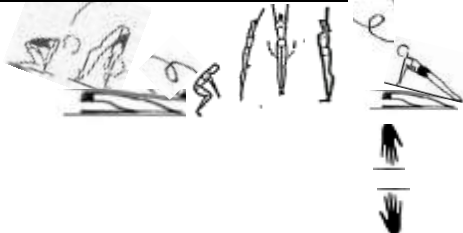


# Programm Stufe 1 – Mädchen & Jungen (Ausgabe 2021-2022)

## 1. Kombinierte Rollbewegungen



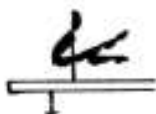
- Von einer schrägen Ebene Rolle mit geschlossenen und **gestreckten** Beinen.
- Beugen im Hüftgelenk / Beine am Ende der Rollbewegung anwinkeln.
- Aufrichten in den Stand ohne Hände abzudrücken mit Strecksprung  $\frac{1}{2}$  Drehung
- Rolle rückw. von einer schrägen Ebene in Position Liegestütz
- Körperspannung während der halben Drehung beachten.
- Stellung der Hände bei der Rolle rückw. beachten! Hände falten erlaubt.

## 2. Rolle rückwärts



- Geräthöhe anpassen.
- Übung mit angewinkelten Beinen turnen.
- nur rückwärts – nicht zurück

## 3. Kraft und Spannung



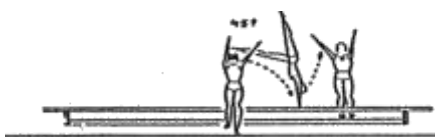
- kleiner Balken/Bank: Arme stützen zwischen den Beinen
- Beine in Grätsche vor dem Körper halten. Position 3'' halten.

## 4. Gleichzeitiger Arm- und Beinabdruck



- Kasten seitlich stellen.
- Übung flüssig durchturnen.
- Starker Beinabdruck, Arme in Hochhalte beim Strecksprung.

## 5. Abwechselnder Arm- und Beinabdruck



- Übung an Bank oder Kasten ausführen
- Start aus dem Ausfallschritt vorwärts.
- Rad über die Bank.
- Arme und Füße bilden eine Linie.
- Beinschwung mindestens  $45^\circ$ .
- Landung im Ausfallschritt zur Bank

## 6. Rumpfspannung



- Übung an einem Mattenblock oder Kasten ausführen.
- Arme und flacher Rücken bilden eine Linie
- In Spannung **5 Sekunden** halten.

## 7. Schulterbeugen (Stemmbewegung mit Sprungbrett)



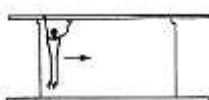
- Geräthöhe der Turnerin/Turner anpassen.
- In den gestreckten, aktiven Armstütz springen und stemmen.
- Arme immer gestreckt lassen.
- Trainer muss achten, dass der Barren auf Schulterhöhe ist

## 8. Schulterstreckung



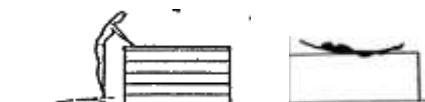
- Geräthöhe der Turnerin/Turner anpassen.
- Arme gestreckt lassen, Versuch der vollständigen Streckung.
- Beine nach hinten ziehen und 3'' halten
- Beine nach vorne ziehen, runde Haltung und 3'' halten

## 9. Kraft und Spannung des Körpers



- Geräthöhe einstellen.
- Füße leicht nach vorne gestreckt
- Blick richtet sich auf die Fußspitzen
- von einer Seite zur anderen wandern mit den Händen

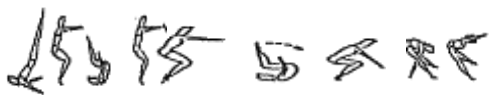
## 10. Absprung mit Aufhocken



- auf dem Sprungbrett stehend 3x springen und anschließend mit beiden Füßen auf den Mattenblock aufhocken.
- Beine durchstrecken, Hände bleiben auf dem Block, vw. rollen und in gespannter Position (siehe Bild) auf dem Rücken liegen bleiben.

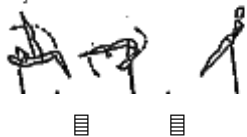
# Programm Stufe 2 – Mädchen & Jungen (Ausgabe 2021-2022)

## 1. Rolle vorwärts



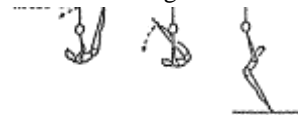
- Start aus der Kerze, gestreckt abrollen.
- Beine im letzten Moment beugen.
- Rolle vw. gehockt, dann Rolle vw. gegrätscht in den Grätschstand, Rumpf gebeugt 90°, Arme in Hochhalte.

## 2. Rolle rückwärts a) Mädchen

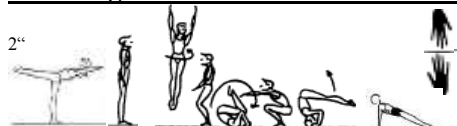


- Holm oder Reckstange schulterhoch oder tiefer.
- Stufenbarren, Barren oder Reck mit Kasten
- Ristgriff,
- Beine gestreckt zusammenführen in den Streckstütz

## b) Jungen hin + zurück mit gestreckten Beinen



## 3. Gleichgewicht + kombinierte Rollbewegungen



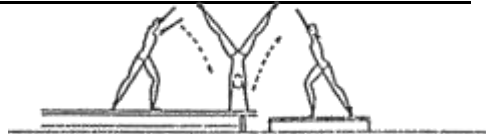
- Stand – Standwaage 2“ halten – Stand
- Strecksprung 1/2 Drehung
- Rolle rw. in Liegestütz landen. Achtung! Haltung der Hände!

## 4. Gleichzeitiger Arm- und Beinabdruck



- Kasten steht bis unter dem Pferd.
- Geräthöhe der Turnerin anpassen.
- Schnelle Verbindung und kontrollierte Landung.
- zwischen den zwei Hocken ohne Schritt (außer Kinder < 1,1 m)

## 5. Abwechselnder Arm- und Beinabdruck



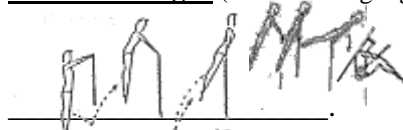
- Beinschwung durch die Senkrechte.
- Landung auf dem Kastendeckel, Arme in Hochhalte.

## 6. Körperspannung



- Übung an Sprossenwand ausführen.
- Rechter Winkel 5“ halten, Arme und flacher Rücken bilden eine Linie.
- Zum Handstand klettern und 5“ halten mit Bauch gegen Sprossenwand, Körper bildet eine Linie, Arme sind gestreckt und in Kontakt mit den Ohren.
- Zum Ende runter klettern oder abrollen, dies wird nicht bewertet.

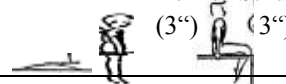
## 7. Schulterbeugen (Stemmbewegung) a) Mädchen



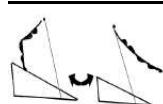
- Geräthöhe der Turnerin anpassen.
- In den gestreckten, aktiven Armstütz springen und stemmen.
- Rolle vorw. / **Hockposition** 2 Sekunden halten

## b) Jungen:

- Anlauf - Sprungbrett, in Stütz springen,
- Knie anwinkeln + 3“ halten
- Holmen Schulterhöhe - //Barren (3“)

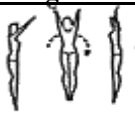


## 8. Vorbereitung Kippe



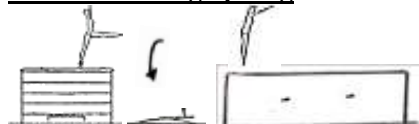
- Geräthöhe der Turnerin/Turner anpassen.
- Gestreckte Arme beim Start.
- Nach vorne gleiten, Füße ziehen nach unten, lang machen Richtung Schräge
- Po zurückziehen und mit gestreckten Beine wieder zur Ausgangsposition kommen.

## 9. Drehung um die Längsachse



- Start auf Teppichfliese. Körperspannung während der 1/2 Drehung beachten.
- Die 1/2 Drehung erst nach dem Absprung einleiten.
- Sichere Landung auf der Teppichfliese.
- Landungsposition 3“ halten.

## 10. Vorbereitung Sprung



- START vom Kasten (3 Teile) – Arme gestreckt oben halten – 1 Bein gestreckt nach vorne halten.
- Während der Turner runter auf das Sprungbrett springt, schließen die Beine – Arme machen Drehung nach hinten bis gestreckte Landung auf Mattenblock (60 cm Höhe). – Beine gestreckt

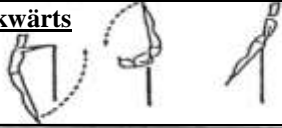
# Programm Stufe 3 - Mädchen (Ausgabe 2021-2022)

## 1. Kleiner Handstand



- Startposition Hocke
- kleiner Handstand
- zurück zur Startposition (auf kleinen Balken)

## 2. Rolle rückwärts



- Geräthöhe einstellen.
- Felgaufschwung mit **geschlossenen, gestreckten** Beinen.
- Ristgriff (die Übung endet im gestreckten Stütz).



## 3. Kombinierte Rollbewegungen



- Die Felge rückwärts turnen.
- Trainer muss zur Sicherheit anwesend sein!

## 4. Gleichzeitiger Arm- und Beinabdruck



- Anlauf – Absprung vom Sprungbrett
- Geräthöhe Kasten / Block oder pädagogischer Sprungtisch 1m 10
- Hocke drauf – Streck sprung runter: flüssig turnen
- Sichere Landung.

## 5. Abwechselnder Arm- und Beinabdruck



- Kräftiger Armabdruck.
- Rumpf- und Armstreckung.
- Rad auf Linie
- 2. Bein folgt dem 1. bei der Landung / Beine schließen (siehe Bild)

## 6. Rumpfspannung



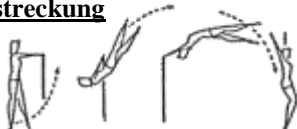
- Rechter Winkel 5° halten. Flacher Rücken.
- Ein Bein gestreckt heben, zweites Bein gestreckt nachziehen
- Gestreckter Handstand und kippen mit Körperspannung liegen.

## 7. Schulterbeugung (Stemmbewegung)



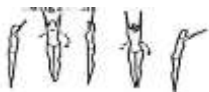
- Geräthöhe einstellen.
- In den gestreckten, aktiven Armstütz springen und stemmen
- Rolle vorw. mit gestreckten Beinen – Kerze 2 Sekunden halten
- langsam mit den Beinen runter gehen und Beine im rechten Winkel 2° halten und langsam absinken lassen.

## 8. Schulterstreckung



- Geräthöhe der Turnerin/Turner anpassen.
- START + LADUNG: mit Beinen geschlossen
- Achten auf Spannung und **schwungvolle, hohe** Ausführung.

## 9. Drehung um die Längsachse



- Start auf einer Teppichfliese
- Körperspannung beachten, sichere Landung (3° halten).
- 1 ganze Drehung erst nach dem Absprung einleiten.

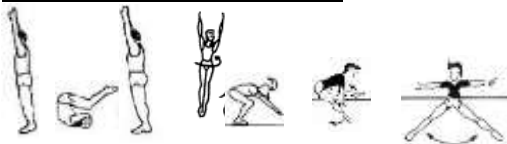
## 10. Drehung in horizontaler Ebene



- Auf ein sicheres Gleichgewicht achten.
- halbe Pirouette auf großen Balken

# Programm Stufe 3 - Jungen (Ausgabe 2021-2022)

## 1. Kombinierte Rollbewegung



- Stand – Rolle rw. Achtung! Position der Hände!
- Strecksprung ½ Drehung
- Rolle vw. gegrätscht
- In Grätsche aufrecht stehen. Arme Seithalte

## 2. Armkraft



- Reck
- Hochziehen / Klimmzug 3x .
- Kinn muss oberhalb der Stange sein
- Achtung!! Haltung Hände:



## 3. Kraft und Spannung



- Ringe / Trainer hebt den Turner bis in Stütz
- Beine im rechten Winkel anziehen und 3“ Position halten.
- Achtung!! Ringe müssen // bleiben beim Stütz!

## 4. Gleichzeitiger Arm- und Beinabdruck



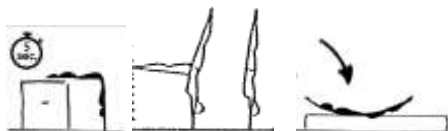
- Anlauf – Absprung vom Sprungbrett
- Geräthöhe Kasten / Block oder pädagogischer Sprungtisch 1m 10
- Hocke drauf – Strecksprung runter: flüssig turnen
- Sichere Landung.

## 5. Abwechselnder Arm- und Beinabdruck



- Kräftiger Armabdruck.
- Rumpf- und Armstreckung.
- Rad auf Linie
- 2. Bein folgt dem 1. bei der Landung / Beine schließen (siehe Bild)

## 6. Rumpfspannung



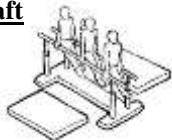
- Rechter Winkel 5“ halten. Flacher Rücken.
- Ein Bein gestreckt heben, zweites Bein gestreckt nachziehen
- Gestreckter Handstand mit Abrollen mit Körperspannung.

## 7. Schulterbeugung (Stemmbewegung)



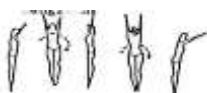
- Geräthöhe einstellen.
- Anlauf vom Sprungbrett sofort in die Stützposition mit Beine im 90° Winkel springen.
- Diese Position 3“ halten.

## 8. Stützkraft



- Barren
- START im Stütz - Körperspannung
- 7x nach vorne springen im Stütz

## 9. Drehung um die Längsachse



- Start auf einer Teppichfliese
- Körperspannung beachten, sichere Landung (3“ halten).
- 1 ganze Drehung erst nach dem Absprung einleiten.

## 10. Drehung in horizontaler Ebene



- START: Position Liegestütz 1 Bein zur Seite ausstellen zum Schwungnehmen, Becken tief.
- ½ Kreis drehen und in „Stützliege“ landen. Becken hoch!
- Bei der Drehung 1 Arm heben und wieder aufsetzen nach der Drehung.