

Gerätturnen – Anforderungen **Mädchen Klasse 9/10**

Boden

Als Pflichtelemente müssen geturnt werden:

Sprungrolle

Kopfstand

Handstand (3sec)

Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

Standwaage oder Kniewaage (einarmig)

Strecksprung mit ganzer Drehung

5 gymnastische Elemente (Schritte, Sprünge,
Drehungen etc.)

Weitere Pflichtleistung: Hilfeleistung

Kopfstand: 1 Helfer steht seitlich, 1 Hand stabilisiert Rücken, andere Hand fast mit ½ Klammergriff hochschwingendes Bein am Unterschenkel,

Handstand: 1-2 Helfer, die seitlich stehen und mit 1/1 Klammergriff Bein am Unterschenkel fassen

Zusätzlich können weitere Elemente freiwillig geturnt werden.