



Name: _____ Jahrgang: _____

turnt Übung sicher = Zahl der Reihenfolge eintragen (2x ausfüllen: 1x fürs Kind, 1x für den Trainer)

<u>Boden</u>	<u>Barren</u>	<u>Reck unten</u>	<u>Mini</u>	<u>Kasten</u>
Standwaage 2 Sek. oder	Sprung + Vorschwung	Sprung rauf oder	Streck	Aufknien+Mutsprung
oder Spagat 2 Sek;	4 Schwünge	oder Aufschwung;	Grätsch	Aufhocken+Streck lang
Wechsel + Pferdchen	Außenquersitz	Felge vorlings	Hock	Hockwende
Handstand +/- 1/2	Vor + Grätschsitz	Spreizkippe/Rückfallk	Grätschwinkel	Grätsche drüber
Rad / einarmig	Winkelstütz 2 Sek.	Knie ab- auf	Bücksprung	Hocke drüber quer
Rolle vorwärts/Sprung	Rolle vorwärts	Mühle	Streck ganze Dr.	Bücke drüber quer
Sprung ganze Dr. oder	Oberarmstand	Sitzumschwung	Salto gehockt	Rondat quer
oder Kopfstand;	Kippe	Vorne runter	Salto gebückt 45°	Überschlag quer
Rolle rückwärts	Stemme vw/rw/Hst	Hoher Rückschwung	Salto gehockt + 1/2 Dr.	Grätsche lang
Rondat	Kehre	Umschwung	Salto gestreckt	Hocke lang
Überschlag oderFlick	oder Wende	Unterschwung		Bücke lang
oder Flickflack;	oder Kreis	<u>Reck oben:</u>		Rondat lang
Salto vorwärts oder	oder Salto	Holmwechsel (statt Sitz)		Überschlag lang
oder Salto rückwärts;		4 Schwünge		Bis Hocke quer 70cm Ab Bücke/Gr lang 90 cm
		Salto (statt Mühle)		

Boden Reihenfolge mit Kopfstand: Kopfstand, dann Rolle vorwärts, aufstehen Rolle rückwärts

Boden: Standwaage am Anfang – ODER – Spagat am Ende!!

Reck: bei Spreizkippe: VOR Knie ab turnen; sollte die Kippe misslingen – hat man quasi einen 2. Versuch: 1.x als Knie gewertet, 2.x als Kippe möglich!

Reck: Kippe als Ausgang in der Basisstufe fortsetzen mit Vorne Runter + Aufschwung (= dein 1. Bodenkontakt); Unterschwung muss von oben kommen.

Barren: 4 Schwünge: der ERSTE der 4 muss schon hoch genug sein!!