

TURNMÄUSE-ÜBUNGEN männlich TURNGAU DONAU-ILM

Geräte und Übungen: (Jede Übung hat eine Wertigkeit von 10 Punkten)

- **Sprung:**

Geräteaufbau: Längskasten (Kastenunterteil + Deckel), rotes Sprungbrett, 1 Weichboden (30cm)

Übung: 1-3 Schritte auf dem Längskasten, Aufsprung auf das Sprungbrett und schnellkräftiger Absprung zum Strecksprung mit Landung im Stand auf dem Weichboden

- **Reck:** (stirnhoch)

Übung:

1. Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufzug in den Stütz
2. Vorschwung, Rückschwung (45 ° ARW), Niedersprung zum Stand vlg.
3. Absenken zum Winkelhang, 3 sec
4. Anhocken der Beine zum Stand vorlings (Schlussstand)

- **Barren:** Parallelbarren (stirnhoch), kleiner Kasten am Anfang des Barrens

Übung:

1. Stand auf dem Kasten, Sprung in den Stütz
2. Dreimal Vorschwung und Rückschwung
3. Sprung in den Schlussstand auf dem kleinen Kasten

- **Boden:**

Übung:

1. Schräghandstand an hohen Kasten oder Wand, 3 sec
2. mit Trainerhilfe in den Handstand (Endposition), Abrollen mit gestreckten Armen in den Streckstutz (Arme in Hochhalte)
3. langsames Ablegen in die Rückenlage, Schiffchen, 3 sec.
4. ½ Drehung in die Bauchlage, Heben in den Liegestütz
5. ½ Drehung in den Liegestütz rücklings, 3 sec.
6. ½ Drehung in den Liegestütz vorlings, Anhocken der Beine
7. Strecksprung mit ½ Drehung in den Stand, Arme in Hochhalte
8. Spreizen in den Grätschstand, Senken in den Grätschwinkelstand (Tisch), 3 sec.
Aufrichten mit Schließen der Beine, Rolle vorwärts in den Stand