

Kreis-Kinder-Turnfest 2019

Übungen

Nr.	Boden	Reck	Sprung
Ü1	drei Schlussprünge vw., Rückschaukel, Strecksprung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt, Senken zum Stand	Kasten lang (3 Teile): Aufhocken, 2-3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, Landung
Ü2	Scherhandstand, Rolle vw., Strecksprung, zurückrollen in die Kerze	Sprung in den Stütz, Rückschwung in den Stand, Unterschwingung aus dem Stand	Kasten quer (4 Teile): Aufhocken, Strecksprung, Landung
Ü3	Scherhandstand, Rolle vw., Strecksprung, Rolle rw. in den Grätschstand	Aufschwung mit Abdruckhilfe, Rückschwung in den Stand, Unterschwingung aus dem Stand	Bock (1,00m): Sprunggrätsche
Ü4	Handstand, Rolle vw., Strecksprung, Rad	Aufschwung, Rückschwung in den Stand, Unterschwingung aus dem Stand	Bock (1,00m): Sprunghocke
Ü5	Handstand-Abrollen, 2-3 Schritte Anlauf Sprungrolle, Strecksprung mit 1/2 LAD, 2-3 Schritte Anlauf Radwende	Aufschwung, Hüftumschwung rw., Rückschwung in den Stand, Unterschwingung aus dem beidbeinigen Absprung	Pferd (1,10m): Sprunghocke
Ü6	Handstand-Abrollen, 2-3 Schritte Anlauf Radwende, Strecksprung mit 1/1 LAD, Rolle rw. durch den Handstand	Aufzug(beidbeinig), Hüftumschwung rw., Unterschwingung aus dem Stütz	Pferd (1,20m): Sprunghocke

Hinweise:

- Boden:** es darf eine Anfangs- und eine Endpose frei gestaltet werden
- Reck:** Ü1/Ü2 Reck brusthoch, ab Ü3 Reck schulterhoch, bei der Ü3 darf als Abdruckhilfe ein kleiner Kasten verwendet werden
- Sprung:** jedes Kind hat zwei Sprünge
- Generell:** vw.: vorwärts, rw.: rückwärts, sw: seitwärts, LAD: Drehung