

Modifizierte P-Übungen

Übungsbeschreibungen Gemischte Wettbewerbe Gauturnfest

Weiblich:

WK-Nr.	Alter	LA1	LA2	Gerät 1	Gerät 2
1	W 7 u. jü.	50 m Lauf	80 g Ballwurf	Boden: MP1	Bank: MP1
2	W 8-9	50 m Lauf	80 g Ballwurf	Boden: MP1/2	Bank: MP1/2
3	W 10-11	50 m Lauf	80 g Ballwurf	Boden: MP2/3	Balken: MP2/3
4	W 12-13	75 m Lauf	Weitspr. m. Z.	Boden: MP3/4	Balken: MP3/4

P1: Boden: Anlauf mit 2-3 Schritten, Absprung zum **Strecksprung**. Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum **Liegestütz vorlings**, Anhocken der Beine, Rückstrecken der Beine zum **Liegestütz vorlings**, Anhocken der Beine; **Strecksprung**. Senken über den Hockstand zum Hocksitz, **Rückenschaukel** zurück und vor und mit dynamischen Aufrichten (beliebig) in den Stand; **zwei bis drei Schritte im Ballenstand** vorwärts gehen, Schließen der Beine in den Stand.

P1: Turnbank: Aus dem Querstand vorlings: **Aufsteigen mit Rückspreizen** eines Beines, drei bis vier Schritte im Ballengang vorwärts gehen; **Nachstellschritt rechts**, **Nachstellschritt links**; Schritte bis zum Gerätende, Abgang: **Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung** in den Querstand vorlings.

P2: Boden: Nachstellhüpfer rechts (links), **Nachstellhüpfer links** (rechts), Schritt, Schließen der Beine in den Stand. Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum **Liegestütz vorlings**. **Langsames Senken in die Bauchlage**, anschließendes Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers; $\frac{1}{2}$ **LAD in die Rückenlage** (Arme bleiben in Verlängerung); Heben in die „Schiffchenhaltung“; **Rückenschaukel** zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand; Verbindung **Rolle vorwärts, Strecksprung**; zwei bis drei Schritte Absprung zum **Schersprung oder Pferdchensprung**

P2: Umgedrehte Turnbank oder Übungsbalken: **Aufsteigen mit Rückspreizen** eines Beines, Heben in den **einbeinigen Ballenstand** (Relevé) drei bis vier Schritte im Ballengang vorwärts gehen; **Nachstellschritt**, Schließen der Beine in die enge Schrittstellung; Senken in den halbtiefen Hockstand; **Strecksprung**; Schritte bis zum Gerätende, Abgang: **Beidbeiniger Absprung zum Grätschprung** (mit seitgrätschen und Schließen der Beine) in den Querstand rücklings

P3: Boden: Aus dem Stand: **Rolle vorwärts** in den Stand; Senken, **Rolle rückwärts**, Aufrichten in den Stand; zwei Schritte vorwärts, Schwingen in die **Handstütz-Position**, Senken in die Schrittstellung, Aufrichten; zwei Schritte vorwärts, Schließen der Beine zum halbhohen Hockstand, **Hocksprung**; Schritt, **Handstütz-Überschlag seitwärts**, Aufrichten gegen die Bewegungsrichtung, freigestellter tänzerischer Ausklang.

P3: Schwebebalken (0,90m): Stand vorlings am Schwebebalken: **Sprung in den Stütz, Vorspreizen des Beines mit ¼ LAD in den Grätschsitz**; Aufstützen der Arme hinter dem Körper, **Spitzwinkelsitz**, Anhocken eines Beines, Aufrichten über den Hockstand in den Stand; **Schritt**, Spielbein **Coupé**, **Schritt**, Spielbein **Coupé**; Schritt, **Strecksprung**; Schritt **Relevé**, Schritt **Relevé**; Senken über die **Standwaagen-Position**, Aufrichten mit Vorsetzen, ¼ Relevé – LAD; Abgang: Beidbeiniger Absprung zum **Strecksprung** in den Seitstand rücklings.

P4: Boden: Aus dem Stand: Schritt vorwärts, Schwingen in **die Handstütz-Position**, **Abrollen**, Aufrichten über den Hockstand; **Strecksprung mit ½ LAD**; **Rolle rückwärts über den hohen Hockstütz** in den Hocksitz, **Strecksprung mit ½ LAD**, zwei bis drei Schritte vorwärts, **Handstütz-Überschlag links (oder rechts)**, **Aufrichten in die Bewegungsrichtung**; zwei bis drei Schritte mit **Schließen der Beine in den Stand. (Neu)**

P4: Schwebebalken (0,90m): **Hockwende** (Aufgang), 2-3 Schritte, **Strecksprung**, 1 bis 2 Schritte, ½ **Drehung auf beiden Beinen**, Nachstellschritt, **Standwaage**, Abgang: **Rondat** (Anlauf freigestellt).

Wertung der Turnübungen erfolgt nach den Fehlerkategorien gemäß P - Stufen. Die Wertungstabelle für die leichtathletischen Disziplinen ist am Wettkampftag auf Anfrage einzusehen.