

1. Übung)

Notwendige Geräte / Aufbau:

Barrenholm oder Reckstange, Keil

Übungsbeschreibung:

Ruhiger Hang in den Kniekehlen am Barren/Reck auf schräger Ebene mit Schaumauflage (diese kann entsprechend der Größe der Turnerin verschoben werden); Arme seitlich gestreckt neben dem Körper gehalten (frei!), Füße können gekreuzt werden; OK aufrichten, Endposition Nase zwischen den Knien bzw. Oberschenkeln. Das Aufrollen in eine runde Körperposition ist das vorrangige Ziel. (Oberbauchmuskulatur).; kein Schwungholen!



Bewertung:

Bei ruckartiger Ausführung oder Nicht-Erreichen der vorgeschriebenen Winkel kann die Wiederholung nicht gezählt werden. Bei der Abnahme darf nur die vorgegebene Maximalanzahl gezeigt werden.

2. Übung)

Notwendige Geräte / Aufbau:

Sprossenwand, Keil, 2Schaumstoffstücke, Stoppuhr

Übungsbeschreibung:

Aus der RL, der Keil liegt mit dem unteren Abschluss auf Höhe der Schulterblattspitze der Turi. Die Beine sind gestreckt und die Füße unter die unterste Sprosse geklemmt. Der Turi wird ein Schaumstoffstück auf die Schienbeine Höhe Kniescheibenspitze gelegt. Das zweite Schaumstoffstück klemmt sich die Turi unter das Kinn. Die Arme sind gestreckt in Vorhalte. Innerhalb von 30sek. hebt die Turi den OK max. schnell bis die Fingerspitzen den Schaumstoff an den Schienbeinen berühren. Die Rückbewegung endet mit der Auflage der halben Schulterblätter auf dem Keil. Das Aufrollen in eine runde Körperposition ist das vorrangige Ziel. (Oberbauchmuskulatur).; kein Schwungholen!



Bewertung:

Bei Abheben des Beckens und gebeugten Beinen kann die Wiederholung nicht gezählt werden.

3. Übung)

Notwendige Geräte / Aufbau:
Kasten

Übungsbeschreibung:

Die Turi hängt in den Kniekehlen rücklings am Kasten. Der Trainer fixiert die Beine auf dem Kastendeckel an den Füßen.

Ausgangsposition ist die Waagerechte in runder Schiffchenposition mit den Händen an den Knien. Rumpfaufrichten bis Schultern die Knien berühren. Rückbewegung bis in die Waagerechte mit runder Schiffchenposition. Das Aufrollen in eine runde Körperposition ist das vorrangige Ziel. (Oberbauchmuskulatur).; kein Schwungholen!



Bewertung:

Bei ruckartiger Ausführung oder Nichtberühren beider Schultern an den Knien kann die Wiederholung nicht gezählt werden. Bei der Abnahme darf nur die vorgegebene Maximalanzahl gezeigt werden.