

Turnfest-Cup Gaukinderturnfest 13.5.2023

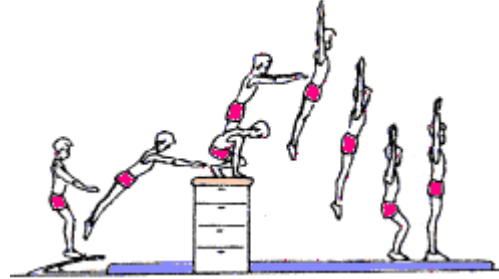
Sprung

P2 Sprungaufknien,
Strecksprung (Kasten seit 70 cm)

P3 Sprungaufhocken mit sofortigem
Strecksprung (Kasten seit 70 cm)

P4 Sprunggrätsche (Bock 1 m)

P5 Sprunghocke (Bock 1 m)



Reck

Alle Übungen werden an der etwa schulterhohen Reckstange geturnt.

P1 Beidbeiniger Sprung in den Stütz;
Hüft-Abzug;
beidbeiniger Sprung in den Stütz; Vorschwung, Rückschwung mit Niedersprung

P2 Beidbeiniger Sprung in den Stütz;
Hüft-Abzug;
beidbeiniger Sprung in den Stütz; Vorschwung, Rückschwung mit
Niedersprung;
Felgunterschwingung

P3 Beidbeiniger Sprung in den Stütz;
Hüft-Abzug;
Hüft-Aufschwung oder Hüft-Aufzug; Vorschwung, Rückschwung mit
Niedersprung; Felgunterschwingung

P4 Hüft-Aufschwung oder Hüft-Aufzug;
Vorschwung, Rückschwung mit Hüft-Umschwung rw; anschließend direkt
Felgunterschwingung

P5 Vorschwung, Rückschwung über den Winkelhang (Schweben) in den Stand;
Hüft-Aufzug; Vorschwung, Rückschwung Hüftumschwung rw; anschließend
direkt Felgunterschwingung

Turnfest-Cup Gaukinderturnfest 13.5.2023

Balken

P1 und P2 Turnbank; P3, P4, P5 Schwebebalken 90 cm

- P1** Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines, drei bis vier Schritte im Ballengang vw gehen; Nachstellsprung (re o. li), Nachstellsprung (li o. re); Schritte bis zum Ende des Gerätes,
Abgang: Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung
- P2** Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines, 1 bis 2 Schritte; Heben in den einbeinigen Ballenstand, 3 bis 4 Schritte im Ballengang; Nachstellsprung; Schließen der Beine, Strecksprung;
Abgang: Beidbeiniger Absprung zum Hocksprung
- P3** Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines mit $\frac{1}{4}$ LAD in den Grätschsitz; Aufstützen hinter dem Körper, Spitzwinkelsitz; Anhocken eines Beines, Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand; 1-2 Schritte, Stand auf einem Bein, Schritt, Stand auf dem anderen Bein; 1-2 Schritte, Schließen der Beine; Strecksprung; 1-2 Schritte, Heben in den einbeinigen Ballenstand, Schritt, Heben in den einbeinigen Ballenstand; 1-2 Schritte, Standwaage; Schritte bis zum Balkenende,
Abgang: Hocksprung
- P4** 1. Bahn: Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines, $\frac{1}{4}$ LAD in den Grätschsitz; Aufstützen hinter dem Körper, Spitzwinkelsitz; Anhocken eines Beines, Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand; 1-2 Schritte, Pferdchensprung; 1-2 Schritte, $\frac{1}{2}$ LAD im beidbeinigen Ballenstand;
2. Bahn: 1-2 Schritte mit Vorspreizen, Vorspreizen gegengleich, 1-2 Schritte, Standwaage;
Abgang: Anlauf oder Anhüpfer, Radwende
- P5** 1. Bahn: Aufhocken in den Hockstand, Aufrichten mit $\frac{1}{4}$ LAD; 1-2 Schritte Standwaage (2 Sek.), Nachstellsprung; 1-2 Schritte Pferdchensprung; 1-2 Schritte, einbeinige $\frac{1}{2}$ LAD; 2. Bahn: Verbindung: Strecksprung – Hocksprung; 1-2 Schritte Senken über den Hockstand in die Kniewaage, Aufrichten; Anlauf/ Anhüpfer Radwende

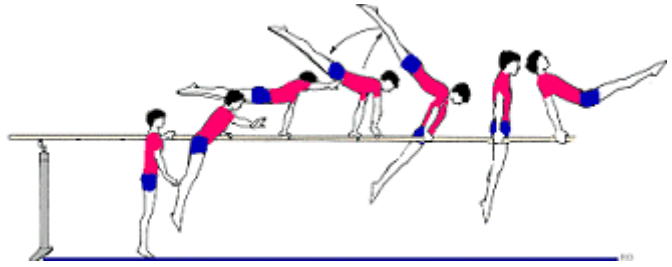


Julia Ritter, Gaufachwartin Gerätturnen wbl.

Turnfest-Cup Gaukinderturnfest 13.5.2023

Barren

für Buben alternativ zu Balken zu wählen
P1-P4 Gerät etwa in Brusthöhe
Absprung vom kleinen Kasten bei P1 und P2



- P1 Innenquerstand: Absprung, Vorschwing über Holmhöhe in den Grätschsitz (2 sec),
Einschwingen vorwärts, Rückschwung, Niedersprung in den Stand
- P2 Stand am Barrenende: Absprung in den Stütz,
Stützn bis Barrenmitte;
Heben der Beine in den Grätschsitz (2 sec),
Einschwingen vorwärts, Rückschwung; Vorschwing in den Außenquersitz (2 sec),
Niedersprung in den Außenquerstand (mit Halten der gerätenahen Hand am Barrenholm)
- P3 Innenquerstand: Absprung in den Stütz, Vorschwing (über Holmhöhe),
Rückschwung (über Holmhöhe),
Vorschwing mit Grätschen der Beine, langsames Senken in den freien Grätschsitz (2 sec);
Heben und Schließen der Beine durch den Winkelstütz,
Rückschwung (über Holmhöhe); Vorschwing, Rückschwung,
Vorschwing, Kehre in den Außenquerstand
- P4 Innenquerstand: Absprung zum Vorschwing (über Holmhöhe),
Rückschwung, Vorschwing mit Grätschen der Beine, langsames Senken in den freien Grätschsitz (2 sec),
Heben und Schließen der Beine in den Winkelstütz (2 sec);
Rückschwung (über Holmhöhe), Vorschwing, Rückschwung,
Vorschwing; Rückschwung, Wende in den Außenquerstand
- P5 Sprung in den Stütz, Vorschwing über Holmhöhe, Rückschwung, Vorschwing mit Grätschen der Beine, Auffedern auf die Holme, sofortiges Einschwingen vorwärts, Rückschwung, Vorschwing, langsames Senken in den Grätschsitz, Rolle vorwärts in den Grätschsitz, Heben und Schließen der Beine in den Winkelstütz (2 Sek.), Rückschwung, Vorschwing, Rückschwung (45° über der Waagerechten), Vorschwing, Rückschwung, Wende in den Außenstand seitlings

Turnfest-Cup Gaukinderturnfest 13.5.2023

Boden

P1-P4 ohne Musik auf einer Mattenbahn

- P1 beidbeiniger Absprung zum Strecksprung; Rolle vorwärts; Strecksprung; Senken über den Hockstand zum Hocksitz, Rückenschaukel zurück und vor mit dynamischem Aufrichten beidbeinig oder über die Schrittstellung; 2 bis drei Schritte im Ballengang, Schließen zum Stand
- P2 Nachstellsprung, Nachstellsprung, Schließen der Beine in die Schlussstellung; Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rücksetzen der Beine zum Liegestütz; langsames Senken in die Bauchlage, Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers; ½ LAD in die Rückenlage, Heben in die „Schiffchenhaltung“; Rückenschaukel zurück und vor mit dynamischem Aufrichten beidbeinig oder über die Schrittstellung; VERBINDUNG: Rolle vw – Strecksprung; 2-3 Schritte, Absprung zum Pferdchensprung
- P3 Aus dem Stand: VERBINDUNG Rolle vw – Strecksprung; Senken in die Rückenlage, Zurückrollen in die flüchtige Kerze, Abrollen und Aufrichten beidbeinig oder über die Schrittstellung; 2-3 Schritte Schwingen in den flüchtigen Handstand, Aufrichten über die Schrittstellung; 2-3 Schritte, Einsprung, Absprung zum Hocksprung; Schritt, Anhüpfer, Rad
- P4 Aus dem Stand: Schritt vw, Schwingen in den flüchtigen Handstand – Abrollen; Strecksprung mit ½ LAD; Rolle rw über den hohen Hockstütz in den Hockstand; Nachstellsprung, Nachstellsprung; Anhüpfer, Rad; 1-2 Schritte mit Einsprung und Absprung zur Sprungrolle
- P5 Beginn in der Mattenmitte: 2-3 Schritte, Einsprung und Absprung zur Sprungrolle; Schritt mit Vorspreizen, Schwingen in den flüchtigen Handstand – Abrollen; kleiner Schritt ½ LAD einbeinig; Schritt Hüpfen mit Vorschwingen des gebeugten Beines, Schritt Hüpfen mit Vorschwingen des gebeugten Beines, Schritt Anhüpfer Rad; Rolle rw über den hohen Hockstütz; Absprung zum Quergrätschsprung (mind. 90°)

