

TuJuSH
Gerätturnen
weiblich



Pflichtübungen 2015

Inhalt:

- **Allgemeines**
- **Allgemeine Hinweise zur Bewertung**
- **Hilfeleistung**
- **Technische Anforderungen**
- **Verbindungen**
- **Sprung – Barren – Balken - Boden**

LM TuJu: Wettkampftermine + Inhalte 2015

- **Einzelmeisterschaften:**
 - Kür 5.7. (**Ausrichter gesucht!**)
 - Pflicht 12.7. in **Tornesch / Ausrichter KTV Pinneberg**
- **Mannschaftsmeisterschaften:**
 - 11. Oktober in **Heikendorf / Ausrichter Heikendorfer SV**
 - **KEINE Kür mehr**, da in 2014 nur noch 6 Mannschaften, 4-5 davon starten parallel in der Liga
 - dafür zwei Pflichtmannschaften – 9-11jährige und 12-17jährige. Modus 6-4-3
 - Termin: steht zur Abstimmung (nächste Seite)
- **Gerätefinale 2015:**
 - am 1. oder 2. Februar-Wochenende **2016** in **Raisdorf / Ausrichter Raisdorfer SV**
 - Bei Erfolg wird dieser Rhythmus in den Folgejahren fortgeführt.

Allgemeines

- DTB-Online hat Probleme, das neue Buch zu liefern. Alternative: DTB direkt anrufen, Kontakt: Cornelia Bernhofer.
- Neue Pflichtübungen und Kür modifiziert gelten ab 1. Januar 2015 bis mind. Ende 2017
- Erforderliche Änderungen und Ergänzungen werden auf der DTB-Internetseite unter Breitensport veröffentlicht und gelten erst im folgenden Jahr
- Klarstellungen und Ergänzungen zu den Wertungsvorschriften sind unter www.kari-turnen.de zu finden

Allgemeines

- **Das neue Buch hat wieder Zeichnungen zu den Übungen. Hinweis: Bei Widersprüchen gilt Text vor Bild!**
- **Es wird keine DVD geben**

Allgemeine Hinweise zur Bewertung

- **Jedem fettgedruckten Pflichtelement ist ein Schwierigkeitswert zugeordnet**
- **Die Summe der einzelnen Pflichtelemente entspricht der max. D-Note einer Schwierigkeitsstufe (z.B. P 6 = 6 P.)**

Allgemeine Hinweise zur Bewertung

- Wird ein Pflichtelement ausgelassen oder durch ein anderes ersetzt, wird der jeweilige Schwierigkeitswert und **0,5 Punkte** von der D-Note abgezogen
- Zeigt sie das Element später in der Übung noch, bekommt sie es anerkannt, aber Abzug für Vertauschen der Reihenfolge wird vorgenommen (0,3 Punkte)
- Kann ein Pflichtelement auf Grund eines technischen Fehlers nicht anerkannt werden, wird der jeweilige Schwierigkeitswert von der D-Note abgezogen

Allgemeine Hinweise zur Bewertung

- **Die D-Note kann keinen Minuswert erreichen!**
- **Bei einer zu kurzen Übung erfolgt ein neutraler Abzug von 5,0 P. von der Endnote (siehe Tabelle auf Seite 25)**

Hilfeleistung (Seite 37)

- **Hilfeleistung während des Sprunges: Sprung ungültig = 0 P.**
- **Hilfeleistung bei Abgängen am Barren und Balken : W.d.E. + 1,0 P. für Hilfeleistung**
- **Hilfeleistung für Elemente am Barren: W.d.E. + 1.0 P. Für Hilfeleistung**
- **Hilfeleistung für Elemente am Balken und Boden W.d.E. +1,0 P. + 0,5 P. unerlaubter Aufenthalt eines Hilfestellenden**

Technische Anforderungen (S. 33 + 34)

Anerkennung von Drehungen:

- Muss exakt beendet sein, sonst Abzug W.d.E.**
- Entscheidend ist die Position der Schulter und Hüfte**
- Muss im hohen Ballenstand ausgeführt werden**
- Der Rotationsgrad wird durch das Absetzen der Ferse oder des Spielbeines bestimmt**

Technische Anforderungen (S. 33 + 34)

**Spreizwinkel bei gymnastischen Sprüngen :
Abweichung vom in der Übung angegebenen
Mindestspreizwinkel:**



> 0° bis 20° Abzug 0,1 P.

> 20° bis 45° Abzug 0,3 P

> 45° W.d.E.

Technische Anforderungen (S. 33 + 34)

Handstände:

- Eine Abweichung bis zu 10° ist erlaubt
- Flüchtiger Handstand und Felgrolle:
Abweichung von $>10^\circ$ bis 45° = Abzug 0,3 P.
Mehr als 45° Abweichung = Abzug W.d.E.
- Handstand 2 sek gehalten: werden sie kürzer gehalten = Abzug W.d.E.

Verbindungen (S.35)

Die Verbindung ist unterbrochen:

- **Deutlicher Stopp**
- **Zusätzlicher Schritt**
- **Verlust des Gleichgewichtes**
- **Das Bein gegen die Seitenfläche des Balkens stützt**

Ein zusätzlicher Armzug unterbricht die Verbindung nicht!

Unterbrechung der Verbindung= 0,5 P.

Verbindungen (S.35)

- **Langsamer Übergang zwischen den Elementen unterbricht die Verbindung nicht = Abzug 0,1 P. für mangelhafter Rhythmus in Verbindungen**
- **Auslassen oder Ersatz eines Pflichtelementes in einer Verbindung = Abzug W.d.E. + 0,5 P. + Abzug Unterbrechung einer Verbindung 0,5 P.**

Verbindungen (S.35)

Gymnastische Verbindungen am Boden:

- **Es ist eine fließende und weitreichende Bewegung auf der Fläche gewünscht**
- **Elemente sollen nicht direkt sondern indirekt miteinander verbunden sein**

Sprung

Folgende Sprünge werden bei den Wettkämpfen der TuJu angeboten:

- **P 5 – P 9**
- **Sowie alle Alternativsprünge (P5, P8, P9)**
- **Pferd wird bei LM ab 2015 nicht mehr angeboten**

Sprung

Folgende Gerätehöhen werden bei den Wettkämpfen der TuJu vorgegeben:

- **P5 Hocke Tisch: 9-11 Jahre 1,10m // 12-17 Jahre 1,20m**
- **P6 Überschlag 1,10m // P7 Überschlag 1,20m**
- **P 5 Alternativ Überschlag in die Rückenlage: 1,05 m hoher Aufbau
(2 Kastenteile 0,70m, 1 Weichboden 0,30m, 1 feste Matte für den Stütz (quer) 5cm)**

Reck-Stufenbarren

- **TuJu: Reck wird weiterhin angeboten. Die Übungen P5 + P6 können aber auch am unteren Stufenbarrenholm geturnt werden.**
- **Angänge auch mit Sprungbrett erlaubt**
- **Rückschwünge: haben keine vorgeschriebene Gradzahl mehr, aber der Körper muss von der Stange wegbewegt werden. Sonst Abzug 0,3 P. Beine müssen geschlossen sein**
- **Kippen dürfen mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen geturnt werden**

Schwebebalken

- **TuJu: Gerätehöhe generell 1,10m ab Boden gemessen (wie bisher)**
- **Die fettgedruckten Pflichtelemente müssen in der vorgeschriebenen Reihenfolge geturnt werden**
- **Armführung ist freigestellt**
- **Kleine Posen und Schritte dürfen gezeigt werden**
- **Es dürfen keine zusätzlichen Elemente geturnt werden**

Schwebebalken

- **Anlauf vor dem Abgang oder einem Pflichtelement bedeutet mind. 2 Laufschrirte oder 1 Laufschrir + einem Anhüpfen, sonst Abzug 0,3 P.**
- **Außer in der P 8 gibt es nur noch den flüchtigen Handstand. Anerkennung bis 45° Abweichung erlaubt**
- **Handstand P 8 2 Sek. Haltezeit**

Schwebebalken

- **Gymnastische Verbindungen in der P 5 und P 9: Armzug in der Verbindung ist erlaubt!**
- **Abgang P 7: kann auch aus dem Gehen geturnt werden. Kein Abzug für fehlenden Anlauf / Anhüpfer**
- **P 4 Nr. 6 Vorspreizen: ohne Wert! Wird das Vorspreizen nicht gezeigt - Abzug je 0,5 P.**

Boden

- **Armführung ist freigestellt**
- **Pflichtelemente müssen in der vorgeschriebenen Reihenfolge geturnt werden**
- **Zusätzliche Elemente sind nicht erlaubt**
- **Für die P 5 bis P9 werden die bereits bekannten Pflichtmusiken angeboten. Sie sind aber nicht verbindlich**

Boden

- **Es gibt nur noch eine Rolle rw in den hohen Hockstütz (P4, P5 P6)**
- **Handstandabrollen erfolgt in der P 4 und P 5 nur über den flüchtigen Handstand**
- **Rolle rw über den Handstand / Felgrolle muss in der P 7 und P 8 nur über den flüchtigen Handstand erfolgen. Keine 2 Sek. Haltezeit!**

Boden

- **P 4 Nr. 4 Chassée: ohne Wert! Wird es nicht gezeigt Abzug je 0,3 P.**
- **P 5 Nr. 4 Vorspreizen: ohne Wert! Wird es nicht gezeigt, trotzdem Abzug je 0,5 P.**

Infos zu den Übungen (1)

- **Barren: P5 Angang** – kann aus dem Heranspringen oder aus dem Stand mit Ristgriff geturnt werden. Ob vom Sprungbrett oder von zusätzlicher Matte, muss mit jeder Turnerin individuell ausprobiert werden.
- **Barren P5 / P6** darf in der TuJu auch unter dem oberen Holm begonnen werden (auch wenn im Buch „Außenseitstand“ steht).
- **Barren P7 Aufhocken:** Aufhocken der Füße nacheinander vs. Einbeiniges Aufhocken: Einbeiniges Aufhocken beinhaltet meist das (gestreckte) Hängenlassen und Nachziehen eines Beines.

Infos zu den Übungen (2)

- **Balken P4**

- Element 6 – nicht fettgedruckt, kein Elementwert in der Tabelle. Wenn weggelassen – 2x 0,5 für ungenügende Amplitude. Wert des Elementes kann nicht noch zusätzlich abgezogen werden
- Standwaage: noch nicht 2 Sekunden vorgeschrieben, aber Spielbein muss mindestens in Waagerechter sein, sonst WdE

- **Balken P5:**

- Standwaage MUSS 2 Sek gehalten werden und mind. Waagerechte – sonst WdE
- Kniewaage ebenfalls Spielbein mind. Waagerecht – sonst WdE
- Angang Aufhocken: keine Abzüge explizit genannt, aber bei Aufhocken einbeinig sollten die gleichen Abzüge wie am Barren vorgenommen werden

- **Balken P6:**

- Achtung Gradabweichungen Handstand beachten
- Element 5: Achtung Vorspreizen ohne Wertigkeit, aber Abzüge für ungenügende Amplitude.

Infos zu den Übungen (3)

- **Balken P7:**
 - Element 7 Quergrätschsprung aberkannt bei $< 75^\circ$ Spreizwinkel
- **Balken P8:**
 - Angang: Aus dem Sitz rücklings in den Reitsitz: Bein muss vor dem Körper übergespreizt werden, Oberkörpergewicht wird dazu kurz nach hinten verlagert.
 - Element 6 Verbindung – Spielbein nach dem Pferdchensprung halten, kein Wackler, sonst keine Verbindung
 - Element 7 Körperwelle Ganzkörperbewegung
 - Element 8 Handstand: 2 Sekunden UND max 10° Abweichung, sonst WdE
- **Balken P9:**
 - Pferdchensprung Drehrichtung nicht vorgeschrieben

Infos zu den Übungen (4)

- **Boden P5:**
 - Element 1 Sprungrolle: Keine Hechtrolle (wäre überstreckt), aber Idealausführung ist gestreckte Hüfte und Raumgewinn. Anlauf mehr als 2-3 Schritte: kein spezieller Abzug, aber Hinweis bei Trainerfortbildungen – Anlauf verkürzen!
 - Element 2 Handstandabrollen – WdE bei Abweichung $> 10^\circ$. Fehlendes Abrollen 0,5
 - Element 6 (auch: P6 Element 3): Rolle rw ÜBER den hohen Hockstütz
- **Boden P6:**
 - Element 2 fehlender Anhüpfer 0,3. Gut: Rondatabzug WdE, wenn keine Flugphase
 - Element 3 1-2 Schritte vor der Rolle können auch weggelassen werden, solange deutlich zwischen Strecksprung und Rolle danach getrennt wird.
 - Element 6 1-2 Schritte dürfen mehr gemacht werden vor dem Absprung zur Sprungrolle (aber nicht 15!)

Infos zu den Übungen (5)

- **Boden P7:**
 - Element 3 Rolle rückwärts durch den Handstand - bis 45° Abweichung von der Senkrechten erlaubt
 - Element 5 Indirekte Verbindung vorgeschrieben und erwünscht
 - Element 8 Grätschsprung - Grätschistsprung darf hier nicht geturnt werden! Mischmasch kann in der Technik abgezogen werden, aber ein reiner Grätschistsprung führt zu Abzug WdE
 - Element 10 einarmiges Rad – Abzug WdE wenn beidarmig gestützt
- **Boden P8:**
 - Element 8 Rolle rückwärts über den Handstand erlaubt
- **Boden P9:**
 - Element 7 Menichelli: Heransetzen des Beines und beidbeiniger Absprung
Achtung Landung beidbeinig ist nicht erlaubt

Lehrgangsfragen an den DTB

- **Kopfbögen:** werden noch vom DTB erstellt und dann auf der Kariseite ins Netz gestellt
- **DVD:** es wird keine DVD geben
- **Vertauschen der Reihenfolge:** das Vertauschen einer Reihenfolge kann nur einmal in der Übung abgezogen werden
- **Wettkampfkleidung (S. 13):** wie im Code und wie wir es kennen: Turnanzug, keine Spaghettiträger, Beinausschnitt darf nicht über die Leistenbeuge gehen. Hose lang oder kurz in der Farbe des Anzuges

Lehrgangsfragen an den DTB

- **Barren P5 Angang Vor- und Rückschweben:**
die Turnerin kann an die Stange heranspringen oder auch aus dem Stand mit Anfassen der Stange beginnen.
- **Balken P 6 Element 5 Vor-und Rückspreizen:**
Abzug für ungenügende Amplitude. Allerdings ist keine Gradzahl vorgeschrieben. Es wird einen Fragen- und Antwortkatalog geben, in dem dies geregelt wird.

Lehrgangsfragen an den DTB

- **Balken P 8 Element 7 Körperwelle:** wann wird das Element nicht anerkannt? Wenn keine Welle sichtbar ist.
- **Balken P 9 Element 9 Überkreuzen:** Vorkreuzen oder Hinterkreuzen? Egal.

Lehrgangsfragen an den DTB

- **Boden P 5 Element 6: Rolle rw über den hohen Hockstütz:** es ist egal, ob die Rolle über die gestreckten oder gehockten Beine geturnt werden. Wichtig sind die Arme: sie müssen gestreckt werden bzw. einen Felgansatz haben
- **Boden P 8 Element 9 Spagatposition 160°:** bis 45° Abweichung möglich, mehr als 45° WdE

Lehrgangsfagen an den DTB

- **Boden P 9 Element 7 Menichelli:** heransetzen des Fußes und dann beidbeiniger Absprung. Landung einbeinig
- **Es wird z.Zt. ein Fragen- und Antwort-Katalog erstellt und dann auf www.kari-turnen.de zu finden sein**