

## Gerätturnerische Übungsinhalte der Klassen 1/2

| Punkte   | Sprung  | Bildhinweis  |
|----------|---|--|
| <b>1</b> | Aufhocken (0,5 P.), Aufrichten und Schritt zum Kastenende, Strecksprung zum Stand (0,5 P.).                                       |  |
| <b>3</b> | Aufhocken (0,5 P.), Aufrichten und Schritt zum Kastenende, Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine zum Stand (2,5 P.). |  |
| <b>5</b> | Aufhocken (0,5 P.), Aufrichten und Schritt zum Kastenende, Grätschwinkelsprung zum Stand (4,5 P.).                                | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">1<br/>Endpose Aufhocken</div> <div style="text-align: center;">5<br/>Beine waagrecht</div> </div> |

Ausführungshinweise:

- Kasten 4-tlg.; Sprungbrett.
- Beim Aufhocken dürfen die Knie nicht durch die Arme geführt werden (siehe Bildhinweis).
- Strecksprung mit Arme in Hochhalte (neben dem Kopf, an den Ohren).
- Grobe Standfehler (ein Korrekturschritt ist erlaubt) und Sturz führen zur Nichtanerkennung des zuletzt geturnten Turn-(Teil-)Elementes.

| Punkte | Boden  | Bildhinweis |
|--------|--|-------------|
| 1      | Kopfstand angelehnt, 5 sec.  |             |
| 2      | Aus dem Stand, Rolle vw mit gebeugten Beinen zum Stand.  |             |
| 3      | Aus dem Stand, <b>Rolle vw</b> mit gebeugten Beinen zum Stand und aus dem Stand, <b>Rolle rw</b>               |             |
| 4      | <b>Rad</b> (wahlweise links oder rechts)   |             |
| 5      | <b>Rolle vw</b> , aus dem Stand und <b>Rolle rw</b> aus dem Stand und <b>Rad</b> (wahlweise links oder rechts) |             |

Ausführungshinweise:

- Kopfstand: Stirn und Hände bilden ein Dreieck. Beine sind geschlossen und gestreckt.
- Rolle vw: Ohne Zuhilfenahme der Hände beim Aufstehen.
- 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      | Sprungstemme in den Stütz, Hüftabzug zum Stand in die Ausgangsstellung.     |             |
| 2      | Hüftaufzug zum Stütz mit Schwungbeineinsatz.                                |             |
| 3      | Hüftaufzug gehockt zum Stütz mit geschlossenen Beinen.                      |             |
| 4      | Hüftaufzug zum Stütz mit geschlossenen und gestreckten Beinen.              |             |
| 5      | Hüftaufzug zum Stütz aus dem Hang mit geschlossenen und gestreckten Beinen. |             |

1      Endlage Sprungstemme

Ausführungshinweise:

- 1 - 4 Punkten: Stützreck mindestens brusthoch. 5 Punkte: sprunghohes Reck.
- Sprungstemme: Beine dürfen die Senkrechte im Stütz nicht passieren; Hüftabzug zum Stand hinter der Stange.
- Hüftaufzug: Beine dürfen die Senkrechte (nach vorne) im Stütz nicht passieren.