



Aufgabenbuch 2015

Gerätturnen weiblich

Altersklasse 40 und älter

Herausgeber: DTB | Technisches Komitee Gerätturnen

Version: 01

Gültig: ab 01.05.2025

1. Vorwort

Die folgenden Anpassungen und Ergänzungen beziehen sich auf das Pflichtprogramm gemäß dem Aufgabenbuch 2015 Gerätturnen weiblich und sind ausschließlich ab der **Altersklasse 40** gültig.

2. Wettkampfprogramm P 1 bis P 9

(Auflage 2015 und 2019 – DTB-Aufgabenbuch 2015, ab Seite 23, Abschnitte 2 bis 8)

	<p>Reck/Stufenbarren</p> <p>Bei Angängen (Hüft-Aufzug), bei denen die Ausgangsposition der beidbeinige Stand gefordert ist, können auch aus der Schrittstellung/Schwungbeineinsatz ausgeführt werden.</p> <p>Pflicht: P 5 – Position 2 P 6 – Position 2</p>
	<p>Schwebebalken</p> <p>Die Pflichtübungen P 1 – P 7 können alternativ auch auf der Turnbank ausgeführt werden.</p> <p>Bei der Ausführung der Übungen auf der Turnbank ändern sich folgende Angänge:</p> <p>P 3: Aus dem Seitstand vorlings: Aufhocken in den Hockstand mit $\frac{1}{4}$ Drehung; Absenken in den Sitz; ... <i>weiter mit Position 2</i></p> <p>P 4: Aus dem Seitstand vorlings: Aufhocken in den Hockstand mit $\frac{1}{4}$ Drehung; Absenken in den Sitz; ... <i>weiter mit Position 2</i></p>
	<p>Schwebebalken</p> <p>P 7: Pos. 11 – Abgang: Anlauf (Anhüpfer erlaubt), Rondat (Radwende)</p>
	<p>Boden</p> <p>Anstelle der Rolle rw über den hohen Hockstütz in den Hockstand (Felgrolle erlaubt) <u>darf</u> auch eine Schulterrolle rw ausgeführt werden.</p> <p>Pflicht: P 4 – Position 3 P 5 – Position 6 P 6 – Position 3</p>

	<p>Boden</p> <p>Schwingen in den flüchtigen Handstand (Haltezeit 2 Sek. erlaubt) – Abrollen in den Stand darf ersetzt werden durch Schwingen in den flüchtigen Handstand (Haltezeit 2 Sek. erlaubt) – Senken in die Schrittstellung/Stand.</p> <p>Pflicht: P 4 – Position 1 P 5 – Position 2 P 6 – Position 1</p>
---	--

	<p>Boden</p> <p>Geforderte Hockstände dürfen auch <u>ersetzt</u> werden durch halbhohe Hockstände.</p>
---	--