



Name: _____ Jahrgang: _____

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

<u>Boden</u>	<u>Balken</u> (1-2 Schritte)	<u>Reck unten</u>	<u>Mini</u>	<u>Kasten</u>
Standwaage 2 Sek. oder	Beliebiger Aufgang	Sprung rauf oder	Streck	Aufknien+Mutsprung
oder Spagat 2 Sek;	Arabeske	oder Aufschwung;	Grätsch	Aufhocken+Streck lang
Wechsel + Pferdchen	Pferdchensprung	Felge vorlings	Hock	Hockwende
Handstand +/- 1/2	½ Drehung	Spreizkippe/Rückfallk.	Grätschwinkel	Grätsche drüber
Rad / einarmig	Standwaage (2 Sek)	Knie ab- auf	Bücksprung	Hocke drüber quer
Rolle vorwärts/Sprung	Schrittsprung mind.50cm weit	Mühle	Streck ganze Dr.	Bücke drüber quer
Sprung ganze Dr. oder	Handstand (10°) oder	Sitzumschwung	Salto gehockt	Rondat quer
oder Kopfstand;	Oder Ganze Drehung	Hoher Rückschwung	Salto gebückt 45°	Überschlag quer
Rolle rückwärts	Streck-, Hocksprung	Umschwung	Salto gehockt + ½ Dr.	Grätsche lang
Rondat	Rad (in 1. Länge)	Vorne runter	Salto gestreckt	Hocke durch lang
Überschlag oder	Oder Rolle (1. L.)	Unterschwung		Bücke durch lang
oder Flickflack;	Ab: Rondat oder	Reck oben:		Rondat lang
Salto vorwärts oder	oder Überschlag oder	Holmwechsel (statt Sitz)		Überschlag lang
oder Salto rückwärts;	Oder Salto vw	4 Schwünge		Bis Hocke quer 70cm Ab Bücke/Gr lang 90 cm
	Oder Salto rw.	Salto (statt Mühle)		

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

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

Balken Anfänger = 4 Teile auf der Langbank: aufhocken zum kurzen Ende hin, ½ Drehung, Pferdchen, Arabeske, Strecksprung als Abgang

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 Aufgang in der Basisstufe fortsetzen mit Vorne Runter + Aufschwung (= dein 1. Bodenkontakt); Unterschwung muss von oben kommen.