

Grundlagenstufe 0 – U7

SPRUNG:		A-Note: 10.00 / 11.00 / 12.00
2 verschiedene Sprünge:		
10.00	Strecksprung	Abzüge lt. CdP
11.00	Sprung zum Handstand und Überfallen in Rückenlage	
12.00	Sprungrolle	

TIEFRECK:		A-Note: 12.00
12.00	Beugehang gehockt 2 sec (Einnehmen mit Trainerhilfe)	Beugehang: Kinn nicht über Stange 0.50
	Senken in den Winkelhang 2 sec Senken in den Langhang	Schulterwinkel 0.10/0.30 Beine nicht waagrecht gehalten 0.10/0.30
	Heben und Durchschieben der gebeugten Beine durch die Arme, langsames senken zum Hang, auslassen - Landung	Schwerfällig geturnt 0.10/0.30/0.50 Ungenügende Hüftstreckung 0.10/0.30

BALKEN:		A-Note: 12.00
12.00	Seitstand vl.: Springen in den Stütz – Überspreizen mit ¼ Dr. – Armkreis rw. – Heben zum Spitzwinkelsitz mit Stütz der Hände 2 sec. (Arme leicht gebeugt, Rücken gestreckt)	SWS: Sehr offene Bückposition 0.30 Ungenügendes Strecken des Rückens 0.10/0.30
	Rückschwingen der Beine zur Bauchlage – Absitzen nach hinten zum Fersensitz [H. stützen] mit Blick auf Hände – Anhocken – Beine strecken zu Bückstand , Arme stützen am Balken, Oberkörper tief – Aufrichten des Oberkörpers mit gestrecktem Rücken zum Stand	Bückstand: Ungenügende Beweglichkeit 0.10/0.30
	2 Schritte – heben in das Relevé 2 sec. [A. hoch] – 4 Schritte im Relevé – Schließen und Senken zum Stand	ARW nicht offen 0.10/0.30 Zu weite Schrittstellung je 0.10
	Plié – Relevé 1 sec. – Strecksprung	
	Schritt Arabesque 2 sec.	Spielbein unter 45° 0.30
	Schritte vw. [A. seit] zum Stand [A. hoch] am Balkenende: Strecksprung zum Stand	

BODEN:		A-Note: 12.00
12.00	Stand – Battement re. vor – Schließen der Beine – Battement li. vor Schließen	Battement vor unter 90° 0.10/0.30 Battement rück unter 45° 0.10
	Hocke - Rolle vw. – Aufrichten zum Stand Strecksprung	Rolle: Aufsetzen auf dem Kopf 0.30 Unkoordinierte Rollbewegung 0.10/0.30 Aufstehen mit Aufgreifen der Hände 0.50 Unkoordiniertes Aufstehen 0.10/0.30
	Rad – Rad zum Grätschstand (Beginn im Seitverhalten)	Rad – Rad: Gleichzeitig aufsetzen der Hände 0.30 Ungenügende Hüftstreckung / nicht über die Senkrechte 0.10/0.30