

Übungen Gau-Kinder- und Jugendturnfest



Boden		Reck		Parallelbarren		Schwebebalken		Sprung	
		<i>Reck auf Brusthöhe</i>				<i>Bank breit</i>		<i>Sprung m. Weichbodenmatte</i>	
Ü 1	Rückschaukel	Ü 1	Sprung in den Stütz	Ü 1	Sprung in den Stütz mit Schwingen im Stütz	Ü 1	Gehen je 3 Schritte vw und rw	Ü 1	Anlauf
	Liegestützposition (2 Sek.)		Hüftabzug vl in den Hockstand		Heben der Beine in den Grätschsitz (2 Sek.)		1/2 Drehung beidbeinig		Strecksprung
	Strecksprung		Beugehang gehockt		Einschwingen v, Rückschwung anschließend Niedersprung in die Barrengasse		Abgang: Strecksprung		
						<i>Bank schmal o. kl. Balken</i>		<i>4-tlg. Kasten längs m. Weichbodenmatte</i>	
Ü 2	Rolle vw.	Ü 2	Sprung in den Stütz	Ü 2	Sprung in den Stütz mit Vor- und Rückschwung	Ü 2	Gehen je 3 Schritte vw und rw	Ü 2	Anlauf
	zurückrollen in die Kerze		Vorschwing u. Rückschwung		Vorschwing zum Außenquersitz		1/2 Drehung beidbeinig		Aufknieen anschließend 3 Schritte
	Scherhandstand		Niedersprung rw		Niedersprung aus dem Außenquerstand		Abgang: Grätschsprung		Strecksprung
						<i>Balken 80 cm mit dicker Matte</i>		<i>4-tlg. Kasten quer m. Weichbodenmatte</i>	
Ü 3	Schiffchenposition vl o. rl (2 Sek.)	Ü 3	Felgaufschwung	Ü 3	Sprung in den Stütz anschließend stützeln bis in die Barrenmitte	Ü 3	<u>Aufgang:</u> Überspreizen	Ü 3	Anlauf
	Scherrhandstand oder Handstand		langsamer Hüftabzug vl		Vorschwing in den 4-Füßlerstand rl		Strecksprung		Aufhocken anschließend Aufrichten
	Scher- oder Pferdchensprung		Unterschwung aus dem Stand		Einschwingen, Rückschwung in 4-Füßlerstand vl (2 Sek.) mit anschl. Niedersprung		Pferdchensprung		Strecksprung
								<i>Bock 1,00 m</i>	
Ü 4	Rolle vw	Ü 4	Sprung in den Stütz	Ü 4	Sprung in den Stütz mit Vorschwing über Barrenholme	Ü 4	<u>Aufgang:</u> Überspreizen	Ü 4	Anlauf
	Rolle rw		langsamer Hüftabzug vl in den Stand		Rückschwung in den Liegestütz vl		Pferdchensprung		Sprunggrätsche
	flüchtiger Handstand		Felgaufschwung		Vorschwing über Barrenholme		Hocksprung		
	Rad		hoher Rückschwung zum Niedersprung		Kehre zum Außenquerstand		Abgang: Grätschsprung		
						<i>Balken 80 cm ohne dicke Matte</i>		<i>Bock 1,00 m</i>	
Ü 5	Radwende	Ü 5	Sprung in den Winkelhang - Vorschweben und Rückschweben in den Stand	Ü 5	Vor- und Rückschwung über Barrenholme	Ü 5	<u>Aufgang:</u> Aufhocken	Ü 5	Anlauf
	Handstand		Felgaufschwung		Vorschwing in den Grätschsitz		1/2 Drehung einbeinig		Sprunghocke
	Sprungrolle		Hüftmschwung rw		Heben der Beine in den gehockten Winkelstütz		Standwaage (2 Sek.)		
	Standwaage		Unterschwung aus dem Stütz o. nach vorherigen Niedersprung		Einschwingen, Rückschwung mit Wende (o. Vorschwing Kehre) zum Außenquerstand		Abgang: Hocksprung		
						<i>Balken 1,00 m ohne dicke Matte</i>		<i>Mattenberg 1,00 m</i>	
Ü 6	Handstand abrollen	Ü 6	Sprung in den Winkelhang - Vorschweben und Rückschweben in den Stand	Ü 6	Vor- und Rückschwung über Barrenholme	Ü 6	Aufgang: Aufhocken	Ü 6	Anlauf
	Rolle rw durch den hohen Hockstütz		Felgaufzug in den Stütz		Vorschwing in den Grätschsitz mit anschließenden freien Grätschsitz (2 Sek.)		Spreizsprung (mind 60 Grad)		Handstützüberschlag in die Rückenlage
	Standwaage		Vorschwing, hoher Rückschwung (45 Grad)		Heben der Beine in den gestreckten Winkelstütz		Standwaage (2 Sek.)		
	Sprungrolle		Hüftmschwung rw		Einschwingen, Rückschwung über Barrenholme		1/2 Drehung einbeinig		
	Radwende		Unterschwung aus dem Stütz		Wende in den Außenquerstand		Abgang: Radwende		
								<i>Mattenberg 1,20 m</i>	
Ü 7	Radwende	Ü 7	Aus dem Stand Sprung in den Stütz mit anschließenden Rückschwung und Niedersprung (über 45 Grad)	Ü 7	Vorschwing, Rückschwung, Vorschwing im Stütz über Barrenholme	Ü 7	Aufgang: Auflaufen an der Seite	Ü 7	Anlauf
	Rolle rw durch den Handstand oder Felgrolle		Felgaufzug in den Stütz		Aufgrätschen der Beine mit sofortigem Einschwingen vw (Auffedern)		Spreizsprung (mind. 90 Grad)		Handstützüberschlag in die Rückenlage
	Standwaage		Hüftmschwung vw o. Mühlmschwung vw		Rückschwung über Barrenholme, Vorschwing Aufgrätschen		flüchtiger Handstand		
	Handstützüberschlag o. Schritzüberschlag		Hüftmschwung rw		Rolle vw		1/2 Drehung einbeinig		
	Sprungrolle mit sofortigen Strecksprung 1/1 LAD		Aufgrätschen-Unterschwung		Einschwingen, Rückschwung, Vorschwing, Rückschwung, Hohe Wende		Abgang: Radwende o. Handstützüberschlag		