

## Scheersbergfest 2018 - Übungen Turnen

Übung	Bodenläufer (2 x 12m)	Kasten 3-teilig längs	Mini-Trampolin
1	ausdem Stand - Verbindung: <b>Rolle vorw. Strecksprung -Rolle vorw. Strecksprung</b>	Anlauf - Schlussprung zum Absprung: <b>Aufhocken auf den Kasten</b> - zwei Schritte - Strecksprung zum Boden	Anlauf - <b>Strecksprung</b> zum Stand
2	Anlauf/Angehen mit zwei bis drei Schritten - Schlussprung - Verbindung: <b>Flugrolle, Strecksprung</b> - Anlauf mit drei Schritten - Hüpfen - <b>Rad</b>	Anlauf - Schlussprung zum Absprung: <b>Aufrollen auf den Kasten</b> - Strecksprung zum Boden	Anlauf - <b>Hocksprung</b> zum Stand
3	Aus dem Stand: Schritt vorwärts - <b>Aufschwingen in die Handstützposition - Abrollen</b> - Aufrichten über den Hockstand - Anlauf mit drei Schritten - Hüpfen - <b>Rad</b>	Anlauf - Schlussprung zum Absprung - <b>Aufhocken auf den Kasten</b> - weiter aus der Hocksitze position: Vorsetzen der Hände zum Kastenende - <b>Abgrätschen</b>	Anlauf - <b>Grätschwinkelsprung</b> zum Stand
4	Anlauf mit drei Schritten - Hüpfen - Verbindung: <b>Radwende, 1/2 Drehung zum Schlussprung, Flugrolle, Strecksprung</b>	Anlauf - Schlussprung zum Absprung - <b>Aufhocken auf den Kasten</b> - aus dem Stand: ein bis zwei Schritte, <b>Radwende</b> zum Boden	Anlauf - <b>Bücksprung</b> zum Stand
5	Anlauf mit drei Schritten - Hüpfen - <b>Handstützüberschlag</b> vorwärts	Anlauf - Schlussprung zum Absprung - <b>Grätschsprung über den Kasten</b> mit Stütz der Hände auf dem Kasten	Anlauf - <b>Salto vorwärts</b> zum Stand (dieses Element darf nur geturnt werden, wenn es sicher beherrscht wird!)

### Allgemeine Hinweise:

Die Übungen werden gemäß des Niveaus der Turner ausgewählt, wobei alle Elemente sicher beherrscht werden sollen!  
 Die Übungen werden einzeln geturnt, allerdings erfolgt die Wertung insgesamt als Gruppenwertung.  
 Fehlerpunkte werden pro Element abgezogen.  
 Die Übungen sollen in einem flüssiger Ablauf geturnt werden, es sollen keine Pausen entstehen.  
 Der Salto (Übung 5) darf nur geturnt werden, wenn er absolut sicher beherrscht wird!

