

Gymnastiktest 7



Foto: Peter Friedli

Herausgeber/Editeur :	Schweizerischer Turnverband Bahnhofstrasse 38 5001 Aarau 062 / 837 82 00 www.stv-fsg.ch
Verfasser/Auteur:	Abteilung Breitensport/Ressort Gymnastik Division sport de masse/Secteur gymnastique
Auflage/Edition:	3. Auflage 10.2012 3ème édition 10.2012
Copyright:	Schweizerischer Turnverband Fédération suisse de gymnastique
Nachdruck/Reproduction:	Für STV-Vereine und -Mitglieder unter Quellenangabe gestattet. Autorisée pour les sociétés et membres de la FSG avec l'indication de la source.

Gymnastiktest 7

1. Ball

2. Band

3. Keulen

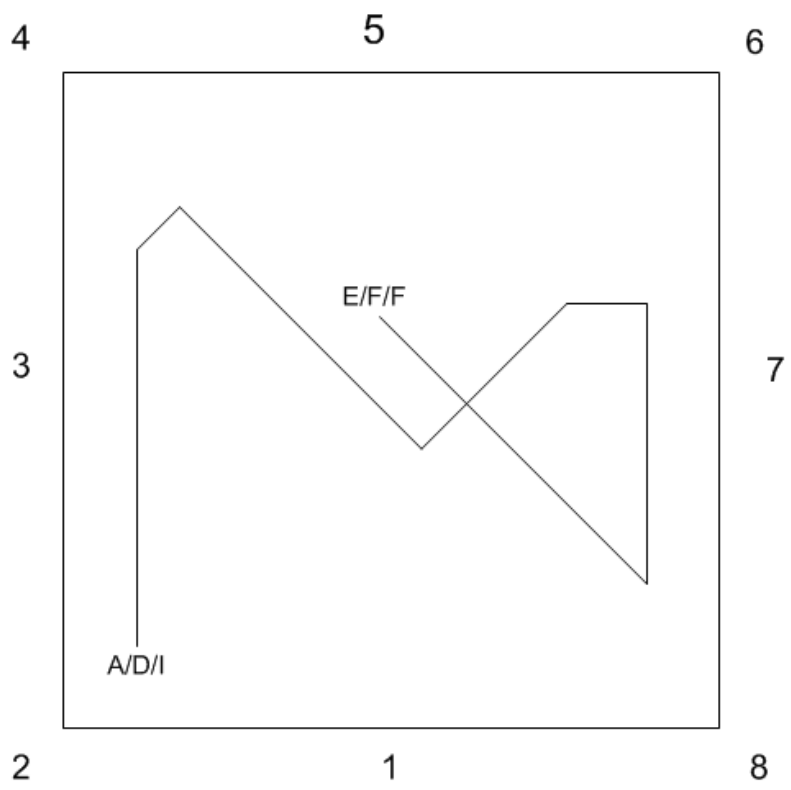
4. Reif

2012

Test 7 - Ball

<u>Ausgangsstellung:</u>		Grundstellung in (R.R.5), Ball beidhändig mit gestr Armen vor dem Oberkörper halten
1	1	1x beidhändig stark prellen
	2	Schritt vw, schliessen, glz. Ball hinter dem Rücken beidhändig fangen
	3-4	Ball über den Rücken und die gestr Armen vw rollen, auf „4“ Ball in re Hand
	5+	Chassé re vw, prellen re
	6+	Laufsprung li mit prellen re, Schritt re
	7+8	Rösslisprung re (zuerst li Bein hoch), Ball mit re Hand hochwerfen, fangen li, (Ball auf Bauchhöhe)
2	1	Schritt li vw, 7/8 Dreh auf li Bein in (R.R.6) auf li Bein, (re Bein rw gestr)
	2	Schritt re vw, auf „1-2“ Auswärtsspirale li
	3-4	Schliessen li zu re, Ball vw werfen, fangen mit re Hand, über tief rw führen (li Arm vw gestr)
	5-6	Ball mit re Hand vw werfen, glz 1 asymmetrischer Armkreis, Ball mit li Hand fangen
	7-8	1/1 Armkreis li über HH (<u>nicht über SH</u>), Ball li rw hochwerfen, 1/2 Dreh. li (in R.R.2), Ball re fangen, Arme in SH führen
3	1-2	Seitschritt li, Ball nach li und re schwingen
	3-4	Schritt li sw, ganze Dreh li mit geschlossenen Beinen, Ball mit re Hand li hochwerfen, fangen mit li Hand, Arme zur SH führen
	5-6	Chassé li sw, Bogenwurf nach re
	7-8	1/4 Dreh in (R.R.8)., Schritt re vw (bde Beine im Plié), 2x beidhändig prellen vor dem Oberkörper, li Fuss zu re schliessen, fangen mit re Hand und aufrichten
4	1-2	Kreuzschritt re über li, Seitschritt li, Kreuzschritt re hinter li, glz prellen 1x mit re Hand und 1x mit li Hand
	3-4	Seitschritt li, Ball beidhändig vor dem Körper prellen, 1/1 Dreh li mit geschlossenen Beinen, Ball li fangen
	5	1/4 Dreh in (R.R.2), Schritt re rw, li Arm eindrehen, re Arm vw, Handfläche nach oben, Blick zu re Hand
	+	1/4 Dreh in (R.R.8), Schritt li, Arme in gebeugte SH
	6	1/4 Dreh in (R.R.6), Schritt re vw, dazu li Arm ausdrehen, re Arm rw horizontal, Blick zum Ball
	+	1/4 Dreh in (R.R.8), Schritt li, Arme in gebeugte SH
	7-8	3/8 Dreh in (R.R.3), Schritt rw re, li, schliessen re zu li, glz Ball li vw hochwerfen, beidhändig fangen <u>Achtung!</u> Die Zeiten „5-8“ fliessen ineinander

5	1-2	Rehsprung (Variante B, ein Bein rw gestr, ein Bein angewinkelt) zum Kniestand, glz. Stosswurf beidhändig, Ball re fangen
	3-4	2x prellen re, Bein schliessen zum Fersensitz, Ball in re Hand
	5-6	Ball nach li rollen, Grätschrolle li
	7-8	Ball stoppen mit li Bein sw gestr, 1/4 Dreh in (R.R.1) zum Kniestand re, Ball beidhändig vw rollen, schliessen re zu li (Grundstellung)
6	1-4	Chassé re, Rösslisprung re (zuerst li Bein heben) über den rollenden Ball, in die Hocke (Füsse geschlossen oder auseinander), Ball beidhändig hinter Rücken aufnehmen und aufstehen zur Grundstellung, (Ball beidhändig hinter Rücken halten, Arme gestr)
	5-6	Ball beidhändig über den Kopf werfen und frontal beidhändig fangen, Arme zur TH führen
	7	Arme gestr in HH, Ball über Fingerspitzen rollen lassen
	8+	Arme vw senken, Ball fassen (<u>Achtung! Hände immer in Kontakt mit Ball</u>), 1/8 Dreh in (R.R.8)
7	1	Hopserhüpfer re rw, glz 1x prellen mit re Hand unter li Bein durch
	2	Dito ggl
	3-4	Schritt re rw, 1/2 Dreh li in (R.R.4), Schritt li vw, glz. Bogenwurf von re nach li, Schritt re vw, li zu re schliessen, Ball hinter Rücken von li nach re übergeben
	5-6	Ball re vw hochwerfen, fangen mit li Hand
	7-8	Schritt li vw, 1/2 Dreh li in (R.R.8), Schritt re vw, glz Ball von li nach re über Brust in re Hand rollen
8	1-2	Schliessen li zu re, Ball re vw hochwerfen, beidhändig auf Handrücken fangen
	3-4	Balles über die gestr Arme und den Rücken rollen lassen, beidhändig im unteren Rücken fangen, Ball re auf den Boden legen, mit re Hand vw rollen bis Arm gestr ist (Ball bleibt immer in Kontakt mit Hand)
	5-6	Ball re rw rollen, Schritt rw, Kosakensprung vw (ein Bein gestr, das andere gebeugt) und direkt auf den Boden sitzen (ein Bein gestr, anderer Fuss auf Kniehöhe neben gestr Bein abstellen)
	7-8	Rolle rw über Schulter zum Fersensitz, Ball mit re Hand bremsen, li Arm in HH, Blick zum Ball

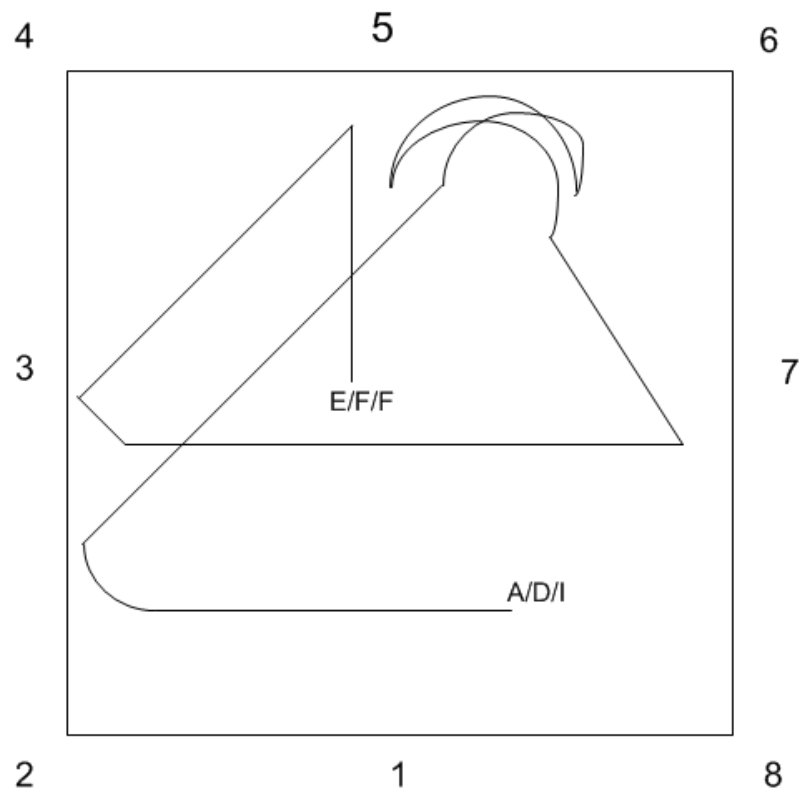


Test 7 - Band

<u>Ausgangsstellung:</u>		In (R.R.3) Band in li Hand 4 oder 5 mal gefaltet, Stab frei auf dem Boden
1	1	Schritt li vw
	2	Schritt re vw, 1/2 Dreh li in (R.R.7)
	3-4	Schritt li rw und re rw, 1/2 Dreh re in (R.R.3)
	5	Schritt li vw
	6	Schritt re vw
	7	Schritt li vw, (Ballenstand) mit dem li Arm den Stab vw schwingen
	8	Schliessen re zu li, Stab fangen mit re Hand
2	1-3	Schritt re vw in (R.R.2) (Vorbereitung), Pirouette ausw (Passé li), Arme in HH
	4	Schliessen li zu re im Ballenstand
	5-6	Beine beugen im Ballenstand, Band hinter Kopf klemmen
	7	1/2 Dreh re in (R.R.6) mit 3 kleinen Schritten vw (re, li, re), Ferse berühren Oberschenkel
	8	Ziehen des Bandes von li nach re (Stab in re Hand)
3	1-2	Chassé li in (R.R.6), kleine Auswärtsspiralen re
	3-4	Rösslisprung li, kleine Spiralen
	5-6	Chassé li, kleine Spiralen
	7	Wendesprung li in (R.R.2), ganzer Kreis einwärts mit Band über dem Kopf
	8	Schritt li rw, 1/8 Dreh in (R.R.1), Band re sw
	+	Passé re (Fuss dem Bein entlang bis zum Knie gleiten lassen), kleiner Kreis einwärts des Bandes am Boden
4	1-2	Seitschritt re
	3-4	1/1 Dreh li einw auf bdn Beinen (re Fuss schliesst zu li), Kreis des Bandes über dem Kopf mit dem Band
	+	Passé re (Fuss dem Bein entlang bis zum Knie gleiten lassen), kleiner Kreis einwärts des Bandes am Boden vor dem Körper
	5-6	Dito „1-2“
	7-8	Dito „3-4“, aber beenden des Kreises mit dem Band auf der li Seite (Arme in SH)

5	1-3	5/8 Dreh in (R.R.6) mit kleinen Laufschritten re, li, re (Ferse berühren Oberschenkel), Band macht Auswärtsspiralen vor der Brust
	4	Kleiner Schlusssprung auf Ballen (Plié), 1/2 Kreis der Arme über HH nach re, enden Arme in SH, li Arm parallel zu re
	5-7	1/2 Dreh in (R.R.2) mit kleinen. Laufschritten. re, li, re (Ferse berühren Oberschenkel), Spiralen einw. auf re Seite
	8	Kleiner Schlusssprung auf Fussballen (Plié), 1/2 Kreis des re Armes über HH nach li
6	1-4	6/8 Dreh in (R.R.8) mit kleinen Laufschritten re, li, re, li (Fersen berühren Oberschenkel), Band macht Schlangen vor der Brust
	5-6	Kleiner Sprung zum Kniestand li in (R.R.3), li Arm vw, re Arm schwingt mit Band horizontal re rw
	7-8	Kleiner Sprung mit 1/2 Dreh in (R.R.7) über hoch zum Kniestand re, li Arm rw, re Arm schwingt horizontal vw
7	1-4	Aufstehen, 3/4 Dreh in (R.R.4), auf Fussballen, 4 Schritte rw re, li, re, li, glz Auswärtsspiralen vor dem Körper, li Arm in HH
	5-6	1/1 Dreh rw mit 2 Schritten unter dem Band durch, ganzer Rückwärtskreis mit li Arm, li Arm wieder zur HH
	7-8	2 Schritte rw re, li, Spiralen weiterführen („1-8“ Band macht immer Spiralen)
8	1	1/2 Dreh re in (R.R.8), Schritt re vw, Band macht Spiralen
	2-3	1/1 Dreh re über Gesäss auf Boden, Band macht ununterbrochen Spiralen
	4	Aufrichten zum Kniestand re in (R.R.8), Band am Boden
	5	Aufstehen mit Schritten re in (R.R.1)
	6-8	1/1 Dreh re auf bdn Beinen, glz grosser Kreis mit dem Band über Kopf Band, während des Dreh li Arm dem Körper entlang, enden mit bdn Händen tief li
9	1-2	Schritt re sw, ziehen des Bandes von li über tief diagonal nach re hoch
	3-4	Schliessen li zu re, Schlangen von oben re bis zur Seite des li Oberschenkels
	5-6	Dito 1-2
	7-8	Dito 3-4
	+	Kleiner Kreis aus dem Handgelenk auf der li Körperseite
10	1-6	6 Schritte sw re auf den Fussballen über Band, re beginnen und jedes Mal li Bein vorne kreuzen, Band schwingt jedes Mal re neben Oberkörper rw und vw (auf Schritt re Band rw)
	7-8	2 Schritte vw auf den Fussballen über Band in (R.R.4) „1-8“ alle Schritte auf dem Fussballen, Band ggl schwingen, enden mit re Arm in HH, li Arm in SH

11	1-2	1/4 Dreh in (R.R.6), Chassé re, Band macht Schlangen über dem Kopf mit gestr re Arm
	3	Schritt li, Band dito
	4	Rehsprung (Variante A) mit re Bein gebeugt, li Bein gestr rw, Band dito
	5-6	Chassé li, Band dito
	7-8	Spagatsprung mit re Bein vw, auf „8“ Schritt li vw
12	1-2	Schritt re vw mit 1/1 Dreh li, Band vor Oberkörper von re nach li übergeben
	3-4	1/4 Dreh in (R.R.4), ganzer Auswärtskreis des Bandes li über Kopf, mit li Hand Band durch re Hand ziehen (Vorbereitung zum Wurf)
	5-8	Wurf des Bandes mit der re Hand, wenn das Band in der Luft ist, freie Schritte, um Band mit re Hand aufzufangen
13	1-4	Schritt li in (R.R.1), 1/1 Dreh li auf bdn Ballen, mit Band Kreis einw über dem Kopf zur SH li
	5	Kleiner Sprung zum Kniestand li
	6	Rw hinter li Bein absitzen
	7-8	Re Bein re sw ausstr, „5-8“ Band macht vertikale Schlangen von li nach re auf Schulterhöhe
14	1-4	Ganze Dreh auf den Schultern mit dem Schwung des re Armes, li Bein gestr und re Bein gebeugt
	5	Kniestand li, glz Band über Seite zur HH ziehen
	6-7	Re Fuss vorne abstellen und sich erheben, kleine Kreise mit dem re Arm vertikal, li hochstossen und li Fuss schliessen zu re
	8	Bde Arme horizontal nach li führen
15	1-2	Ausfallschritt re sw, Gewichtsverlagerung von li nach re im Plié, vertikale Schlangen von li nach re, beenden beide Arme in SH re
	3-4	3/4 Dreh in (R.R.3) vertikale Schlangenbewegung von re nach li, ohne Schritte (natürliches Eindrehen des Fusses), Arme in SH
	5	<u>Schlussposition:</u> li Bein gebeugt gekreuzt vor gestr re Bein, Arme über tief in Verlängerung des Körpers führen, Kopf zwischen den Armen, Kontraktion des Körpers

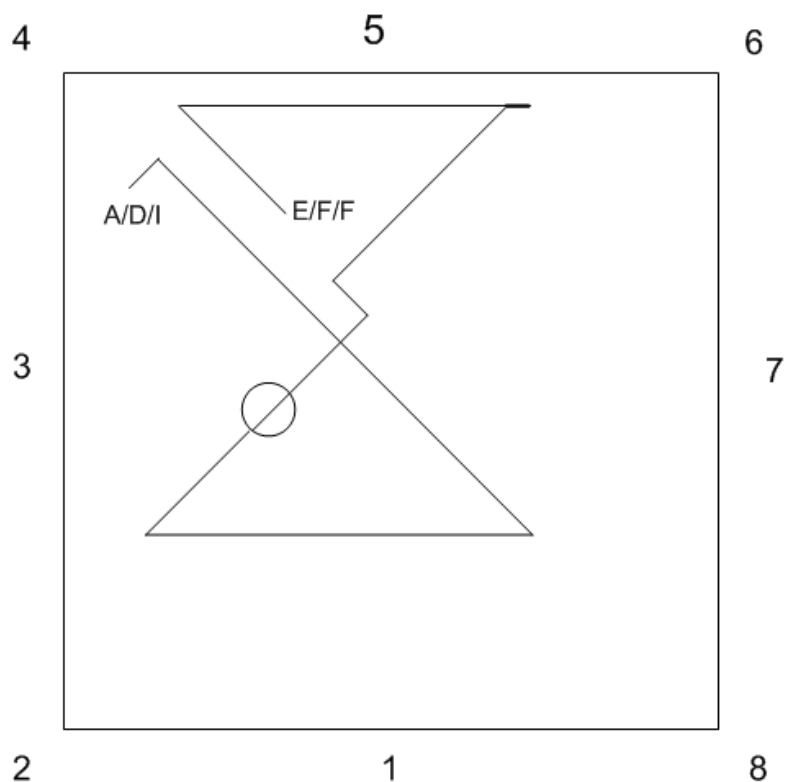


Test 7 - Keulen

Ausgangsstellung:		In (R.R.8), Arme neben Körper tief, Keulen hinter Bauch fassen, Keulen horizontal, Köpfchen zeigen nach hinten
1	1–4	Einleitung
	5	Wurf der li Keule in die Achselhöhle
	6	Wurf der re Keule in die Achselhöhle
	7	Seitschritt li
	8	1/1 Dreh li (li Schulter nach hinten)
2	1	Keulen in bde Hände fallen lassen (Keulen hinter Bauch fassen), Beine im Plié, Oberkörper vorgeneigt
	2	Arme kreuzen bis zu den Schultern, Beine im Plié
	3	Arme öffnen zur Seite und Heben des li Beines nach hinten, Bein re gebeugt
	4	Dito „2“
	5–8	6 Schritte vw, re beginnen, auf „7“ schliessen re zu li glz rw kreisen mit bdn Armen und nach vorne schwingen, beim Vorschwingen bde Keulen in die re Hand nehmen und mit einem 1/1 Kreis vw beenden. Position: Beine im Plié, bde Keulen in der re Hand hinten
3	1–2	Hoher Wurf bde Keulen, Arme nach oben gestr
	3–4	Beidhändig auffangen und zur SH schwingen
	5–6	1/1 Dreh li mit den Keulen in SH, li beginnen
	7–8	1/1 und 5/8 Dreh li, Arme um Oberkörper gewickelt (re Keule vor Oberkörper li Keule hinter Oberkörper), schliessen re zu li (total 7 Schritte während 4 Zeiten) letzter Schritt in (R.R.7), Körper in (R.R.3), enden mit geschlossenen Beinen
4	1	Re Arm zur HH schwingen und Keulen bis zum Bauch der Keule fallen lassen
	2	Dito mit li Arm
	3	Schritt li vw, glz Armkreis rw, beenden li Arm hinter dem Rücken, re Arm in der Luft (beide Keulen sind parallel)
	+	1/4 Dreh li in (R.R.1)
	4	Öffnen des re Beines zur Seite, re Keule fallen lassen in die li Hand
	5	Schritt re rw mit 1/4 Dreh in (R.R.7), Vorschwung bde Arme, Keulen in bdn Händen
	+	Schritt li rw mit 1/2 Dreh li in (R.R.3), Arme rw tief schwingen
	6	Schritt. re vw, Arme auf Schulterhöhe vw schwingen
	+	Schritt li vw
	7	Schritt re vw
	+	Schliessen li zu re, „6+“ - „7+“ Armkreis rw zur TH
	8	Beenden mit gebeugtem Oberkörper, Keulen auf den Schultern
	+	Oberkörper aufrichten

5	1	Beine im Plié auf Ballen, Keulen zur VH führen Arme str
	2–6	3 Schritte rw in (R.R.6), 4 Schritte um einen Kreis zu machen (li Schulter nach hinten), 3 Schritte rw in (R.R.6), glz horizontale Moulinets vor dem Oberkörper, horizontal vor Oberkörper, Endposition in (R.R.2)
	7	Schritt re sw, li Bein li sw gestr heben, Arme in SH schwingen
	8	1/4 Dreh li des Oberkörpers in (R.R.8), Arme asymmetrisch tiefschwingen, beenden mit re Arm vorne und li Arm hinten
6	1–2	Im Plié vor- und zurückschwingen
	3–4	Seitschritt re in (R.R.2), schliessen li, Arme vw schwingen zur HH, dann Moulinets über dem Kopf
	5–6	Tiefer Seitschritt re (Grätsche), schliessen li mit Moulinets über dem Kopf
	7	Kreuzschritt re über li, bde Arme re sw senken (neben Körper)
	8	1/1 Dreh li in (R.R.2), Arme gestr nach unten
7	1 – 4	8 Schritte rw (re beginnen), glz frontale Moulinets (Arme neben Oberkörper, bde Keulen arbeiten im Wechsel vor und hinter dem Oberkörper)
	5–6	Schritt re, schliessen li zu re, beenden auf Fussballen in (R.R.3), (<u>keine</u> Moulinets)
8	1 +	Chassé li vw, asymmetrisch vor- und zurückschwingen
	2	Laufsprung re, glz Armkreisen asymmetrisch
	+ 3 +	3 Laufschrte vw, Arme asymmetrisch vor- und zurückschwingen
	4 +	Grätschsprung mit Beinspreizung re, Arme in SH, abdrehen in (R.R.1)
	5–6	Li Bein gekreuzt hinter das re abstellen, 1 1/8 Dreh li rw in (R.R.8), Keulen neben Körper
	7	Li Bein vorne abstellen, Scherensprung rw, Arme in SH
	+	Schritt li vw
	8	Rösslisprung re, glz Moulinets einw auf der frontalen Ebene vor den Armen
9	1+	Chassé li vw in (R.R.8), Arme in SH
	2	1/2 Wendesprung li, horizontale Moulinets einw über den Armen
	3–4	Weiterdrehen an Ort in (R.R.4), re Keule in die li Hand geben und tiefgehen zum Sitz, li Bein über re gekreuzt (re Bein gestr)
	5	In die Kerze gehen (li Knie Passé geöffnet), glz Keule hinter Rücken wieder in die re Hand geben
	6–8	Zurück auf die Knie (Beine geöffnet, re Knie weiter vorne) in (R.R.7), Arme sw hochziehen auf Schulterhöhe, (Keulen am Bauch halten)

10	1-2	li Bein sw ausstr in (R.R.4), re absitzen, glz li Keule in die re Hand fallenlassen
	3	Drehen nach li in (R.R.2), li Arm auf Boden stützen und re Bein über dem li kreuzen 1 1/4 Armkreis über innen, enden mit dem re Arm in HH
	4	Auf dem Boden ausstr (auf li Körperseite)
	5-6	Körper gestr rollen über Bauch und Rücken um die eigene Achse in Seitlage li, Arme mit Keulen re in HH
	7	Knie anwinkeln, Oberkörper einrollen, re Arm mit Keulen neben den Beinen

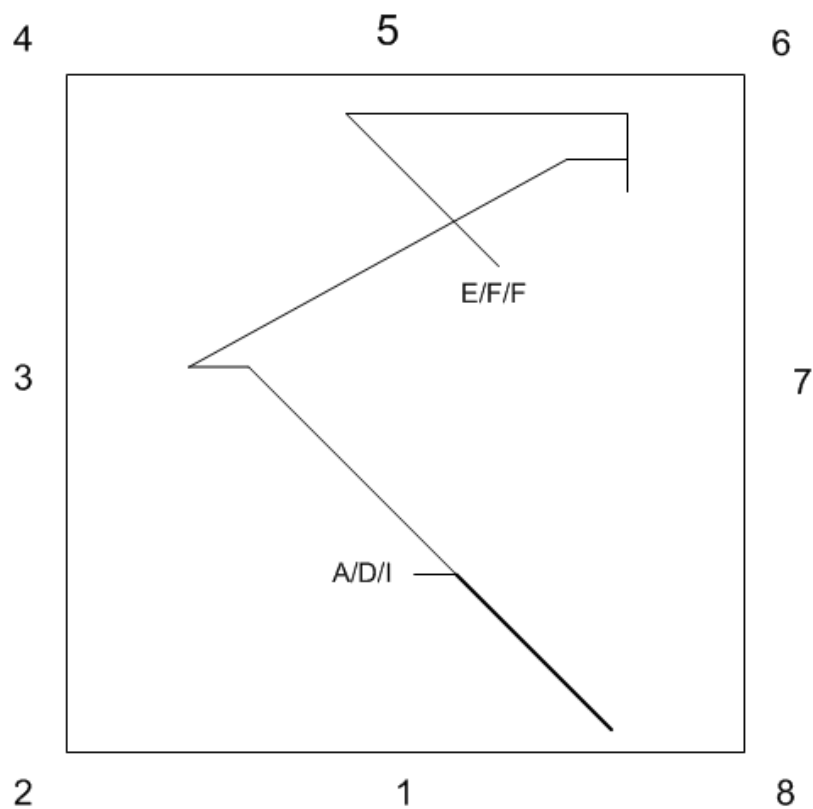


Test 7 - Reif

<u>Ausgangsposition:</u>		In (R.R.1), Körpergewicht vorne auf dem re Bein, re Bein gestr, li Bein rw gestr auf Fussballen, Reif vor dem Oberkörper auf dem Boden, leicht zum Körper geneigt, Hände auf dem Reif, Arme gest.
1	1	Auftakt
	2-4	Spannen und entspannen des Rückens durch Beugen und Str, Kopf senken, Beine leicht gebeugt, Hände gleiten am Reif entlang, aufrichten zur Ausgangsstellung
	5-8	Dito „ 2-4“
2	1-6	Seitschritt li, Reif in die rechte Hand nehmen, verlagern des Körpergewichtes nach li, re, li, glz Reif vor Oberkörper nach li, re, li ziehen (Reif macht immer 1/2 Dreh)
	7- 8	Schliessen li zu re, glz Reif vor Oberkörper in bde Hände nehmen
3	1-2	Seitschritt li, Reif nach re stossen, Blick nach re
	3-4	Schliessen re mit schnellen Bewegungen des Reifs li, re und zurück zur Mitte mit gebeugten Beinen
	5-6	1/4 Dreh in (R.R. 7) mit Schritt re vw, Reif und Blick (in R.R.1)
	7-8	1/4 Dreh in (R.R.1), re Bein zu li schliessen
4	1-4	Seitschritt re, frontaler Kreis mit dem Reif in der re Hand nach aussen, schliessen li, li Arm gestr. li sw
	5-6	Seitschritt li, Kreis mit dem Reif hinter dem Rücken, übergeben von re nach li, schliessen re zu li
	7-8	1/8 Dreh in (R.R.8), Reif nach vorne führen, bde Arme parallel auf Schulterhöhe vorstr
5	1-2	2 Schritt vw re ,li, Reif und re Arm neben Körper zurückschwingen
	3-4	2 Schritt vw re, li, glz Reif über die li Schulter rw rollen.
	5-8	Schritt re, hinter dem Rücken Reif mit der re Hand wieder fassen. 1/2 Dreh re in (R.R.4), schliessen li zu re und Reif von unten über hoch nach hinten führen, li Arm in SH horizontal
6	1-2	Retro mit re Hand, Schritt re vw
	3-4	Pirouette li Schulter nach hinten auf re Bein (li Bein coupé) Arm tief
	5-6	2 Schritte vw li, re, li Arm horizontal in SH
	7	Schliessen li zu re und glz in Hocke gehen, Reif mit der re Hand wieder aufnehmen
	8	Aufrichten und Reif um die re Hand weiterrotieren lassen
7	1-6	2 Laufschritte vw li, re, Spagatsprung (li Bein vorne gestr), 3 Schritt vw re, li, re, li Arm in SH horizontal, Reif „ 1-6“ um die re Hand rotieren lassen
	7-8	Rösslisprung mit Wurf, Schritt re, schliessen li (kleiner Schritt)

8	1-2	Reif sagittal beidhändig auffangen, re Arm gestr hoch, li Arm hinter Rücken, Beine leicht gebeugt
	3-4	3/8 Dreh in (R.R.1) li Schulter nach hinten, li Arm entspannen, Reif über li Seite vor Oberkörper auf Boden stellen
	5-6	Reif mit re Hand rotieren
	7-8	Ausfallschritt li, Arme diagonal (li Arm hoch), Reif weiterrotieren lassen
9	1-2	Schliessen li zu re, stoppen des Reifs mit der re Hand
	3-8	Schritt re sw, schliessen li und führen des re Armes nach oben. Reif zurückfallen lassen durch drehen um Arm und Körper, fassen mit der li Hand und führen in die re Hand
10	1-4	Mit dem li Bein durch den Reif steigen, li Fuss abstellen mit 1/4 Dreh in (R.R.7), re Bein bleibt im Reif, 1/2 Dreh li auf li Fuss in (R.R.3), re Bein gestr rw, re Fuss vorne abstellen und durch Einsteigen mit dem li Bein Reif mit eine Dreh über Körper nach oben führen
	5-8	Wurf mit 1/2 Dreh des Reifs frontal mit re Hand
11	1-2	Schritt li vw mit 5/8 Dreh über li Schulter in (R.R.6), Schritt re, li mit 1/1 Dreh li, glz Reif von re Hand in li übergeben, Arm gestr in SH
	3-8	4 Schritt vw li, re, li, re, Tupf re zu li, Aussenspirale, auf „8“ Reif beidhändig horizontal li neben Oberkörper stoppen, Blick nach li
12	1-4	1/8 Dreh in (R.R.7) mit Schritt re, Rösslisprung mit 1/1 Dreh re, Füsse schliessen, Reif nach aussen ziehen, bde Arme in SH
	5-8	Spirale über Kopf und um Knie, Reif in li Hand übergeben, 1/4 Dreh in (R.R.1) glz Reif in re Hand nehmen, Reif re neben Körper abstellen
13	1-2	Schritt li vw zum Kniestand re, Reif nach vorne rollen, li Arm in SH
	3-4	1/4 Dreh in (R.R.3), li Bein zum re schliessen (Kniestand), glz Reif nach hinten rollen, mit bdn Händen fassen
	5-8	Grätschrolle re sw, Reif bleibt in der Vertikale, in Kniestand zurückkommen
14	1-2	Aufrichten, Schritt li, re schliessen, glz Reif hinter dem Rücken drehen
	3-8	1/1 Dreh nach li, Schritt li, re, li, dann Schritt re vw, glz li Hand lösen, li schliessen und 1/4 Dreh in (R.R.1), auf „8“ den Reif mit bdn Händen fassen
15	1-2	Mit Schritt li öffnen, den Reif horizontal nach li hoch schwingen
	3-4	Senken und nach re hoch schwingen
	5-8	Schritt li, re, glz 1/1 Dreh mit dem Reif über tief, dann hoch, 1/8 Dreh in (R.R.8) mit Schritt li vw und auf „8“ re schliessen mit Reif über dem Kopf

16	1-4	Reif vor dem Körper schwingen, in die Vertikale heben
	5-6	Schritt li vw, dann durch den Reif springen, Kosakensprung, (re Bein nach vorne gestr, li Bein gebeugt)
	7-8	Schritt re vw, glz Reif vertikal heben, auf „8“ Reif wieder horizontal vor dem Körper, Beine leicht gebeugt, schliessen mit li Fuss
17	1-2	Reif horizontal vor dem Körper hochwerfen
	3-4	Schritt re vw, Reif unten fangen, glz das li angewinkelte Bein heben
	5-8	Li Bein durch den Reif und den Fuss vorne aufsetzen, Reif heben der das leicht gebeugte re Bein nach hinten zieht, das re Bein bleibt im Reif gebeugt (Reifebene bleibt frontal, in R.R.8), .li Arm vertikal, leicht gebeugt, Blick nach hinten



Abkürzungen:

vw	Vorwärts
rw	Rückwärts
sw	Seitwärts
re	Rechts
li	Links
VH	Vorhalte
SH	Seithalte
HH	Hochhalte
TH	Tiefhalte
Dreh	Drehung
ausw	Auswärts
einw	Einwärts
glz	Gleichzeitig
ggl	Gegengleich
bde/bdn	Beide/beiden
str/gestr	strecken/gestreckt
R.R.	Raumrichtung

Rehsprung:	Variante A nacheinander: ein Bein nach vorne gestreckt, beugen und mit Fussspitze hinteres Bein nach hinten „spicken“, Oberkörper bleibt gerade, (Sprung in der Vorwärtsbewegung)
	Variante B gleichzeitig: hinteres Bein gestreckt, vorderes Bein gebeugt (Fussspitze berührt Knie vom anderen Bein), Oberkörper bleibt gerade, (Sprung in der Vorwärtsbewegung)

Weiterführende Literatur:

Turnsprache Gymnastik:

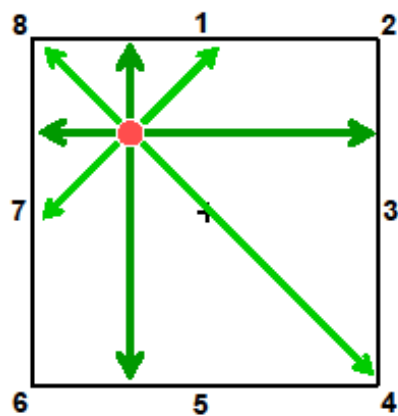
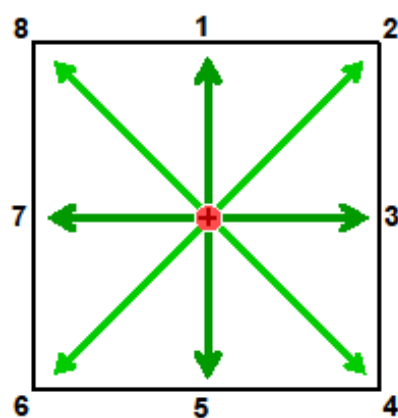
Die Turnsprache mit der Benennung der gymnastischen Elemente und dazu gehörende
Illustrationen kann von der Homepage des STV heruntergeladen werden

www.stv-fsg > Sportarten > Gymnastik > Downloads > Turnsprache Gymnastik 2012

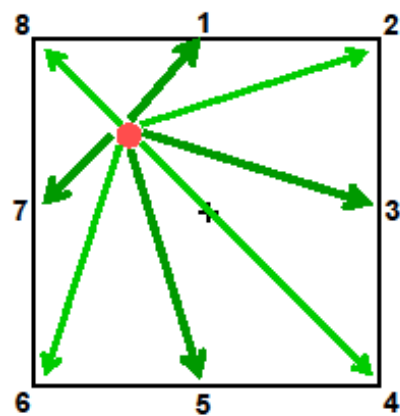
Raumrichtungen:

**Raumrichtungen / directions dans l'espace /
direzioni**

● Turnende / gymnaste / ginnasta



richtig / correct / corretto



falsch / faux / falso