

Gerätturnen – Anforderungen

Beispiele für gymnastische Elemente

Sprünge:

Strecksprung



Hocksprung



Schrittsprung



Grätschsprung



Spagatsprung



Grätschwinkelsprung



Schersprung



Hangsprung



Anschlagsprung



Rehsprung



Wendesprung



Galoppsprung

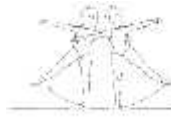


Schritte:

Ballengang



Schritte mit
Beinspreizen seitwärts



Schritte mit
Überkreuzen



Schritte mit
Beinschwingen



Schritte mit
Bodentip



Liegearten:

Kipplage



Kerze



Drehungen:

$\frac{1}{2}$ oder $\frac{1}{1}$ Drehung durch beidbeiniges Umspringen auf der Stelle (Arme in Seithalte, Arme in Kreisbewegung vor dem Körper)

$\frac{1}{2}$ Drehung mit Antippen des Schwungbeines vor dem Körper auf der Matte, Schwungbein dreht dann nach hinten, Standbein dreht auf der Stelle mit

$\frac{1}{2}$ Drehung durch Schritt seitwärts mit gleichzeitiger $\frac{1}{2}$ Drehung

$\frac{1}{2}$ Drehung in die Standwaage durch Hochschwingen des Schwungbeines und gleichzeitiger Drehung, Schwungbein verharrt in Parallelhalte, Standbein gestreckt

Zusätzlich können weitere Elemente freiwillig geturnt werden.