

Gymnastiktest 4



Foto: Susi Mazzanisi

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 4

1. Ohne Handgerät

2. Keulen

3. Ball

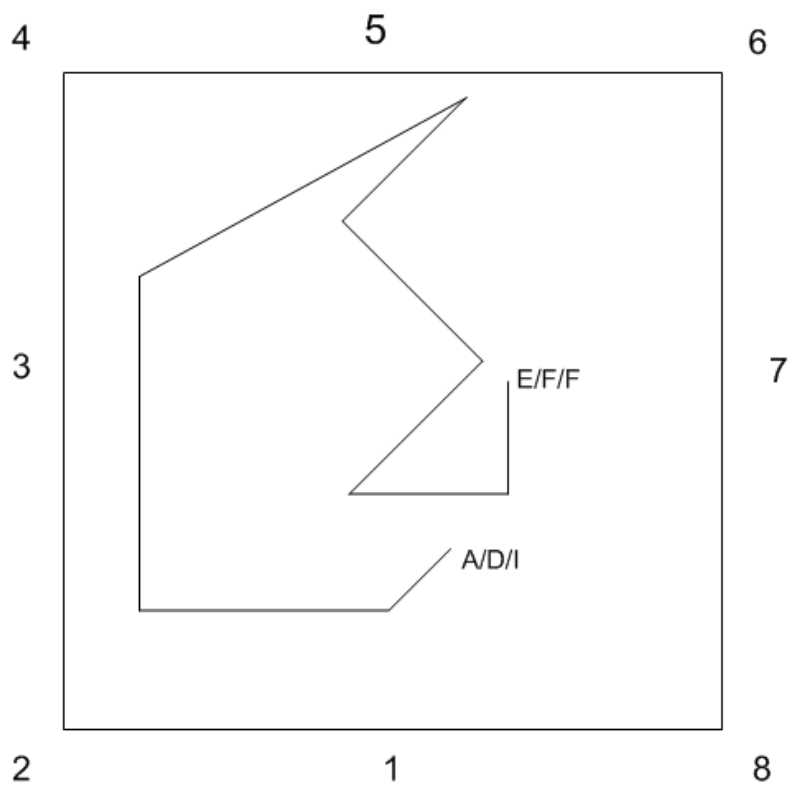
2012

Test 4 - Ohne Handgerät

<u>Anfangs- position</u>		Kniestand in (R.R.8), Arme über dem Kopf angewinkelt, Handgelenke überkreuzt, Handflächen in (R.R.8), Finger gespreizt, Blick nach oben
1	1-2	Pause
	3-4	Kopf nach vorne drehen, Blick in (R.R.8)
	5-6	In Fersensitz, glz re Hand vor Gesicht senken (Handfläche nach vorne, Finger gespreizt, Höhe der Ellenbogen frei), li Arm in SH str (Handfläche nach vorne, Finger gespreizt), Blick nach li in (R.R.6)
	7-8	Kniestand (Gesäss anheben), glz re Arm über HH zur SH führen, Finger gespreizt, Blick nach vorne in (R.R.8)
2	1	Arme gestr nach vorne nehmen (von SH in VH), Hände flex und Finger zusammen (Handflächen nach vorne), glz Knie durch leichtes Beugen öffnen in (R.R.2), glz Arme gestr abwechselungsweise kleine Hoch-Tief-Bewegung (re, li)
	2	Knie schliessen li zu re zum Kniestand (Hände weiter abwechselungsweise kleine Hoch-Tief-Bewegung re, li)
	3	Dito 1
	4	Dito 2
	5-6	Re Fuss in (R.R.1) aufstellen (li Unterschenkel kann leicht diagonal sein), li Arm in VH, re Arm in SH
	7-8	Re Knie zu li Knie nehmen, 1/1 Dreh auf den Knien nach li, li Schulter nach hinten (Arme während Dreh frei), li Bein in (R.R.1) aufstellen (Unterschenkel hinten kann leicht diagonal sein), re Arm in VH, li Arm in SH
3	1-4	Aufstehen auf li Fuss, re Fuss am li Bein hochziehen (Knie nach vorne), glz Handflächen auf Kniehöhe zusammenführen (beten), Oberkörper leicht gebeugt, Hände vor dem Gesicht zur HH führen (Arme soweit als möglich gestr, Handflächen bleiben zusammen), enden mit re Fussspitze an li Knie, Blick in (R.R.1)
	5-8	Re Bein sw ausdrehen (Hüfte in R.R.1, re Knie in R.R.3), Arme parallel über li Seite bis neben den Körper führen, (re Hand vor dem re Oberschenkel), Hüfte bleibt in (R.R.1), (Bewegung fliegend), <u>nicht schliessen</u>
4	1-4	Schritt re sw (Fuss in R.R.2), Seitwärtsstandwaage auf re Bein, li Bein horizontal, Schwung des re Armes weiterführen bis re Arm seitlich gestr, li Arm gestr, Handfläche auf Oberschenkel (li Bein, Oberkörper und re Arm bilden eine Linie), Oberkörper und Kopf in (R.R.1), Blick begleitet die Bewegung
	5-6	Schritt li mit 1/4 Dreh in (R.R.3), li Bein gestr zu re führen, li Arm zu re nehmen (VH), glz re zu li schliessen, auf „6“ Arme parallel bis zur HH weiterführen
	7-8	Körperwelle (Vogelbewegung) nach vorne in leichtes Plié, glz Arme über SH nach unten führen, Unterarme oder Hände von hinten um die Oberschenkel legen (Höhe Knie, Unterarme können gekreuzt sein, Hände berühren die Beine nicht), Blick zum Boden

5	+	Aufrichten mit Schritt li in (R.R.3), glz Oberkörper aufrichten, Beine gestr, Arme neben dem Körper
	1	Sprung auf li Bein mit re Knie hoch und gebeugt (Knie leicht ausdrehen), Füsse flex, Arme heben über vorne bis vor das Gesicht, Hände übereinander (frei) vor dem Gesicht (Hände berühren sich nicht), Finger gespreizt, Handflächen in (R.R.3), Unterarme horizontal
	2-4	Schritt re vw, schliessen li zu re, Hände von TH zur SH nehmen
	5	Schritt re sw in (R.R.5), re Arm in HH, li Arm neben dem Körper
	6	Schritt li mit 1/2 Dreh nach re in (R.R.7), bde Arme in SH (Bewegung der Arme im Uhrzeigersinn weiterführen)
	7	Schritt re mit 1/2 Dreh nach re in (R.R.3), re Arm in HH, li Arm neben Körper („5-7“ fließende Bewegung der Arme)
	8	Schliessen li zu re in (R.R.5), re Arm bleibt in HH, li Arm zu re in HH führen
6	1-4	Rad (re oder li) in (R.R.5), Anfangsschritt frei (Schritt, Rad, Schritt, schliessen), Arme am Ende in HH
	5	Schritt re in (R.R.7), glz Arme in SH
	6-8	Pirouette auf re Bein, li Fuss an Wade (li Knie sw ausgedreht), Arme bilden ein Körbchen vor dem Oberkörper (Arme leicht nach unten, 45°, Hände berühren sich nicht), li zu re schliessen auf Ballenstand in (R.R.6), Arme von unten in SH
7	1-2	Chassé li, Arme in SH (R.R.6)
	3-4	Sprung mit 1/1 Dreh auf li gestr Bein, li Schulter nach hinten, re Fuss am Knie (Knie nach vorne), Arme in HH (von innen nach oben führen und gleich zurück zur SH, die Arme können gekreuzt werden)
	5-6	Chassé re, Arme in SH
	7-8	Rehsprung (Variante B) mit 1/2 Dreh nach re, re Schulter nach hinten (li Bein nach oben, re Bein angewinkelt, re Fussspitze auf Höhe des li Knies), Arme über die Mitte mit gebogenen Armen zur HH, Schritt li rw, schliessen re zu li nach hinten, Arme auf dem gleichen Weg zurück und in SH, enden in (R.R.2)
8	1-2	Nachstellschritt re im Plié, re Hüfte in (R.R.2), Arme gestr von unten bis 45° nach vorne diagonal schieben (Handflächen nach vorne, Finger zusammen), Blick und Hüfte re in (R.R.2)
	3-4	Nachstellhupf li in (R.R.8) (Hüfte li auch in R.R.8 ausdrehen), Arme leicht gebeugt über SH nach oben führen, Ellbogen diagonal 45°, Handflächen nach oben (1x stossen), Finger zusammen, Blick zu den Händen, Hüfte in (R.R.8)
	5-8	3 Kreuzschritte gesprungen in (R.R.8) re über li beginnen (Körper in R.R.2), Arme asymmetrisch vor Körper mitnehmen, auf „8“ schliessen li zu re mit kleinem Sprung in (R.R.2), Arme neben den Körper nehmen, enden Körper in (R.R.2)

9	1-2	Chassé li in (R.R.2), Arme in SH
	3-4	Rehsprung re (Variante A), Arme frei
	5-6	Schritt li, Scherensprung re, Arme frei
	7-8	Schritt re vw in (R.R.2), Gewicht nach vorne auf re Bein im Plié, li Bein nach hinten gestr, Fussspitze aufgesetzt, Oberkörper nach vorne gebeugt, li Hand umschliesst die re Faust, Arme über Kopf führen als Verlängerung zum Rücken, Blick nach unten (Kopf in Verlängerung zum Rücken), Arme gestr
10	1-2	Seitwärtssprung (Beine gestr) mit Schritt li in (R.R.7) (Oberkörper bleibt in R.R.1), re über li kreuzen, glz re Arm neben Körper nehmen, li Arm 1 1/2 Kreis von unten frontal vor dem Oberkörper zur SH
	3	Schliessen mit kleinem Sprung an Ort mit 1/4 Dreh in (R.R.7), li Schulter nach hinten, im Plié, Oberkörper gerade, Arme gestr über TH in VH, Hände flex
	4	Sprung mit 1/4 Dreh mit geschlossenen Beinen in (R.R.5), Unterarme horizontal übereinander vor dem Oberkörper auf Schulterhöhe legen, Hände greifen an Ellbogen und verdecken diese
	5-8	1 1/2 Dreh rw (li Schulter nach hinten) mit 4 kleinen Sprüngen an Ort auf li Bein, re Fussspitze Tupf neben dem li Bein, (Sprünge aufteilen), li Arm gestr neben Körper, li Hand flex, re Arm und Hand in HH gestr, auf „8“ Gewicht auf li Bein, re Fuss nur „Tupf“ neben li Fuss, Körper in (R.R.1)
11	1	Re Knie hinten abstellen, li Bein aufgestellt, Arme über SH nach unten senken, Oberkörper gerade
	2-4	Rolle rw über die Schulter (Schulter frei), Beine gestr und über Vertikale geschert, am Boden Beine schliessen, Arme in SH, auf „4“ in einer Linie liegen in (R.R.1), Blick zum Boden
	5-6	Re Bein anheben, Hände an den Körper ziehen und aufstützen, aufsitzen mit 1/2 Dreh nach re, Oberkörper und li Bein in (R.R.5) gestr, auf „6“ re Bein in (R.R.6) aufgestellt, Arme neben dem Körper
	7-8	1/4 Dreh auf Gesäss, re Bein gebogen (Unterschenkel parallel in R.R.7), li Bein in (R.R.7) aufgestellt, re Arm seitlich leicht rw am Boden, li Arm neben dem Körper beim li Bein, gerader Rücken, Körper in (R.R.5)
12	1-4	Kleiner Grazia-Sprung in (R.R.5) (Becken anheben, mit re Bein Schwung holen, Sprung, Ladung im Fersensitz), mit re Arm abstützen, li Arm Kreis rw über dem Kopf während der Bewegung, beenden auf „4“ im Fersensitz in (R.R.5), Arme in VH, Blick in (R.R.5)
	5-8	Knie auseinander in V-Stellung, glz Kniestand (Fussspitzen berühren sich), glz kleiner Kreis mit den Unterarmen in Richtung Körper von oben nach unten (nicht überkreuzen), li Hand auf li Ferse legen, re Arm über HH rw zum Gesicht, Rücken soweit als möglich in (R.R.1) beugen, Kopf in den Nacken legen, re Hand vor dem Gesicht, Finger gespreizt, Handfläche zum Publikum. Die Endposition hängt von der Beweglichkeit im Rücken der Turnenden ab.

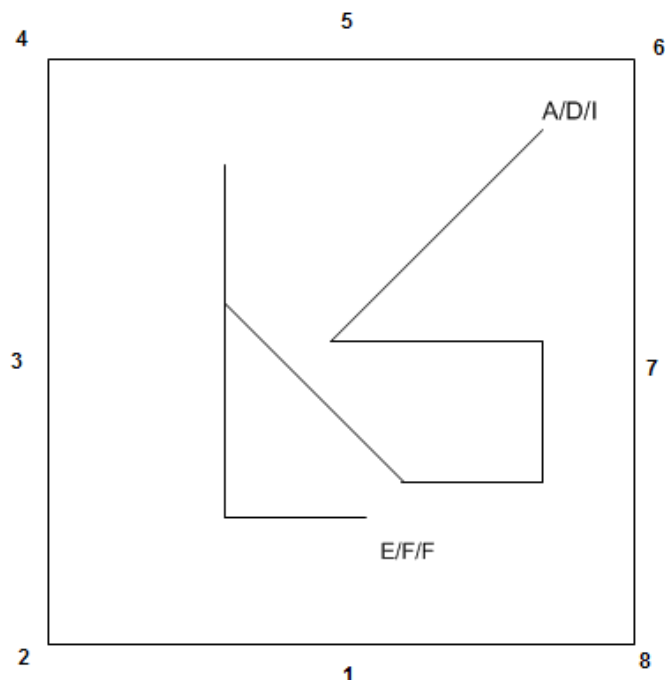


Test 4 - Keulen

<u>Anfangs- position</u>		Fersensitz in (R.R.3), li Arm neben Körper gestr, 1 Keule in re Hand über li Schulter vertikal ablegen, parallel zum li Arm, andere Keule ca. 1m entfernt auf re Seite Höhe der Knie, Blick zum Boden
		Kleine Einführung
1	1	Aufrichten in Kniestand (Gesäss anheben)
	2	Bauch der Keule in li Hand fallen lassen, re Arm über HH neben Körper führen, Blick geradeaus
	3	Ganzer Armkreis rw mit li Arm, re Arm neben Körper, Blick geradeaus, Keule ist anliegend zum li Arm
	4	Re neben die Füße absitzen, 1/4 Dreh in (R.R.1), Knie zusammen gebeugt und parallel, Arme diagonal nach unten str, Füße am Boden
	5-6	Rolle rw (Schulter frei), Landung im Fersensitz auf re Fuss, Oberschenkel in (R.R.1), li Bein seitlich gestr (90° Winkel), Knie nach oben, Arme neben Körper
	7-8	Aufrichten in Kniestand (li Bein zu re nehmen), Keule hinter Rücken in re Hand übergeben (oberhalb des Bauches fassen), 2. Keule mit re Hand fassen (Keule sollte neben dem Körper in Reichweite sein), li Arm neben Körper
2	1-2	1/2 Wurf der Keule in li Hand (Arme diagonal nach unten), dito re
	3-4	Dito Keulen 1-2, aufrichten in Kniestand li (re Fuss aufstellen), schliessen li zu re, Keulen neben den Körper
	5-6	Li Fuss vor re stellen im Plié, Oberkörper nach vorne beugen, 2 Mal mit Keulen auf Boden klopfen (Füsse und Keulen hintereinander in einer Linie)
	7	Schliessen re zu li mit 1/8 Dreh in (R.R.2), Oberkörper aufrichten, Arme neben Körper gestr
	8	Keulen hochziehen um oberhalb des Bauches zu fassen (Füsse bleiben am Boden), Keulen parallel zum Boden
3	1-2	Nachstellschritt re in (R.R.2), Hüfte re ausdrehen in (R.R.2), glz Arme in HH und Keulen mit Handgelenk einw kreisen lassen (Bauch der Keulen geht zuerst nach vorne)
	3-4	Dito 1-2 mit Nachstellschritt li
	5-6	Schritt re mit 1/4 Dreh (Oberkörper in R.R.8), Keulen re neben Körper herunterführen und durch die Finger gleiten lassen (fassen am Kopf), Chassé sw in (R.R.2), glz 1 1/2 frontaler Kreis mit gestr Armen nach re, beenden Arme neben Körper
	7-8	7/8 Pirouette auf re Bein über li Schulter, li Knie nach vorne, li Fuss an re Wade, Keulen neben Körper, Arme gestr, schliessen li zu re in (R.R.1), auf „8“ Keulen parallel nach re zur SH schwingen (Vorbereitung, kein Plié)

4	1-2	Schritt li in (R.R.7), Verlagerung nach li, Keulen schwingen parallel mit (Schulterhöhe), Verlagerung nach re
	3-4	Schritt li in (R.R.7) (<u>nicht schliessen</u>), Keulen neben Körper führen, Sprung mit 1/2 Dreh über li Schulter in (R.R.3) auf li Bein (re Knie nach vorne, re Fuss am li Knie), glz Keulen in HH, schliessen re zu li, Keulen in HH lassen
	5-8	3 Schritte rw li, re, li, glz 3 vertikale Kreise in VH (von unten nach oben verteilen), einw, ausw, einw, schliessen re zu li, Keulen neben Körper führen und in SH
5	1-4	Schritt li sw mit Verlagerung li sw, re Keule 3 1/2 vertikale Kreise (von unten nach oben) re nach li verteilen, li Arm in SH, ganzer frontaler Kreis mit re von li nach re (li Arm bleibt in SH), Körper über oben mit verlagern, schliessen re zu li mit 1/4 Dreh (in R.R.1) auf Fussballen, Keulen in VH, bde in li Hand nehmen (am Kopf fassen)
	5-8	4 Hüpfen vw (beginnen mit Schritt li, re Knie 90° nach oben), Keulen 1 1/2 Mal im Gegenuhrzeigersinn um den Körper übergeben (Beginn hinter Rücken übergeben in re Hand, Keulen in der Mitte fassen), auf „8“ <u>nicht schliessen</u> , Keulen in re Hand neben dem Körper, li Arm eingestützt in Taille
6	1-4	1/4 Dreh auf re Bein in (R.R.3), 2 Schritte li, re glz Auswärtsspirale mit re Arm, beenden neben Körper, Schritt li, eine Keule hinter dem Rücken in li Hand übergeben, auf „4“ schliessen re zu li mit 1/4 Dreh in (R.R.1), Keulen durch die Finger gleiten lassen (am Kopf fassen), Arme gestr neben Körper
	5-8	Re Fuss hinter li abstellen (re auf Halbspitz, bde Beine leichtes Plié), glz über re Keulen parallel über Kopf führen, Moulinés über Kopf machen bis „6“, über li Seite neben Körper zurückführen, schliessen re zu li auf Fussballen, 3/8 Dreh in (R.R.4), auf „8“ Keulen in SH
7	1-4	Chassé li, glz Keulen vertikaler Einwärtskreis in SH (nach unten, vor Arm), Rösslissprung re, glz grosser Armkreis einw, Schritt li mit 1/2 Dreh in (R.R.8) re Schulter nach vorne, Keulen neben Körper führen, schliessen re zu li
	5-8	Schritte rw li, re, li, re (Beine im Plié, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt), glz horizontale Moulinés in VH (Handgelenke übereinander), schliessen li zu re mit 1/8 Dreh in (R.R.7), Keulen mit gestr Armen unten vor Körper in die re Hand geben
8	1-2	Schritt re sw, re Arm frontaler Armkreis gegen den Uhrzeigersinn vor Körper und neben den Körper führen, li Bein gestr hinter re Fuss auf Boden gleiten lassen, Gesäss absetzen (mit li Hand abstützen), li Arm frei
	3-6	Seitwärtsrolle mit gestr Beinen (vertikal) über Gesäss in (R.R.5) (abstützen auf Unterarmen), re Arm geht über HH parallel und glz zu re Fuss, beenden li Bein aufstellen in (R.R.5)
	7-8	Aufstehen mit 1/2 Dreh auf li Bein über li Schulter, 1 Keule in li Hand übergeben (Armhöhe frei, Keulen in der Mitte fassen), schliessen re zu li in (R.R.1), Keulen neben Körper führen

9	1-2	Chassé li, Laufsprung re (Beine gestr), Arme asymmetrisch mitschwingen
	3	Schritt li, Arme dito 1-2
	4	Kosakensprung (li Knie gebeugt nach oben, re Bein gestr nach oben), beenden in (R.R.1), glz Arme über SH in VH und Keulenkörper zusammenschlagen
	5-6	Schliessen re zu li nach hinten, Keulen parallel nach hinten schwingen, glz Keulen durch Finger gleiten lassen (am Kopf fassen)
	7-8	Arme in VH, 1/1 Wurf, Keulen fangen, 1/4 Dreh in (R.R.7), Arme über tief in SH schwingen, beenden auf Fussballen
10	1-4	4 Schritte vw überkreuzen auf den Spitzen re, li, re, li, Hüfte ausdrehen in (R.R.7), glz Arme in SH, Keulen vertikal von unten nach oben kreisen vorne, hinten, vorne, hinten, <u>nicht schliessen</u> , Blick frei
	5-6	Re Fuss über li kreuzen (li Fuss am Boden, re Fuss auf Halbspitz, bde Füsse nebeneinander), Arme neben Körper führen, 3/4 Dreh beenden in (R.R.1), Keulen bleiben neben dem Körper, schliessen li zu re, Keulen hochziehen um oberhalb des Bauches zu fassen
	7-8	Keulen 2x zusammenschlagen (1x vor Brust, 1x über Kopf), glz mit re Fuss neben li 2x tippen, beenden re Fuss aufgestellt ein wenig vom li weg, re Knie in (R.R.8) ausgedreht, Beine im Plié, Keulen über Kopf hintereinander (berühren sich nicht), Blick diagonal nach oben

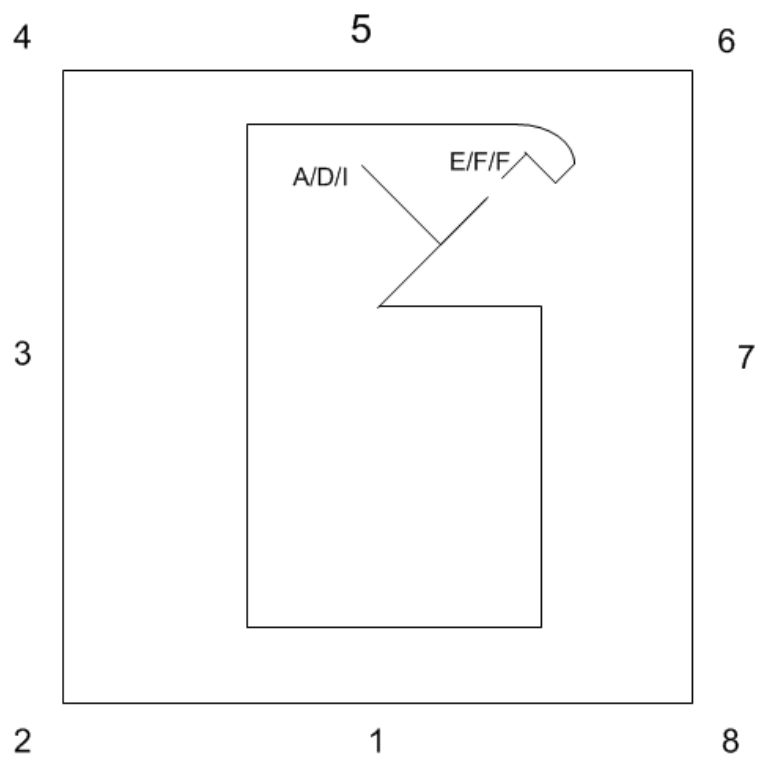


Test 4 - Ball

<u>Anfangsposition</u>		Ausrichtung in (R.R.8), im Sitzen, Beine re und li angewinkelt am Boden, re Knie vorne in (R.R.8), li hinten, Oberkörper nach vorne gebeugt (über re Knie, berührt den Oberschenkel), Arme gestr in (R.R.8), Hände übereinander auf Ball (li über re), Rücken gerade, Kopf in Verlängerung des Rückens, Blick zum Boden
1	1	Pause
	2	Oberkörper aufrichten, Ball mit bdn Händen zu sich rollen, beidhändig aufnehmen
	3	Ball über VH in HH
	4	Ball in den Nacken legen
	5	Ball über den Rücken rollen lassen (Ball berührt immer den Rücken), beidhändig fangen
	6	Ball mit li Hand vor den Körper führen, glz Dreh nach re auf dem Gesäss (Knie zusammen re ablegen, Fussstellung frei), Ball von li Hand nach re geben, beenden in (R.R.6) im Fersensitz
	7-8	Auswärtsspirale mit re Hand, li Arm in SH, glz Gesäss zum Kniestand anheben und wieder senken
2	1-3	Auf „1“ Oberkörper nach vorne senken (Rücken gerade), Ball mit bdn Händen nach vorne führen (Hände seitlich am Ball), Arme gestr, auf „2“ Rolle sw über die re Schulter mit gefächerten Beinen (in R.R.8), Ball bleibt oberhalb des Kopfes am Boden, Arme gestr, Hände seitlich am Ball, auf „3“ wieder zur Ausgangslage
	4	Ball mit bdn Händen zu den Knien rollen, glz Oberkörper aufrichten, beidhändig fassen
	5	Kleiner Wurf mit bdn Händen auf Schulterhöhe, glz zum Kniestand, Ball mit re fangen
	6	Halbkreis mit dem Ball in der re Hand über TH zu SH führen (Arm zeigt in R.R.2), glz re Bein nach hinten str in (R.R.2)
	7	Mit Gesäss li auf Boden sitzen, Oberkörper und re Bein in (R.R.2) ausdrehen, li Bein zu re schliessen, glz li Arm über TH zu VH drehen
	8	Arme in VH gestr auf Schulterhöhe, bde Beine gestr, auf „8“ Ball mit bdn Händen auf die Knöchel legen, Oberkörper gesenkt
3	1-2	Oberkörper aufrichten, Hände oder Fingerspitzen sw diagonal auf dem Boden, Beine gestr anheben, Oberkörper leicht nach hinten gebeugt, Ball über die Knie rollen lassen und mit dem Oberkörper stoppen, Knie anziehen, Füsse am Boden
	3-4	Rolle rw über Schulter (Schulter frei) mit gestr Beinen in (R.R.2), Arme seitlich neben dem Körper (Hände oder Finger berühren immer den Boden), beenden in Fersensitz, Arme gestr
	5-6	Oberkörper aufrichten, Ball überkreuzt (li oben) mit bdn Händen fassen, Hände ausdrehen, Ball in re Hand geben, glz das Gesäss anheben zum Kniestand, Arme in SH
	7	Aufstehen mit re Bein in (R.R.2), Arme in VH, kleiner Wurf von re nach li, glz schliessen li zu re, Ball li in VH fangen
	8	1/4 Dreh in (R.R.8) (li Schulter nach hinten), glz li Arm über tief zur SH, re Arm in SH, Blick zum Ball

4	1-4	Seitwärtsschritt re in (R.R.2), li vor re kreuzen, Schritt re, (Oberkörper in R.R.8), glz Ball mit Schwung von li über TH in re Hand übergeben, 1/8 Dreh in (R.R.1), glz li Fuss hinter re Fuss abstellen (Beine im Plié, Gewicht auf dem re Bein, re Fuss abgestellt, li Fuss auf Fussballen), Arme neben dem Körper, Ball in der re Hand, Blick begleitet den Ball
	5-8	Kreuzschritt li sw in (R.R.7) (Oberkörper in R.R.1) li, re, li (re über li), schliessen re hinter li (Beine im Plié, Gewicht auf li Bein, li Fuss abgestellt, re Fuss auf Fussballen), glz Ball mit Bogenwurf über dem Kopf in li Hand werfen, re Arm in HH, li Arm neben Körper, Blick gesenkt zum Ball in (R.R.7)
5	1-4	3 Schritte zur Front (R.R.1) re, li, re mit 1/1 Dreh über re Schulter, auf „1“ Ball mit bdn Händen auf Brusthöhe nehmen (Unterarme horizontal, Ball berührt den Körper nicht), auf „4“ schliessen li zu re, glz Ball mit bdn Händen zur HH führen, Arme gestr, Hände seitlich am Ball, Blick zum Ball
	5-8	4 Schritte zur Front (R.R.1) li, re, li, re, glz Ball um die Hände rollen bis auf Höhe der Knie (Richtung und Anzahl der Umdreh frei, Umdreh verteilen), Oberkörper gleichmässig nach vorne beugen, Blick begleitet den Ball, <u>nicht schliessen</u>
6	1-4	4 Schritte vw zur Front (R.R.1) li, re, li, re, glz 4 Mal beidhändig prellen (der Oberkörper bleibt nach vorne gebeugt)
	5	Schliessen li zu re, Ball mit li Hand fangen (Beine im Plié)
	6	Knie beugen, Ball von hinten um die Beine (Höhe Knie) von li in re Hand übergeben
	7-8	Oberkörper aufrichten, Ball von re nach li übergeben (Hüfthöhe), Arme neben den Körper führen, auf „8“ 1/4 Dreh auf den Fussballen in (R.R.3), glz Ball hinter dem Rücken von li in re Hand übergeben, beenden Körper aufgerichtet, Arme neben Körper gestr, Füsse am Boden
7	1-4	4 gehüpfte Schritte vw re, li, re, li in (R.R.3) (Knie und Fussstellung sind frei), Ball mit gestr re Arm von unten über VH zur HH führen (Armbewegung aufteilen), li Arm gestr neben dem Körper, <u>nicht schliessen</u>
8	1-2	1/4 Dreh auf li Bein über re Schulter in (R.R.5), Chassé re, 1x prellen mit re Hand vor Körper, li Arm in SH
	3-4	Rösslisprung li, prellen, Arme dito 1-2
	5-6	Chassé re, prellen, Arme dito 1-2
	7-8	Kosakensprung li (li Bein 90°), prellen, Arme dito 1-2
9	1-2	Chassé li, prellen, Arme dito 1-2
	3-4	Ball über VH in HH führen und beidhändig halten, glz Wendesprung, li Schulter nach hinten, Landung auf re Bein in (R.R.1), Ball beidhändig über VH nach unten vor Körper führen
	5-8	1/1 Dreh auf li Bein (Beine geschlossen), schliessen re zu li, glz Ball übergeben von re nach li vor Körper (Höhe Hüfte), Ball von li nach re hinter dem Rücken durchgeben, Arme neben dem Körper führen, Ball in re Hand, beenden in (R.R.7)

10	1-4	4 Schritte vw in (R.R.7) re, li, re, li (<u>nicht schliessen</u>), glz Arme in VH schwingen, Wurf von re nach li, Arme zurückschwingen, Ball hinter dem Rücken von li nach re übergeben (Höhe Hüfte), Arme neben den Körper führen
	5-7	Auf „5“ 1/2 Dreh auf li Bein über li Schulter in (R.R.7), 3 Schritte rw re, li, re in (R.R.7), glz Arme diagonal nach vorne führen, auf „6-7“ Ball von re nach li über Arme rollen
	8	1/2 Dreh mit Schritt li über li Schulter in (R.R.7), Ball hinter dem Rücken von li nach re übergeben, Arme neben dem Körper, <u>nicht schliessen</u>
11	1-4	1/4 Kreis mit 3 Schritten re, li, re beenden in (R.R.2), glz mit Ball Anfang einer Auswärtsspirale zeichnen (Körper in R.R.8), li Arm in SH, auf „4“ 1/1 Dreh nach re auf bdn Füßen, schliessen li zu re, glz Ball hinter dem Rücken in li Hand übergeben (Höhe Hüfte)
	5-6	Schritt re in (R.R.2) (Körper in R.R.8), Ball in bdn Händen auf Hüfthöhe, Arme leicht gebeugt dem Körper entlang, auf „6“ Pirouette auf re Bein (li Fuss am Knöchel, Knie ausgedreht), Arme und Ball bleiben während der ganzen Bewegung
	7-8	An Ort schliessen li zu re, Ball beidhändig vor Gesicht zur HH führen, auf „8“ Arme und Beine gestr, Blick zum Ball
12	1-3	Re Bein nach hinten abstellen (neben re Ferse sitzen), li Bein bleibt an Ort (leicht gebeugt), glz Ball in re Hand über SH neben Körper führen, li Arm glz über SH neben Körper führen, auf „3“ Ball vor dem Körper ablegen und re Arme diagonal gestr neben dem Körper (Fingerspitzen berühren den Boden)
	4	Li Arm über den Kopf führen (leicht gebeugt), glz li Fussspitze bis Höhe re Knie gleiten lassen (kein Körperkontakt, li Bein leicht gebeugt), re Hand am Boden
	5-6	Li Arm rw 1/1 Kreis (nach li über Kopf), li Bein hinter den Körper gleiten lassen (Fussspitze berührt immer den Boden, Beine angewinkelt, kein Körperkontakt)
	7-8	Oberkörper nach vorne beugen (gerader Rücken), Arme gebeugt neben Körper führen, Oberarme horizontal heben (Position „Falke“), Kopf und Blick nach unten
13	1-4	Hände neben Knie aufstützen, Gewicht auf bde Arme, re Bein rw zu li legen, Gesäss anheben, so dass bde Beine gestr sind, auf Fussrist mit gestr Beinen nach hinten gleiten bis ganzer Körper in einer Linie gestr ist, Hände bleiben an Ort, Arme gestr, Ball bleibt an Ort
	5-8	1/2 Rolle re sw auf den Rücken mit dem ganzen Körper in einer Linie, Arme gestr über Kopf, glz re Fuss zu li Knie hochziehen (re Fuss immer in Kontakt mit li Bein), Dreh re weiterführen bis wieder zur Bauchlage, re Bein wieder str (so spät wie möglich), Körper immer in einer Linie, Arme über Kopf gestr
<u>Schluss- position</u> (Musik 1-2)		Unterschenkel anziehen (Winkel frei) und überkreuzen (Knie leicht auseinander, Fussgelenke aneinander), Oberkörper aufrichten und mit re Hand aufstützen, li Arm in VH, Handfläche nach oben, Blick geradeaus



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
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:

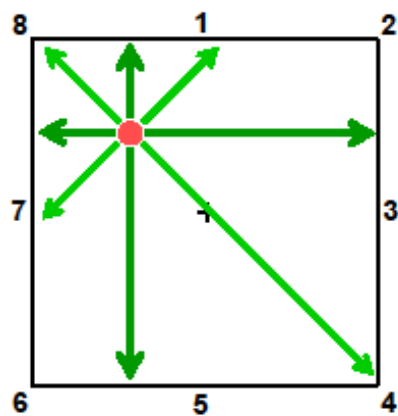
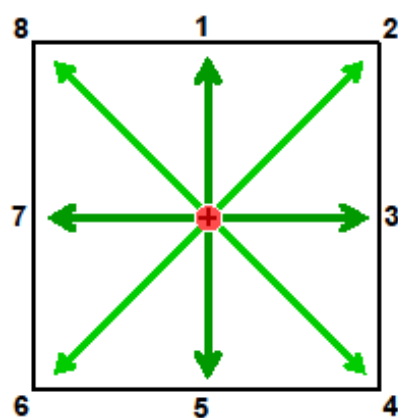
Die Turnsprache mit der Benennung der gymnastischen Elemente und dazu gehörende Illustrationen kann von der Homepage des STV heruntergeladen werden

[www.stv-fsg.de > Sportarten > Gymnastik > Downloads > Turnsprache Gymnastik 2012](http://www.stv-fsg.de/Sportarten/Gymnastik/Downloads/Turnsprache%20Gymnastik%202012.pdf)

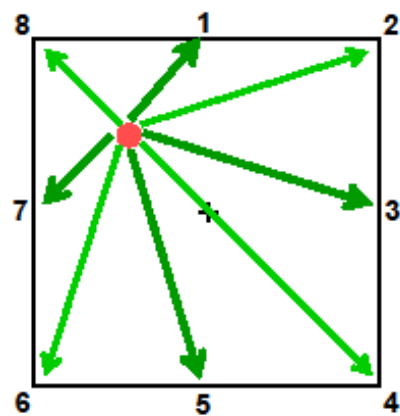
Raumrichtungen:

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

● Turnende / gymnaste / ginnasta



richtig / correct / corretto



falsch / faux / falso