

## Gerätturnen – Anforderungen **Mädchen Klasse 8-10**

### **Stufenbarren**

#### **Als Pflichtelemente müssen geturnt werden:**

Hüftaufschwung am unteren Holm

Vorspreizen

Knieab- und –aufschwung mit Griffwechsel zum oberen Holm

Drehspreizen (1/2 Drehung)

Standwaage

Hüftaufschwung am oberen Holm

Hohe Wende

#### **Alternative Klasse 10:**

nach der Standwaage:  
Hockwende

#### **Weitere Pflichtleistung: Hilfeleistung**

**Hüftaufschwung:** 1-2 Helfer Griff an Schulter und Kniebeuge zur Unterstützung der Aufschwungbewegung

**Knieab- und –aufschwung:** 1-2 Helfer Griff am Oberschenkel oberhalb des Knies zur Unterstützung der Aufschwungbewegung  
bei Griffwechsel steht der Helfer hinter dem Übenden und greift ihm unter die Arme und führt ihn so in Richtung des oberen Holms

Zusätzlich können weitere Elemente freiwillig geturnt werden.