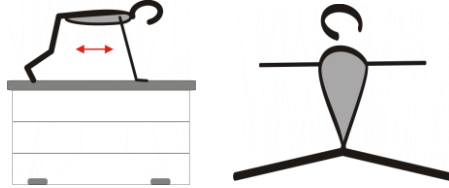
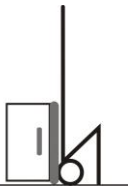


Gerätturnerische Übungsinhalte der Klassen 1/2

Punkte	Sprung	Bildhinweis
1	Aufhocken (0,5 P.), Aufrichten und Schritt zum Kastenende, Strecksprung zum Stand (0,5 P.).	
3	Aufhocken (0,5 P.), Aufrichten und Schritt zum Kastenende, Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine zum Stand (2,5 P.).	
5	Aufhocken (0,5 P.), Aufrichten und Schritt zum Kastenende, Grätschwinkelsprung zum Stand (4,5 P.).	

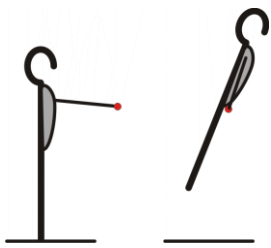
Ausführungshinweise:

- 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, Rolle vw mit gebeugten Beinen zum Stand und aus dem Stand, Rolle rw	
4	Rad (wahlweise links oder rechts)	
5	Rolle vw , aus dem Stand und Rolle rw aus dem Stand und Rad (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.	

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.