



# Wertungsbestimmungen & Übungsvorschläge Geräteturnen

---

Hauptsponsor



**Zürcher  
Kantonalbank**

## Inhaltsverzeichnis

<b>1 Bodenturnen (Bo)</b> .....	<b>4</b>
1.1 Stufe 1 Jahrgang 2002 & jünger.....	4
1.2 Stufe 1 Jahrgang 2002 & jünger.....	5
1.3 Stufe 1 Jahrgang 2002 & jünger.....	6
1.4 Stufe 2 Jahrgang 1998 bis 2001 .....	7
1.5 Stufe 3 Jahrgang 1996 & 1997.....	8
1.6 Stufe 3 Jahrgang 1996 & 1997.....	9
<b>2 Schulstufenbarren (SSB)</b> .....	<b>13</b>
2.1 Stufe 1 Jahrgang 2002 & jünger.....	13
2.2 Stufe 2 Jahrgang 1998 bis 2001 .....	14
2.3 Stufe 3 Jahrgang 1996 & 1997.....	15
2.4 Stufe 3 Jahrgang 1996 & 1997.....	16
2.5 Weitere Wahlelemente Stufenbarren .....	17
<b>3 Barrenturnen (BA)</b> .....	<b>19</b>
3.1 Stufe 1 Jahrgang 2002 & jünger.....	19
3.2 Stufe 2 Jahrgang 1998 bis 2001 .....	20
3.3 Stufe 3 Jahrgang 1996 & 1997.....	21
3.4 Stufe 3 Jahrgang 1996 & 1997.....	22
3.5 Varianten Aufgänge / Abgänge .....	23
<b>4 Sprung (SP)</b> .....	<b>24</b>
4.1 Stufe 1 Jahrgang 2002 & jünger.....	24
4.2 Stufe 2 Jahrgang 1998 bis 2001 .....	24
4.3 Stufe 3 Jahrgang 1996 & 1997.....	25
<b>5 Benotung und Abzüge</b> .....	<b>26</b>
5.1 Abzüge .....	27
5.2 Wertungs – Symbole und Musternotenblatt .....	27
5.3 Fuss-, Arm- und Beinhaltung.....	27
<b>6 Diverse Definitionen</b> .....	<b>28</b>

## Anmerkung

Liebe Leiterinnen und Leiter

Diese Übungsbeispiele sollte euch das Training in der Turnhalle erleichtern.  
Kopiert es doch und verteilt es an euer Leiterteam.

Jede Turnübung MUSS die PFLICHTELEMENTE enthalten.  
Alle Wahlelemente können beliebig ausgetauscht werden.  
Eine Übung muss aus mind. 6 Elementen bestehen.

JUSPO 2012:

Stufe 1= Kat. D / I (Jahrgänge 2002 & 2003) und E / K (2004 & Jünger)  
Stufe 2= Kat. B / G (Jahrgänge 1998 & 1999 und C / H (2000 & 2001)  
Stufe 3= Kat. A / F (Jahrgänge 1996 & 1997)

Unterstützende Unterlagen

- Turnsprache
- Weisungen EGT (Einzel-Geräteturnen)
- Turnen und Sport in der Schule

Diese Dokumente können beim STV bestellt werden.

Abkürzungen:







P1 = Pflicht-Element Stufe 1  
P2 = Pflicht-Element Stufe 2  
P3 = Pflicht-Element Stufe 3

# 1 Bodenturnen (Bo)

## Mädchen und Knaben

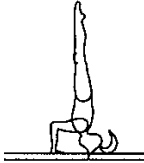


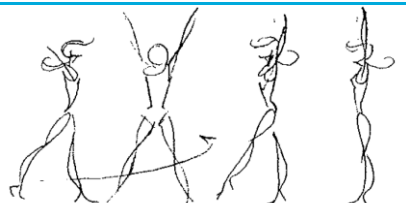
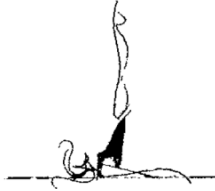

### 1.1 Stufe 1 Jahrgang 2002 & jünger

Variante 1 (auch für Stufe 2 möglich, bis Jahrgang 1998)

BO	Stufe 1 (und 2)	Elemente
P2		<b>Rolle vw.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- harmonisches Abrollen über C+, Hüftwinkel mind. 90°</li> <li>- Gestreckte Beine</li> <li>- Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen</li> </ul>
		<b>Nachstellhüpfer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- harmonische Bewegung</li> <li>- Schliessen der Beine</li> <li>- genügende Höhe</li> </ul>
P1		<b>3-5 Schritte Anlauf und Strecksprung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dynamischer Anlauf</li> <li>- beidbeiniger Absprung</li> <li>- Strecksprung in I Pose mit Armen in Hoch-Halte</li> <li>- genügende Höhe</li> </ul>
P2		<b>Strecksprung mit 1/2 Drehung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I-Pose im Sprung</li> <li>- Drehung 180°</li> <li>- Absprung und Landung am gleichen Ort</li> <li>- genügende Höhe</li> </ul>
P1		<b>Kerze --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestreckte Hüfte in Kerze (C+)</li> <li>- Haltezeit 2 Sekunden in Endposition</li> <li>- Armhaltung frei</li> </ul>
		<b>Aus Kerze, Abrollen vw zum Stand / Hoch-Halte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestreckte Körperhaltung</li> <li>- harmonisches Abrollen</li> </ul>


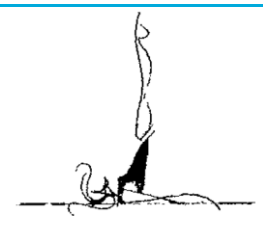


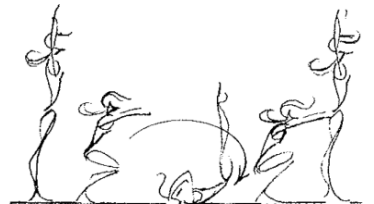
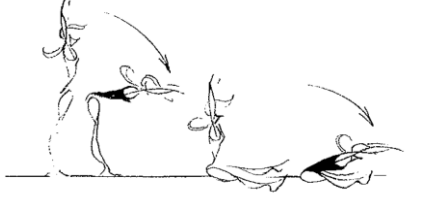
## 1.2 Stufe 1 Jahrgang 2002 & jünger

### Variante 2







BO	Stufe 1	Elemente
		<b>Kopfstand -- (abrollen)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I-Position</li> <li>- Haltezeit 2 Sekunden in Endposition</li> <li>Tipp: Kopf und Hände „Dreieck“</li> </ul>
		<b>Rösslisprung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Knie mind. Hüfthöhe</li> <li>- genügende Höhe</li> </ul>
P1		<b>3-5 Schritte Anlauf und Strecksprung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dynamischer Anlauf</li> <li>- beidbeiniger Absprung</li> <li>- Strecksprung in I Pose mit Armen in Vor-Halte</li> <li>- genügende Höhe</li> </ul>
		<b>Schrittdrehung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- harmonische Bewegung</li> <li>- Drehung exakt 180°</li> </ul>
P1		<b>Kerze --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestreckte Hüfte in Kerze (C+)</li> <li>- Haltezeit 2 Sekunden in Endposition</li> <li>- Armhaltung frei</li> </ul>
		<b>Aus Kerze, Abrollen vw zum Stand / Hoch-Halte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestreckte Körperhaltung</li> <li>- harmonisches Abrollen</li> </ul>

### 1.3 Stufe 1 Jahrgang 2002 & jünger

Variante 3 (auch für Stufe 2 möglich, bis Jahrgang 1998)

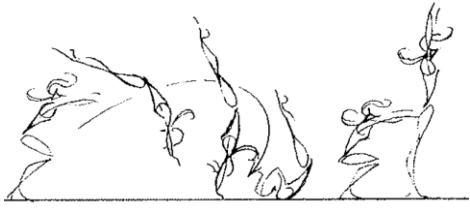
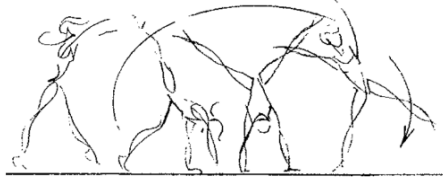




BO	Stufe 1 (und 2)	Elemente
P1		<b>3-5 Schritte Anlauf und Strecksprung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dynamischer Anlauf</li> <li>- beidbeiniger Absprung</li> <li>- Strecksprung in I Pose mit Armen in Vor-Halte</li> <li>- genügende Höhe</li> </ul>
P1		<b>Kerze --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestreckte Hüfte in Kerze (C+)</li> <li>- Haltezeit 2 Sekunden in Endposition</li> <li>- Armhaltung frei</li> </ul>
		<b>Aus Kerze, Abrollen vw zum Stand / Hoch-Halte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestreckte Körperhaltung</li> <li>- harmonisches Abrollen</li> </ul>
P2		<b>Strecksprung mit 1/2 Drehung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I-Pose im Sprung</li> <li>- Drehung 180°</li> <li>- Absprung und Landung am gleichen Ort</li> <li>- genügende Höhe</li> </ul>
P2		<b>Rolle vw</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (harmonisches Abrollen über C+, Hüftwinkel mind. 90°)</li> <li>- Gestreckte Beine</li> <li>- Arme in Vor-hochhalte beim Aufstehen</li> </ul>
		<b>Grätschsitz --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- harmonische Bewegung (Heben/Senken)</li> <li>- Rumpfbeugen genügend beweglich</li> <li>- Gerade Beine und Rücken</li> <li>- Arme Verlängerung des Oberkörpers</li> <li>- Haltezeit 2 Sekunden</li> </ul>

## 1.4 Stufe 2 Jahrgang 1998 bis 2001

BO	Stufe 2	Elemente
		<b>Rolle rw.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gehockt oder gestreckt</li> <li>- Armhaltung frei</li> <li>- Füße sofort hinter Händen</li> <li>- harmonische Rollbewegung</li> </ul>
P2		<b>Strecksprung mit 1/2 Drehung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I-Pose im Sprung</li> <li>- Drehung 180°</li> <li>- Absprung und Landung am gleichen Ort</li> <li>- genügende Höhe</li> </ul>
		<b>Handstand abrollen Oder flüchtiger Handstand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hochhalte</li> <li>- Ausfallschritt</li> <li>- Knöchel, Hüfte, Schultern und Handgelenk auf einer Linie</li> <li>- Kopf zwischen den Armen (Ohren zwischen Oberarmen)</li> </ul>
		<b>Rad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition frei</li> <li>- Beinwinkel beim Rad mind. 90°</li> <li>- Rad durch die Handstand Pos. (Vertikale)</li> <li>- beim ersten Fusskontakt Körper noch seitwärts</li> <li>- Endposition sw; siehe Abbildung, Armhaltung frei</li> </ul>
P2		<b>Rolle vw</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (harmonisches Abrollen über C+, Hüftwinkel mind. 90°)</li> <li>- Gestreckte Beine</li> <li>- Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen</li> </ul>
		<b>Standwaage – (alle Formen)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- harmonisches Einnehmen der Halteposition</li> <li>- Spielbein mind. Kopfhöhe</li> <li>- Haltezeit 2 Sekunden</li> </ul>


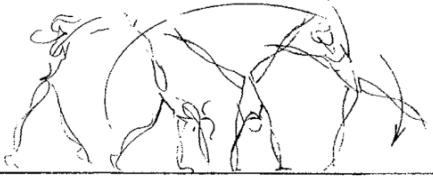

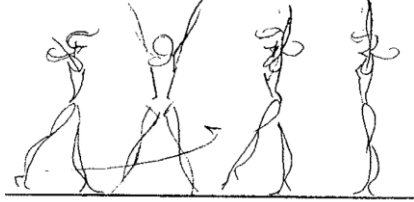

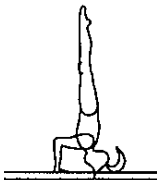
## 1.5 Stufe 3 Jahrgang 1996 & 1997

### Variante 1

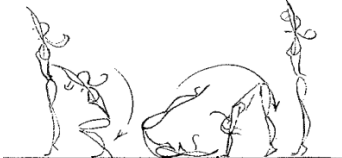
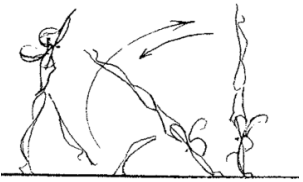


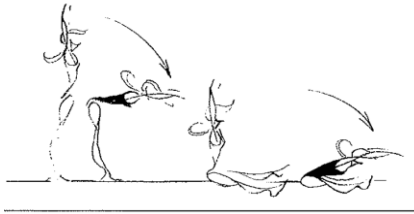
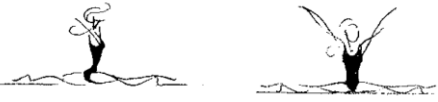
BO	Stufe 3	Elemente
P3		<b>Sprungrolle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Absprung beidbeinig</li> <li>- Hüftwinkel gleich bleibend mind. 120°</li> <li>- Flugphase in C+ Pose</li> <li>- Abrollen über C+ Pose</li> <li>- Höhe</li> </ul>
P3		<b>Rad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition frei</li> <li>- Beinwinkel beim Rad 90°</li> <li>- Rad durch die Handstand Pos. (Vertikale)</li> <li>- beim ersten Fusskontakt Körper noch seitwärts</li> <li>- Endposition. sw; siehe Abbildung, Armhaltung frei</li> </ul>
		<b>Strecksprung mit 1/2 Drehung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I-Pose im Sprung</li> <li>- Drehung 180°</li> <li>- Absprung und Landung am gleichen Ort</li> <li>- genügende Höhe</li> </ul>
		<b>Nachstellhüpfer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- harmonische Bewegung</li> <li>- Schliessen der Beine</li> <li>- genügende Höhe</li> </ul>
		<b>Kerze --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestreckte Hüfte in Kerze (C+)</li> <li>- Haltezeit 2 Sekunden in Endposition</li> <li>- Armhaltung frei</li> </ul>
		<b>Aus Kerze, Abrollen vw. zum Stand / Hoch-Halte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestreckte Körperhaltung</li> <li>- harmonisches Abrollen</li> </ul>

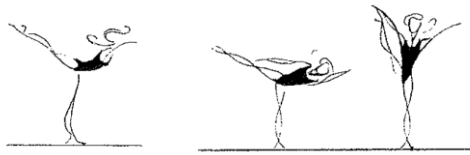
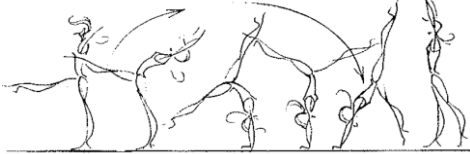
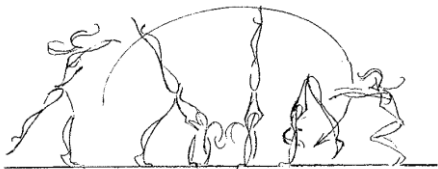

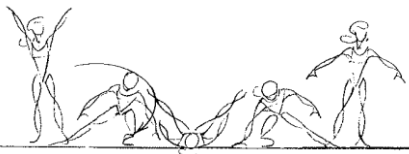

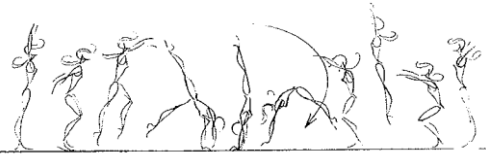
## 1.6 Stufe 3 Jahrgang 1996 & 1997

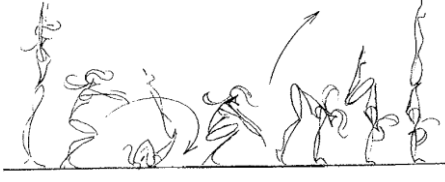
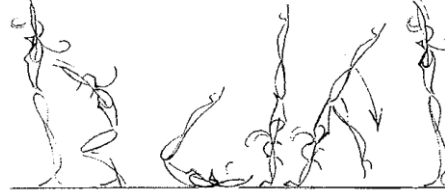
### Variante 2

BO	Stufe 3	Elemente
P3		<b>Sprungrolle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Absprung beidbeinig</li> <li>- Hüftwinkel gleich bleibend mind. 120°</li> <li>- Flugphase in C+ Pose</li> <li>- Abrollen über C+ Pose</li> </ul>
P3		<b>Rad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition frei</li> <li>- Beinwinkel b. Rad mind. 90°</li> <li>- Rad durch die Handstand Pos. (Vertikale)</li> <li>- beim ersten Fusskontakt Körper noch seitwärts</li> <li>- Endposition. sw; siehe Abbildung, Armhaltung frei</li> </ul>
		<b>Strecksprung mit 1/1 Drehung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I-Position</li> <li>- Drehung exakt 360°</li> <li>- Abweichung nicht von der Achse</li> <li>- Absprung und Landung am selben Ort</li> <li>- genügende Höhe</li> </ul>
		<b>Schrittdrehung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- harmonische Bewegung</li> <li>- Drehung exakt 180°</li> </ul>
		<b>Nachstellhüpfer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- harmonische Bewegung</li> <li>- Schliessen der Beine</li> <li>- genügende Höhe</li> </ul>
		<b>Kopfstand -- (abrollen)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I-Position</li> <li>- Haltezeit 2 Sekunden</li> <li>Tipp: Kopf und Hände „Dreieck“</li> </ul>

## Weitere Wahlelemente Boden

BO		Elemente
		<b>Rolle rw</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gehockt oder gestreckt</li> <li>- Armhaltung frei</li> <li>- Füsse sofort hinter Händen</li> <li>- harmonische Rollbewegung</li> </ul>
		<b>Flüchtiger Handstand:</b> = Hochschwingen zum Handstand und zurück <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestreckter Körper beim Aufschwung und Abschwung</li> <li>- Erreichen von mind. 80°</li> <li>- I-Position im Handstand</li> <li>- Arme in Hochhalte (Armzug auch von unten erlaubt)</li> </ul>
		<b>Handstand abrollen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestreckter Körper beim Aufschwung und Abschwung</li> <li>- I-Position im Handstand</li> <li>- möglichst gestreckte Arme beim Abrollen</li> <li>- Arme in Hochhalte (Armzug auch von unten erlaubt)</li> </ul>
		<b>½ Dr. und Rad unnatural</b> (in der Folge des Rad nat.) <ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ Dr. ganz drehen</li> <li>- Beingrätschen mind. 90°</li> <li>- Rad durch Handstand Pos.</li> <li>- Keine Abweichung von Achse</li> <li>- Endposition seitwärts</li> </ul>
		<b>Grätschitz --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- harmonische Bewegung (Heben/Senken)</li> <li>- Rumpfbeugen genügend beweglich</li> <li>- Gerade Beine und Rücken</li> <li>- Arme Verlängerung des Oberkörpers</li> <li>- Haltezeit 2 Sekunden</li> </ul>
		<b>Spagat --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- harmonische Bewegung zum Spagat</li> <li>- genügend Beweglich</li> <li>- keine Abweichung von der Achse</li> <li>- Becken nicht ausdrehen!</li> <li>- Haltezeit 2 Sekunden</li> </ul>

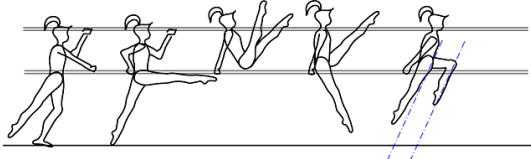

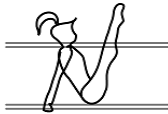
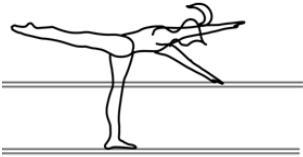
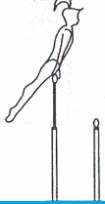

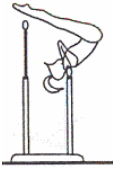
		<p><b>Standwaage -- (alle Formen)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- harmonisches Einnehmen der Halteposition</li> <li>- Spielbein mind. Kopfhöhe</li> <li>- Haltezeit 2 Sekunden</li> </ul>
		<p><b>Bögli rw.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- durch gespreizten Handstand</li> <li>- Beinspreizen mind. 135 °</li> <li>- Schwungbein mind. 80 ° bei Ausgangsposition</li> </ul>
		<p><b>Langsame Radwende zur Kauerstellung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stützaufnahme mind. ¼ Dr.</li> <li>- Beine im Handstand gestreckt</li> <li>- Endposition S</li> </ul>
		<p><b>Laufsprung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- genügende Höhe</li> <li>- Spreizen der Beine</li> <li>- auf der Achse</li> </ul>
		<p><b>Rolle sw.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- harmonisches Abrollen</li> <li>- Grätschen d. Beine mind. 90°</li> <li>- Abstossen z. Stand</li> </ul>
		<p><b>Schersprung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- genügende Höhe</li> <li>- schönes Scheren</li> </ul>
		<p><b>Hüpfen aus Stand, Radwende und Strecksprung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stützaufnahme mind. ¼ Dr.</li> <li>- Beine im C- geschlossen</li> <li>- Kurbet (C+ C- C+)</li> <li>- Abstossen</li> <li>- Arme führen in Hochhalte</li> <li>- Nach Strecksprung S-Pos</li> <li>- Radwende endet im aufrechten Stand</li> </ul>

		<p><b>Rolle vw zum Handstand</b>          Gebückt, gegrätscht oder gehockt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulterwinkel gestreckt</li> <li>- Rolle über Kerze</li> <li>- beim Anhocken, Schulter über Hände</li> <li>- I-Position im Handstand</li> <li>- Erreichen der Senkrechten</li> </ul>
		<p><b>Rolle rw durch den Handstand</b>          (mind. 80°)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- harmonische Rollbewegung</li> <li>- Körper in I-Position</li> <li>- Endlage erreicht (80°)</li> </ul>

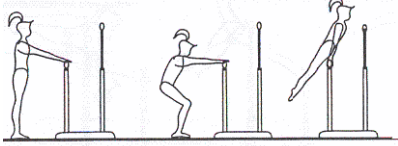
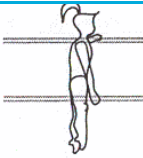


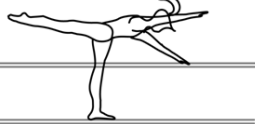

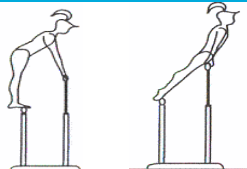

## 2 Schulstufenbarren (SSB)

### Mädchen

#### 2.1 Stufe 1 Jahrgang 2002 & jünger

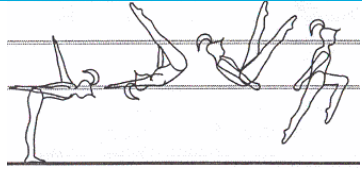
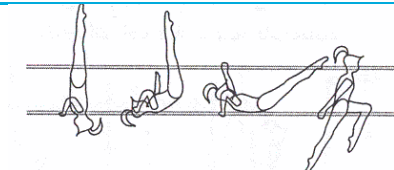
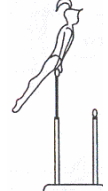
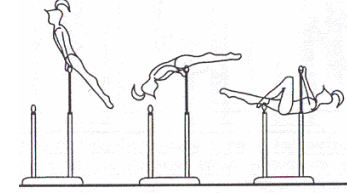
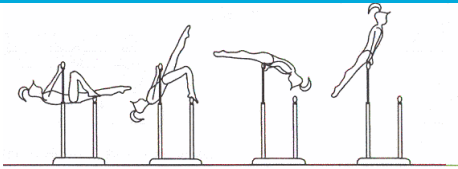
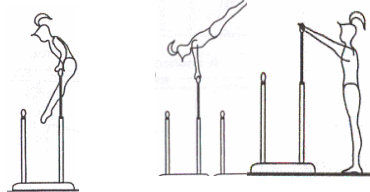
SSB	Stufe 1	Elemente
P1		<b>Fechtkehre</b> zum Aussenquersitz - hohes Scheren der Beine - Fuss bis Kopf bilden eine gerade Linie
		<b>Aussenquersitz --</b> - Fuss bis Kopf bilden eine gerade Linie - vorderes Bein parallel zum hinteren Bein - Armhaltung frei - Haltezeit: 2 Sekunden
P1		<b>Schwebesitz gestreckt --</b> - gerader Rücken - Winkel Körper - Beine mind. 45° - Haltezeit: 2 Sekunden
		<b>Standwaage --</b> - Fuss mind. auf Schulterhöhe - Armhaltung frei - Haltezeit mind. 2 Sekunden - Achtung: Becken nicht ausdrehen!
		<b>Übergrätschen über hH zum Stütz am oberen Holmen --</b> - Bein gestreckt - Fuss darf hH nicht berühren - beim Stütz Haltezeit 2 Sekunden
		<b>Liegewaage auf hH mit Aufstützen eines Armes am nH</b> - Arm in Verlängerung von Körper - Haltezeit 2 Sekunden
		<b>Abrollen über hH zum Stand</b> - rund Abrollen - fließende Bewegung

## 2.2 Stufe 2 Jahrgang 1998 bis 2001

SSB	Stufe 2	Elemente
		<b>Sprung z. Stütz auf niederen Holm --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I-Position</li> <li>- kein Wackeln</li> <li>- Arme gestreckt</li> <li>- Haltezeit 2 Sekunden</li> </ul>
		<b>Einspreizen des Beines zum Reitsitz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine gestreckt</li> </ul>
		<b>Aussenquersitz --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fuss bis Kopf bilden eine gerade Linie</li> <li>- vorderes Bein parallel zum hinteren Bein</li> <li>- Armhaltung frei</li> <li>- Haltezeit: 2 Sekunden</li> </ul>
P1		<b>Schwebesitz gestreckt --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gerader Rücken</li> <li>- Winkel Körper - Beine mind. 45°</li> <li>- Haltezeit: 2 Sekunden</li> </ul>
P2		<b>Standwaage --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fuss mind. auf Schulterhöhe</li> <li>- Armhaltung frei</li> <li>- Haltezeit mind. 2 Sekunden</li> <li>- Achtung: Becken nicht ausdrehen!</li> </ul>
P2		<b>Beinkreisen vw oder rw zur Standwaage</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fließende Bewegung</li> <li>- fertig austurnen bis zur Standwaage</li> </ul>
		<b>¼ Dr. und Stütz auf hH --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I-Position</li> <li>- kein Wackeln</li> <li>- Arme gestreckt</li> <li>- Haltezeit: 2 Sekunden</li> </ul>
		<b>Abrollen über hH zum Stand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rund Abrollen</li> <li>- fließende Bewegung</li> </ul>

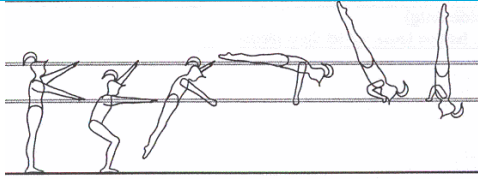
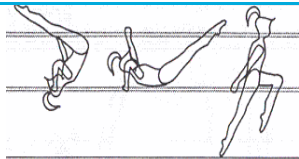
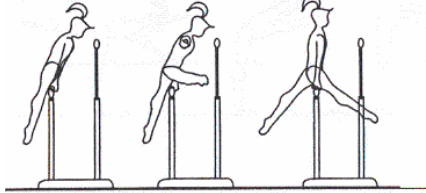
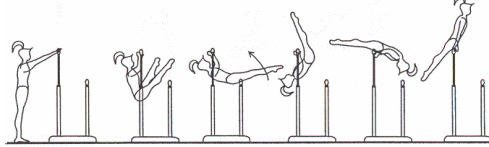
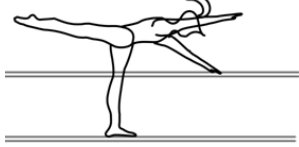
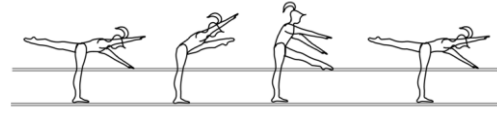
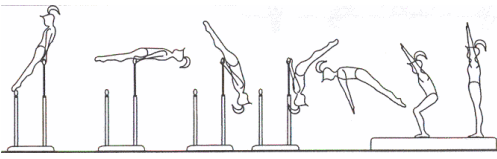
## 2.3 Stufe 3 Jahrgang 1996 & 1997

### Variante 1

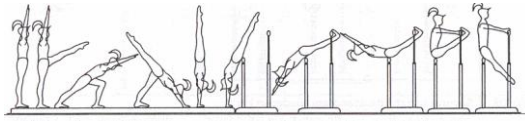
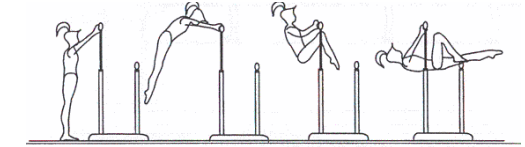
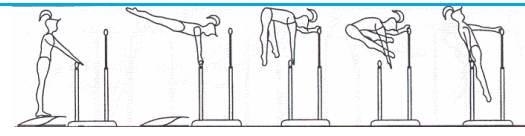
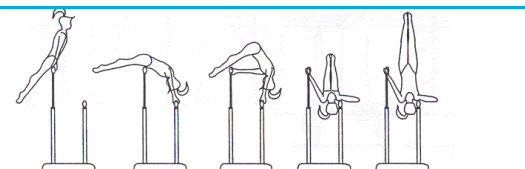

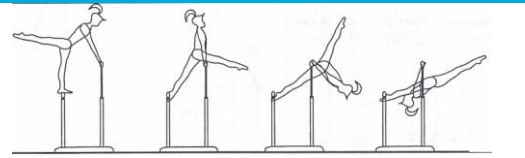
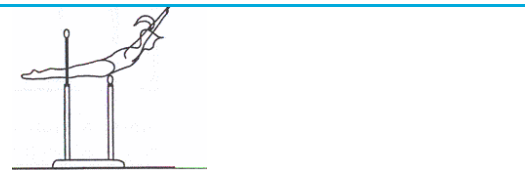
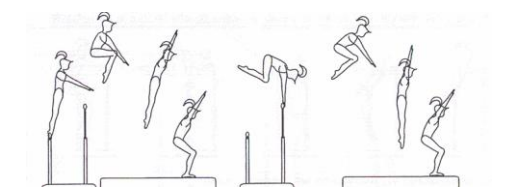
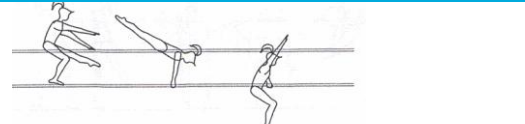
SSB	Stufe 3	Elemente
		<b>Rolle vw mit gestreckten Beinen zum Aussenquersitz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rund Abrollen</li> <li>- dynamische Bewegung</li> <li>- Gesäss darf nicht unter nH fallen</li> <li>- Arme u Beine gestreckt</li> </ul>
P3		Liegen auf nH, Rolle rw mit gestreckten Beinen zum <b>Schulterstand</b> am nH -- <ul style="list-style-type: none"> <li>- rund Abrollen</li> <li>- fließende Bewegung</li> <li>- Haltezeit: 2 Sekunden</li> </ul>
		<b>Übergang zum Stütz am hH --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I-Position</li> <li>- kein Wackeln</li> <li>- Arme gestreckt</li> </ul>
		<b>Felgenabschwung vw zum Liegehang</b> mit aufstellen 1 Beines <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf in Verlängerung Wirbelsäule</li> <li>- rundes Abrollen</li> <li>- dynamische Bewegung</li> </ul>
P3		<b>Felgenaufschwung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf in Verlängerung Wirbelsäule</li> <li>- Beine in der Vertikalen geschlossen</li> <li>- Endposition im Stütz</li> </ul>
		<b>Niedersprung rw zum Stand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I-Position</li> <li>- Füße mind. auf Stangenhöhe</li> </ul>


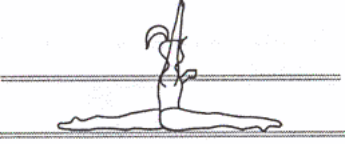
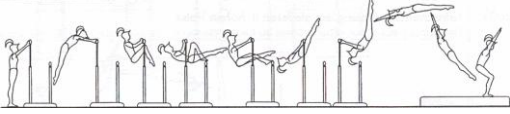
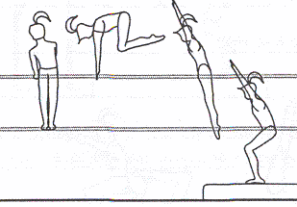
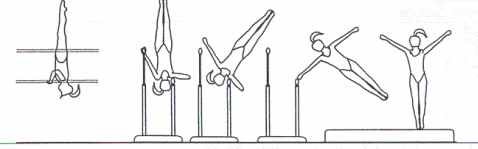
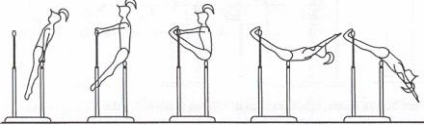
## 2.4 Stufe 3 Jahrgang 1996 & 1997

### Variante 2

SSB	Stufe 3	Elemente
P3		<b>Sprung zum Schulterstand -- am nH</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I-Position</li> <li>- Haltezeit 2 Sekunden</li> </ul> Kann über Päckli gemacht werden (dynamisch aufrollen)
		<b>Abrollen zum Aussenquersitz --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rund Abrollen</li> <li>- dynamisches Abrollen</li> <li>- Aussenquersitz 2 Sekunden</li> </ul>
		<b>Übergrätschen der Beine zum Innenseitsitz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüfte nicht ausdrehen</li> <li>- hinteres Bein bleibt in Linie zum Körper</li> <li>- gestreckte Beine</li> </ul>
P3		<b>Felgenaufschwung am hH</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf in Verlängerung Wirbelsäule</li> <li>- Beine in der Vertikalen geschlossen</li> <li>- Endposition im Stütz</li> </ul>
P2		<b>Standwaage --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fuss mind. auf Schulterhöhe</li> <li>- Armhaltung frei</li> <li>- Haltezeit 2 Sekunden</li> <li>- Achtung: Becken nicht ausdrehen!</li> </ul>
P2		<b>Beinkreisen vw oder rw zur Standwaage</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fließende Bewegung</li> <li>- fertig austurnen bis zur Standwaage</li> </ul>
		<b>Felgenabschwung rl rw zum Stand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf in Verlängerung Wirbelsäule</li> <li>- Beine gestreckt und geschlossen</li> <li>- Endposition im Stand</li> <li>- Sicherer Stand</li> </ul>

## 2.5 Weitere Wahlelemente Stufenbarren

SSB	Stufe	Elemente
		<b>Handstand v niederem Holm, einhängen der Füße am hH und heben zum Innenseitsitz</b>
		<b>Sprung zum Einbeinkauerhang</b>
		<b>Aussenseitstand vl, Eingrätchen am niederen Holmen</b>
		<b>Stütz am hH, Schulterstand übers Päckli –</b>
		<b>Liegewaage auf hH mit Aufstützen eines Armes am nH</b>
		<b>Hangspagat</b> - Achtung: entweder nur 90° oder ganz Spagat - Beine gestreckt
		<b>Freie Liegewaage – (entweder am nH oder hH)</b>
		<b>Hock-Sprung über hH. (oder auch Grätschsprung möglich)</b>
		<b>Wende oder Hochwende über hH oder nH</b>

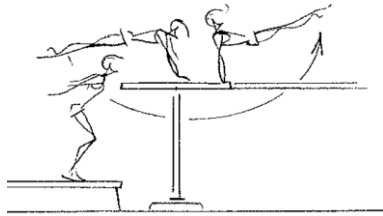
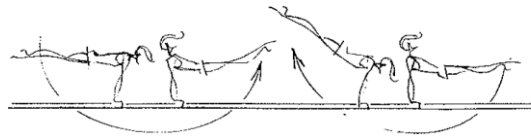
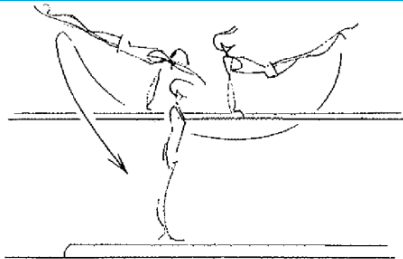
		<p><b>Seitspagat</b></p>
		<p><b>Querspagat</b></p>
		<p><b>Unterschwing über niederen Holmen mit aufstellen eines Beines</b></p>
		<p><b>Hockwende über hohen Holmen</b></p>
		<p><b>Schulterstand am nH, Rad / Überschlag sw zum Stand</b></p>
		<p><b>Aus Innenseitsitz, Einhängen der Füße am hH und senken rw über Handstand zum Stand</b></p>

### 3 Barrenturnen (BA)

#### Knaben

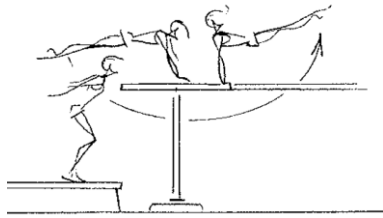
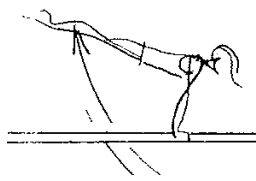
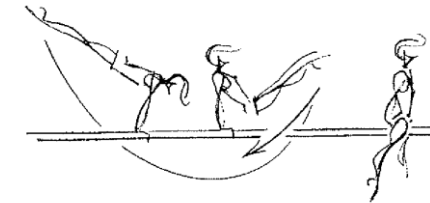
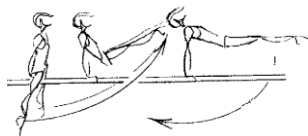
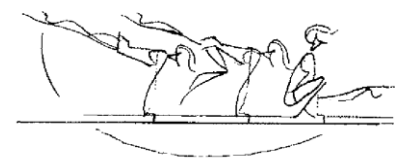
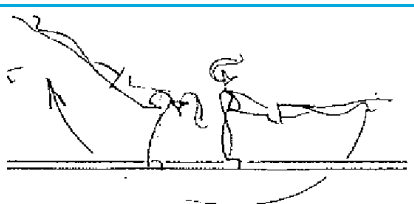
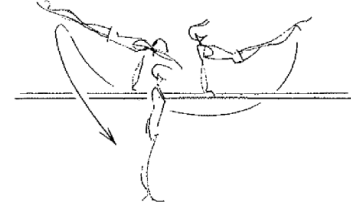
#### 3.1 Stufe 1 Jahrgang 2002 & jünger

Barrenhöhe: mind. Brusthoch

BA	Stufe 1	Elemente
P1		<p><b>Sprung zum Stütz und Vorschwung (ab Kasten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestreckte Arme im Stütz</li> <li>- C++-Position im Vorschwung</li> <li>- Vorschwung mind. auf Ellenbogenhöhe</li> <li>- beidbeiniger Absprung</li> </ul>
P1		<p><b>2x Rückschwung und Vorschwung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellenbogenhöhe</li> <li>- C++-Position im Vorschwung</li> <li>- Rückschwung: Beine mind. auf Schulterhöhe</li> <li>- I-Position am Ende des Rückschwunges</li> </ul>
P1		<p><b>Rückschwung und Wende zum Niedersprung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme gestreckt bei Wende</li> <li>- Wende mind. auf Schulterhöhe</li> <li>- I-Position am Ende des Rückschwunges</li> <li>- Barren nach Absprung NICHT fest halten!</li> </ul>

### 3.2 Stufe 2 Jahrgang 1998 bis 2001

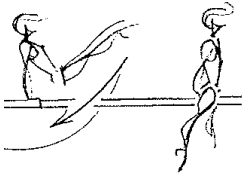
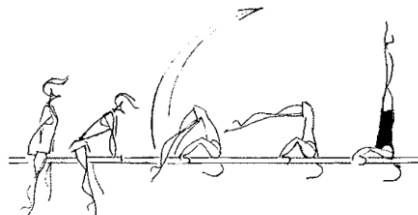

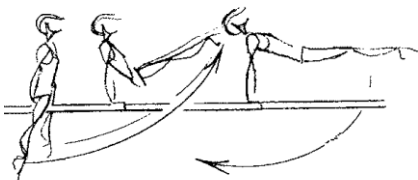
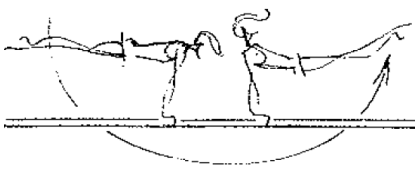
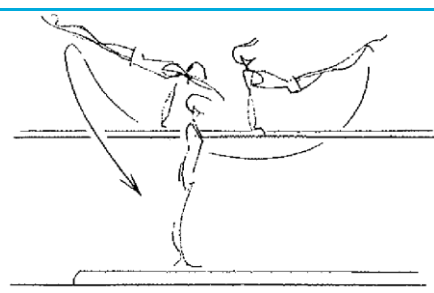
Barrenhöhe: mind. Brusthoch

BA	Stufe 2	Elemente
		<b>Sprung zum Stütz und Vorschwung (ab Kasten)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestreckte Arme im Stütz</li> <li>- C+-Position im Vorschwung</li> <li>- Vorschwung mind. auf Ellenbogenhöhe</li> <li>- beidbeiniger Absprung</li> </ul>
		<b>Rückschwung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestreckte Arme im Stütz</li> <li>- Beine mind. auf Schulterhöhe</li> <li>- I-Position am Ende des Rückschwunges</li> </ul>
P2		<b>Vorschwung &amp; Grätschsitz --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sanftes Aufsetzen in den Grätschsitz</li> <li>- Körper im Grätschsitz gestreckt</li> <li>- sichere Grätschposition</li> <li>- Haltezeit 2 Sek.</li> </ul>
		<b>Aus Grätschsitz, Heben der Beine zum Rückschwung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe</li> <li>- C+-Position in Endlage</li> </ul>
		<b>Hockstand --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestrecktes Bein mind. waagrecht</li> <li>- angezogenes Bein bei der Hand</li> <li>- Haltezeit 2 Sek.</li> </ul>
P2		<b>Vorschwung und Rückschwung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellenbogenhöhe</li> <li>- C+-Position im Vorschwung</li> <li>- Rückschwung: Beine mind. auf Schulterhöhe</li> <li>- I-Position am Ende des Rückschwunges</li> </ul>
		<b>Wende zum Niedersprung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme gestreckt bei Wende</li> <li>- Wende mind. auf Schulterhöhe</li> <li>- I-Position am Ende des Rückschwunges</li> <li>- Barren nach Absprung NICHT fest halten!</li> </ul>

### 3.3 Stufe 3 Jahrgang 1996 & 1997

Barrenhöhe: mind. Brusthoch

(wenn mit Grätschsitz: auch für Stufe 2 möglich, bis Jahrgang 1998)

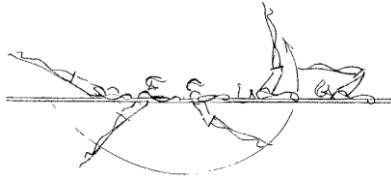
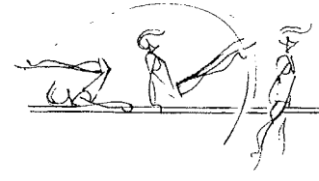
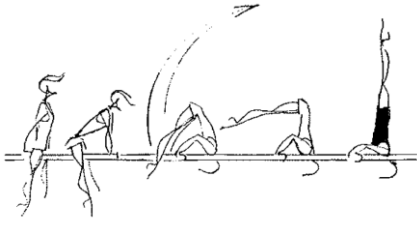

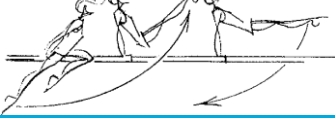

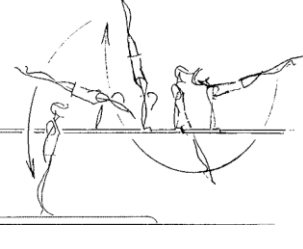
BA	Stufe 3 (Am Hohen Barren!)	Elemente
P2		<b>Ab Minitramp: Sprung zum Stütz und Grätschsitz –</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme gestreckt</li> <li>- sanftes Aufsetzen</li> <li>- sicherer Grätschsitz</li> <li>- Haltezeit mind. 2 Sek</li> </ul>
P3		<b>Heben zum Oberarmstand --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gleichmässiges Heben zum Oberarmstand</li> <li>- sanftes Aufsetzen</li> <li>- korrekte Körperhaltung (I-Position)</li> <li>- Haltezeit mind. 2 Sek</li> </ul>
		<b>Abrollen zum Grätschsitz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- harmonisch abrollen</li> <li>- Hüfte nicht unter Holmen fallen lassen</li> </ul>
		<b>Grätschsitz, Heben der Beine zum Rückschwung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüfte mind. Ellbogenhöhe</li> <li>- C+ in Endlage</li> </ul>
P3 P2		<b>Rückschwung und Vorschwung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellenbogenhöhe</li> <li>- C+-Position im Vorschwung</li> <li>- Rückschwung: Beine mind. auf Schulterhöhe</li> <li>- I-Position am Ende des Rückschwunges</li> </ul>
		<b>(Hoch-)Wende zum Niedersprung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme gestreckt bei Wende</li> <li>- Wende mind. auf Schulterhöhe</li> <li>- I-Position am Ende des Rückschwunges</li> <li>- Barren nach Absprung NICHT fest halten!</li> </ul>

### 3.4 Stufe 3 Jahrgang 1996 & 1997


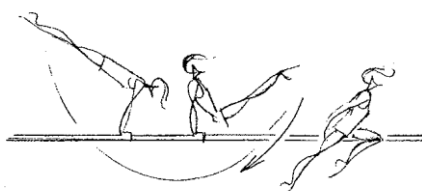
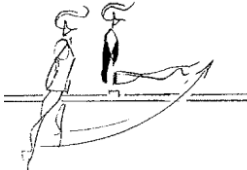

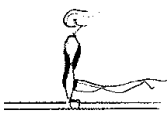
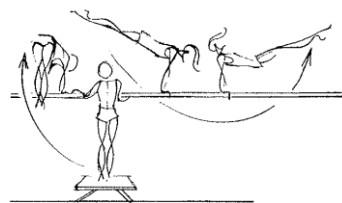
#### Variante 2

Barrenhöhe: mind. Brusthoch

(wenn mit Grätschsitz: auch für Stufe 2 möglich, bis Jahrgang 1998)

BA	Stufe 3 (Am Hohen Barren!)	Elemente
		<b>Vorschwing im Oberarmhang und heben zur Kipplage</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C+ Position im Vorschwing</li> <li>- Schultern über den Holmen</li> </ul>
P2		<b>Kippe oder Auflegen zum Grätschsitz --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- genügende Kippbewegung</li> <li>- Hüfte über den Holmen</li> <li>- Sanftes Aufsetzen</li> <li>- Sicheres Aufgrätschen</li> <li>- Schultern über den Holmen</li> </ul>
P3		<b>Heben zum Oberarmstand --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gleichmässiges Heben zum Oberarmstand</li> <li>- sanftes Aufsetzen</li> <li>- korrekte Körperhaltung (I-Position)</li> <li>- Haltezeit 2 Sek</li> </ul>
		<b>Abrollen zum Aussenquersitz --</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- harmonisch abrollen</li> <li>- Hüfte nicht unter Holmen fallen</li> <li>- sicherer Sitz</li> <li>- Haltezeit 2 Sek</li> </ul>
		<b>Aussenquersitz --, Heben der Beine zum Rückschwung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüfte mind. Ellbogenhöhe</li> <li>- C+ in Endlage</li> </ul>
P3 P2		<b>Rückschwung und Vorschwing</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorschwing: Hüfte mind. auf Ellenbogenhöhe</li> <li>- C+ Position im Vorschwing</li> <li>- Rückschwung: Beine mind. auf Schulterhöhe</li> <li>- I-Position am Ende des Rückschwunges</li> </ul>
		<b>(Hoch-)Wende zum Niedersprung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme gestreckt bei Wende</li> <li>- Wende mind. auf Schulterhöhe</li> <li>- I-Position am Ende des Rückschwunges</li> <li>- Barren nach Absprung NICHT fest halten!</li> </ul>

### 3.5 Varianten Aufgänge / Abgänge

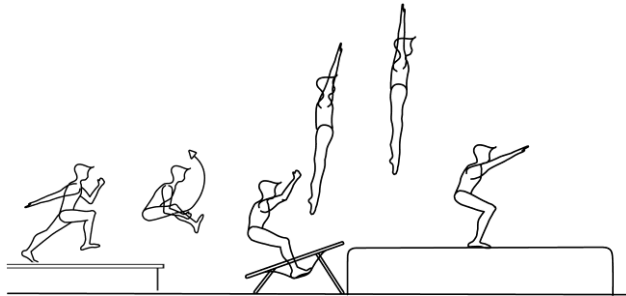
BA	Stufe	Elemente
		<p><b>Zwischenschwung im Stütz</b> =1 Vor- und 1 Rückschwung, oder umgekehrt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellenbogenhöhe</li> <li>- C+-Position im Vorschwung</li> <li>- Rückschwung: Beine mind. auf Schulterhöhe</li> <li>- I-Position am Ende des Rückschwunges</li> </ul>
		<p><b>Vorschwung z. Aussenquersitz --</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sanftes Aufsetzen in den Aussenquersitz</li> <li>- Körper im Aussenquersitz gestreckt</li> <li>- sichere Aussenquersitz Pos.</li> <li>- Haltezeit 2 Sek.</li> </ul>
		<p><b>Aus Grätsch, Heben zum Winkelstütz --</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine Waagrecht</li> <li>- Rücken gerade</li> <li>- Haltezeit 2 Sek.</li> </ul>
		<p><b>Winkelstütz gehockt --</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberschenkel waagrecht</li> <li>- Rücken gerade</li> <li>- Haltezeit 2 Sek.</li> </ul>
		<p><b>Winkelstütz --</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine waagrecht</li> <li>- Rücken gerade</li> <li>- Haltezeit: mind. 2 Sek.</li> </ul>
		<p><b>Aufgang: Wende ab Minitramp zum Vorschwung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hochwende ist erlaubt</li> <li>- Anzahl Anlaufsprünge sind frei</li> <li>- Beine mind. 15° über Schulterhöhe</li> <li>- Gewichtsverlagerung</li> <li>- Streckung: I-Position</li> </ul>

## 4 Sprung (SP)

### Mädchen und Knaben

#### 4.1 Stufe 1 Jahrgang 2002 & jünger

##### Strecksprung

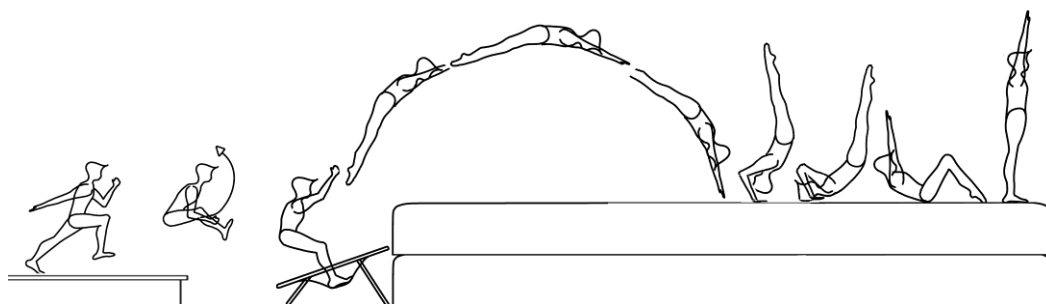


Zu Beachten:

- Steigphase => Absprung: im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte
- Aktionsphase => Streckung zur I Pose
- Landung => durch I Pose, durch Beugen der Beine Schwung abfedern (S Pose)
- Höhe, Weite, Richtung => Hüfte mind. Schulterhöhe (ab Absprungpunkt)  
Max. 1 Körperlänge

#### 4.2 Stufe 2 Jahrgang 1998 bis 2001

##### Sprungrolle auf Mattenstapel 80 cm (Anlauf mit oder ohne Langbank)

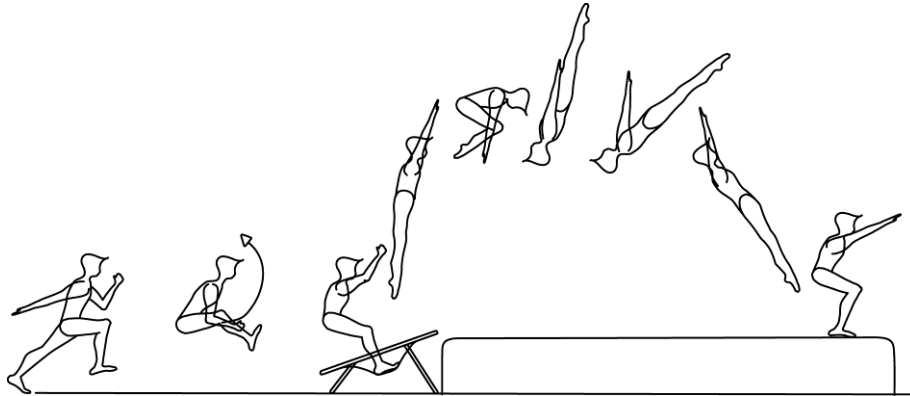


Beachten:

- Steigphase => Absprung: im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte
- Aktionsphase => gleichbleibende C+ Pose, Abrollen über C+ Pose
- Landung => Aufstehen mit Armen in Vor-Hochhalte
- Höhe, Weite, Richtung => Hüfte mind. Kopfhöhe (ab Absprungpunkt), harmonische Flugkurve

### 4.3 Stufe 3 Jahrgang 1996 & 1997

#### Salto vw. gehockt



Zu Beachten:

- Steigphase =>
  - Aktionsphase =>
  - Landung =>
  - Höhe, Weite, Richtung:
- Abprung: im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte  
aktives einrollen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Anfersen  
der Beine, aktives Strecken d. Körpers zwischen „12 & 14 Uhr“  
durch I Pose, durch Beugen der Beine Schwung abfedern  
Drehachse mind. Kopfhöhe (ab Absprungpunkt),  
harmonische Flugkurve

## 5 Benotung und Abzüge

### Notenbegriff Juspo

<b>ausgezeichnet</b>	<b>10.00</b>
<b>sehr gut</b>	<b>9.90 – 9.10</b>
<b>gut</b>	<b>9.00 – 8.10</b>
<b>genügend</b>	<b>8.00 und tiefer</b>
<b>Tiefstnote</b>	<b>6.50</b>

### Allgemeine Abzüge alle Geräte und Sprung :

Abzug pro gezeigtes Element	max.	0.80
Abzug pro gezeigtes Element mit Sturz	max.	1.00
BA: Barren mindestens brusthoch zu tief		0.20
BO: Übertretung Bodenbahn		0.20
Bodenberührung (1x erlaubt) für jede weitere	je	0.20
Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement	je	0.50
Halt ⇒ Unterbruch		0.20
Halteelement nicht 2 Sek.		0.20
Hilfe geben aktiv / Trainerhilfe	je	0.40
Hilfe geben verbal	je	0.20
Hilfestellung verbal und Trainerhilfe	total	0.60
Kleidung, Schmuck, Haare		0.20
Landungen (ohne Sturz)	max.	0.30
SP: Aktionsphase	max.	1.50
SP: Haltung	max.	0.50
SP: Höhe, Weite Richtung	max.	1.00
SP: Landung	max.	0.50
SP: Steigphase	max.	1.50
SP: Sturz	max.	0.40
Sturz an allen Geräten		0.40
Unsportliches Verhalten von Turnenden und Leiter		0.50
Schwunghöhen Barren pro Element	max.	0.50
<b>Notendifferenzen für die Wertungsrichter:</b>		
unter 9.00 mit 0.5 Differenz		
über 9.00 mit 0.3 Differenz		

### 5.1 Abzüge

#### Mädchen und Knaben

### 5.2 Wertungs – Symbole und Musternotenblatt

		Juno 2009	
		maxim. Note	Schnitt
Pflichtelement	✓		
Wahlelement	•		
Sturz	S		
Halt ⇒ Unterbruch in der Übung	-		
Wiederholung	W		
Trainer Hilfe	T		

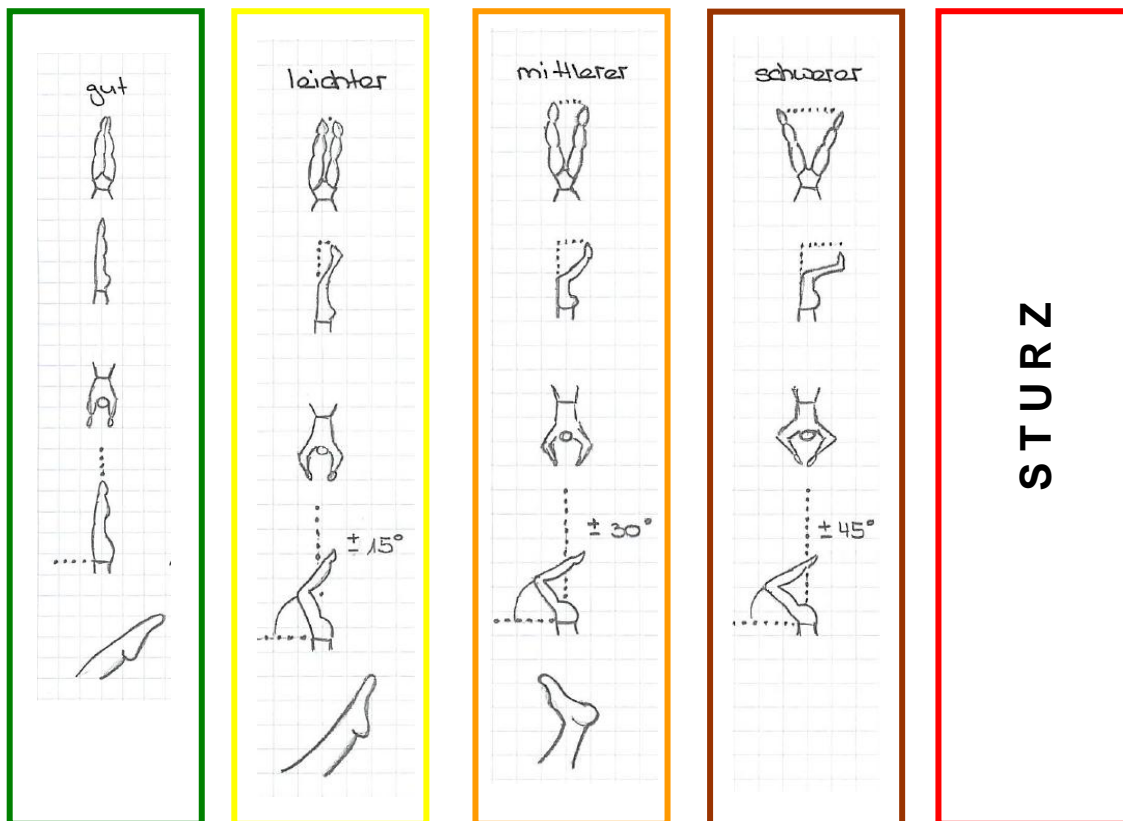
  

Grade	Symbol	maxim. Note	Schnitt
A	• • ✓ • ✓ •	9,30	9,40
B	• • ✓ ✓ • S •	8,60	8,55
C	• • ✓ H ✓ • •	9,00	8,95
D	• • ✓ • •	8,80	8,80

1x ✓ Halt = 0,5  
 ↳ HSB an Leib / Bauecke

### 5.3 Fuss-, Arm- und Beinhaltung

#### Abzüge



Abzüge Haltung	0.1	0.2	0.3	0.4
Abzüge Technik	0.1	0.2-0.3	0.4-0.5	
Abzüge Sturz				0.4

## 6 Diverse Definitionen

BO:	Arabesk am Boden eigenes Element?	NEIN
BO:	Spagat quer und längs	2 Teile
BO:	Handstandabrollen / Kopfstandabrollen je	1 Teil
BO:	Handstandabrollen mit gebeugten Armen erlaubt (Allrounder)	Ja
BO:	Flüchtiger Handstand (mind.80°) muss nicht 2s gehalten werden	
BO:	Rolle vw. Pflichtelement 2 (Stufe 1+2) Winkel 90°, Stufe 3 Sprungrolle Winkel 120°	
BO:	Rad links und rechts	2 Teile
BO:	Rad sw; Armhaltung am Schluss frei	
BO:	Rad ¼ Drehung und anschliessend Rad sw	2 Teile
BO:	Kerze -- Kerze abrollen zum Stand	2 Teile
BO:	Rolle vw. -- zum Handstandabrollen, aufstehen ohne Hände (Pflichtelement Rolle vw erfüllt, falls Rolle in korrekter Ausführung.	2 Teile
BO:	Kopfstand -- abrollen ohne Unterstützung der Hände	zwingend
BO:	Kerze -- abrollen ohne Unterstützung der Hände	zwingend
BO:	alle Elemente, bei den von Rückenlage aufgestanden werden muss, ohne Hilfe der Hände	
BO:	Standwaage zur Rolle vw.	1 Teil
BO:	Standwaage (2 sec) zum Handstand	2 Teile
BO:	Sprungrolle Absprung mit beiden Beinen	JA
SSB:	Standwaage längs zum Barren und quer zum Barren sind dies 2 Teile?	JA
SSB:	Stütz am hohen Holm senken zur Rolle vw --	2 Teile wenn Stütz 2 Sekunden gehalten ist
SSB:	Schulterstand am hohen Holmen (2 sec) abrollen	2 Teile
SSB:	Bodenberührung während der Übung erlaubt?	JA
SSB:	Verbindungselemente zählen Bsp. Kehre zum Stütz am h.H	Ja
SSB:	Senken aus Stütz am h.H zum Liegehang am n.H wird als Teil gezählt?	Ja
SSB:	Felgaufschwung von niederen an den hohen Holmen mit Bodenberührungen	(1 zusätzliche Bodenberührung ohne Abzug erlaubt)
SSB:	Die Blickrichtung bei der Standwaage ist frei	
SSB:	Die Bewegung in die Standwaage aus Schwebesitz oder anderem Element, erfolgt in einer fließenden Bewegung. Wenn nicht, kann ein Haltungsabzug von 0.2 getätigt werden	
SP:	Sprung falscher Kategorie	Note 6.5
SP:	Anlauf und berühren des Minitramps oder Sprungkissen	Note 0.00