



# Elementtabellen Gerätebahn - Grundschule und Klasse 5 - 7

Anlauf auf einem zweiteiligen Turnkasten oder über zwei zusammengestellte Bänke

Trampolin										
	Strecksprung 3	Hocksprung 3	Grätschrit- sprung 3	Salto vorwärts gehockt 4						

Sprung										
	1 Strecksprung von der Bank auf einem Sprungbrett	Hockwende über Kasten quer 2	Aufhocken auf Kasten - sofortiger Niedersprung 2	3 Hocke über Kasten quer	Grätsche über Bock 3	Hocke über Bock 3	Grätsche über Doppelbock 4	Hocke über Doppelbock 4	Aufhocken auf Kasten - gehen vw - Niedersprung 2	