

Übungen 2011

Version vom 21.09.2011



Fett: Pflichtteile

Standard: Wahlteile

Kursiv: Zwischenelemente

	K1	K2
Reck	<ul style="list-style-type: none"> • Sprung zum Stütz • Rückschwung • Felge rw. • Rückschwung zum Niedersprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprung zum Stütz • Einspreizen eines Beines zum Spreizsitz • ½ Drehung aus Spreizsitz zum Stütz • Rückschwung zum Niedersprung
Boden	<ul style="list-style-type: none"> • Rolle rw. gehockt oder gestreckt auf schiefer Ebene möglich • Strecksprung mit ½ Drehung • Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°) • 3-5 Schritte Anlauf, Strecksprung • Kerze • Aus Kerze, Abrollen vw. zur Hochhalte 	<ul style="list-style-type: none"> • Rad oder Rad mit ¼ Drehung (Beinwinkel beim Rad min. 90°) • Strecksprung ½ Drehung • Rolle vw (Hüftwinkel mind. 90°) • Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind. 80°) • Rolle rw oder Rolle rw mit gestreckten Beinen • Hochschwingen zum Handstand und Rolle vw
Barren	<ul style="list-style-type: none"> • Sprung zum Vorschwung (ab Kasten) • Rückschwung und Vorschwung • Rückschwung und Vorschwung • Wende zum Niedersprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprung zum Stütz und Vorschwung zum Grätschsitz • Heben der Beine zum Rückschwung • Rückschwung und Vorschwung • Rückschwung und Vorschwung • Wende zum Niedersprung
Sprung	<ul style="list-style-type: none"> • Strecksprung auf Matte 40cm (Anlauf mit oder ohne Langbank) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprungrolle auf Mattenstapel 80cm

	K3	K4		
Reck	<ul style="list-style-type: none"> • Seitstand vl. Felfaufschwung oder vl. Felgaufzug • <i>Einspreizen eines Beines</i> • Mühlumschwung vw. • Spreizsitz ½ Drehung zum Stütz • Felge rw. • Stütz: Unterschwung zum Niedersprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Seitstand vl. Felgaufzug • Felge rw • Stütz vl. Durchhocken zum Spreitzsitz • Spreitzsitz ½ Drehung zum Stütz • Stütz vl., Aufgrätschen zum Stand • Unterschwung 		
Boden	<ul style="list-style-type: none"> • Rad mit ¼ Drehung • Rolle rw. oder Rolle rw mit gestreckten Beinen • Strecksprung mit ½ Drehung • Rolle vw. Hüftwinkel mind. 120°) • Hochschwingen zum Handstand und Rolle vw. (beim Abrollen Armhaltung gestreckt) • Sprungrolle 	<ul style="list-style-type: none"> • Radwende (Rondat), Strecksprung • Rolle rw oder Rolle rw mit gestreckten Beinen • Rolle rw. durch den Hahndstand mind. 80° (Streuli) • Kopfstand, abrollen • Rolle vw zum Handstand • Sprungrolle vw. 		
Barren	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Sprung zum Stütz, Vorschwung</i> • Rückschwung und Vorschwung • <i>Heben der Beine zum Grätschsitz</i> • Heben des gebückten Körpers zum Oberarmstand • Oberarmstand, Rolle vw zum Grätschsitz • Heben der Beine zum Rückschwung • Rückschwung und Vorschwung • Hochwende zum Niedersprung (mind. 80°) oder Kehre mit ½ Drehung zum Niedersprung 	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mit Anlauf in Oberarmhang</i> • Rückschwung im Oberarmhang • Vorschwung im Oberarmhang und Heben zur Kipplage • Oberarmkippe zum Grätschsitz • Schulterstand • <i>Abrollen, Grätschsitz</i> • <i>2x Schwingen</i> • Hochwende zum Niedersprung oder Kehre mit ½ Drehung zum Niederspr. </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • von Minitramp in Oberarmstand • Rolle vw zum Rückschwung im Oberarmhang • Vorschwung im Oberarmhang und heben zur Kipplage • Stemme rw • Hochwende zum Niedersprung oder Kehre mit ½ Drehung zum Niederspr. </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mit Anlauf in Oberarmhang</i> • Rückschwung im Oberarmhang • Vorschwung im Oberarmhang und Heben zur Kipplage • Oberarmkippe zum Grätschsitz • Schulterstand • <i>Abrollen, Grätschsitz</i> • <i>2x Schwingen</i> • Hochwende zum Niedersprung oder Kehre mit ½ Drehung zum Niederspr. 	<ul style="list-style-type: none"> • von Minitramp in Oberarmstand • Rolle vw zum Rückschwung im Oberarmhang • Vorschwung im Oberarmhang und heben zur Kipplage • Stemme rw • Hochwende zum Niedersprung oder Kehre mit ½ Drehung zum Niederspr.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mit Anlauf in Oberarmhang</i> • Rückschwung im Oberarmhang • Vorschwung im Oberarmhang und Heben zur Kipplage • Oberarmkippe zum Grätschsitz • Schulterstand • <i>Abrollen, Grätschsitz</i> • <i>2x Schwingen</i> • Hochwende zum Niedersprung oder Kehre mit ½ Drehung zum Niederspr. 	<ul style="list-style-type: none"> • von Minitramp in Oberarmstand • Rolle vw zum Rückschwung im Oberarmhang • Vorschwung im Oberarmhang und heben zur Kipplage • Stemme rw • Hochwende zum Niedersprung oder Kehre mit ½ Drehung zum Niederspr. 			
Sprung	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ Salto vw. gestr. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto vw. gehockt 		
Schkl.	<ul style="list-style-type: none"> • Anfangsschwünge (Beginn der Übung spätestens am Ende des dritten Vorschaukelns • Vorschaukeln und heben des gebückten Körpers zum Sturzhang geb./gegr. • Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+ • Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang • Rückschaukeln zum Niedersprung 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Anfangsschwünge</i> (Beginn der Übung spätestens am Ende des dritten Vorschaukelns • Vorschaukeln und heben des geb. Körpers zum Sturzhang gebückt • Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+ • Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang • Vorschaukeln mit ½ Drehung • Vorschaukeln mit ½ Drehung zum Niedersprung 		