

Allgemeines Gerättturnen - ALGT -

Stand 06.06.2015

Geräte und Pflichtelemente (vw.=vorwärts, rw.=rückwärts, vl.=vorlings, rl.=rücklings) Ablauf in beliebiger Reihenfolge!

Übung	Boden	Reck/Stufenbarren	Parallelbarren	Schwebebalken	Sprung
Ü1 mit 4 Grundpunkten	<ul style="list-style-type: none"> Strecksprung m. 1/2 Drehung, Rückenschaukel 3x Strecksprung in den Schlussstand 	<u>Reck</u> <ul style="list-style-type: none"> Sprung in den Stütz, Niedersprung Vorlaufen in die Bogenspannung 	<ul style="list-style-type: none"> Sprung in den Stütz, Vorschwing in den 4-Füßlerstand rl, Schwingen im Stütz 	<u>Bank breit:</u> <ul style="list-style-type: none"> Gehen vw und rw, beidbeinige 1/2 Drehung Abgang: Strecksprung 	<u>Kasten längs vierteilig</u> <ul style="list-style-type: none"> Aufknien, Aufrichten Strecksprung
Ü2 mit 5 Grundpunkten	<ul style="list-style-type: none"> Pferdchensprung Rolle vw, Einbeinstand (Bein gestreckt in Rückhalte, 3 Sek. stehen) 	<u>Reck</u> <ul style="list-style-type: none"> Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines, 1/2 Drehung mit Überspreizen des anderen Beins Hüftabzug 	<ul style="list-style-type: none"> Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung, Vorschwing zum Außenquersitz, 	<u>Bank schmal:</u> <ul style="list-style-type: none"> Gehen vw und rw, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Grätschsprung 	<u>Kasten längs vierteilig</u> <ul style="list-style-type: none"> Aufhocken, Aufrichten Strecksprung,
Ü3 mit 6 Grundpunkten	<ul style="list-style-type: none"> Rolle vw. Rolle rw., wahlweise in den Grätschstand Handstand oder Rad 	<u>Reck kopfhoch:</u> <ul style="list-style-type: none"> Aufschwung (mit Abdruckhilfe) Hoher Rückschwung in den Stand Unterschwung 	<ul style="list-style-type: none"> Sprung in den Stütz Rückschwung in den Liegestütz vl. Kehre 	<u>Balken, ca. 1 m Höhe</u> <ul style="list-style-type: none"> Strecksprung 1/2 Drehung im Hockstand (beidbeinig) Abgang: Hocksprung 	Bock 1,00m <ul style="list-style-type: none"> Sprunggrätsche
Ü4 mit 7 Grundpunkten	<ul style="list-style-type: none"> Rolle vw. Handstand Rad 	<u>Reck kopfhoch:</u> <ul style="list-style-type: none"> Aufschwung Hüftumschwung Unterschwung 	<ul style="list-style-type: none"> Schwingen im Stütz Vorschwing in den Grätschsitz Hockwende 	<ul style="list-style-type: none"> Aufgang: Sprung in den Stütz, Überspreizen in den Reitsitz, bel. Aufrichten Strecksprung m. Fußwechsel Pferdchensprung 	Bock 1,00m <ul style="list-style-type: none"> Sprunghocke
Ü5 mit 8 Grundpunkten	<ul style="list-style-type: none"> Sprungrolle Handstand-Abrollen Radwende 	<u>Reck kopfhoch:</u> <ul style="list-style-type: none"> Aufschwung aus der Schlussstellung (Absprung erl.) Hüftumschwung Unterschwung aus dem Stütz 	<ul style="list-style-type: none"> Kippe in den Grätschsitz Schwingen im Stütz Hohe Wende 	<ul style="list-style-type: none"> Aufgang: Aufhocken (ein- oder beidbeinig) Standwaage Abgang: Radwende 	Pferd oder Kasten quer 1,10m <ul style="list-style-type: none"> Sprunghocke oder Sprunggrätsche
Ü6 mit 9 Grundpunkten	<ul style="list-style-type: none"> Handstand-Abrollen Rolle rw. durch den hohen (Hock)stütz Radwende 	<u>Reck kopfhoch:</u> <ul style="list-style-type: none"> Aufzug (ohne Absprung) <u>Verbindung:</u> <ul style="list-style-type: none"> Hüftumschwung Unterschwung aus dem Stütz 	<ul style="list-style-type: none"> Oberarmstand und Abrollen vw. Schwungstemme vw. in den Grätschsitz Wendekehre (Drehwende) 	<ul style="list-style-type: none"> Aufgang: Durchhocken (ein- oder beidbeinig) Handstand Abgang: Radwende 	Mattenberg, ca. 90 cm <ul style="list-style-type: none"> Handstandüberschlag in die Rückenlage
Ü7 mit 10 Grundpunkten	<ul style="list-style-type: none"> Radwende Grätschsprung Rolle rw. durch den Handstand / Felgrolle Handstützüberschlag oder Schrittüberschlag 	<u>Reck kopfhoch:</u> <ul style="list-style-type: none"> Aufzug (ohne Absprung) Felgumschwung vl. vorwärts Aufgrätschen zum Unterschwung 	<ul style="list-style-type: none"> Oberarmkippe Schwungstemme vw. in den Stütz Kreishockwende 	<ul style="list-style-type: none"> Aufgang: freies Auflaufen oder freies Aufhocken Handstand Abgang: Handstützüberschlag 	Pferd oder Kasten quer 1,10m <ul style="list-style-type: none"> Handstandüberschlag