

# Anforderungen Turnprüfung Spowi (Bachelor)

## Frauen:

**Kürwettkampf - wobei mindestens 3 von 4 Geräten geturnt werden müssen**

*Sprung:* Sprungtisch: Höhe 1,25m, Sprungbrett oder Minitramp, Handstützüberschlag  
**oder**  
Sprungtisch: Höhe 1,25m, Sprungbrett, Sprungbücke

*Stufenbarren:* Pflichtübung:

- Vorhocken eines Beines (Angang)
- Spreizumschwung vw.
- ½ Drehung, Hüftaufschwung zum oberen Holm
- Hüftumschwung a.o. Holm → Absenken i.d. Spreizsitze
- Knieab-/ Knieaufschwung mit Griffwechsel
- ½ Drehung (Drehspreizen)
- Absprung → Hüftumschwung
- Aufgrätschen - Unterschwung (Abgang)

*Balken:* Pflichtkür:

- Auflaufen **oder** Sprungaufhocken mit beiden Beinen  
**oder** Sprungvorhocken mit einem Bein
- 3 gymnastische Sprünge als Serie
- Rolle (vw. oder Schulterrolle)
- 1/1 Drehung als Schrittdrehung
- Schrittverbindung
- Standwaage
- gymnastische Pose
- Rondat als Abgang **oder** Handstützüberschlag (Abgang)

*Boden:* Pflichtkür mit Musik, Dauer 40 bis 70 Sekunden;

- Handstützüberschlag vw.
- Handstützüberschlag sw.
- Handstand abrollen
- Rolle rw. durch den Handstand **oder** Schulterfelgrolle
- Standwaage oder Standspagat
- Rondat – Strecksprung mit ½ Drehung – Sprungrolle
- 3 gymnastische Sprünge in Folge
- gymnastische Schrittverbindungen und Drehungen

## Männer:

### **Kürwettkampf - wobei mindestens 3 von 4 Geräten geturnt werden müssen**

*Boden:* Pflichtkür, Dauer 40 bis 70 Sekunden;

- Handstützüberschlag vw. **oder** Salto vw.
- Handstand abrollen
- Felgrolle **oder** Rolle rw. durch den Handstand
- Standwaage **oder** Standspagat
- Kopfstand
- Handstützüberschlag sw.
- Rondat - Strecksprung mit ½ Drehung – Sprungrolle
- mindestens 2 gymnastische Sprünge

*Sprung:* Sprungtisch: Höhe 1,25m, Sprungbrett oder Minitramp, Handstützüberschlag **oder**  
Sprungtisch: Höhe 1,25m, Sprungbrett, Sprungbücke

*Barren:* Pflichtübung:

- Sprung i.d. Oberarmstütz - Vorschwing in die Kiplage
- Oberarmkippe
- Rückschwung i.d. Oberarmstand
- Abrollen u. Oberarmstemmaufschwung (beim Rückschwung) in den Stütz
- Vorschwing mit ½ Drehung (Spreizdrehung) i.d. Vorschwing („Müllerkehre“)
- Rückschwung und Senken auf die Oberarme
- Oberarmstemmaufschwung (beim Vorschwing u. evtl. kurzes Aufgrätschen)
- Rückschwung und Drehhocke

*Reck:* Pflichtübung:

- Schwungholen (Anpendeln)
- Kippaufschwung in den Stütz mit Rückschwung
- Hüftumschwung vl. rw.
- Felgunterschwingung in den Langhang
- Rückschwung und Übergreifen in den Kreuzgriff
- Vorschwing mit ½ Drehung und Umgreifen in den Ristgriff
- Kippaufschwung
- Hüftumschwung vl. vw.
- Überhocken (Abgang)