

WERTUNGSBLATT

Jahrgang 2016 und Jünger - Einzelwertung

Gerätturnen:

gültige Übungen ankreuzen (max.3)

BODEN:

1	Kniewaage	
2	Rolle vorwärts	
3	Rolle rückwärts	
4	Kopfstand	
5	Handstand gegen die Wand	
6	Handstützüberschlag seitwärts (Rad)	
7	Handstand abrollen	
8	Rad links und rechts	
9	Handstützüberschlag seitwärts mit viertel Drehung (Rondat)	
10	Handstützüberschlag vorwärts	

RECK:

1	Hangstand vorlings, überdrehen, Stand	
2	Hangstand vorlings, überdrehen, Hangstand rücklings, retour	
3	Hüftabschwung aus dem Stütz	
4	Hangstd., Überdr. i.d. Kniehang, Hdstütz am Boden Abhocken z. Hockst.	
5	Felgunterschwung	
6	Knieab- und aufschwung	
7	Hüftaufschwung	
8	Spreizumschwung vorwärts (Mühlwelle)	
9	Hüftumschwung	
10	7+9+5 in einem Fluss geturnt	

SPRUNG:

1	Aufknien Strecksprung	
2	Aufknien Mutsprung	
3	Aufhocken Strecksprung	
4	Aufgrätschen, Abhocken	
5	Aufhocken, Rolle (Längskasten)	
6	Hockwende	
7	Sprunggrätsche	
8	Sprunghocke	
9	Aufhocken, Rondat als Abgang (Längskasten)	
10	Nackenstützüberschlag	

Geschicklichkeitswettkampf:

60m Lauf:

in Sekunden	
-------------	--

Weitsprung:

in cm		
-------	--	--

Schlagball:

in m			
------	--	--	--