

2.4.2 Turnerische Fertigkeiten an Geräten beherrschen und variabel in Verbindungen gestalten (Schuljahrgang 4)

1. Führe die folgende Übungsverbindung am Boden selbstständig ohne Hilfeleistung mit guter Körperhaltung und wechselnder individueller Armführung aus. (AFB II)

Teil A siehe Sjj. 2 (ohne Rolle vorwärts)

Teil B

Sprungrolle in den Hockstütz

Heben zum Kopfstand

Rückbewegung und Aufrichten zum Stand

Wechselsprungschritt vorwärts

½ Drehung im Ballenstand

Gehschritt vorwärts mit Anspreizen

Handstützüberschlag seitwärts/Aufschwingen zum flüchtigen Handstütz

Hockschersprung

Abschlussstand/-sitz/-lage

2. Wählt aus der vorgegebenen Übungskombination drei Turnelemente aus, erstellt mit mindestens fünf Verbindungselementen eine Partnerübung und präsentiert sie möglichst synchron.

Achtet bei der Raumweggestaltung auf ausreichende Sicherheitsabstände. (AFB II)

3. Führe aus der Grundstellung mit Seithalte der Arme und nach schnellem Anlauf selbstständig die Sprunggrätsche über den brusthohen Bock in den sicheren Stand mit beliebiger Armhalte aus. Achte auf richtige Sicherheitsstellung deines Partners. (AFB I)

4. Führe die Übungsverbinding auf dem hüfthohen Schwebebalken selbstständig mit guter Körperhaltung und Armführung aus. Achte auf ausreichende Mattensicherung. (AFB I)

Ausgangsstellung: Querstand vorlings mit Seithalte

Aufsteigen

Gehschritte vorwärts bis zur Balkenmitte mit beliebiger Armbewegung

in enger Schrittstellung Senken zum Hockstand

$\frac{1}{2}$ Drehung

Aufrichten

Ausfallschritt rechts vorwärts mit paralleler Vorhochhalte

Strecken des rechten Beines mit $\frac{1}{4}$ Linksdrehung in den Grätschstand, Arme in Seithalte

Rumpfvorbeuge

$\frac{1}{4}$ Linksdrehung und Senken zur Kniestandwaage

Vorschwung des gestreckten Beines und Aufstehen in Schrittstellung

2 Gehschritte rückwärts

$\frac{1}{4}$ Drehung in den Schlussballenstand

Niedersprung: Strecksprung in den sicheren Seitstand rücklings mit Hoch- oder Seithalte

5. Führe die Übungsverbinding am Reck oder einem Barrenholm selbstständig mit guter Körperhaltung aus.

Achte auf notwendige Sicherheitsmaßnahmen. (AFB I)

Ausgangsstellung: Seitstand vorlings mit Seithalte der Arme

Sprung in den Stütz/Hüftaufschwung

Überspreizen eines Beines

Knieab- und -aufschwung

Spreizabsitzen mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Seitstand vorlings

Unterschwung in den Seitstand rücklings mit Seit- oder Hochhalte der Arme

6. Führe die Übungsverbindung am Barren selbstständig mit guter Körperhaltung aus.
Achte auf notwendige Sicherheitsmaßnahmen. (AFB I)

Ausgangsstellung: Innenquerstand mit Hochhalte der Arme

Sprung in den Stütz mit Vorschwing in den Grätschsitz

Einspreizen eines Beines mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Außenquersitz

Abdruck der Beine und Überschwingen zum Rückschwung in der Holmengasse

Vorschwing mit Kehre in den Außenquerstand mit Seithalte der Arme