

12.3 ÜBUNGSAUSWAHL / WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte Gerätturnen in der Sekundarstufe

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

Übung	Geräte und Pflichtelemente						
Klassen-/ Altersstufen	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Miteinander	Punkte
Ü5 ab 5. Klassenstufe/ 11 Jahre	Sprungrolle, Handstand-Abrollen, Radwende	Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung	Sprung in den Stütz, Zweimaliger Vor- und Rückschwung mit Öffnen und Schließen der Beine vorne, Hohe Wende	Aufgang: Aufhocken (ein- oder beidbeinig), Standwaage, Abgang: Grätschwinkelsprung	T-Bock/Sprungtisch/Pferd/ Kasten (1,10 m)	Synchronräder	
Punkte							
Ü6 ab 8. Klassenstufe/ 14-16 Jahre	Handstand-Abrollen, Rolle rückwärts durch den Handstand, Radwende	Aufzug, Hüft- umschwung, Unter- schwung aus dem Stütz	Aus dem Sitz: Ober- armstand und abrollen vorwärts, Schwung- stemme in den Grätsch- sitz, Wendekehre	Aufgang: Durchhocken (ein- oder beidbeinig) Scherhandstand oder Rolle vorwärts Abgang: Radwende	T-Bock/Sprungtisch/Pferd/ Kasten (1,20 m): Sprung- hocke oder -grätsche	Gruppenübung an frei ge- wähltem Gerät	
Punkte							
Ü7 ab 11. Klassenstufe/ 17-20 Jahre	Radwende-Grätsch- sprung, Felgrolle, Handstützüberschlag (gestreckt oder gespreizt)	(Spreiz-) Kipp- aufschwung, Hüft- umschwung, Saltoabgang aus dem Langhang oder Aufgrätschen zum Unterschwung	Oberarmkippe, Schwungstemme vorwärts in den Stütz, Kreishockwende oder Wendekehre	Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand), flüchtiger Hand- stand oder Rolle vorwärts Abgang: Handstütz- überschlag	Sprungtisch/Pferd/Kasten (1,20m): Handstütz-Sprung- überschlag (gestreckt oder gewinkelt)	Fließendes Minitrampolin- springen	
Punkte							

Gesamtpunktzahl: _____