

Scheersbergfest 2019 - Übungen Turnen

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