

TURNMÄUSE-ÜBUNGEN männlich TURNGAU DONAU-ILM

Geräte und Übungen: (Jede Übung hat eine Wertigkeit von 10 Punkten)

- **Sprung:**
Geräteaufbau: Längskasten (Kastenunterteil + Deckel), rotes Sprungbrett, 1 Weichboden (30cm)
Übung: 1-3 Schritte auf dem Längskasten, Aufsprung auf das Sprungbrett und schnellkräftiger Absprung zum Streck sprung mit Landung im Stand auf dem Weichboden

- **Reck:** (stirnhoch)
Übung: 1. Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufzug in den Stütz
2. Vorschwung, Rückschwung (45 ° ARW), Niedersprung zum Stand vlg.
3. Absenken zum Winkelhang, 3 sec
4. Anhocken der Beine zum Stand vorlings (Schlussstand)

- **Barren:** Parallelbarren (stirnhoch), kleiner Kasten am Anfang des Barrens
Übung: 1. Stand auf dem Kasten, Sprung in den Stütz
2. Dreimal Vorschwung und Rückschwung
3. Sprung in den Schlussstand auf dem kleinen Kasten

- **Boden:**
Übung: 1. Schräghandstand an hohen Kasten oder Wand, 3 sec
2. mit Trainerhilfe in den Handstand (Endposition), Abrollen mit gestreckten Armen in den Streck sitz (Arme in Hochhalte)
3. langsames Ablegen in die Rückenlage, Schiffchen, 3 sec.
4. ½ Drehung in die Bauchlage, Heben in den Liegestütz
5. ½ Drehung in den Liegestütz rücklings, 3 sec.
6. ½ Drehung in den Liegestütz vorlings, Anhocken der Beine
7. Streck sprung mit ½ Drehung in den Stand, Arme in Hochhalte
8. Spreizen in den Grätschstand, Senken in den Grätschwinkelstand (Tisch), 3 sec.
Aufrichten mit Schließen der Beine, Rolle vorwärts in den Stand

TURNMÄUSE-ÜBUNGEN weiblich TURNGAU DONAU-ILM

Geräte und Übungen: (Jede Übung hat eine Wertigkeit von 10 Punkten)

- **Sprung:**

Geräteaufbau: Längskasten (Kastenunterteil + Deckel), rotes Sprungbrett, 1 Weichboden (30cm)

Übung: 1-3 Schritte auf dem Längskasten, Aufsprung auf das Sprungbrett und schnellkräftiger Absprung zum Strecksprung mit Landung im Stand auf dem Weichboden

- **Reck:** (stirnhoch)

Übung:

1. Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff, Hüft-Aufzug in den Stütz
2. Vorschwing, Rückschwung (45 ° ARW), Niedersprung zum Stand vorlings
3. Absenken zum Winkelhang, 3 sec
4. Heben der geschlossenen Beine bis zur Stange, 2 sec – danach wieder Absenken zum Winkelhang
5. Anhocken der Beine zum Stand vorlings (Schlussstand)

- **Schwebebalken:** Bodenbalken auf zwei kleinen Kästen

Übung:

1. Aus dem Seitstand vorlings mit Stütz der Hände, Überspreizen in den Grätschsitz
2. Heben der Beine in den Schwebesitz
3. Aufsetzen der Füße voreinander und Aufrichten in den Ballenstand
4. Vorhochspreizen rechts und links
5. Schlussstand, Arme in Hochhalte, Strecksprung, Landung im Plié
6. 2 Schritte vorwärts im Relevé (Ballenstand)
7. 1/2 Drehung im beidbeinigen Ballenstand
8. 2 Schritte rückwärts im Relevé (Ballenstand)
9. ¼ Drehung mit Schritt seitwärts in den Schlussstand
10. Absprung zum Strecksprung vorwärts in den Seitstand rücklings

- **Boden:**

Übung:

1. Schräghandstand an hohen Kasten oder Wand, 3 sec
2. Mit Trainerhilfe in den Handstand (Endposition), Abrollen mit gestreckten Armen in den Streckesitz (Arme in Hochhalte)
3. Öffnen der Beine in die Grätsche, Heben in den Grätschschwebesitz (flache Hände) – (3 sec.), dann ohne Stütz der Hände durch die Grätsche (Seitspagat)
4. Vorrutschen in die gestreckte Bauchlage
5. ½ Drehung in die Rückenlage, Schiffchen, 5 sec. (Hände sollten auf den Oberschenkel liegen)
6. ½ Drehung in die Bauchlage, Heben in den Liegestütz, Anhocken der Beine
7. Strecksprung in den Stand, Arme in Hochhalte
8. Rolle vorwärts in den Stand