

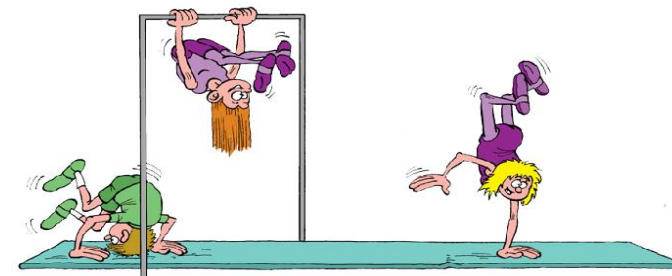
Elementetabelle Gerätebahn - Turnen bestehend aus 7 Übungen)

Huster 2021

GRUNDSCHULE und Klassen 5 - 7

Hinweis: **pro TE** (turnerisches Element) in einer Übung gibt es 1 - 2 Punkte.

Für die **saubere Ausführung** der Übung gibt es **max. drei Punkte pro Gerät** - (außer Sprünge und Handstand a.d.W. - hier ist die Wertigkeit und die Ausführung der Turnelemente ausschlaggebend!)



Jedes Element zählt nur einmal, auch wenn es doppelt ausgeführt wurde.

(Nr. 1) Handstand an die Wand (max. 3 Punkte)

mögliche turnerische Elemente

	Reck (Nr.2)	PKT.	Boden (Nr.3)	PKT.	Barren (Nr.4)	PKT.	Balken (Nr.5)	PKT.	Trampolin (erhöhter Anlauf) (Nr.6)	PKT.	Sprung (Nr.7)	PKT.
1	Hüftaufschwung	2	Rolle vorwärts	1	Vorschwung	1	Rückspreizen eines Beines 2s	1	Strecksprung	3	Drehsprunghocke über den Kasten (vierteilig)	2
2	Hüftabzug	1	Rolle rückwärts	1	Rückschwung	1	Gehen vorwärts	1	Hocksprung	3	Hocke über den Kasten (vierteilig)	3
3	Führen der Beine durch die Arme	1	Kopfstand gestreckt	2	Grätschsit 2s halten	2	Gehen rückwärts	1	Grätschritsprung	3	Aufhocken (Kasten) mit sofortigem Strecksprung - Niedersprung	2
4	Zurückführen der Beine durch die Arme	1	Schiffchen 1/2 Drehung	1	Rolle vorwärts	2	Gehen seitwärts	1	Salto vw geh.	4	Strecksprung - Absprung von der Bank auf ein Sprungbrett	1
5	Hüftumschwung	2	Ansprungrolle	2	Kehre	1	Strecksprung	1			Grätsche/Bock	3
6	Knieabschwung/Knieaufschwung	2	Brücke aus der Rückenlage	1	Wende	2	Wechselsprung sichtbar	2			Hocke/Bock	3
7	Abspreizen	1	Rad	2			1/2 Drehung im Stand	1			Grätsche/Doppelbock (Zusatz)	4
8	Unterschwung aus dem Stand oder aus dem Stütz	2	Pferdchensprung	1	Grätschsit mit Festhalten an den Holmen	1	1/2 Drehung im Hockstand	1			Hocke/Doppelbock (Zusatz)	4
9	Rückschwung aus dem Stütz	1	1/1 Drehung gesprungen	2	1/2 Drehung auf dem Barren	2	Standwaage	2			Aufhocken (Kasten) gehen vw - Niedersprung	2
10	Spreizumschwung vw	2	Rondat (Radwende)	2	Kehre mit 1/4 Drehung	2	Kniewaage	1				
11			Handstand abrollen	2	Hüftabzug über einem Holm aus dem Außenquersitz - Liegestütz	1	Strecksprung (Abgang)	1				
12			Standwaage	2	Winkelstütz 2s	2	Hocksprung (Abgang)	1				

13			Kniewaage	1	aus dem Außenquersitz abspringen	1	Grätschistsprung (<i>Abgang</i>)	1			Huster	2021
14			Kopfstand gehockt	1			Rondat (<i>Abgang</i>)	2				
15			Schersprung	1			Pferdchensprung	2				
16			Liegestütz rücklings - Drehung in den Liegestütz vorlings mit anschließendem Strecksprung	1							<i>Bitte in Klassenstufe 1/2 bei der Punktevergabe differenzieren.</i>	