



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Auszug Handbuch Bundesjugendspiele (04/26) Wettkampf Gerätturnen



1. Vorwort	3		
2. Allgemeine Erläuterungen	4		
3. Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung	6		
4. Kinder- und Jugendschutz	9		
5. Wettbewerb der Grundsportart Leichtathletik	10		
5.1 Erläuterungen	11		
5.2 Übungsauswahl für einen Vierkampf	13		
5.3 Übungsauswahl Klassenstufe 1 und 2	14		
5.4 Übungsauswahl Klassenstufe 3 und 4	29		
5.5 Übungsauswahl Klassenstufe 5 und 6	41		
5.6 Übungsauswahl Klassenstufe 7 und 8	55		
5.7 Übungsauswahl Klassenstufe 9 und 10	68		
5.8 Auswertung	80		
5.9 Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung	83		
6. Wettkampf Leichtathletik	87		
6.1 Erläuterungen	88		
6.2 Bestimmungen für Kampfrichter*innen	91		
6.3 Übungsauswahl/Wettkampfkarten	93		
6.4 Auswertung/Formeln und Beispiele zur Punkteberechnung	101		
6.5 Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung	103		
7. Wettbewerb der Grundsportart Schwimmen	108		
7.1 Erläuterungen	109		
7.2 Übungsauswahl	111		
7.3 Übungsauswahl Klassenstufe 1 und 2	112		
7.4 Übungsauswahl Klassenstufe 3 und 4	114		
7.5 Übungsauswahl Klassenstufe 5 und 6	118		
7.6 Übungsauswahl Klassenstufe 7 und 8	122		
7.7 Übungsauswahl Klassenstufe 9 und 10	126		
7.8 Übungsauswahl Anlage eBIP Komplexübungen	130		
		7.8 Übungsauswahl Anlage Schwimmarten	135
		7.9 Teilnahme von Kinder und Jugendliche mit Behinderung	139
		7.10 Auswertung Wettbewerb Schwimmen	141
		8. Wettkampf Schwimmen	143
		8.1 Erläuterungen	144
		8.2 Übungsauswahl/Wettkampfkarten	147
		8.3 Auswertung Wettkampf Schwimmen	173
		8.4 Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung	175
		9. Wettbewerb der Grundsportart Turnen	180
		9.1 Erläuterungen	181
		9.2 Übungsauswahl für einen Wettbewerb	183
		9.3 Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2	184
		9.4 Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4	192
		9.5 Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6	200
		9.6 Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8	208
		9.7 Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10	216
		10. Wettkampf Gerätturnen	224
		10.1 Erläuterungen	225
		10.2 Übungsauswahl/Wettkampfkarten in der Primar-/Orientierungsstufe	229
		10.3 Übungsauswahl/Wettkampfkarten in der Sekundarstufe	242
		10.4 Übungsauswahl Anlage Aktive Landung	252
		11. Mehrkampf aus den drei Grundsportarten	253
		11.1 Erläuterungen	254
		11.2 Übungsauswahl für einen Mehrkampf	255
		11.3 Übungsauswahl 1 und 2: Leichtathletik	256
		11.4 Übungsauswahl 3 und 4: Schwimmen	257
		11.5 Übungsauswahl 5 und 6: Turnen	259
		11.6 Auswertung	260
		12. Impressum	266

1. VORWORT

Junge Menschen über qualifizierte und attraktive Angebote zu einem dauerhaften sportlichen Engagement zu motivieren, ist das gemeinsame Ziel aller, die den Sport in Schule und Verein gestalten. Das Prinzip des Miteinander-Wetteiferns und Sich-Miteinander-Messens stellt einen wichtigen Bestandteil des Sports dar und trägt maßgeblich zur Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen bei. Und je früher bei den Kindern und Jugendlichen der Gedanke der gelebten Teilhabe und des aktiven gemeinsamen Sporttreibens von Menschen mit und ohne Behinderung etabliert wird, umso eher erfüllen wir unsere Aufgabe und Verantwortung auch im Hinblick auf die UN-Behindertenrechtskonvention. Bei der Realisierung dieser Zielstellung kommt den Bundesjugendspielen eine wesentliche Rolle zu.

Um die Attraktivität der Bundesjugendspiele zu erhalten und weiter zu erhöhen, bieten wir ein vielfältiges Angebot. Die Differenzierung des Angebots in Wettbewerb, Wettkampf und Mehrkampf ist auch geleitet von der Erkenntnis, dass junge Menschen sehr unterschiedliche Motive haben, Sport zu treiben.

In den letzten Jahren hat sich das Erscheinungsbild des Schulsports deutlich verändert. Die pädagogischen Grundlegungen orientieren sich dabei an „Schlüsselkompetenzen“ und gehen in den Vorschlägen zunehmend von den „Sinnperspektiven“ des Sportunterrichts und Schulsports allgemein aus. Sie betonen mehr als bisher den „Erziehungs- und Bildungsauftrag“ der Schule.

Diese Angebote beschränken sich nicht nur auf körperliche und motorische Inhalte, sondern berücksichtigen im Sinne ganzheitlicher Erziehung auch psycho-soziale Aspekte. Ganzheitliche Erziehung über das Medium Bewegung realisiert sich im Sport über unterschiedliche Dimensionen.

Vor allem die mehrperspektivischen Sinngestaltungen werden als Orientierung favorisiert, die durch unterschiedliche Aspekte und persönliche Zugänge zum praktischen Handeln der Kinder und Jugendlichen führen sollen. Sie beziehen sich vor allem auf folgende pädagogische Perspektiven:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern
- Bewegungserfahrungen erweitern
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten
- Etwas wagen und verantworten
- Leistung erfahren und reflektieren
- Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen
- Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Am augenfälligsten werden durch das Angebot der Bundesjugendspiele die Bereiche „Leistung erfahren und reflektieren“ sowie „gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ der mehrperspektivischen Sinngestaltungen erlebbar gemacht. Insbesondere die Angebote zum Wettbewerb in den Grundsportarten Leichtathletik, Schwimmen und Gerätturnen beinhalten den Aspekt „gemeinsam handeln“. „Leistung erfahren“ soll Erlebnisse ermöglichen, die zeigen, was durch Anstrengung, Übung und Trainieren alles zu erreichen ist. So wird Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten erzeugt.

Die Bundesjugendspiele verfolgen auch das Ziel, die jüngeren Jahrgänge an sportliche Vergleiche und die Grundsportarten heranzuführen, wobei auf eine Frühspezialisierung und Einengung in starres Regelwerk verzichtet werden soll. Es wird daher für diese Altersgruppen bewusst die Priorität auf das Angebot Wettbewerb gesetzt. Nach der Grundschule kann eine langsame Überleitung zum Angebot Wettkampf erfolgen – ggf. sogar parallel verfahren werden.

Durch das Angebot „Bundesjugendspiele für Kinder und Jugendliche mit Behinderung“ wird seit dem Schuljahr 2009/2010 allen Kindern und Jugendlichen mit Behinderung in Deutschland die Möglichkeit geboten, weitestgehend gleichberechtigt an den Bundesjugendspielen teilzunehmen.

2. ALLGEMEINE ERLÄUTERUNGEN

Die Inhalte der Bundesjugendspiele orientieren sich an den Grundformen der Bewegung und berücksichtigen dabei die Prinzipien der Vielseitigkeit und der Wahlmöglichkeit. Die Bundesjugendspiele werden als Individualwettbewerb in den drei Grundsportarten ausgeschrieben:

Leichtathletik | Schwimmen | Gerätturnen

Die Ausübung der verschiedenen Angebotsformen darf sich nicht allein auf die Durchführung des Wettbewerbs/Wettkampfes/Mehrkampfes beschränken, sondern sollte im Sportunterricht allgemein ihren Niederschlag finden. Die Bundesjugendspiele sind in drei Teilbereiche gegliedert:

Wettbewerb

Der Wettbewerb ist ein speziell für Kinder entwickelter Vielseitigkeitswettbewerb. Entsprechend der Konzeptionen der Spitzensportfachverbände messen sich die Kinder in nicht-normierten Übungen.

Wettkampf

Die Übungen des Wettkampfs in den drei Grundsportarten entsprechen den verbandlich normierten 3. Wettkampfformen. Der Wettkampf baut in seinen Anforderungen auf denen des Wettbewerbs auf.

Mehrkampf

Der sportartenübergreifende Mehrkampf kombiniert alle drei Grundsportarten. Hierfür werden jeweils zwei Übungen jeder Sportart ausgewählt.

Wettbewerb

Kind- und entwicklungsgemäße Übungen mit kreativen Ergänzungen und Neugestaltungen sollen den Kindern und Jugendlichen präsentiert werden – bewusst ohne Fixierung auf Normen und Übungsformen. Diese Angebotsform soll die Möglichkeit bieten, Kinder und Jugendliche an die Bundesjugendspiele heranzuführen und sie mit dem Wettkampfgedanken vertraut zu machen. Mit diesem Angebot sollen das Koordinationsvermögen und die Geschicklichkeit angesprochen werden.

Wettkampf

Der Wettkampf besteht in jeder Sportart aus einem Dreikampf. Die Wertung erfolgt grundsätzlich jahrgangswise. Im Gerätturnen dienen die jeweiligen Altersangaben zur Einordnung/als Orientierung für die Übungsauswahl, maßgeblich ist die Klassenstufe. Der Deutsche Turner-Bund empfiehlt, für die Durchführung innerhalb der Klassenstufe eine gemeinsame Übungsauswahl zu treffen.

Mehrkampf

Der sportartenübergreifende Mehrkampf soll die Vielseitigkeit der Kinder und Jugendlichen herausfordern. Er setzt sich aus jeweils zwei Übungen der Sportarten Leichtathletik, Schwimmen und Turnen zusammen, wobei folgende Auswahl getroffen wurde:

1. Übung: Leichtathletik 1 – schnell laufen
2. Übung: Leichtathletik 2 – weit werfen/stoßen
3. Übung: Schwimmen 1 – Grundfertigkeiten/Basisstufe Schwimmen können
4. Übung: Schwimmen 2 – Ausdauer
5. Übung: Turnen 1 – Gerätebahn (Stütz, Hang, Balance)
6. Übung: Turnen 2 – Gymnastische Geschicklichkeit

Im Wettbewerb und Mehrkampf ist von den Kindern und Jugendlichen Flexibilität gefordert, da das Übungsangebot alle zwei Jahre wechselt.

2. Allgemeine Erläuterungen

Kinder und Jugendlichen erhalten in allen Angebotsformen entsprechend ihrer individuellen Leistungen eine Ehren-, Sieger- oder Teilnahmeurkunde.

Kinder und Jugendliche mit Behinderung können und sollen sowohl an Regelschulen als auch an Förderschulen gleichberechtigt an den Bundesjugendspielen teilnehmen. Die Wettbewerbsformate der drei Sportarten sind inklusiv ausgestaltet. Aufgrund der Anwendung eines Umrechnungsfaktors ist im Wettkampf Leichtathletik und Schwimmen eine Vergleichbarkeit der Leistungen gegeben (siehe Kapitel 3 und entsprechende Unterkapitel der jeweiligen Angebotsformen).

Inter- oder transgeschlechtliche Kinder und Jugendliche haben das Recht zur gleichberechtigten Teilnahme an den Bundesjugendspielen. Die Lehrkraft kann im Zusammenwirken mit dem Kind oder Jugendlichen, ggf. unter Einbeziehung der Erziehungsberechtigten, eine Einzelfallentscheidung zur geschlechtlichen Zuordnung und den Auswertungsmodalitäten treffen.

Klassenstufe	Alter	Bundesjugendspiele								
		...als Wettbewerb			...als Wettkampf			...als Mehrkampf		
		in einer der Sportarten			in einer der Sportarten			mit Übungen aus allen drei Sportarten		
		Leichtathletik	Schwimmen	Turnen	Leichtathletik	Schwimmen	Turnen			
1	6-7 Jahre									
2	7-8 Jahre									
3	8-9 Jahre				1	2				
4	9-10 Jahre									
5	10-11 Jahre									
6	11-12 Jahre									
7	12-13 Jahre									
8	13-14 Jahre									
9	14-15 Jahre									
10	15-16 Jahre									
11	16-17 Jahre									
12	17-18 Jahre									
13	18 Jahre u. älter									

Der Wettkampf in den Klassenstufen 3 und 4 in der Leichtathletik und im Schwimmen ist ab Schuljahr 2026/2027 auf Wunsch des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie der Bildungsministerkonferenz wieder zulässig.

¹Die Wettkampfform in den Klassenstufen 3 und 4 entspricht nicht dem Regelwerk des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) und damit einer alters- und entwicklungsgemäßen Leichtathletik. Der DLV übernimmt keine inhaltliche Verantwortung für die Wettkampfform in diesen Klassenstufen.

²Die Wettkampfform wird der realen Situation der Schwimmfertigkeit von Schülerinnen und Schülern in den Klassenstufen 3 und 4 vielfach nicht gerecht. Die Zeiten und Punktwerte in den Wettkampftabellen in den Klassenstufen 3 und 4 sind nicht mit dem Deutschen Schwimm-Verband (DSV) abgestimmt.

3. HINWEISE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT BEHINDERUNG

Auch für Kinder und Jugendliche mit Behinderung gelten analog die aktuellen allgemeinen Bestimmungen der Bundesjugendspiele. Das Programm kann sowohl in Regelschulen als auch in Förderschulen/-zentren Anwendung finden.

Die Bundesjugendspiele sehen die Teilhabe von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung in folgenden Angebotsformen vor:

Leichtathletik: Wettbewerb und Wettkampf

Schwimmen: Wettbewerb und Wettkampf

Turnen: Wettbewerb

Grundlegendes zur Durchführung des Wettbewerbs

Kinder und Jugendliche mit Behinderung sollen genauso an Bundesjugendspielen teilnehmen können wie Kinder und Jugendliche ohne Behinderung. Dies stellt jedoch viele Lehrkräfte aus völlig nachvollziehbaren Gründen immer wieder vor große Herausforderungen.

In der Wettkampfform sind die Leistungen in den normierten Disziplinen durch Umrechnungsfaktoren relativ einfach miteinander vergleichbar zu machen. In der Wettbewerbsform erscheint dies zunächst ungleich schwerer. Bei genauem Hinsehen bietet die Wettbewerbsform aber deutlich mehr Möglichkeiten.

In Kapitel 7.9 wird beispielhaft erläutert, wie Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Behinderungen am Wettbewerb Leichtathletik teilhaben können.

Der Wettbewerb Turnen wurde für die inklusive Durchführung konzipiert. Für alle Übungen des Wettbewerbs sind Variationen aufgeführt, die genutzt oder entsprechend der Behinderung des jeweiligen Kindes angepasst werden können.

Kinder und Jugendliche mit einem sonderpädagogischen Förderbedarf können am Wettbewerb Schwimmen ebenso teilnehmen wie Kinder ohne diesen zusätzlichen Förderbedarf. In der Wettbewerbsform sind alle Aufgaben so gestellt, dass sie mit „Bestanden“ oder „Nicht Bestanden“ bewertet werden müssen. Lehrkräfte können die Aufgaben bei Bedarf so verändern bzw. anpassen, sodass ihre Schüler*innen mit Förderbedarf daran teilhaben können.

In Kapitel 9.8 Anlagen werden dazu verschiedene Beispiele ausgeführt. Weitere Anpassungen können im Einzelfall vorgenommen werden.

Grundlegendes zur Durchführung des Leichtathletik- und Schwimm-Wettkampfs

Im Folgenden werden die Besonderheiten bei der Durchführung mit Kindern und Jugendlichen mit Behinderung aufgeführt.

Einordnung in die Startklassen

Aufgrund der individuellen Behinderung wird das jeweilige Kind bzw. der/die jeweilige Jugendliche vor Beginn des Wettkampfes einer der unten beschriebenen Startklassen zugeordnet. Dies geschieht bei Nutzung des Online-Auswertungstools nach dem Import der Teilnahmedaten und erfolgt durch die Lehrkräfte. Das Programm bietet nur eine begrenzte und leicht verständliche Auswahl an Startklassen. Ein bereits vorliegender Start- oder Sportgesundheitspass des Deutschen Behindertensportverbandes oder der Bescheid vom Versorgungsamt, mit dem die Behinderung offiziell anerkannt wurde, können als Anhaltspunkt dienen.

Wenn trotzdem keine eindeutige Zuordnung möglich ist, kann auch die behandelnde Ärztin bzw. der behandelnde Arzt oder eine Ärztin bzw. ein Arzt eines Behindertensportvereines vor Ort zu Rate gezogen werden. Darüber hinaus bietet der Deutsche Behindertensportverband mit seinen Landesverbänden fachkundige Unterstützung an.

Die Einordnung in die Startklasse ist als Sonderregelung in den jeweiligen Sportarten beschrieben und jeweils unter „Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung“ (Seite 108 ff., Seite 174 ff.) zu finden. Die entsprechenden Umrechnungstabellen sind hier ebenfalls hinterlegt.

Bei Kindern und Jugendlichen mit einer kardiologischen Erkrankung besteht bei der Ausübung von sportlicher Betätigung erhöhte Gefahr. Daher muss vor den Bundesjugendspielen mit der behandelnden Fachärztin bzw. dem behandelnden Facharzt geklärt werden, ob eine Teilnahme möglich ist. Hierbei ist insbesondere der Aspekt der Überforderung auf Grund erhöhter Motivation des Kindes bzw. des/der Jugendlichen zu berücksichtigen.

Bei der Leichtathletik und beim Schwimmen werden folgende Startklassen unterschieden:

A) Förderschwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung

A 1 – Leichtbehinderte: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, deren motorische Funktionsfähigkeit nicht bzw. gering eingeschränkt ist (z. B. Kinder und Jugendliche mit Blasen- und Darminkontinenz, minimalen cerebralen Dysfunktionen, einseitiger Armbehinderung u. a.); Laufen, Springen und Werfen sind ohne Einschränkungen möglich.

A 2 – Beinbehinderte, Gehbehinderte: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, deren Arm- und Rumpffunktionen nicht bzw. gering eingeschränkt sind, bei denen aber durch die Beinbehinderung erhebliche Einschränkungen für das Schnelllaufen und das Springen bestehen (z. B. Poliogelähmte, Amputierte, spastische Diplegiker bzw. Paraplegiker, Kinder und Jugendliche mit Beinverkürzungen, Knieversteifungen, Hüftversteifungen u. a.).

A 3 – Beinbehinderte, Rollstuhlfahrer*innen: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen die Funktion der Arme und des Schultergürtels nicht beeinträchtigt ist (z. B. Kinder und Jugendliche mit Spina bifida, Polioliähmungen, Beinamputation, spast. Diplegie, evtl. Glasknochen, Hämophilie, Dysmelie, Querschnittsgelähmte u. a.). Für die Ausführung der Wettkämpfe muss ein Rollstuhl benutzt werden.

A 4 – Einseitig Arm- und Beinbehinderte: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen die Funktionsfähigkeit eines Beines und eines Armes nicht beeinträchtigt und eine selbständige Fortbewegung mit den unteren Extremitäten (ggf. mit Prothesen, Schienen, Manschetten u. a.) möglich ist (z. B. Kinder und Jugendliche mit Hemiplegien, Polioliähmungen, Amputationen u. a.).

A 5 – Beidseitig Arm- und Beinbehinderte: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen Behinderungen an allen vier Extremitäten vorliegen, denen jedoch mindestens selbständige und gezielte Bewegungen im Stand möglich sind (z. B. Kinder und Jugendliche mit Tetraspastik, Tetraplegie inkomplett, Athetose, Ataxie, Polioliähmung u. a.).

A 6 – Beidseitig Arm- und Beinbehinderte, Rollstuhlfahrer*innen ohne Fremdantrieb: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen Behinderungen an allen vier Extremitäten vorliegen, die jedoch selbständige und gezielte Bewegungen aus und mit dem Rollstuhl ausführen können (z. B. Schülerinnen und Schüler mit Tetraplegien, Tetraspastik, Dysmelie, Muskeldystrophie, Athetose, Polioliähmung u. a.).

B) Förderschwerpunkt Sehen

B 1 – Blind: Hierzu zählen alle Kinder und Jugendlichen, die über kein Sehvermögen (mehr) verfügen.

B 2 – Sehbehindert: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, die noch einen Sehrest haben.

C) Förderschwerpunkt Hören

C 1 – Gehörlos: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, die keinerlei akustische Wahrnehmung haben.

C 2 – Schwerhörig: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, deren Hörvermögen eingeschränkt ist, die aber über eine gewisse akustische Wahrnehmungsfähigkeit verfügen.

D) Förderschwerpunkt geistige Entwicklung

E) Kleinwuchs

Bewertung der Leistungen

Die Leistung wird analog zu der Leistung der Kinder und Jugendlichen ohne Behinderung gemessen. Sofern das Online-Auswertungstool genutzt wird, werden die Punkte automatisch berechnet. Bei einer manuellen Auswertung nutzen Sie bitte die Umrechnungsfaktoren für die jeweilige Startklasse (s. Kapitel 8.4 Wettkampf Leichtathletik und Kapitel 10.4 Wettkampf Schwimmen)

Aufgrund der Anwendung des Umrechnungsfaktors ist eine Vergleichbarkeit der Leistungen gegeben. Daher erhalten Kinder und Jugendliche mit Behinderung bei gleichen Punktwerten die gleiche Auszeichnung (Ehren-, Sieger- bzw. Teilnahmeurkunde) wie Kinder und Jugendliche ohne Behinderung.

Ansprechpersonen

Bei Fragen zu den Bundesjugendspielen für Kinder und Jugendliche mit Behinderung wenden Sie sich an die

Deutsche Behindertensportjugend (DBSJ) im Deutschen Behindertensportverband und Nationalen Paralympischen Komitee (DBS) e.V.

Jugendsekretariat

Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung – Tulpenweg 2-4

50226 Frechen

Tel.: 02234/6000-213

E-Mail: dbsj@dbs-npc.de

Fax: 02234/6000-150

Internet: www.dbs-npc.de

Dort erhalten Sie auch Informationen über die Möglichkeiten im Behindertensport. Die Kontaktadressen zu unseren Landesverbänden finden Sie unter: www.dbs-npc.de/dbs-mitgliedsverbaende.html

4. KINDER- UND JUGENDSCHUTZ

Ehrenkodex

In Schulen und Sportorganisationen existieren bereits verschiedene Maßnahmen zur Stärkung des Kinder- und Jugendschutzes.

So haben beispielsweise der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Deutsche Sportjugend (dsj) gemeinsam mit ihren Mitgliedsorganisationen eine Vorlage für einen Ehrenkodex entwickelt, mit der eine grundlegende Position und Haltung für ein Handeln im Kinder- und Jugendsport verdeutlicht wird und die insbesondere den Kinder- und Jugendschutz stärken soll. Diese Vorlage soll eine Orientierung bieten und Handlungssicherheit verschaffen.

Schulen und kooperierende Sportvereine können anhand dieser Vorlage einen eigenen Ehrenkodex, zugeschnitten auf die spezifischen Rahmenbedingungen bei den Bundesjugendspielen, erstellen. Der Ehrenkodex sollte von allen im Bereich der Bundesjugendspiele eingesetzten Personen (Lehrkräfte, Übungsleiter*innen und Trainer*innen sowie Helfenden und Eltern) unterzeichnet werden. Dabei bietet der Ehrenkodex eine Möglichkeit, aktiv persönlich zu bekunden, dass man sich für den Schutz der anvertrauten Kinder und Jugendlichen einsetzt. Darüber hinaus verpflichten sich die Unterzeichnenden neben der Achtung der Selbstbestimmung von Kindern und Jugendlichen, der Vermeidung von Doping und Medikamentenmissbrauch auch jede Form von Diskriminierung und Gewalt zu unterlassen und das Recht auf körperliche und sexuelle Unversehrtheit zu achten. Die Unterzeichnung des Ehrenkodexes liefert zwar keine Garantie für das Einhalten des Kinder- und Jugendschutzes, dient aber dazu, sich seiner Aspekte bewusst zu werden. (s. Anhang: Download unter www.dsj.de/kinderschutz)

Kinderrechte-Pass

Es ist wichtig, dass Kinder über ihre Rechte aufgeklärt werden und Ansprechpartner*innen kennen. Dies kann beispielsweise über einen Kinderrechte-Pass für Spiel- und Sportfeste erzielt werden. Mädchen und Jungen können mit einem solchen Pass über ihre Rechte aufgeklärt und auf einzelne Kinderrechte aufmerksam gemacht werden. Zudem besteht die Möglichkeit, eine Vereinbarung/Verpflichtung zu den Kinderrechten zwischen Sportlehrkräften und Vereinsvertretungen, dem jeweiligen Kind und dessen Eltern zu fixieren. Ein entsprechendes Beispiel für einen Kinderrechte-Pass kann unter https://www.bsj-freiburg.de/fileadmin/www.bsj-freiburg.de/Dokumente/Kinderschutz/Brosch%C3%BCren/2024_Kinderrechte.pdf gefunden werden.

Das übergeordnete Ziel, einer freudbetonten und respektvollen Teilnahme an den Bundesjugendspielen kann mit den beschriebenen Maßnahmen zum Kinder- und Jugendschutz unterstützt und gestärkt werden.

TURNEN

10. Wettkampf Gerätturnen



10.1 ERLÄUTERUNGEN

Allgemeines

Der Wettkampf besteht aus einem Dreikampf und einer Miteinander-Übung. Jungen und Mädchen turnen an gleichen Geräten den gleichen Wettkampf.

Es werden Übungen an fünf Geräten und eine der Klassenstufe zugewiesene Miteinander-Übung angeboten. Die Teilnehmer*innen wählen je eine Übung – bestehend aus drei Turnelementen (Ausnahme: Sprung) – aus drei bis fünf Geräten aus.

Kinder und Jugendliche können höchstens die der Klassenstufe zugewiesene Übung turnen, dürfen aber auch Übungen der vorhergehenden Klassenstufen turnen.

Die jeweiligen Altersangaben dienen zur Einordnung/als Orientierung für die Übungsauswahl, maßgeblich ist die Klassenstufe. Der Deutsche Turner-Bund empfiehlt, für die Durchführung innerhalb der Klassenstufe eine gemeinsame Übungsauswahl zu treffen.

Die jeweiligen Altersangaben dienen zur Einordnung/als Orientierung für die Übungsauswahl, maßgeblich ist die Klassenstufe. Der Deutsche Turner-Bund empfiehlt, für die Durchführung innerhalb der Klassenstufe eine gemeinsame Übungsauswahl zu treffen.

Die Kernelemente werden somit im Unterricht an den Geräten Boden, Reck, Barren, Balanciergerät und Sprung erarbeitet und für die Bundesjugendspiele zu einer kleinen Übung (in z. T. frei gewählter Reihenfolge) verbunden.

Erweiterte Übung: Frei gewählte Anfangs- und Endposen sowie zusätzliche Turnelemente sind zur Vervollkommnung der Übung (außer beim Sprung) erwünscht und können den Gesamteindruck verbessern. Eine so erweiterte Übung kann bei gleichzeitig gutem Turnen der einzelnen Turnelemente über Gutpunkte (s. u.) honoriert werden.

Wertung

Die Wertung besteht aus den zu erreichenden Grund-, Gut- und Zusatzpunkten. Die Kinder und Jugendlichen sollen an allen fünf angebotenen Geräten sowie die Miteinander-Übung turnen. In die Wertung kommen die drei Übungen mit der jeweils höchsten Wertung (die beiden schwächeren Übungen werden gestrichen) und zusätzlich die Miteinander-Übung. Bei vier geturnten Übungen gibt es lediglich eine Streichnote (vgl. Praxisbeispiel S. 227).

Grundpunkte: Die Grundpunkte ergeben sich aus der Schwierigkeitsstufe der jeweiligen Übung. In der Klassenstufe 3 ist bspw. die höchst wählbare Übung „Ü3“, das entspricht drei Grundpunkten.

Die Grundpunktzahl ist erreicht, wenn die Übung in Grobform noch gelungen ist (ausreichend).

Gutpunkte: Es können bis zu drei Gutpunkte je Übung (nicht für die Miteinander-Übung) zusätzlich vergeben werden. Für die Vergabe der Gutpunkte gelten folgende Kriterien:

1 Gutpunkt: Übung mit Ausführungsfehlern gelungen (befriedigend).

2 Gutpunkte: (Erweiterte) Übung mit kleinen Mängeln gelungen (gut).

3 Gutpunkte: Erweiterte Übung fehlerlos geturnt. Die Übung wurde in einer erweiterten Ausführung als Bewegungsverbinding sicher beherrscht (sehr gut).

Hinweis: Beim Sprung ist keine Übungserweiterung erwünscht. Technik, Flughöhe, Bewegungsdynamik und eine sichere, kontrollierte aktive Landung sind u. a. Kriterien für eine hohe Gutpunktzahl.

Zusatzpunkte: Jedes Kind bzw. jede/r Jugendliche kann sich im Rahmen einer Miteinander-Übung (mindestens zwei, höchstens fünf Kinder oder Jugendliche pro Gruppe) für das eigene Gesamtergebnis zusätzlich mit der für die Klassenstufe zugewiesenen Miteinander-Übung bis zu drei Zusatzpunkte erturnen. Die Miteinander-Übung wird einmal gezeigt (auch die Pyramide). Ein zweiter Übungsversuch ist erlaubt (s. u.). Die einzelnen Mitglieder der Gruppe können unterschiedlich bewertet werden.

Die drei Zusatzpunkte für die Ausführung bei der Miteinander-Übung werden folgendermaßen vergeben:

1 Zusatzpunkt: Übung mit Mängeln noch gelungen.

2 Zusatzpunkte: Übung mit kleinen Mängeln gelungen.

3 Zusatzpunkte: Übung fehlerlos geturnt, sehr guter Gesamteindruck.

Abzüge oder Minuspunkte: Wird ein Pflichtelement der ausgewählten Übungsstufe nicht gekonnt, d. h. nicht zum Gelingen gebracht, so erfolgen entsprechend der Übungsstufe – pro nicht gekonntem Element – folgende Abzüge von der Grundpunktzahl:

0,5 Punkte: Übung 1 und Übung 2

1 Punkt: Übung 3 und Übung 4

2 Punkte: Übung 5 bis Übung 7

Wird ein Element mit Hilfegebung geturnt, so wird das Übungselement nicht gewertet, d. h. es gilt die gleiche Punktabzugsregel wie oben. Sicherheitsstellung am Gerät ist hingegen erlaubt. Das (nicht sinnvolle) Verlassen des Gerätes während der Übung (z. B. am Reck, Barren oder Balken) führt zum Abzug von 0,5 Punkten.

Übungsversuche: Bei Misslingen einer Übung können die Kinder und Jugendlichen die gleiche Übung wiederholen oder eine andere Übung turnen (ein Versuch).

Bei der „Miteinander-Übung“ sind zwei Versuche erlaubt. Der bessere Versuch kommt in die Wertung.

Beim Sprung werden grundsätzlich zwei Sprünge gezeigt. Der bessere Sprung wird bewertet.

Urkunden

Es werden Ehrenurkunden des/der aktuell amtierenden Bundespräsidenten*in, Siegerurkunden und Teilnahmeurkunden vergeben. Die Zuweisung der mindestens zu erreichenden Punktzahlen erfolgt in der Schule nach Klassenstufen, in anderen Institutionen nach Altersklassen. Wer folgende Mindestpunktzahlen erreicht, erhält eine Siegerurkunde oder eine Ehrenurkunde des/der aktuell amtierenden Bundespräsidenten*in, Wer sie nicht erreicht, erhält eine Teilnahmeurkunde:

Klassen- und Altersstufen*	maximale Punktzahl	Ehrenurkunde	Siegerurkunde	Teilnahmeurkunde
Klassenstufe 1/6-7 Jahre	15	11	8	< 8
Klassenstufe 2/8 Jahre	18	14	11	< 11
Klassenstufe 3/9 Jahre	21	17	14	< 14
Klassenstufe 4/10 Jahre	24	20	17	< 17
Klassenstufe 5-7/11-13 Jahre	27	23	20	< 20
Klassenstufe 8-10/14-16 Jahre	30	26	23	< 23
Klassenstufe 11-13/17-20 Jahre	33	29	26	< 26

Es sind stets Ehrenurkunden mit der Unterschrift des/der aktuell amtierenden Bundespräsidenten*in zu verwenden.

Grundsätzliche Hinweise

Die Wettkämpfe sollten nach Möglichkeit an einem Tag durchgeführt werden. Die Wettkampfbedingungen werden vom Ausrichter festgesetzt (z. B. Art der Geräte, Geräthöhen) und sollten vorher bekannt sein.

Standfehler bei Abgängen: Ein Ausgleichsschritt oder ein beidbeiniger Hüpfen in die Bewegungsrichtung gelten nicht als Standfehler und führen nicht zu einem Punktabzug. Auf eine aktive Landung ist zu achten und ggf. bei den Gut- bzw. Zusatzpunkten zu berücksichtigen.

Einsatz von Weichböden: Die Benutzung eines festen Weichbodens für Landungen beim Sprung, bei Abgängen vom hohen Reck, vom oberen Holm des Stufenbarrens oder vom hohen Balken ist erlaubt.

Geräthöhen/Sprungbretteinsatz: Die Geräthöhen beim Sprung dürfen nicht verringert werden.

Die Geräthöhen an den anderen Geräten orientieren sich am Können und an der Körpergröße der Teilnehmer*innen und werden nach Ermessen der Sportlehrkräfte festgelegt.

Der Brettabstand beim Sprung richtet sich nach dem Können und der Körpergröße der Teilnehmer*innen.

Für An- bzw. Aufgänge sind – außer bei den Pflichtangängen am Reck/Stufenbarren – Sprungbretter erlaubt.

Sprungeräte: Die Auswahl der Sprungeräte richtet sich nach den Möglichkeiten des Austragungsortes und dem Ermessen der Veranstalter.

Anrechenbarkeit für andere Leistungsabzeichen

Die erzielten Leistungen sind auch für den Erwerb des Gerätturnabzeichens des Deutschen Turner-Bundes anrechenbar, wenn an mindestens vier Geräten geturnt wurde (hierzu zählt nicht die „Miteinander-Übung“). Wurden die Bundesjugendspiele im Gerätturnen mit mindestens einer Siegerurkunde absolviert, so kann dies für die Gruppe 4 des Deutschen Sportabzeichens des Deutschen Olympischen Sportbundes angerechnet werden. Für eine Anerkennung der Leistungen für die Gruppe 2 des Deutschen Sportabzeichens muss beim Sprung von den 8- bis 12-jährigen die Grundpunktzahl der Ü3 oder Ü4, von den 13- bis 16-jährigen der Ü5 und von den 17-jährigen und Älteren der Ü6 erreicht worden sein.

*Altersangabe dient zur Orientierung, Durchführung innerhalb der Klassenstufe.

Praxisbeispiel

Ein Kind wählt die in der abgebildeten Wettkampfkarte schraffierten fünf Übungen und bekommt Grundpunkte (erste Zahl) und Gutpunkte (zweite Zahl). Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, durch die Miteinander-Übung Zusatzpunkte (dritte Zahl) zu erzielen.

Die niedrigsten zwei Summen (= Wertung) werden zu Streichnoten (schraffiert).

Geräte und Pflichtelemente							
Übung	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Punkte	Miteinander
Übung 1	3-5 Schluss-sprünge, 3 Rücken-schaukeln, Streck sprung mit aktiver Landung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt, über mindestens 2 Sekunden halten, Senken zum Stand	Sprung in den Stütz, Vor-schwung in den 4-Füßlerstand rücklings, Rückschwung in den Stand Sprung in den Stütz Vor-schwung in den Außenquersitz	Bank, breit: vorwärts und rückwärts gehen, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Streck sprung mit aktiver Landung	Kasten längs (Hüfthöhe) auf-hocken, 2-3 Schritte gehen, beidbeiniger Absprung zum Streck sprung mit aktiver Landung		(Steht für Klassenstufe 2 nicht zur Auswahl)
Grundpunkte: max. 1		1	Niedersprung in den Stand, mit aktiver Landung				
Gutpunkte: max. 3		2	3				
Punkte		1+2=3	1+3=4			=4	
Übung 2	Scherhandstand, Rolle vorwärts, Zurückrollen in die Kerze	Sprung in den Stütz, Abzug, Über-drehen rückwärts, Abdruck und Über-drehen vorwärts	Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung, Vorschwung zum Außenquersitz, Niedersprung in den Stand, mit aktiver Landung	Bank schmal: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Grätsch sprung, mit aktiver Landung	(Bauchhöhe) weites Aufhocken, Streck sprung, mit aktiver Landung		Schattenhockwende über Turnbänke (2-5 Kinder können zusammen 3 Zusatz-punkte für jedes Kind erturnen)
Grundpunkte: max. 2	2			2	2		
Gutpunkte: max. 3	2			3	0		
Punkte	2+2=4			2+3=5	2+0=3	(4+5)=9	+2 Zusatzpunkte
Endpunktezahl:	4+9+2=15 Punkte						

10.2 ÜBUNGSAUSWAHL / WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte Gerättturnen in der Primar-/Orientierungsstufe

Geburtsjahrgang: _____ Land: _____ Name und Vorname: _____
 Klasse / Gruppe | Riege: _____ Ort/PLZ: _____ Gesamtpunkte: _____
 Datum: _____ ggf. andere Ausrichter: _____ Teilnahmeurkunde Siegerurkunde Ehrenurkunde

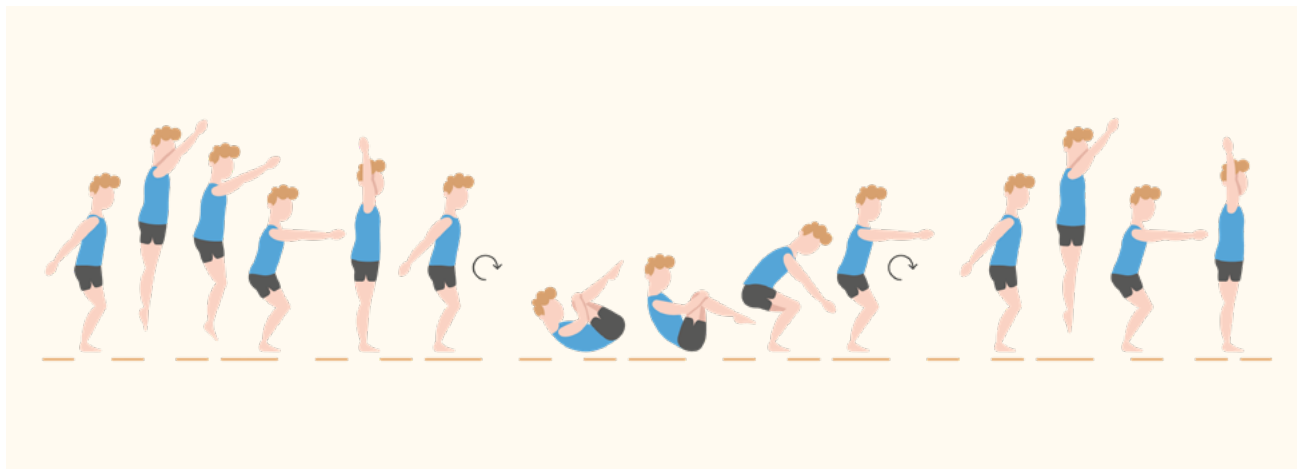
Übung	Geräte und Pflichtelemente						Punkte
Klassen-/Altersstufen*	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Miteinander	Punkte
Ü1 ab 1. Klassenstufe / 6-7 Jahre	Schlussprünge, Rückschaukel, Strecksprung mit aktiver Landung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beuge- hang gehockt, 2 Sek. halten. Senken zum Stand	Sprung in den Stütz, Vorschwung in den 4-Füßlerstand rücklings, Rückschwung in den Stand. Sprung in den Stütz, Vorschwung in den Außenquersitz, Nieder- sprung in den Stand mit aktiver Landung.	Bank, breit: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Strecksprung, mit aktiver Landung	Kasten, längs (0,70-0,90 m): Aufhocken, 2-3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, mit aktiver Landung	Schatten- hockwende auf die Bank	
Punkte							
Ü2 ab 2. Klassenstufe / 8 Jahre	Scherhandstand, Rolle vorwärts, zurückrollen in die Kerze, Vor- rollen, Aufstehen	Stütz und Abzug, Überdrehen rückwärts, Abdruck und Über- drehen vorwärts	Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung, Vorschwung zum Außen- quersitz, Niedersprung, mit aktiver Landung	Bank, schmal: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung Abgang: Grätschsprung, mit aktiver Landung	Kasten, längs (0,70-0,90 m): weites Aufhocken, Strecksprung, mit aktiver Landung	Schatten- hockwende über die Bank	
Punkte							
Ü3 ab 3. Klassenstufe / 9 Jahre	Rolle rückwärts in den Grätschstand, Rolle vorwärts, Scherhandstand	Hüftaufschwung mit Abdruckhilfe, Rück- schwung in den Stand, Unterschwung aus dem Stand	Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung in den 4-Füßler- stand vorlings, Vorschwung und Kehre zum Außenquer- stand mit aktiver Landung	Balken oder höhere, schmale Bank: Stütz und Überspreizen, Strecksprung Abgang: Hocksprung, mit aktiver Landung	Bock (ca. 0,90 m): Sprunggrätsche mit aktiver Landung	Pyramide	
Punkte							
Ü4 ab 4. Klassenstufe / 10 Jahre	Rolle vorwärts, Handstand, Rad	Hüftaufschwung, Vor- spreizen, Kniehangab- und aufschwung, Rückspreizen, Rücksprung und Nieder- sprung, Unterschwung aus dem Stand	Sprung in den Stütz und Vorschwung in den Grätschsitz, Rück-Vor-Rück- schwung zur Hockwende mit aktiver Landung	Balken oder hohe, schmale Bank: Aufgang (Hock- wende), Strecksprung mit Fußwechsel, Pferdchen- sprung	Bock / Pferd / Kasten (min. 1,00 m): Sprung- hocke oder -grätsche mit aktiver Landung	Schattenrollen	
Punkte							

Gesamtpunktzahl: _____

*Altersangabe dient zur Orientierung, Durchführung innerhalb der Klassenstufe.

ÜBUNG 1 | BODEN

Für Kinder ab der Klassenstufe 1, im Alter von 6-7 Jahren.

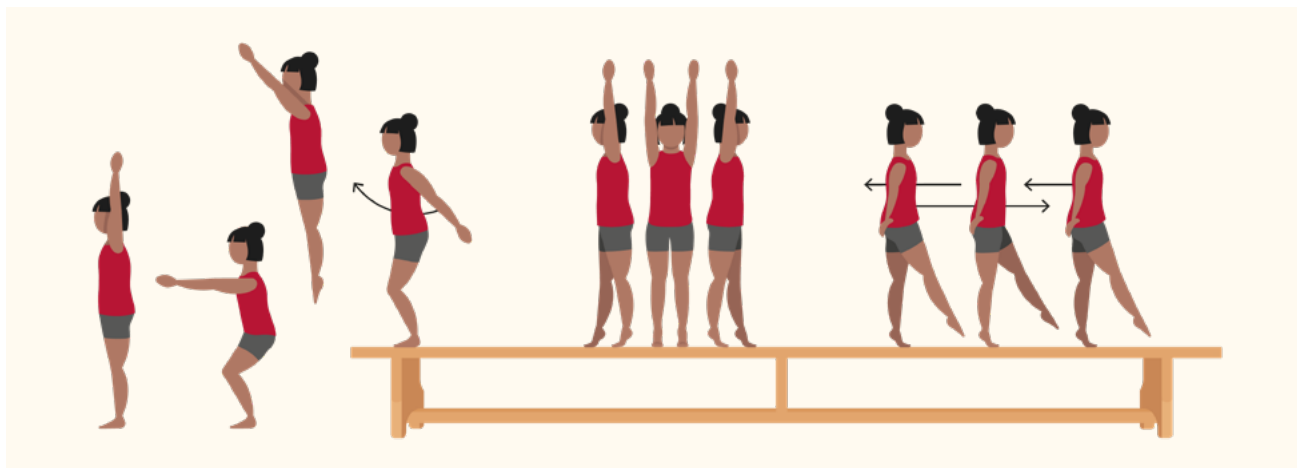


Kurzbeschreibung

- 3-5 Schlussprünge
- 3 Rückenschaukeln
- Strecksprung, mit aktiver Landung

ÜBUNG 1 | BALANCIEREN

Für Kinder ab der Klassenstufe 1, im Alter von 6-7 Jahren.



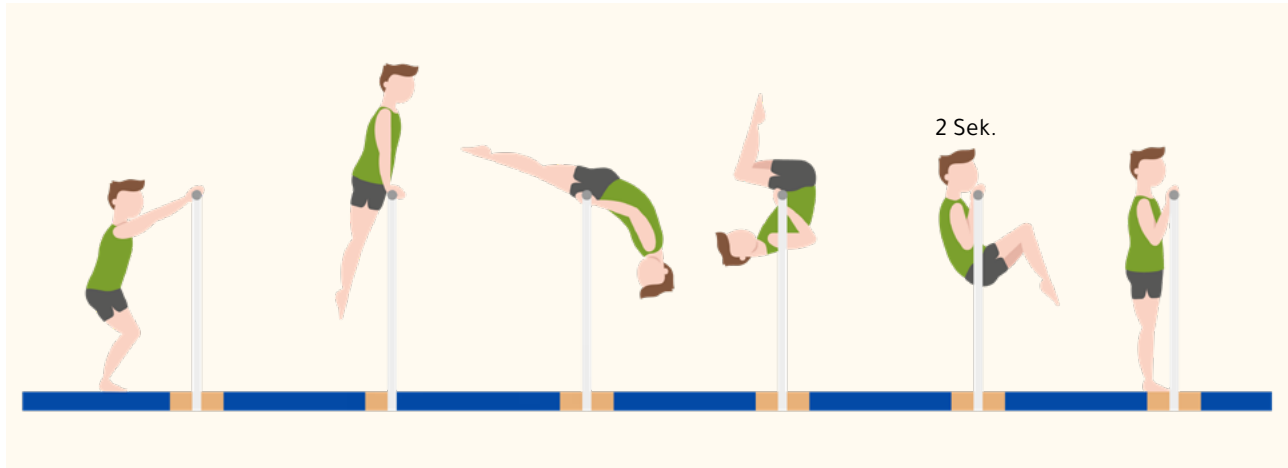
Kurzbeschreibung

- Bank, breit: Vorwärts und rückwärts gehen
- Beidbeinige 1/2 Drehung
- Abgang: Strecksprung, mit aktiver Landung



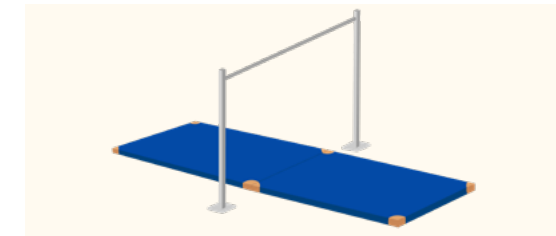
ÜBUNG 1 | RECK

Für Kinder ab der Klassenstufe 1, im Alter von 6-7 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Sprung in den Stütz
- Abzug in den Beugehang gehockt, über mindestens 2 Sekunden halten
- Senken zum Stand



ÜBUNG 1 | SPRUNG

Für Kinder ab der Klassenstufe 1, im Alter von 6-7 Jahren.

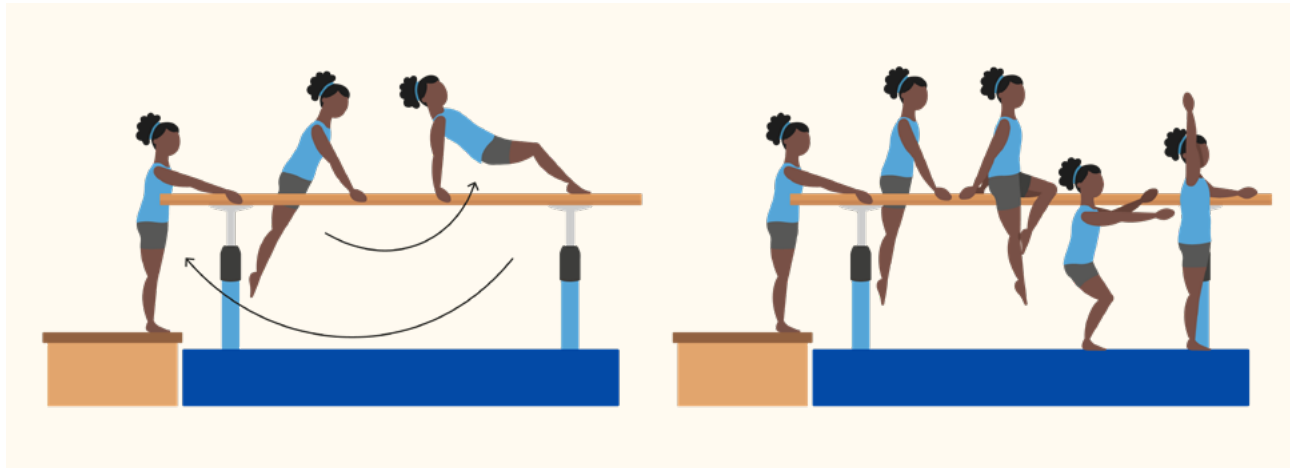


Kurzbeschreibung

- Kasten längs (Hüfthöhe)
- Aufhocken
- 2-3 Schritte gehen
- Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, mit aktiver Landung

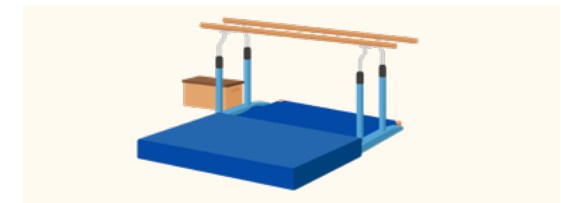
ÜBUNG 1 | BARREN

Für Kinder ab der Klassenstufe 1, im Alter von 6-7 Jahren.



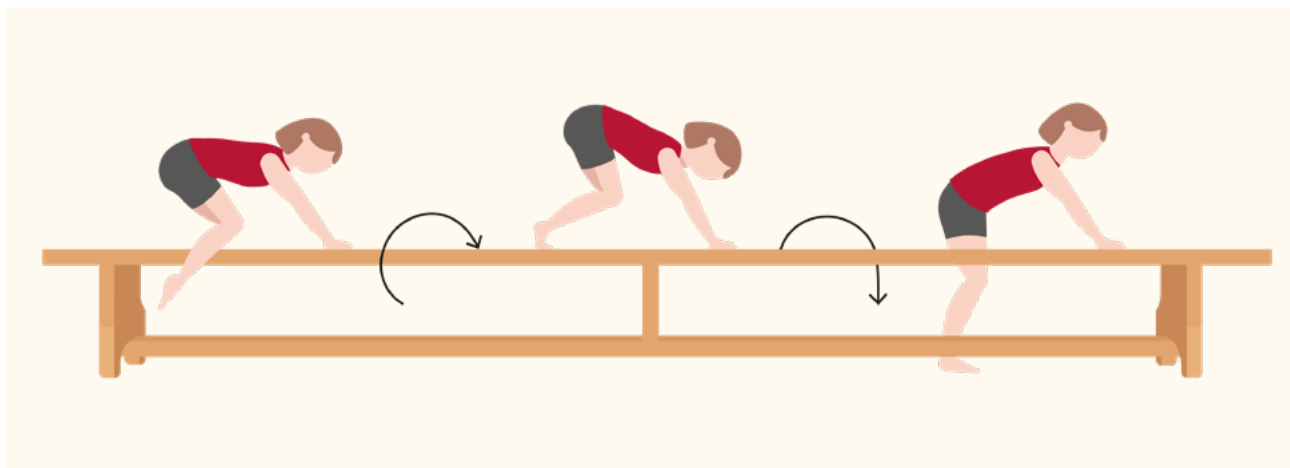
Kurzbeschreibung

- Sprung in den Stütz
- Vorschwing in den 4-Füßlerstand rücklings
- Rückschwung in den Stand
- Sprung in den Stütz
- Vorschwing in den Außenquersitz
- Niedersprung in den Stand, mit aktiver Landung



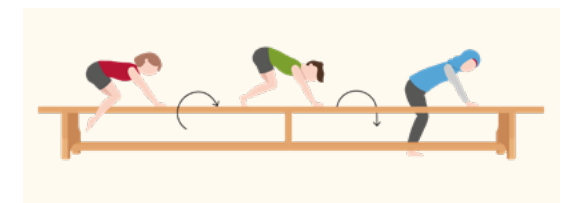
ÜBUNG 1 | MITEINANDER

Für Kinder ab der Klassenstufe 1, im Alter von 6-7 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Schattenhockwende auf die Bank (nur 1. Klassenstufe)



ÜBUNG 2 | BODEN

Für Kinder ab der Klassenstufe 2, im Alter von 8 Jahren.

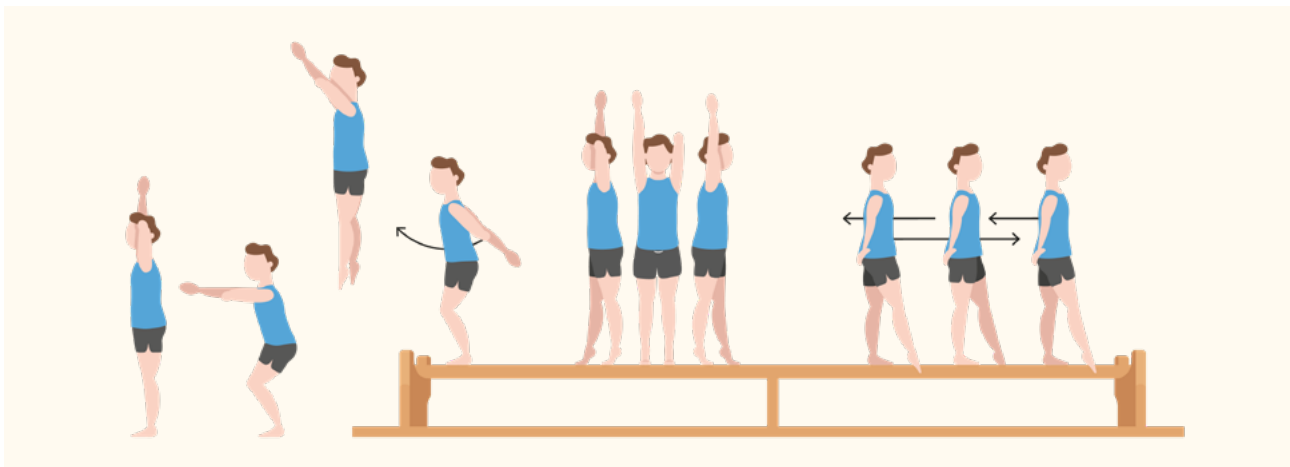


Kurzbeschreibung

- Scherhandstand
- Rolle vorwärts
- Zurückrollen in die Kerze
- Vorrollen und Aufstehen

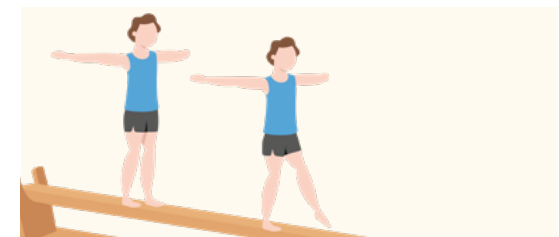
ÜBUNG 2 | BALANCIEREN

Für Kinder ab der Klassenstufe 2, im Alter von 8 Jahren.



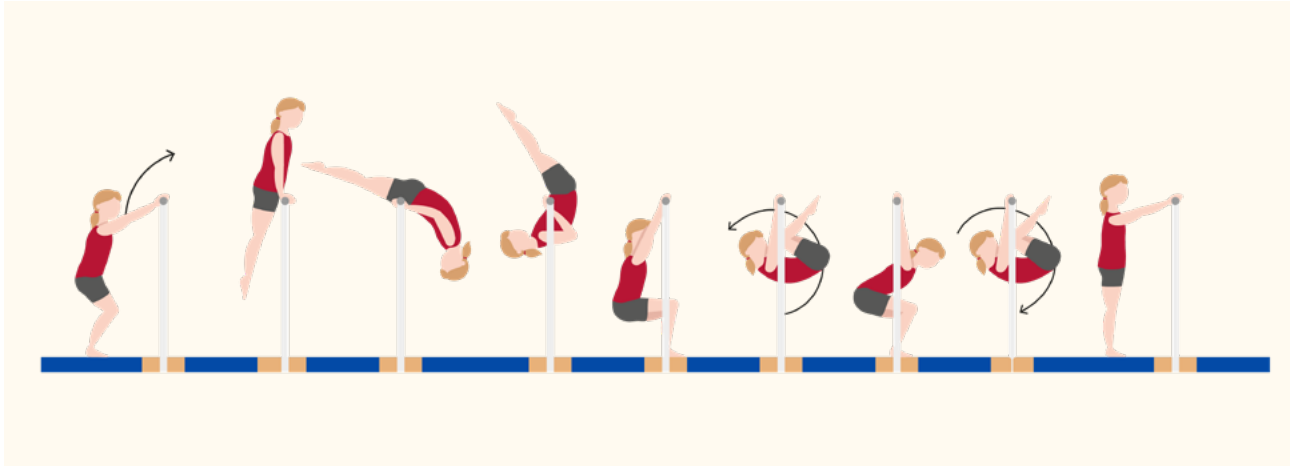
Kurzbeschreibung

- Bank schmal: Vorwärts und rückwärts gehen
- beidbeinige 1/2 Drehung
- Abgang: Grätschsprung mit aktiver Landung



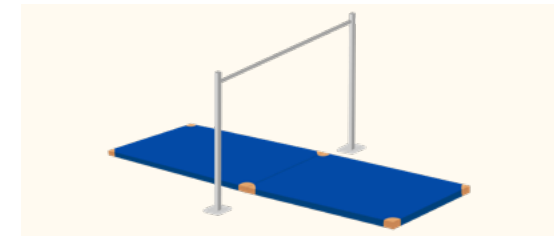
ÜBUNG 2 | RECK

Für Kinder ab der Klassenstufe 2, im Alter von 8 Jahren.



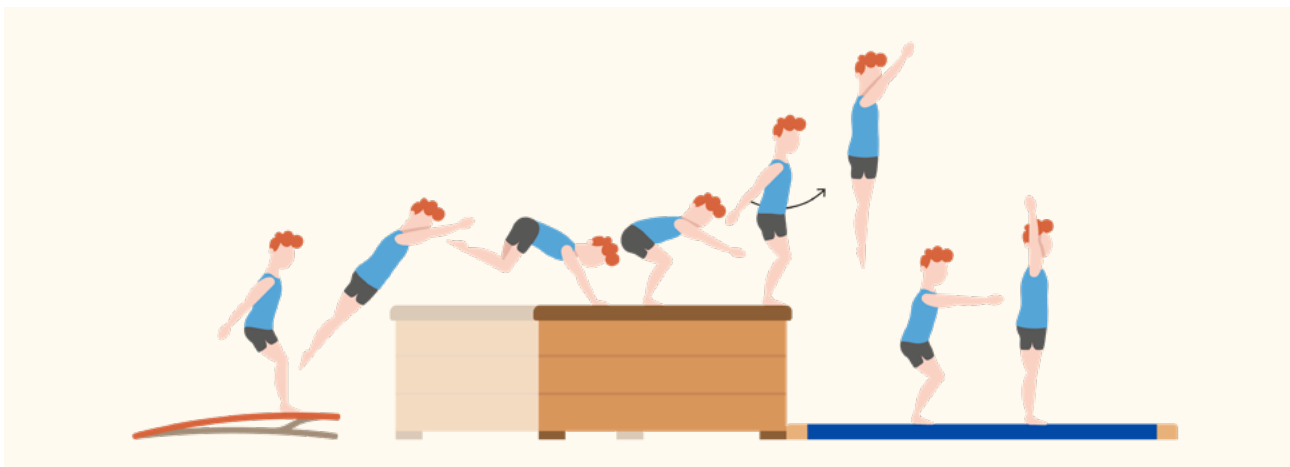
Kurzbeschreibung

- Stütz und Abzug
- Überdrehen rückwärts
- Abdruck und Überdrehen vorwärts



ÜBUNG 2 | SPRUNG

Für Kinder ab der Klassenstufe 2, im Alter von 8 Jahren.

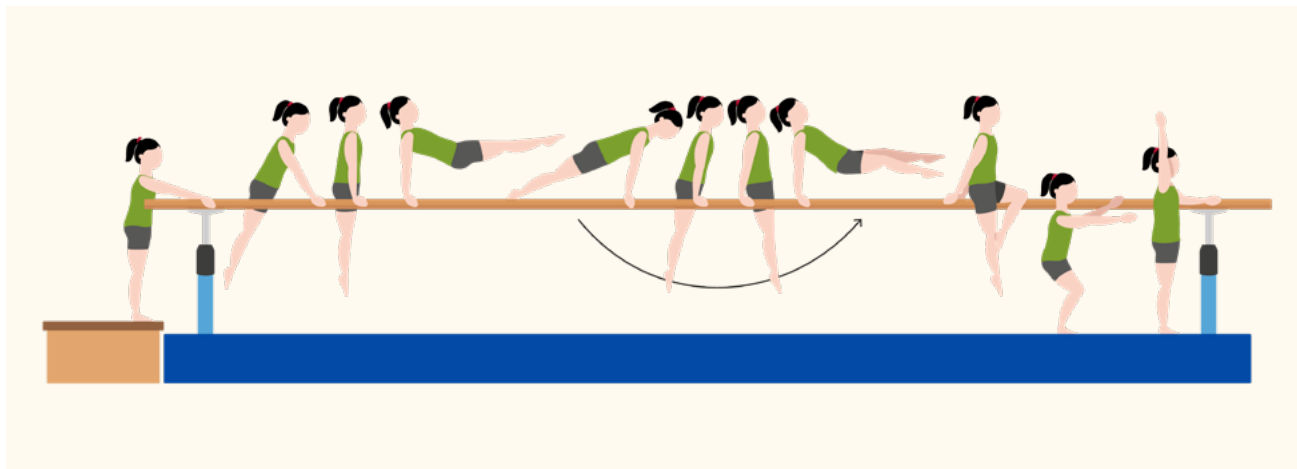


Kurzbeschreibung

- Kasten längs (Bauchhöhe): Weites Aufhocken,
- Strecksprung mit aktiver Landung

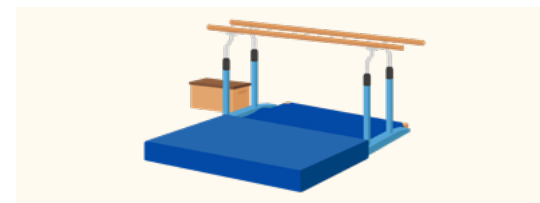
ÜBUNG 2 | BARREN

Für Kinder ab der Klassenstufe 2, im Alter von 8 Jahren.



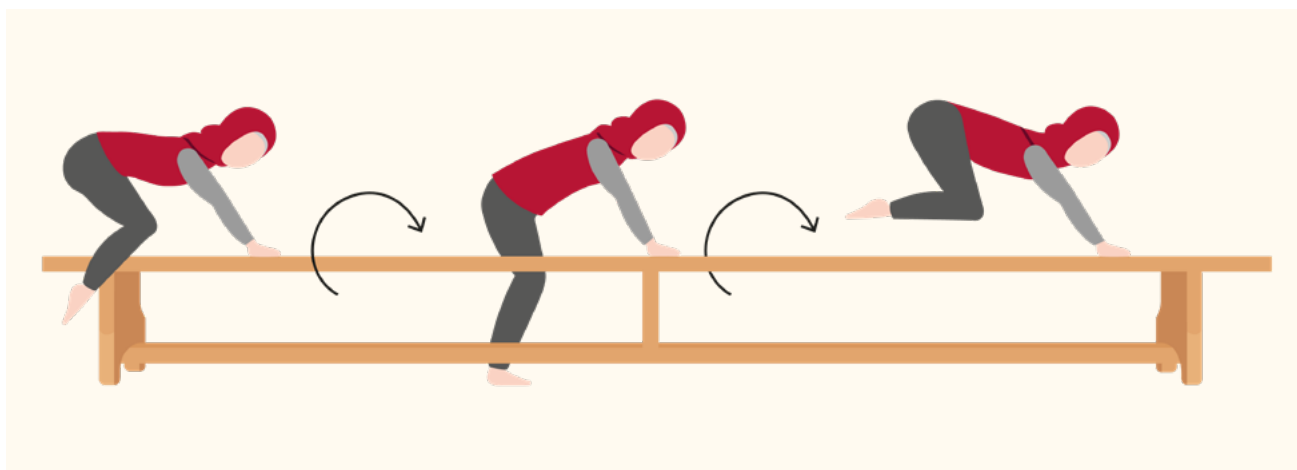
Kurzbeschreibung

- Sprung in den Stütz
- Vor- und Rückschwung
- Vorschwung zum Außenquersitz
- Niedersprung mit aktiver Landung



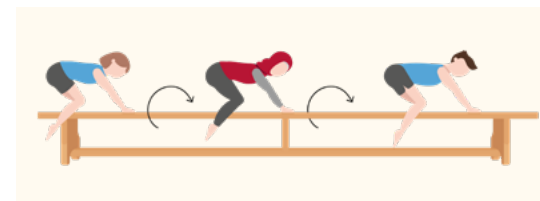
ÜBUNG 2 | MITEINANDER

Für Kinder ab der Klassenstufe 2, im Alter von 8 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Schattenhockwende über die Bank (nur 2. Klasse)



ÜBUNG 3 | BODEN

Für Kinder ab der Klassenstufe 3, im Alter von 9 Jahren.

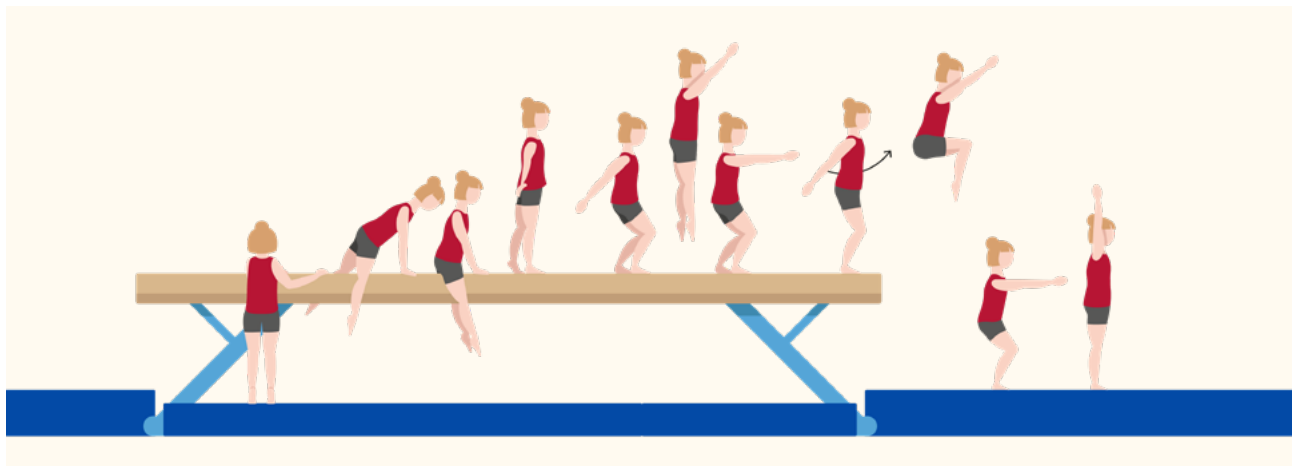


Kurzbeschreibung

- Rolle rückwärts in den Grätschstand
- Rolle vorwärts
- Scherhandstand

ÜBUNG 3 | BALANCIEREN

Für Kinder ab der Klassenstufe 3, im Alter von 9 Jahren.



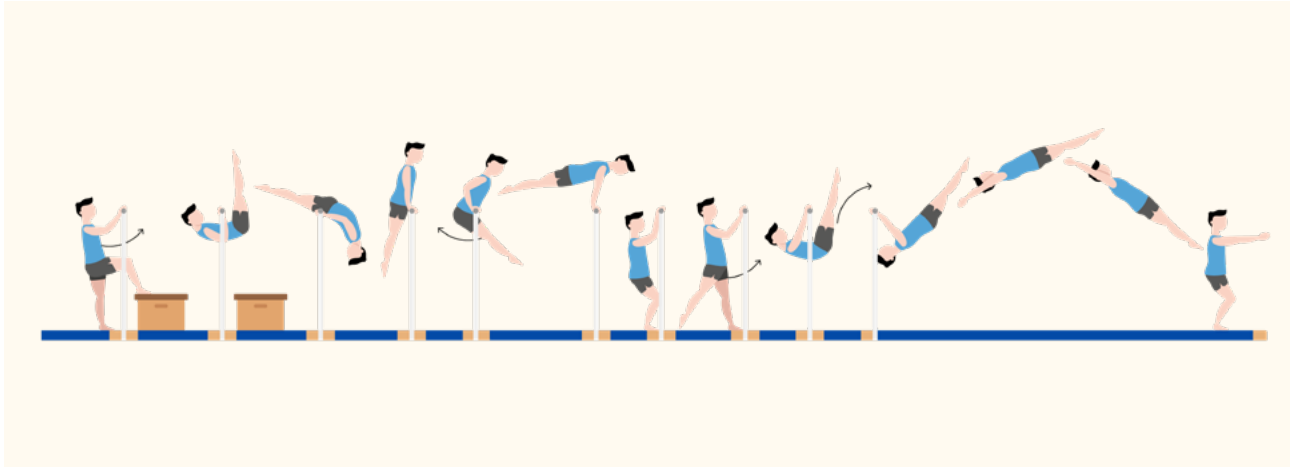
Kurzbeschreibung

- Balken oder höhere, schmale Bank
- Stütz, Überspreizen
- Abgang: Hocksprung mit aktiver Landung



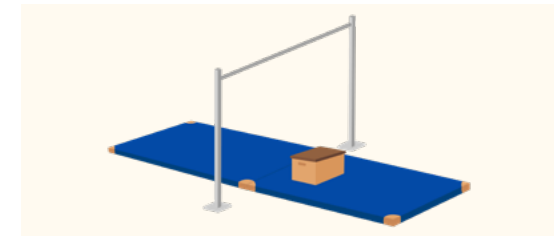
ÜBUNG 3 | RECK

Für Kinder ab der Klassenstufe 3, im Alter von 9 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Hüftaufschwung mit Abdruckhilfe
- Rückschwung in den Stand
- Unterschwingung aus dem Stand



ÜBUNG 3 | SPRUNG

Für Kinder ab der Klassenstufe 3, im Alter von 9 Jahren.

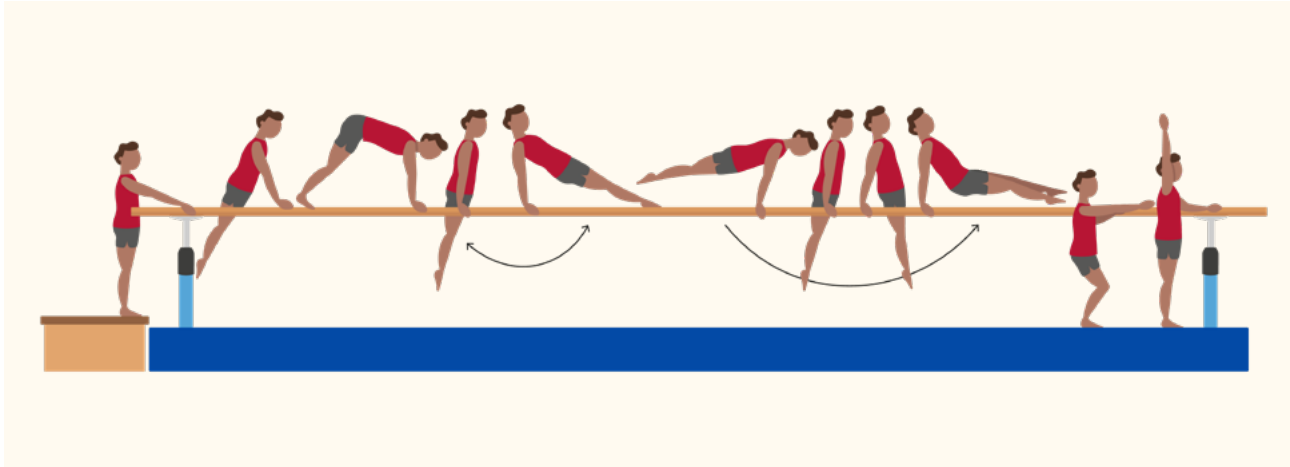


Kurzbeschreibung

- Bock, ca. 0,90 m
- Sprunggrätsche mit aktiver Landung

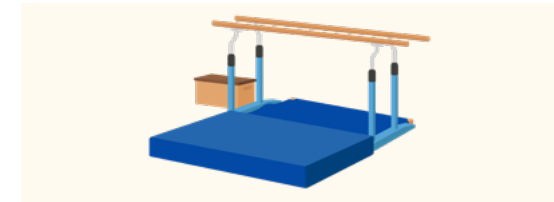
ÜBUNG 3 | BARREN

Für Kinder ab der Klassenstufe 3, im Alter von 9 Jahren.



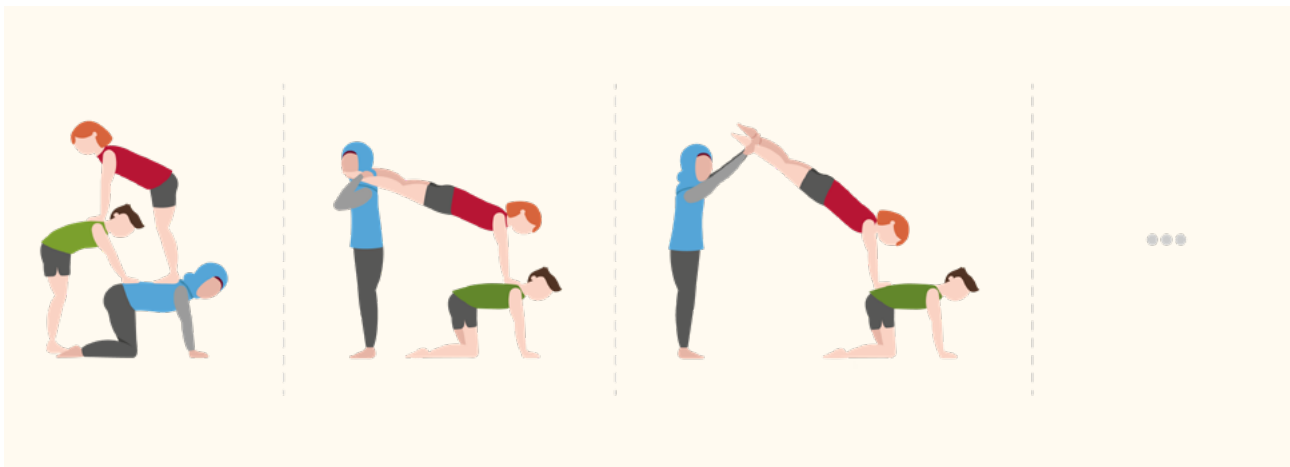
Kurzbeschreibung

- Sprung in den Stütz
- Vor- und Rückschwung vorlings in den 4-Füßlerstand vorlings
- Vorschwung und Kehre zum Abgang



ÜBUNG 3 | MITEINANDER

Für Kinder ab der Klassenstufe 3, im Alter von 9 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Pyramide (nur 3. Klassenstufe)

ÜBUNG 4 | BODEN

Für Kinder ab der Klassenstufe 4, im Alter von 10 Jahren.

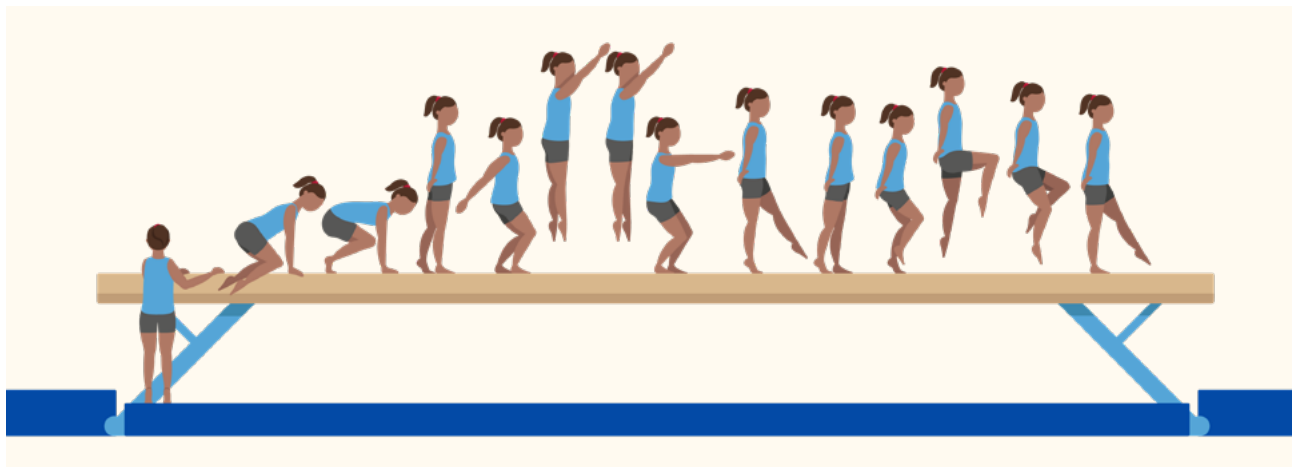


Kurzbeschreibung

- Rolle vorwärts
- Handstand
- Rad

ÜBUNG 4 | BALANCIEREN

Für Kinder ab der Klassenstufe 4, im Alter von 10 Jahren.



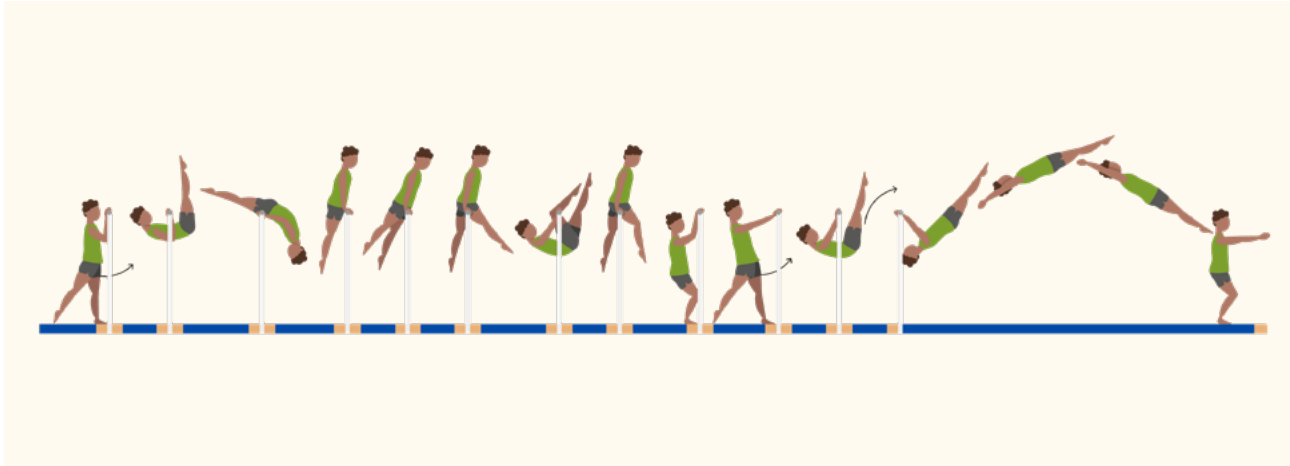
Kurzbeschreibung

- Balken oder höhere, schmale Bank:
- Aufgang: Hockwende
- Strecksprung mit Fußwechsel
- Pferdchensprung



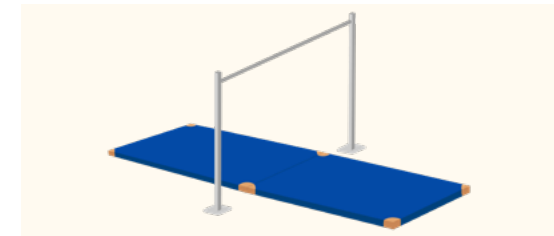
ÜBUNG 4 | RECK

Für Kinder ab der Klassenstufe 4, im Alter von 10 Jahren.



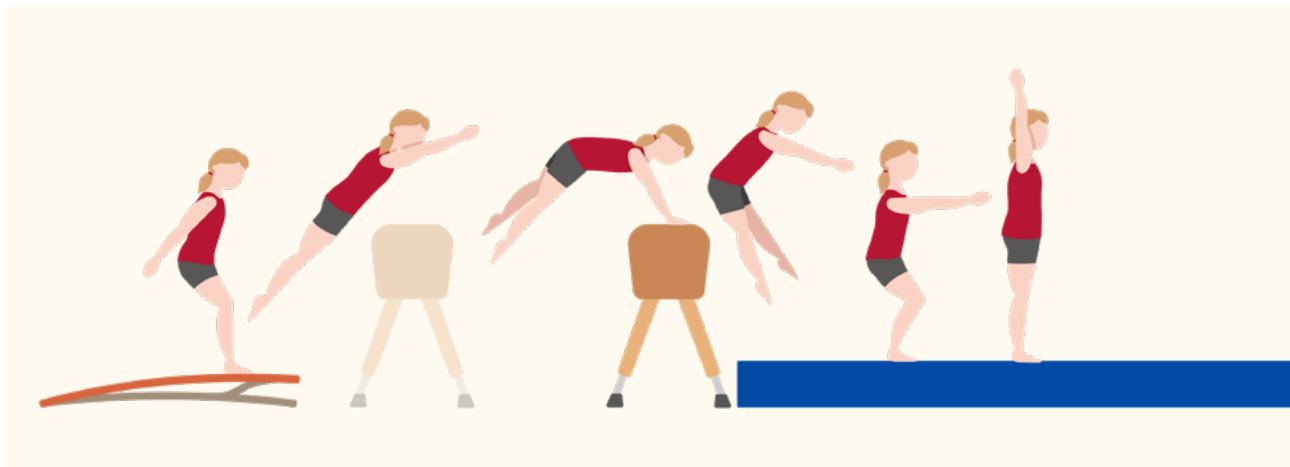
Kurzbeschreibung

- Hüftaufschwung
- Vorspreizen
- Kniehangab- und aufschwung
- Rückspreizen
- Rückschwung und Niedersprung
- Unterschwingung aus dem Stand



ÜBUNG 4 | SPRUNG

Für Kinder ab der Klassenstufe 4, im Alter von 10 Jahren.

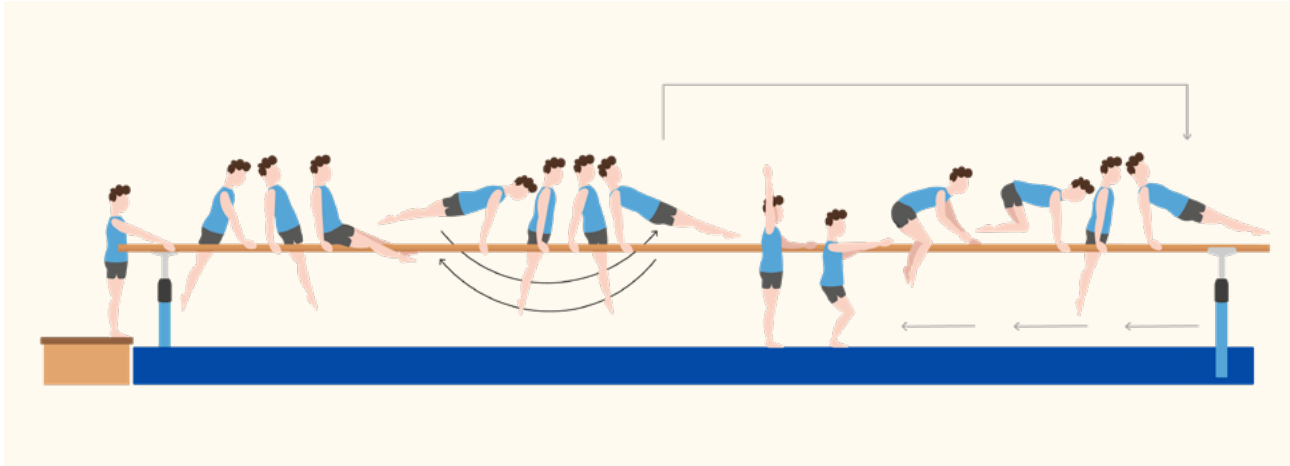


Kurzbeschreibung

- Bock/Pferd/Kasten min. 1 m
- Sprunghocke oder -grätsche mit aktiver Landung

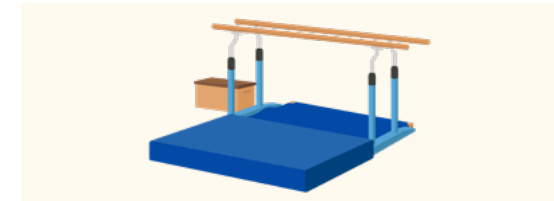
ÜBUNG 4 | BARREN

Für Kinder ab der Klassenstufe 4, im Alter von 10 Jahren.



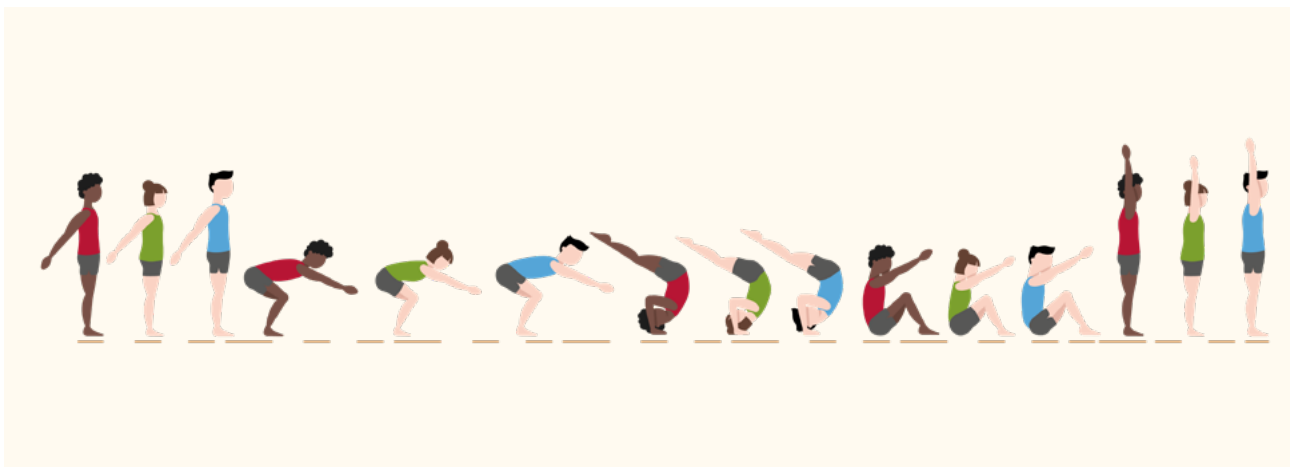
Kurzbeschreibung

- Sprung in den Stütz
- Vorschwing in den Grätschsitz
- Rück-Vor-Rückschwung zur Hockwende mit aktiver Landung



ÜBUNG 4 | MITEINANDER

Für Kinder ab der Klassenstufe 4, im Alter von 10 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Schattenrollen (nur 4. Klassenstufe)

10.3 ÜBUNGSAUSWAHL / WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte Gerätturnen in der Sekundarstufe

Geburtsjahrgang: _____ Land: _____ Name und Vorname: _____
 Klasse / Gruppe | Riege: _____ Ort/PLZ: _____ Gesamtpunkte: _____
 Datum: _____ ggf. andere Ausrichter: _____ Teilnahmeurkunde Siegerurkunde Ehrenurkunde

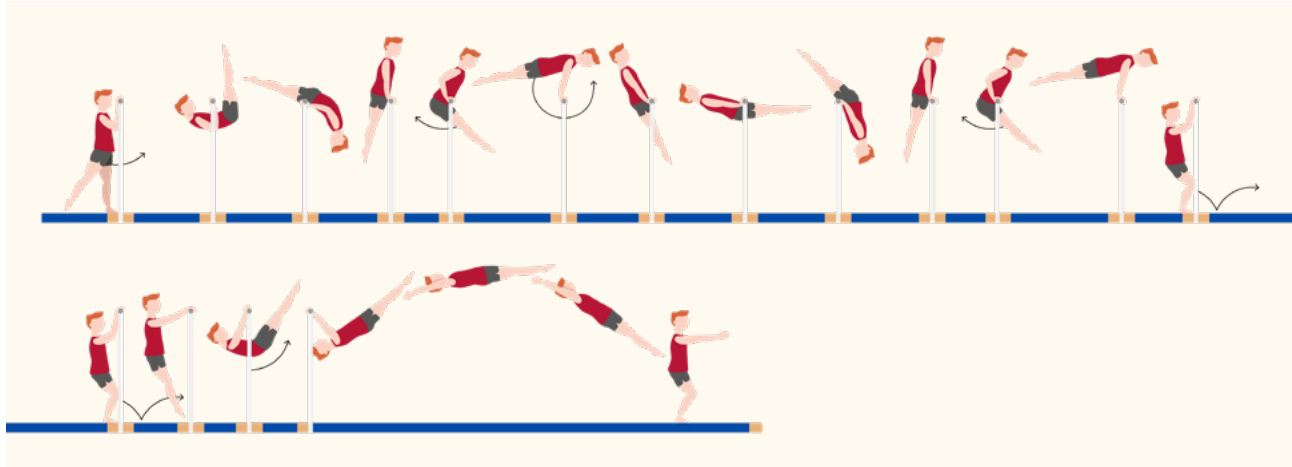
Übung	Geräte und Pflichtelemente						
	Klassen-/Altersstufen*	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Miteinander
Ü5 ab 5. Klassenstufe/ 11 Jahre	Sprungrolle, Handstand-Abrollen, Radwende	Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Rückschwung und Niedersprung in den Stand, Unterschwingung aus dem beidbeinigen Absprung	Sprung in den Stütz, Zweimaliger Vor- und Rückschwung mit Öffnen und Schließe der Beine vorne, Hohe Wende	Aufgang: Aufhocken (ein- oder beidbeinig), Standwaage, Abgang: Grätschwinkelsprung, mit aktiver Landung	T-Bock/Sprungtisch/Pferd/ Kasten (1,10 m) Sprung- hocke oder -grätsche mit aktiver Landung	Synchronräder	
Punkte							
Ü6 ab 8. Klassenstufe/ 14-16 Jahre	Handstand-Abrollen, Rolle rückwärts durch den Handstand, Radwende	Hüftaufzug, Hüftumschwung, Unterschwingung aus dem Stütz	Aus dem Sitz: Ober- armstand und abrollen vorwärts, Schwung- stemme in den Grätsch- sitz, Wendekehre	Aufgang: Durchhocken (ein- oder beidbeinig) Scherhand- stand oder Rolle vorwärts Abgang: Radwende, aktive Landung	T-Bock/Sprungtisch/Pferd/ Kasten (1,20 m): Sprung- hocke oder -grätsche mit aktiver Landung	Gruppenübung an frei ge- wähltem Gerät	
Punkte							
Ü7 ab 11. Klassenstufe/ 17-20 Jahre	Radwende-Grätsch- sprung, Felgrolle, Handstützüberschlag (gestreckt oder gespreizt)	(Spreiz-) Kipp- aufschwung, Hüft- umschwung, Saltoabgang aus dem Langhang oder Aufgrätschen zum Unterschwingung	Oberarmkippe, Schwungstemme vorwärts in den Stütz, Kreishockwende oder Wendekehre	Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand), flüchtiger Han- stand oder Rolle vorwärts Abgang: Handstütz- überschlag, aktive Landung	Sprungtisch/Pferd/Kasten (1,20m): Handstütz-Sprung- überschlag (gestreckt oder gewinkelt) mit aktiver Landung	Fließendes Minitrampolin- springen	
Punkte							

Gesamtpunktzahl: _____

*Altersangabe dient zur Orientierung, Durchführung innerhalb der Klassenstufe.

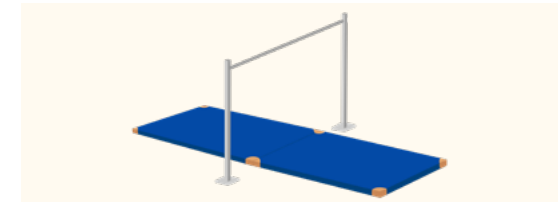
ÜBUNG 5 | RECK

Für Kinder ab der Klassenstufe 5, im Alter von 11 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Hüftaufschwung
- Hüftumschwung
- Rückschwung und Niedersprung in den Stand
- Unterschwingung aus dem beidbeinigen Absprung



ÜBUNG 5 | SPRUNG

Für Kinder ab der Klassenstufe 5, im Alter von 11 Jahren.

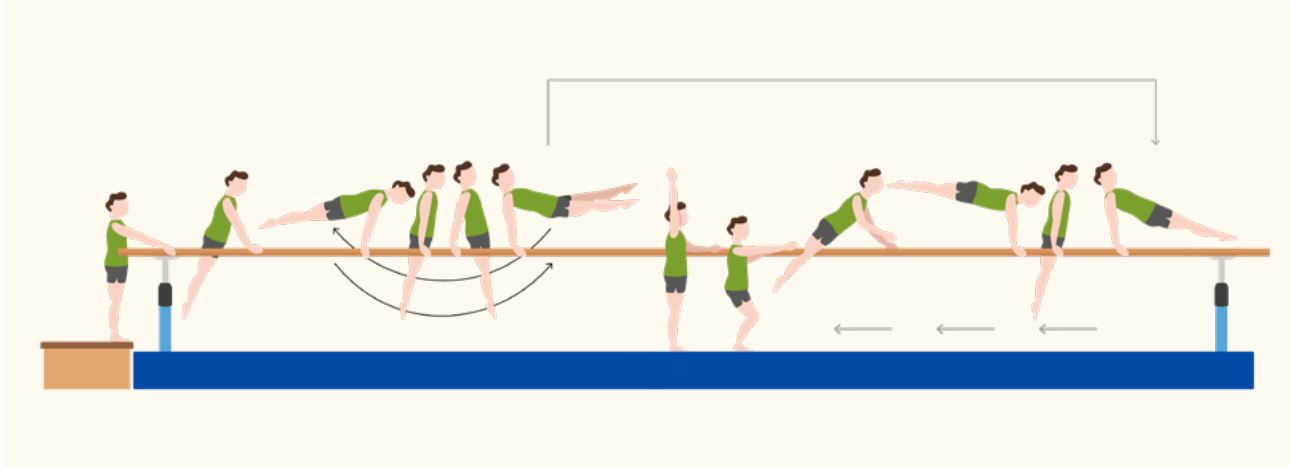


Kurzbeschreibung

- T-Bock/Sprungtisch/Pferd/Kasten (1,10 m)
- Sprunghocke oder -grätsche mit aktiver Landung

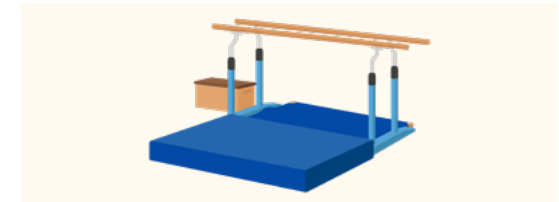
ÜBUNG 5 | BARREN

Für Kinder ab der Klassenstufe 5, im Alter von 11 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Sprung in den Stütz
- Zweimaliger Vor- und Rückschwung mit Öffnen und Schließen der Beine vorne
- Hohe Wende



ÜBUNG 5 | MITEINANDER

Für Kinder ab der Klassenstufe 5, im Alter von 11 Jahren.

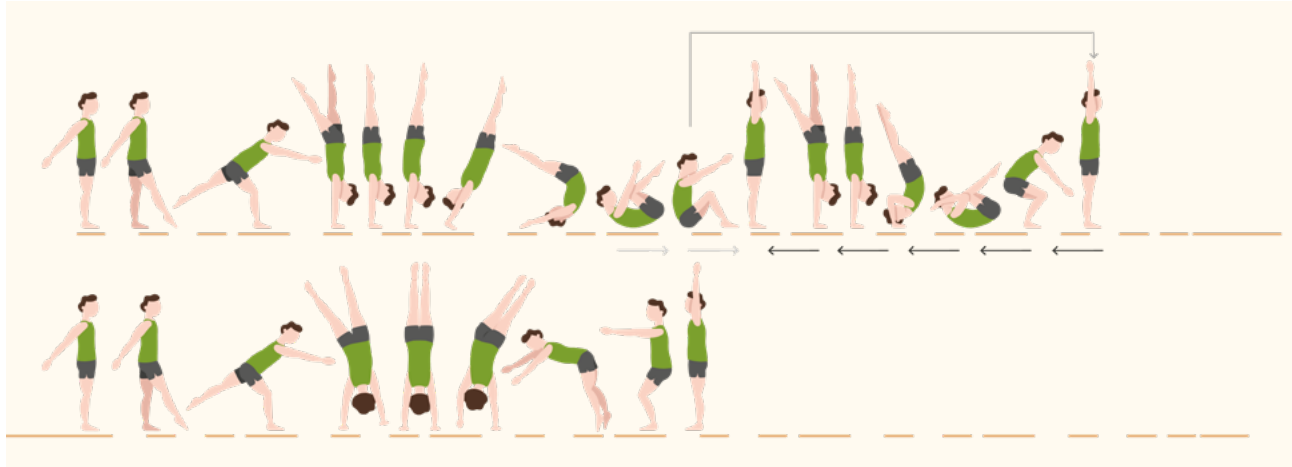


Kurzbeschreibung

- Synchronräder (nur 5.-7. Klassenstufe)

ÜBUNG 6 | BODEN

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 8, im Alter von 14-16 Jahren.

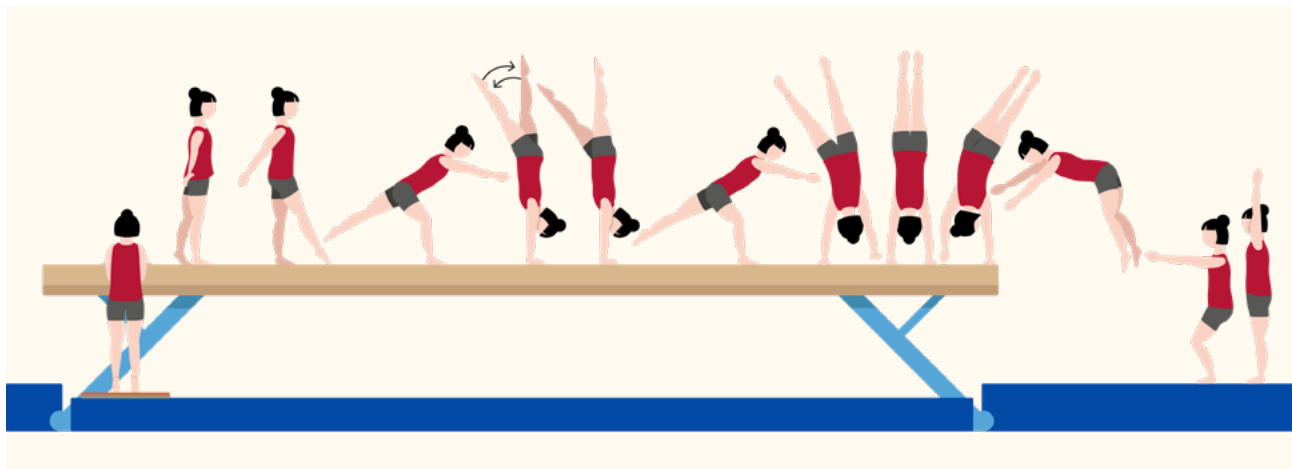


Kurzbeschreibung

- Handstand-Abrollen
- Rolle rückwärts durch den Handstand
- Radwende

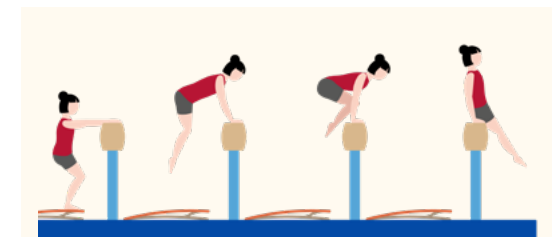
ÜBUNG 6 | BALANCIEREN

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 8, im Alter von 14-16 Jahren.



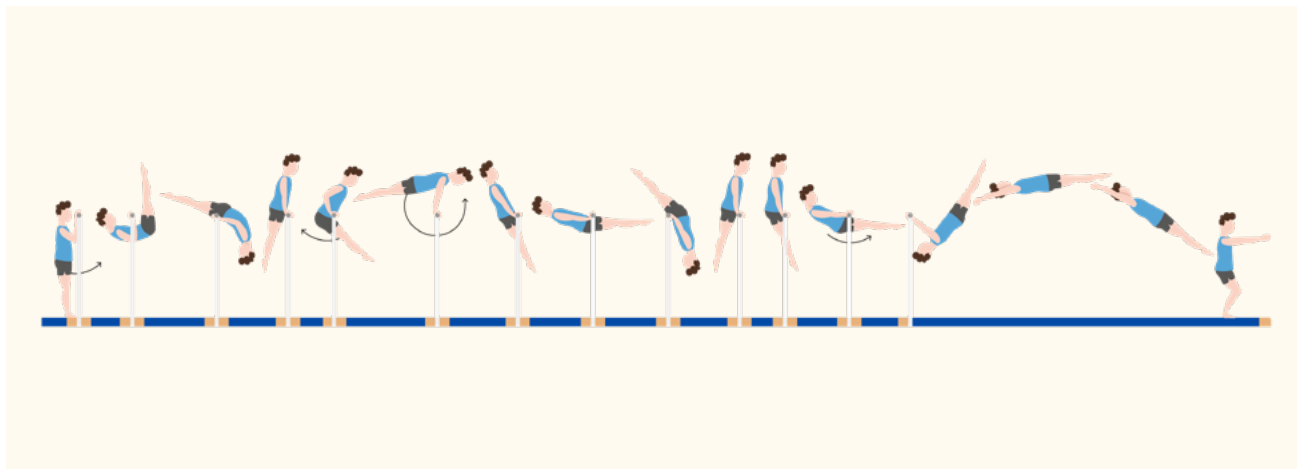
Kurzbeschreibung

- Aufgang: Durchhocken (ein- oder beidbeinig)
- Scherhandstand oder Rolle vorwärts
- Abgang: Radwende mit aktiver Landung



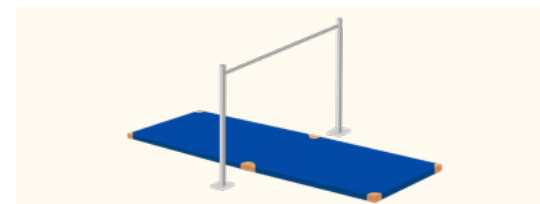
ÜBUNG 6 | RECK

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 8, im Alter von 14-16 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Hüftaufzug
- Hüftumschwung
- Unterschwung aus dem Stütz



ÜBUNG 6 | SPRUNG

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 8, im Alter von 14-16 Jahren.



Kurzbeschreibung

- T-Bock/Sprungtisch/Pferd/Kasten 1,20m
- Sprunghocke oder -grätsche mit aktiver Landung

ÜBUNG 7 | BODEN

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 11, im Alter von 17-20 Jahren.

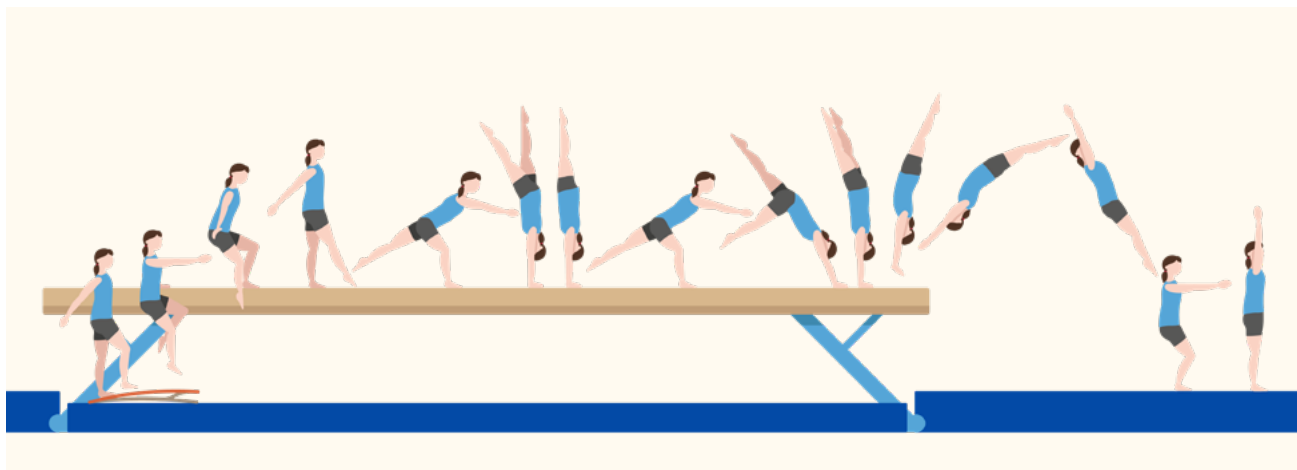


Kurzbeschreibung

- Radwende-Grätschsprung
- Felgrolle
- Handstützüberschlag (gestreckt oder gespreizt)

ÜBUNG 7 | BALANCIEREN

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 11, im Alter von 17-20 Jahren.

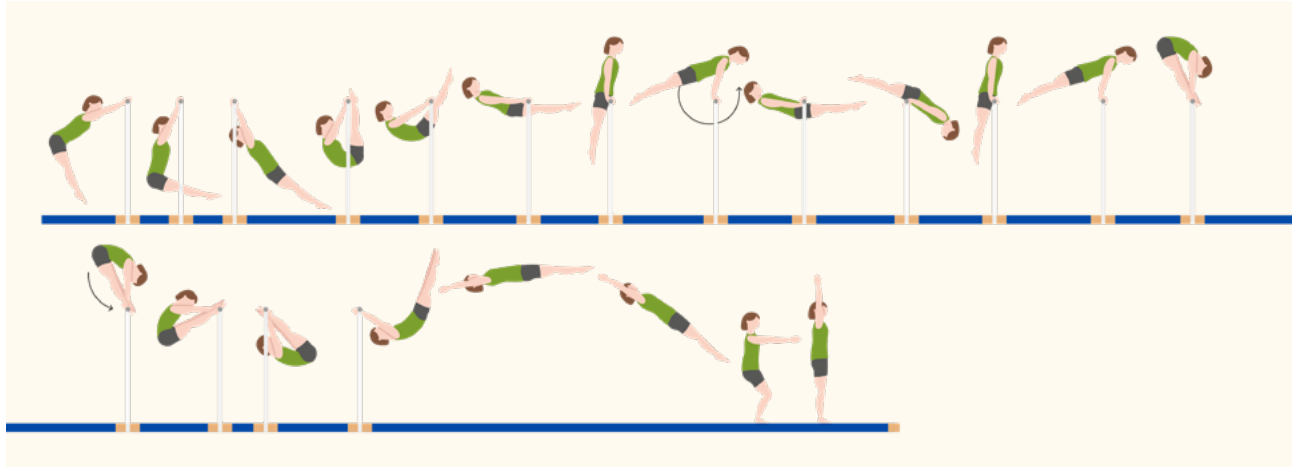


Kurzbeschreibung

- Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand)
- Flüchtiger Handstand oder Rolle vorwärts
- Abgang: Handstützüberschlag mit aktiver Landung

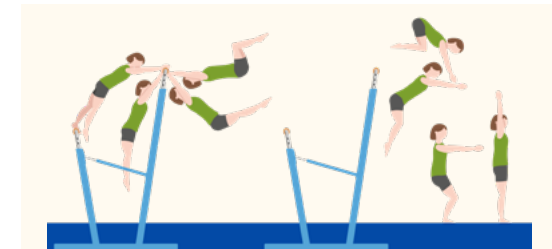
ÜBUNG 7 | RECK

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 11, im Alter von 17-20 Jahren.



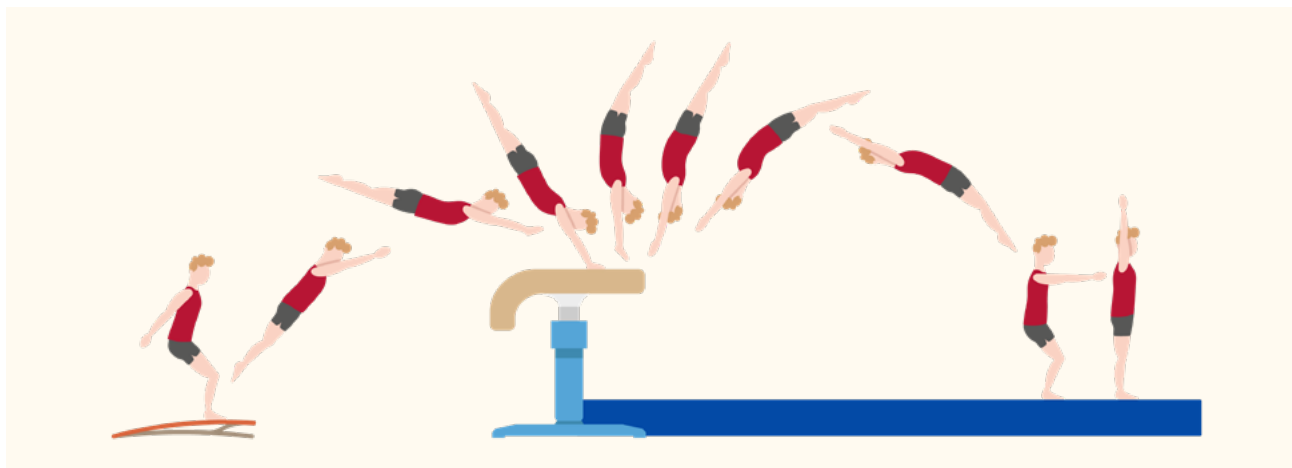
Kurzbeschreibung

- (Spreiz-)Kippaufschwung
- Hüftumschwung
- Saltoabgang aus dem Langhang vom Hochreck oder Stufenbarren oder Aufgrätschen zum Unterschwing



ÜBUNG 7 | SPRUNG

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 11, im Alter von 17-20 Jahren.

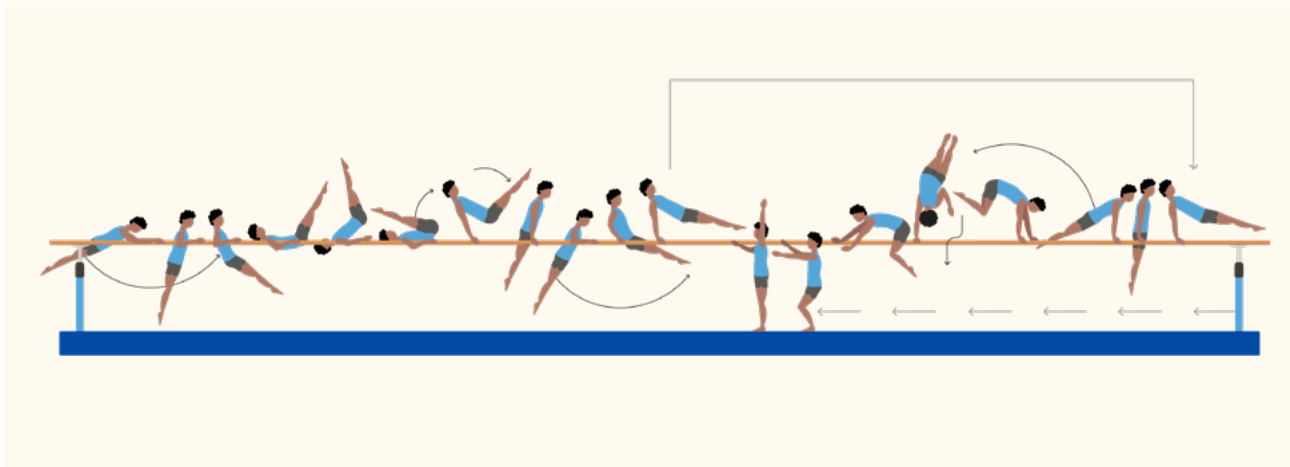


Kurzbeschreibung

- Pferd/Kasten/Sprungtisch (1,20 m): Handstütz-Sprungüberschlag gestreckt oder gewinkelt mit aktiver Landung

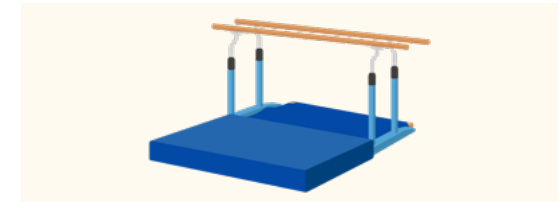
ÜBUNG 7 | BARREN

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 11, im Alter von 17-20 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Oberarmkippe
- Schwungstemme vorwärts in den Stütz
- Kreishockwende oder Wendekehre



ÜBUNG 7 | MITEINANDER

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 11, im Alter von 17-20 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Fließendes Minitrampolinspringen

ANLAGE: AKTIVE LANDUNG

Für Kinder und Jugendliche aller Klassenstufen

Die aktive Landung

In vielen Übungen der Bundesjugendspiele wird eine **Aktive Landung** gefordert. Sie ist Bestandteil der Bewertung des gesamten Elements bzw. der Übung. Die Aktive Landung wird bei allen Landungen zwingend benötigt, gleich, ob nach einem Felgunterschwung am Reck, nach einem Strecksprung von einer Bank oder vom Schwebebalken oder nach einem Sprung über einen Sprungkasten oder das Pferd.

Die Aktive Landung ist zur Vermeidung von Verletzungen (Wirbelsäule, Knie- oder Fußgelenke) so auszuführen, dass nach Kontakt mit dem Boden, i. d. R. auf der Niedersprung- oder Weichbodenmatte, die Knie- und die Hüftgelenke leicht gebeugt werden, der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt, die Arme zeigen gestreckt nach vorn. Danach wird der Oberkörper aufgerichtet und die Beine gestreckt, um die turnerisch korrekte Standposition zu erreichen. Die Füße dürfen bei der Landung leicht geöffnet sein – maximal Hüftbreite – und werden bei der Einnahme der Standposition wieder geschlossen.

Das Beugen der Knie bei der Landung hilft, Energie abzubauen. Bei der Landung mit gestreckten Knien könnte im schlimmsten Fall eine Wirbelsäulenverletzung die Folge sein. Aus diesem Grund ist die Aktive Landung bei allen Landungen als Teil des Elements gefordert und wird mitbewertet.



Methodik:

- Zunächst von niedrigeren Geräten (z. B. von einem kleinen Kasten oder einer Bank), später von höheren Geräten (beispielsweise von einem zunächst drei-, dann vier- und fünfteiligen Kasten) Strecksprung auf eine Niedersprung- oder Weichbodenmatte. Zur besseren Kontrolle der richtigen Landeposition steht in geeignetem Abstand ein/e Helfer*in mit vorgestreckten Händen. Der/die Turner*in legt bei der Landung seine/ihre Hände auf die vorgestreckten Hände, ohne dass es klatscht. Diese Position wird für mindestens drei Sekunden genauso gehalten (beide zählen gemeinsam: „einundzwanzig-zweiundzwanzig-dreiundzwanzig“) und dann wird die Endposition eingenommen (Aufrichten in den gestreckten Stand mit geschlossen Füßen und erhobenen Armen).
- Die Übungen werden ohne Helfer*in durchgeführt, aber die richtige Landeposition wird trotzdem für mindestens drei Sekunden gehalten, bevor die Aufrichtung in den Stand erfolgt.
- Die Aktive Landung wird bei allen Landungen von den Schülern*innen gefordert und auf die richtige Ausführung wird geachtet.

12. IMPRESSUM

Herausgeber:

**Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend
(BMBFSFJ)**

Anschrift:

Glinkastraße 24

10117 Berlin

Telefon: 03018/555-0

Fax: 03018/555-4400

E-Mail: poststelle@bmbfsfj.bund.de

Internet: www.bmbfsfj.de

Redaktion:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend (BMBFSFJ)

Berlin, April 2026