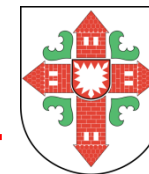


Turnerischer Teil

Gerät	Übung 1 (Ü1)	Übung 2 (Ü2)	Übung 3 (Ü3)	Übung 4 (Ü4)	Übung 5 (Ü5)
Boden	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Absprung zum Strecksprung Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings, Anhocken der Beine, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings, Anhocken der Beine Strecksprung Senken über den Hockstand zum Hocksitz, Rückschaukel zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand	Nachstellhüpfer rechts Nachstellhüpfer links Schritt,Schließen der Beine, Stand Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings Langsames Senken in die Bauchlage, Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers ½ LAD in die Rückenlage (Arme bleiben in Verlängerung), Heben in die „Schiffchenhaltung“ Rückschaukel (über Kerzenposition möglich) zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand Verbindung: Rolle vorwärts, Strecksprung zwei bis drei Schritte, Absprung zum Schersprung oder Pferdchensprung	Aus dem Stand: Rolle vorwärts, Strecksprung Senken, Rollen rückwärts in den flüchtigen Nackenstand (Kerze), Abrollen vorwärts zum Stand Schwingen in den Handstand, Senken über die Schrittstellung mit Aufrichten zum Stand zwei Schritte vorwärts, Schließen der Beine, Hocksprung Schritt, Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) mit Drehung gegen die Bewegungsrichtung (wie beim Rondat), Ausklang freigestellt	Aus dem Stand: Schritt vorwärts, Schwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen, Aufrichten über den Hockstand Strecksprung mit ½ LAD Rolle rückwärts (Felgrolle erlaubt) über den hohen Hockstütz in den Hockstand Aufrichten in den Stand Nachstellhüpfer, Nachstellhüpfer gegengleich, Handstütz-Überschlag seitwärts(Rad), Aufrichten mit Drehung gegen die Bewegungsrichtung Schritt vorwärts, Einsprung und Absprung, Sprungrolle vorwärts in den Stand	Anlauf Rondat, Strecksprung in den Stand Rolle rückwärts in den Stand (Felgrolle erlaubt) Schwingen in den Handstand, Abrollen in den Strecksitz, Heben in den Liegestütz rücklings ½ LAD in den Liegestütz vorlings, Abspringen in den Grätschwinkelstand Heben in den Kopfstand (2 Sek.), Abrollen zum Stand, Strecksprung ½ LAD Schritt vorwärts zur Standwaage vorlings (2 Sek.) Aufrichten in den Stand Anlauf, Sprungrolle vorwärts mit sofortigem Strecksprung in den Stand



Turnerischer Teil

Gerät	Übung 1 (Ü1)	Übung 2 (Ü2)	Übung 3 (Ü3)	Übung 4 (Ü4)	Übung 5 (Ü5)
Sprung	Strecksprung vom Sprungbrett mit beidbeiniger Landung im Schlußstand	Kasten längs (70-90cm) Aufhocken , 2-3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, Landung	Kasten quer (mind. 90cm) Hockwende	Bock (mind. 100cm) Sprunggrätsche	Bock oder Kasten quer (mind. 110cm) Sprunghocke
Reck (Schulterhoch)	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff beidbeiniger Sprung in den Stütz Langsamer Hüft-Abzug in den Stand vorlings (Schritt rückwärts, wenn notwendig) beidbeiniger Sprung in den Stütz Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung in den Stand vorlings.	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff beidbeiniger Sprung in den Stütz Langsamer Hüft-Abzug zum Stand vorlings (Schritt rückwärts erlaubt) beidbeiniger Sprung in den Stütz Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung in den Stand vorlings. Felgabschwung (Unterschwung) mit oder ohne Schwungbeineinsatz in den Stand	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff beidbeiniger Sprung in den Stütz Langsamer Hüft-Abzug in den Stand vorlings (Schritt rückwärts erlaubt) Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff Hüft-Aufschwung mit oder ohne Schwungbeineinsatz in den Stütz Vorschwung, Rückschwung in den freien Stütz Niedersprung in den Stand vorlings Felgabschwung (Unterschwung)	Aus dem Stand vorlings Hüft-Aufschwung (beidbeiniger Absprung) Vorschwung, Rückschwung (mindestens waagrecht) Hüft-Umschwung rückwärts Felgabschwung (Unterschwung) in den Stand	Aus dem Stand vorlings: Sprung in den Kipphang (Fußrist an der Stange), VorpPENDeln, RückPENDeln in den Stand (Schritt rückwärts zur Ausgangsstellung) Hüft-Aufschwung in den Stütz mit beidbeinigem Absprung Rückschwung Hüft-Umschwung rückwärts Felgabschwung (Unterschwung) in den Stand.



Fitness Teil

Fitness-Aufgaben	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	
Taue	Im Hockhang 10 Sek. halten	Im Grätschinkelhang 10 Sek. halten	4m am Tau hochklettern	6m am Tau hochklettern	6m am Tau hochklettern und anschließend wieder 4m hochklettern	
Sprossenwand	Sprungbrett als schräge Ebene 45° eingehängt. Knie zur Brust ziehen 5 Wiederholungen	Hang an der letzten Sprosse unter dem Sprossenfenster Halbe Klappmesser (Beine 90°) 3 Wiederholungen	Hang an der letzten Sprosse unter dem Sprossenfenster Halbe Klappmesser (Beine 90°) 6 Wiederholungen	Hang an der letzten Sprosse unter dem Sprossenfenster Halbe Klappmesser (Beine 90°) 9 Wiederholungen	Hang an der letzten Sprosse unter dem Sprossenfenster Ganze Klappmesser 3 Wiederholungen	
Sprint Der Start erfolgt an einem umgedrehten kleinen Kasten. Im Abstand von 3 Meter (Kastenecke bis Kastenecke) stehen 5 kleine Kästen auf denen jeweils ein Tennisring liegt. Die Aufgabe ist, so schnell wie möglich in beliebiger Reihenfolge die Ringe einzusammeln und in den Startkasten zu legen. (Immer Startkasten-Kasten hin- zurück, dann nächster Kasten...)	bis 50 Sek	bis 40 Sek	bis 35 Sek	bis 30 Sek	bis 26 Sek	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; margin: 0 auto;">Start</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; margin: 0 auto;">K1</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; margin: 0 auto;">K2</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; margin: 0 auto;">K3</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; margin: 0 auto;">K4</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; margin: 0 auto;">K5</div>