

Geräte BA, BO, SP

Durchführung gemäss den Anweisungen des Ressorts Jugend
Schaffhausen

Es wird nach dem aktuellen Wettkampfprogramm (Ausgabe 2014)
STV Einzelgeräturnen geturnt

- Ausgangsnote 10.00
- Max. Abzug pro Element ohne Sturz 0,80 (0,30 Haltung, 0,50 Technik)
- Max. Abzug pro Element mit Sturz 1.20

Kat. U17 und U14: Barren 6 Elemente aus K2-K4
 Boden 6 Elemente aus K2-K4
 Sprung K2-K4 2x gleicher Sprung

Kat. U12: Barren gem. STV K1+ K2 oder 6 Elemente aus K1-K4
 Boden 6 Elemente aus K1-K4
 Sprung K1-K4 2x gleicher Sprung

Kat. U10: Boden 4 Elemente aus K1-K4

Musterübung Barren K1 (nach STV 2014)

4 Elemente (Pflichtübung)

Kategorie U12

BA	Sprung zum Stütz und Vorschung (ab Kasten)
K1-A	Einsprung: Knie mind. auf Holmenhöhe Arme sind gestreckt
P	Am Ende des Vorschwungs C+Pose Am Ende des Vorschwungs Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe
BA	Rückschwung und Vorschung
K1-B	Rückschwung: Hüfte mind. auf Schulterhöhe Am Ende des Rückschwungs I / C-Pose
P	Vorschung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwungs C+Pose
BA	Rückschwung und Vorschung
K1-C	Rückschwung: Hüfte mind. auf Schulterhöhe Am Ende des Rückschwungs I / C-Pose
P	Vorschung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwungs C+Pose
BA	Wende zum Niedersprung
K1-D	Arme sind immer gestreckt Hüfte mind. auf Schulterhöhe
P	Vorbereiten der Landung am Ende des Rückschwungs Loslassen des Holmes erlaubt

Musterübung Barren K2 (nach STV 2014)

5 Elemente (4 Pflicht + 1 Wahlelemente)

Kategorie U12

BA K2-2 W	Sprung zum Stütz und Vorschung zum Gerätschsitz Einsprung: Knie mind. Holmenhöhe Vorschung in C+Pose, Hüfte mind. Ellbogenhöhe Kontrolliertes Aufsetzen in den Grätschsitz Körper im Grätschsitz gestreckt
BA K2-A P	Aus Grätschsitz: Heben der Beine zum Rückschwung Heben der Beine führt in eine C+Pose über den Holmen
BA K2-B P	Rückschwung und Vorschung Rückschwung: Hüfte mind. auf Schulterhöhe Am Ende des Rückschwungs I / C-Pose Vorschung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwungs C+Pose
BA K2-C P	Rückschwung und Vorschung Rückschwung: Hüfte mind. auf Schulterhöhe Am Ende des Rückschwungs I / C-Pose Vorschung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwungs C+Pose
BA K2-D P	Wende zum Niedersprung Arme sind immer gestreckt Hüfte mind. auf Schulterhöhe Vorbereiten der Landung am Ende des Rückschwungs Loslassen des Holmes erlaubt

Musterübung Boden K1 (nach STV 2014)

4 Elemente (2 Pflicht + 2 Wahlelemente)

Nur Kategorie U10

Bo K1-A P	3-5 Schritte Anlauf, Strecksprung Dynamischer Anlauf, Armhaltung frei Beidbeiniger Absprung Stecksprung in I-Pose mit Armen in Vor-Hochhalte
Bo K1-B P	Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°) Arme geb. oder gestr. Harmonisches Abrollen über C+Pose, Hüftwinkel mind. 90° Beine gestreckt Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen
Bo K1-5 W	Strecksprung mit ½ Drehung Im Sprung: I Pose Drehung 180°
Bo K1-1 W	Kerze --, Abrollen vw. zur Hochhalte Hüfte in der Kerze gestreckt, Armhaltung frei Haltezeit mind. 2 Sekunden Harmonisches Abrollen über C+Pose, Hüftwinkel mind. 90° Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen

Musterübung Boden K1 (nach STV 2014)

6 Elemente (2 Pflicht + 4 Wahlelemente)

Kategorie U12

Bo K1-2 W	Rolle rw. Rolle rw. auf schiefer Ebene Rolle rw. mit gestr. Beinen Rolle rw. mit gestr. Beinen auf schiefer Ebene Stand vor oder auf der schiefen Ebene Armhaltung frei Harmonische Rollbewegung Füsse nah hinter die Hände Blick Richtung Knie, runder Rücken
Bo K1-5 W	Strecksprung mit ½ Drehung Im Sprung: I Pose Drehung 180°
Bo K1-B P	Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°) Arme geb. oder gestr. Harmonisches Abrollen über C+Pose, Hüftwinkel mind. 90° Beine gestreckt Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen
Bo K1-A P	3-5 Schritte Anlauf, Strecksprung Dynamischer Anlauf, Armhaltung frei Beidbeiniger Absprung Strecksprung in I Pose mit Armen in Vor-Hochhalte
Bo K1-1 W	Kerze --, Abrollen vw. zur Hochhalte Hüfte in der Kerze gestreckt, Armhaltung frei Haltezeit mind. 2 Sekunden Harmonisches Abrollen über C+Pose, Hüftwinkel mind. 90° Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen
Bo K1-7 W	Rumpfbeugen vw. aus Hochhalte zum Grätschstand -- oder Langsitz -- oder Grätschsitz -- Heben und Senken: fließende Bewegung Im Stand oder Grätschstand: Rumpfbeugen 90° Im Lang- oder Grätschsitz: Rumpfbeugen mind. 45° Arme in Hochhalte Haltezeit mind. 2 Sekunden

Musterübung Boden K2 (nach STV 2014)

6 Elemente (2 Pflicht + 4 Wahlelemente)

Kategorie U12

Bo K2-B P	Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind. 80°) Aufschwung in C+Pose Erreichen von mind. 80° Abschwung in C+Pose
Bo K2-4 W	Rad mit ¼ Drehung Ausgangsposition gerade Beinwinkel beim Rad mind. 90° Rad durch die Handstandposition (Vertikale) Endposition in Richtung Ausgangsposition 2. Bein schliesst zum 1. nach vorne
Bo K2-A P	Rolle rw. Rolle rw. mit gestreckten Beinen Armhaltung frei Harmonische Rollbewegung Füße nah hinter die Hände Blick Richtung Knie, runder Rücken
Bo K2-5 W	Strecksprung mit ½ Drehung Im Sprung: I Pose Drehung 180°
Bo K2-1 W	Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°) Arme geb. oder gestr. Harmonisches Abrollen über C+Pose, Hüftwinkel mind. 90° Beine gestreckt Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen
Bo K2-3 W	Rad Ausgangsposition frei Beinwinkel beim Rad mind. 90° Rad durch die Handstandposition (Vertikale) Beim ersten Fusskontakt Körper noch seitwärts

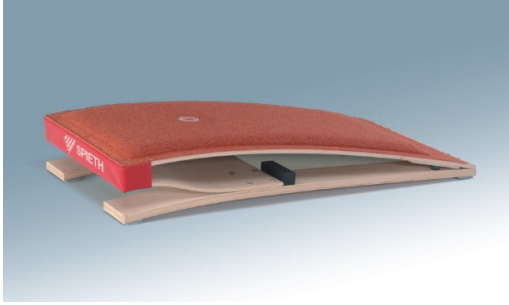
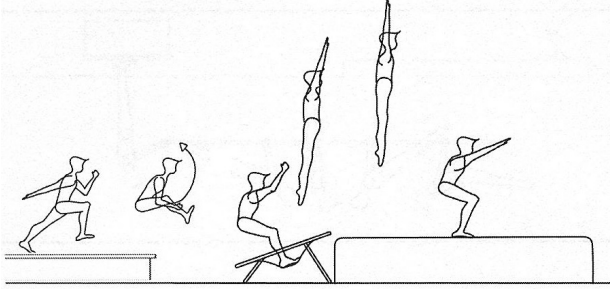
Musterübung Sprung K1

(nach STV 2014)

2 Versuche, der Bessere zählt

Kategorie U12

es darf SP1 oder SP2 geturnt werden

SP 1 K1 nach STV 2014		<p>Strecksprung ab Reutherbrett („Budapest“) auf Matten 16 cm</p> <p>Steigphase Absprung: Auf dem Reutherbrett sind die Arme in Vorhalte Arme in Vor-Hochhalte (C+Pose)</p> <p>Aktionsphase Strecken zur I Pose</p> <p>Landung Über I Pose Durch Beugen der Beine Schwung abfedern zum Stand</p> <p>Höhe, Weite und Richtung Füße mindestens auf Kniehöhe (ab Absprungpunkt) Weite darf max. 1 Körperlänge der Ti/Tu entsprechen (gemessen ab Absprungpunkt) Beibehalten der Richtung</p>
SP 1 K1 nach STV 2006		<p>Strecksprung (auf Matten 40 cm) (Anlauf mit oder ohne Langbank)</p> <p>Steigphase Absprung: im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte Arme in Hochhalte (C+Pose)</p> <p>Aktionsphase Streckung zur I-Pose</p> <p>Landung Durch I-Pose Durch Beugen der Beine Schwung abfedern zum Stand (S-Pose)</p> <p>Höhe, Weite und Richtung Hüfte mind. auf Kopfhöhe (ab Absprungpunkt) Weite darf max. 1 Körperlänge der Ti/Tu entsprechen (gemessen ab Absprungpunkt) Beibehalten der Richtung</p>

Musterübung Sprung K2 (nach STV 2014)

2 Versuche, der Bessere zählt

Kategorie U12

SP K2 P		<p>Sprungrolle auf Mattenstapel 80 cm (Anlauf mit oder ohne Langbank)</p> <p>Steigphase Absprung: Im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte Arme in Hochhalte (C+Pose)</p> <p>Aktionsphase Gleichbleibende C+Pose</p> <p>Landung Abrollen über die C+Pose, Hüftwinkel mind. 120° Arme gebeugt erlaubt Aufstehen mit Armen in Vor-Hochhalte</p> <p>Höhe und Richtung Hüfte auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme ab Absprungpunkt Harmonische Flugkurve Beibehalten der Richtung</p>
-------------------	--	---