

Übungen 2014 *Version 1.1*



Fett: Pflichtteile; Standard: Wahlteile; *Kursiv: Basiselemente (Zählen nicht zur Schwierigkeit!)*

	K1	
Reck	<ol style="list-style-type: none"> 1) Aus Stand: Sprung zum Stütz / Seitstand vl., Felgaufschwung 2) Rückschwung 3) Felge rw. 4) Aus Stütz: Rschwg zum Niedersprung 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Aus Stand: Sprung zum Stütz / Seitstand vl., Felgaufschwung 2) Einspreizen eines Beines zum Spreizsitz 3) Spreizsitz ½ Dr. zum Stütz 4) Aus Stütz: Rschwg zum Niedersprung
Boden	<ol style="list-style-type: none"> 1) Rolle rw. mit oder ohne schiefe Ebene 2) Strecksprung mit ½ Drehung 3) Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°) 4) Hochschwingen zum Handstand und zurück(min. 80°) 5) 3-5 Schritte Anlauf, Strecksprung 6) Kerze --, Abrollen vw. zur Hochhalte 	
	<ol style="list-style-type: none"> 4) Nachstellhüpfer 4) Seit- oder Querspogat 4) Rad 	
Barren	<ol style="list-style-type: none"> 1) Sprung zum Stütz und Vorschwing (ab Kasten) 2) Rückschwung und Vorschwing 3) Rückschwung und Vorschwing 4) Wende zum Niedersprung 	
Sprung	<ol style="list-style-type: none"> 1) Strecksprung ab Reuterbrett (auf Matte 16cm) 	
Schkl.Ring	<ol style="list-style-type: none"> 1) Selbständiges Heben in den Sturzhang, Ziehen oder Anstossen durch Leiter 2) Rückschaukeln im Sturzhang 3) Vorschaukeln im Sturzhang und Senken zum Hang 4) Rück- und Vorschaukeln im Hang 5) Rückschaukeln zum Niedersprung 	

	K2	
Reck	1) Seitstand vl., Felgaufschwung 2) Einspreizen eines Beines zum Spreitssitz 3) Spreitssitz ½ Dr. zum Stütz 4) Felge rw. 5) Aus Stütz: Unterschwingung zum Niedersprung	1) Seitstand vl., Felgaufschwung 2) Einspreizen eines Beines zum Spreitssitz 3) Spreitssitz ½ Dr. zum Stütz 4) Aus Stütz: Rschwung 5) Aus Stütz: Unterschwingung zum Niedersprung 4) Aus Stütz: Rschwung zum Niedersprung 5) Aus Stand: Sprung/Schritt zum Unterschwingung zum Niedersprung
Boden	1) Rad oder Rad mit ¼ Drehung (Beinwinkel beim Rad min. 90°) 2) Strecksprung ½ Drehung 3) Rolle vw (Hüftwinkel mind. 90°) 4) Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind. 80°) 5) Rolle rw oder Rolle rw mit gestreckten Beinen 6) Hochschwingen zum Handstand und Rolle vw	
	2) Rad 2) Rösslisprung 6) Standwaage vl.-- 6) Seit- oder Querspogat	
Barren	1) Sprung zum Stütz und Vorschwingung zum Grätschsitz 2) Heben der Beine zum Rückschwung 3) Rückschwung und Vorschwingung 4) Rückschwung und Vorschwingung 5) Wende zum Niedersprung	
	1) Sprung zum Stütz und Winkelstütz --	
Sprung	1) Sprungrolle auf Mattenstapel 80cm (Anlauf mit/ohne Langbank)	
Schkl.Ring	1) Anfangsschwünge 2) Vorschaukeln und Heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb. 3) Rückschaukeln im Sturzhang 4) Vorschaukeln im Sturzhang und Senken zum Hang 5) Rück- und Vorschaukeln im Hang 6) Rückschaukeln zum Niedersprung	

	K3	
Reck	1) Seitstand vl., Felgaufschwung/ Felgaufzug 2) <i>Einspreizen eines Beines zum Spreizsitz</i> 3) Mühlumschwung vw. 4) Spreitzsitz ½ Dr. zum Stütz 5) Felge rw. 6) Aus Stütz: Unterschwingung zum Niedersprung	1) Mühlaufschwung vw. 2) Mühlumschwung vw. 3) Spreitzsitz ½ Dr. zum Stütz 4) Felge rw. 5) Aus Stütz: Unterschwingung zum Niedersprung
Boden	1) Rad mit ¼ Dr. 2) Rolle rw. oder Rolle rw mit gestreckten Beinen (<i>Arme gestreckt</i>) 3) Strecksprung mit ½ Dr. 4) Rolle vw. Hüftwinkel mind. 120° 5) Hochschwingen zum Handstand und Abrollen 6) Sprungrolle	
	3) Radwende(Rondat), Strecksprung 6) Kopfstand 6) Seit- und Querspagat	
Barren	1) <i>Sprung zum Stütz und Vorschwingung zum Grätschsitz</i> 2) Heben des gebückten Körpers zum Oberarmstand 3) Oberarmstand, Abrollen zum Grätschsitz 4) Heben der Beine zum Rückschwung 5) Vorschwingung und Rückschwung 6) <i>Vorschwingung (Leerschwung)</i> 7) Hochwende zum Niedersprung (mind. 80°) oder Kehre mit ½ Drehung zum Niedersprung	1) Ab Minitramp: Wende zum Vorschwingung(min.45°) 2) Vorschwingung und Rückschwung 3) Winkelstütz -- 4) Heben der Beine zum Rückschwung 5) Vorschwingung und Rückschwung 6) Hochwende zum Niedersprung (mind. 80°) oder Kehre mit ½ Drehung zum Niedersprung
	1) Fällt weg! 2) Sprung zum Oberarmstand -- 7) Kehre mit ½ Dr. zum Niedersprung	2) Kann weggelassen werden!
Sprung	1) ¾ Salto vw. Gehockt zur Rücklage auf 120cm (oberste Lage 40er Matte)	
Schkl.Ring	1) Anfangsschwünge 2) Vorschaukeln und Heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb. 3) 3x Schaukeln im Sturzhang, Öffnen zum Strecksturzhang C+ (hinten, vorne, hinten) 4) Vorschaukeln im Sturzhang und Senken zum Hang 5) Rückschaukeln zum Niedersprung	

	K4	
Reck	1) Seitstand vl., Felgaufschwung/ Felgaufzug 2) Durchhocken zum Spreitzsitz /Einspreizen eines Beines zum Spreitzsitz 3) Mühlumschwung vw. 4) Spreitzsitz ½ Dr. zum Stütz 5) Felge rw. 6) Aus Stütz: Unterschwingung zum Niedersprung (40302 bis 40311 erlaubt)	Hochreck: 1) Hang, Felgaufzug 2) Durchhocken zum Spreitzsitz /Einspreizen eines Beines zum Spreitzsitz 3) Mühlumschwung vw. 4) Spreitzsitz ½ Dr. zum Stütz 5) Felge rw 6) Unterschwingung
	1) Mühlaufschwung vw. 2) Fällt weg!	1) Anreissen / Konterschwingung 2) Im Hang: Rückschwung 3) Vorschwingung und Felgaufzug 4) Fällt weg!
Boden	1) Radwende (Rondat), Strecksprung 2) Rolle rw oder Rolle rw mit gestreckten Beinen (Arme gestr.) 3) Rolle rw. durch den Handstand min.80°(Streuli) 4) Kopfstand, abrollen 5) Rolle vw (Hüftwinkel min.120°) 6) Aufrollen zum Handstand Beinhaltung geh. 7) Sprungrolle vw.	
	3) Kopfstand 4) Hochschwingen zum Handstand und Abrollen 5) Bögli 6) Seit- oder Querspagat	
Barren	1) Ab Minitrampolin: Sprung zum Oberarmstand -- 2) Oberarmstand, Abrollen zum Rückschwung im Oberarmhang 3) Rückschwung im Oberarmhang 4) Vorschwingung im Oberarmhang und Heben zur Kipplage 5) Oberarmkippe 6) Hochwende zum Niedersprung (min. 80°)	1) <i>Ab Kasten:</i> Sprung zum Stütz und Vorschwingung zum Grätschsitz 2) Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand -- 3) Oberarmstand, Abrollen zum Rückschwung im Oberarmhang 4) Rückschwung im Oberarmhang 5) Vorschwingung im Oberarmhang und Heben zur Kipplage 6) Oberarmkippe 7) Hochwende zum Niedersprung (min. 80°)
	3) Schwebekippe zum Rückschwung im Oberarmhang 6) Kehre mit ½ Dr. zum Niedersprung	Zwischen 6) und 7) eventuell Zwischenschwünge 7) Kehre mit ½ Dr. zum Niedersprung
Sprung	1) Salto vw. Gehockt	
Schkl.Ring	1) <i>Anfangsschwünge</i> 2) Vorschaukeln und Heben des gestr. Körpers zum Sturzhang geb. 3) Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+ 4) Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang 5) Vorschaukeln mit ½ Dr. 6) Vorschaukeln mit ½ Dr. zum Niedersprung	1) <i>Anfangsschwünge</i> 2) Vorschaukeln und Heben des gestr. Körpers zum Sturzhang geb. 3) Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang 4) Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+ 5) Auskugeln aus dem Rückschaukeln im Sturzhang 6) Vorschaukeln und Salto rw. geh. zum Niedersprung