertung laut Athletische Normen AK 8:

- SK 1: Hangeln
- SK 2: Sprint
- SK 3: Seilspringen
- KA 1: Rumpfbeugekraft
- KA 2: Schweizer Handstand
- KA 3: Stützen/Handstandstehen
- BH 2: Querspagat
- BO 1: Brücke
- BO2: ARW-Öffnen in der Bauchlage

Zusätzliche Stationen:

- Einzelelemente Boden

Wertigkeit: 2,5 Punkte pro Element

Punktabzüge für

- kleine/große technische Fehler sowie
 - kleine/große Haltungsfehler sowie
 - Sturz
1. Rad mit Absprungdrill, Landung (Landing Drill II)
 2. Felgrolle durch den flüchtigen Handstand, Abbücken (Landing Drill II)
 3. Bogengang vorwärts - rw (TickTack) (Landing Drill I)
 4. Armzug von oben, Schwingen in den Handstandabdruck mit Abrollen, Aufstehen über die gestreckten Beine

DTB-Programm AK 9

Bewertung laut Athletische Normen AK 9:

- SK 1: Hangeln
- SK 2: Jump and Reach
- SK 3.1: Sprint
- SK 5: Doppeldurchschlag
- SK 7: Beinheber (Zeit)
- KA 2: Klimmzüge
- KA 3: Schweizer
- KA 4: Handstandstehen
- BH 2: Querspagat

Zusätzliche Stationen:

- Einzelelemente Boden
Wertigkeit: 2,5 Punkte pro Element
Punktabzüge für
 - kleine/große technische Fehler sowie
 - kleine/große Haltungsfehler sowie
 - Sturz
 1. Rolle vorwärts in den Grätschwinkelstütz, Heben in den Schweizer Handstand, Abrollen, Aufstehen über die gestreckten Beine
 2. Felgrolle in den Handstand (Landing Drill II)
 3. Rad mit Absprungdrill direkt in den Strecksprung mit ganzer Drehung (Landing Drill II)
 4. 2 Schritte Anhüpfer Schrittüberschlag direkt in den Überschlag (Strecksprung danach erlaubt)