

Übungen 2020



Fett: Pflichtteile; Standard: Wahlteile; *Kursiv: Basiselemente (Zählen nicht zur Schwierigkeit!)*

	K1	
Reck	<ol style="list-style-type: none"> 1) Aus Stand: Sprung zum Stütz / Seitstand vl., Felgaufschwung 2) Rückschwung 3) Felge rw. 4) Aus Stütz: Rschwg zum Niedersprung 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Aus Stand: Sprung zum Stütz / Seitstand vl., Felgaufschwung 2) Einspreizen eines Beines zum Spreizsitz 3) Spreizsitz ½ Dr. zum Stütz 4) Aus Stütz: Rschwg zum Niedersprung
Boden	<ol style="list-style-type: none"> 1) Rolle rw. mit oder ohne schiefe Ebene (Beinhaltung frei) 2) Strecksprung mit ½ Drehung 3) Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°) 4) Rumpfbeugen vw. aus Hochhalte zum Grätschstand – oder Langsitz – oder Grätschsitz 5) 3-5 Schritte Anlauf, Strecksprung 6) Kerze --, Abrollen vw. zur Hochhalte 	
	<u>Varianten:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Nachstellhüpfer - Seit- oder Querspagat 	<ul style="list-style-type: none"> - Rad - Hochschwingen zum Handstand und zurück (min. 80°)
Barren	<ol style="list-style-type: none"> 1) Sprung zum Stütz und Vorschwing (ab Kasten) 2) Rückschwung und Vorschwing 3) Rückschwung und Vorschwing 4) Wende zum Niedersprung 	
Sprung	<ol style="list-style-type: none"> 1) Strecksprung ab Reuterbrett (auf Matte 16cm) 	
Schkl.Ring	<ol style="list-style-type: none"> 1) Selbständiges Heben in den Sturzhang, Ziehen oder Anstossen und Loslassen im Sturzhang 2) Rückschaukeln im Sturzhang 3) Vorschaukeln im Sturzhang und Senken zum Hang 4) Rück- und Vorschaukeln im Hang 5) Rück- und Vorschaukeln im Hang 6) Rückschaukeln zum Niedersprung 	

	K2	
Reck	<ol style="list-style-type: none"> 1) Seitstand vl., Felgaufschwung oder -aufzug 2) Einspreizen eines Beines zum Spreitssitz 3) Spreitssitz ½ Dr. zum Stütz 4) Felge rw. 5) Aus Stütz: Unterschwing zum Niedersprung 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Seitstand vl., Felgaufschwung oder -aufzug 2) Einspreizen eines Beines zum Spreitssitz 3) Spreitssitz ½ Dr. zum Stütz 4) Aus Stütz: Rschwng zum Niedersprung 5) Aus Stand: Sprung/Schritt zum Unterschwing zum Niedersprung (ein- oder beidbeiniger Absprung möglich)
Boden	<ol style="list-style-type: none"> 1) Rad (Beinwinkel beim Rad 90°) 2) Rolle vw (Hüftwinkel mind 90°) 3) Strecksprung ½ Drehung 4) Rolle rw oder Rolle rw mit gestreckten Beinen 5) Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind. 80°) <p>Hochschwingen zum Handstand und Abrollen</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p><u>Varianten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">- Rad oder Rad mit ¼ Drehung <li style="width: 50%;">- Standwaage vl. <li style="width: 50%;">- Rösslisprung <li style="width: 50%;">- Seit- oder Querspagat <li style="width: 50%;">- Sprungrolle vw. 	
Barren	<ol style="list-style-type: none"> 1) Sprung zum Stütz und Vorschwing zum Grätschsitz oder Sprung zum Stütz und Winkelstütz -- 2) Heben der Beine zum Rückschwung 3) Rückschwung und Vorschwing 4) Rückschwung und Vorschwing 5) Wende zum Niedersprung <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	
Sprung	<ol style="list-style-type: none"> 1) Sprungrolle auf Mattenstapel 80cm (Anlauf mit/ohne Langbank) 	
Schkl.Ring	<ol style="list-style-type: none"> 1) Anfangsschwünge (Beginn der Übung spätestens am Ende des 3. Vorschaukelns) 2) Vorschaukeln und Heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb. 3) Rückschaukeln im Sturzhang 4) Vorschaukeln im Sturzhang und Senken zum Hang 5) Rück- und Vorschaukeln im Hang 6) Rückschaukeln zum Niedersprung 	

	K3	
Reck	1) Seitstand vl., Felgaufschwung oder -aufzug 2) <i>Einspreizen eines Beines zum Spreizsitz</i> 3) Mühlumschwung vw. 4) Spreizsitz ½ Dr. zum Stütz 5) Felge rw. 6) Aus Stütz: Unterschwingung zum Niedersprung	1) Felgaufzug aus Hang 2) Felge rw. 3) Unterschwingung zum Rückschwung 4) Rück- und Vorschwung 5) Rückschwung zum Niedersprung
	Varianten: - Aus Stand: Vor- und Rückschweben	- Mühlaufschwung
Boden	1) Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 120°) 2) Hochschwingen zum Handstand und Abrollen 3) Rad mit ¼ Dr. 4) Kopfstand 5) Sprungrolle vw. 6) Rolle rw. oder Rolle rw mit gestreckten Beinen (<i>Arme gestreckt</i>)	
	Varianten: - Radwende (Rondat), Strecksprung - Handstandhüpfen und abrollen mit gestr. Armen	- Seit- und Querspagat - Standwaage vl. – Spreizwaage sl. - Schersprung (Scheren mind. 120°)
Barren Eingänge nur vom Reutherbrett oder Minitramp	1) Sprung zum Stütz und Vorschwingung zum Grätschsitz 2) Heben des gebückten Körpers zum Oberarmstand 3) Oberarmstand, Abrollen zum Grätschsitz 4) Heben der Beine zum Rückschwung 5) Vorschwingung und Rückschwung 6) Hochwende zum Niedersprung (mind. 45°) oder Kehre mit ½ Drehung zum Niedersprung	1) Sprung zum Stütz oder in Grätschsitz 2) Winkelstütz – 3) Aus Grätsch oder Winkel: Heben der Beine zum Rückschwung 4) Vorschwingung und Rückschwung 5) Vorschwingung und Rückschwung 6) Hochwende zum Niedersprung (mind. 45°) oder Kehre mit ½ Drehung zum Niedersprung
Sprung	1) ¾ Salto vw. Gehockt zur Rücklage auf 120cm (oberste Lage 40er Matte)	
Schkl.Ring	1) Anfangsschwünge (Beginn der Übung spätestens am Ende des 3. Vorschaukelns) 2) Vorschaukeln und Heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb. 3) 3x Schaukeln im Sturzhang, Öffnen zum Strecksturzhang C+ (hinten, vorne, hinten) 4) Vorschaukeln im Sturzhang und Senken zum Hang 5) Rückschaukeln zum Niedersprung	

K4			
Boden	<p>1) Hochschwingen zum Handstand und Abrollen 2) Aufrollen zum Handstand Beinhaltung geh./gegr./geb. 3) Rolle rw oder Rolle rw mit gestreckten Beinen (Arme gestr.) 4) Radwende (Rondat), Strecksprung 5) Sprungrolle vw. 6) Winkel – oder Grätschwinkelstütz --</p> <hr/> <p><u>Varianten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Handstandhüpfen und Abrollen mit gestr. Armen - Rolle rw. durch den Handstand mind. 80° (Streuli) - Rolle rw. mit geb. Armen zum Handstand (Streuli) 		
Barren	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>1) Vschwung im Oberarmhang und Heben zur Kipplage 2) Oberarmkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz 3) Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand – 4) Winkelstütz – 5) Hochwende zum Niedersprung (mind. 80°) oder Kehre mit ½ Dr. zum Niedersprung bzw. Flanke mit ¼ Dr.</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>1) Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand -- 2) Oberarmstand, Abrollen zum Rückschwung im Oberarmhang 3) Vorschwung im Oberarmhang und Heben zur Kipplage 4) Oberarmkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz 5) Hochwende zum Niedersprung (min. 80°) oder Kehre mit ½ Dr. zum Niedersprung bzw. Flanke mit ¼ Dr.</p> </td> </tr> </table>	<p>1) Vschwung im Oberarmhang und Heben zur Kipplage 2) Oberarmkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz 3) Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand – 4) Winkelstütz – 5) Hochwende zum Niedersprung (mind. 80°) oder Kehre mit ½ Dr. zum Niedersprung bzw. Flanke mit ¼ Dr.</p>	<p>1) Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand -- 2) Oberarmstand, Abrollen zum Rückschwung im Oberarmhang 3) Vorschwung im Oberarmhang und Heben zur Kipplage 4) Oberarmkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz 5) Hochwende zum Niedersprung (min. 80°) oder Kehre mit ½ Dr. zum Niedersprung bzw. Flanke mit ¼ Dr.</p>
<p>1) Vschwung im Oberarmhang und Heben zur Kipplage 2) Oberarmkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz 3) Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand – 4) Winkelstütz – 5) Hochwende zum Niedersprung (mind. 80°) oder Kehre mit ½ Dr. zum Niedersprung bzw. Flanke mit ¼ Dr.</p>	<p>1) Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand -- 2) Oberarmstand, Abrollen zum Rückschwung im Oberarmhang 3) Vorschwung im Oberarmhang und Heben zur Kipplage 4) Oberarmkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz 5) Hochwende zum Niedersprung (min. 80°) oder Kehre mit ½ Dr. zum Niedersprung bzw. Flanke mit ¼ Dr.</p>		
Sprung	1) Salto vw. Gehockt		
Schkl.Ring	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>1) <i>Anfangsschwünge</i> 2) Vorschaukeln und Heben des gestr. Körpers zum Sturzhang geb. 3) Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+ 4) Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+ 5) Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang 6) Vorschaukeln mit ½ Dr. zum Niedersprung</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>1) <i>Anfangsschwünge</i> 2) Vorschaukeln und Heben des gestr. Körpers zum Sturzhang geb. 3) Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+ 4) Senken zum Hang 5) Rückschaukeln, Heben des geb. Körpers (Armhalt. frei) zum Sturzhang 6) Auskugeln aus dem Rückschaukeln im Sturzhang 7) Vorschaukeln und Salto rw. geh. zum Niedersprung</p> </td> </tr> </table>	<p>1) <i>Anfangsschwünge</i> 2) Vorschaukeln und Heben des gestr. Körpers zum Sturzhang geb. 3) Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+ 4) Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+ 5) Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang 6) Vorschaukeln mit ½ Dr. zum Niedersprung</p>	<p>1) <i>Anfangsschwünge</i> 2) Vorschaukeln und Heben des gestr. Körpers zum Sturzhang geb. 3) Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+ 4) Senken zum Hang 5) Rückschaukeln, Heben des geb. Körpers (Armhalt. frei) zum Sturzhang 6) Auskugeln aus dem Rückschaukeln im Sturzhang 7) Vorschaukeln und Salto rw. geh. zum Niedersprung</p>
<p>1) <i>Anfangsschwünge</i> 2) Vorschaukeln und Heben des gestr. Körpers zum Sturzhang geb. 3) Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+ 4) Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+ 5) Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang 6) Vorschaukeln mit ½ Dr. zum Niedersprung</p>	<p>1) <i>Anfangsschwünge</i> 2) Vorschaukeln und Heben des gestr. Körpers zum Sturzhang geb. 3) Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+ 4) Senken zum Hang 5) Rückschaukeln, Heben des geb. Körpers (Armhalt. frei) zum Sturzhang 6) Auskugeln aus dem Rückschaukeln im Sturzhang 7) Vorschaukeln und Salto rw. geh. zum Niedersprung</p>		

K4		
Reck	<p>Tiefreck</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Seitstand vl., Felgaufschwung/ Felgaufzug 2) Felge rw. 3) Stütz rl. ½ Drehung zum Stütz vl. 4) Stütz rl., Aufhocken zum Stand 5) Bückunterschwingung zum Niedersprung <ol style="list-style-type: none"> 1) Mühlaufrschwung vw. 2) Spreizsitz ½ Dr. zum Stütz 3) Felge rw. 4) Aufgrätschen 5) Grätschunterschwingung zum Niedersprung 	<p>Hochreck:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Hang, Felgaufzug 2) Durchhocken zum Spreizsitz / <i>Einspreizen eines Beines zum Spreizsitz</i> 3) Mühlumschwung vw. 4) Spreizsitz ½ Dr. zum Stütz 5) Felge rw 6) Unterschwingung
	<ul style="list-style-type: none"> - Aus Stand: Vor- und Rückschweben - Mühlaufrschwung vw - Stütz vl, Durchhocken zum Spreizsitz - Stütz vl, Aufgrätschen oder Aufbücken zum Stand - Stütz rl, Aufhocken zum Stand - 7/8 Bückumschwung vw. mit Griffwechsel 	<ul style="list-style-type: none"> - Laufkippe - Schwunganreissen - Hangkehre zum Niedersprung