

# Geräturnen Grundschule Lampertswalde

KI	Boden	Reck	Barren	Balken	Sprung
				(Bank breit)	(Kasten lang 70-90cm)
1	Rückenschaukel in die Hocke	Sprung in den Stütz	Sprung in den Stütz	Gehen vorwärts und rückwärts	Anlauf, Sprung vom Brett
	Kerze	Abzug in den Stand	Vorschwung in 4-Füßlerstand rücklings	beidbeinige halbe Drehung	Aufhocken
	Rolle vorwärts	Beugehang gehockt	2x Schwingen im Stütz, Niedersprung	Abgang Strecksprung	Strecksprung
				(Balken oder Bank auf Hocker)	(Kasten quer 70 - 90 cm)
2	Zurückrollen in die Kerze	Sprung in den Stütz	Sprung in den Stütz	Gehen vorwärts und rückwärts	Aufhocken Strecksprung (90)
	Rolle vorwärts	Abzug in Beugehang gehockt	2x Schwingen im Stütz	beidbeinige halbe Drehung	Drehsprunghocke (70 cm)
	Scherhandstand / Handstand Wand	Überdrehen rückwärts u. vorwärts	Vorschw., Außenquersitz, Niedersp.	Abgang Grätschsprung	Grätsche Bock (90 cm)
				(Balken auf Hocker)	
3	Rolle vorwärts	Sprung in den Stütz	Sprung in den Stütz	Stütz überspreizen (Balken)	Aufhocken Strecksprung (90)
	Rolle rückwärts	Abzug in Beugehang gehockt	Vorschwung in Grätschsitz	Strecksprung	Drehsprunghocke (90 cm)
	Scherhandst. / Handst. Wand / Rad	Hüftaufschwung mit Abdruckhilfe	Kehre zum Außenquerstand	beidbeinige halbe Drehung in Hocke	Grätsche Bock (100 cm)
				Abgang: Hocksprung	
4	Rolle vorwärts	Sprung in den Stütz	Sprung in den Stütz (1,20)	Aufgang Hockwende (60 cm)	Aufhocken Strecksprung (90)
	Rolle rückwärts	Abzug in Beugehang gehockt	Vorschwung in Grätschsitz	Strecksprung mit Fußwechsel	Drehsprunghocke (90 cm)
	Kopfstand gehockt, Handstand, Rad	Hüftaufschwung	Rückschwung und Hockwende	beidbeinige halbe Drehung in Hocke	Grätsche Bock (100 cm)
Z		Rückschwung in den Stand		Abgang Strecksprung beliebig	Grätsche Doppelb. oder Hocke