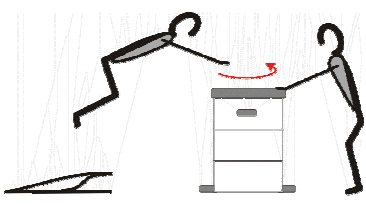
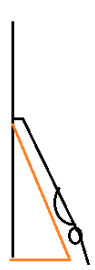


Gerätturnerische Übungsinhalte der Klassen 3/4

Punkte	Sprung	Bildhinweis
1	Hockwende am Querkasten zum Stand vorlings	 <p style="text-align: center;">I Hockwende</p>
2	Hocke am Querkasten	
3	Grätsche am Querkasten	
4	Grätsche am Längskasten	
5	Hocke am Längskasten	

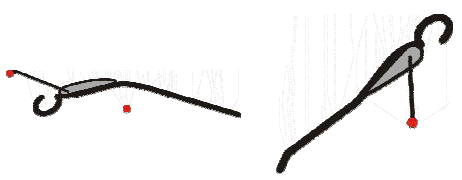
Ausführungshinweise:

- Kasten 4-tlg., Reutherbrett; Korrekturschritt bei der Landung erlaubt.
- Ein Umfallen oder Abstützen am Boden bei der Landung führt zur Nichtanerkennung des Sprunges.
- Hockwende: ½ Drehung. Nach Landung Blick zum Anlauf.
- Hocke: die Knie dürfen die Arme im Stütz nicht passieren, sonst erfolgt Nichtanerkennung des Sprunges.

Punkte	Boden	Bildhinweis
1	Rolle vw a. d. Stand in den Stand	 <p style="text-align: center;">3</p>
2	Rolle vw (1 P.) a. d. Stand in den Stand und Rolle rw (1 P.) a. d. Stand in den Stand	
3	Handstand (Schiefe Ebene), 5 sec.	
4	Rolle vw (1 P.) a. d. St. i. d. St. und Rolle rw (1 P.) a. d. St. i. d. St. und Rad (2 P.) a. d. Stand in den Stand (links oder rechts)	
5	Rolle vw (1 P.) a. d. Stand und Rolle rw (1 P.) in den Stand und Rad (1 P.) in den Stand und aufschwingen in den flüchtigen Handstand (2 P.)	

Ausführungshinweise:

- Rolle vw: Ohne Zuhilfenahme der Hände beim Aufstehen.
- Handstand: Bauch an der schiefen Ebene. Armrumpfwinkel geöffnet. Beine sind geschlossen und gestreckt.
- Beim Rad müssen die Beine handstandnah über die Senkrechte geführt werden. Eine Abweichung von 45° nach unten führt zur Nichtanerkennung des Elementes.

Punkte	Reck	Bildhinweis
1	Felgunterschwung über die Schnur (1 P.).	 <p style="text-align: center;">1 Unterschwung über Hindernis/Schnur 3-5 Rückschwung</p>
2	Sprungstemme, Niedersprung (1 P.), Felgunterschwung über die Schnur (1 P.).	
3	Sprungstemme (1 P.), Rückschwung und Niedersprung, Felgunterschwung über die Schnur (2 P.).	
4	Sprungstemme, Rückschwung, Hüftumschwung zum Stütz (2 P.), Rückschwung und Niedersprung, Felgunterschwung (2 P.).	
5	Hüftaufzug zum Stütz mit geschlossenen und gestreckten Beinen, Rückschwung und Hüftumschwung (3 P.), Felgunterschwung (2 P.).	

Ausführungshinweise:

- 1 Punkt: aus dem Stand oder der Schrittstellung.
- 2 Punkte: nach dem Niedersprung 2-maliger Prellsprung vor dem Felgunterschwung möglich.
- 3 Punkte: Rückschwung mit merklichem Abheben der Hüfte von der Stange (= betonter Rückschwung). Absprung zum Felgunterschwung direkt (= 1-maliges Prellen).
- 1-5 Punkte: Der Felgunterschwung wird über eine in ca. 65 cm Höhe (Entfernung = Beinlänge des Turners/-in) quergespannte Schnur ausgeführt.