

Turnen nach dem Baukasten-Prinzip

Name:

Geburtstag:

Sprung

ohne Gerät

- Anlauf Strecksprung
- Rolle auf den Mattenberg

Kasten

- Aufknien, Hochhocken, Strecksprung
- Aufknien, Mutsprung
- Aufhocken, Strecksprung/Hocksprung/Grätschsprung

Hockwende

Kasten oder Bock

- Durchhocken
- Grätsche



Boden - 5 Elemente

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Sprungrolle
- Kopfstand
- Handstand oder Scherhandstand
- Handstand abrollen
- Rad oder einarmiges Rad
- Radwende/Rondat
- Standwaage
- Pferdchensprung
- Schersprung
- Hocksprung
- Wechselsprung
- Schrittsprung
- Spagat
- Drehung freigestellt



Meine Übung:

- _____
- _____

Reck - 5 Elemente

Aufgänge

- Sprung in den Stütz
- Aufschwung
- Aufzug
- Anschweben
- Kerze vorwärts
- Kerze rückwärts
- Kniehang - Aufschwung

Elemente am Gerät

- Umschwung vorwärts (Vorwärtsrolle)
- Umschwung rückwärts (Bauchwelle)
- Spreizumschwung vorwärts (Mühlenumschwung)
- Spreizumschwung rückwärts
- Kniewelle vorwärts
- Kniewelle rückwärts
- Überspreizen
- Durchhocken
- Halbe Drehung im Stütz
- Halbe Drehung mit Überspreizen

Abgänge

- Unterschwingung
- Rückschwung in den Stand
- Hüftabzug
- Rolle vorwärts
- Abgrätschen
- Sitzabschwung
- Aufhocken, Strecksprung



Meine Übung:

- _____
- _____
- _____

Balken - 5 Elemente

Aufgänge

- Sprung in den Stütz, Überspreizen
- Aufhocken seitlich oder am Ende des Balkens
- Durchhocken
- Auflaufen am Ende des Balkens
- Hockwende
- seitliches Auflaufen

Elemente am Gerät

- Strecksprung
- Wechselsprung
- Hocksprung
- Pferdchensprung
- Nachstellhüpfer
- einbeiniger Ballenstand
- hohes Anspreizen (90°)
- Absenkschritt
- seitwärtsgehen mit Anspreizen der Beine
- beidbeinige Drehung (gehockt oder gestreckt)
- einbeinige Drehung (mindestens eine Halbe)
- Kniewaage
- Standwaage
- Pose (2 Sek. halten)
- flüchtiger Handstand
- Rolle in den Grätschsitz oder Stand

- Spitzwinkelsitz

Abgänge

- Strecksprung
- Hocksprung
- Grätschsprung
- Grätschwinkelsprung
- Strecksprung mit halber Drehung
- Radwende

Meine Übung:

- _____
- _____



Minitrampolin

- Strecksprung
- Hocksprung
- Grätschsprung
- Bücksprung
- Grätschwinkelsprung
- Strecksprung mit halber Drehung
- Strecksprung mit ganzer Drehung



Parallelbarren - 5 Elemente

Aufgänge

- Sprung in den Stütz und Vorschwung

Elemente am Gerät

- 2x vor und 2x zurück schwingen
- Stützn
- Außenquersitz
- Vorschwung in den Grätschsitz
- Winkelstütz oder Grätschwinkelstütz
- Vorne oder hinten grätschen
- viertel Drehung + viertel Drehung zwischen den Holmen

Abgänge

- viertel Drehung, Rolle vorwärts
- Kehre (vorne)
- Wende (hinten)

Meine Übung:

- _____
- _____
- _____

