

Gerätebahnen für Gerätewettkämpfe (Stand 09.01.10)

Gerätebahn A:

Inhalt P3

Reck (schulterhoch)

Hüftaufschwung / Hüftaufzug
Rückschwung und
Niedersprung
Fulgabschwung mit
Schwungbeineinsatz in die
Schrittstellung o. Schlussstellung

Boden

Rolle vw.-
Rolle rw.
2 Schritte und schwingen in
Handstützposition-
senken in die Schrittstellung
und schließen zum Stand

Sprung (Kasten 90 cm hoch)

2-3 Schritte Anlauf
Absprung vom Brett-
Sprungaufhocken-
aufrichten, vorlaufen-
beidbeiniger Absprung
und Strecksprung vom Kasten
zum Stand.

Gerätebahn B:

Inhalt P3

Balken (90 cm von der Matte)

Seitstand und Sprung in den Stütz-
Vorspreizen eines Beines $\frac{1}{4}$ Dreh.
in den Grätschsitz-
aufstützen hinter dem Körper,
Beine in den Spitzwinkel heben-
Anhocken eines Beines, aufrichten
Über den Hockstand in den Stand-
2 Schritte, Stecksprung, 2 Schritte
im Ballenstand, Standwaage,
aufrichten, **gehen bis zum
Balkenende, Strecksprung ab
zum Stand**

Boden

2 Schritte vw.-
Hocksprung- Schritt und
rad, endend entgegen
der Anfangsrichtung,
schließen der Beine zum
Stand- aufsetzen der Hände
vor die Füße mit gestreckten
Beinen und abrollen über
die Hocke zum Stand

Parallelbarren (brusthoch)

Innenquerstand auf einem
kleinen Kasten- Sprung in
den Stütz-
Vorschwing- Rückschwung
in Holmenhöhe-
Vorschwing in den Grätschsitz-
2 sec.- heben über den
Winkelstütz-
einschwingen-
Vorschwing-
Rückschwung mit **Wende** zum
Stand

Gerätebahn C

Gruppenübung 2

2 Turnbänke mit der breiten Seite nach oben, hintereinander gestellt.

Schattenhockwenden

Alle Mannschaftsmitglieder turnen nacheinander jeweils 8 fortlaufende Hockwenden in rhythmischer Folge (mit oder ohne Zwischenfedern) wobei die nachfolgenden Teilnehmer/innen mit der zweiten Hockwende des Vorausturnenden einsetzen.

Synchronität ist hier genauso von Bedeutung, wie die technisch saubere Ausführung.