

## 10. 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  $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{2}$  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