

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	Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Rückschwung und Niedersprung in den Stand, Unterschwingung 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, mit aktiver Landung	T-Bock/Sprungtisch/Pferd/ Kasten (1,10 m) Sprung- hocke oder -grätsche mit aktiver Landung	Synchronräder	
Punkte							
Ü6 ab 8. Klassenstufe / 14-16 Jahre	Handstand-Abrollen, Rolle rückwärts durch den Handstand, Radwende	Hüftaufzug, Hüftumschwung, Unterschwingung aus dem Stütz	Aus dem Sitz: Ober- armstand und abrollen vorwärts, Schwung- stemme in den Grätsch- sitz, Wendekehre	Aufgang: Durchhocken (ein- oder beidbeinig) Scherhand- stand oder Rolle vorwärts Abgang: Radwende, aktive Landung	T-Bock/Sprungtisch/Pferd/ Kasten (1,20 m): Sprung- hocke oder -grätsche mit aktiver Landung	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 Unterschwingung	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, aktive Landung	Sprungtisch/Pferd/Kasten (1,20m): Handstütz-Sprung- überschlag (gestreckt oder gewinkelt) mit aktiver Landung	Fließendes Minitrampolin- springen	
Punkte							

Gesamtpunktzahl:

*Altersangabe dient zur Orientierung, Durchführung innerhalb der Klassenstufe.