

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 mit aktiver Landung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beuge- hang gehockt, 2 Sek. halten. Senken zum Stand	Sprung in den Stütz, Vorschwung in den 4-Füßlerstand rücklings, Rückschwung in den Stand. Sprung in den Stütz, Vorschwung in den Außenquersitz, Nieder- sprung in den Stand mit aktiver Landung.	Bank, breit: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Strecksprung, mit aktiver Landung	Kasten, längs (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, Vorrol- len, Aufstehen	Stütz und Abzug, Überdrehen rückwärts, Abdruck und Über- drehen vorwärts	Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung, Vorschwung zum Außen- quersitz, Niedersprung, mit aktiver Landung	Bank, schmal: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung Abgang: Grätschsprung, mit aktiver Landung	Kasten, längs (0,70-0,90 m): weites 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	Hüftaufschwung mit Abdruckhilfe, Rück- schwung in den Stand, Unterschwung aus dem Stand	Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung in den 4-Füßler- stand vorlings, Vorschwung und Kehre zum Außenquer- stand mit aktiver Landung	Balken oder höhere, schmale Bank: Stütz und Überspreizen, Strecksprung Abgang: Hocksprung, mit aktiver Landung	Bock (ca. 0,90 m): Sprunggrätsche mit aktiver Landung	Pyramide	
Punkte							
Ü4 ab 4. Klassenstufe / 10 Jahre	Rolle vorwärts, Handstand, Rad	Hüftaufschwung, Vor- spreizen, Kniehangab- und aufschwung, Rückspreizen, Rücksprung und Nieder- sprung, Unterschwung aus dem Stand	Sprung in den Stütz und Vorschwung in den Grätschsit, Rück-Vor-Rück- schwung zur Hockwende mit aktiver Landung	Balken oder hohe, schmale Bank: Aufgang (Hock- wende), Strecksprung mit Fußwechsel, Pferdchen- sprung	Bock / Pferd / Kasten (min. 1,00 m): Sprung- hocke oder -grätsche mit aktiver Landung	Schattenrollen	
Punkte							

Gesamtpunktzahl: _____

*Altersangabe dient zur Orientierung, Durchführung innerhalb der Klassenstufe.