

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.