

## Ressort Kunstturnen Männer

# Einführungsprogramm für Anfänger EP<sub>A</sub>

### 0 Impressum

|             |  |
|-------------|--|
| Herausgeber | Zürcher Turnverband ZTV, Ressort Kunstturnen Männer  |
| Verfasser   | Max Füllemann, Christian Grossniklaus, Bettina Gysi, Duri Kunz,<br>Ueli Schneider, Bruno Valsangiacomo, Harry Wenger |
| Ausgabe     | 02.03.2020 (Revision: Kevin Bachmann, Christian Grossniklaus, Harry Wenger)  |

## 1 Grundlagen

|  |  |                |                  |                |                |
|--|--|----------------|------------------|----------------|----------------|
| Dokumentenpriorität                    | Die aktuell gültigen <b>Wertungsvorschriften (CdP FIG)</b> des internationalen Turnerbundes sowie die Bestimmungen des aktuellen <b>Wettkampfprogramm Kunstturnen Männer (WKP STV)</b> des Schweizerischen Turnverbandes bilden die Grundlage für das vorliegende <b>Einführungsprogramm für Anfänger (EP<sub>A</sub>)</b> .   |                |                  |                |                |
| Alterszulassung                        | Frei   |                |                  |                |                |
| Basiswert der Übung                    | Der Basiswert der Übung ist der Punktwert einer Basisübung, ohne Stand- und Virtuositätsbonus. Er bildet sich aus der Summe aller Übungsabschnitte und beträgt 3.0 Punkte, unabhängig von der Anzahl der Übungsabschnitte. Im EP <sub>A</sub> sind keine Schwierigkeitsboni vorgesehen.  |                |                  |                |                |
| Gerätespezifische Notenzusammensetzung |  | Boden          | Sprung           | Barren         | Reck           |
|  | Inhalt   | 1 Pflichtübung | 2 Pflichtsprünge | 1 Pflichtübung | 1 Pflichtübung |
|  | Wert   | 3.0            | 3.0              | 3.0            | 3.0            |
|  | Standbonus   | -              | -                | -              | -              |
|  | Virtuositätsbonus  | -              | -                | -              | -              |
|  | Max. D-Note  | 3.0            | 3.0              | 3.0            | 3.0            |
|  | Max. E-Note  | 10.0           | 10.0             | 10.0           | 10.0           |
|  | Max. Endnote   | 13.0           | 13.0             | 13.0           | 13.0           |
|  | Zusammensetzung der Endnote: <b>D-Note + E-Note = Endnote</b> (→ Achtung: Spezialregelung beim Sprung)   |                |                  |                |                |
| Abzugsrichtlinien (E-Note)             | Für die Beurteilung der technisch und haltungsmässig richtigen Ausführung der Elemente sind die folgenden Richtlinien zu berücksichtigen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Fehlerkategorien, die allgemeinen E-Abzüge und die Abzüge für technische Fehler gemäss CdP FIG und WKP STV</li> <li>- die allgemeinen nationalen Richtlinien gem. WKP STV</li> <li>- die technischen Hinweise und gerätespezifischen Abzüge gem. WKP STV</li> </ul> |                |                  |                |                |
| Bekleidung                             | - analog EP  |                |                  |                |                |
| Materialbedarf                         | Geräte- und Materialspezifikationen analog EP, jedoch <ul style="list-style-type: none"> <li>- ohne Pilz und Ringe</li> <li>- Sprung: 1 Langbank, 1 Minitramp, 1 Mattenstapel</li> </ul>   |                |                  |                |                |

## 2 Boden

| Beschreibung  | Fehler/Kriterien   | 0.1              | 0.3              | 0.5             |
|---|--|------------------|------------------|-----------------|
| 1. Aus der Grundstellung: Armheben seitwärts zur Hochhalte und Senken zur Kauerstellung, Rolle vorwärts zum Langsitz mit Hochhalte, Arm-senken seitwärts (gestreckte Arme) und Aufstützen der Hände | Abstützen der Hände nach dem Abrollen vorwärts<br>undeutliche Position   | x<br>x           | x                | x               |
| 2. Anheben der Hüfte zum Liegestütz rücklings (C-, 3 Sek.), Senken zum Langsitz   | Körper in Liegestützpositionen nicht in C-   | x                | x                | x               |
| 3. Führen der Arme seitwärts zur Hochhalte, Abrollen rückwärts zur Kerze (3 Sek., Stützen der Hüfte erlaubt)  | gebeugter Körper in der Kerzenlage   | x                | x                | x               |
| 4. Abrollen vorwärts und Aufrichten in die Grundstellung (Aufstützen erlaubt)   | kein harmonisches Abrollen   | x                | x                |                 |
| 5. Vorschrift mit Armzug vorwärts in die Hochhalte und Arabesque (3 Sek.), Beine schliessen und Hochhalte   | undeutliche Position   | x                | x                | x               |
| 6. Rolle vorwärts zur Grundstellung, Anlauf (2-3 Schritte), beidbeiniger Absprung zum Streck sprung in den Stand  | kein harmonisches Abrollen<br>Abstützen der Hände nach Abrollen vorwärts<br>undeutliche Position<br>ungenügende Sprunghöhe | x<br>x<br>x<br>x | x<br>x<br>x<br>x | <br>x<br>x<br>x |

|                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| Geräte-/Materialspezifikation | - analog EP                     |
| Beispiel                      | → <a href="#">Referenzübung</a> |

### 3 Sprung

| Beschreibung   | D-Wert |
|--|--------|
| Auf Langbank: Anlauf, Sprung auf Minitramp und Streck sprung in den Stand auf den Mattenstapel | 3.0    |

|                     |  |
|---------------------|--|
| Technische Hinweise | <p>Als korrekte Bewegungsausführung gilt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einsprung: Armkreis rückwärts (Arme 90° gebeugt)</li> <li>- auf Minitramp: Aufwärtsführender Armzug von hinter Rücken über Tiefhalte (Arme 90° gebeugt)</li> <li>- Streck sprung (I-Pos. mit rundem Rücken): Ellbogen auf Schulterhöhe</li> <li>- Landung in den Stand</li> </ul> |
| Berechnung Endnote  | <p>Es werden 2 Sprünge verlangt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endnote Sprung = <math>\frac{\text{Endwert } 1.\text{Sprung} + \text{Endwert } 2.\text{Sprung}}{2}</math></li> </ul>   |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Geräte-/Materialspezifikation | <p>Alle Sprünge werden auf den Mattenstapel ausgeführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mattenhöhe: 60-70 cm</li> <li>- Mattenlänge: Mattenstapel 250-300 cm</li> </ul> <p>Landezone auf dem Mattenstapel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seitenlinien: Je eine Seitenlinie 50 cm links und rechts von der Mittelachse entfernt</li> <li>- 1. Querlinie: 20 cm ab Vorderkante des Mattenstapels</li> <li>- 2. Querlinie: 100 cm ab 1. Querlinie (120 cm ab Vorderkante des Mattenstapels)</li> </ul> <p>Die Querlinien bilden zusammen mit den Seitenlinien die Landezone. Bei einer Landung ausserhalb dieser Landezone erfolgen die gerätespezifischen Abzüge. Der Turner darf die Linien betreten aber nicht übertreten.</p> |
| Beispiel                      | → <a href="#">Referenzsprung</a>   |

## 4 Barren

| Beschreibung   | Fehler/Kriterien   | 0.1         | 0.3         | 0.5         |
|--|--|-------------|-------------|-------------|
| 1. Ab vorgestelltem Kasten: Sprung durch den Stütz                     | kein Absprung  |             | x           |             |
| 2. Heben der Beine zum Hockwinkelstütz (3 Sek.)                        | Position der Oberschenkel nicht waagrecht<br>Rücken nicht gestreckt (gerade, senkrecht)<br>Anwinkeln der Beine vor der Senkrechten | x<br>x      | x<br>x<br>x | X<br>x      |
| 3. Senken der Beine zum Stütz  | kein harmonisches, gleichmässiges Senken   | x           | x           |             |
| 4. Heben der gestreckten Beine zum Grätschsitz (3 Sek.)                | schwunghaftes Heben<br>Haltungskorrekturen in der Endposition<br>Hüfte hinter den Händen   | x<br>x<br>x | x<br>x<br>x | x<br>x      |
| 5. Heben und Schliessen der Beine, langsames Senken zum Stütz (3 Sek.) | Abstossen mit den Beinen von den Holmen<br>Hüfte hinter den Händen   | x           | x           | x           |
| 6. Pendeln zurück, vor und zurück (alles C-)                           | ungenügendes C-  | x           | x           | x           |
| 7. Vorpendeln (45°, C-), Rückpendeln (Füsse auf Höhe Holmen, C-), 3x   | ungenügendes C-  | x           | x           | x           |
| 8. Niedersprung zwischen den Holmen zum Stand                          | Halten des Holmes im Stand<br>Arme nicht gestreckt<br>Unsicherheiten, Korrekturen der Füsse  | x           | x<br>x<br>x | x<br>x<br>x |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Geräte-/Materialspezifikation | - analog EP, Barrenhöhe frei<br>- max. 3 Zusatzmatten (7cm) für Abgang erlaubt |
| Beispiel                      | → <a href="#">Referenzübung</a>  |

## 5 Reck

| Beschreibung   | Fehler/Kriterien  | 0.1         | 0.3         | 0.5        |
|--|---|-------------|-------------|------------|
| 1. Aus dem Hang: Heben zum Beugehang (Heben mit Trainerhilfe erlaubt, Halten 3 Sek.), langsames Senken zum Hang                            | kein harmonisches gleichmässiges Senken<br>Korrektur der Hand- oder Griffposition (jedes Mal)<br>Haltungskorrekturen in der Endposition | x<br>x<br>x | x<br><br>x  | x<br><br>x |
| 2. Heben der gehockten Beine mit gestreckten Armen   | kein harmonisches gleichmässiges Heben<br>geöffnete Beine   | x<br>x      | x<br>x      | x<br>x     |
| 3. Durchschieben der gehockten Beine und Strecken der Beine zum Sturzhang gebückt (angewinkelte Füße beim Durchschieben sind erlaubt)      | Berühren oder Anschlagen der Stange<br>offene Kniehaltung<br>keine Streckung der Beine nach dem Durchschieben                           | x<br>x<br>x | <br>x<br>x  | <br>x<br>x |
| 4. Senken durch den Winkelhang zum Hang (I -Position, angewinkelte Füße beim Durchschieben sind erlaubt), langsames Heben zur C+ -Position | Arm-/Rumpfwinkel beim Senken nicht gestreckt<br>kein harmonisches gleichmässiges Senken<br>Halt (über 1 Sek.)                           | x<br>x      | x<br>x<br>x | x<br>x     |
| 5. C-/C+ (dynamisches Kurbet), 3x  | ungenügende C-Posen   | x           | x           | x          |
| 6. Abbremsen zum ruhigen Hang (leichtes Nachpendeln erlaubt), Niedersprung in den Stand  | kein ruhiger Hang<br>Unsicherheiten, Korrekturen der Füße   | x           | x<br>x      | <br>x      |

|                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| Geräte-/Materialspezifikation | - analog EP                     |
| Beispiel                      | → <a href="#">Referenzübung</a> |