

Laufzettel Stationen Turnfest 2022

Name: _____ Geb.Jahr: _____ m/w _____ Verein: _____

Übung und Punkte	Boden	Reck	Sprung	50m Lauf	Standweit-sprung	Zielwerfen (6 Würfe)	Seilspringen Easy Jump 30sec.	Bonus Street-dance	Kampfsport
1	Rolle vw, Rückenschaukel, Strecksprung	Sprung in den Stütz, Felgabzug	3-teiliger Kasten Aufhocken, Streck- oder Hocksprung	12,0"	0,90 m	1	20		10 x Unterarmblöcke nach oben
2	Rolle vw, Rolle rückw, Scherhandstand oder flüchtiger Handstand	Hüftaufschwung, Rückschwung, Niedersprung, Felgabschwung (beidbeinig aus dem Stand, auch mit Schwungbeineinsatz möglich)	Bock (0,9 - 1 m) Sprunggrätsche	11,0"	1,30 m	2	40		5 x gleichseitiger und gegenseitiger Fauststoß in der Vorwärtsbewegung
3	Rolle vw, Handstand, Rad	Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Niedersprung, Felgabschwung (beidbeinig aus dem Stand)	Bock (0,9 - 1 m) oder 4-teiliger Kasten Sprunghocke	10,0"	1,65 m	3	60		10 x Fußspanntritt in der Vorwärtsbewegung (rechts/links im Wechsel)
4	Handstand abrollen, Rad, Strecksprung mit 1/2 oder ganzer Drehung	Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Felgabschwung (von der Stange)	5-teiliger Kasten Sprunghocke	9,0"	2,00 m	4	75		10 x gedrehter Tritt mit der Fußaußenkante in Kniehöhe in der Vorwärtsbew.
5	Handstand abrollen, Rondat, Rolle rückw durch den hohen Hockstütz (Felgrolle erlaubt)	Hüftaufzug, Hüftumschwung, Felgabschwung (von der Stange)	5-teiliger Kasten Handstützüberschlag , alternativ: 5-teiliger Kasten mit Mattenberg Handstützsprung-überschlag in die Rückenlage (Schiffchen)	8,3"	2,40 m	5	90		Bruchtest mit einem geraden, gleichseitigen Fauststoß gegen ein spezielles Bruchbrett

Gesamtpunktzahl: _____