

**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, <b>Hüft-Aufzug</b> in den Stütz                           |
| 2. | <b>Hüftabzug</b> mit gestreckten Armen über den ( 3. ) Felghang in den Stand                    |
| 4. | Absenken zum <b>Winkelhang</b> 90° mit gestreckten Armen, ( 5. ) gestreckte Beine 2 sec. halten |
| 6. | <b>Heben</b> der geschlossenen Beine bis zur Stange, ( 7. ) 2 sec. halten                       |
| 8. | langsames Absenken zum Winkelhang, <b>Anhocken</b> der Beine zum Stand vorlings                 |

**SCHWEBEBALKEN**

Geräteaufbau: Übungsbalken hochgestellt auf 2 kleinen Kästen

- |    |  |
|----|--|
| 1. | Aus dem Seitstand vorlings mit Stütz der Hände, <b>Überspreizen</b> mit ¼ 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 <b>Arabeske</b> (Einbeinstand mit aufrechtem Oberkörper, Beinrückhalte mind. 30°), Haltezeit mind. 2 sec  |
| 3. | 2 - 3 <b>Schritte</b> im Ballenstand, Arme eingestützt   |
| 4. | Spannung, Arme, <b>Strecksprung</b> mit Armschwung in die Hochhalte, Landungsdrill beidbeinig  |
| 5. | 1- 2 Schritte, ½ beidbeinige <b>Drehung</b> im Ballenstand, Arme in Hochhalte, Senken in „Arme“  |
| 6. | Schritt <b>Vorhochspreizen</b> rechts und links  |
| 7. | Gehen bis zum Balkenende in Position „Arme“  |
| 8. | Abgang am Balkenende im Querverhalten: Spannung, Arme und Absprung zum <b>Strecksprung</b> mit Armschwung in die Hochhalte, Landung auf Weichboden, Aufrichten in Endposition Arme   |

Positionen (Spannung, Arme, Landungsdrill) siehe Balkenkonzept des DTB auf [www.dtb.de/geraettunen/leistungssport-weiblich/](http://www.dtb.de/geraettunen/leistungssport-weiblich/). Gegengleiches Turnen und zusätzliche Schritte erlaubt.

**BODEN**

Geräteaufbau: Bodenläufer, hoher Kasten oder Klotz

- |    |  |
|----|--|
| 1. | Mit Trainerhilfe in den <b>Schräghandstand</b> am hohen Kasten, 3 sec. selbstständig halten  |
| 2. | Mit Trainerhilfe in den <b>Handstand</b> (Endposition) und Führen zum Abrollen mit gestreckten Armen in den Strecksitz (Arme in Hochhalte) |
| 3. | Rückrollen in die <b>Kerze</b> (3 sec., darf gestützt werden), zurück in den Strecksitz  |
| 4. | Öffnen der Beine in den Grätschsitz, Heben in den <b>Grätschschwebestütz</b> (flache Hände 3 sec.)   |
| 5. | ohne Stütz der Hände <b>durchrutschen</b> in die Bauchlage, Bauchschißchen 3 sec.  |
| 6. | Heben in den <b>Liegestütz</b> (3 sec.), Anhocken der Beine und Aufrichten in den Stand  |
| 7. | <b>Rolle</b> vorwärts in den Stand   |
| 8. | Spannung, Arme <b>Strecksprung</b> mit Armschwung in die Hochhalte, Landungsdrill beidbeinig   |
|    | <b>Bonuselement</b> (1 Punkt): <b>Rad</b> mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung  |

**Vereinfachte Bewertung der Übung:**

A-Note/Schwierigkeitswert: 8 Punkte – Reck, Balken, Boden: pro Element 1 Punkt

B-Note/Ausführung: bis zu 8 Punkte zusätzlich für Technik (4 Punkte) und Haltung (4 Punkte)