

Turngau Odenwald

Gymnastik

## K4 – 8 Jahre und jünger

### Ohne Handgerät

Länge der Übung: 45-70 Sekunden

Pflichtelemente:

1. A-Passé-Drehung  
Mind. 180° (Spielbein vorwärts oder seitwärts)
2. A-Rad  
Überschlag seitwärts (auf zwei Händen)
3. Spagatsprung mind. 120° (Schrittsprung)  
Absprung mit einem Fuß  
*(nicht im Schwierigkeitskatalog aufgeführt)*
4. A-Passé-Stand  
Spielbein vorwärts oder seitwärts (im Relevé)

D-Note K5 ohne Handgerät

Pflichtelemente		2,4
1	A-Passé-Drehung	0,6
2	Rad (beidhändig)	0,6
3	Schrittsprung mind. 140	0,6
4	A-Passé-Stand (im Relevé)	0,6
Zusätzliche Schwierigkeiten		1,6
Inklusive maximal zwei Tanzschrittkombis		
Gesamt		4,0

# Seil

Länge der Übung: 45-70 Sekunden

1. Schwung des langen Seils über den Boden mit Aufnahme des freien Seilendes mit der freien Hand (Toleranz ca. 2 Handbreiten)
2. Drei Strecksprünge ohne Zwischenfederung mit Seildurchschlägen vw.
3. Mindestens 2 Achterkreise vw rechts und links neben dem Körper in der Grundstellung im beidbeinigen Stand im Relevé
4. Werfen über Kopfhöhe, Fangen beliebig.

## D-Note K4 Seil

<b>Pflichtelemente</b>		<b>2,4</b>
1	Schwung über Boden mit Aufnahme	0,6
2	Strecksprünge	0,6
3	Achterkreisen im Relevé	0,6
4	Werfen/Fangen	0,6
<b>Zusätzliche Schwierigkeiten</b>		<b>1,6</b>
Inklusive maximal zwei Tanzschrittkombis		
<b>Gesamt</b>		<b>4,0</b>

# Ball

Länge der Übung: 45-70 Sekunden

1. Abwurf des Balls einhändig im Passé-Sprung, fangen beidhändig (4m ab Boden)
2. Ball in den Nacken legen, Ball über den Rücken rollen lassen und ihn im tiefen Rücken beidhändig aufnehmen
3. 3 mal Prellen des Balls mit einer Hand im Seitgalopp (vor oder neben dem Körper)
4. Ball in Vorhalte. Den Ball mit beiden Händen in einem großen Kreis über den Kopf führen, die Bewegung bis vor den Körper weiterführen, eine Hand lösen, Knie beugen und den Ball um die Knie geben (Spirale).

## D-Note K4 Ball

<b>Pflichtelemente</b>		<b>2,4</b>
1	Wurf (4m)	0,6
2	Über Rücken rollen	0,6
3	Prellen im Seitgalopp	0,6
4	Spirale	0,6
<b>Zusätzliche Schwierigkeiten</b>		<b>1,6</b>
Inklusive maximal zwei Tanzschrittkombis		
<b>Gesamt</b>		<b>4,0</b>