

EP

Version 4

November 2024

Übungen

Folgend sind die Übungen an den vier Geräten

Sprung, Reckstange, Schwebebalken und Boden beschrieben.



SPRUNG

	Basissprung	Wert	Bonus 0.5	Bonus 1.0
S.1	Strecksprung mit Armzug auf den Mattenstapel	4.0		
	Strecksprung vom Kasten Landung auf 16-20cm Matte			
S.2	Sprungrolle zur RL	4.0	Überschlag vw zur RL	Salto vw gehockt zur RL

RECKSTANGE

	Basis		Wert	Bonus 1.0	
1.	1. Klimmzug im Kammgriff - Griffwechsel zur Ristgriff re/li oder li/re		0.3		
2.	2. Klimmzug Ristgriff und direkt		0.3		
3.	Felgaufzug in Stütz		0.5	Felgaufzug-Felge als fließende Bewegung	90
4.	Rückschwung wieder zurück in den Stütz		0.5	Rückschwung über horizontal	
5.	Senken vw über Kerzenposition bis Beine vorne 90° 2sec. Halten und direkt in		0.3	Kerzenposition 2sec. Halten - weiter senken bis vorne 90° 2sec. Halten und direkt in	
6.	Stalderposition 2sec. Halten und Senken in C+ und direkt		0.1		
7.	5x C-/C+		0.5		
	Niedersprung zur Landung				

BALKEN

	Basis		Wert	Bonus 0.5		Bonus 1.0	
1.	Sprung in Stütz, überspreizen zum Reitsitz, Grätschwinkelstütz 2sec., zurück in Reitsitz		0.3				
2.	Stütz rücklings 2sec., zurück in Reitsitz und in Kniestand		0.1	Brücke 2sec. zurück in Reitsitz und in Kniestand		Brücke aufstehen in Kniestand	
3.	Aufstehen, Strecksprung, Fusswechsel, Strecksprung Arme eingestützt		0.3				
4.	Schritt Beinhalten vw 2sec. – gleiches Bein rw Arabesque Standbein im Demi-Plié 2sec. Arme in Seithalte		0.3				
5.	Schritt Beinhalten vw 2sec. – gleiches Bein rw Arabesque Standbein im Demi-Plié 2sec. Arme in Seithalte		0.3				
6.	Schritt, Passé, Ballenstand, Schritt, Passé, Ballenstand Arme eingestützt		0.3				
7.	Schritt schliessen Füße nebeneinander, Stand Arme oben, OK vw beugen und in C+ Position laufen, Fuss, kleiner offener Hst., zurück in den Kniestand		0.5	Anfang wie Basis bis Fuss: Hst. Position zeigt Linie von Fuss, Hüfte, Schulter, Hände Beine offen und gestreckt, zurück in den Kniestand		Anfang wie Basis bis Fuss: Handstand geschlossen, max. Abweichung 10°, zurück in den Kniestand	
8.	Aufstehen, Arme bleiben in Hochhalte, Schritte vw, Abgang Strecksprung mit Armzug zur Hochhalte		0.1				

BODEN

	Basis		Wert	Bonus 0.5		Bonus 1.0	
1.	RL und Brücke 2sec. – RL – kleine Kerze gehockt und vw in die Hockstellung		0.3	RL und Brücke 2sec., heben eines Bein und über Spagathandstand in den Kniestand			
2.	Aus Fersensitz, Hände auf Boden: Päckli-Handstand und abrollen		0.3	Aus Fersensitz, Hände auf Boden: Päckli strecken zur Handstandposition und abrollen		Aus Fersensitz, Hände auf Boden: Gebückt in die Handstandposition und abrollen	
3.	Rad zum Stand seitwärts		0.5				
4.	Schritt, kleiner offener Handstand, zurück zum Stand		0.1	Schritt, Handstand, zurück zum Stand		Schritt, Handstand 2 sec., zurück zum Stand	
5.	Rolle rw mit gebeugten Armen und Beinen zur Hockstellung und aufstehen		0.1	Streuli in die Liegestützposition Hände laufen zu den Füßen und aufstehen			
6.	Spreizen im Stand vw/vw Arme Seithalte und rw tief /rw tief Hände auf Boden		0.3				
7.	½ Pirouette im Passé (180°)		0.3				
8.	Strecksprung mit Landung in der Arabesque im Demi-Plié		0.3				