

# Turnfest Wettkampf



Übung	Boden	Reck	Parallelbarren	Schwebebalken	Sprung
U 1 1 Grundpunkt	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ <b>Schlussprünge,</b></li> <li>↯ <b>Rückschaukel,</b></li> <li>↯ <b>Strecksprung</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ Sprung in den <b>Stütz</b></li> <li>↯ <b>Hüftabzug</b> in den</li> <li>↯ Beugehang gehockt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ Sprung in den <b>Stütz</b></li> <li>↯ Vorschung in den</li> <li>↯ <b>4-Füßlerstand rl.</b></li> <li>↯ <b>Schwingen</b> im Stütz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Bank <u>breit</u></i></li> <li>↯ <b>Gehen</b> vw und rw,</li> <li>↯ beidbeinige 1/2 <b>Drehung,</b></li> <li>↯ <u>Abgang:</u> <b>Strecksprung</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Kasten quer vierteilig</i></li> <li>↯ <b>Aufknien,</b> Aufrichten</li> <li>↯ <b>Stecksprung,</b></li> <li>↯ Landung</li> </ul>
Ü 2 2 Grundpunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ <b>Scherrhandstand oder Handstand</b></li> <li>↯ <b>Rolle vw,</b></li> <li>↯ Zurückrollen in die <b>Kerze</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ Stütz und Hü-<b>Abzug,</b></li> <li>↯ <b>Überdrehen rw,</b></li> <li>↯ Abdruck und <b>Überdrehen vw</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ Sprung in den <b>Stütz</b></li> <li>↯ Vor und <b>Rückschwung</b></li> <li>↯ Vorschung zum <b>Außenquersitz,</b></li> <li>↯ <b>Niedersprung</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Bank <u>schmal</u></i></li> <li>↯ <b>Gehen</b> vw und rw,</li> <li>↯ beidbeinige 1/2 <b>Drehung,</b></li> <li>↯ <u>Abgang:</u> <b>Grätschsprung</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Kasten quer vierteilig</i></li> <li>↯ <b>Aufhocken,</b></li> <li>↯ <b>Stecksprung,</b></li> <li>↯ <b>Landung</b></li> </ul>
Ü 3 3 Grundpunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ <b>Rolle vw,</b></li> <li>↯ <b>Rolle rw</b> in den Grätschstand</li> <li>↯ <b>Scherrhandstand</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ <b>Aufschwung</b> ( mit Abdruckhilfe )</li> <li>↯ <b>hoher Rückschwung</b> in den Stand</li> <li>↯ <b>Unterschwung</b> aus dem Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ <b>Sprung</b> in den Stütz</li> <li>↯ <b>Rückschwung</b> in den</li> <li>↯ Liegestütz vl.</li> <li>↯ <b>Kehre</b> zum Außenquerstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Balken ca. 1m Höhe</i></li> <li>↯ <b>Stecksprung,</b></li> <li>↯ 1/2 <b>Drehung</b> im Hockstand</li> <li>( beidbeinig )</li> <li>↯ <u>Abgang:</u> <b>Hocksprung</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Bock 1,00 m</i></li> <li>↯ <b>Sprunggrätsche</b></li> </ul>
U 4 4 Grundpunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ <b>Rolle vw,</b></li> <li>↯ <b>Handstand</b></li> <li>↯ <b>Rad</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ <b>Aufschwung</b></li> <li>↯ <b>Hüftumschwung</b></li> <li>↯ <b>Unterschwung</b> aus dem Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ <b>Schwingen</b> im Stütz</li> <li>↯ <b>Vorschung</b> in den Grätschsitz</li> <li>↯ <b>Hockwende</b> in den</li> <li>↯ Außenquerstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Aufgang:</u> Sprung in den Stütz</li> <li>↯ <b>Überspreizen in den Reitsitz</b></li> <li>↯ bel. Aufrichten</li> <li>↯ <b>Strecksprung mit Fußwechsel</b></li> <li>↯ <b>Pferdchensprung</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Bock 1,00 m</i></li> <li>↯ <b>Sprunghocke</b></li> </ul>
U 5 5 Grundpunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ <b>Sprungrolle</b></li> <li>↯ <b>Handstand Abrollen</b></li> <li>↯ <b>Radwende</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Reck Schulterhoch</i></li> <li>↯ <b>Aufschwung</b> aus der</li> <li>↯ Schlussstellung ( Absprung erlaubt )</li> <li>↯ <b>Hüftumschwung</b></li> <li>↯ <b>Unterschwung</b> aus dem Stütz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ <b>Kippe</b> in den Grätschsitz</li> <li>↯ <b>Schwingen</b> im Stütz</li> <li>↯ <b>Hohe Wende</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ <u>Aufgang:</u> <b>Aufhocken</b></li> <li>( ein- oder beidbeinig )</li> <li>↯ <b>Standwaage</b></li> <li>↯ <u>Abgang:</u> <b>Radwende</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Pferd 1,10 m</i></li> <li>↯ <b>Sprunghocke oder</b></li> <li>↯ <b>Sprunggrätsche</b></li> </ul>
U 6 6 Grundpunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ <b>Handstand Abrollen</b></li> <li>↯ <b>Rolle rw, durch den hohen (Hock)stütz</b></li> <li>↯ <b>Radwende</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Reck Kopfhoch</i></li> <li>↯ <b>Aufzug</b> ( ohne Absprung )</li> <li>↯ <b>Hüftumschwung</b></li> <li>↯ <b>Unterschwung</b> aus dem Stütz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ <b>Oberarmstand</b> und <b>Abrollen vw.</b></li> <li>↯ <b>Schwungstemme</b> in den</li> <li>↯ Grätschsitz</li> <li>↯ <b>Wendekehre ( Drehwende)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ <u>Aufgang:</u> <b>Durchhocken</b></li> <li>( ein- oder beidbeinig )</li> <li>↯ <b>Handstand</b></li> <li>↯ <u>Abgang:</u> <b>Radwende</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Mattenberg ca. 90 cm</i></li> <li>↯ <b>Handstützüberschlag</b></li> <li>↯ in die Rückenlage</li> </ul>
U 7 7 Grundpunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ <b>Radwende Grätschsprung</b></li> <li>↯ <b>Rolle rw, durch den Handstand/ Felgrolle</b></li> <li>↯ <b>Handstützüberschlag oder Schritzüberschlag</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ <b>Aufzug</b> ( ohne Absprung )</li> <li>↯ <b>Felgumschwung</b> vl. Vorwärts</li> <li>↯ <b>Aufgrätschen zum</b></li> <li>↯ <b>Unterschwung</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↯ <b>Oberarmkippe</b></li> <li>↯ <b>Schwungstemme vw.</b> in den</li> <li>↯ Stütz</li> <li>↯ <b>Kreishocke</b> oder</li> <li>↯ <b>Wendekehre ( Drehwende)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Aufgang:</u></li> <li>↯ <b>Auflaufen von der Seite</b></li> <li>↯ <b>Handstand</b></li> <li><u>Abgang:</u></li> <li>↯ <b>Handstützüberschlag</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Pferd 1,10 m</i></li> <li>↯ <b>Handstütz -</b></li> <li>↯ <b>Sprungüberschlag</b></li> <li>( gestreckt oder gewinkelt )</li> </ul>