

Boden- und Gerätturnen: Sichern & Helfen - Übungskatalog

Boden: Kopfstand

Boden: Rad

Boden: Rolle rw.

Boden: Handstand

Boden: Überschlag vl. vw.

Reck: aus dem Stütz – Hüftabschwung

Reck: Hüftaufschwung

Reck: Hüftumschwung

Reck: aus dem Stütz – Flanke und Hocke

Sprung: Hockwende

Sprung: Flanke

Sprung: Grätsche

Sprung: Hocke

Sprung: Überschlag

Balken: Rolle vw.

Balken: Aufhocken aus dem Seitstand

Balken: Radwende als Abgang

Barren: Rolle vw. in den Grätschsitz

Barren: Heben zum Oberarmstand aus dem Grätschsitz

Barren: Flanke mit Vierteldrehung vom Gerät

Barren: Kreishocke

normal: Damen und Herren

kursiv: Damen oder Herren