

# Gerätturnen Grundschule Lampertswalde

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