

Beschreibung der Mehrkampf-Übungen 5 und 6: Turnen

Schulstufe	Klassen- und Altersstufen	5. Gerätebahn (Stütz/Hang/Balance)	6. Gymnastische Geschicklichkeit
Primarstufe/ Kinderturnen	Klassenstufe 1-2 6-8 Jahre	Boden-Reck-Bank-Kombination Scherhandstand/flüchtiger Handstand am Boden, Sprung in den Stütz am Reck, Abzug zur Bank (breite Seite) gehen und aufsteigen, gehen vorwärts, 1/2 Drehung, gehen rückwärts, 1/2 Drehung, gehen rückwärts, 1/2 Drehung, Abgang: Strecksprung, mit aktiver Landung.	Klatschender Hampelmann 2 Handgeräte (beliebig z. B. Frisbeescheibe, mit Erbsen gefüllte Dose, Klanghölzer u. a.): 2-mal in der Hocke auf den Boden klatschen, aufrichten, Handgeräte in Vorhalte 2-mal zusammenschlagen, 2-mal „Hampelmannsprung“, dabei die Geräte über dem Kopf zusammenschlagen.
	Klassenstufe 3-4 8-10 Jahre	Reck-Boden-Bank-Kombination Aufschwung am Reck, Niedersprung, Unterschwing, Rad am Boden, auf die Bank (schmale Seite) steigen, gehen vorwärts, Strecksprung, 1/2 Drehung in der Hocke, aufrichten, 2 Schritte im Ballengang, 1/2 Drehung, gehen vorwärts, Abgang: Hocksprung, mit aktiver Landung.	Ballgeschicklichkeit Ball gegen eine Wand werfen, aufprellen lassen und fangen, sofort wieder werfen, prellen lassen, dabei mehrfach in die Hände klatschen und Ball wieder fangen, sofort wieder werfen, prellen lassen, dabei sich selbst 1-mal drehen und den Ball wieder fangen.
Sekundarstufe I/ Jugendturnen	Klassenstufe 5-6 10-12 Jahre	Reck-Boden-Kombination Aufschwung am Reck, Niedersprung, Unterschwing, (Anlauf) Anhüpfer zum Rad am Boden.	Seilgeschicklichkeit 1-mal Seilkreisen an der linken Körperseite, dabei auf der Stelle laufen, 1-mal über das kreisende Seil laufen. Gleiches auf der rechten Seite wiederholen, 2 Schluss sprünge mit Nachfedern, danach 4 ohne.
	Klassenstufe 7-8 12-14 Jahre	Reck-Boden-Sprung-Kombination Handstand am Boden, Lauf und Sprung in den Stütz am Reck, Umschwung, Niedersprung, Unterschwing, (Anlauf) Hüpfen zum Rad am Boden, weiterlaufen und Sprunghocke oder -grätsche über ein Sprunggerät.	Doppelball-Geschicklichkeit In jeder Hand 1 Ball, 4-mal beide Bälle gleichzeitig auf den Boden prellen, fangen, nacheinander je 1 Ball hochwerfen und fangen, dann beide Bälle gleichzeitig hochwerfen und fangen.
	Klassenstufe 9-10 14-16 Jahre	Boden-Reck-Sprung-Kombination Aufschwung am Reck, Umschwung, Niedersprung, Unterschwing, Anhüpfer zur Radwende am Boden, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Anlauf und Sprunghocke oder -grätsche über ein Sprunggerät. Auf eine aktive Landung achten!	Abfolge nach Musik: Aerobicsteps (4x 8 beats) 4-mal auf der Stelle marschieren („march“), 1 V-Schritt, 1 Kreuzschritt nach rechts („grapevine“), 4 kleine Sprünge („jumps“) am Ort mit jeweils 1/4 Drehung rechts, gleiche Abfolge nach links wiederholen, dann 4-mal- „Hampelmann“ („Jumping Jack“), Kombination (ohne „march“) wiederholen.
Sekundarstufe II/ Jugendturnen	Klassenstufe 11-13 ab 16 Jahren	Reck-Boden-Sprung-Kombination Handstand am Boden, Sprung in den Stütz am Reck, Umschwung, Unterschwing, Anhüpfer zur Radwende am Boden, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Anlauf und Sprunghocke oder -grätsche über ein Sprunggerät. Auf eine aktive Landung achten!	Abfolge nach Musik: Aerobicsteps (4x 8 beats) 2-mal auf der Stelle marschieren („march“ rechts-links, 1 schneller Dreierschritt („triple step“, links-rechts-links), 1 Mamboschritt, dann gegengleich die Abfolge wiederholen, 1 Ausfallschritt („squat“) rechts seitwärts in die Kniebeuge, rechtes Bein wieder zurücksetzen und aufrichten, dann gleicher Ablauf nach links, Knie heben und überkreuzen rechts und links („knee-lift cross over right and left“), Kombination sofort wiederholen.