

Kreis-Kinder-Turnfest 2016

Übungen

Nr.	Boden	Reck	Sprung
Ü1	drei Schlussprünge vw., Rückenschaukel, 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, Abzug in den Beugehang gehockt, Durchbücken rw., Abdruck und Zurückbücken vw.	Kasten quer (4 Teile): Aufhocken, Strecksprung, Landung
Ü3	Scherhandstand, Rolle vw., Strecksprung, Rolle rw. in den Grätschstand	Aufschwung mit Abdruckhilfe, Rückschwung in den Stand, Unterschwung aus dem Stand	Bock (1,00m): Sprunggrätsche
Ü4	Handstand, Rolle vw., Strecksprung, Rad	Aufschwung, Rückschwung in den Stand, Unterschwung 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, Unterschwung 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., Unterschwung 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