Gerätturnübungen Westerwald 2024 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Boden | Reck | Parallelbarren | Balancieren | Sprung |
| T1 | Strecksprung,  Rückenschaukel  Strecksprung | Sprung in den Stütz, Rückschwung in den sicheren Stand | Innenquerstand auf kl. Kasten, Sprung in den Stütz, Vorschwung in den Vierfüßlerstand rücklings, Schwingen im  Stütz | Turnbank oder Übungsbalken:  Aus d. Querstand vorlings aufsteigen mit  Rückspreizen, Nachstellschritte, beidbeiniger Absprung zum  Strecksprung | Kasten lang (60 cm):  Aufhocken, 2-3  Schritte, beidbeiniger  Absprung zum Strecksprung, Landung |
| T 2 | Rolle vw. in den  Stand,  Nachstellhüpfer r+l  Pferdchensprung | Sprung in den Stütz, Hüftabzug in den Beugehang gehockt, Felgunterschwung aus dem Stand | Innenquerstand auf dem kl. Kasten,  Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung, Vorschwung zum Außen-  quersitz,  Niedersprung | Turnbank oder Übungsbalken:  Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines, Nachstellschritt, Strecksprung, beidbeiniger Absprung zum Hocksprung | Kasten quer (60 cm): Aufhocken, mit sofortigem Strecksprung,  Landung |
| T 3 | Rolle vw. in den  Stand,  Schwingen in den fl. Handstand, Einsprung und Absprung zum Hocksprung | Sprung in den Stütz,  Hüftabzug gestreckt,  Sprung in den Stütz, Rückschwung mit Niedersprung in den Stand, Felgunterschwung aus dem Stand | Innenquerstand auf dem kl. Kasten, Absprung in den Stütz,  Vorschwung und Rückschwung, Vorschwung, Kehre mit ¼ Drehung einwärts in den Außenquerstand vor-  lings | Balken(1,00 m):  Sprung in den Stütz,  Überspreizen zum Grätschsitz, Spitzwinkelsitz, aufrichten in den Stand, Nachstellschritte re. und li.,  Hocksprung als Abgang | Bock (90 cm):  Sprunggrätsche    oder:    Mattenberg (0,60m):  Sprungrolle in den  Stand |

Gerätturnübungen Westerwald 2024 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Boden | Reck | Parallelbarren | Balancieren | Sprung |
| T 4 | Rolle vw. in den  Stand,  Rolle rw. in den Grätschstand ,  Schwingen in den fl.  Handstand,  Rad | Hüftaufschwung oder  Hüftaufzug,  Rückschwung in den freien Stütz,  Niedersprung,  Felgunterschwung aus dem Stand | Schwingen im Stütz,  Vorschwung in den Grätschsitz, Rückschwung, Wende mit gehockten Beinen in den Außenquerstand | Balken (1,00 m):  Sprung in den Stütz,  Überspreizen zum Grätschsitz, Spitzwinkelsitz, Aufrichten in den Stand, Strecksprung,  ½ LAD im beidbeinigem Ballenstand, Abgang:  Grätschwinkelsprung | Mattenberg (0,90m): hohe Sprungrolle, in den Stand |
| T 5 | Handstand abrollen,  Strecksprung mit 1/2 Drehung, Rolle rw. in den Hockstand,  Rondat | Hüftaufschwung oder  Hüftaufzug,  Hüftumschwung, hoher Niedersprung, Felgunterschwung aus dem  Stand | Kippaufschwung in den Grätschsitz, Schwingen in den  Stütz, Wende | Balken (1,00 m):  Sprungaufhocken,  Pferdchensprung,  Standwaage,  Abgang: Rondat | Bock (90 cm):  Sprunghocke  oder:    Mattenberg (0,60 m): Handstützüberschlag in kleine Schiffchenstellung |
| T 6 | Handstand abrollen,  Strecksprung mit 1/1  Drehung,  Rolle rw. durch den hohen Hockstütz,  Rondat | Vorschwung, Rückschwung über den Winkelhang, Hüftaufzug, Hüftumschwung,  Felgabschwung aus dem  Stütz | Oberarmstand, Abrollen vw. in den Grätschsitz, Wende mit ½ Drehung in den Außenquerstand | Balken (1,00 m): Durchhocken eines Beines mit ¼ Drehung in den Grätschsitz, Spitzwinkelsitz, Scherhandstand oder flüchtiger Handstand, Abgang: Rondat | Mattenberg (0,90 m): Handstützüberschlag in kleine Schiffchenstellung |
| T 7 | Rondat, Grätschsprung, Rolle rw. oder Felgrolle in den Handstand, Handstützüberschlag | Kippaufschwung,  Hüftumschwung,  Felgabschwung oder  Grätschfelgabschwung | Sprung in den Oberarmhang, Stemmaufschwung vw,. in den Stütz, Rückschwung zur Drehhocke | Balken ( 1,00 m): Auflaufen von der Seite, flüchtiger Handstand oder Rad, Abgang: Handstützüberschlag | Sprungtisch (1,10 m/1,20 m): Handstützüberschlag in den Stand |