

Allgemeines Gerätturnen

Stand: 21.11.2019

Geräte und Pflichtelemente ++ Ablauf in beliebiger Reihenfolge! ++ AW a) = 3 Pflichtelemente, AW b) = plus 1 Zusatzelement ++ AW=Ausgangswert, vw.=vorwärts, rw.=rückwärts, vl.=vorlings, rl.=rücklings

Übung	Boden	Reck/Stufenbarren	Parallelbarren	Schwebebalken	Sprung
Ü1 AW a) = 3 P. AW b) = 4 P.	<ul style="list-style-type: none"> • Streck sprung m. ½ Drehung, • Rückenschaukel 3x • Streck sprung in den Schlusstand 	<u>Reck</u> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung in den Stütz, • Niedersprung • Päckchen 3 Sek. halten 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprung in den Stütz • Vorschwing in den Grätschsitz • Rückschwung – Niedersprung i.d. Stand 	<u>Bank breit:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen vw und rw, • beidbeinige 1/2 Drehung • Abgang: Streck sprung 	<u>Kasten längs vierteilig</u> <ul style="list-style-type: none"> • Aufknien, Aufrichten • Streck sprung
Ü2 AW a) = 4 P. AW b) = 5 P.	<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, ½ Drehung mit Überspreizen des anderen Beins • Hüftabzug 	<ul style="list-style-type: none"> • Stützel n bis zur Barrenmitte • Vorschwing in Außenquersitz • Niedersprung in den Außenquerstand seitlings 	<u>Bank schmal:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen vw und rw, • beidbeinige 1/2 Drehung, • Abgang: Grätsch sprung 	<u>Kasten längs vierteilig</u> <ul style="list-style-type: none"> • Aufhocken, Aufrichten • Streck sprung,
Ü3 AW a) = 5 P. AW b) = 6 P.	<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 • Unterschwing 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprung in den Stütz • Vorschwing in den Grätschsitz • Kehre 	<u>Balken, ca. 1 m Höhe</u> <ul style="list-style-type: none"> • Streck sprung • 1/2 Drehung im Hockstand (beidbeinig) • Abgang: Hock sprung 	Bock 1,00m <ul style="list-style-type: none"> • Sprunggrätsche
Ü4 AW a) = 6 P. AW b) = 7 P.	<ul style="list-style-type: none"> • Rolle vw. • Handstand • Rad 	<u>Reck kopfhoch:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Aufschwung • Hüftumschwung • Unterschwing 	<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 • Kniewaage • Pferdchensprung 	Bock 1,00m <ul style="list-style-type: none"> • Sprunghocke
Ü5 AW a) = 7 P. AW b) = 8 P.	<ul style="list-style-type: none"> • Sprungrolle • Handstand-Abrollen • Radwende 	<u>Reck kopfhoch:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Aufschwung aus der Schlusstellung (Absprung erl.) • Hüftumschwung • Unterschwing aus dem Stütz 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorschwing in den Grätschsitz • Rolle vorwärts in den Grätschsitz • 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 AW a) = 8 P. AW b) = 9 P.	<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 • Unterschwing aus dem Stütz 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorschwing in den Grätschsitz • Oberarmstand • Wende 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgang: seitliches Auflaufen mit Stütz einer Hand • Handstand • Abgang: Radwende 	Mattenberg, ca. 90 cm <ul style="list-style-type: none"> • Handstandüberschlag in die Rückenlage
Ü7 AW a) = 9 P. AW b) = 10 P.	<ul style="list-style-type: none"> • Radwende Grätsch sprung • 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 Unterschwing 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwungstemme • Oberarmstand • Hohe Wende 	<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