

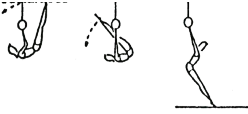
Programm Stufe 1 – Mädchen & Jungen (Ausgabe 2011)

1. Rolle vorwärts



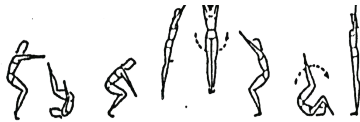
- Rolle mit geschlossenen und **gestreckten** Beinen.
- Beugen im Hüftgelenk.
- Aufrichten in den Stand mit Arme in Hochhalte.

2. Rolle rückwärts



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

3. Kombinierte Rollbewegungen



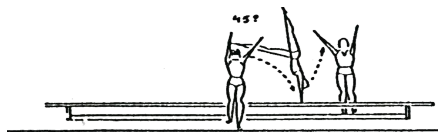
- Rolle vorw., Strecksprung halbe Drehung, Rolle rückw.
- Übung in Verbindung turnen.
- Körperspannung während der halben Drehung beachten.

4. Gleichzeitiger Arm- und Beinabdruck



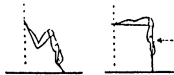
- Kasten quer / über die Breite
- Übung flüssig durchturnen.
- Starker Beinabdruck, Arme in Hochhalte beim Strecksprung.

5. Abwechselnder Arm- und Beinabdruck



- Übung an Bank oder Kasten ausführen
- Start aus dem Ausfallschritt vorwärts.
- Rad auf der Bank.
- Arme und Füße bilden eine Linie.
- Beinschwung mindestens 45°.
- Landung im Ausfallschritt zur Bank

6. Rumpfspannung



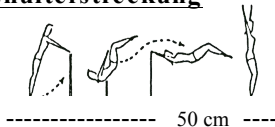
- Übung an Sprossenwand ausführen.
- Arme und flacher Rücken bilden eine Linie
- In Spannung **5 Sekunden** halten.

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



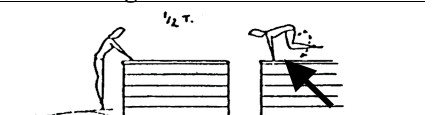
- Geräthöhe der Turnerin/Turner anpassen.
- Arme gestreckt lassen, Versuch der vollständigen Streckung.
- Hinter Linie (50 cm) auskommen.
- **START + LADUNG:** mit Beinen geschlossen

9. Drehung um die Längsachse



- Geräthöhe einstellen.
- Füße leiten die halbe Drehung ein **mit oder ohne Schwingen**.
- 4 Drehungen

10. Drehung in horizontaler Ebene



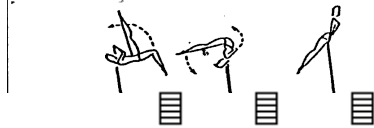
- Kastenhöhe oder Pferdhöhe ist frei.
- Hohe Beckenführung
- mit Sprung auf den Kasten und darauf knien

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



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

3. Kombinierte Rollbewegungen



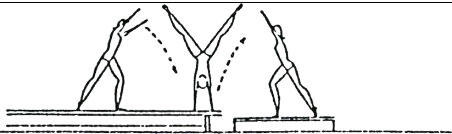
- Ristgriff.
- Während der Übung dürfen die Füße den oberen Holm nicht berühren.

4. Gleichzeitiger Arm- und Beinabdruck



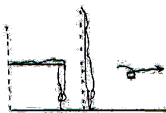
- Kasten steht bis unter dem Pferd.
- Geräthöhe der Turnerin anpassen.
- Schnelle Verbindung und kontrollierte Landung.
- zwischen den zwei Hocken ohne Schritt (außer Kinder < 1,1 m)

5. Abwechselnder Arm- und Beinabdruck



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

6. Körperspannung



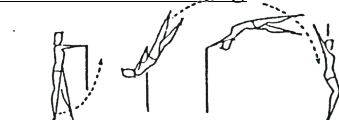
- Übung an Sprossenwand ausführen.
- Rechter Winkel 5° halten, Arme und flacher Rücken bilden eine Linie.
- Zum Handstand klettern und 5° halten, nur die Fußspitzen berühren die Sprossenwand
- Zum Ende runter klettern oder abrollen, dies wird nicht bewertet.

7. Schulterbeugen (Stemmbewegung)



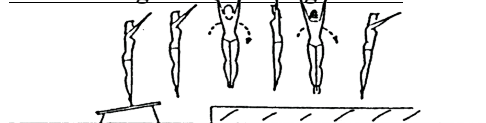
- Geräthöhe der Turnerin/Turner anpassen.
- In den gestreckten, aktiven Armstütz springen und stemmen.
- Rolle vorw. / **Hockposition** 2 Sekunden halten

8. Schulterstreckung



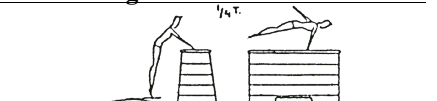
- Geräthöhe der Turnerin/Turner anpassen.
- START: mit einem Bein
- LANDUNG: Beine geschlossen
- Achten auf Spannung und **schwungvolle, hohe** Ausführung.

9. Drehung um die Längsachse



- Körperspannung während der Drehung beachten.
- Sichere Landung.

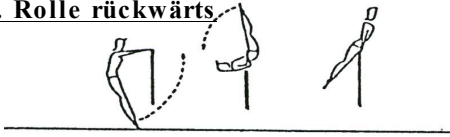
10. Drehung in horizontaler Ebene



- Material der Turnerin/Turner anpassen
- Beine und Rumpf bilden eine Linie.
- Beine gestreckt



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



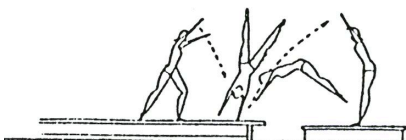
- Geräthöhe einstellen.
- Felgaufschwung mit **geschlossenen, gestreckten** Beinen.
- Ristgriff (die Übung endet im gestreckten Stütz).



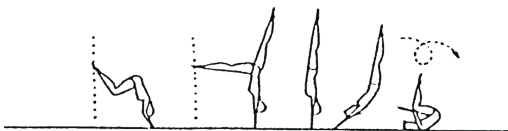
- Die Felge rückwärts turnen.



- Hocke oder Grätsche.
- Geräthöhe der Turnerin anpassen.
- Körperstreckung in 1. und 2. Flugphase.
- Sichere Landung.



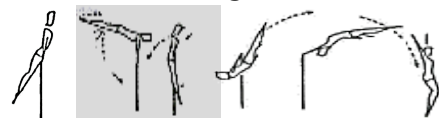
- Kräftiger Armabdruck.
- Rumpf- und Armstreckung.



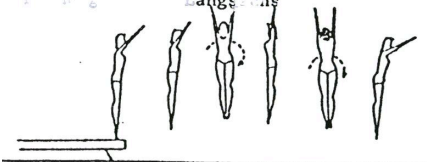
- Flacher Rücken.
- Gestreckter Handstand.
- Abrollen mit Körperspannung.



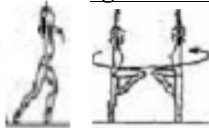
- Geräthöhe einstellen.
- In den gestreckten, aktiven Armstütz springen und stemmen
- Rolle vorw. mit gestreckten Beinen – Kerze 2 Sekunden halten



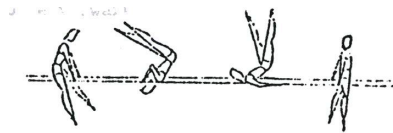
- Reckstange schulterhoch.
- Körperspannung beibehalten.
- Sichere Landung.
- **Unterschwung von Stütze**



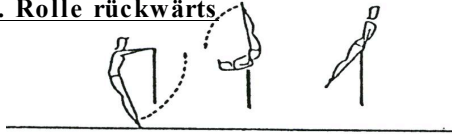
- Körperspannung beachten, sichere Landung.
- Drehung erst nach dem Absprung einleiten.



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



- Geräthöhe einstellen.
- Griff direkt vor den Beinen.
- Rolle mit gestreckten und gegrätschten Beinen.
- Landung im Reitsitz vor dem Griff.



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

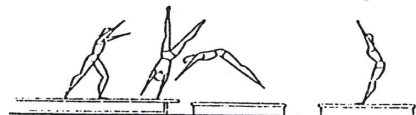


- Die Felge rückwärts turnen.

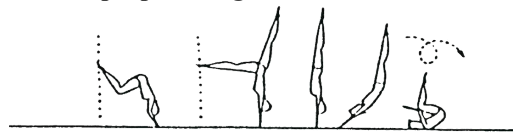


**gehockt oder
gegrätscht**

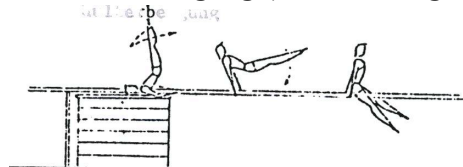
- Hocke oder Grätsche.
- Geräthöhe einstellen.
- Körperstreckung in 1. und 2. Flugphase.
- Sichere Landung.



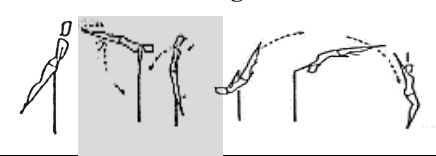
- Starker Armabdruck.
- Rumpf- und Armstreckung.



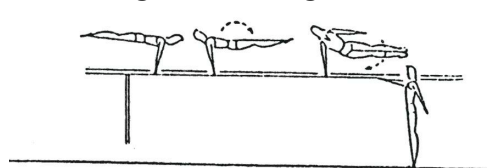
- Flacher Rücken.
- Gestreckter Handstand.
- Abrollen mit Körperspannung.



- Geräthöhe einstellen.
- Start aus der Kerze.
- Schnelle Hüftbeugung und -streckung durch den Streckstütz zum Aufgrätschen vor dem Griff.



- Reckstange schulterhoch.
- Körperspannung beibehalten.
- Sichere Landung.
- **Unterschwung von Stütze**



- Vor- und Rückschwung, Vorschwung mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Außenquerstand.
- Bei der Drehung vollständige Körperstreckung.
- Sichere Landung.



oder gegengleich

- Einspreizen links., Nachspreizen rechts und rausspringen links / rausspringen rechts
- Schwungvolles Turnen (auch gegengleich erlaubt).