

Gymnastikteste Jugend 1-3



Foto: Philippe Wyss

Herausgeber/Editeur :	Schweizerischer Turnverband Bahnhofstrasse 38 5001 Aarau 062 / 837 82 00 www.stv-fsg.ch
Verfasser/Auteur:	Abteilung Breitensport/Ressort Gymnastik Division sport de masse/Secteur gymnastique
Auflage/Edition:	3. Auflage 10.2012 3ème édition 10.2012
Copyright:	Schweizerischer Turnverband Fédération suisse de gymnastique
Nachdruck/Reproduction:	Für STV-Vereine und -Mitglieder unter Quellenangabe gestattet. Autorisée pour les sociétés et membres de la FSG avec l'indication de la source.

Gymnastiktest 1

1. Ohne Handgerät

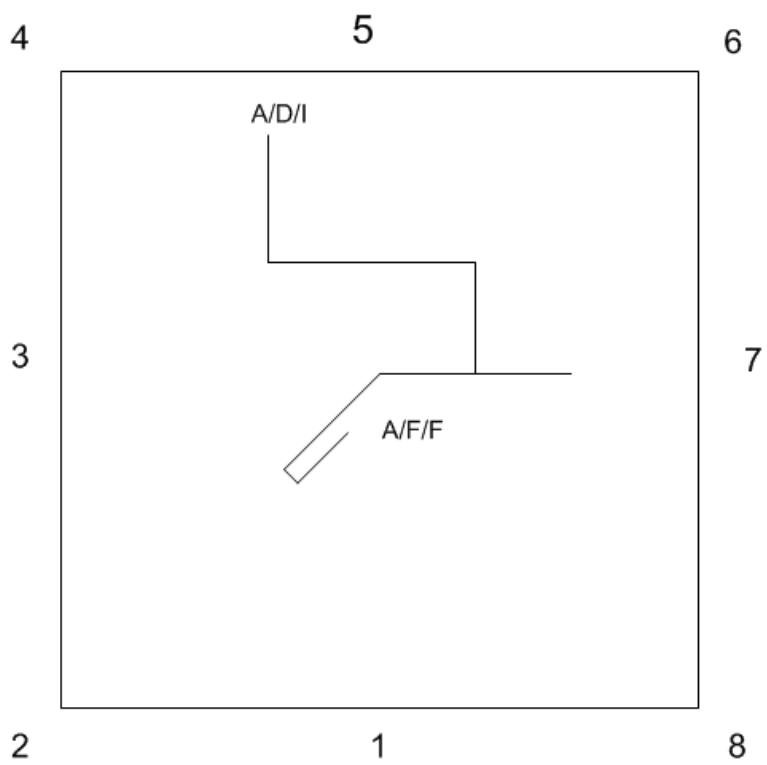
2. Seil

2012

Test 1 – Ohne Handgerät

<u>Anfangs- position</u>		Stehend, Blick in Richtung Publikum (R.R.1) Arme dem Körper entlang, Blick gerade aus
1-4		Pause
1	1-4	Gehen an Ort li, re, li, re, Arme schwingen mit, letzter Schritt betonen durch Ballenstand
	5-8	4 Schritte vw li, re, li, re, auf „8“ <u>nicht schliessen</u>
2	1-4	1/4 Dreh nach li (R.R.7), auf „1“ Arme über SH zur HH führen, Handflächen und Blick nach vorn (R.R.7), 4 Schritte auf Fussballen li, re, li, re
	5-8	4 kleine Sprünge an Ort mit geschlossenen Beinen, Beine li zu re schliessen mit kleinem Hupf li zu re schliessen, Arme in der Taille einstützen (über die Seite senken)
3	1-2	(Langsam zählen), re Bein sw nach re mit gestr Fuss öffnen gleitend mit Fussspitze und grosser Kniebeuge, (Fuss ausw.) Arme sw auf Schulterhöhe führen, Rücken gerade
	3-4	Li zu re schliessen, mit gestr Bein gleitend (1.Tanzposition, Ferse zusammen, Fussspitzen in V Position), Arme wieder in der Taille einstützen
	5-6	Dito 1-2
	7-8	Dito 3-4
4	1-2	Doppelhupf re an Ort, li Bein diagonal sw gestr (Höhe max. 45°), Hände bleiben in der Taille (Pendel)
	3-4	Dito mit li Bein
	5-8	3 kleine, schnelle Pendelhüpfer an Ort re, li, re, (Pendelbewegung wie eine Uhr), Blick in (R.R.7), auf „8“ mit kleinem Hupf li nach re schliessen (Hände während der ganzen Bewegung in der Taille eingestützt von 1 – 8)
5	1-4	Gehüpfte Schritte vw (Füsse leicht nach hinten, aber nicht bis zum Gesäss), li beginnen, re, li, re, Hände in der Taille eingestützt
	5-8	Hüpfen an Ort li, re, li (Knie und Füsse nach vorne), glz 1/2 Dreh li (Hüpfer gleichmässig aufteilen), auf „5“ Arme gleiten längs des Körpers nach unten, auf „8“ mit kleinem Sprung re zu li schliessen (R.R.3)
6	1-2	Chassé li vw, Arme asymmetrisch (90°) auf Schulterhöhe
	3-4	Dito re, beim Wechsel Arme dem Körper entlang führen
	5-8	1/8 Dreh li (R.R.2) Schritte in der Diagonale auf den Fussballen li, re, li, mit leichtem asymmetrischem Armschwung, auf „8“ re zu li schliessen (Ferse am Boden), Arme gestr rw führen zur Vorbereitung des Schwungs, Knie leicht gebeugt

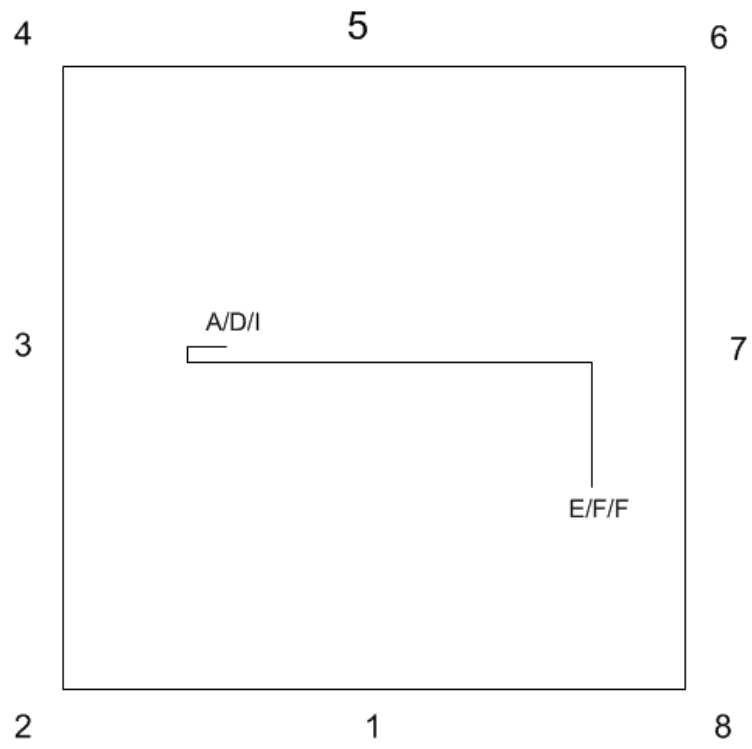
7	1-2	Bde Arme vw bis Schulterhöhe schwingen (Füsse bleiben ganz am Boden)
	3-4	Bde Arme rw schwingen (Füsse bleiben ganz am Boden)
	5-6	Bde Arme vw schwingen, li Arm rw bis zur VH, re Arm stoppt neben den Körper
	7-8	1/4 Dreh li auf den Fussballen in (R.R. 8), Arme sw auf Schulterhöhe öffnen (re Arm über die Seite, li Arm über tief hoch), auf den Fussballen bleiben
8	1-4	Immer noch auf den Fussballen, auf „1“ li Bein sw öffnen, auf „2“ re Bein vor li kreuzen, auf „3“ li Bein sw öffnen, li Ferse abstellen, Gewicht li, gleichzeitig grosser Armkreis (1 1/2 Dreh) des re gestr Armes über unten (im Uhrzeigersinn für den Turnenden), von „1-3“ Blick in (R.R.8), auf „4“ Fussstreckung re betonen (bde Beine gestr), die Arme sind parallel li auf Schulterhöhe (re Arm rw leicht gebeugt), Hüfte und Schulter in (R.R.8), Blick in (R.R.6), (der li Arm bewegt sich während Bewegung nicht)
	5-8	Auf „6“ li zu re schliessen, Arme über li neben Körper senken, 3/4 Pirouette nach re (Füsse geschlossen auf Fussballen) schliessen in (R.R.6), auf „8“ Fersen abstellen
9	1-4	Li Bein rw in der Diagonale abstellen zum Kniestand li, re Bein rw abstellen zum Kniestand, auf „4“ zum Fersensitz, Arme neben dem Körper
	5-8	Re neben den Knien absitzen, 5/8 Drehung der Knie über (R.R.3), Beine gebeugt Knie geschlossen, nur die Fussspitzen berühren den Boden (mit den Händen darf geholfen werden), ab (R.R.3) bewegt sich der re Fuss nicht mehr, li Bein vw gebeugt zum re Bein rw gebeugt führen (die li Fussspitze berührt das re Knie), re Hand auf re Fussgelenk, li Arm sw (die Fingerspitzen dürfen den Boden berühren), Körper in (R.R.1)
10	1-2	Re Arm über die Seite nach oben führen 3/4 Kreis, enden mit re Hand 1/2 vor der Hälfte des Gesichts, Unterarme horizontal, Handfläche nach (R.R.1), Finger gespreizt
	3-4	Dito 1-2 mit li (man verdeckt das Gesicht)
	5-6	Arme langsam nach unten senken durch seitliches Beugen des Körpers nach li, li Vorderarm auf den Boden (90° Winkel), Ellbogen neben dem Gesäss, glz 1/2 Kreis über unten mit re Vorderarm (Oberarm bewegt sich nicht)
	7-8	Armkreis re über die Seite weiterführen bis Arm vertikal nach oben gestr ist, Blick zur re Hand, Bewegung mit der Musik verlangsamen
11	1-2	In Schlussposition bleiben bis Musikende



Test 1 – Seil

<u>Anfangs- position</u>		Gerade stehen in (R.R.1), Blick nach vorne, Seil halbiert, Seilenden in jeder Hand, Seilknoten in der re Hand, die Ellbogen gebeugt ein wenig vom Körper weg
1-4		Pause
1	1-2	Kleiner frontaler Schwung nach re, (re Arm nicht höher als Schulterhöhe)
	3-4	Dito nach li
	5-6	Schwingen nach re, glz re Bein sw öffnen
	7-8	Schwingen nach li, glz li Bein zu re schliessen, der Blick folgt immer dem Handgerät
2	1-4	Schwingen nach re, glz das re Bein sw öffnen, Kreis des Seils hinter dem Kopf (bde Arme glz, die Hände berühren sich nicht)
	5-8	Frontaler Schwung vw (Beine bleiben offen), Seil vorne 1 Mal um den gestreckten re Unterarm wickeln (Hand in der Verlängerung des Armes), glz li zu re schliessen (<u>Achtung</u> diese Bewegung muss sehr weit ausgeführt werden)
3	1-2	Seil vom Arm abwickeln
	3-4	Auf „3“ Seil li loslassen, (Seil in der re Hand), li Arm über tief sw zur SH schwingen, glz grosser Frontalkreis des Seiles
	5-8	2 Frontalkreise ausw vor dem Körper (im Uhrzeigersinn für den Turnenden), re Arm vor dem Körper gebeugt
4	1-2	Durch Schwung des Seils nach li, den Kreis bremsen, li Arm immer in SH gestr
	3-4	Schwingen nach re, re Arm gestr
	5-6	Schritt li auf den Fussballen mit 1/4 Dreh li in (R.R.7), dazu Seil vw schwingen, Arme gestreckt und in beide Hände nehmen, re zu li schliessen, Ferse abstellen
	7-8	Seil unter den Füßen stoppen durch sw Hochziehen der Arme und heben der Fussballen, Fussballen abstellen, Blick immer nach re (R.R.1) Arme gestr und Seil gespannt
5	1-4	4 Fersenschritte vw (re, li, re, li.), Seil hinter dem Rücken ziehen (berührt den Boden), Arme leicht rw gestr, Blick immer re (R.R.1)
	5-8	4 direkte Feder-Sprünge vw, re, li, re, li (Knie und Füsse vw), Blick in (R.R.7), auf „8“ nicht schliessen

6	1-2	Doppelhupf an Ort mit geschlossenen Beinen und einem Seildurchschlag (re zu li schliessen)
	3-4	Doppelhupf an Ort mit geschlossenen Beinen und einem Seildurchschlag, Seil hinten stoppen
	5-6	Doppelhupf an Ort mit geschlossenen Beinen und einem Seildurchschlag rw
	7-8	Doppelhupf an Ort mit geschlossenen und einem Seildurchschlag, Seil vorne stoppen
7	1-2	1/4 Dreh nach re mit kleinem Sprung, mit Seitschritt re öffnen (R.R.3), durch Seilschwung nach re Oberkörper in (R.R.1)
	3-4	Schwung nach li
	5-6	Seil in die re Hand geben durch einen ganzen Frontalkreis (im Gegenuhrzeigersinn für den Turnenden), li Arm in SH, schliessen li zu re
	7-8	Weiterführung des Kreises des Seils durch Heben der Arme nach oben
8	1-2	Seil mit li Hand über dem Kopf fassen, (Arme diagonal im V gestr), Blick zum Seil
	3-4	2 Laufsprünge vw (Füsse leicht nach hinten, aber nicht bis zum Gesäss) li, re, glz Seil hinter dem Rücken mit gestr Armen senken, enden mit an den Enden gehaltenem Seil, Seil nicht gestr am Körper unter Gesäss, Blick in (R.R.1)
	5	1/4 Dreh li in (R.R.7) mit 1 Laufschrift an Ort (Knie und Fuss nach vorne)
	6	1/4 Dreh re in (R.R.5) mit 1 Laufschrift an Ort (Knie und Fuss nach vorne)
	7	1 kleiner Hupf an Ort mit geschlossenen Beinen in (R.R.5), li zu re schliessen
	8	1 kleiner Hupf an Ort mit geschlossenen Beinen und 1/4 Dreh li in (R.R.3)
9	1-2	1/4 Dreh li mit dem Oberkörper, Arme und Blick in (R.R.1), li Bein gebeugt hochziehen, bis Fuss am re Unterschenkel ist (Beine in R.R.3), das Seil hängt zwischen bden Händen, die Mitte berührt den Körper zwischen Gesäss und Knien



Abkürzungen:

vw	Vorwärts
rw	Rückwärts
sw	Seitwärts
re	Rechts
li	Links
VH	Vorhalte
SH	Seithalte
HH	Hochhalte
Dreh	Drehung
glz	Gleichzeitig
bde/bdn	Beide/beiden
str/gestr	Strecken/gestreckt
R.R.	Raumrichtung

Weiterführende Literatur:

Turnsprache Gymnastik:

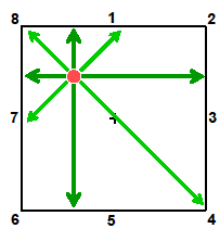
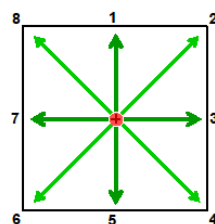
Die Turnsprache mit der Benennung der gymnastischen Elemente und dazu gehörende Illustrationen kann von der Homepage des STV heruntergeladen werden

www.stv-fsg.com > Sportarten > Gymnastik > Downloads > Turnsprache Gymnastik 2012

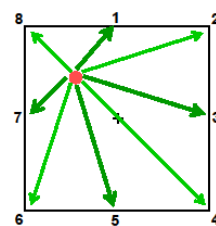
Raumrichtungen:

Raumrichtungen / directions dans l'espace / direzioni

● Turnende / gymnaste / ginnasta



richtig / correct / corretto



falsch / faux / falso

Gymnastiktest 2

1. Ohne Handgerät

2. Seil

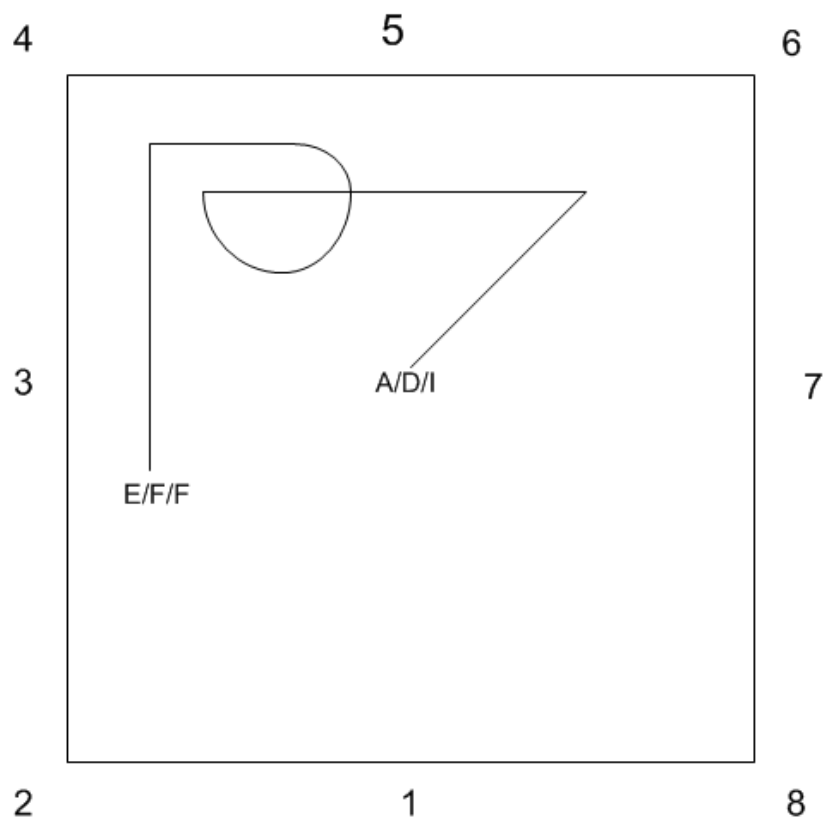
2012

Test 2 – Ohne Handgerät

<u>Anfangs- position</u>		Sitzend zum Publikum, in (R.R.1), gerader Rücken, re Bein nach vorne angewinkelt, re Fussspitze berührt das li Knie, li Bein rw angewinkelt, Arme gestr diagonal neben dem Körper, die Fingerspitzen können den Boden berühren, Blick gerade aus.
1 -4		Pause
1	1	Li Arm vw über vorne leicht gebeugt zur HH führen (wie beim klassischen Ballett), Handballen nach unten gedreht, Blick nach vorne
	2	Dito mit re Arm
	3	Li Arm vw senken bis Schulterhöhe (leicht gebeugt)
	4	Li Arm zur SH führen, re Arm vw senken, bde auf Schulterhöhe (Oberkörper bleibt gerade)
	5	Knie zur Mitte führen, Fussspitzen berühren den Boden, Blick geradeaus, Arme leicht schräg rw aufstellen (Hände berühren den Boden)
	6-8	Knie mit 1/2 Dreh li ablegen (R.R.5) und auf die Fersen sitzen, re neben den Knien absitzen, Dreh fortsetzen (1/2 Dreh + 1/4 Dreh) über (R.R.1) in (R.R.7) beenden, Beine wie Ausgangsposition (aber li Bein vorne), die Arme folgen der Bewegung, die Finger können den Boden während der Dreh leicht berühren, die Bewegung ist fließend
2	1-2	Kerze, li Bein gestr, re Bein angewinkelt, re Fuss lehnt an die Innenseite des li Knies (das Knie zeigt in Richtung des Körpers), Arme gestr auf dem Boden dem Körper entlang (nicht sw)
	3-4	Wieder senken, Beine während des Senken schliessen und str, Körper nach vorne beugen, Rücken gerade, Arme gestr nach vorne (Höhe frei, je nach Beweglichkeit des Turnenden), Blick vw
	5-6	Rolle rw mit gebeugten Beinen, Beenden auf li sw gestr Bein (90°), Fuss nach vorne gedreht, re Hand hinten, li Hand zwischen den Beinen, bilden eine Diagonale (Fingerspitzen können am Boden sein)
	7-8	Aufstehen mit li Fuss diagonal aufsetzen (R.R.6), re zu li schliessen, Arme neben dem Körper, (Körper in R.R.6)
3	1-4	Gehen (<u>nicht im Ballenstand</u>) diagonal vw, li, re, li, re mit 1/1 asymmetrischem Armkreis, dem Körper entlang enden
	5-8	1/2 Dreh li über (R.R.4) und weiter gehen rw diagonal (<u>nicht im Ballenstand</u>), Blick in (R.R.2), li, re, li, Arme neben dem Körper, auf „8“ re zu li schliessen

4	1-4	1/8 Dreh re in (R.R. 3), 2 Chassé vw li, re, dazu Arme asymmetrisch (90°) auf Schulterhöhe
	5-8	Schritt li, Arme neben den Körper senken, Spreizsprung re vw mit ¼ Dreh und gestr Beinen (R.R.1), Schritt li vor re, glz Armkreis mit re Arm vor dem Körper (im Gegenuhrzeigersinn für den Turnenden) (1½ Kreis), Schritt re sw, Armkreis beenden mit re Arm in HH, Blick zur re Hand, re Bein gebeugt, li Bein gestr, li Arm in der Fortsetzung des re in der Mitte des Körpers
5	1-2	Re Innenfuss leicht mit li Hand berühren, durch beugen des re Bein, re Arm in HH behalten (Arme in einer Linie), Blick sw
	3-4	Dito ggl, (li Arm über SH in HH führen)
	5-8	Aufstehen, Pirouette auf re Bein gegen re (li zu re schliessen), Arme neben dem Körper, Beenden in (R.R.1)
6	1-8	8 Hüpfen im Halbkreis (Knie und Fuss nach vorne, Schritt li, re hoch), re Knie gebeugt Arme mitschwingen lassen, beenden (in R.R.5)
7	1-4	Kreis fortsetzen (1/4 Dreh) mit 4 Schritten li, re, li, re, (nur li Fuss auf Fussballen) fortsetzen, dazu bde Arme vw und auf „4“ sw schwingen
	5-8	Schritt li vw in (R.R. 3), Rösslisprung re und Armkreis nach unten beginnend, Schritt li, schliessen re zu li, Arme stoppen auf Schulterhöhe sw
8	1-4	Li Bein auf Höhe der re Wade heben (li Bein nach aussen), Arme in HH (wie Balletttänzerinnen), Blick nach vorne (die Arme heben sich über aussen in 4 Zeiten, Handflächen nach oben zu Beginn der Bewegung, auf „4“ Handfläche nach unten)
	5-8	Arme mit Armkreis ew zur SH führen, glz Arabeske (li Bein rw diagonal gestr) Rücken gerade, Hüfte gerade
9	1-4	Arme über tief nach vorne führen, Hände auf den Boden, Rolle vw mit gestr li Bein, Landung mit li Bein gebogen, li Bein angewinkelt auf dem Boden (Fuss nach innen), re Bein vw gebeugt, re Fuss vw vor li am Boden aufgestellt, Arme diagonal (V Position) (Hände oder Finger können den Boden berühren), Rücken gerade
	5-8	Becken heben, auf li Hand aufstützen, re Arm über VH gestr heben (bde Arme sind in einer Linie), Blick zur re Hand, re Fuss auf Fussspitze, (li Hand bleibt an Ort)
10	1-2	1/2 Dreh li (R.R.7), re Arm gleitet unter den li Arm, Fersensitz, li Hand bewegt sich nicht (Handfläche der re Hand nach oben)
	3-4	Rolle nach re auf dem Rücken, ein Bein nach dem andern str, (li dann re), Arme folgen der Bewegung, auf Schulterhöhe sw auf den Boden legen, Handflächen nach oben), Beine gestr und gefächert, Körper am Boden
	5-6	Rolle beenden zum Fersensitz, Hände leicht vw auf dem Boden (<u>nicht die Vorderarme</u>), Blick zu den Händen
	7-8	Hände auf dem Boden abstützen, kleiner Sprung zum Hockstand (Beine gebeugt lassen)

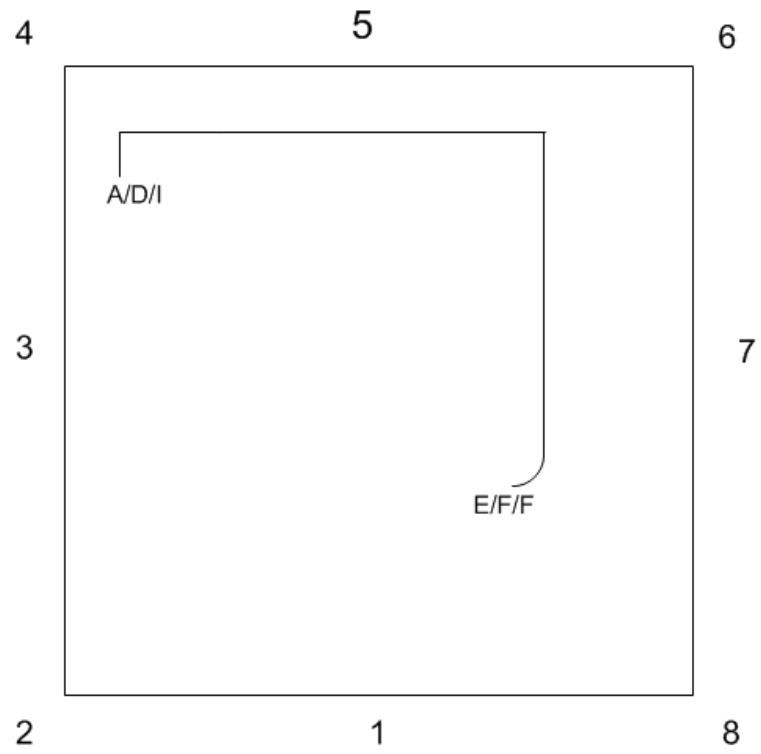
11	1-4	Nach hinten auf Rücken rollen, Knie mit bdn Händen halten (re Hand auf re Knie, li Hand auf li Knie, Finger nach innen), Becken heben (Distanz Knie – Kopf beibehalten)
	5-6	Zurück zur Sitzposition, Fussspitzen auf dem Boden, Hände auf den Knien
	7-8	Beine nach vorne str, glz Arme vw bis zur Streckung öffnen, zur Seite auf Schulterhöhe führen, Rücken gerade (Handfläche nach unten)
12	1-2	1/2 Dreh nach li auf den Bauch in (R.R.3), gestr auf dem Boden liegen, Hände auf dem Boden auf Brusthöhe, Blick zum Boden, Ferse geschlossen
	3	Arme str und Körper heben (Diagonale Brust – Knie), Beine anwinkeln (abgestützt auf Händen und Knien), Blick nach li (R.R.1), Kopf in Verlängerung des Rückens, Füße gestr und geschlossen.



Test 2 – Seil

<u>Anfangs- position</u>		Stehend in (R.R.3), Seil einmal gefaltet, ungefähr 20 cm von jedem Seilende entfernt gehalten, Knoten auf der re Seite; Arme vor dem Körper gestr, Seil <u>nicht</u> gestr, Blick nach vorne
1-4		Pause
1	1-2	Arme über VH zur HH führen, Seil in den Nacken legen, auf „2“ Beine beugen und Blick zum Boden senken, Arme schulterbreit nach vorne, Hände gleiten über das diagonal gestr Seil (45°), Rücken muss gerade sein
	3	Beine str, Seil bis zur Streckung durch die Hände gleiten lassen (auf dem Nacken), Arme in SH auf Schulterhöhe, Seil parallel zum Boden, Blick geradeaus
	4	Beine leicht beugen, Arme schulterbreit in Vorhalte gestr, Seil diagonal gestr (45°), Blick zu den Händen, Rücken gerade
	5	Beine str mit Schritt re sw (R.R.5), Arme auf Schulterhöhe zur SH führen, Seil im Nacken gestr, Blick geradeaus
	6	1/1 Dreh mit geschlossen Beinen, schliessen li zu re (in R.R.3 beenden)
	7	Re Arm nach vorne zur VH führen, Oberkörper abdrehen in (R.R.1), li Arm rw auf Schulterhöhe, das Seil ist horizontal zwischen den Armen gestr (Seil berührt den Nacken nicht mehr)
	8	Seil li loslassen, glz. Beine leicht beugen, kleiner Schwung vw, li Arm nach unten li neben Körper senken und zur VH führen
2	1-2	Seilenden in jede Hand nehmen, 1/4 Dreh re (R.R.5), Seitschritt re, Seil schwingen von li nach re
	3-4	Seil schwingen nach li
	5-6	Seil schwingen nach re
	7-8	Li Bein zu re schliessen, glz das Seil nach li schwingen
3	1-4	Echappé um den re gestr Unterarm bei 90°, Schritt re sw auf Fussballen, kreuzen li vor re auf Fussballen, Schritt re sw, Fuss abstellen
	5-6	Achterschwung hinter dem Rücken, (bde Arme gleichzeitig, die Arme berühren sich nicht), während der Bewegung Gewicht verlagern
	7-8	Li zu re schliessen, glz 1/4 Dreh re auf den Fussballen (R.R.7), Seil nach vorne nehmen, als Vorbereitung für die Sprünge, Arme gestr parallel in VH
4	1-4	2 Laufsprünge re vw, re Bein gestr, li Bein nach hinten gebeugt (nicht anfersen)
	5-8	4 Sprünge vw re, li, re, li mit je einem Seildurchschlag (Knie und Füsse vw)

5	1	Re zu li schliessen (Beine gebeugt), Seil in die re Hand nehmen, Sagitalkreis vw des Seils auf der re Körperseite, li Arm neben dem Körper
	2	Sagitalkreis vw auf der li Körperseite, (Beine gebeugt), li Arm gestr neben dem Körper
	3-4	Seil auf re Körperseite nehmen, Kreisbewegung verlangsamen und hinten stoppen, den Boden nicht berühren, Beine bleiben gebeugt
	5-6	Seil vw schwingen und glz falten um die Seilmitte mit der re Hand zu fangen
	7-8	1/4 Dreh (R.R.1) mit Schritt re sw, kleiner Schwung durch Führung der bden Armen über die Seite bis zur Streckung, Seil am Ende fassen, li zu re über die Fussspitzen schliessen, Blick zum Seil
6	1-2	Chassé li vw, Arme gestr zur HH
	3-4	Arme vw senken (Seil auf Hüfthöhe, berührt den Körper, Arme leicht gebeugt) Rösslisprung mit 1/1 Dreh nach li
	5-6	Arme vw zurück zur HH, Chassé li vw
	7-8	Sprung an Ort, re Bein vw gestr, li Bein vertikal gestr, Arme in HH behalten
7	1-2	1/8 Dreh re mit 1 Doppelhupf vw, re Bein vw (R.R.2), der zweite Hupf an Ort, li Ferse nach hinten, Arme in HH
	3-4	1/8 Dreh re mit 1 Doppelhupf vw, li Bein vw (R.R.3), der zweite Hupf an Ort, re Ferse nach hinten, Arme über VH senken (Seil auf Hüfthöhe, Seil berührt den Körper, Arme leicht gebeugt)
	5-8	4 Hüpfer an Ort mit geschlossenen Beinen (re zu li schliessen), glz nach re drehen bis (R.R.8), Arme diagonal nach rechts heben (auf die 4 Zeiten verteilen), Seil gestr, li Arm in Hochhalte
<u>Schluss position</u>		Arme gestr in HH, Kopf zentriert zw den Armen, Blick nach vorne in (R.R.8), Seil gestr, Beine leicht gebeugt, Körper leicht nach re geneigt



Abkürzungen:

vw	Vorwärts
rw	Rückwärts
sw	Seitwärts
ew	Einwärts
re	Rechts
li	Links
VH	Vorhalte
SH	Seithalte
HH	Hochhalte
Dreh	Drehung
glz	Gleichzeitig
bde/bdn	Beide/beiden
str/gestr	Strecken/gestreckt
R.R.	Raumrichtung

Weiterführende Literatur:

Turnsprache Gymnastik:

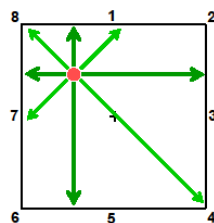
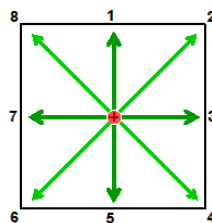
Die Turnsprache mit der Benennung der gymnastischen Elemente und dazu gehörende Illustrationen kann von der Homepage des STV heruntergeladen werden

www.stv-fsg.com > Sportarten > Gymnastik > Downloads > Turnsprache Gymnastik 2012

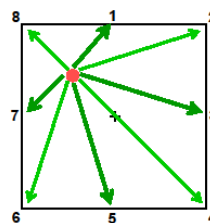
Raumrichtungen:

Raumrichtungen / directions dans l'espace / direzioni

● Turnende / gymnaste / ginnasta



richtig / correct / corretto



falsch / faux / falso

Gymnastiktest 3

1. Keulen

2. Ball

3. Reif

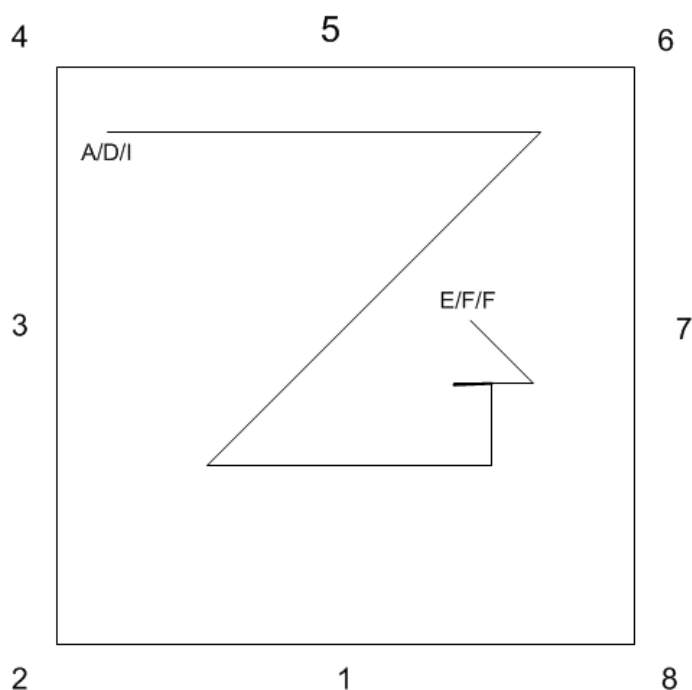
2012

Test 3 – Keulen

<u>Anfangs position</u>		Sitzen in (R.R.3), Knie angezogen in V-Stellung, Füsse am Boden, Rücken leicht gebeugt, Blick zum Boden (Kopf in Verlängerung des Rückens), Keulen liegen li und re neben Füßen, Arme gestr, re Hand oder Fingerspitzen auf Bauch der re Keule, li Hand oder Fingerspitzen auf Bauch der li Keule
1-3		Pause
1	1-4	Keulen seitlich weggrollen, Arme seitlich diagonal gestr (Finger können den Boden berühren), Rücken gerade, den Rücken langsam aufrichten (alle 4 Zeiten brauchen)
	5-6	Rolle rw (Schulter frei), Beine gebogen, Arme seitlich auf Schulterhöhe am Boden gestr (Hände müssen immer den Boden berühren), beenden im Fersensitz, Blick zu den Keulen, Keulen sind vor den Knien (können sich berühren oder leicht auseinander liegen), Rücken gerade, leicht nach vorne gebeugt, Arme neben Körper
	7-8	Mit jeder Hand eine Keule am Bauch fassen
2	1-2	2 Mal Keulen aufeinander schlagen
	3-4	2 Mal Keulen auf Boden vor den Knien klopfen
	5-6	Li Fuss vw aufstellen glz bde Keulen rw schwingen (am Ende der Bewegung Arme gestr), aufstehen durch schliessen re zu li, glz Keulen parallel nach vorne schwingen, kleiner Wurf mit 1/2 Dreh der Keulen, mit bdn Händen fangen
	7-8	Keulen parallel nach hinten schwingen, hinter dem Rücken re Keule in li Hand übergeben, 1/2 Dreh über li Schulter, re Hand in Taille einstützen und li Arm neben Körper in (R.R.7)
3	1-4	Kreis ausw li über dem Kopf, Keulen direkt vor den Oberkörper senken, Keule in bde Hände nehmen, mit Schritten li, re, Schritt li (auf Ballen), schliessen re zu li mit 1/2 Dreh (geschlossene Füße) über li Schulter, glz Keulen horizontal am Körper (mit Körperkontakt), li Keule auf Bauch, re Keule auf Rücken (mit Körperkontakt), auf „4“ Füsse am Boden
	5-6	Schritt li sw in (R.R.7), Pirouette auf li Bein (re Fuss an Wade, Knie nach vorne, Beine geschlossen), enden in (R.R.3)
	7-8	Schliessen re zu li, Arme in SH mit Plié und im Ballenstand mit gestr Beinen beenden
4	1-5	Keulen zeichnen 4 Kreise einw, (nach unten beginnen) mit gestr Armen in SH, vorne, hinten, vorne, hinten, glz 4 Schritte rw li, re, li, re auf Ballen, schliessen li zu re, beenden im Plié, Füsse am Boden, Rücken leicht nach vorne gebeugt, Arme senken an Körper, Blick zum Boden
	6	1/8 Dreh (geschlossene Beine) li in (R.R.2), Arme in SH gestr, zum Ballenstand, Rücken gerade

5	1-2	Chassé li vw, glz kleiner Kreis einw der Keulen mit gestr Armen (nach unten beginnen), Arme in SH
	3-4	Rösslisprung (re Knie nach zuerst nach oben), glz grosser Kreis mit Armen von unten nach oben, Arme gestr neben Körper führen
	5-8	Schritt li vw, 1/1 Dreh über li Schulter mit Schritten re, li, re 8 in (R.R.2), glz Arme neben dem Körper
6	1-2	Chassé li, glz Arme parallel in VH
	3-4	Scherensprung (re Bein zuerst nach oben), glz Arme über tief zur SH führen
	5-8	Schliessen re zu li, glz kleiner Frontalkreis mit beiden Keulen von unten nach oben mit gestr Armen, bde Arme parallel über unten in VH führen
	7-8	1/1 Wurf von li Keule, (re Arm begleitet die Bewegung)
7	1-2	Fangen li und nach hinten schwingen, Bäuche der Keulen auf Schulterblätter ablegen, (re Keule auf re Schulterblatt, li Keule auf li Schulterblatt, Keulen sind parallel), Hände berühren Körper im Kreuz
8	1-4	1 1/8 Dreh über li Schulter, mit Schritt li in (R.R.7) beginnen, Schritte re, li sw mit je 1/2 Dreh (re Schulter vw), schliessen re zu li (Keulen bleiben auf Schulterblätter, beenden Körper in (R.R.1)
	5-6	Re Keule mit 3/4 Dreh von unten in SH, mit Plié, Blick zur Keule
	7-8	Dito li
9	1-2	1/4 Dreh li in (R.R.7) mit Schritt li, glz re Arm in VH schwingen, li Arm rw auf Schulterhöhe
	3-4	Schliessen re zu li, glz li Keule in VH, re Keule rw auf Schulterhöhe
	5-8	2 Schritte li, re auf Ballen, Schritt li, schliessen re zu li, glz ganzer asymmetrischer Kreis, beenden re Keule in VH, li Keule hinten auf Schulterhöhe
10	1-4	Keule re rw schwingen mit Kreis auf Höhe Oberschenkel, Kreis sagittal rw weiterführen, glz li Keule vw mit kleinem Kreis auf Höhe Oberschenkel zur VH schwingen, enden mit li Arm in VH, bde Keulen glz in VH
	5	1 Kreis mit bdn Keulen zwischen den Armen (nach unten beginnen)
	6	1/4 Dreh in (R.R.1) mit Seitschritt re zum Ballenstand (li zu re schliessen), glz re Arm mit Frontalschwung über tief in HH führen, (li Arm bleibt in SH)
11	1-6	4 Schritte rw auf Ballen re, li, re, li, schliessen re zu li, (alles im Ballenstand), 4 Kreise mit re Hand über Kopf (vorne und hinten abwechselnd) beginnen vorne, (re Arm gestr oder gebeugt, li Arm gestr in SH), beenden mit grossem Frontalkreis des re Armes vor Körper, Arm bis in SH re, li Arm bleibt während der ganzen Bewegung in SH

12	1-4	Schritt li sw nach li, ins Plié und Gewichtsverlagerung, 3 1/2 Kreise mit re Keule nach li, nach unten beginnen, Arm gestreckt, (mit Gewichtsverlagerung, verteilen), auf „4“ bde Beine gestr, Arme parallel li vom Körper auf Schulterhöhe (re Arm leicht gebogen), Körper bleibt in (R.R.1), Blick nach li
	5-6	Chassé sw re in (R.R.3), grosser Frontalkreis mit bdn Keulen vor Körper mit gestr Armen (nach unten beginnen), beenden Arme neben Körper
	7-8	Schliessen li zu re mit 1/4 Dreh li in (R.R.7), bde Keulen in re Hand nehmen, re Arm neben den Körper, li Hand auf dem Kreuz
13	1-4	Chassé li vw in (R.R.7), Kosakensprung re (re Bein gestr, li Bein gebeugt)
	5-8	1/8 Dreh re in (R.R.8), 4 Schritte rw re, li, re, li (Schritte re betonen auf Ballen), re Arm immer neben Körper, li Hand im Kreuz
14	1	Re Fuss über li kreuzen auf Fussballen (Gewicht bleibt auf li Bein), Körper bleibt in (R.R.8)
	2	Mitte der Keulen auf li Schulter ablegen, Blick in (R.R.7), Körper bleibt in (R.R.8)

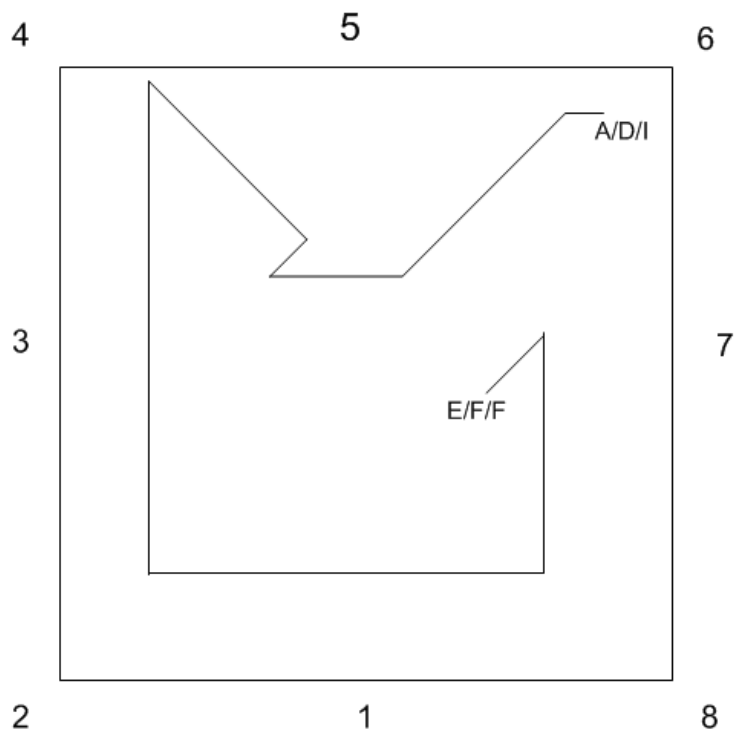


Test 3 – Ball

<u>Anfangsposition</u>		Fersensitz in (R.R.1), Oberkörper nach vorne gebeugt (Rücken gerade), Kopf in der Verlängerung zum Rücken, re Hand (gebeugter Arm) auf Ball, Ball vor Knien, li Hand auf Boden neben dem Ball (<u>nur Hand auf dem Boden</u>)
1	1-2	Ball mit re Hand nach vorne rollen, Oberkörper leicht aufrichten, bde Arme und Rücken gestr, Ball leicht loslassen während des Rollens, zurück in Anfangsposition
	3-4	Mit Oberkörper über Ball rollen (Brust bis Hüfte), mit gestr Armen vorne abstützen (Kobrastellung)
	5-6	Unterschenkel abwechselnd anziehen re, li, re, beenden durch senken re, Füsse zusammen
	7-8	Auf den Händen abstützen und zurück in Fersensitz, den Ball mit einer Vorwärtsbewegung der Knie nach vorne stossen, mit bdn Händen fangen, Arme gestr, Blick zum Ball
2	1-2	Rolle sw nach re, Beine nacheinander str (Beine gefächert), Ball über Kopf mit gestr Armen festhalten (Ball kann leicht vom Boden weg sein), zurück zum Fersensitz (Oberkörper aufgerichtet), Ball in re Hand, Arme neben Körper
	3-4	Gesäss anheben zum Kniestand, glz Bogenwurf von re nach li über Kopf, fangen mit li und zurück zum Fersensitz, re Hand auf dem Kreuz
	5-6	3 kleine Preller mit li neben Körper, re Hand bleibt auf dem Rücken, Blick zum Ball
	7-8	Aufstehen mit li Bein in (R.R.1), glz Wurf von li nach re über Schulterhöhe, Arme neben Körper senken, 1/8 Dreh in (R.R.8)
3	+1	Arme zur SH, glz 2x mit re Fuss neben li „tippen“ (Fersen nicht abstellen)
4	1-2	Chassé sw re in (R.R.2), Oberkörper in (R.R.8), Blick zum Ball, Arme in SH
	3-4	1/2 Dreh mit Schritt li in (R.R.2), li Schulter nach vorne, 1/2 Dreh mit Schritt re (vorbei an R.R.4), re Schulter nach hinten, glz Ball hinter Rücken übergeben, 1/2 Dreh mit Schritt li in (R.R.2) (vorbei an R.R.6), li Schulter nach vorne, Arme wieder in SH
	5-6	Chassé li, (Oberkörper in R.R.4), Blick zu Ball
	7-8	1 1/8 Pirouette auf li Bein, li Schulter nach hinten, (re Fussspitze auf Wadenhöhe, Knie nach vorne, Beine geschlossen), glz Ball in bde Hände vor den Körper nehmen, Arme leicht gebeugt, auf „8“ schliessen re zu li, Ball beidhändig in HH (am Körper entlang, Arme leicht gebeugt), beenden in (R.R.3)

5	1-4	Schritt li vw, Ball beidhändig prellen, dito Schritt re (zwischen dem Pellen wieder Arme gestr in HH)
	5-6	Schritt li vw, Ball beidhändig prellen (Oberkörper leicht nach vorne gebeugt), dito Schritt re (zwischen dem Pellen nur bis auf Brusthöhe)
	7-8	Schritt li vw (Gewicht auf li Bein, re Ferse heben, Füsse können leicht gekreuzt sein), Ball beidhändig 3x prellen an Ort (tiefe Preller, Oberkörper nach vorne gebeugt und im Plié), beenden Ball fangen mit li
6	1-2	1/8 Dreh in (R.R.6), (Oberkörper in R.R.4) mit Schritt re, Verlagerung nach re, glz Schwung vor dem Körper mit Handwechsel (von der li zur re Hand)
	3-4	Schwung vor dem Körper mit Handwechsel (von der li zur re Hand), glz Verlagerung nach li
	5-8	Grosser Schwung frontal über tief nach re, Ball von unten nach oben über Kopf werfen und mit re fangen, glz 1/1 Dreh mit Schritte re, li, re, schliessen li zu re in (R.R.4), bde Arme neben Körper
7	1-2	Schritt li vw, re Arm mit Ball in VH schwingen, li Arm rw (bde Arme auf Schulterhöhe) Blick in (R.R.2) (Gewicht vorne)
	3-4	Schritt re vw, li Arm nach vorne schwingen, re Arm nach hinten schwingen (bde Arme auf Schulterhöhe), Blick in (R.R.6) (Gewicht vorne)
	5-8	1 1/4 asymmetrischer Armkreis (re Arm vorne) mit 3 Schritten li, re, li (erste 2 Schritte auf Fussballen), schliessen re zu li mit 3/8 Dreh über li Schulter, beenden in (R.R.1), bde Arme neben dem Körper
8	1-2	Chassé li vw, glz prellen mit re Hand, li Arm in SH
	3-4	Kosakensprung re (re Bein gestr), glz re Arm leicht nach vorne, li Arm in SH
	5-6	Chassé re vw, glz prellen mit re Hand, li Arm in SH
	7-8	Rösslisprung vw (li vorne), mit 1/4 Dreh, glz Ball einmal von li nach re um Taille geben (beginnen vor dem Bauch, dann hinter den Rücken), beenden (in R.R.7), Ball in re Hand, (<u>nicht</u> schliessen)
9	1-2	Chassé li vw, glz prellen, li Arm in SH
	3-4	Laufsprung re (bde Beine gestr), re Arm leicht nach vorne, li Arm gestr in SH
	5-8	Auswärtsspirale mit re Hand, li Arm in Taille eingestützt, glz Schritte li, re, li, schliessen re zu li mit 1/4 Dreh re, (li Schulter nach vorne), beenden (in R.R.1), Ball in bdn Händen vor dem Körper, die Hände berühren den Körper nicht
10	1-4	4 Schritte rw li, re, li, re, (Schritt li betonen mit Ballenstand) glz Ball vom Bauch zur Brust rollen und über die Arme in VH in bde Hände
	5-8	3 Schritte rw li, re, li (Schritt li betonen mit Ballenstand), glz Ball über VH mit gestr Armen in Nacken legen, über Rücken rollen, beidhändig fangen, schliessen re zu li, auf „8“ Ball in bde Händen vor dem Körper

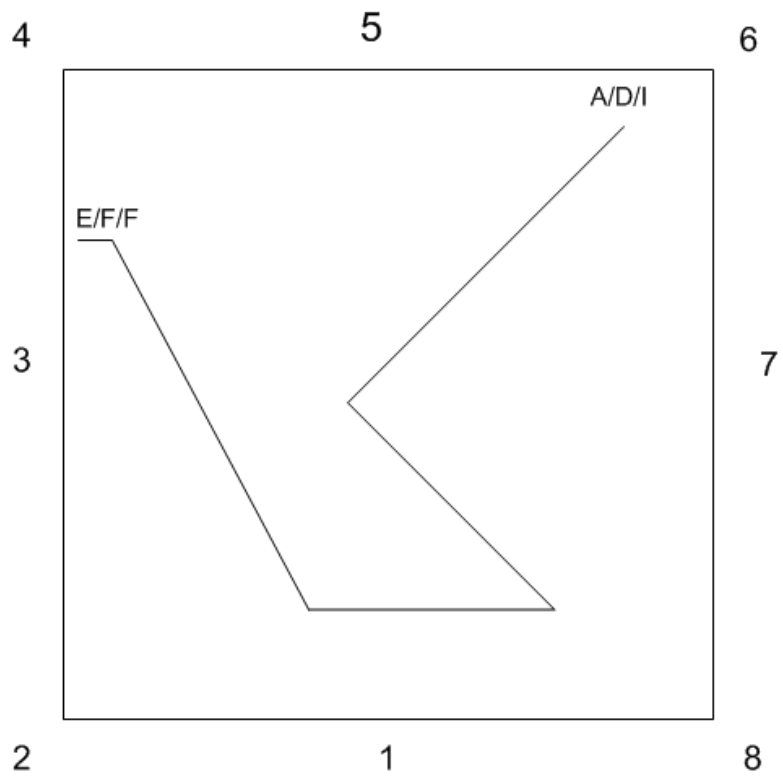
11	1-2	1/8 Dreh nach re in (R.R.2), mit kleinem Hupf re diagonal vw, kl. Schritte li, re an Ort, glz Ball in bde Händen neben re Schulter führen, Hände abwechslungsweise vertikal kleine hoch-tief Bewegung (Ball reiben), Blick re
	3-4	Kleiner Schritt vw gesprungen li diagonal, kleine Schritte re, li an Ort, glz Ball in bdn Händen neben li Schulter, Hände abwechslungsweise vertikal kleine hoch-tief Bewegung (Ball reiben), Blick li
	5-6	Re Knie rw diagonal abstellen, li Knie zu re nehmen, glz Ball Achterschwung vor Gesicht, hinter Kopf, vor Oberkörper
	7	Gesäss senken zum Fersensitz, Ball hinter dem Rücken von re zu li übergeben
	8	Re Arm gestr über VH in HH, (Handfläche nach aussen), glz li Arm leicht nach vorne, Blick in (R.R.2)



Test 3 – Reif

<u>Anfangsposition</u>		Stehen in (R.R.2), Beine geschlossen im Plié, Reif zwischen den leicht gebeugten Beinen eingeklemmt, Oberkörper nach vorne gebeugt (runder Rücken), Kopf in der Verlängerung des Körpers, Arme vor dem Körper gebeugt, Hände innerhalb des Reifen, eine Hand über der anderen gelegt (ohne sich zu berühren), Blick zum Reif
1	1-4	Oberkörper aufrichten mit Armbewegung nach oben (Flügelschlagen), zurück zur Anfangsposition, Blick begleitet die Bewegung
	5-8	Reif mit bdn Händen fassen, vom Oberkörper aus über re Schulter und den Rücken rollen, mit bdn Händen hinter dem Rücken fassen (auf der re Seite des Rückens) und in re Hand nehmen, glz Schritte vw li, re, Chassé li (<u>li Fuss nicht abstellen, da er die nächste Bewegung beginnt</u>), kleiner Wurf in VH mit Griffwechsel, bde Arme gestr in VH
2	1-4	Schritt li vw, glz kleiner vertikaler Kreis mit dem Reif re neben Körper (nach unten), Schritt re vw, glz kleiner vertikaler Kreis mit dem Reif li neben Körper, li Arm bleibt immer in VH
	5-8	1/4 Dreh nach re, Blick in (R.R.4), Reif vor den Oberkörper führen, Kreis mit dem Reif vor dem Oberkörper (Gegenuhrzeigersinn für den Turnenden), li Arm in SH, glz Chassé sw li, li Arm dem Körper entlang senken, Reif über re bis zur HH (grosser Kreis), 3/4 Dreh auf li Bein, enden in (R.R.6), Schwung vw über tief, beenden mit kleinem Wurf vor dem Oberkörper (Reif vertikal), beidhändig fangen (li Hand oben, re unten), schliessen re zu li, Beine leicht im Plié
3	1-4	Re Hand lässt Reif los, re Arm von unten zur SH gestr, Schritt re sw auf Ballen (in R.R.8), kreuzen li über re, Schritt re sw, kreuzen li über re (li nur abstellen, Gewicht auf re), glz Reif mit 1/1 Dreh um gestr li Arm drehen (oben beginnen), Kreuzschritt li vor re (nur Fussballen) Reif mit re Hand fassen und zur VH führen (Schritte in R.R.8, Körper in R.R.6)
	5-6	Li Hand Reif loslassen, Schwung weiterführen, Reif mit re Hand zur HH über Kopf nehmen (li Arm glz über li heben) und mit li Hand fassen (horizontal), Körper bleibt in (R.R.6)
	7-8	5/8 Dreh über re Schulter auf bdn Beinen (re Ferse heben, die Fussballen bleiben während der Dreh an Ort), beenden in (R.R.3), glz Reif horizontal auf Hüfthöhe senken (Turnender im Reif), in Hocke gehen, Hände immer noch auf dem Reif
4	1-4	Reif zwischen Bauch und Hüfte klemmen, Rolle vw in (R.R.3), beenden im Kniestand li, re Bein aufgestellt (Unterschenkel kann leicht diagonal sein), Reif mit bdn Händen in VH horizontal
	5-6	Gewicht nach vorne verlagern, li Bein beugen, Reif 1/4 nach li kippen (vertikal, re Hand oben, li unten), Blick in (R.R.1)
	7-8	Zurück zur Ausgangsposition

5	1-4	Auswärtsspirale mit li Arm, re Arm in SH, glz 1/4 Dreh nach li in (R.R.1), re Knie zu li führen (im Kniestand beenden), Reif beidhändig horizontal in VH
	5-6	1/2 Umdreh des Reifs in VH (zu sich drehen)
	7-8	Bewegung des Reifs fortführen zur HH (Reif vertikal) und hinter dem Nacken auf Schulterhöhe nehmen, Hände am Reif entlang gleiten lassen (bde Hände und Arme am Reif, Arme auswärts gebeugt, Reif kann den Körper berühren)
6	1-2	Re Bein vw aufstellen, glz re Arm in V-Stellung (Handfläche nach oben, ägyptisch), Blick nach re
	3-4	Aufstehen, schliessen li zu re mit Tupf (Gewicht auf re Bein), Arme dito 1-2, Blick nach li, (der Reif kann den Körper berühren)
	5	Gewichtsverlagerung auf li Bein (re Fussspitze aufgestellt) mit 1/8 Dreh re rw in (R.R.2), glz Reif auf Schulterhöhe mit bdn Händen fassen
	6	Gewichtsverlagerung auf re Bein (li Fussspitze aufgestellt) mit 1/8 Dreh re rw in (R.R.3), glz Reif hinter dem Körper zur HH führen, Arme gestr (der Reif kann den Körper berühren)
	7	Gewichtsverlagerung auf li Bein (re Fussspitze aufgestellt) mit 1/8 Dreh re rw in (R.R.4), glz Reif mit 1/2 Kreis nach oben klappen, Arme immer noch gestr in HH
	8	In Ballenstand gehen, Arme diagonal nach vorne
7	1-4	Chassé li, glz Reif diagonal nach vorne, Rösslisprung re durch Reif, Reif vertikal vor Körper führen tief, li Hand loslassen
	5-8	Schritte re, li, re, glz Reif re über SH in HH schwingen, li Arm in SH, Kreis hinter dem Kopf, Kreis über li abschliessen und Reif vor dem Körper mit bdn Händen fassen, glz Kreuzschritt li vor re (li auf Fussballen stellen)
8	1-4	5/8 Dreh über re Schulter auf bdn Beinen (re Ferse heben, die Fussballen bleiben während der Dreh an Ort), Reif bleibt vertikal vor Körper, schliessen in (R.R.1), Reif mit re Hand vor Körper abstellen, li Arm neben dem Körper
	5-8	Reif rotieren lassen mit re Hand (im Uhrzeigersinn), glz re Fuss über li kreuzen, Ballenstand, 1/1 Dreh auf bdn Beinen, Arme vor dem Körper kreuzen und zur HH führen, Arme gestr über SH senken, beenden in (R.R.1) (Füsse geschlossen), Reif mit re Hand fassen, li Arm neben dem Körper
9	1-2	Reif seitlich nach re rollen, Ausfallschritt re, Reif re fangen (Knie und Fuss in R.R.2), li Arm über SH diagonal nach oben, Blick zum Reif, bde Füsse bleiben am Boden, Reif leicht vor dem Körper



Abkürzungen:

vw	Vorwärts
rw	Rückwärts
sw	Seitwärts
re	Rechts
li	Links
VH	Vorhalte
SH	Seithalte
HH	Hochhalte
Dreh	Drehung
glz	Gleichzeitig
bde/bdn	Beide/beiden
str/gestr	Strecken/gestreckt
R.R.	Raumrichtung

Weiterführende Literatur:

Turnsprache Gymnastik:

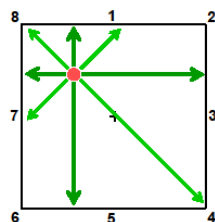
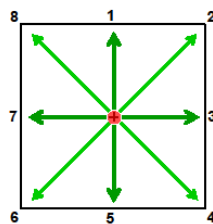
Die Turnsprache mit der Benennung der gymnastischen Elemente und dazu gehörende Illustrationen kann von der Homepage des STV heruntergeladen werden

www.stv-fsg.com > Sportarten > Gymnastik > Downloads > Turnsprache Gymnastik 2012

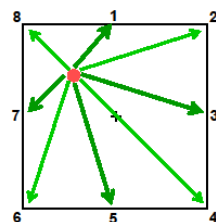
Raumrichtungen:

Raumrichtungen / directions dans l'espace / direzioni

● Turnende / gymnaste / ginnasta



richtig / correct / corretto



falsch / faux / falso