

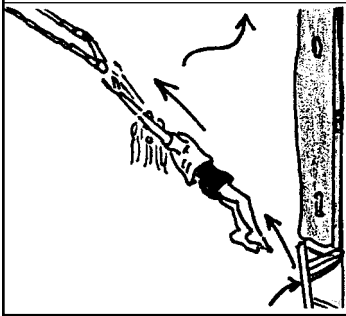
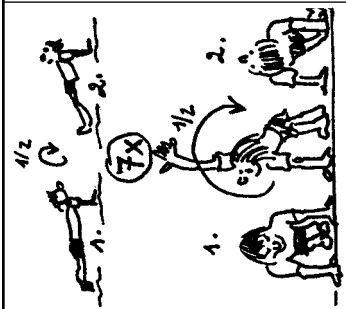
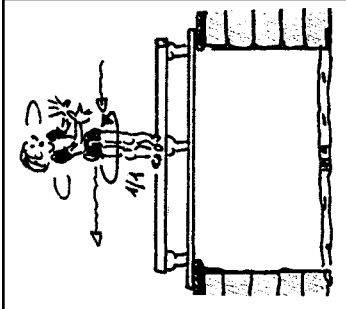
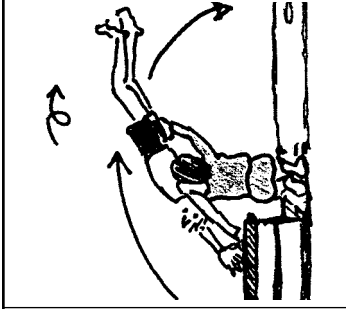
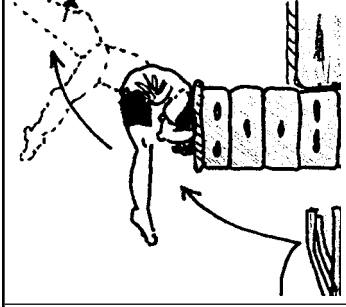
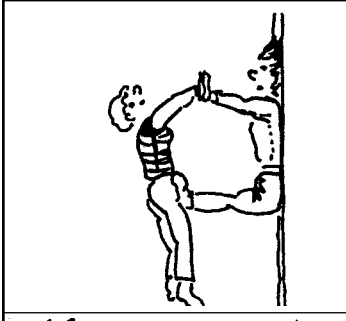
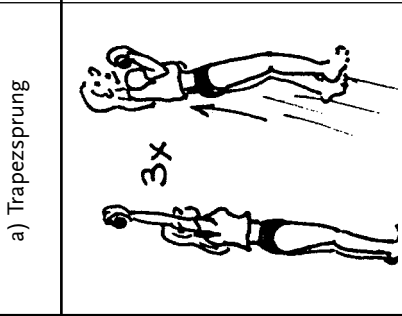
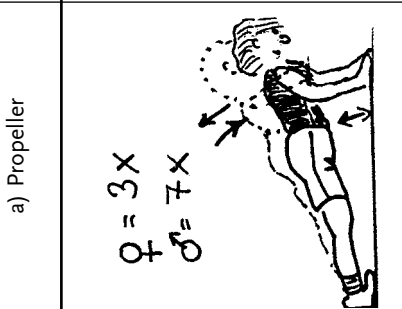
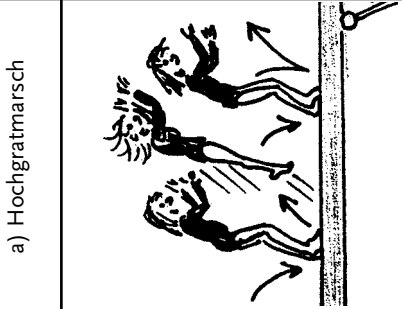
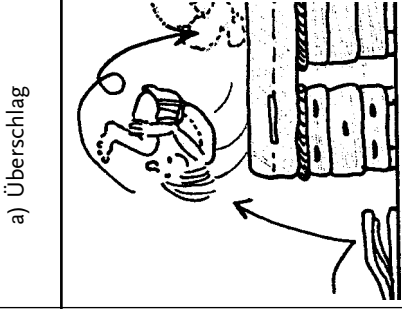
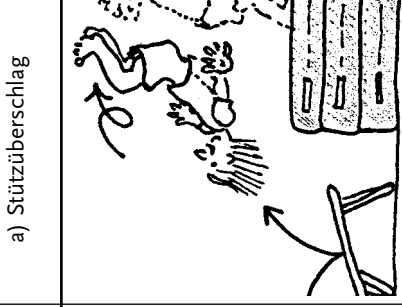
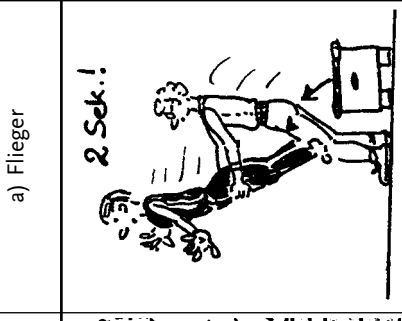
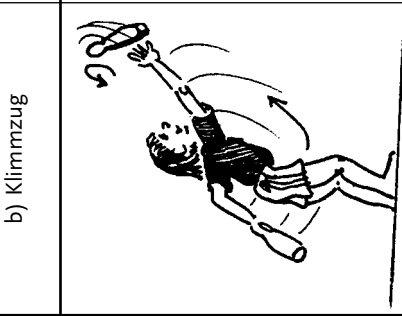
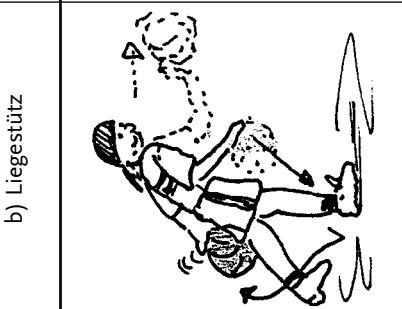
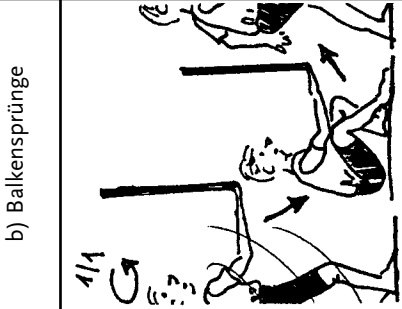
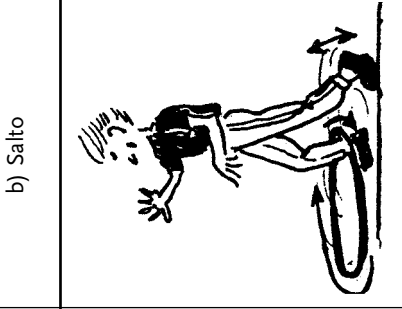
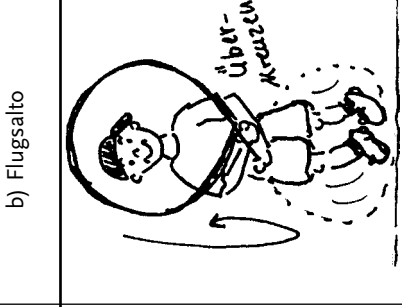
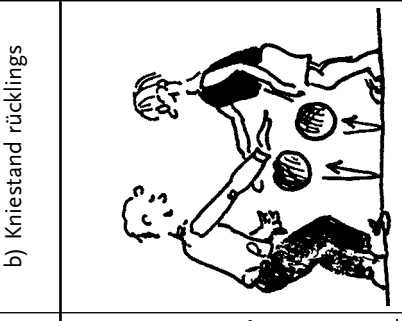
Geburtsjahrgang: \_\_\_\_\_  
 Klasse/Gruppe | Riege: \_\_\_\_\_  
 Datum: \_\_\_\_\_  
 Land: \_\_\_\_\_  
 Ort: \_\_\_\_\_  
 Veranstalter: \_\_\_\_\_

# Wettbewerbskarte im Turnen

Name und Vorname: \_\_\_\_\_ Anzahl der gelungenen Übungen: \_\_\_\_\_

SU  EU  TU

	Aufgabenbereich 1	Aufgabenbereich 2	Aufgabenbereich 3	Aufgabenbereich 4	Aufgabenbereich 5	Aufgabenbereich 6
Klassen 9./10.	Hängen/Schwingen/ Hangeln/Klettern/ Schaukeln/Ziehen	Stützen/Schieben/ Arm-Bein-Koordi- nation nach Musik	Balancieren	Drehen/Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
	<p><b>a) Trapezsprung</b> Mit leichtem Anlauf Absprung vom Minitrampolin ans sprunghohe Trapez (oder Ringe, Reck), Vor-, Rück-, Vorschwung mit Unterschwung zur Landung.</p> <p><b>b) Klimmzug</b> Am sprunghohen Reck o. ä. 1 x (weiblich) bzw. 3 x (männlich) Klimmzüge ausführen.</p> <p><b>c) Schwungdrehung</b> In jeder Hand eine Keule (o.ä.): Gegengleich vor- und rückschwingen, beim nächsten Vorschwung die Keule so abwerfen, dass sie eine 1/2 Drehung macht, sie dann wieder auffangen, nächste Keule ebenso abwerfen und fangen, beim nächsten Vorschwung der Keule, die zuerst geworfen wurde, 1/2 Drehung des Körpers, Keulen ausschwingen lassen.</p>	<p><b>a) Propeller</b> Liegestütz vorlings, über einen Arm in den Liegestütz rücklings wechseln, dann weiter oder zurück drehen, insgesamt 7 Wechsel, ohne dass zwischenzeitlich das Gesäß oder der Bauch den Boden berühren.</p> <p><b>b) Liegestütz</b> 3 (weiblich) bzw. 5 (männlich) Liegestütze ausführen.</p> <p><b>c) Globetrotter</b> 1 x den Ball durch die Beine prellen, dabei Handwechsel, 3 x den Ball nach vorne dribbeln, dabei drei Nachstellschritte, Wiederholung zur anderen Seite, danach den Ball 1 x um die Hüfte kreisen und Druckpass zur Wand.</p>	<p><b>a) Hochgratmarsch</b> Auf der umgedrehten Turnbank, die auf zwei hohen Sprungkästen lagert, hin und zurück balancieren, auf dem Rückweg dabei eine ganze gegangene Drehung ausführen.</p> <p><b>b) Balkensprünge</b> Auf dem Schwebebalken eine ganze Länge beidfüßig vorwärts springen (Strecksprünge).</p> <p><b>c) Stabsitzen</b> Stab senkrecht auf zwei Fingerkuppen balancieren, sich 1 x um sich selbst drehen, hinsetzen und entweder wieder aufstehen (ohne Stabverlust) oder aus dem Sitz den Stab hochwerfen, aufstehen und den Stab wieder auffangen.</p>	<p><b>a) Überschlag</b> Handstützüberschlag von einer Erhöhung mit Partnerhilfe.</p> <p><b>b) Salto</b> Aus dem Anlauf mit Absprung vom Sprungbrett Salto (mindestens in den Sitz) auf einen ca. 90 cm hohen Weichbodenberg.</p> <p><b>c) Fuß-Hula-Hoop</b> Auf einem Bein hüpfen, dabei einen Reifen waagrecht um den anderen Fuß kreisen lassen. Immer dann mit dem hüpfenden Fuß den Boden berühren, wenn der Reifen vorbei ist.</p>	<p><b>a) Stützüberschlag</b> Aus dem Anlauf mit Sprungbrett über ein ca. 90 cm hohes Sprunggerät einen beliebigen Überschlag (z.B. Nackenüberschlag, Kopfüberschlag).</p> <p><b>b) Flugsalto</b> Anlauf, Absprung vom Minitrampolin, Überschlag ohne Handstütz auf den Mattenberg.</p> <p><b>c) Überkreuzen</b> Seilspringen mit Überkreuzen und Öffnen der Arme: 4 x (= acht Sprünge).</p>	<p><b>a) Flieger</b> Bei Handfassung stützt der untere Partner in Rückenlage den oberen mit den Füßen in dessen Hüftbereich.</p> <p><b>b) Kniestand rücklings</b> Aus dem Sitz vom Würfelkasten beginnend, stellt sich der Partner rücklings auf die Knie des anderen, der untere hält mit beliebigem Griff, beide begeben sich in den freien Stand.</p> <p><b>c) Partner-Prellen</b> Gegenüberstehend: Beide prellen gleichzeitig ihren Ball 4 x hintereinander mit der rechten Hand, dann wird, ohne dass der Prellrhythmus unterbrochen wird, mit der linken Hand 4 x der Ball des Partners geprellt. Von vorne – nur 3 x, später 2 x, schließlich jeweils 1 x den eigenen Ball rechts und den anderen Ball links prellen.</p>

Klassen 9./10.	Hängen/Schwingen/ Hangeln/Klettern/ Schaukeln/Ziehen	Stützen/Schieben/ Arm-Bein-Koordi- nation nach Musik	Balancieren	Drehen/Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
	 <p>a) Trapezsprung</p>	 <p>a) Propeller</p>	 <p>a) Hochgratmarsch</p>	 <p>a) Überschlag</p>	 <p>a) Stützüberschlag</p>	 <p>a) Flieger</p>
	 <p>b) Klimmzug</p>	 <p>b) Liegestütz</p>	 <p>b) Balkensprünge</p>	 <p>b) Salto</p>	 <p>b) Flugsalto</p>	 <p>b) Kniestand rücklings</p>
	 <p>c) Schwungdrehung</p>	 <p>c) Globetrotter</p>	 <p>c) Stabsitzen</p>	 <p>c) Fuß-Hula-Hoop</p>	 <p>c) Überkreuzen</p>	 <p>c) Partner-Prellen</p>