

Gerätturnen Kinderturnfest 2025

Für Jungen und Mädchen ab Jg 2020 und älter

Jedes Kind zeigt an drei Geräten seine Übung aus max. 3 Elementen.

Die Ü-Nummer entspricht der Punktzahl (Ü 5 = 5 Punkte).

Nicht korrekt geturnte Elemente erhalten einen Punktabzug,

Bei einem Sturz bleibt die Hälfte der Wertigkeit erhalten.

Ü	Boden	Reck	Schwebebalken	Parallelbarren *
1	Rolle vorwärts	Sprung in den Stütz	Aufgang: Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines in den Grätschsitz	Sprung in den Stütz, Vorschung in den 4-Füßlerstand rl, schwingen im Stütz
2	Flugrolle	Hüftabzug in den Stand	Spitzwinkelsitz	Sprung in den Stütz, stützel bis in die Barrenmitte, heben der Beine in den Grätschsitz, Niedersprung
3	Rolle rückwärts	Durchhocken	Strecksprung	Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwing, Vorschung zum Außenquersitz, Niedersprung
4	Handstand	Rückschwing - Niedersprung	Vorspreizen links, Vorspreizen rechts	Sprung in den Stütz, Rückschwing in den Liegestütz über Holmhöhe, Kehre zum Außenquerstand
5	Rad	Aufschwing	1/2 Drehung auf einem Bein	Vor- und Rückschwing über Barrenholme, Vorschung in den Grätschsitz, heben der Beine in den gehockten Winkelstütz, Kehre zum Außenquerstand
6	Strecksprung mit 1/1 Drehung	Umschwing rückwärts	Strecksprung mit Beinwechsel	Schwingen im Stütz über Barrenholme, Vorschung in den Grätschsitz, heben der Beine in den gehockten Winkelstütz, Hockwende in den Außenquerstand
7	Handstand, abrollen	Umschwing vorwärts	Pferdchensprung	Vorschung über Barrenholme, Aufgrätschen der Beine mit sofortigem Einschwingen vw (Auffedern), Wende - gestreckte Beine in den Außenquerstand
8	Spagat	Spreizumschwing (Mühle)	Standwaage	Kippe in den Grätschsitz, schwingen im Stütz (45° über Waagerechte), hohe Wende (45° über Waagerechte)
9	Radwende	Laufkippe in den Kniehang	Handstand	Schwingstemme in den Grätschsitz, Oberarmstand und Abrollen vw, hohe Wende (handstandnah)
10	Handstütz-überschlag	Abgang: Unterschwing oder Aufgrätschen - Unterschwing	Abgang: Grätsche oder Radwende	Oberarmkippe oder Schwingstemme vw in den Stütz, Schwingstemme rw in den Stütz, Kreishocke oder hohe Wende (handstandnah)

*= Info zum Abgang: Kehre=Vorschung - Abgang Körper ist rl, Wende: Rückschwing - Abgang Körper ist vl