

Breitenturnwettkampf – Gerätturnen für ALLE

Wettkampf für Breiten- & Leistungsturner



Name _____

Vorname _____

Verein _____

Jahrg. _____

WK - Nr. _____

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Pkt. | Ausf. | Gesamt |
|----------------|--------------------------------|--|--|---|--|---|--|---|--|------|-------|--------|
| Boden | <i>max. 5 versch. Elemente</i> | Standwaage oder Einbeinstand 2-3 sec. | Schiefe Ebene (Matte a. einem Sprungbrett) Rückenschaukel i.d. Stand | Rolle vorwärts in den Stand | Rückenschaukel in den Stand mit Strecksprung | Flüchtiger Handstand mit Hilfestellung | Rolle vorwärts Strecksprung | Rolle rückwärts | Rad | | | |
| | | Flüchtiger Handstand oder Handstand abrollen | Radwende | Radwende 1/2 Drehung Flugrolle und/oder Radwende 1/2 Drehung Rad | Bogengang rw. und/oder Bogengang vw. | Rolle rw. durch den Handstand und/oder Sitzbogengang rw. | Handstand-überschlag oder Schrittlüberschlag und/oder Freies Rad | Flick-Flack und/oder Menichelli aus dem Stand oder mit Radwende | Radwende Salto und/oder Salto rw. aus dem Stand und/oder Handstand 1/1 Drehung | | | |
| Barren | <i>max. 5 versch. Elemente</i> | Beine im Stütz 3 sec. vorne anhocken | Außenquersitz | Vierfüßlergang vorlings und/oder rücklings | Im Stütz bis zur Mitte des Barrens durchstützeln | 3x Vor- und Rückschwung | Kehre | Aufhocken hinter den Händen | Im Stütz durch den ganzen Barren durchstützeln | | | |
| | | Freier Grätschsitz | Kehre mit 1/4 Drehung zum Gerät | Wende | Grätschsitz rolle vw. in den Grätschsitz | Sturzhang Kippe in den Grätschsitz und/oder Winkelstütz | Schwungstemme rückwärts und/oder Kreishockwende | Schwungstemme vorwärts | Schweizer Handstand | | | |
| Balken | <i>max. 5 versch. Elemente</i> | Übungsbalken: Gehen über den Balken | Übungsbalken: Gehen über den Balken mit einem Ball in den Händen | Gehen über den Balken | Gehen über den Balken mit einem Ball in den Händen | Einbeinstand (2-3 sec.) | Nachstellhüpfer (Chassee) | Strecksprung in die Matte | Klettern auf den Balken in den Stand | | | |
| | | Anlauf, Stütz der Hände, ein Bein durchspreizen, aufrichten z. Stand | Pferdchensprung | Anlauf: Aufhocken und/oder Kniewaage mit Stütz der Hände | Radwende ab und/oder 1/2 Drehung | Flüchtiger Handstand und/oder Laufsprung | Rolle vorwärts in den Stand und/oder Sitz | Rad oder Spagat | 1/1 Drehung | | | |
| Gesamt Seite 1 | | | | | | | | | | | | |

An jedem Gerät bis zu 6 Ausführungspunkte (1P. = Ausreichend / 2P. = Befriedigend / 3P. = Gut / 4P. = Sehr gut / 5.P = Ausgezeichnet / 6P. = Hervorragend)

Name _____

Vorname _____

Pkt. Seite 1

Pkt. Seite 2

Pkt. Gesamt

Verein _____

Jahrg. _____

WK - Nr. _____



| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Pkt. | Ausf. | Gesamt |
|---|--|--|---|---|--|---------------------------|------------------------------------|--|----------------|-------|--------|
| Reck <i>max. 5 versch. Elemente</i> | Hangstandlaufen | An die Reckstang hängen, Beine vorne anhocken (2-3 sec.) | An die Reckstange hängen, 2-3 mal schaukeln | Hangeln mit den Händen von einer zur anderen Seite der Reckstange | Schiefe Ebene, Kastenteil hochlaufen, Felgaufschwung mit Hilfe | Sprung in den Stütz | Felgabzug | Sprung in den Stütz, überspreizen eines Beines | | | |
| | Felgunterschwingung aus dem Stand | Felgaufschwung mit Schwungbeineinsatz | Felgumschwung | Mühlumschwung | Felgaufschwung mit geschlossenen Beinen | Felge vorlings | Lauf- oder Schwebekippe | Überhocken und/oder Felgunterschwingung aus dem Stütz | | | |
| Sprung <i>max. 2 Sprünge (gleicher Sprung möglich)</i> | Kasten längs Kasten überklettern | Kasten längs: Kasten überklettern, Streck-sprung in die Matte | Kasten längs: Aufknien, Streck-sprung in die Matte | Kasten quer: Aufknien, Streck-sprung | Kasten quer: Aufhocken Streck-sprung | Kasten quer: Hockwende | Bock (h=0,90 - 1,00m): Grätsche | Bock (h=0,90 - 1,00m): Hocke | Pkt. | Ausf. | Gesamt |
| | Pferd quer: Aufknien oder aufhocken Streck-sprung | Pferd quer: Hocke | Pferd quer: Grätsche | Pferd quer: Handstand-überschlag oder Grätsche am Langkasten | | | | | | | |
| Trampolin <i>max. 2 Sprünge (gleicher Sprung möglich)</i> | 3 Hüpfen im Trampolin dann mit Hilfe in die Matte springen | Auf das Trampolin stellen, in die Matte springen ohne Anlauf | Streck-sprung | Auf das Trampolin stellen, Rolle v.w. auf den Rücken o.i.d. Stand | Grätschsprung | Hocksprung | Flugrolle | Streck-sprung mit 1/2 Drehung | Pkt. | Ausf. | Gesamt |
| | Grätschwinkelsprung | Streck-sprung 1/1 Drehung | Freie Radwende | Salto | | | | | Gesamt Seite 2 | | |

An jedem Gerät bis zu 6 Ausführungspunkte (1P. = Ausreichend / 2P. = Befriedigend / 3P. = Gut / 4P. = Sehr gut / 5.P = Ausgezeichnet / 6P. = Hervorragend)