

# **Funktionsbezogene Basiselemente**

**zur Entwicklung wettkampfscheidender  
Strukturen**

**Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen**

## **Gerätturnen - männlich - AK 10 - 18**



**Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen**

Version vom 02. März 2014

# Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise.....	3
Hinweise zur Testdurchführung und Bewertung .....	3
Boden.....	5
Pauschenpferd.....	6
Ringe.....	7
Sprung* .....	8
Barren .....	9
Reck.....	10
Trampolin .....	11
Testkarte Funktionsbezogene Basiselemente .....	12

## Allgemeine Hinweise

- Nachdem in den letzten Jahren die Abnahmen der Technischen Normen (TN) und die Funktionsbezogenen Basiselemente (FBE) parallel existierten ersetzen nun ab 2014 die FBE die TN vollständig. Somit müssen zur Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften ab 2014 die Abnahmeergebnisse der FBE eingereicht werden.
- Die FBE-Abnahme beinhaltet strukturierte Anforderungen von der AK 18 bis zur AK 10 rückwirkend.
- Alle Übungen und Abnahmen sind so zu wählen, dass die richtige und entwicklungsfähige Technik „erzwungen“ wird.
- Die bewegungstechnische Grundstruktur der Ziel- oder Zwischenstufen soll grundsätzlicher Gedanke der Trainingsarbeit und nicht nur der Abnahme sein.
- Die angegebenen Zielübungen gelten als methodische Varianten nicht nur im angegebenen Altersbereich.

## Hinweise zur Testdurchführung und Bewertung

- In den Stützpunkten/Vereinen/Landesturnverbänden sollte die Abnahme der FBE in beiden Halbjahren stattfinden. Die Abnahme des 1. Halbjahres ist zur Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften einzureichen.
- Zusätzliche Abnahmen finden in den Kaderkreisen statt und können in Abstimmung mit dem Bundestrainer Nachwuchs angerechnet werden und die Abnahme in den Stützpunkten/Vereinen/Landesturnverbänden ersetzen.
- Der Deutsche Turner-Bund empfiehlt die Abnahmen immer gemeinsam als Abnahme im Stützpunkt/Landesturnverband und nicht nur intern in den Trainingsgruppen durchzuführen.
- Jeder Sportler beginnt in seiner Altersstufe.
- Bei Erfüllen seiner Altersstufe (mind. TW 3) kann eine beliebig höhere Stufe als Maximalwert angeboten werden.
- In jeder Stufe erhält der Turner maximal 2 Versuche.
- Die Bewertung erfolgt anhand von Technikwerten (TW).

Technikwert	E-Abzüge laut CdP	Anzahl der Elemente
5	-	Perfekte Übungsausführung, auch als hypothetisch bestimmte Orientierungsgrundlage, gleichbedeutend mit Virtuosität
4	-	Gute technische Ausführung, keine Technik- und Haltungsfehler, nur minimale Abweichungen qualitativer Bewegungsmerkmale
3	0,1	Technische Ausführung ohne Abzug, Ausführung mit leichten Technik- und Haltungsfehlern, geringe Abweichungen von der Zieltechnik
2	0,3	Technische Fehler bei der Ausführung, mittlere Technik- und Haltungsfehlern, Endphase wird mit Mühe erreicht, deutliche Abweichungen von der Zieltechnik
1	0,5-1,0	Grobe Technische Mängel bei der Ausführung, Endphase wird nur teilweise erreicht (oder Sturz), starke Abweichungen von der Zieltechnik

- Technikwerte unter 3 (TW<3; siehe Punkttabelle graue Schrift) werden im Protokoll vermerkt, berechtigen jedoch nicht zum Absolvieren der nächsthöheren Übung, aber die Punkte werden angerechnet.
- Kann der Turner seine AK-Stufe nicht, sollte er die darunter liegende Stufe versuchen, der TW wird im Protokoll vermerkt; es werden aber keine Punkte vergeben.
- Es zählt jeweils die höchste Punktzahl pro Linie für das Gesamtergebnis.
- Grundsätzlich lassen sich die Punkte über folgende Grundregel berechnen: Stufe + Technikwert = Punktzahl je Linie; wobei die Stufe der Altersklasse minus 10 (Stufe=AK - 10).
- Ist eine Abnahme für 2 oder 3 Stufen/AKs vorgesehen gilt bei der Punktvergabe bei 2 Stufen die höhere und bei 3 Stufen die mittlere Stufe.
- Bei vier Linien in sieben Geräten (Sprung ab AK 16 wahlweise nur 3 Linien) ergeben sich bei einem Technikwert 3 für eine altersgemäßen Leistungsstand die in der letzten Spalte der Punkttabelle angegebenen Orientierungssummen. Durch Abnahmen, die über mehrere Stufen gehen oder nicht besetzte Abnahmestufen, weichen die Orientierungssummen von der einfachen Berechnung über die Linienanzahl und Punktwerte ab.

AK	Stufe	Punkte					Orientierungs- summe (TW 3)
		TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	
18	8	9	10	11	12	13	296
17	7	8	9	10	11	12	275
16	6	7	8	9	10	11	244
15	5	6	7	8	9	10	228
14	4	5	6	7	8	9	200
13	3	4	5	6	7	8	170
12	2	3	4	5	6	7	143
11	1	2	3	4	5	6	113
10	0	1	2	3	4	5	83

## Boden

Stufe	AK	Akro vorwärts		Akro rückwärts	
		LAD	BAD	LAD	BAD
8	18	* ÜS, Salto vw. gestr. 1/1 LAD, 2x Salto vw. gestr.	* ÜS, Salto vw. gestr., Doppelsalto vw. geh. (G/B)	Doppeltwist geh.	Rondat, Flick-Flack, Doppelsalto rw. gestr. (G/B)
7	17	* ÜS, Salto vw. gestr., Salto vw. gestr. 1/1, Sprungrolle	* ÜS, Doppelsalto vw. geh. (G/B)	Temposalto, Salto rw. gestr. 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> LAD und Salto vw. gestr.	Rondat, (Flick-Flack), Temposalto, Doppelsalto rw. geh. (G/B)
6	16	ÜS, 2x Hecht-ÜS, Salto vw. gestr.	ÜS, 3x Salto vw. gestr. oder * 5x Salto vw. gestr.	Temposalto, Twist gestr. mit 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> LAD	Rondat, Flick-Flack, Doppelsalto rw. geh. oder Salto rw. gestr. (auf Block 1 m)
5	15			* Rondat, Flick-Flack, Twist gestr. mit 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> LAD	* Rondat, Flick-Flack, Doppelsalto geh.
4	14	vom Brett: ÜS, 3x Hecht-ÜS, Prellsprung	ÜS, 2x Salto vw. gestr., Hecht-ÜS mit Stütz auf Erhöhung (0,4 m)	* Rondat, Flick-Flack, Twist gestr. (G/B)	Rondat, (Flick-Flack) Temposalto, Salto rw. gestr. (auf Block 0,4 m)
3	13	vom Brett: ÜS, 2x Hecht-ÜS, Prellsprung	Anlauf, ÜS, Salto vw. gestr., Hecht-ÜS mit Stütz auf Erhöhung (0,4 m)	* Rondat, 2x Temposalto	Rondat, Flick-Flack, Salto rw. gestr. (auf Block 0,4 m)
2	12		Anlauf, ÜS, Salto vw. gestr., Sprungrolle	vom Brett: Rondat, Flick-Flack, Temposalto, Flick-Flack	
1	11	vom Brett: ÜS, Hecht-ÜS, Prellsprung	ÜS Salto vw. geh, Sprungrolle (max 3 Schritte Anlauf)	vom Brett: Rondat, Flick-Flack, Temposalto,	Rondat, Flick-Flack, Salto rw. geh. (Block 0,4 m)
0	10	vom Brett: ÜS, einbeinig, ÜS beidbeinig, Prellsprung	Salto vw. geh., Sprungrolle (max. 3 Schritte Anlauf)	Rondat, 3x Flick-Flack	Rondat, Flick-Flack, Salto rw. geh.

ÜS = Handstützüberschlag vw.

G/B = Grube/Block

\* = Tumblingbahn möglich

RL = Rückenlage

## Pauschenpferd

Stufe	AK	Kreisflanken		Gegenkehren (GK) und Wendeschwünge	
		eine Pausche	Wandern Quer	SpindelIn / Thomas (RS)	Wendeschwünge
8	18	KF im Sst auf 2 P, K9, 1 KF, 3x (C9, K9, 1 KF), K9, KF im Sst auf 2 P	WQ $\frac{3}{3}$ (1-2-3-4-5) mit 4 KF (1. P) u. 4 KF (2. P), 5 Thomasfl.	Spindel 360° in max. 2 KF, Pauschenpferd	R 72 (Pferdmittle ohne P) oder KF auf 1. Pausche, C9, R36, Vorflanken auf 2. P, Rückflanken
7	17	KF im Sst auf 2 P, 2x (K9, 1 KF, C9, 1 KF Wst, K9, 1 KF, C9, 1KF im Sst)	WQ $\frac{3}{3}$ (1-2-3-4-5) mit 2 KF (1. P) u. 2 KF (2. P), 2 KF Qst Blick nach außen	Spindel 360°, Pauschenpferd	R72 mit 2 m Wandern (Boden) oder 1 KF auf 1 P, C9, R18, K9, 1 KF auf 1 P
6	16	2x (SB, 1 KF Wst, SB, 1 KF)	Magyar, Sivado oder WQ $\frac{1}{2}$ , 5 KF zwischen den P	Thomasfl. mit GK 360°, Pauschenpferd	R72 (Boden) oder KF, C9, R18, K9, KF (Pilz 1 P)
5	15	WQ $\frac{1}{3}$ 15 KF oder KF (1 P. Qst), C9, R18, K9, KF (1 P. Qst) (beide Varianten am Pferd)	Sivado	Thomasfl. mit GK 360°, (Pferd ohne Pauschen)	R36 (Boden)
4	14	WQ $\frac{1}{3}$ 10 KF (Pferd) oder KF, C9, R18, K9, KF (Pilz 1 P)	Magyarwandern, 2 KF Qst Blick nach außen	10 Thomasfl. (Boden)	3x (R36, KF) (Pferd ohne Pauschen)
3	13	15 KF auf einer Pausche (flacher Pilz)	WQ $\frac{3}{3}$ vw. (1-2-4-5) ("C"-Wandern)	5 Thomasfl. (Boden)	3x (R36, KF) (Pilz)
2	12	15 KF eine Pausche (erhöhter Pilz)	WQ $\frac{3}{3}$ vw., 2 KF Qst Blick nach außen, WQ $\frac{3}{3}$ rw. 2 KF Qst (Pferd ohne Pauschen)	4 KF, Thomasfl. mit GK 360°, 4 KF (Pilz)	2x (KF, C, mind. 2 KF) (Pauschenbrett)
1	11	25 KF (Pauschenpilz o. Minipferd)	WQ $\frac{3}{3}$ vw. u. 2 KF Qst Blick nach außen (Pferd ohne Pauschen)	15 Thomasfl. (Pilz)	2x (KF, C, mind. 2 KF) (flacher Pilz)
0	10	20 KF (Pauschenpilz o. Minipferd)	10 KF Qst Blick nach außen	5 Thomasfl. (Pilz)	5 KF (Pauschenbrett)

KF = Kreisflanke

C = Tschechenkehre

Sst = Seitstütz

GK = Gegenkehren

R = Russenwendeschwung

Qst = Querstütz

WQ = Wandern im Querstütz

P = Pausche

Wst = Wechselstütz

SB = Stöckli B

# Ringe

Stufe	AK	Vorschwünge		Rückschwünge	
		Abgänge	Riesen	Stemmen	Salto-Bewegungen
8	18	Doppelsalto rw. gestr.	5x R rw., jeweils Hst. 2s	5x R vw., jeweils Hst. 2s	Doppelsalto vw. geb.
7	17	Doppelsalto rw. gestr. (G/B)	3x R rw., jeweils Hst. 2s	3x R vw. jeweils Hst. 2s	Jonasson
6	16	aus dem GS kl. Felge i. d. Stütz u. Salto rw. gestr. (G/B)	3x S (3. S i. d. Hst.)	3x Ü (3. Ü i. d. Hst.)	Yamawaki
5	15		S durch den Hst. in max. 3x S, <i>(in Schlaufen möglich)</i>	Ü durch den Hst. in max. 3x Ü, <i>(in Schlaufen möglich)</i>	Doppelsalto vw. geh. (G/B)
4	14	3x kl. Felge i. d. Stütz über d. Kipplage in den GS			Honma-Stemme
3	13	aus dem Schwung, kleine Felge i. d. Stütz	3x S (Schulter über Ringeoberkante), (in Schlaufen)	3x Ü (Hst.nah), (in Schlaufen)	Salto vw. i. d. Stütz
2	12	Zugstemme, Schweizer, Hst. 10 s	<i>3x S (Hst.nah) (in Schlaufen)</i>	<i>3x Ü (Hst.nah) (in Schlaufen)</i>	Barren: 5x Oberarmhang Beinrückschwünge 45°
1	11	Hst. 10 s	<i>VS 45°, 2x S (in Schlaufen)</i>	<i>RS 45°, 2x Ü (in Schlaufen)</i>	Bock an Sprossenwand: 5x Beinrückschwünge zum Hst.
0	10	Hst. 10 s (Hst.schaukel)	<i>5x VS 45° (in Schlaufen)</i>	<i>5x Rückschwung (RS) 45° (in Schlaufen)</i>	Boden: aus Bauchlage 5x „Bauchschaukel“ mit betontem Beinrückschwung 45°

GS = Grundsprung  
VS = Vorsprung  
RS = Rücksprung

S = Schleudern  
Ü = Überrollen  
Hst. = Handstand

R vw. = Riesenstammumsprung  
R rw. = Riesenfelgumsprung

*kursiv* = *mit Trainerhilfe*  
G/B = Grube/Block

## Sprung\*

Stufe	AK	Absprünge vw (Überschläge/Kasamatsu)			Absprünge rw (Yurchenko)
		ÜS BAD	Kasamatsu (LAD)	<b>Pflicht!</b> Voraussetzungen ÜS	BAD
8	18	ÜS Salto vw. geh. auf Block 1,5 m	mit Sprungbrett: Kasamatsu gestreckt 1/1 LAD(G/B)	Anlauf 25 m Salto vw. gestr. über Sprungtisch, auf Block 1,5 m	Yurchenko gestr. (G/B)
7	17	ÜS Salto vw. gestr., gKP (G/B)	<i>mit Minitramp: Kasamatsu 1/1 LAD (G)</i>		
6	16	ÜS mit Stütz auf Brett, Salto vw. geh. (G/B)	mit Sprungbrett: Kasamatsu gestreckt (G/B)	Anlauf 25 m Salto vw. gestr. über Sprungtisch, auf Block 1,35 m	Yurchenko gestr. (Stütz auf Block 1,0 m) Landung G/B (Akrobahn)
5	15	ÜS Salto vw. geh. auf Block 0,8 m	<i>mit Minitramp: Kasamatsu 1/2 LAD (G)</i>		
4	14	ÜS auf Block 1,25 m, Landung auf Fußballen, gKP	<i>mit Minitramp: ÜS sw., Salto sw. gestr. <sup>3</sup>/<sub>4</sub> LAD (G) (Kasamatsu)</i>	Anlauf 25 m Salto vw. gestr. über Sprungtisch, auf Block 1 m	siehe AK 12 (Stufe 2) Landung in RL gKP
3	13	ÜS mit Stütz auf Brett, Landung auf Fußballen, gKP, auf Block 0,4 m	<i>mit Minitramp: ÜS sw., Salto sw. gestr. <sup>1</sup>/<sub>4</sub> LAD (G)</i>		
2	12	ÜS mit Stütz auf Brett, Landung auf Fußballen, gKP, auf Block 0,4 m	<i>mit Minitramp: ÜS sw., Salto sw. (G)</i>	Anlauf 25 m Salto vw. gestr.	Rondat, Flick-Flack (Stütz auf Block 0,6 m), Landung auf Block 0,8 m, gKP (Akrobahn)
1	11		Salto vw. gestr. (Boden), auf Block 0,4 m		<i>mit Minitramp: ÜS sw., Landung in Geräthöhe (1,20 m)</i>
0	10	Salto vw. gestr. (Boden), ohne Block	Anlauf, ÜS sw. mit Stütz auf Doppel-Brett, Landung auf Erhöhung (0,6 m)	Anlauf 15 m Salto vw. geh. auf Block 0,4 m, Landeweite 1,5 m	-----

\*Wenn nicht anders angegeben entspricht die Geräthöhe den nat. WK-Anforderung der AK des Turners. Ab AK 16 werden nur noch 3 aus 4 Linien gefordert.

ÜS = Überschlag      RL = Rückenlage      G/B = Grube/Block      G = Grube  
gKP = geschlossene Körperposition, Hände auf Oberschenkel



## Barren

Stufe	AK	über Holm		unter Holm	
		Vorschwünge	Rückschw. u. Abgänge vw.	Langhangschwünge	Felgen
8	18	3 versch. VS-Elemente "C" und Abgang mind. "C" (HB)	Doppelsalto vw. gehockt G/B (HB)	RF durch den Hst., RF gespr.	aus dem Hst. Felge i. d. Hst.
7	17	5x VS-Elemente "C", mind. 2 Verschiedene, (HB)	Salto vw. gestreckt auf Block (0,40 m) (HB)		aus dem Stütz Felge durch d. Hst.
6	16	4x VS-Elemente "C", Zwischenschwung mgl. (HB)	Healy RS Hast. (TB)	RF durch den Hst., RF	<i>aus dem Hst., Felge z. Hst. (2x)</i>
5	15	2x VS-Elemente "C", Zwischenschwung mgl. (TB)	RS gespr. ½ LAD zum Hst. (TB)	RF durch den Hst., Ablegen Salto rw. über den Ellgriffstütz	<i>aus dem Stütz, Felge, mit gestr. Armen i. d. Hst.</i>
4	14	VS-Element, Hst.nah (TB)	RS gespr. ¼ LAD rw. auf 1 Holm u. ¼ LAD zum Hst. (TB)	RF durch den Hst.	<i>aus dem Stütz, Felge i. d. Ellgriff-Hst.</i>
3	13	<i>Kehrwende auf 1 Holm gegriffen</i>	<i>RS gesprungene ¼ LAD rw. auf 1 Holm (TB)</i>	Ablegen Salto rw. geh. über den Ellgriffstütz	<i>Kipphangpendel, Felge i. d. Ellgriff-Hst.</i>
2	12	Kehrwende Hst. (TB u. Block Holmhöhe)	gespr. RS zum Hst. auf seitlichem Block geräthoch (TB)	Kippe RS, Ablegen Salto rw. gestr. ( <i>Trainerhilfe möglich</i> )	<i>aus Wst., Felge i. d. Ellgriff-Hst.</i>
1	11	Kehrwende 45° (TB)	2x GS ½ LAD rw. (TB)	Kippe RS, Ablegen Salto rw. geh. ( <i>Trainerhilfe möglich</i> )	5x Kipphangpendel
0	10	2x GS ½ LAD vw. (Bewertung VS) (TB)	5x RS Beineinsatz mit Springen (TB)	Kippe auf die OA, OA-RS, Ablegen zum Langhang (2x)	Kippe RS, VS, Rückfallkippe RS

GS = Grundschwung

VS = Vorschwung

RS = Rückschwung

RF = Riesenfelge

OA = Oberarm

Hst. = Handstand

Wst. = Winkelstütz

HB = Hochbarren

TB = Tiefbarren

Hst. = Handstand

*kursiv = mit Trainerhilfe (Hüfte)*

# Reck

Stufe	AK	Vorschwünge		Rückschwünge	
		Abgänge/Kovacs	Flugelemente	LAD (stangennah)	Riesen vorwärts/Russen
8	18	Kovacs (G/B)	Tkatchev gestr.	Stalder 1/1 LAD gespr.	Adler mit LAD
7	17	Kovacs mit Trampolinöffnung Hst. (S & G)			
6	16	2x entlastende RF rw. mit Griff lösen, Quast ohne LAD ohne Wiedererfassen (geschl. KP)	Tkatchev gestr. (S)	Stalder gespr.	<i>Adler mit LAD aus RF vw.</i>
5	15	RF rw. mit Bückumschwung, RF DoSa rw. gestr. mit 1/2 LAD (G/B)	<i>Tkatchev gestr. auf die Stange</i>	Beinschwungstemme 5x (Stalder vor den Hst., direkt Endo) *	<i>Adler mit LAD aus Rückschwung (Stützreck)</i>
4	14	2x RF rw. mit Bückumschwung, RF rw. DoSa rw. gestr. (G/B)		Beinschwungstemme, 3x (Stalder vor den Hst., direkt Endo) *	Adler, gestützte Ellgriff-RF vw.
3	13	2x RF rw. mit Bückumschwung, RF rw. DoSa rw. gestr. (G)	Aus der Stemme, Konterhang mit Lösen vor der Stange in die Bauch- oder Rückenlage (G)	Beinschwungstemme, Stalder vor den Hst., direkt Endo *	Adler, gestützte Ellgriff-RF * o. 5x (Felge v. d. Hst. RS-Beinschwungstemme) *
2	12	4x RF rw. mit Bückumschwung *	<i>Konterhang mit Zwischenschwüngen (5x) *</i>	Beinschwungstemme, Stalder vor den Hst. *	gestützte Ellgriffpendel (Anzahl beliebig), 3x gestützte Ellgriff-RF vw. *
1	11	<i>VS (Beinschwung) und Salto (geschl. KP)</i>	Minitrampolin 5x Tkatchefedern	3x Felgaufschwung i. d. Hst *	5x gestützte Ellgriffpendel *
0	10	5x VS (Beinschwung) *	Schnelles Aufrollen zur Brücke aus Rückenlage	Felgaufschwung i. d. Hst. *	5x RS (Beinschwung) *

VS = Vorschwung

RF rw. = Riesenfelgumschwung

KP = Körperposition

*kursiv* = mit Trainerhilfe möglich

RS = Rückschwung

RF vw. = Riesenstemmumschwung

\* = mit Schlaufen

G/B = Grube/Block

BU = Bückumschwung

Hst. = Handstand

S = Schiebepolster

G = Grube

## Trampolin

Stufe	AK	Vorwärts		rückwärts	
		BAD	LAD	BAD	LAD
8	18	Dreifachsalto vw. geh. ½ LAD o. Dreifachsalto vw. geb. (G/B)	Doppelsalto vw. gestr. 1½ LAD (G/B)	Dreifachsalto rw. geb. (G/B o. * mit Schiebematte)	Doppeltsukahara gestr. (G/B o. Schiebematte mgl.)
7	17	Dreifachsalto vw. geh. (G/B)	Doppelsalto vw. geh. 1½ LAD (G/B)	Dreifachsalto rw. geh. (G/B o. * mit Schiebematte)	Tsukahara gestr. * (Schiebematte mgl.)
6	16	Doppelsalto vw. geh., auf Block 1 m	Salto vw. gestr., Salto vw. gestr. $\frac{3}{1}$ LAD (G/B)	Salto rw. gestr., Doppelsalto rw. gestr. * (Schiebematte möglich)	Salto rw. gestr., Tsuk. gestr. (G/B)
5	15	Doppelsalto vw. geh. ½ LAD *	Salto vw. gestr., Salto vw. gestr. 2 ½ LAD (G/B)	Salto rw. gestr., Doppelsalto rw. geh. auf 1 m Block	Salto rw. gestr. $\frac{3}{1}$ LAD *
4	14	Salto vw. gestr., Doppelsalto vw. geh. ½ LAD	Salto vw. gestr., Salto vw. gestr. $\frac{2}{1}$ LAD (G/B mgl.)		Salto rw. gestr. $\frac{2}{1}$ LAD *
3	13	Salto vw. gestr., Doppelsalto vw. geb. (G/B)	Salto vw. gestr., Salto vw. gestr. 1½ LAD (G/B mgl.)	Salto rw. gestr., Doppelsalto rw. geh. * (Schiebematte möglich)	Salto rw. gestr. $\frac{1}{1}$ LAD (Arme am Körper) *
2	12	Salto vw. gestr., Doppelsalto vw. geh. (G/B)	5x freies Courbet	$\frac{3}{4}$ Salto rw. BL, 1¼ Salto in den Stand	Salto rw. gestr., $\frac{3}{4}$ Salto rw. gestr. ½ LAD RL (geschl. Position)
1	11	Doppelsalto vw. geb. (G/B)	3x freies Courbet	$\frac{3}{4}$ Salto rw. BL, ¼ Salto, ( $\frac{1}{4}$ , $\frac{1}{2}$ , $\frac{3}{4}$ , $\frac{1}{1}$ )	3x Salto rw. gestr. mit Stab in permanenter Hochhalte (je ein Zwischensprung mgl.)
0	10	Doppelsalto vw. geh. (G/B)	Salto vw. gestr. (Schiebematte möglich)	Sprung in die RL ( $\frac{1}{4}$ ) -> Handstand ( $\frac{1}{2}$ ) -> BL ( $\frac{3}{4}$ ) -> Stand ( $\frac{1}{1}$ )	5x Salto rw. geh. (je ein Zwischensprung mgl.)

BL = Bauchlage

RL = Rückenlage

G/B = Grube/Block

\* = im Trampolin

# Testkarte Funktionsbezogene Basiselemente

Name: .....  
Abnahmeort: .....

Verein: .....

Jg. (AK): ..... (.....)  
Datum: .....

Gerät	St.	0		1		2		3		4		5		6		7		8		Punkte
	AK	10		11		12		13		14		15		16		17		18		
	Vers	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
Boden	1					→							→							
	2												→							
	3																			
	4					→														
																			Summe	
Pferd	1																			
	2																			
	3																			
	4																			
																			Summe	
Ringe	1												→							
	2											→								
	3											→								
	4																			
																			Summe	
Sprung	1					→														
	2																			
	3				→			→				→			→					
	4		---					→						→					←	
																			Summe	
Barren	1																			
	2																			
	3																	→		
	4																			
																			Summe	
Reck	1																			
	2										→							→		
	3																	→		
	4																	→		
																			Summe	
Trampolin	1																			
	2																			
	3											→								
	4																			
																			Summe	
<p>Im Kästchen für die Versuche ist der Technikwert zu erfassen. Punktergebnis entsteht aus Stufe plus Technikwert</p>																			<b>Gesamtsumme</b>	

