

# 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	
<b>Ü1</b> 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	
<b>Punkte</b>							
<b>Ü2</b> 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	
<b>Punkte</b>							
<b>Ü3</b> 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): Sprunggrätsche	Pyramide	
<b>Punkte</b>							
<b>Ü4</b> ab 4. Klassenstufe/ 10 Jahre	Rolle vorwärts, Handstand, Rad	Aufschwung, Knie- aufschwung, Unter- schwung aus dem Stand	Vorschung in den Grätschsit, 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	
<b>Punkte</b>							

Gesamtpunktzahl: \_\_\_\_\_

\*Altersangabe dient zur Orientierung, Durchführung innerhalb der Klassenstufe.