

## Pflichtbahnen für den Grundkurs Gerätturnen

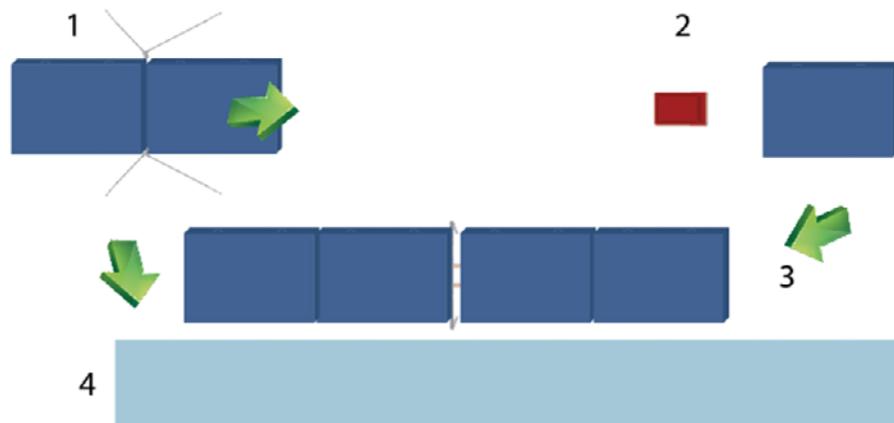
### Frauen

**Reck:** Hüft-Aufschwung, Hüft-Umschwung, Felgunterschwing in den Stand | Weiter geht es am Sprung

**Sprung:** Hocke auf Mattenberg (ohne Sprungtisch) | Weiter geht es an den Schaukelringen

**Schaukelringe:** Schwingen im Langhang, Schwingen mit  $\frac{1}{2}$  LAD, Aufschwingen in den Kipphang, Ablegen | Weiter geht es am Boden

**Boden:** Handstand abrollen, Strecksprung mit 1/1 LAD, Rad links, Rad rechts.



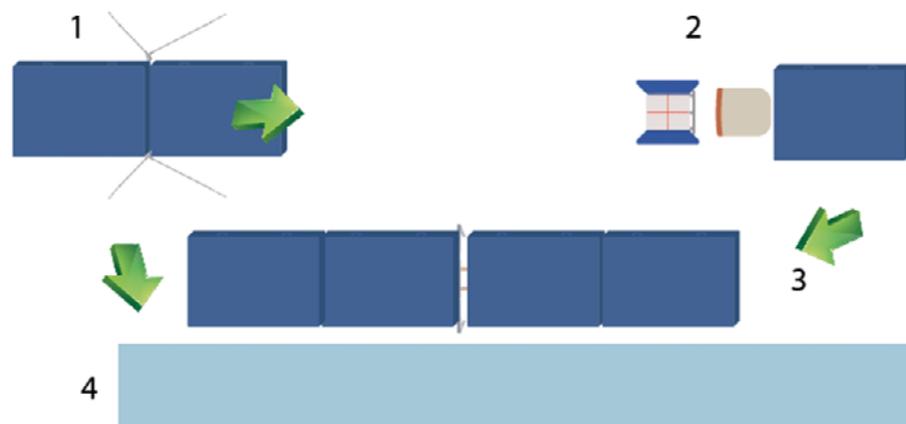
### Männer

**Reck:** Hüft-Aufschwung, Hüft-Umschwung, Felgunterschwing in den Stand | Weiter geht es am Sprung

**Sprung:** Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts auf den Rücken auf einem Mattenberg | Weiter geht es an den Schaukelringen

**Schaukelringe:** Schwingen im Langhang, Schwingen mit  $\frac{1}{2}$  LAD, Aufschwingen in den Kipphang, Ablegen | Weiter geht es am Boden

**Boden:** Handstand abrollen, Strecksprung mit 1/1 LAD, Rad links, Rad rechts.



Alle Geräte werden hintereinander geturnt.