

Wettkampf IV – Gerätebahnen (1.-4.Klasse)

I. Sonderprüfungen:

STANDWEITSPRÜNGE:

- 3 fortlaufende Standweitsprünge – die 4 besten Weiten werden addiert

STANGENKLETTERN:

- Start aus dem Stand (die Füße können beim Klettern benutzt werden)
- Höhe der Markierung 4 m vom Hallenboden
- die 4 schnellsten Zeiten werden addiert

STAFFELLAUF:

- Sprint – Umkehrstaffel mit Übergabe eines Tennisrings
- Länge 2 x 18 m (Grundlinie eines Volleyballfeldes)
- der Start erfolgt aus dem Hochstart
- die Gesamtlaufzeit aller 4 Läufer wird bewertet

2.3.2 Gerätebahn A

Gerätebahn A mit den Inhalten P 1

Reck: etwas niedriger als schulterhoch,

Boden: Bodenbahn 10 m aus fünf Matten 1 m x 2 m oder einem Bodenläufer 12 m,

Sprung: Sprungbrett, Kasten seit.

Es soll ein zügiger Wechsel zwischen den Geräten erfolgen.

1	Reck P 1: Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder aus dem Angehen: Beidbeiniger Sprung in den Stütz, Hüft-Abzug über den Kipphang vorlings in den Beugehang (Beine gehockt) zum Stand vorlings; Schritt rückwärts in den Stand mit anschließendem Sprung in den Stütz, Vorschung, Rückschwung , stangennaher Niedersprung in den Stand vorlings.
2	Boden P 1: Drei Schritte Anlauf, Absprung zum Strecksprung , Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings, Anhocken der Beine , Strecksprung.
3	Sprung P 1: Zwei bis drei Schritte Anlauf, Dreh-Sprungaufhocken, Niedersprung in den Querstand.

Gerätebahn B mit den Inhalten P 2

Umgedrehte Turnbank oder Übungsbalken

Boden: Bodenbahn 10 m aus fünf Matten 1 m x 2 m oder einem Bodenläufer 12 m

Parallelbarren: brusthoch

Es soll ein zügiger Wechsel zwischen den Geräten erfolgen.

1. Umgedrehte Turnbank oder Übungsbalken P 2:

Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines,

Heben in den einbeinigen Ballenstand (Relevé),

drei bis vier Schritte im Ballengang vorwärts gehen,

Nachstellschritt, Schließen der Beine in die enge Schrittstellung,

Senken in den halbtiefen Hockstand, **Strecksprung**, Schritte bis zum Gerätende,

Abgang:

Beidbeiniger Absprung zum Grätschsprung (mit Seitgrätschen und Schließen der Beine) in den Querstand rücklings auf der Matte.

2. Boden P 2:

Rolle vorwärts, Strecksprung, zwei bis drei Schritte vorwärts und einbeiniger Absprung zum **Schersprung oder Pferdchensprung**.

3. Parallelbarren P 2:

Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten:

Absprung in den Stütz und **Vorschung in den Außenquersitz** links oder rechts, Vorschung mit Einschwingen in die Holmengasse,

Rückschwung, Vorschung in den Außenquersitz rechts oder links (gegengleich zu vorher),

Niedersprung in den Außenquerstand seitlings mit Halten der gerätenahen Hand am Barrenholm.

2.3.4 Gerätebahn C

Gruppenübung 1:

Geräte: Bodenbahn 10 m aus fünf Matten 1 m x 2 m oder einem Bodenläufer 12 m

1. Schattenrollen:

Alle Mannschaftsmitglieder turnen nacheinander einsetzend, synchron, hintereinander, **in ununterbrochener Reihenfolge jeweils 4 Rollen vorwärts** mit direkt anschließendem Strecksprung, wobei die Nachfolgenden mit dem Strecksprung nach der Rolle des/r Vorausturnenden beginnen.

Gruppenübung 2:

Geräte: zwei Turnbänke (breit), hintereinander gestellt

1. Schattenhockwenden:

Alle Mannschaftsmitglieder turnen nacheinander **jeweils acht fortlaufende Hockwenden in rhythmischer Folge** mit oder ohne Zwischenfedern, wobei die Nachfolgenden mit der zweiten Hockwende des/r Vorausturnenden einsetzen.

Partnerübung 3:

Geräte: zwei Bodenbahnen 10 m aus fünf Matten 1 m x 2 m oder zwei Bodenläufern 12 m

1. Synchronübung

Vier Mannschaftsmitglieder turnen paarweise **parallel und synchron jeweils drei verschiedene Übungsteile** als fließende Bewegungsverbindung.