

# Kinderturnfest 2014

## Übungen

Nr.	Boden	Reck	Sprung
<b>Ü1</b>	drei Schlussprünge vw., Rückenschaukel, Strecksprung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt, Senken zum Stand	Kasten lang (3 Teile): Aufhocken, 2-3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, Landung
<b>Ü2</b>	Scherhandstand, Rolle vw., Strecksprung, zurückrollen in die Kerze	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt, Durchbücken rw., Abdruck und Zurückbücken vw.	Kasten quer (4 Teile): Aufhocken, Strecksprung, Landung
<b>Ü3</b>	Scherhandstand, Rolle vw., Strecksprung, Rolle rw. in den Grätschstand	Aufschwung mit Abdruckhilfe, Rückschwung in den Stand, Unterschwung aus dem Stand	Bock (1,00m): Sprunggrätsche
<b>Ü4</b>	Handstand, Rolle vw., Strecksprung, Rad	Aufschwung, Rückschwung in den Stand, Unterschwung aus dem Stand	Bock (1,00m): Sprunghocke
<b>Ü5</b>	Handstand-Abrollen, 2-3 Schritte Anlauf Sprungrolle, Strecksprung mit 1/2 LAD, 2-3 Schritte Anlauf Radwende	Aufschwung, Hüftumschwung rw., Rückschwung in den Stand, Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung	Pferd (1,10m): Sprunghocke
<b>Ü6</b>	Handstand-Abrollen, 2-3 Schritte Anlauf Radwende, Strecksprung mit 1/1 LAD, Rolle rw. durch den Handstand	Aufzug(beidbeinig), Hüftumschwung rw., Unterschwung aus dem Stütz	Pferd (1,20m): Sprunghocke

Hinweise:

**Boden:** es darf eine Anfangs- und eine Endpose frei gestaltet werden

**Reck:** Ü1/Ü2 Reck brusthoch, ab Ü3 Reck schulterhoch, bei der Ü3 darf als Abdruckhilfe ein kleiner Kasten

**Sprung:** jedes Kind hat zwei Sprünge

*Generell:* vw.: vorwärts, rw.: rückwärts, sw: seitwärts, LAD: Drehung



