

Unsere Sportart

Kunstturnen ist eine Sportart, die artistische und ästhetische Höchstleistungen verlangt. Neben Selbstdisziplin, Mut und einem starken Willen brauchen Kunstturnerinnen vor allem viel Kraft, Schnelligkeit und eine ausgeprägte Beweglichkeit.

Die Kunstturnerinnen beweisen sich an vier olympischen Geräten:

Sprung



Die unterschiedlichen Sprünge im Frauenturnen sind entsprechend ihren verschiedenen Körperpositionen und Bewegungsformen in 5 Gruppen aufgeteilt. Je nachdem von der Turnerin ausgewählten Sprungtyp müssen spezielle Anforderungen erfüllt werden, die in den internationalen Wertungsvorschriften detailliert aufgelistet sind. Ein erfolgreicher Sprung beginnt mit einem schnellen Anlauf von maximal 25 Meter Länge. Danach erfolgt ein «explosiver» Absprung vom federnden Sprungbrett, um in der «ersten Flugphase» mit enormer Geschwindigkeit die Füße über den Kopf zu bringen und mit den Händen Kontakt zum Sprungtisch zu erhalten. Während der folgenden kurzen Stützphase beurteilen die Kampfrichter/innen die Körperhaltung, sowie die Position der Schultern und der Arme. Ebenfalls wird die «zweite Flugphase» und die Landung bewertet.



Stufenbarren



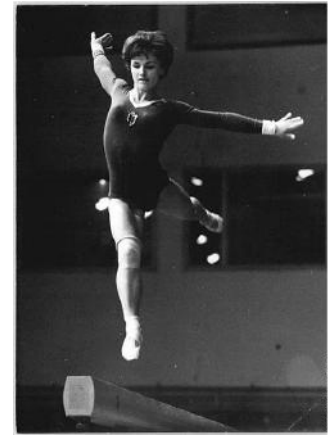
Der Stufenbarren ist eines der spektakulärsten Geräte des weiblichen Kunstturnens und erfordert nicht nur ein hohes Ausmaß an Kraft, sondern auch Konzentration, Mut, Koordinationsvermögen und sekundenbruchteilgenaues Timing. Der untere Holm hat eine Höhe von 1,65m, der obere Holm 2,45m. Der Abstand zwischen den Holmen kann bis zu 1,80m betragen. Die Übungen sollten aus vielfältigen Bewegungskategorien zusammengestellt werden. Dazu gehören Riesenfelgen, Schwünge, freie Felgen, Stalderumschwünge, Bückumschwünge sowie die spektakulären Flugelemente. Vorgeschrieben ist, dass die komplette Stufenbarrenübung ohne Unterbrechung oder Pausen absolviert wird und dass beide Holme ausgewogen beturnt werden. Es werden 4 Kompositionsanforderungen verlangt und die Übung kann durch spezielle Verbindungen aufgewertet werden. Die Landematten sind 20cm dick und speziell auf die physikalischen und biomechanischen Gegebenheiten des Kunstturnens abgestimmt. Heute ist zusätzlich noch eine 10cm dicke Landematte vorgeschrieben.



Schwebebalken



Quelle: Foto STV



Der Balken wird nur von den Frauen geturnt. Er ist 5m lang, 1,20m hoch und gerade mal 10cm breit. Die Übungen am Schwebebalken dürfen bis zu 90 Sekunden dauern und müssen über die gesamte Länge des Geräts ausgeführt werden. Die Turnerinnen dürfen mindestens 3 akrobatische und 3 gymnastische Elemente sowie 2 frei wählbare Elemente in der Übung zeigen, die dann in die Bewertung einfließen. Ebenfalls gehören die 4 Kompositionsanforderungen, spezielle Verbindungen und Serien dazu. Nebst all dem ist eine vollwertige Übung erst dann perfekt, wenn diese mit einer speziellen Choreografie sowie einzigartigen Kompositionen, einer exzellenten Bewegungstechnik, Körperhaltung, Ausdruckskraft und mit Sicherheit gezeigt werden kann.

Boden



Quelle: Foto STV



Die Bodenfläche misst 12x12m und anders als bei den Männern werden die Übungen bei den Frauen auf Musik choreografiert. Die Zusammenstellung der Musik spielt eine wichtige Rolle. Sie muss die Besonderheiten und den Stil der Turnerin hervorheben. Sie muss fließend sein und einen klaren Anfang und Schluss aufzeigen. Die Übung darf nicht länger als 90 Sekunden sein und ebenfalls hat

die künstlerische Darbietung, die Komposition, die Choreographie und der Ausdruck einen wichtigen Stellenwert. Die 8 höchsten Elemente, einschliesslich des Abganges werden bewertet. Diese setzen sich aus mind. 3 akrobatischen, 3 gymnastischen und 2 frei wählbaren Elementen zusammen. Dazu kommen die 4 Kompositionsanforderungen und Verbindungswerte. Da man eine ausgeglichene Übung zwischen akrobatischen und gymnastischen Elementen sehen möchte, werden am Boden nur maximal 4 akrobatische Bahnen bewertet.

Die Bewertung der Übungen

Das Bewerten der Übungen erfolgt bei jedem Gerät durch einen D- und ein E-Wert. der Difficulty-Wert bewertet den technischen Wert, also den Inhalt und die Schwierigkeit der Übung. Der Execution-Wert bewertet die Darstellung, die Ausführung und den künstlerischen Wert. Die Summe der D- und E-Note ergibt die Endnote.

Beim **Ausführungswert (E-Note)** ist es bei perfekter Ausführung, Kombination und künstlerischer Darstellung möglich, maximal 10,00 Punkte zu erhalten. Allfällige Abzüge werden addiert und von diesen 10,00 Punkten abgezogen.

Der Übungsinhaltswert (D-Note) errechnet sich wie folgt:

Sprung:

Der Schwierigkeitswert (SW) ist in einer Sprungtabelle angegeben.

Stufenbarren/Balken/Boden:

Schwierigkeitswert (SW) + Kompositionsanforderungen (KA) + Verbindungswert (VW).

Der **Schwierigkeitswert** beinhaltet die acht schwierigsten Elemente der Kür einschliesslich des Abganges. Die Einstufung der Elemente erfolgt in 9 Stufen mit der Bezeichnung A bis I. Jedem Element ist ein bestimmter Wert zugeordnet:

A-Teil: 0,1 Punkte

B-Teil: 0,2 Punkte

C-Teil: 0,3 Punkte

D-Teil: 0,4 Punkte

E-Teil: 0,5 Punkte

F-Teil: 0,6 Punkte

G-Teil: 0,7 Punkte

H-Teil: 0,8 Punkte

I-Teil: 0,9 Punkte

Zu diesen Elementen kommen pro Gerät noch vier sogenannte **Kompositionsanforderungen** (KA), die je 0,5 Punkte wert sind, sowie **Verbindungswerte** (VW), die nicht zwingend vorgeschrieben sind, aber die D-Note um 0,1 bis 0,3 Punkte erhöhen können.

Die internationalen Kampfrichter/innen haben alle vier Jahre eine schwierige Prüfung nach internationaler Norm zu bestehen. Sie müssen nicht nur ein hohes Maß an Fachkenntnis besitzen, sondern auch den künstlerischen Wert einer Übung erkennen können.

Alle Details zu den Elementen, Übungen und ihrer Bewertung findet man in den internationalen Wertungsvorschriften der FIG, die auf www.fig-gymnastics.com in der Sektion „Rules“ gratis als Download zur Verfügung stehen.

Quellen Fotos

https://www.stv-fsg.ch/fileadmin/_processed_/7/b/csm_10_kutu_f_sprung_9269018d5c.jpg

http://www.gymmedia.com/zuchold/images/zuchold_sprung_wm70.jpg

https://www.stv-fsg.ch/fileadmin/_processed_/d/c/csm_08_kutu_f_stufenbarren3_6156125d78.jpg

https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Bundesarchiv_Bild_183-G1026-0001-006_Mexiko_Olympiade_Karin_Janz_Silbermedaille.jpg

https://www.stv-fsg.ch/fileadmin/_processed_/9/b/csm_09_kutu_f_balken_3699d43eb6.jpg

https://commons.m.wikimedia.org/wiki/File:Bundesarchiv_Bild_183-K1012-0007_Erika_Zuchold.jpg

https://www.stv-fsg.ch/fileadmin/_processed_/7/c/csm_07_kutu_f_boden2_bd7991ee22.jpg

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/38/Bundesarchiv_Bild_183-1984-0530-017%2C_Birgit_Senff.jpg