



## 9. Hessisches Landeskinderturnfest

### Gerätebahn A beim Turnfestwettkampf

#### Inhalte der Gerätebahn A, P 1

**Reck** Reck etwa schulterhoch

Nr. Beschreibung

- 1 Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: **beidbeiniger Sprung in den Stütz**;
- 2 **Langsamer Hüftabzug** in den Stand vorlings (Schritt rw erlaubt)
- 3 **beidbeiniger Sprung in den Stütz**
- 4 Vorschwung, **Rückschwung**, **Niedersprung** in den Stand vorlings

**Boden** Bodenbahn

Nr. Beschreibung

- 1 Anlauf mit 2 bis 3 Schritten, Einsprung, Absprung zum **Strecksprung**
- 2 Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum **Liegestütz vorlings**
- 3 **Anhocken** der Beine, direktes
- 4 Rückstrecken der Beine zum **Liegestütz vorlings**
- 5 Anhocken der Beine, **Strecksprung**

**Sprung** Sprungbrett, Mattenlage 20 – 30 cm

Nr. Beschreibung

- 1 Zwei bis drei Schritte Anlauf, **Strecksprung** in den Stand

#### Inhalte der Gerätebahn A, P 2

**Reck** Reck etwa schulterhoch

Nr. Beschreibung

- 1 Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: **beidbeiniger Sprung in den Stütz**;
- 2 **Langsamer Hüftabzug** in den Stand vorlings (Schritt rw erlaubt)
- 3 **beidbeiniger Sprung in den Stütz**
- 4 Vorschwung, Rückschwung, **Niedersprung** in den Stand vorlings
- 5 **Felgunterschwung** in den Stand (mit oder ohne Schwungbeineinsatz)

**Boden** Bodenbahn

Nr. Beschreibung

- 1 **Nachstellhüpfer** links [rechts] (Chassé)
- 2 **Nachstellhüpfer** rechts [links] (Chassé)
- 3 Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings
- 4 Anhocken der Beine, **Strecksprung**
- 5 Verbindung: **Rolle vorwärts**, **Strecksprung**



6 Zwei bis drei Schritte, Absprung zum **Pferdchensprung**

**Sprung** Sprungbrett, Kasten seit (0,70 m od. 0,90 m = drei- oder vierteilig)

Nr. Beschreibung

1 Anlauf, **Sprungaufhocken mit sofortigem Strecksprung** vom Kasten in den Stand

### Inhalte der Gerätebahn A, P 3

**Reck** Reck etwa schulterhoch

Nr. Beschreibung

1 Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: **Hüftaufschwung** mit Schwungbeineinsatz oder **Hüftaufzug** in den Stütz

2 Vorschwing, Rückschwung, **Niedersprung** in den Stand vorlings

3 **Felgunterschwing** in den Stand (mit oder ohne Schwungbeineinsatz; Zwischenfedern erlaubt)

**Boden** Bodenbahn

Nr. Beschreibung

1 Aus dem Stand: **Rolle vorwärts, Strecksprung**

2 Senken in den Hockstand, **Zurückrollen in den flüchtigen Nackenstand** (Kerze), Abrollen vorwärts zum Stand

3 Ein bis zwei Schritte, **Rad** mit Aufrichten gegen die Bewegungsrichtung

4 **Strecksprung mit ½ Drehung**

**Sprung** Sprungbrett, Kasten seit (0,70 m od. 0,90 m = drei- oder vierteilig)

Nr. Beschreibung

(Alternative 1)

1 Anlauf, **Sprungaufhocken mit direktem Hocksprung** vom Kasten in den Stand

(Alternative 2)

1 Anlauf, **Sprungaufhocken mit direktem Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine** vom Kasten in den Stand

### Inhalte der Gerätebahn A, P 4

**Reck** Reck etwa schulterhoch

Nr. Beschreibung

1 Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: **Hüftaufschwung** mit Schwungbeineinsatz oder **Hüftaufzug** in den Stütz

2 Vorschwing, deutlicher **Rückschwung**

3 **Hüftumschwung rückwärts**

4 mit direktem **Felgunterschwing** in den Stand



**Boden** Bodenbahn

Nr. Beschreibung

- 1 Aus dem Stand: Schritt vorwärts, Schwingen in den flüchtigen **Handstand, Abrollen**
- 2 **Strecksprung mit ½ Drehung**
- 3 **Rolle rückwärts** (über den hohen Hockstütz oder mit Felgansatz)
- 4 Schritt, **Rad** mit Aufrichten gegen die Bewegungsrichtung

**Sprung** Sprungbrett, Bock 1,10 m

Nr. Beschreibung

- 1 Anlauf, Sprunggrätsche