

Testbeschreibung BODENTURNEN für sportmotorischen Aufnahmetest

Mit der Einführung Bodenturnen beim sportmotorischen Aufnahmetest soll die polysportive Ausbildung der angehenden Leistungssportler gefördert werden. Eine turnerische Vorbereitung der Bewerber in den Leistungszentren und Vereinen der Sportfachverbände ist erwünscht. Bei Bedarf vermitteln wir gern an lizenzierte Turntrainer.

Messparameter:

- Notensystem (Schulnoten 1 – 5).
- Bewertung erfolgt durch einen lizenzierten Turntrainer.
- Es werden alle Elemente einzeln bewertet.
- Es müssen 5 Elemente geturnt werden, diese werden am Tag der Aufnahmeprüfung ausgelost.
- Grundlage für die Bewertung sind die aufgeführten Leitbilder.

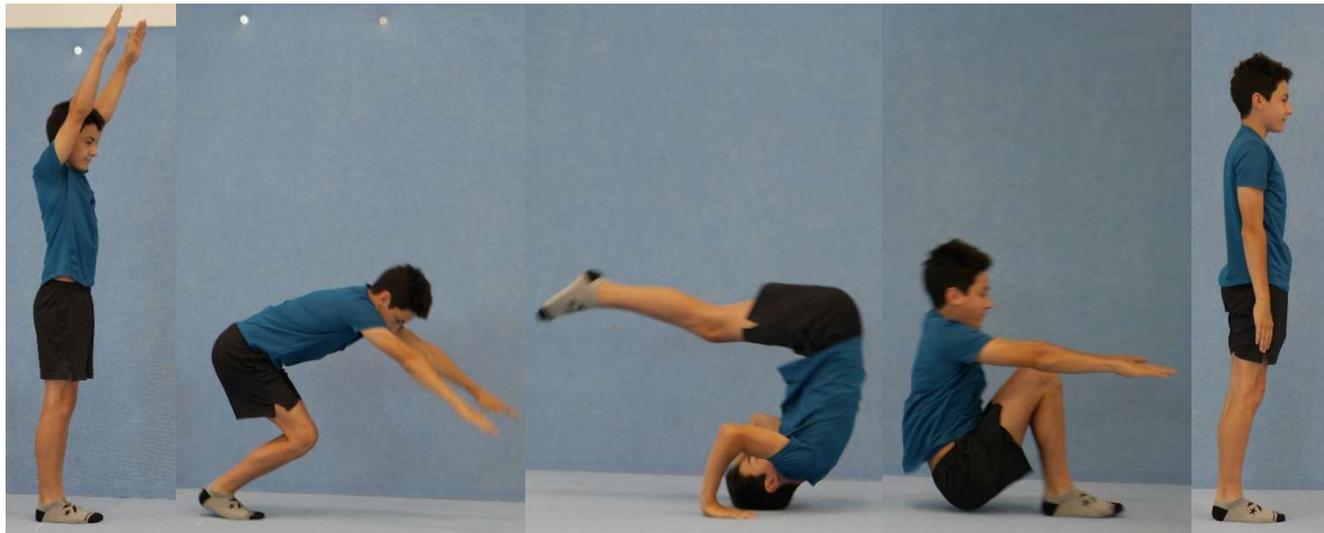
Folgende Turnelemente werden geprüft (5 Elemente):

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Strecksprung mit 180° Drehung
- Rad links oder rechts
- Kopfstand (3 Sek.)
- Handstand mit Abrollen in den Stand
- Standwaage (3 Sek.)

Testablauf:

- Einturnen auf der Turnmatte ist während dem Aufwärmen zu Beginn möglich.
- Der Turntrainer turnt alle Elemente jeder Gruppe einmal vor.
- Bewertung der Turnelemente erfolgt durch den Turntrainer – jedes Element wird einzeln bewertet.
- Je Sportler/in muss 5 Elemente turnen, die Bewertung erfolgt nach dem Notensystem (1 – 5). Wird ein Element nicht geturnt, bekommt der Bewerber die Note 5.
- Jeder Sportler hat 1 Versuch.

ROLLE VORWÄRTS



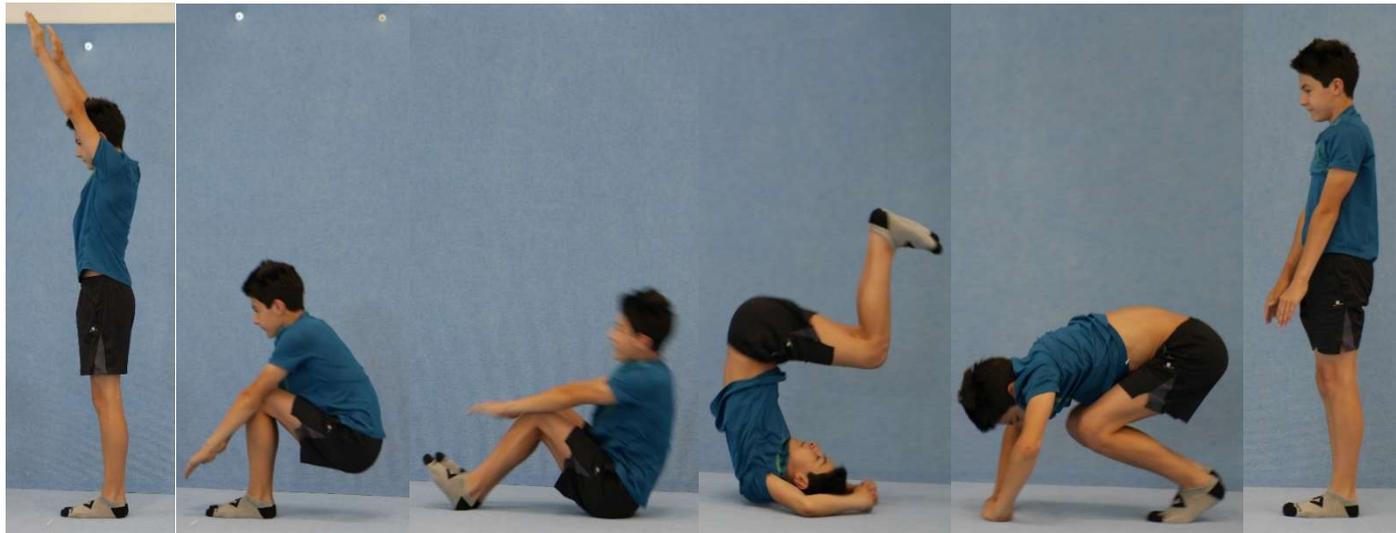
Optimalausführung:

- Flüssige und dynamische Rollbewegung
- Runder Rücken
- Ohne Hände aufstehen
- Knie und Füße geschlossen

Nicht-Anerkennung:

- Unterbrechung der Rollbewegung (Aufschlagen statt Rollen)
- Schulterrolle (nicht in der Achse)
- Verwenden der Hände zum Aufstehen

ROLLE RÜCKWÄRTS



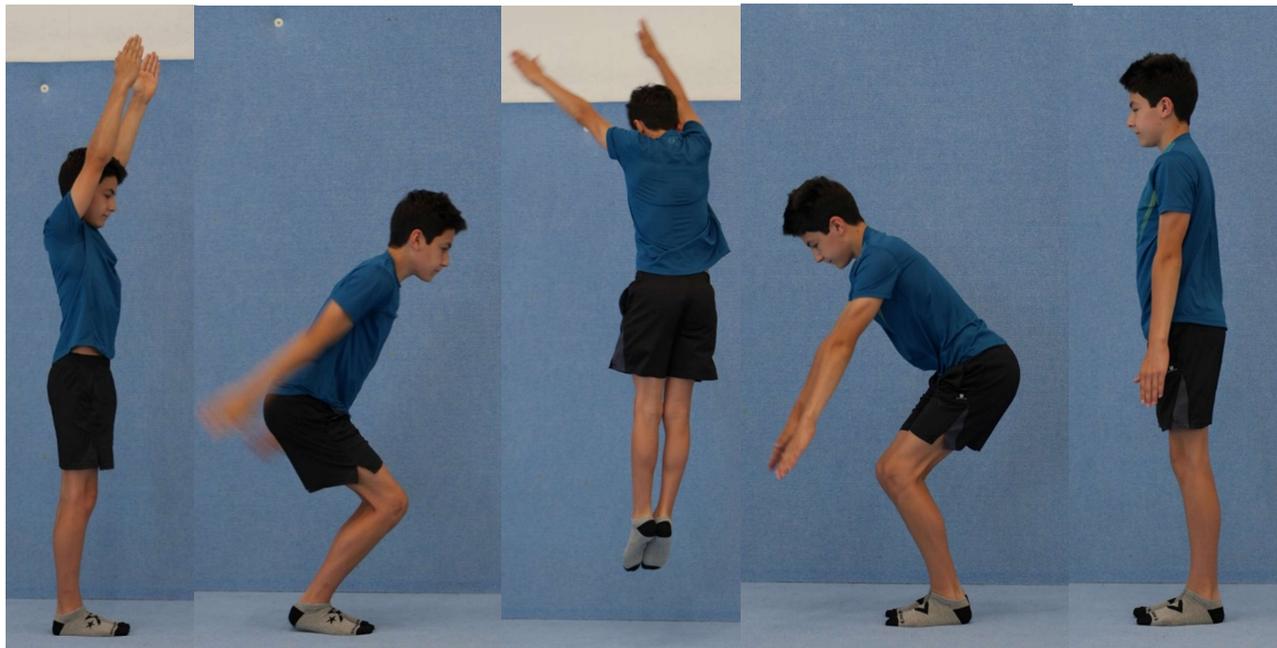
Optimalausführung:

- Flüssige und dynamische Rollbewegung
- Landung auf den Füßen
- Gleichzeitiger Handstütz und -abdruck
- Beine während der Rolle geschlossen

Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbarer Stütz beider Hände
- Landung auf einem oder beiden Knien
- Klare Unterbrechung der Rollbewegung
- Schulterrolle (nicht in der Achse)

STRECKSPRUNG MIT 180° DREHUNG



Optimalausführung:

- Gerader, beidbeiniger Absprung (ohne Vordrehen der Füße)
- Exakte Landung nach 180° (Fußposition)
- Kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten (kein Hüftwinkel)
- Endposition ohne Korrektur (ohne Schritte)

Nicht-Anerkennung:

- Deutliches Vordrehen der Füße vor dem Absprung
- Drehung nicht vollendet
- Keine Landung auf den Füßen

RAD LINKS ODER RECHTS



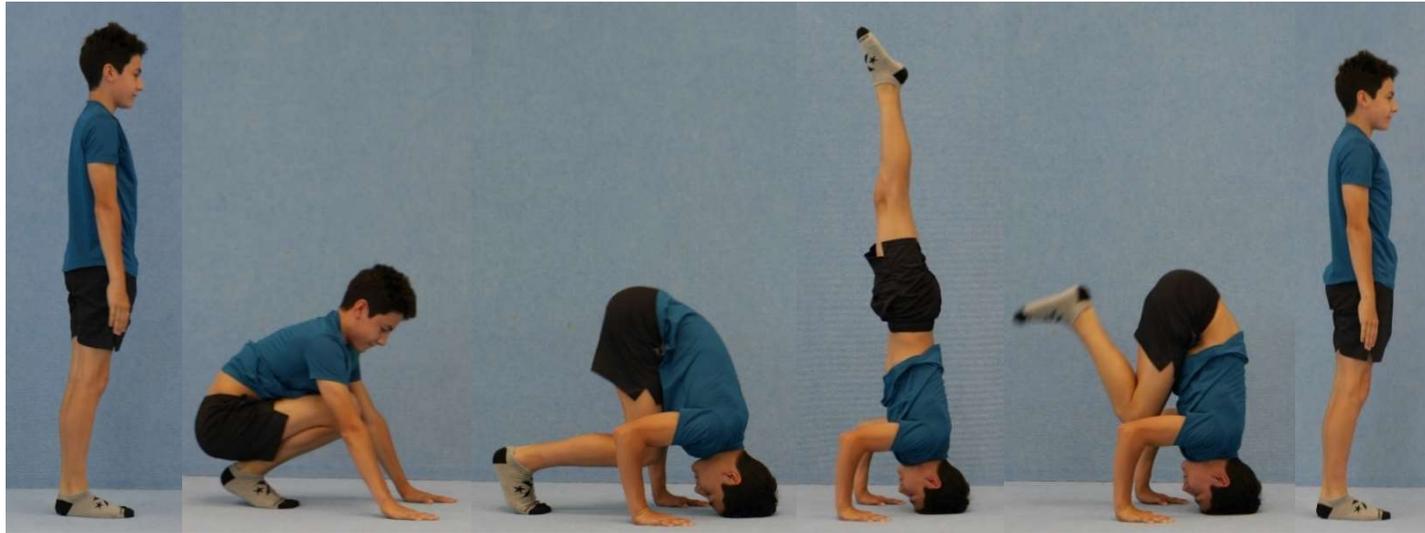
Optimalausführung:

- Über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel und kein Hohlkreuz)
- In einer Linie geturnt (in der Achse bleibend)
- Gestreckte Arme
- Gestreckte Beine (Spreizwinkel $>90^\circ$)
- Endposition seitlich und gegrätscht (ohne große Korrektur)

Nicht-Anerkennung:

- Klare Unterbrechung des Rades
- Starkes Abweichen aus der Achse
- Landung nicht auf den Füßen

KOPFSTAND (3 SEKUNDEN)



Optimalausführung:

- 3 Sekunden Fixierung der Position
- Hände und Kopf bilden ein (gleichseitiges Dreieck)
- Kontrolliertes Erreichen der Senkrechten
- Gestreckter Körper (kein Hüftwinkel und kein Hohlkreuz)
- Geschlossene Beine

Nicht-Anerkennung:

- Kein Erreichen der Kopfstand – Position oder zu große Abweichung der Senkrechten
- Keine Haltedauer

HANDSTAND MIT ABROLLEN IN DEN STAND



Optimalausführung:

- 180° Schulterwinkel im Handstand
- Gestreckte Arme
- Körperspannung (kein Hohlkreuz)
- Geschlossene Beine im Handstand und beim Abrollen
- Abrollen ohne Hände aufstehen zum Stand

Nicht-Anerkennung:

- Keine Handstand-Position erkennbar
- Aufschlagen statt Abrollen

STANDWAAGE (3 SEKUNDEN)



Optimalausführung:

- 3 Sekunden Fixierung der Position (ohne große Korrektur)
- Oberkörper und Hände in der Waagrechten
- Bein über der Waagrechten
- Leichte Überstreckung im Rücken
- Beide Beine gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Oberkörper und/oder Bein unter der Waagrechten
- Kein Halt oder Erreichen der Endposition