Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Elementekatalog Gerätturnen weiblich

für das Fach Sport

in den vier Halbjahren der Qualifikationsphase und

in der Abiturprüfung

2026

Nachfolgend sind die möglichen Teile einer Übung mit den jeweiligen Wertigkeiten aufgeführt. Die Übung an einem Gerät soll flüssig und harmonisch dargeboten werden. Die Summe der Wertungspunkte der zu wertenden Übungsteile liegt bei maximal 15 Punkten. Für Ausnahmeregelungen siehe Vorgaben.

Sprung

Von zwei Versuchen wird der bessere gewertet, dabei können verschiedene Sprünge gezeigt werden.

Sportgeräte und Höhen		Punkte
1	Handstütz-Sprungüberschlag Sprungtisch, Höhe 1,20 m oder	15
	Yamashita (Handstütz-Sprungüberschlag mit Beugen und Strecken der Hüfte in der 2. Flugphase) Sprungtisch, Höhe 1,20 m	15
2	Sprunghocke Sprungtisch, Höhe 1,20 m oder	13
	Handstütz-Sprungüberschlag Sprungtisch, Höhe 1,10 m	13
3	Sprunghocke Sprungtisch, Höhe 1,10 m	10
4	Sprunghocke Kasten quer, Höhe 1,10 m	7

Boden

Eine Übung besteht aus maximal sechs zu wertenden Teilen. Sie beinhaltet mindestens ein akrobatisches und mindestens ein nichtakrobatisches Element.

Nichtakrobatische Elemente		Punkte
1	Rolle vorwärts	0,5
2	Rolle rückwärts über den Stütz	1
3	Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand (mit gebeugten Armen) oder	2,5
	Felgrolle (mit gestreckten Armen)	3,5
4	Aufschwingen in den Handstand oder	1
	Aufschwingen in den Handstand, Abrollen	1,5
5	Aus dem Hockstand in den Handstand oder	2
	Aufschwingen in den Handstand ½ Drehung, Abrollen oder Absetzen	2,5
6	Pferdchensprung (Scherhocksprung) oder	0,5
	Schersprung oder	0,5
	Schrittsprung oder	1
	Pferdchensprung (Scherhocksprung) mit ½ Drehung oder	1
	Durchschlagsprung oder	2
	Kadettsprung (½ Drehschersprung mit Beinwechsel) oder	2
	Sprungkombination aus zwei der genannten Sprünge (z. B. Pferdchensprung + Schrittsprung = 1,5 Punkte)	Σ Einzelpunkte
7	Strecksprung mit 1/1 Drehung oder	2
	1/1 Drehung auf einem Bein	2
8	Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz)	1
9	Standwaage	1
Akrobatische Elemente		**Punkte**
10	Sprungrolle (Flugrolle)	2
11	Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder	1
	Rad (Handstützüberschlag seitwärts) links und rechts bzw. rechts und links	2,5
12	Einarmiges Rad (Handstützüberschlag seitwärts) mit Stütz auf dem zweiten Arm	2
13	Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts	3
14	Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts)	4
15	Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) oder	4
	Schrittüberschlag (Handstützschrittüberschlag vorwärts)	3,5
16	Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase)	3
17	Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder	4
	Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts)	3,5
18	Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)	4
19	Salto rückwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)	4

Nachfolgend sind die möglichen Teile einer Übung mit den jeweiligen Wertigkeiten aufgeführt. Die Übung an einem Gerät soll flüssig und harmonisch dargeboten werden. Die Summe der Wertungspunkte der zu wertenden Übungsteile liegt bei maximal 15 Punkten. Für Ausnahmeregelungen siehe Vorgaben.

Reck (kopfhoch) oder **Stufenbarren**

Eine Übung besteht aus maximal sechs zu wertenden Teilen, davon einem Angang, verschiedenen Elementen am Gerät und einem Abgang.

Angänge		Punkte
1	Hüftaufschwung mit Schwungbeineinsatz oder	1,5
	Hüftaufschwung aus dem Stand ohne Schwungbeineinsatz oder	2,5
	Kippe mit Durchspreizen oder	3
	Kippe mit Vorlaufen (Laufkippe) oder	3,5
	Kippaufschwung mit Anschweben	4,5
Elemente am Reck oder Stufenbarren		**Punkte**
2	Hüftumschwung vorlings rückwärts	1,5
3	Hüftumschwung vorlings vorwärts	3
4	Spreiz-Kippumschwung vorwärts (Mühlumschwung)	2
5	Langhangkippe	4,5
6	Aus dem Spreizsitz:	
	Rückspreizen in den Stütz vorlings oder	0,5
	½ Drehung mit Rückspreizen in den Stütz vorlings oder	1,5
	½ Drehung mit Überspreizen in den Stütz vorlings	2
7	Überspreizen eines Beines aus dem Rückschwung oder	1,5
	Durchhocken eines Beines aus dem Rückschwung	2,5
8	Aufhocken auf den niedrigen Holm aus dem Stütz	3
9	Riesenfelgaufschwung	4
Abgänge		**Punkte**
10	Unterschwung (Felgabschwung) aus dem Stütz oder	2,5
	Unterschwung aus dem Stütz mit ½ Drehung oder	3
	Aufgrätschen/ Aufbücken aus dem Stütz, Unterschwung oder	3,5
	Aufgrätschen/ Aufbücken aus dem Stütz, Unterschwung mit ½ Drehung oder	4
	Vorschwung – Salto rückwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)	4,5

Schwebebalken (1,10 m)

Eine Übung besteht aus maximal acht zu wertenden Teilen, davon einem Angang, verschiedenen Elementen am Gerät und einem Abgang.

Angänge		Punkte
1	Drehhocke, Aufrichten mit ½ Drehung oder	1,5
	Aufhocken mit Stütz der Hände oder	1,5
	Einbeiniges Durchhocken mit ¼ Drehung in den Reitsitz; Spitzwinkelsitz oder	2
	Auflaufen ohne Stütz der Hände oder	2,5
	Aufhocken ohne Stütz der Hände (Freies Aufhocken)	2,5
Elemente am Schwebebalken		**Punkte**
2	Senken zum Spitzwinkelsitz mit Stütz der Hände hinter dem Körper oder	1
	Senken in den Spitzwinkelsitz ohne Stütz der Hände	1,5
3	Aufstehen aus dem Spitzwinkelsitz mit Abdruck der Hände oder	1
	Freies Aufstehen aus dem Spitzwinkelsitz (ohne Abdruck der Hände)	1,5
4	Aus dem Spitzwinkelsitz: Rückschwingen, Aufhocken	2,5
5	Pferdchensprung (Scherhocksprung) oder	1
	Spreizsprung (Absprung beidbeinig, Landung einbeinig oder beidbeinig) oder	1,5
	Hocksprung oder	2
	Bücksprung oder	2
	Schrittsprung oder	2
	Sprungkombination aus zwei der genannten Sprünge (z. B. Pferdchensprung + Schrittsprung = 3 Punkte)	Σ Einzelpunkte
6	Schritt vorwärts mit Vorhochspreizen, Einspringen in den Hockstand	0,5
7	Standwaage oder	1,5
	Standwaage aus der ½ Drehung auf einem Bein	2,5
8	½ Drehung beidbeinig im Ballen- oder Hockstand	0,5
9	½ Drehung auf einem Bein	1
10	½ Drehung beidbeinig im Ballenstand, Schritt rückwärts, ½ Drehung beidbeinig im Ballenstand (Schrittdrehung) oder	1,5
	1/1 Drehung auf einem Bein	3
11	Aufschwingen in den flüchtigen Handstand	3,5
12	Rolle vorwärts, Aufrichten über die Schrittstellung	4
13	Rad (Handstützüberschlag seitwärts)	4
Abgänge		**Punkte**
14	Hocksprung oder	0,5
	Grätschsprung oder	0,5
	Radwende (Rondat) oder	2
	Handstützüberschlag vorwärts oder	3
	Freier Überschlag	4