

12.2 ÜBUNGSAUSWAHL / WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte Gerättturnen in der Primar-/Orientierungsstufe

Geburtsjahrgang: _____ Land: _____ Name und Vorname: _____
 Klasse/Gruppe | Riege: _____ Ort/PLZ: _____ Gesamtpunkte: _____
 Datum: _____ ggf. andere Ausrichter: _____ Teilnahmeurkunde Siegerurkunde Ehrenurkunde

Übung	Geräte und Pflichtelemente						Punkte
Klassen-/Altersstufen	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Miteinander	Punkte
Ü1 ab 1. Klassenstufe/ 6-7 Jahre	Schlussprünge, Rückschaukel, Strecksprung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beuge- hang gehockt, Senken zum Stand	Sprung in den Stütz, Vorschung in den 4-Füßlerstand rücklings, Schwingen im Stütz	Bank, breit: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Strecksprung, mit aktiver Landung	Kasten, lang (0,70-0,90 m): Aufhocken, 2-3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, mit aktiver Landung	Schatten- hockwende auf die Bank	
Punkte							
Ü2 ab 2. Klassenstufe/ 8 Jahre	Scherhandstand, Rolle vorwärts, zurückrollen in die Kerze	Stütz und Abzug, Überdrehen rückwärts, Abdruck und Über- drehen vorwärts	Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung, Vorschung zum Außen- quersitz, Niedersprung, mit aktiver Landung	Bank, schmal: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung Abgang: Grätschsprung, mit aktiver Landung	Kasten, quer (0,90 m): Aufhocken, Strecksprung, mit aktiver Landung	Schatten- hockwende über die Bank	
Punkte							
Ü3 ab 3. Klassenstufe/ 9 Jahre	Rolle rückwärts in den Grätschstand, Rolle vorwärts, Scherhandstand	Aufschwung mit Abdruckhilfe, Rück- schwung in den Stand, Unterschwung aus dem Stand	Sprung in den Stütz, Rückschwung in den 4-Füßlerstand vorlings, Kehre zum Außenquer- stand, mit aktiver Landung	Balken oder höhere, schmale Bank: Stütz und Überspreizen, Strecksprung Abgang: Hocksprung, mit aktiver Landung	Bock (1,00 m): Sprungrätsche	Pyramide	
Punkte							
Ü4 ab 4. Klassenstufe/ 10 Jahre	Rolle vorwärts, Handstand, Rad	Aufschwung, Knie- aufschwung, Unter- schwung aus dem Stand	Vorschung in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, Rückschwung und Hockwende, mit aktiver Landung	Balken oder hohe, schmale Bank: Aufgang (Hock- wende), Strecksprung mit Fußwechsel, Pferdchen- sprung	Bock / Pferd / Kasten (1,00 m): Sprunghocke	Schattenrollen	
Punkte							

Gesamtpunktzahl: _____