

Gymnastiktest 6

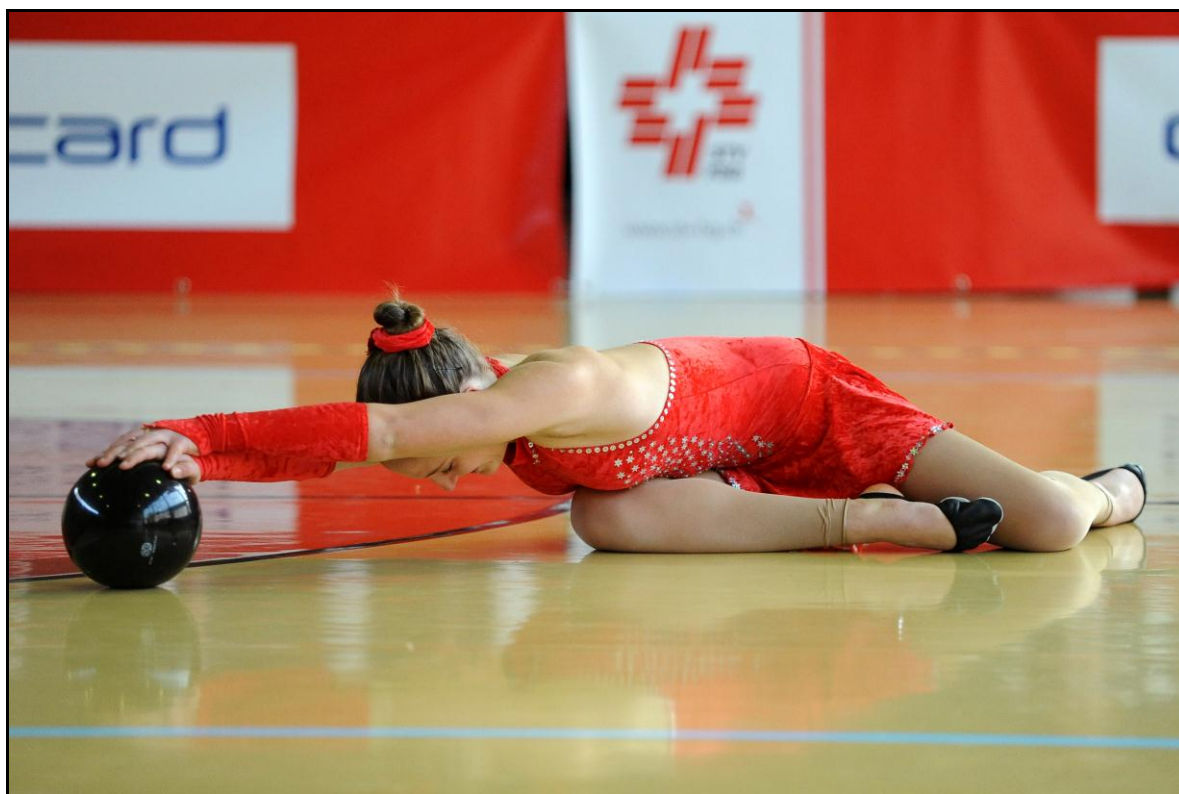


Foto: Susi Mazzanisi

Herausgeber/Editeur :	Schweizerischer Turnverband Bahnhofstrasse 38 5001 Aarau 062 / 837 82 00 www.stv-fsg.ch
Verfasser/Auteur:	Abteilung Breitensport/Ressort Gymnastik Division sport de masse/Secteur gymnastique
Auflage/Edition:	3. Auflage 10.2012 3ème édition 10.2012
Copyright:	Schweizerischer Turnverband Fédération suisse de gymnastique
Nachdruck/Reproduction:	Für STV-Vereine und -Mitglieder unter Quellenangabe gestattet. Autorisée pour les sociétés et membres de la FSG avec l'indication de la source.

Gymnastiktest 6

1. Ohne Handgerät

2. Ball

3. Seil

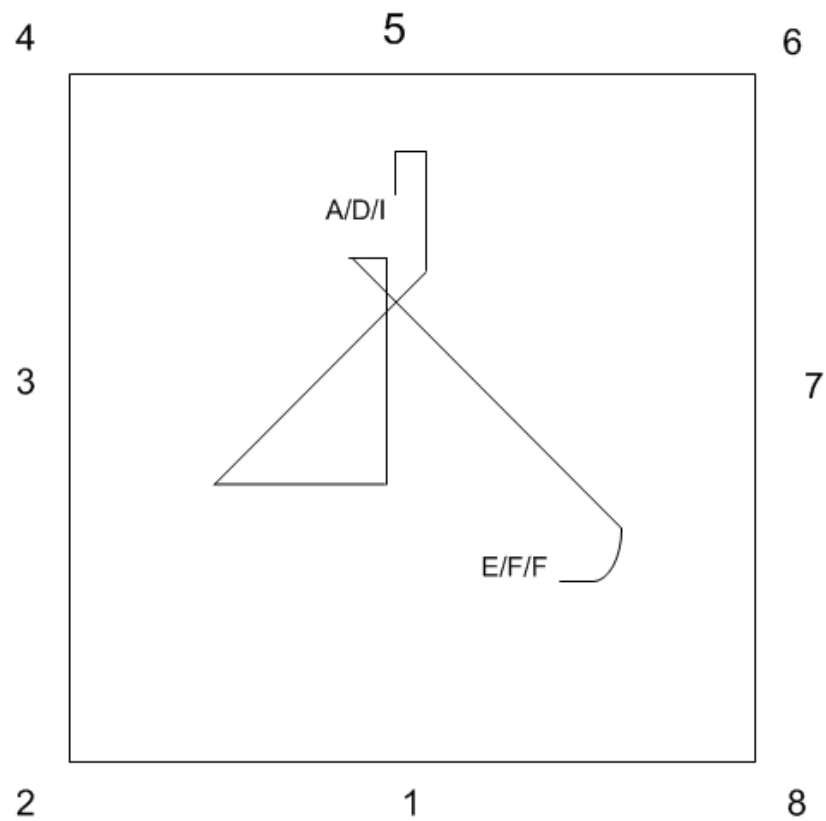
2012

Test 6 – Ohne Handgerät

<u>Anfangsposition</u>		Fersensitz auf re Fuss zur Front (R.R.1), li Bein li sw aufstellen, li Ellbogenkehle auf li Knie, re Hand auf re Oberschenkel, Ellenbogen re sw, li Unterarm parallel zu li Unterschenkel, Blick zum Boden
1	1-4	Li Fuss aufstellen, li Arm wellenförmig zur HH führen, Blick zu li Arm
	5-8	Li Bein zu re schliessen (Fersensitz), li Arm wellenförmig senken, bde Hände auf Oberschenkel, Ellenbogen sw, Blick zum Boden
2	1-8	Körperwelle über Kniestand, zurück zum Fersensitz, glz bde Arme sw wellenförmig über HH führen, auf „8“ Handflächen auf Boden neben Knie legen, Ellbogen körpernah, auf „4“ Blick vw, auf „8“ Blick zum Boden
3	1-6	Armkreis mit bdn Armen nacheinander von li nach re (Kreis über HH, mit re Arm beginnen), Körperbewegung über Kniestand zurück zum Fersensitz, Blick folgt der Bewegung, Handflächen wieder auf Boden neben Knie legen (Ellbogen körpernah)
	7-8	Im Fersensitz, Blick zu Boden, Ellbogen körpernah rw hochziehen und zurück zur Ausgangsposition
4	1-4	Kniestand re, li Bein li sw gestr aufstellen, re Arm re sw gestr aufstützen (bilden eine Linie), glz li Arm über tief vor dem Körper re hochführen bis zur Diagonale mit li Bein
	3-6	1/4 Dreh re in Fersensitz in (3.R.R), Oberkörper auf Oberschenkel senken, Arme parallel nach vorne str, Handflächen auf Boden, Blick zu Boden
	7-8	Kleiner Katzenbuckel hoch, zurück zur Ausgangsposition ohne die Hände und Knie zu bewegen, Blick zum Boden (Gesäss kann leicht angehoben werden)
5	1-4	Grätschrolle re sw (Beine nacheinander), Arme bleiben gestr über Kopf parallel zu Boden, zurück zum Fersensitz
	5-6	1/4 Dreh re, li neben Fersen auf Boden sitzen in (R.R.5), Beine vor dem Oberkörper geschlossen und angewinkelt auf Zehen aufstellen, glz Arme in SH führen (re Arm unten durch), Blick gradeaus
	7-8	Kleine Kreise ausw der Unterarme (nach oben), und zurück zur SH
6	1-6	Rolle rw über li oder re Schulter bis zur Bauchlage, Beine geschlossen gestr, Arme bleiben sw gestr, Handflächen unten, Blick zum Boden
	7-8	Unterschenkel anwinkeln und wieder ablegen, glz Handflächen bis zum Oberkörper ziehen dabei Ellbogen hochziehen und wieder wegschieben zur Grundstellung
7	1-4	Li Bein anheben, Unterschenkel leicht angewinkelt, Handflächen wie oben zum Körper ziehen, Arme aufstützen, 1/2 Körperdreh nach li in (R.R.1) li Bein angewinkelt, li aufgestellt, re Bein bleibt gestr in (R.R.2), re Arm gestr aufstützen, li Arm vor Oberkörper angewinkelt, li Hand zur Faust geschlossen
	5-6	Becken hochstossen, glz li Arm zur Decke stossen, Blick zur li Hand, Hand öffnen
	7-8	Becken senken (Becken berührt nicht den Boden), li Arm angewinkelt vor Körper ziehen (li Hand zur Faust geschlossen), glz re Bein wie li Bein angewinkelt aufstellen (Grätschstellung), Blick zur li Hand

8	1-2	Becken erneut hochstossen, glz li Arm zur Decke stossen, Faust öffnen, aufstehen (Grätschstellung, Knie gestr)
	3-6	Plié, Arme li, re versetzt zwischen Beine tiefschwingen, dazu Oberkörper senken, Arme wieder li, re versetzt hochschwingen zur HH, Oberkörper aufrichten, glz li Bein zu re Bein schliessen, 1/8 Dreh in (R.R.2), Ballenstand, Blick vw
	7-8	Kleines Plié, zurück in Ballenstand, glz Arme vor dem Oberkörper anwinkeln, Hände zu Fäusten geschlossen und wieder zur HH führen Hände offen, Blick vw
9	1-4	4 Schritte li, re, li, re vw, glz asymmetrisches Armschwingen 2x (in Diagonale), re Arm vw beginnen
	5-6	1/1 Dreh re mit Schritten li, re, glz aus asymmetrischem Armschwung Arme zur HH führen
	7-8	Schritt li, schliessen re zu li, glz ganzes asymmetrisches Armkreisen re vw beginnen, zurück in HH (Ballenstand)
10	1-2	Plié mit 1/8 Dreh li in (R.R.1), bde Arme nach re sw horizontal führen "Körbchen", Blick zu den Händen
	3-6	4 Piqués mit 1/2 Dreh nach li, li Schulter nach hinten (li, re, li, re), Standbein gestr, Spielbein gebeugt, der Fuss des Standbeins berührt das Spielbein auf max. Kniehöhe, (1x Spielbein hinten, 1x Spielbein vorne, 1x Spielbein hinten, 1x Spielbein vorne), Arme immer glz mit li Standbein in SH öffnen, glz mit re Standbein vor dem Oberkörper Arme horizontal zu Kreis schliessen ("Körbchen")
	7-8	1/4 Dreh li in (R.R.7), Ballenstand li Bein, re Bein rw 45° gestr, Arme in HH
11	1-2	1/4 Dreh re in (R.R.1), Kreuzschritt re vor li, Plié, Gewicht auf re Bein, Oberkörper leicht gesenkt, Arme vor dem Oberkörper anwinkeln (Fäuste), Blick zu Boden
	3-6	1/4 Dreh li in (R.R.7), 2 kleine Laufsprünge sw nach li, Beine gestr, li Fuss beginnt re kreuzt vor li, Arme in SH, Blick in (R.R.7)
	7-8	2 Kreuzhüpfer nach li (re kreuzt hinter li, re kreuzt vor li), Hände in Hüfte gestützt, glz Kopf zuerst nach li, dann nach re kippen
12	1-2	Sprung mit 1/1 Dreh li (Füsse zusammen, Beine gestr), Arme bleiben in Hüfte gestützt
	3-6	3 Schritte li rw, re sw, li vw (auf "5-6" Vorbereitung für Pirouette im Plié, li Arm sw, re Arm vw)
	7-8	1 1/4 Pirouette nach re (auf li Bein) in (R.R.1), re Bein passé ausgedreht, Arme vor Oberkörper horizontal zu Kreis schliessen, auf „8“ Grätschstellung im Plié (gegen re öffnen), Arme parallel zu den Oberschenkeln gestr, Blick in (R.R.1)
13	1-4	Auf „1“ Füsse schliessen zur Mitte re neben li aufgestellt 4x Fussfedern li, re, li, re, Arme zeichnen ganzen Kreis einw (oben beginnen) enden in SH
14	1-6	1/8 Dreh li in (R.R.8), Chassé li beginnen, Laufsprung re (gestr oder gespickt), Schritt li, Rehsprung re (gestr oder gespickt, frei)
	7-8	2 Schritte li, re vw, dabei Bogen nach re gehen (=1/4 Dreh, enden in (R.R.2), Arme schwingen asymmetrisch mit

15	1-2	Schritt li, Schritt re vw in (R.R.3), auf „2“ Arme zur HH führen, li Bein 45° nach hinten gestr, re Standbein gestr, Oberkörper aufgerichtet, Blick geradeaus
<u>Schluss- position</u>		Re Bein gebeugt, li Bein mind. horizontal nach hinten gestr., Arme vor dem Oberkörper nach unten senken, Hände auf re Oberschenkel stützen, Ellbogen sw ausstellen, Blick in (R.R.1), bis Musikende bleiben

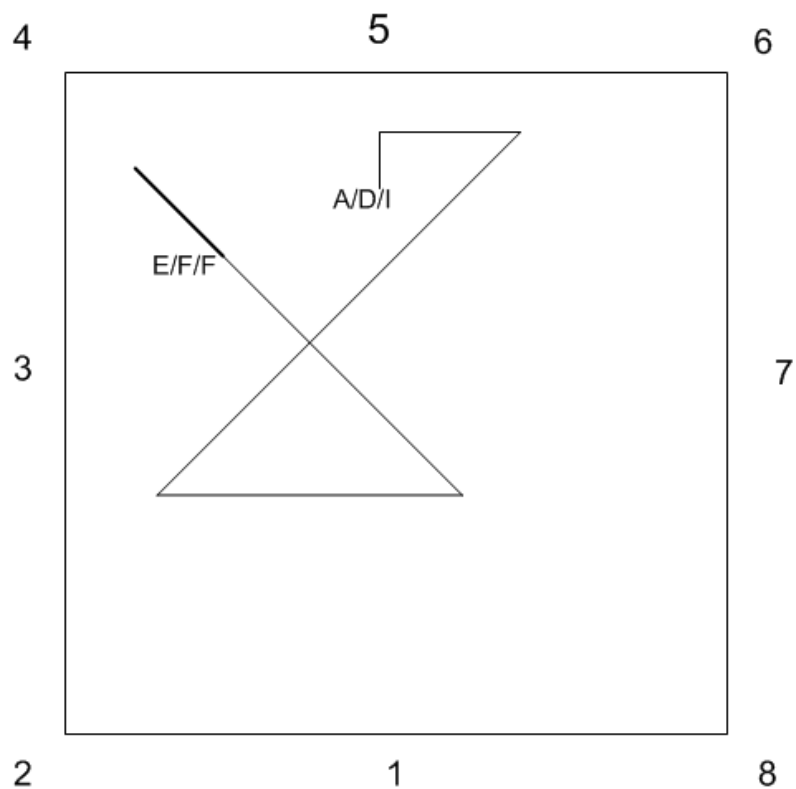


Test 6 – Ball

<u>Anfangs- position</u>		Fersensitz in (R.R.1), Ball vor dem Körper, eine Hand mit der Handfläche auf dem Ball, eine Hand mit dem Handrücken unter dem Ball
1	1-4	Aufrichten zum Kniestand, glz Handumkreisen des Balls weg vom Körper (bde Hände am Ball), bis ein Arm gestr ist (egal li oder re)
	5-8	Rückbewegung in Fersensitz, glz Handumkreisen des Balls zum Körper, auf „8“ Ball in re Hand nehmen, li Arm frei
2	1	Kniestand re, Ball re neben Oberkörper vw rollen (Gewichtsverlagerung auf li Bein), li Arm in SH
	2	Ball unter li Bein durchrollen, auf re Ferse sitzen, Ball li bremsen (li Bein gestr), re Arm in SH
	3-4	Ball mit li Hand vw hochwerfen, fangen re und neben Oberkörper legen, enden mit li Arm in SH
	5	Ball mit re Hand vw rollen, Becken leicht anheben, li Arm in SH
	6	Ball mit re Hand rw rollen re, absitzen, li Arm in SH
	7-8	Langsitz, Ball mit re Hand vw hochwerfen und beidhändig vor dem Körper fangen (wenn möglich mit gestr Armen)
3	1	Ball auf Füße legen
	2	Rückenlage, Arme in SH
	3	Beine leicht anheben, Ball über Beine und Oberkörper rw rollen
	4	Ball beidhändig fassen und in HH auf den Boden legen
	5-6	Rolle rw über die Schulter, ein Bein gestr sw aufstellen (Knie frei) anderes Bein in Fersensitz
	7-8	Aufstehen, Ball li vw werfen, glz mit Wurf Füße schliessen, re fangen, Arme in SH
4	1-2	Seitschritt li, Ball mit Gewichtsverlagerung vor Oberkörper in li Hand und zurück in re Hand schwingen
	3-4	Schliessen re zu li, li Arm vorstr, Ball kreisförmig um li Arm werfen (kleiner Kreis), fangen li, Arme zur SH führen
	5-6	Gegengleich 1-2
	7-8	Mit Ball beidhändig 8er Kreis hinter dem Kopf (nach re beginnen, bde Arme glz), Gewicht verlagern re, li, auf „8“ 1/4 Dreh li in (R.R.7), Arme in HH, Ball in bdn Händen
5	1-2	Schritt re vw, glz li Bein vw str, Ball mit re Hand unter li Bein prellen, Schritt li vw, fangen mit gekreuzten Armen (Gewicht vorne auf li Bein), bde Beine leicht gebeugt
	3-4	Arme ausdrehen, Ball in bdn Händen halten, Bewegung mit Plié begleiten
	5-6	3/8 Dreh re (in R.R.2), Ball rw über den Kopf werfen, auf Handrücken fangen, bde Beine leicht gebeugt, Gewicht vorne
	7-8	Kleine Rolle um Hände, Gewicht auf li Bein verlagern, Ball in re Hand, enden mit re Bein gebeugt, li Arm in SH

6	1-2	Hopserhüpfer re und li vw, prellen 2x re neben Oberkörper, linke Arm in SH
	3+4	Schritt re vw, li rw mit 1/2 Dreh re in (R.R.6), Schritt re rw, Ball mit re Hand hochwerfen, fangen mit li Hand, re Arm in SH
	5-6	Hopserhüpfer li und re rw, prellen 2x li neben Oberkörper, rechte Arm in SH
	7+8	Schritt li rw, re vw mit 1/2 Dreh re in (R.R.2), Schritt li vw, Bogenwurf li hoch, fangen re
7	1	Re Bein sw gestr, li Bein im Plié, 1x prellen mit re Hand, linker Arm in SH
	2	Wechseln mit schliessen re zu li, li Bein sw gestr, re Bein im Plié, 1x prellen mit li Hand vor Oberkörper, re Arm in SH
	3-4	Schliessen li zu re, 1x prellen beidhändig, 1/1 Dreh, Füsse geschlossen, Ball beidhändig fangen
	5	Schritt re vw, Ball in Nacken legen und über den Rücken rollen lassen
	6	Schritt li vw, Ball beidhändig hinter dem Rücken fassen
	7	Schritt re vw, Ball mit re Hand vw werfen
	8	Schliessen li zu re mit 1/8 Dreh li in (R.R.1), Ball mit li Hand fangen, glz Arme zur SH führen
8	1-2	Chassé li sw, Bogenwurf von li Hand in re Hand
	3+4	Kreuzen re vor li, prellen 3x neben Oberkörper (Oberkörper leicht vorgeneigt), li Hand im Kreuz
	5-6	Chassé li sw, Ball nach li schwingen und in li Hand übergeben
	7+8	1/4 Dreh li in (R.R.7), kreuzen re vw, glz 3x prellen mit li Hand vor Oberkörper (Oberkörper leicht vorgeneigt), re Hand im Kreuz
9	1-2	1/4 Dreh re in (R.R.1), schliessen li zu re, Ball mit eingedrehtem li Arm fangen, Spirale ausw nach re über Kopf zur SH li, re Hand im Kreuz
	3-4	Ball mit li Hand vw hochwerfen, fangen re, 3/8 Dreh re in (R.R.4), re Arm zur HH führen, li Arm in SH
	5	Schritt re, Kosakensprung (li Bein gestr) in (R.R.4), prellen mit re Hand, li Arm in SH
	6	Chassé li, prellen mit re Hand, li Arm in SH
	7	Rösslisprung re, prellen mit re Hand, li Arm in SH
	8	Schliessen re zu li, Ball fangen re, re Arm rw, li Arm vw (bilden eine Linie)
10	1	Ball mit re Hand vw hochwerfen, Arme asymmetrisch zur HH schwingen
	2	1/2 Dreh re in (R.R.8)
	3	Ball li fangen, Arme asymmetrisch zur Tiefe führen
	4	Ball hinter Rücken von li Hand zur re übergeben, enden mit Armen neben Körper
	5-8	3 Schritt vw re, li, re, glz Aussenspirale re über Kopf, li Arm SH, auf „8“ Ball zur HH (eine Hand auf dem Ball, eine Hand unter dem Ball), Arme gestr

11	1-2	Tiefgehen, li Bein gestr rw stossen, Arme und Oberkörper senken, Ball vom Körper weg um die Hände rollen
-----------	-----	--

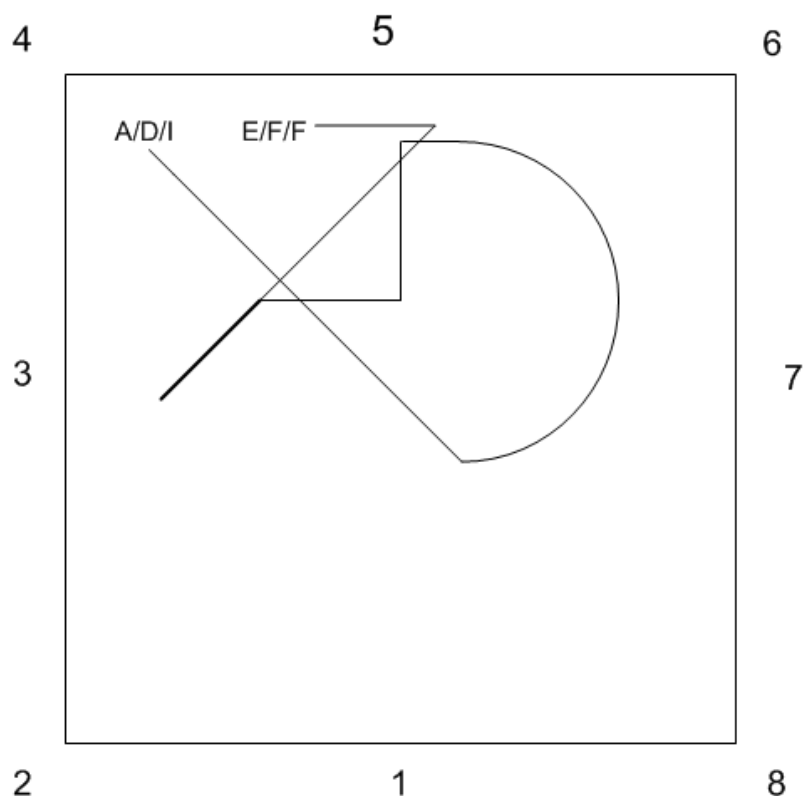


Test 6 – Seil

<u>Anfangs- position</u>		In (R.R.2), Beine gestr, geschlossen, Seil geviertelt (Seilenden in li Hand) Seilmitte re Hand, Arme gestr nach unten vor Körper, Blick zum gestr. Seil
1	1-2	Ballenstand, Seilende nach re ausschwingen, Blick nach re
	3-4	Grosser Seitschritt li zum Plié, 2x Seilkreisen nach re vor Oberkörper (Seilmitte immer noch in re Hand)
	5-6	1/4 Dreh li in (R.R.8), schliessen re zu li, Seilenden in re Hand geben, 1x Seilkreisen rw auf der re Körperseite
	7-8	Wurf mit 1/2 Dreh des Seils, linke Arm frei
2	1	Schritt re mit 1/4 Dreh re in (R.R.2)., glz Seilmitte mit bdn Händen fangen
	2	Schliessen li zu re, Seil vor Körper nach re in HH schwingen
	3-4	Seil zeichnet hinter Rücken einen Kreis nach li (Hände zusammen, berühren sich aber nicht)
	5-6	Schritt re sw, schliessen li zum Ballenstand, schwingen nach re in HH zu Mouliné
3	1-2	Schritt re sw mit 1/4 Dreh re in (R.R.4)., schliessen li zu re, Seil weitschwingen nach re, Wurf mit halber Dreh des Seils, Seilenden wieder fassen
	3-4	Schritt re sw mit 1/4 Dreh re (Körper in R.R.6), Gewichtsverlagerung nach re, glz Seil offen nach re pendeln
	5-6	1/1 Dreh nach li, schliessen re zu li, offener Frontalkreis nach li
	7-8	Ausfallschritt li sw, Seil nach li ausschwingen
4	1-2	Schritt re sw, Schritt li sw mit 1/2 Dreh re in (R.R.2), glz Seil vor Oberkörper nach re schwingen, li Seilende loslassen
	3-4	Schritt re sw, Gewicht nach re, mit li Hand Seilende auffangen, Seil vor Oberkörper nach re ausschwingen
	5-6	Schliessen li zu re, li Arm vorstr, Seil um li Arm kreisen, re Seilende kurz loslassen und nach Umkreisung wieder fassen
	7-8	1/4 Dreh li mit geschlossenen Beinen zum Ballenstand in (R.R.8), Seil leicht geöffnet vw schwingen
5	1-4	4 Schritte im Plié vw, re, li, re, li, Seil neben Körper im Wechsel re, li, re, li vw kreisen (Hände zusammen), auf „4“ Seil zur HH öffnen
	5-8	4 Laufsprünge vw, mit je 1 Seildurchschlag auf re Bein, (bde Beine gebeugt, Knie nach vorne)
6	1-4	4 Sprünge an Ort mit 4 Seildurchschläge (bde Beine gebeugt, Knie nach vorne)
	5-8	Schritt re vw, li rw, schliessen re zu li, glz Seilkreisen vw re neben Oberkörper, dann li neben Oberkörper vw, Arme in HH öffnen, auf Fussballen

7	1-4	2 Doppelhüpfer re und li an Ort durch das Seil (Beine gebeugt, Knie nach vorne)
	5-8	2 Doppelhüpfer auf bdn Beinen an Ort durch das Seil
8	1-4	4 Hüpfer auf bdn Beinen durch das Seil an Ort (Beine geschlossen)
	5-6	Sprung mit Doppeldurchschlag (Beine geschlossen, im Sprung gestr.)
	7	Seil einmal vw re vom Oberkörper kreisen, Beine leicht gebeugt, Hände zusammen
	8	1/8 Dreh li in (R.R.7), glz Seil li am Oberkörper vw kreisen, Beine leicht gebeugt Seil in HH öffnen, auf Fussballen
9	1-8	8 Laufschrte vw (Beine gebeugt, Knie nach vorne) im Halbkreis (re beginnen), mit je 1 Seildurchschlag auf jeden re Schritt, Arme diagonal
10	1-2	2 Schritt vw re, li in (R.R.3), Seilrückschwung re neben Oberkörper
	3-8	4 Schritt vw (re beginnen) in (R.R.1), glz zeichnet Seil eine geöffnete Spirale, re Arm nach oben ziehend beginnen, auf „7“ schliessen re zu li
11	1-2	Eine weitere Spirale beginnen
	3	In Hocke gehen, re Hand zu Boden führen, li Arm gestr in HH
	4	Auf re Hand abstützen, Seil mit kleinem Hopser an Ort unter die Knie führen, enden im Fersensitz
	5-8	Seilenden vor Oberkörper in li Hand geben, Seil nach li horizontal hinter Oberkörper schwingen, glz Oberkörper nach vorne beugen, Seil in li Hand 1x über Rücken horizontal kreisen und in re Hand übergeben, auf „8“ Oberkörper aufrichten, glz Seil beidhändig gestr vor Brust fangen
12	1-2	Seitwärtsrolle nach re auf Rücken mit angezogenen Beinen („Päckli“) anhalten, auf Akzent der Musik „Ping“ Beine grätschen (gestr vor Brust, Seil gestr)
	3-6	Weiterrollen, Beine gefächert nach li, Beine schliessen und gebeugt an Körper nehmen (zurück zum „Päckli“), nach li zum Kniestand in (R.R.1), Oberkörper leicht vw gebeugt, sich aufrichten und Seil gestr zur HH führen, Blick in (R.R.1) (Seil bleibt während aller Stopps gestr)
	7-8	Aufstehen li, schliessen re zu li mit 1/8 Dreh li in (R.R.8), gestr Arme rw senken
13	1-2	Kleiner Sprung zur Halbhocke in Ballenstand, Arme neben Oberkörper vorstr, Seil in Kniekehle, Rücken gestr, Kopf in Verlängerung des Rückens
	3-4	1/4 Dreh re mit geschlossen Beinen in (R.R.2), Seilmitte loslassen
14	1-2	Chassé li vw, Seilschwung mit li Hand horizontal um den Körper, 2x Handwechsel
	3-4	Rösslisprung re vw über horizontal kreisendes Seil
	5-6	Schritt li vw, 1/2 Dreh re, beenden in (R.R.6), schliessen re zu li
	7-8	Plié, bde Arme neben Oberkörper li, re Hand tief, Seil durch li Hand ziehen bis Seilmitte (li Arm in HH), Seil gespannt, Blick zur li Hand

15	1-2	Schritt re vw, schliessen li zu re, Seilkreisen rw re neben Oberkörper, li Arm gestr in Seithalte
	3-4	Wurf mit 1/1 Dreh, Seilenden mit beiden Händen fassen
16	1-2	Schritt li vw, kleiner Rösslisprung vw durch Seil
	3-4	Chassé li vw mit Seildurchschlag
	5-6	Schritt li vw, Laufsprung vw (gestr oder gespickt, frei) mit Seildurchschlag
	7-8	Schritt li vw, Rehsprung durch Seil mit 3/8 Dreh nach li in (R.R.3), beim Rehsprung bleibt re Hand hinter Oberkörper
17	1-2	Beine geschlossen, Seilenden in re Hand geben, Seilkreisen rw re neben Oberkörper, li Arm frei
	3-4	Wurf mit 1/2 Dreh (Seil), Seilmitte mit beiden Händen fangen
18	1-4	Fussfedern leicht vw li, re, li, re (li Ferse am Boden und re Fussspitze neben li Fuss aufgestellt, li Ferse am Boden und li Fussspitze neben re Fuss aufgestellt, dito li, dito re), glz offenes Seilkreisen vw neben Oberkörper
	5-6	Schritt li vw, Passé re, Seilmitte unter dem re Knie einhängen, Arme an Seite bis 45° hochziehen, Seilreste um geöffnete Hände schwingen, Blick nach li



Abkürzungen:

vw	Vorwärts
rw	Rückwärts
sw	Seitwärts
re	Rechts
li	Links
VH	Vorhalte
SH	Seithalte
HH	Hochhalte
TH	Tiefhalte
Dreh	Drehung
ausw	Auswärts
einw	Einwärts
glz	Gleichzeitig
bde/bdn	Beide/beiden
str/gestr	strecken/gestreckt
R.R.	Raumrichtung

Weiterführende Literatur:

Turnsprache Gymnastik:

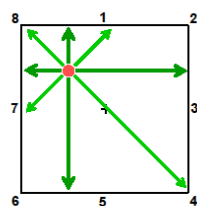
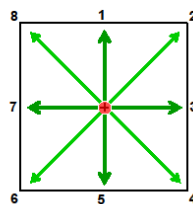
Die Turnsprache mit der Benennung der gymnastischen Elemente und dazu gehörende Illustrationen kann von der Homepage des STV heruntergeladen werden

www.stv-fsg.com > Sportarten > Gymnastik > Downloads > Turnsprache Gymnastik 2012

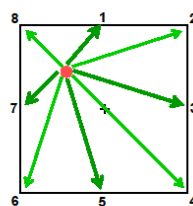
Raumrichtungen:

Raumrichtungen / directions dans l'espace / direzioni

● Turnende / gymnaste / ginnasta



richtig / correct / corretto



falsch / faux / falso