

11. Hessisches Landeskinderturnfest 2026 / Limburg

Turnfestwettkampf – Gerätebahn

Allgemeine Hinweise

- die Gerätebahn A wird in der Reihenfolge **Reck – Boden – Sprung** geturnt
- es soll ein aufmerksamer und konzentrierter Wechsel zwischen den Geräten erfolgen
- je Gerät können 6 Punkte erreicht werden, d. h. insgesamt maximal 18 Punkte
- es werden 2 Kampfrichter*innen pro Gerätebahn eingesetzt
- es können nur ganze oder halbe Punkte vergeben werden
- die Punkte der beiden Kampfrichter*innen werden addiert und gemittelt

	Reck	Boden	Sprung	Summe	Gesamt
Kari 1	bis 6,0	bis 6,0	bis 6,0	3 x 6 = 18 (max.)	(Kari1 + Kari2) / 2 = 18 (max.)
Kari 2	bis 6,0	bis 6,0	bis 6,0	3 x 6 = 18 (max.)	

Allgemeine Abzüge

Sturz / Verlassen des Gerätes
Fehlendes Element
Hilfestellung
Reck: Zwischenschwünge

0,5 Punkte
Wert des Elements
Wert des Elements
0,5 Punkte

Turnfestwettkampf – Gerätebahn

Gerätebahn A / P1

Sprunggerät: Sprungbrett, Niedersprungmatte

	Ausschreibung	Wert
1	Reck P1: Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Beidbeiniger Sprung in den Stütz Langsamer Hüftabzug in den Stand vorlings (Schritt rückwärts erlaubt) Beidbeiniger Sprung in den Stütz Vorschwung, Rückschwung , Niedersprung in den Stand vorlings	1,5 2,0 1,5 1,0
2	Boden P1: 2–3 Schritte Anlauf, Einsprung, Absprung zum Strecksprung Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings , Anhocken der Beine , direktes Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings Anhocken der Beine, Strecksprung	1,5 2,0 1,0 1,5
3	Sprung P1: 2–3 Schritte Anlauf Strecksprung In den Stand	6,0

Die 6 Punkte pro Gerät teilen sich wie folgt auf:

Reck		6,0
Sprung in den Stütz	1,5	
Hüft-Abzug	2,0	
Sprung in den Stütz	1,5	
Rückschwung, Niedersprung	1,0	
Boden		6,0
Anlauf, Einsprung, Strecksprung	1,0	
Liegestütz vorlings	1,5	
Anhocken der Beine	1,0	
Liegestütz vorlings	1,5	
Strecksprung	1,0	
Sprung		6,0
Anlauf, Absprung vom Brett	1,0	
Strecksprung: Höhe, Streckposition, Spannung	4,0	
Landung	1,0	
Auflaufen auf das Brett	1,0 Punkte Abzug	
Einbeiniger Absprung vom Brett	1,0 Punkte Abzug	

Turnfestwettkampf – Gerätebahn

Gerätebahn A / P2

Sprunggerät: Kasten seit, dreiteilig (0,70 cm) oder vierteilig (0,90 cm)

	Ausschreibung	Wert
1	Reck P2: Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Beidbeiniger Sprung in den Stütz Langsamer Hüftabzug in den Stand vorlings (Schritt rückwärts erlaubt) Beidbeiniger Sprung in den Stütz Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung in den Stand vorlings Felgunterschwung in den Stand (mit oder ohne Schwungbeineinsatz)	 1,0 1,0 1,0 1,0 2,0
2	Boden P2: Nachstellhüpfer (Chassé) rechts Nachstellhüpfer (Chassé) links (oder gegengleich) Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings Anhocken der Beine, Strecksprung VERBINDUNG: Rolle vorwärts, Strecksprung 2-3 Schritte, Pferdchensprung	 0,5 0,5 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0
3	Sprung P2: Anlauf, Sprungaufhocken mit sofortigem Stecksprung vom Kasten in den Stand	 6,0

Die 6 Punkte pro Gerät teilen sich wie folgt auf:

Reck		6,0
Sprung in den Stütz	1,0	
Hüft-Abzug	1,0	
Sprung in den Stütz	1,0	
Rückschwung, Niedersprung	1,0	
Felgunterschwung	2,0	
Boden		6,0
Nachstellhüpfer rechts	0,5	
Nachstellhüpfer links	0,5	
Liegestütz	1,0	
Strecksprung	1,0	
VERBINDUNG: Rolle vorwärts und	1,0	Keine Verbindung:
Strecksprung	1,0	0,5 Punkte Abzug
Pferdchensprung	1,0	
Sprung		6,0
Anlauf, Absprung vom Brett	1,0	
1. Flugphase	1,0	
Stützphase	1,5	
Strecksprung	1,5	
Landung	1,0	
Aufknien:	3,0 Punkte Abzug	

Turnfestwettkampf – Gerätebahn

Gerätebahn A / P3

Sprunggerät: Kasten seit, dreiteilig (0,70 cm) oder vierteilig (0,90 cm)

	Ausschreibung	Wert
1	Reck P3: Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüftaufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) oder Hüftaufzug in den Stütz Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung in den Stand vorlings Felgunterschwung in den Stand (mit oder ohne Schwungbeineinsatz, Zwischenfedern erlaubt)	2,5 1,0 2,5
2	Boden P3: Aus dem Stand: Rolle vorwärts , Strecksprung Senken in den Hockstand, Zurückrollen in den flüchtigen Nackenstand (Kerze), Abrollen vorwärts zum Stand 1 - 2 Schritte, Rad mit Aufrichten gegen die Bewegungsrichtung Strecksprung mit ½ Drehung	1,0 1,0 1,0 2,0 1,0
3	Sprung P3: <i>Alternative 1:</i> Anlauf, Sprungaufhocken mit direktem Hocksprung vom Kasten in den Stand <i>Alternative 2:</i> Sprungaufhocken mit direktem Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine vom Kasten in den Stand	6,0 6,0

Die 6 Punkte pro Gerät teilen sich wie folgt auf:

Reck		6,0
Hüft-Aufschwung	2,5	
Rückschwung, Niedersprung	1,0	
Felgunterschwung	2,5	

Boden		6,0
Rolle vorwärts	1,0	
Strecksprung	1,0	
Flüchtiger Nackenstand (Kerze)	1,0	
Rad	2,0	
Strecksprung mit ½ Drehung	1,0	

Sprung		6,0
Anlauf, Absprung vom Brett	1,0	
1. Flugphase	1,0	
Stützphase	1,5	
Hocksprung / Strecksprung mit Grätschen	1,5	
Landung	1,0	

Aufknien: 3,0 Punkte Abzug

Turnfestwettkampf – Gerätebahn

Gerätebahn A / P4

Sprunggerät, Alternative A: Kasten seit, vierteilig (ca. 0,85 m) + Mattenberg ca. 0,90 m);

Alternative B: Bock seit, 1,10 m oder 1,20 m

	Ausschreibung	Wert
1	Reck P4: Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz oder Hüftaufzug in den Stütz Vorschwung, deutlicher Rückschwung Hüftumschwung rückwärts Mit direktem Felgunterschwung in den Stand	1,5 0,5 2,0 2,0
2	Boden P4: Aus dem Stand: Schritt vorwärts, Schwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen Strecksprung mit ½ Drehung Rolle rückwärts (über den hohen Hockstütz oder mit Felgansatz) Schritt, Rad mit Aufrichten gegen die Bewegungsrichtung	2,0 1,0 1,0 2,0
3A	Sprung P4: Anlauf, Handstützüberschlag vorwärts mit Abdruck und Landung in der Rückenlage	6,0
3B	Sprung P4: Anlauf, Sprunggrätsche	6,0

Die 6 Punkte pro Gerät teilen sich wie folgt auf:

Reck		6,0
Hüft-Aufschwung oder -Aufzug	1,5	
Rückschwung	0,5	
Hüftumschwung rückwärts	2,0	
Felgunterschwung	2,0	

Boden		6,0
Handstand, Abrollen	2,0	
Strecksprung mit ½ Drehung	1,0	
Rolle rückwärts	1,0	
Rad	2,0	

Sprung, Alternative A		6,0
Anlauf, Absprung vom Brett	0,5	
1. Flugphase	1,0	
Stützphase – Abdruck	1,5	
2. Flugphase	2,5	
Landung	0,5	

Kopfstand: Abzug 3,0 Punkte
Abrollen: Abzug 2,0 Punkte

Sprung, Alternative B

6,0

Anlauf, Absprung vom Brett	1,0
1. Flugphase	1,0
Stützphase – Abdruck	1,0
2. Flugphase	2,0
Landung	1,0

Turnfestwettkampf – Minitrampolin

Aus- und Durchführungsbestimmungen

Die gewählte P-Stufe wird zweimal geturnt. Der bessere Sprung wird gewertet.
Bei Berühren der Abdeckung oder Landung außerhalb der Landefläche erfolgt ein Abzug in der Ausführungsnote.

Vorgeschriebene Bekleidung: Nur in Turnschläppchen mit rutschfester Sohle!

Ausschreibung der P-Übungen Mini-Tramp

P-Stufe	Bewegungsaufgabe
P 1	Strecksprung
P 2	Hocksprung
P 3	Grätschwinkelsprung oder 1/2 Fußsprungschraube
P 4	Bücke oder 1/1 Standsprungschraube
P 5	Salto vorwärts gehockt
P 6	Salto vorwärts gebückt