

**TURNEN  
WETTKAMPF 1  
2014-2015  
JUNGS UND MÄDCHEN**

## Gold

Sprunghocke (Durchhocken)  
über den Sprungtisch  
(Geräthöhe: 1,10m)

## Silber

Sprunggrätsche  
über den Bock  
(Geräthöhe: 1,10m)

## Bronze

Sprungaufhocken auf einen Kasten  
mit sofortigem Streck sprung  
vom Kasten in eine beidbeinige  
Landung  
(Geräthöhe: ca. 70cm)

**Gold**

Hüft-Aufschwung in den Stütz  
Oder  
Hüft-Aufzug in den Stütz

Vorschwung, Rückschwung mit  
anschließendem  
Hüft-Umschwung rückwärts

Felgunterschwingung in den Stand

**Silber**

Beidbeiniger Sprung in den Stütz

Hüft-Abzug zum Stand

Beidbeiniger Sprung in den Stütz

Vorschwung, Rückschwung mit  
Niedersprung in den Stand

Felgunterschwingung in den Stand

**Bronze**

Beidbeiniger Sprung in den Stütz

Hüft-Abzug zum Stand

Beidbeiniger Sprung in den Stütz

Vorschwung, Rückschwung mit  
Niedersprung in den Stand

## Gold

Aus dem Stand, Schritt vorwärts,  
Schwingen in den  
Handstand und Abrollen  
(Handstandabrollen)

Rolle rückwärts in die Hocke,  
Aufrichten in den Stand  
Oder  
Felgrolle

1-2 Schritte

Strecksprung mit 1/2 Drehung,  
beidbeinige Landung

Rad

## Silber

Aus dem Stand, Schritt  
vorwärts, Schwingen in den  
flüchtigen Handstand

Rolle rückwärts in die Hocke,  
Aufrichten in den Stand

1-2 Schritte

Pferdchensprung

Rad

## Bronze

Rolle vorwärts, Strecksprung

Senken in die Rückenlage,  
Zurückrollen in die Kerze,  
Abrollen und Aufrichten in den  
beidbeinigen Stand

1-2 Schritte

Rad

**TURNEN  
WETTKAMPF 2  
2016-2017  
JUNGS UND MÄDCHEN**

## Gold

Anlauf  
Beidbeiniger Absprung vom  
Sprungbrett

Sprunggrätsche  
über den Bock  
(Geräthöhe: 1,10m)

## Silber

Anlauf  
Beidbeiniger Absprung vom  
Sprungbrett

Aufknien bzw. Aufhocken auf einen  
Kasten (Geräthöhe: 70cm)

Schritt auf dem Kasten erlaubt

Strecksprung vom Kasten in eine  
beidbeinige Landung auf eine  
Weichbodenmatte

## Bronze

Anlauf  
Beidbeiniger Absprung vom  
Sprungbrett

Strecksprung

Beidbeinige Landung auf eine  
Weichbodenmatte

**Gold****Silber****Bronze**

Hüft-Aufschwung in den Stütz

Beidbeiniger Sprung in den Stütz

Beidbeiniger Sprung in den Stütz

Vorschwung, Rückschwung mit  
anschließendem

Hüft-Abzug zum Stand

Hüft-Abzug zum Stand

Hüft-Umschwung rückwärts

Beidbeiniger Sprung in den Stütz

Beidbeiniger Sprung in den Stütz

Vorschwung, Rückschwung mit  
Niedersprung in den Stand

Vorschwung, Rückschwung mit  
Niedersprung in den Stand

Vorschwung, Rückschwung mit  
Niedersprung in den Stand

Felgunterschwingung in den Stand

Felgunterschwingung in den Stand

## Gold

Aus dem Stand, Schritt vorwärts,  
Schwingen in den  
flüchtigen Handstand  
-Abrollen

Rolle rückwärts in die Hocke,  
Aufrichten in den Stand

1-2 Schritte

Pferdchensprung

Rad

## Silber

Rolle vorwärts, Strecksprung

Senken in die Rückenlage,  
Zurückrollen in die Kerze,

Abrollen in Rückenlage,  
Heben in die  
„Schiffchenhaltung“

1/2 Drehung in die Bauchlage  
Aufstehen über die  
Liegestützposition in die  
Hocke

1-2 Schritte  
Pferdchensprung

Rad

## Bronze

Rolle vorwärts, Strecksprung

Senken in die Rückenlage,  
Zurückrollen in die Kerze,  
Abrollen und Aufrichten in den  
beidbeinigen Stand

1-2 Schritte

Kopfstand,  
Abknien und Aufstehen

1-2 Schritte  
Pferdchensprung



**TURNEN  
WETTKAMPF 3  
2018-2019  
JUNGS UND MÄDCHEN**

<u>Gold</u>	<u>Silber</u>	<u>Bronze</u>
<p>Anlauf Beidbeiniger Absprung vom Sprungbrett</p> <p>Sprungaufhocken auf einen Kasten (Geräthöhe: ca. 70cm) mit sofortigem Hocksprung</p> <p>vom Kasten in eine beidbeinige Landung auf eine Weichbodenmatte</p>	<p>Anlauf Beidbeiniger Absprung vom Sprungbrett</p> <p>Aufknien bzw. Aufhocken auf einen Kasten (Geräthöhe: 70cm)</p> <p>Schritt auf dem Kasten erlaubt</p> <p>Strecksprung vom Kasten in eine beidbeinige Landung auf eine Weichbodenmatte</p>	<p>Anlauf Beidbeiniger Absprung vom Sprungbrett</p> <p>Strecksprung</p> <p>Beidbeinige Landung auf eine Weichbodenmatte</p>

**Gold****Silber****Bronze**

Hüft-Aufschwung in den Stütz

Beidbeiniger Sprung in den Stütz

Beidbeiniger Sprung in den Stütz

Vorschwung, Rückschwung mit  
anschließendem

Hüft-Abzug zum Stand

Hüft-Abzug zum Stand

Hüft-Umschwung rückwärts

Beidbeiniger Sprung in den Stütz

Beidbeiniger Sprung in den Stütz

Vorschwung, Rückschwung mit  
Niedersprung in den Stand

Vorschwung, Rückschwung mit  
Niedersprung in den Stand

Vorschwung, Rückschwung mit  
Niedersprung in den Stand

Felgunterschwingung in den Stand

Felgunterschwingung in den Stand

## Gold

Aus dem Stand, Schritt vorwärts,  
Schwingen in den  
flüchtigen Handstand

1-2 Schritte

Senken in die Rückenlage,  
Zurückrollen in die Kerze,

Abrollen in Rückenlage,  
Heben in die „Schiffchenhaltung“

1/2 Drehung in die Bauchlage  
Aufstehen über die  
Liegestützposition in die Hocke

1-2 Schritte

Pferdchensprung

Rad

## Silber

Rolle vorwärts, Strecksprung

Senken in die Rückenlage,  
Zurückrollen in die Kerze,

Abrollen in Rückenlage,  
Heben in die  
„Schiffchenhaltung“

1/2 Drehung in die Bauchlage  
Aufstehen über die  
Liegestützposition in die  
Hocke

Kopfstand  
Abknien und Aufstehen

1-2 Schritte

Pferdchensprung

## Bronze

Rolle vorwärts, Strecksprung

Senken in die Rückenlage,  
Zurückrollen in die Kerze,  
Abrollen und Aufrichten in den  
beidbeinigen Stand

1-2 Schritte

Hocksprung