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  |