

Anlage 3

Gerätturn-Wettkampf QG

| | Boden (B) | Sprung (S) |
|-----------|---|--|
| Q2 | Handstand-Aufschwinger, Abschwinger 0,5 Rolle vorwärts 0,5 Strecksprung mit ½ Drehung 0,2 aufrollen zum Nackenstand (Kerze), abrollen und aufstehen ohne Hände 0,5 Strecksprung mit Grätschen 0,3 | 5-teiliger Kasten quer: Aufknien Strecksprung |
| Q3 | Handstand-Aufschwinger, Abschwinger 0,5 Rolle vorwärts 0,5 Strecksprung mit ½ Drehung 0,2 aufrollen zum Nackenstand (Kerze), abrollen und aufstehen ohne Hände <u>oder</u> Rolle rückwärts 0,5 Strecksprung mit Grätschen 0,2 Pferdchensprung 0,3 Rad 0,7 <i>(alternativ: ohne Pferdchensprung, dann: Rad</i> <i>1,0)</i> | 5-teiliger Kasten quer: Aufhocken Grätschwinkelsprung |
| Q4 | Handstand-Aufschwinger, Abschwinger 0,5 Sprungrolle 1,0 Strecksprung mit ½ Drehung 0,2 Rolle rückwärts 0,5 Strecksprung mit Grätschen 0,2 Pferdchensprung 0,3 Rad mit Anlauf 1,5 <i>(alternativ: ohne Pferdchensprung, dann:</i> <i>Rolle rw durch den hohen Stütz</i> <i>0,8)</i> | 5-teiliger Kasten quer: Hockwende  |
| Q5 | Handstand-Abrollen 1,5 Sprungrolle 1,0 Strecksprung mit ½ Drehung 0,3 Rolle rückwärts durch den hohen Stütz 0,5 Strecksprung 0,2 Schrittsprung 0,3 Rad mit Anlauf 1,2 <i>(alternativ: ohne Schrittsprung, dann:</i> <i>Strecksprung mit 1/1 Drehung</i> <i>0,5)</i> | 5-teiliger Kasten quer: Hocke  |
| Q6 | Handstand-Abrollen 1,5 Sprungrolle 1,0 Strecksprung mit ½ Drehung 0,3 Rolle rückwärts durch den hohen Stütz 1,0 Strecksprung 0,2 Anlauf Radwende 1,5 Strecksprung mit Grätschen 0,5 | 5-teiliger Kasten quer: Grätsche mit deutlicher 1. und 2. Flugphase |
| Q7 | Handstand-Abrollen 1,0 Sprungrolle 1,0 Strecksprung mit ½ Drehung 0,3 Rolle rückwärts durch den hohen Stütz 1,0 Strecksprung 0,2 Anlauf Radwende 1,5 Strecksprung mit Grätschen 0,5 Handstütz-Überschlag vorwärts 1,5 | 5-teiliger Kasten quer: Handstütz-Überschlag |