

# Grundlagen Turnübungen

## Boden

5 - 10 Jahre	10 Jahre u. älter
Strecksprung	Handstand Halteteil 2 sec.
Rolle vorwärts	Radwende
Rolle rückwärts	Standwaage Halteteil 2 sec.
Schersprung	Sprungrolle
Handstand flüchtig mit abrollen	Sprung mit 360° Drehung
Rad	

### Anmerkungen:

- # Grundvoraussetzung ist absolute Körperspannung!
- # Beim Streckssprung kreisen die Arme kreisen nicht durch
- # keine Purzelbäume, sondern eine saubere Rolle ohne zurückgreifen
- # bei Rolle rw auf den Füßen und nicht auf den Knien landen!

## Reck / Stufenbarren

5 - 10 Jahre	10 Jahre u. älter
Sprung in den Stütz	Hüftumschwung rücklings zum Stütz
Unterschwung ein- oder beidbeinig	Spreizumschwung (Mühlwelle)
Auswerfen aus dem Stütz und Niedersprung	Kniehangab- und aufschwung
Felgaufschwung ein- oder beidbeinig	Unterschwung aus dem Stütz
	(Kippe) freie Auswahl

### Anmerkungen:

- # Grundvoraussetzung ist absolute Körperspannung!
- # beim Unterschwung muß eine steigende Bewegungsform erkennbar sein
- # bei der Kippe sind alle Varianten erlaubt

# Grundlagen Turnübungen

## Minitrampolin

5 - 10 Jahre	10 Jahre u. älter
Strecksprung	Flugrolle
Hocksprung	Drehsprung 1/2 oder 1/1 Drehung
Grätschsprung	Salto gehockt oder gebückt
Grätschwinkelsprung	

### Anmerkungen:

- # Grundvoraussetzung ist absolute Körperspannung!
- # bei Landung stehen bleiben und ausrichten zum Schlusstand
- # bei Landung Beine leicht anwinkeln, aber nicht über 90°

## Sprung

5 - 10 Jahre	10 Jahre u. älter
Aufhocken/Strecksp. Kasten lang	Sprunggrätsche Kasten lang
Sprunggrätsche Kasten quer	Sprunghocke Kasten lang
Sprunghocke Kasten quer	Radwende
Kehre Beine gestreckt	Hohe Wende über Handstand
Hockwende Beine gehockt	

### Anmerkungen:

- # Grundvoraussetzung ist absolute Körperspannung!
- # bei allen Sprüngen die Beine nicht unter dem Körper durchziehen
- # ANSCHWEBEN!!

# Grundlagen Turnübungen

## Schwebebalken

5 - 10 Jahre	10 Jahre u. älter
Arabesk	Schrittsprung
1/2 Drehung	Standwaage Halteteil 2 sec.
Schersprung gehockt	Rolle vorwärts
Abgang Hock-, Streck- oder Grätschsprung	Radwende als Abgang

### Anmerkungen:

- # Grundvoraussetzung ist absolute Körperspannung!
- # Rolle wird gewertet wenn nach der Übung 1 Bein auf dem Balken ist

## Ringe

5 - 10 Jahre	10 Jahre u. älter
Stütz Halteteil 2 sec.	6 Schwünge Serie 3x vor- 3x rückschwingen
Beugehang Halteteil 2 sec.	Winkelhang gestreckt od. gehockt
Strecksturzhang Halteteil 2 sec.	

### Anmerkungen:

- # Grundvoraussetzung ist absolute Körperspannung!
- # Winkelhang = Hang mit Beinwaage (Halteteil 2 sec.)
- # alle Schwünge müssen eine Amplitude von mind. 45° haben

# Grundlagen Turnübungen

## Pauschenpferd

5 - 10 Jahre	10 Jahre u. älter
Seitstütz vorlings	Seitschwingen mit Spreizen nach links/rechts
Durchhocken in den Seitstütz rücklings	Seitschwingen mit Vorspreizen nach links/rechts
	Seitschwingen mit Rückspreizen nach links/rechts

### Anmerkungen:

- # Grundvoraussetzung ist absolute Körperspannung!
- # beim schwingen sind die Beine ständig gespreizt (80 -90°)

## Barren

5 - 10 Jahre	10 Jahre u. älter
Stütz mit Wandern	Rolle vorwärts
Sprung in den Stütz und Vorschwing / Rückschwung	Schwungstemme vorwärts / rückwärts
Sprung in den Stütz zum Grätschsitz	Oberarmstand Halteteil 2 sec.
Kehre / Wende	

### Anmerkungen:

- # Grundvoraussetzung ist absolute Körperspannung!
- # Schwungstemme vorwärts: Hüfte ist über Holm!