

# EP

Version 4

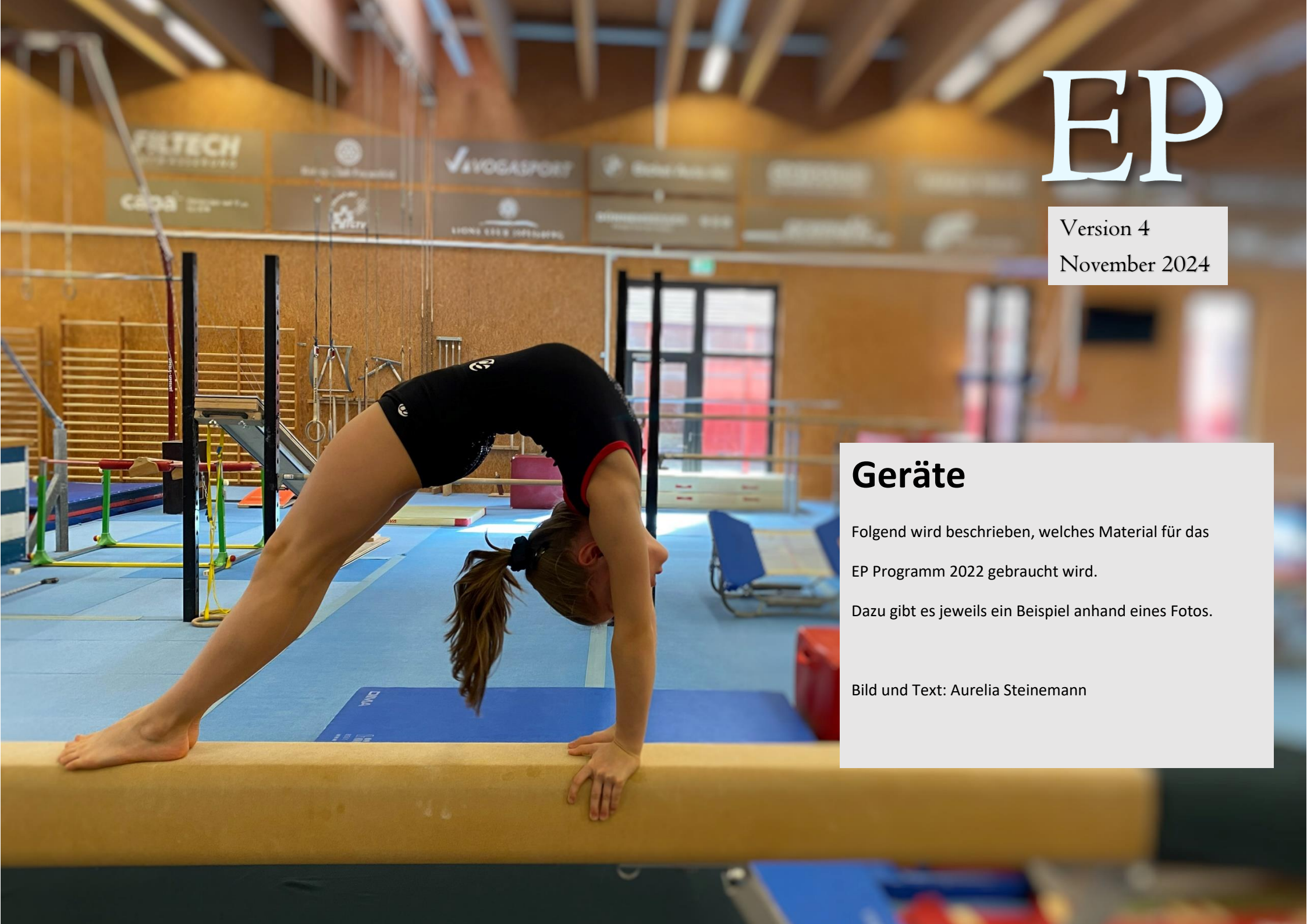
November 2024

## Geräte

Folgend wird beschrieben, welches Material für das EP Programm 2022 gebraucht wird.

Dazu gibt es jeweils ein Beispiel anhand eines Fotos.

Bild und Text: Aurelia Steinemann



## SPRUNG

- Alle Sprünge werden auf einen Mattenstapel geturnt. Ausser der Strecksprung vom Kasten.
- Die Höhe des Mattenstapel ist **60 cm**. (1x20cm und 1x40cm)
- Die Härte der obersten Matte soll wie eine 40cm Matte sein.
- Vor dem Mattenstapel steht ein Booster und ein Bänkli.
- Vor dem Booster darf eine Sicherheitsmatte hingelegt werden.
- Anlaufmarkierungen dürfen auf dem Bänkli markiert werden.
- Strecksprung vom Kasten: 3 Kastenteile und Niedersprungmatte 16cm-20cm



## RECKSTANGE

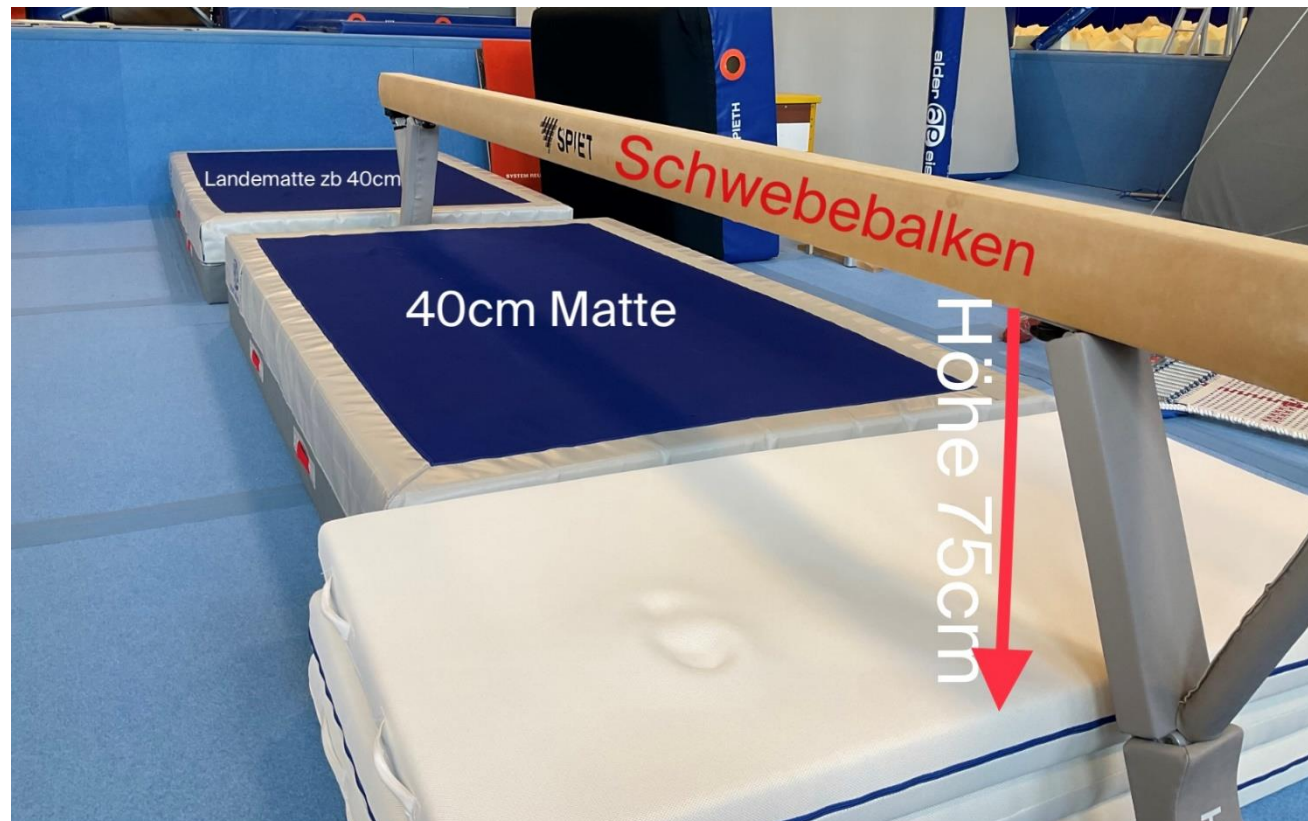
- Die ganze Übung wird an der Reckstange am Reck geturnt.
- Die Matten unter der Reckstange sind eine 40cm Matte oder eine 20cm Matte mit einer Happy Landing Matte.
- Die Höhe der Reckstange soll der Körpergrösse der Turnerin angepasst werden.
- Testhangeln wegen der Höhe der Reckstange ist 1x pro Turnerin erlaubt.
- Die Reckstange kann nach jeder Übung verstellt werden, falls nötig.
- Die Trainer/innen dürfen während der ganzen Übung zur Sicherheit daneben stehen, aber die Turnerin nicht berühren.





## BALKEN

- Die Übung wird auf einem normalen Schwebebalken mit Matten darunter geturnt.
- Höhe des Balkens ist 75cm oder Original Balken mit 40cm Matten unter dem Balken.
- Landematte bei Balken von 1.00 Meter ist eine 16-20cm Matte oder Happy Landing Matte.
- Beim Originalbalken braucht es beim Abgang auch eine 40cm Matte.



## BODEN

- Die Übung wird in einer Bodenbahn geturnt.
- Dies kann auf einem 12x12 Meter Boden sein oder auf einer Teppichbahn.
- Länge der Bodenbahn ca. 12 Meter.

