

Pflichtübung Geradeturnen L8

(Höchstnote 8,0 Punkte)

1. Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts und über den Freiflug rückwärts (Umgreifen der Gegenhand zum vorderen Fuß in den Ellgriff, Unterdrehen am vorderen Sprossengriff) in die Spindelstellung vorwärts

(frei)
2. Vom Freiflug vorwärts in den Seitfreiflug

(Kammgriff des Arms in Rollrichtung am Sprossengriff, Lösen des Fußes gegen Rollrichtung aus der Bindung und $\frac{1}{4}$ Drehung, Voraufspreizen)

/

(Ristgriff der Gegenhand zum Fuß in der Bindung am vorderen Sprossengriff und Seitspreizen des freien Beines)
3. Von der Spreizwaage rückwärts (Unterdrehen mit Seitspreizen unter dem vorderen Arm, Beistellen des Spreizbeines) über die kleine Brücke mit Kammgriff einarmig vorwärts (Umgreifen der freien Hand in den Ellgriff am gegenüberliegenden Reifengriff, Unterdrehen unter dem vorderen Arm) in die große Brücke rückwärts

(Einscheren, Voraufspreizen)
4. Vom Freiflug mit Voraufspreizen vorwärts (Ellgriff der Gegenhand zum Spreizbein am vorderen Sprossengriff, Beistellen des Spreizbeins, Unterdrehen unter dem vorderen Arm) in die Spindelbrücke rückwärts

(Umgreifen der hinteren Hand zum vorderen Sprossengriff im Kammgriff, Lösen der anderen Hand und Rückspreizen des freien Fußes zum hinteren Brett, $\frac{1}{2}$ Drehung einarmig und Voraufspreizen des Fußes in Bindungen, Vorspreizen des hinteren Fußes zum unteren Sprossengriff, *frei*, Speichgriff an den Reifen bei der oberen Spreizsprosse)

/ (ohne Positionswechsel)
5. **Oben:** Rolle gehockt rückwärts in den Winkelsturzhang mit Aufstellen der Füße auf die Bretter *an den Reifen rücklings*
Unten: *Durchschwingen im Spreizstand* rückwärts

(Hockstemme rückwärts in den *hohen* Stütz an der vorderen Spreizsprosse)
6. **Oben:** *Hoher Stütz an der oberen Spreizsprosse rückwärts* (Umgreifen einer Hand vor dem Körper *an dem der greifenden Hand entgegengesetzten Reifen* und Umgreifen der anderen Hand hinter dem Rücken *an dem der greifenden Hand entgegengesetzten Reifen* an der Spreizsprosse) und $\frac{1}{2}$ Drehung gehockt in den Winkelsitz
Unten: Winkelsitz vorwärts

7. **Oben:** (*Flüchtiger* hoher Grätschwinkelsitz auf den Reifen im Bereich der oberen Spreizsprosse *an den Reifen*) Hohe Rolle vorwärts in den Winkelsitz auf dem oberen Sprossengriff
Unten: Winkelsitz auf dem Sprossengriff vorwärts

(Beliebige Griffart an den Reifen ~~im Bereich der Reifengriffe~~ *zwischen Sitzfläche und oberer Griffsprosse*, Absenken der Beine gewinkelt in den Spreizstand auf vorderem Brett und vorderer Spreizsprosse, frei, Vorspreizen des hinteren Fußes zum unteren Sprossengriff)

/ (ohne Positionswechsel)

($\frac{1}{2}$ Drehung frei, Speichgriff an den Reifen bei der oberen Spreizsprosse, Vorspreizen des vorderen Beines zum unteren Brett, frei)

8. Reifenbrücke vorwärts auf dem unteren Sprossengriff und dem unteren Brett

(Absenken des vorderen Beins auf die Spreizsprosse, frei, Ristgriff an der oberen Spreizsprosse, Schlusstand auf der unteren Spreizsprosse an der oberen Spreizsprosse)

Unterschwung über das obere Brett