

Erfurter Turnpokal 2009

Übungsprogramm breitensportorientiert

	Boden	AK 5 / 6	AK 7 / 8	AK 9 / 10
1	Aus der Grundstellung, (Senken über den Hockstand möglich), Rolle vorwärts in den Stecksitz mit Arme Hochhalte	X	X	
2	2-3 Schritte Anlauf und Sprungrolle mit anschl. Strecksprung mit 1/2 Drehung			X
3	Senken in den Hockstand und Rolle rückwärts in den Hockstand, aufrichten in den Stand			X
4	Aus der Grundstellung Vorspreizen und Schwingen in den flüchtigen Handstand , Abrollen in den Strecksitz			X
5	Heben der Beine in den Grätschitz (Arme bleiben in Hochhalte freies Heben der Beine in den Grätschitz 90°),	X	X	X
6	Senken in die Briefmarke , Arme dürfen abgelegt werden, 5 sec halten, Aufrichten und Senken in die Rückenlage (Schiffchenposition)	X	X	X
7	1/1 Längsachsendrehungen li oder re, 1 1/2 Längsachsendrehung in die andere Richtung, Anfersen, Anhocken	X	X	X
8	Heben in den Kopfstand (Heben mit gehockten oder gegrätschten Beinen möglich AK 5/6 kann den Kopfstand auch gehockt halten), 2 sec. Halten, abrollen in den Hockstand	x	X	X
9	Strecksprung in den Stand	X	X	X
10	Schritt vorwärts zum Rad (wahlweise re oder li)		X	X
11	Schritt vorwärts zum Rad, zweite Seite			X

	Reck	AK 5 / 6	AK 7 / 8	AK 9 / 10
1	Am sprunghohem Reck: Heben der gestreckten Beine in den Kipphang vor der Stange, kurzes Halten erlaubt	X	X	X
2	Durchbücken (AK 5-8 auch Durchhocken möglich) in den Kipphang , Beine waagerecht, 2 sec. Halten	X	X	X
3	Senken in den Hang rücklings , 2 sec. Halten (BRW 180 °)		X	X
4	Rückbewegung in den Kipphang , 2 sec. Halten	X	X	X
5	gestrecktes, langsames und gleichmäßiges Rückführen der Beine in den Streckhang	X	X	X
6	1 Klimmzug			X
7	Niedersprung in den Stand	X	X	X

	Sprung	AK 5 / 6	AK 7 / 8	AK 9 / 10
1	Anlauf und Strecksprung vom Sprungbrett auf ca. 20cm Verbundmatte	X		
2	Anlauf und Strecksprung mit Hocken- Strecken der Beine zur Brust vom Sprungbrett auf ca. 20cm Verbundmatte		X	
3	Anlauf und Sprungrolle über Hindernis (z.B. Schaumstoffkasten (ca.0,80m) in den sicheren Stand			X
	2 Versuche, der Bessere wird gewertet			

	Athletik	AK 5 / 6	AK 7 / 8	AK 9 / 10
1	Losentscheid Seitspreizen links oder rechts (AK 5-8 in Seitlage, Rücken an der Wand, AK 9/10 frei stehend)	X	X	X
2	Losentscheid Vorspreizen links oder rechts (AK 5-8 in Rückenlage, AK 9/10 frei stehend)	X	X	X
3	Auf Kastenoberteil (Hocker): Aus der Grundstellung mit Arme Hochhalte: Senken in den Bückstand (Rumpfbeugen vorwärts) siehe Tabelle	X	X	X
4	Schwebesitz AK 5/6 20 sec. AK 7/8 40 sec., AK 9/10 60 sec.	X	X	X
5	Kletterstange	X	X	X