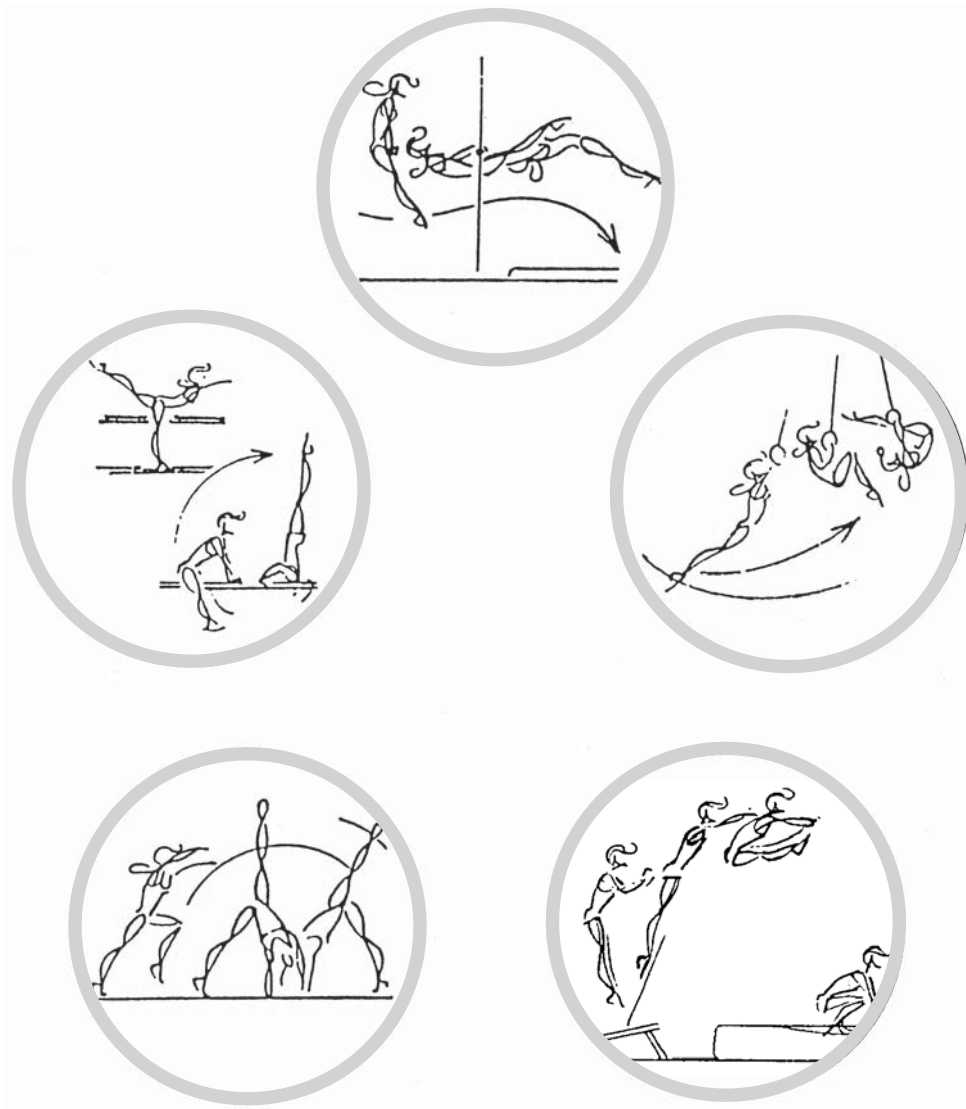


# GERÄTETURNEN



## Ziele

Die Schülerinnen und Schüler zeigen an den Geräten eine möglichst schwierige Abfolge von angebotenen Bewegungsabläufen in guter Haltung harmonisch und sicher vor.

## Gestaltung

Jede Übung besteht aus einem Eingangsteil (1. Spalte), Mittelteil (2. Spalte) und einem Ausgangsteil (3. Spalte). Zur Auswahl stehen leichte (L), mittelschwierige (M) und schwierige (S) Elemente.

Die Schülerinnen und Schüler kombinieren nach eigener Wahl.

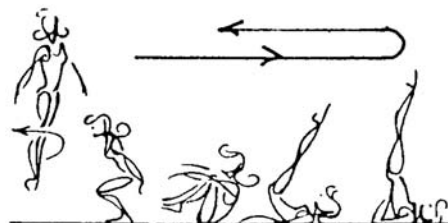
# BODENTURNEN

L



Aus Anlauf Schlussprung zur Kauerstellung und Rolle vorwärts

2



Strecksprung mit 1/2 Drehung, senken zur Kerze (3" halten) abrollen vorwärts

2



Schritt zur Standwaage (3" halten) und Rolle vorwärts zum Strecksprung

2

M



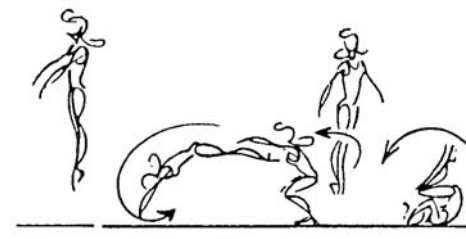
Aus Anlauf Schlusshupf zur Sprungrolle

3



Hüpfer zum Handstand (3" halten) an der Wand, Beine nacheinander senken (evtl. Strecksprung mit halber Drehung)

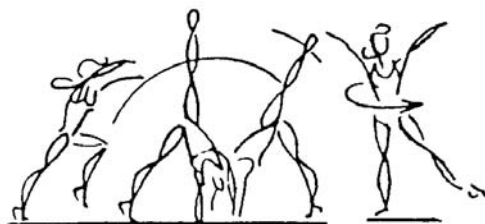
3



Rolle rückwärts, 1/2 Drehung zur Sprungrolle und Strecksprung

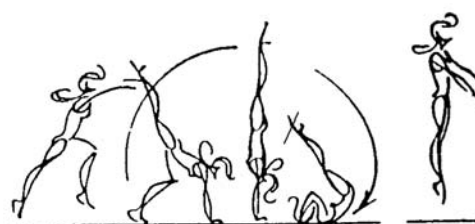
3

S



Hüpfer zum Rad seitwärts, 1/4 Drehung vorwärts

4



Hüpfer zum Handstand und abrollen vorwärts, Strecksprung

4



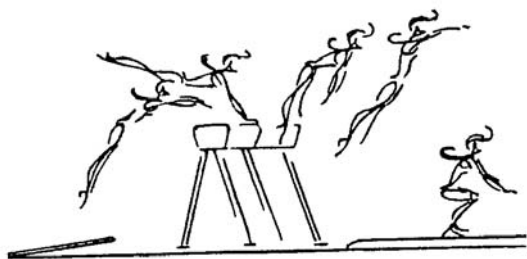
Rolle rückwärts durch den Handstand (Streuli)

4



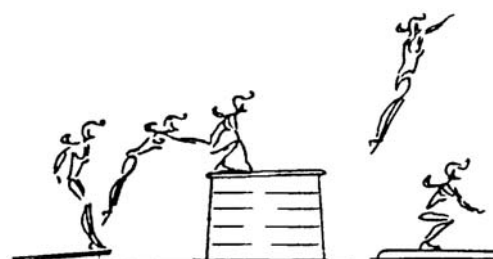
# SPRUNGFOLGE

L



Sprungbrett, Bock quer (mind. 3. Loch):  
Grätsche, weiche Landung

2



Sprungbrett, Kasten längs (5 Elemente):  
Hocke zum Kniestand oder zur Kauerstellung,  
Schritt zum Strecksprung, weiche Landung

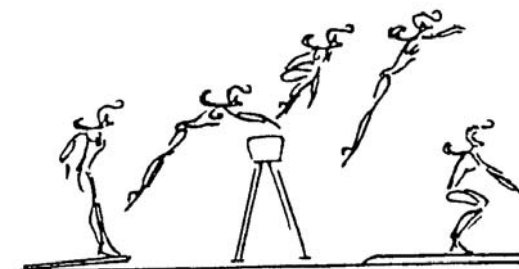
2



Minitramp: Strecksprung mit Anhocken (Päckli),  
weiche Landung

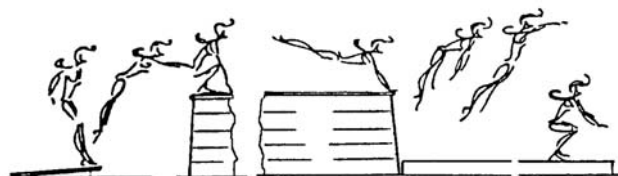
2

M



Sprungbrett, Bock quer (mind. 3. Loch):  
Hocke, weiche Landung

3



Sprungbrett, Kasten längs (5 Elemente):  
Hocke zur Kauerstellung und abgrätschen,  
weiche Landung

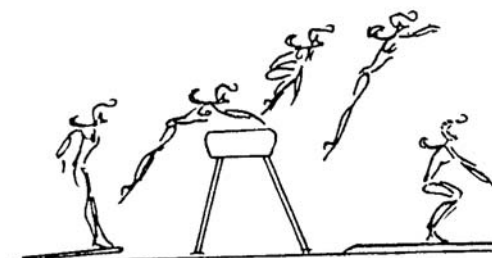
3



Minitramp: Grätschwinkelsprung, weiche  
Landung

3

S



Sprungbrett, Bock längs (mind. 3. Loch):  
Hocke, weiche Landung

4



Sprungbrett, Kasten längs (5 Elemente):  
Hocke zur Kauerstellung, Schulterkippe,  
weiche Landung

4



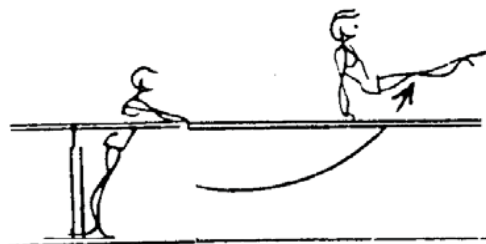
Minitramp, Kasten quer (5 Elemente):  
Hochwende, weiche Landung

4



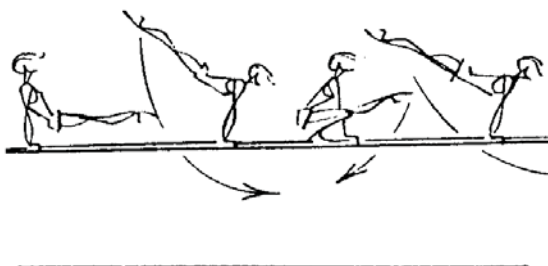
# BARREN

L



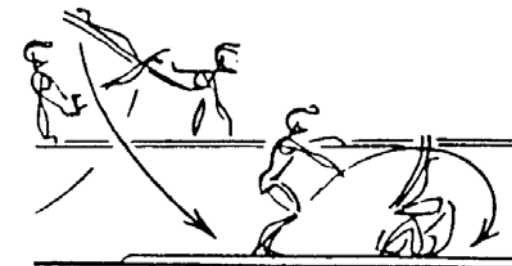
Innenquerstand, Sprung zum Stütz und schwingen (2x vor und zurück)

2



Zwischenschwung zum einbeinigen Hockstand

2



Zwischenschwung zur Wende hinten und Rolle vorwärts

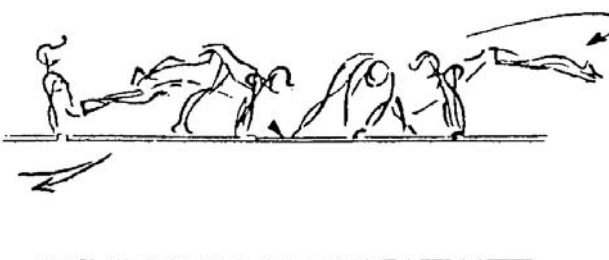
2

M



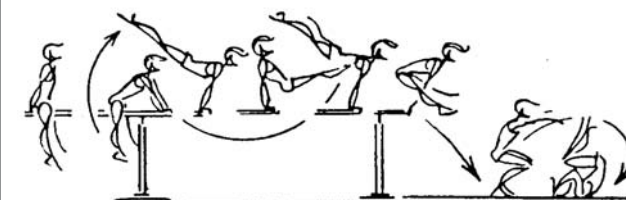
Aussenseitstand auf Schwedenkastendeckel, einwenden gehockt zum Grätschsitz vor den Händen

3



Zwischenschwung zum Aufsetzen des rechten, dann des linken Fußes auf den linken Holm zum Grätschstand, Wende

3



Vorschwung zum Grätschsitz, vorgreifen und Zwischenschwung zum Abgrätschen am Barrenende, Rolle vorwärts

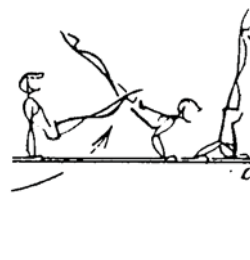
3

S



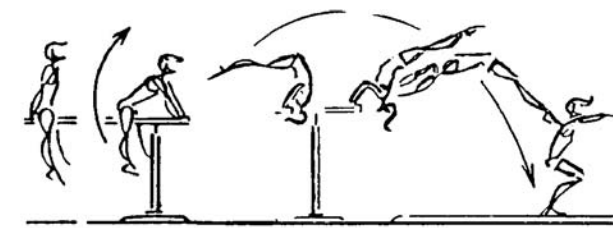
Sprung zum Schulterstand gestreckt oder gehockt (3" halten), überrollen zum Grätschsitz vor den Händen

4



Zwischenschwung zum Schulterstand (3" halten), senken rückwärts

4



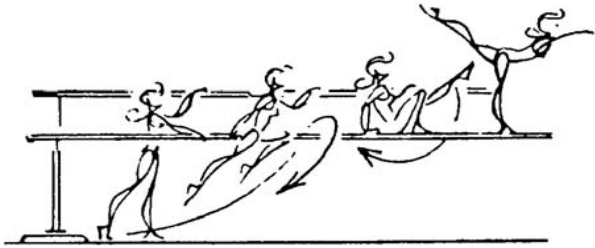
Vorschwung zum Grätschsitz, Knickstützüberschlag aus Grätschsitz oder nach Zwischenschwung, Rolle vorwärts

4



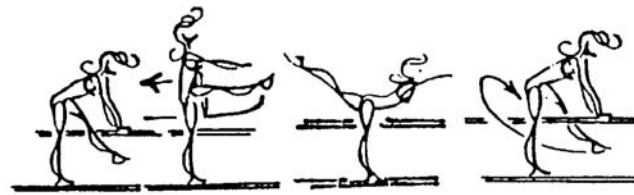
# STUFENBARREN

L



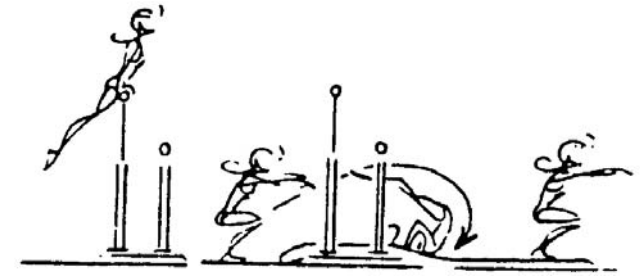
Innenquerstand: Vorschwung zum Aussenquersitz, aufschwingen zur Standwaage, (3" halten)

2



Kreisen eines Beines über den hohen Holm, überspreizen zum Stütz am hohen Holm

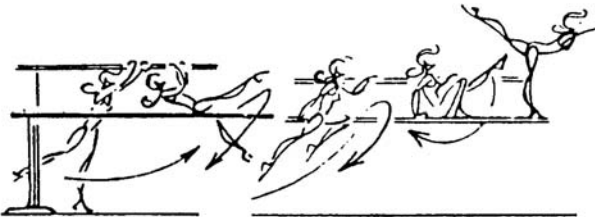
2



Niedersprung rückwärts zur Kauerstellung und Rolle vorwärts

2

M



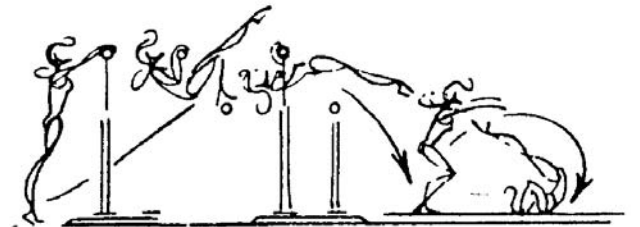
Aussenquerstand: Scherenkehre zum Aussenquersitz, aufschwingen zur Standwaage, (3" halten)

3



Wende über den hohen Holm, 1/4 Drehung, Hüftaufschwung, Hüftabschwung, Hüftaufschwung

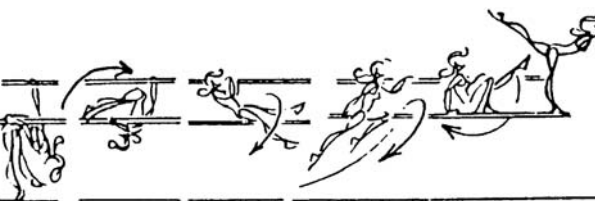
3



Niedersprung rückwärts, Unterschwung mit oder ohne Fussaufsetzen zur Rolle vorwärts

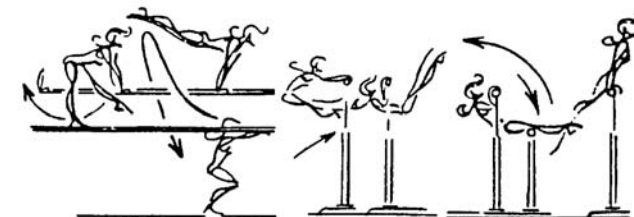
3

S



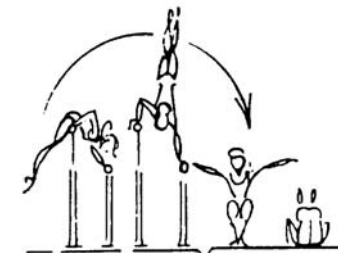
Innenquerstand, Ellgriff: Rolle vorwärts zum Aussenquersitz, aufschwingen zur Standwaage, (3" halten)

4



Wende über den hohen Holm, 1/4 Drehung, eingrätchen zum Liegehang, 1-2 mal federn und Hüftaufschwung zum Stütz

4



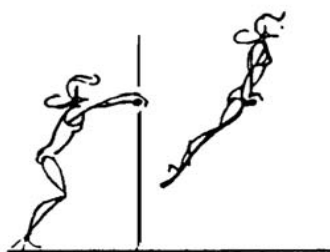
Hochwende und Rolle vorwärts

4



RECK

L



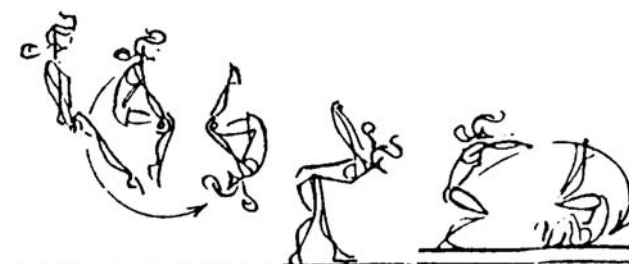
Seitstand: Sprung zum Stütz

2



Überspreizen der Beine zum Sitz

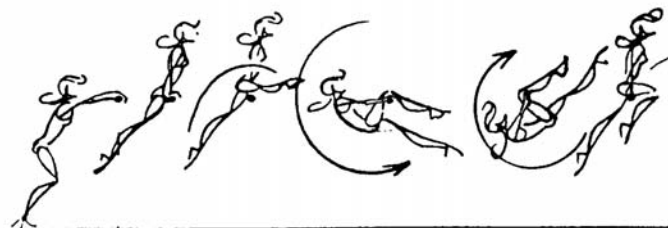
2



Senken rückwärts und Rolle vorwärts

2

M



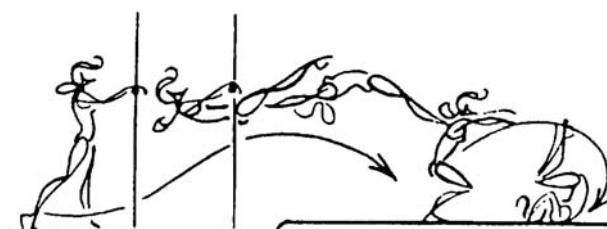
Seitstand: Sprung zum Stütz, überspreizen, Knieabschwung, Knieaufschwung, überspreizen zum Stütz

3



Hüftumschwung rückwärts gehockt (evtl. überspreizen zum Sitz)

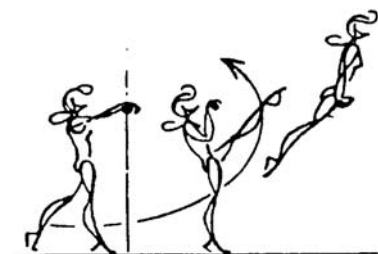
3



Niedersprung rückwärts, Unterschwung aus dem Stand und Rolle vorwärts

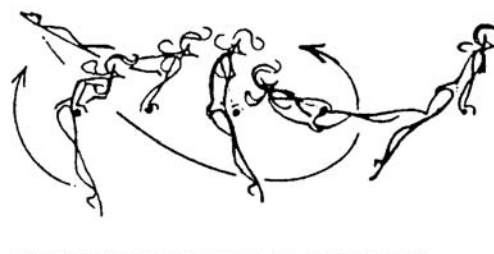
3

S



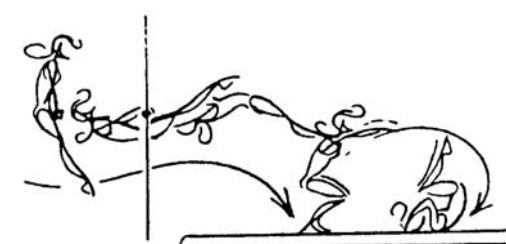
Seitstand: Hüftaufschwung gestreckt aus Vorschrittstellung zum Stütz

4



Hüftumschwung rückwärts gestreckt

4

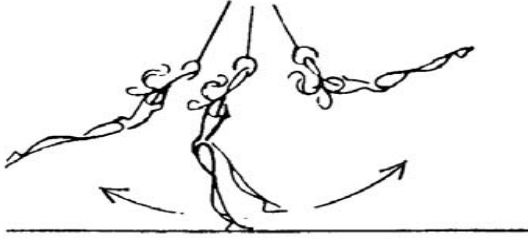
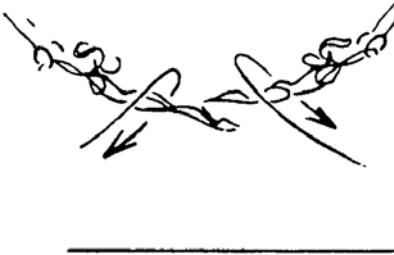
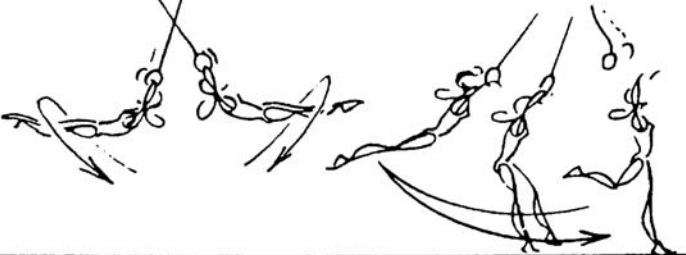
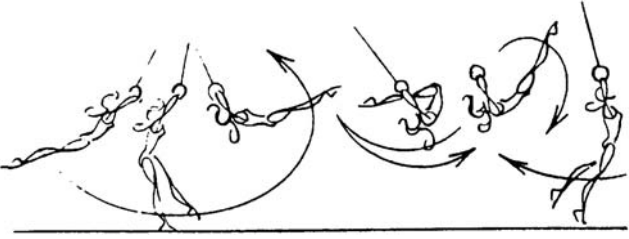
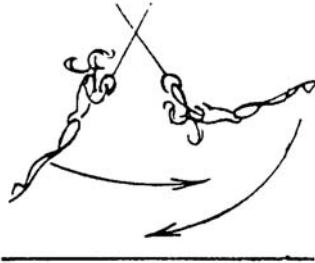
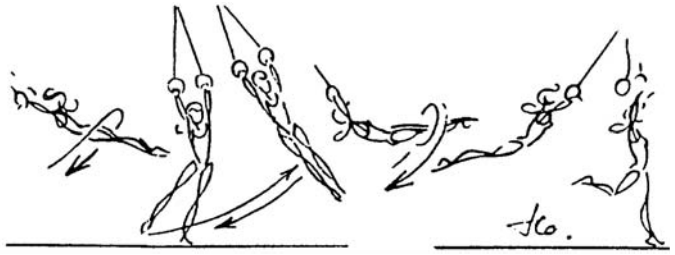
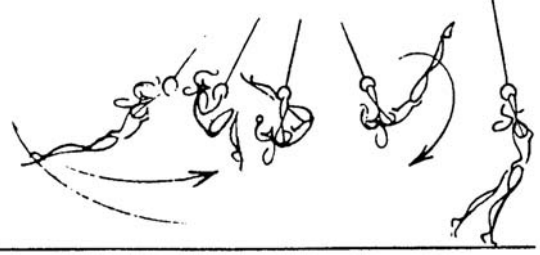
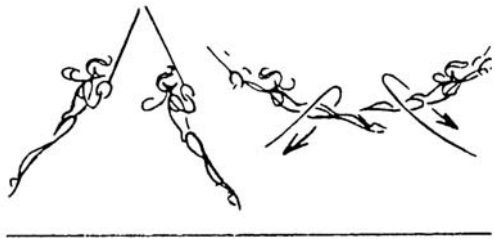
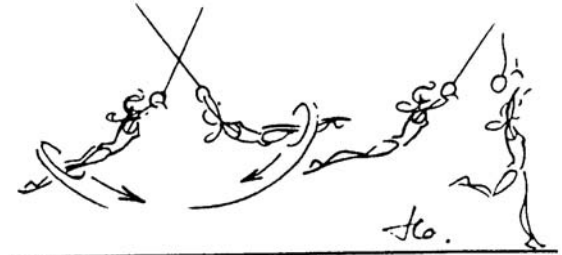


Unterschwung aus dem Stütz und Rolle vorwärts

4



# SCHAUKELRINGE

L			
	<p>3 maliges Schaukeln</p> <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>	<p>Beim 4. Vorschaukeln 1/2 Drehung zum Vorschaukeln, 1/2 Drehung zum Vorschaukeln</p> <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>	<p>Zwischenschwung, 1/2 Drehung hinten zum Rückschaukeln, 1/2 Drehung hinten zum Zwischenschaukeln und weglaufen</p> <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>
M			
	<p>Nach dem 3. Vorschaukeln Zwischenschaukeln im Sturzhang oder Hocksturzhang, abschwingen zum Rückschaukeln (evtl. Zwischenschaukeln)</p> <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>	<p>Aufschwingen zum Vor- oder Rückschaukeln im Beugehang, senken zum Rück- oder Vorschaukeln</p> <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>	<p>1/2 Drehung zum Vorschaukeln, 1/4 Drehung auf die gleiche Seite, Zwischenschaukeln seitwärts und 3/4 Drehung zum Zwischenschaukeln und weglaufen</p> <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>
S			
	<p>Nach dem 3. Rückschaukeln aufschwingen zum Vorschaukeln im Sturzhang, abschwingen zum Rückschaukeln (evtl. Zwischenschaukeln)</p> <p style="text-align: right;"><b>4</b></p>	<p>Aufschwingen zum Vorschaukeln im Beugehang, 1/2 Dr. zum Vorschaukeln, 1/2 Drehung zum Vorschaukeln</p> <p style="text-align: right;"><b>4</b></p>	<p>Ganze Drehung zum Vor- oder Rückschaukeln, ganze Drehung zum Rück- oder Vorschaukeln, zwischenschaukeln und weglaufen</p> <p style="text-align: right;"><b>4</b></p>