

## TURNMÄUSE-ÜBUNGEN weiblich im TURNGAU DONAU-ILM

### SPRUNG

Geräteaufbau: Kastendeckel längs – Doppelbrett oder Minibrett, 1 Weichboden (30 cm)

1-3 Schritte Anlauf auf dem Kastendeckel, einbeiniger Einsprung auf das Sprungbrett und schnellkräftiger Absprung mit Armzug zum **Strecksprung**, Landung in den Stand auf dem Weichboden

### RECK

Geräteaufbau: Reckstange stirnhoch – wahlweise Eisen- oder Holzstange

1. Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff, **Hüft-Aufzug** in den Stütz
2. **Hüftabzug** mit gestreckten Armen über den Felghang in den Stand
3. Absenken zum **Winkelhang** 90° mit gestreckten Armen, gestreckte Beine 2 sec. halten
4. **Heben** der geschlossenen Beine bis zur Stange, 2 sec. halten
5. langsames Absenken zum Winkelhang, **Anhocken** der Beine zum Stand vorlings

### SCHWEBEBALKEN

Geräteaufbau: Übungsbalken hochgestellt auf 2 kleinen Kästen

1. Aus dem Seitstand vorlings mit Stütz der Hände, **Überspreizen** mit  $\frac{1}{4}$  LAD in den Grätschsitz, Heben der Beine in den Spitzwinkelsitz, Aufsetzen der Füße nacheinander und Aufrichten über den Hockstand in den Ballenstand – Absenken in den Stand
2. Spannung, Arme, Vorspreizen in die **Arabeske** (Einbeinstand mit aufrechtem Oberkörper, Beinrückhalte mind. 30°), Haltezeit mind. 2 sec
3. 2 - 3 **Schritte** im Ballenstand, Arme eingestützt
4. Spannung, Arme, **Strecksprung** mit Armschwung in die Hochhalte, Landungsdrill beidbeinig
5. 1- 2 Schritte,  $\frac{1}{2}$  beidbeinige **Drehung** im Ballenstand, Arme in Hochhalte, Senken in „Arme“
6. Schritt **Vorhochspreizen** rechts und links
7. Gehen bis zum Balkenende in Position „Arme“
8. Abgang am Balkenende im Querverhalten: Spannung, Arme und Absprung zum **Strecksprung** mit Armschwung in die Hochhalte, Landung auf Weichboden, Aufrichten in Endposition Arme

Positionen (Spannung, Arme, Landungsdrill) siehe Balkenkonzept des DTB 12/2016  
Gegengleiches Turnen und zusätzliche Schritte erlaubt.

### BODEN

Geräteaufbau: Bodenläufer, hoher Kasten oder Klotz

1. Mit Trainerhilfe in den **Schräghandstand** am hohen Kasten, 3 sec. selbstständig halten
  2. Mit Trainerhilfe in den **Handstand** (Endposition) und Führen zum Abrollen mit gestreckten Armen in den Strecksitz (Arme in Hochhalte)
  3. Rückrollen in die **Kerze** (3 sec., darf gestützt werden), zurück in den Strecksitz
  4. Öffnen der Beine in den Grätschsitz, Heben in den **Grätschschwebestütz** (flache Hände 3 sec.)
  5. ohne Stütz der Hände **durchrutschen** in die Bauchlage, Bauchschiffchen 3 sec.
  6. Heben in den **Liegestütz** (3 sec.), Anhocken der Beine und Aufrichten in den Stand
  7. **Rolle** vorwärts in den Stand
  8. Spannung, Arme **Strecksprung** mit Armschwung in die Hochhalte, Landungsdrill beidbeinig
- Bonuselement** (1 Punkt): **Rad** mit  $\frac{1}{4}$  Drehung gegen die Bewegungsrichtung

WERTIGKEIT JE ÜBUNG: **12 Punkte**