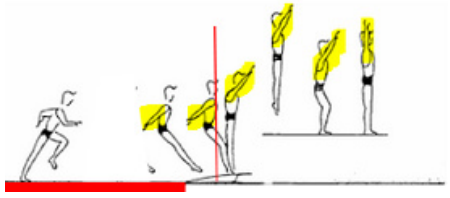
Sprung - Anlauf und Einsprung/Absprung

	AK 4/5	AK 6/7	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13 und älter
An-lauf	• Sprints jeder Art • Linienlauf • Kniehebelauf und Anfersen • Glider schieben	• Sprints mit Gegenständen in den Händen • Linienlauf mit verschiedenen Positionen • Nähmaschine auf der Stelle	• Sprints mit leichten Gewichten • Anfersen im Kniehebelauf • Steigerungsläufe (aus der Nähmaschine, aus dem Kniehebelauf, über Seile, etc.) • kleinen Hocker schieben	• mittleren Hocken schieben (vw./rw.)	• Sprints mit schweren Gewichten • Übungen zur Stärkung der hinteren Oberschenkelmuskulatur • Koffermatte schieben (vw./rw.)
Ein-sprung	Ziel: großer Einsprung auf das Brett, fester Mittelkörper, die Füße sind vor dem Körper. Möglichst kurzer Kontakt mit dem Brett -> Beobachtung: Bei Mangel an Spannung im Mittelkörper schiebt es die Knie nach vorne. Die Turner rutschen ins Hohlkreuz. • Schlusssprünge (Fersen zusammen, auf dem Ballen, Hände in der Hüfte) • Sprung aufs Brett von oben (zzgl. nach oben), Kontakt mit dem Brett möglichst kurz • Bretterparkour in Schlusssprüngen:: ○ mehrere Bretter hintereinander ○ zzgl. Matten verschiedener Höhe dazwischen ○ zzgl. Hindernissen (blauer Block, Bank, niedriger Kasten, …) • Sprung auf eine Matte über Hindernisse (Reifen, Seil, Schaufstoffstücken, Matte, …) • Sprung aufs Brett über Hindernisse mit direktem Weitersprung auf erhöhte Matte 				

Stufenbarren – Schwerpunkt Kippe

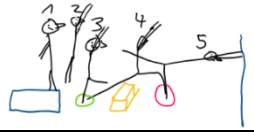
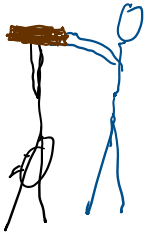
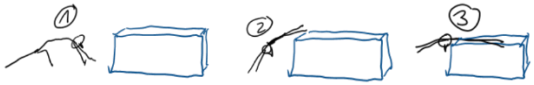
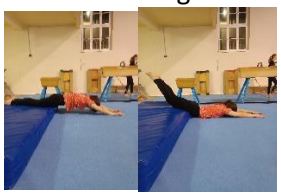
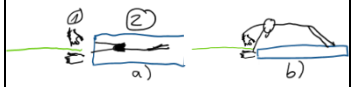
Bis AK 6	6/7	8/9	10/11	12/13	Jugend
Winkelhang, Hockhang L-Hang					
Stützen am Parallelbarren	Stützen (am Reck mit rundem Rücken)				
		Hochspringen in die Anschwebposition mit Landung in Ausgangsposition			
			Anschweben mit vorherigem Hochziehen des Pos: z.B. auch mit erhöhter Bank/schräger Matte (durch Sprungbrett)		
			Bewegungsablauf mit der Stange		
				Auf einer Matte: Liegen & Hände an der Stange, Kopf hängt ein bisschen über der Matte → Erst in den Winkelhang, dann ARW schließen und Hüfte zur Stange bringen (gestreckte Arme!)	
				Aus der Hocke mit gestreckten Armen in den Stütz drücken	
				ARW schließen im letzten Teil der Kippe	

Balken - Mittelkörperspannung und Ausdruck

	AK 4/5	AK 6/7	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13 und älter
Schiffchen -übungen	**C+** ● Situps mit Festhalten der Füße ● langsame Situps ● im Hocksitz: Wechsel zw. gestrecktem Rücken und Katzenbuckel ● Rückenlage: Beine heben (gebeugt/gestreckt, zur Unterstützung Schaumstoff unterm Nacken) **C-** ● Bauchlage: Arme und Beine heben (Sternchenform ist erlaubt) ● Rückenlage: Beine werden durch Trainer gehoben, der Po kommt mit	**C+** ● Situps ohne Festhalten der Füße ● im Hocksitz: Wechsel zw. gestrecktem Rücken und Katzenbuckel mit langsamen Ablegen des Oberkörpers -> zzgl. Strecken der Beine (erst eins, dann beide), der Hüftwinkel darf noch klein sein ● Rückenlage, Beine angehockt,: Oberkörper in Schiffchen heben (Crunch) **C-** ● Bauchlage: Arme und Beine heben: Fersen zusammen, Arme gestreckt an den Ohren **seitliche Schiffchen** ● Seitenlage in leichter C+ Form, Blick durch den stützenden Arm, Füße sollten zu sehen sein: Oberkörper und Beine jeweils getrennt	**C+** ● im Strecksitz: Wechsel in den Katzenbuckel, langsames Ablegen des Oberkörpers, Heben der Beine ● C+ halten **C-** ● Schiffchen schaukeln ● Rückenlage, Arme an den Ohren: Po nach oben drücken **seitliche Schiffchen** ● normale Durchführung, mit/ohne Schaukeln	**C+** ● C+ halten und schaukeln mit Pause	**C+** ● C+ halten und schaukeln ohne Pause ● C+ mit zzgl. Übungen der Beine (scheren, kreuzen

	Spaghettirolle	heben **Spaghettirolle** in korrekter Ausführung mit Unterstützung der Trainer an den Füßen	**Spaghettirolle** als Pärchenübung	**Spaghettirolle** in korrekter Ausführung ohne Unterstützung der Trainer	**Spaghettirolle** + Klappmesser
Ausdruck	- Wünschenswert ist etwas mehr Bewegung in Hals, Schultern und Armen (angelehnt an die Armpositionen), sowie Streckung der Beine und Füße - Der Blick darf den Boden verlassen. - Turnen als “Theater” auf der großen Bühne				
	Spiel “Laufen wie …” (Elefant, Giraffe, Ente, Ballerina, etc.) -> aber auch: “Fliegen wie …”: Hier können sich die Kinder an eine weiche Armbewegung herantasten	Oberkörper: -> Kennenlernen und Festigen der Armpositionen -> Nase hoch Beine: -> Gehen auf Zehenspitzen (Stärkung der Knöchel)	Oberkörper: -> Halten der Armpositionen in verschiedenen Bewegungen und Haltungen, auch mit geschlossenen Augen -> ausdrucksstarkes Rollen der Schultern, z.B. ● Vor- und Zurückziehen im Gehen ● Wechsel zw. Rundrücken und Pos. 2 ● Wasserschöpfen mit den Armen Beine: -> Heben auf die Zehenspitzen (einbeinig, beidbeinig) -> Stärkung der Oberschenkelmuskulatur zur Streckung der Beine 	Oberkörper: -> Wechsel der Armpositionen in der Bewegung (zackig und geschmeidig) -> Überreichen eines Balls, der Blick folgt dem Ball Beine: -> einbeinig Stehen auf den Zehenspitzen -> Grätschsitz: Heben eines Beines 	

Boden – Schwerpunkt Rondat

Phase	Bis AK 6	AK 6/7	AK 8/9	AK 10/11	AK 12/13	Jugend
Ein-sprung-übungen	Weite Schritte	Anspreizen in den weiten Ausfall-schritt		An der Wand mit Schaumgummistückchen und Reifen a) b) 		
Abdruck-übungen	Im Kat-zenbu-ckel Rü-cken nach oben schieben	Liege-stütz-posi-tion	- Liegestützposition ge-gen die Wand und weg-drücken - Von Schrägmatte oder Bank in den Handstand rutschen (kurze Stre-cke!) - Am Pezziball an der Wand aus den Schultern herausdrücken	- Im Liegestütz auf dem Brett mit den Händen abdrücken - Im Handstand hält Trainerin Brett an die Füße → Kind soll dagegen drücken 	- Handstand an der Wand: Aus den Schultern herausdrücken - An die Wand springen und bauchlinks auf die Matte abdrücken (aus Anlauf oder Aus-fallschritt) - Rondat auf eine hohe Matte (ggf. ange-schrägte Matte zum Rutschen) 	
Kurbet-übungen			- Mit Erhöhung 	- Handstand→Liegestütz mit und ohne Erhöhung („Schul-tern vorschieben“) - Rondat mit Absprung auf eine Matte ins Rückenschiffchen	Kurbet vom Brett mit Trainerhilfe 	
Ablauf-übungen			Handaufsatz mit Seil aus dem Stand/Kniestand) → Landung im a) Bauch-schiffchen oder b) Liege-stütz 	- Handaufsatz mit Seil in den Hand-stand an die Wand (aus dem Stand) - Rondat mit Landung auf den Knien auf einer Matte (mit Anlauf), auf Trampolin		