

Breitenturnwettkampf – Gerätturnen für ALLE

Wettkampf für Breiten- & Leistungsturner



Name _____

Vorname _____

Verein _____

Jahrg. _____

WK - Nr. _____

		1	2	3	4	5	6	7	8	Pkt.	Ausf.	Gesamt
Boden	<i>max. 5 versch. Elemente</i>	Standwaage oder Einbeinstand 2-3 sec.	Schiefe Ebene (Matte a. einem Sprungbrett) Rückenschaukel i.d. Stand	Rolle vorwärts in den Stand	Rückenschaukel in den Stand mit Strecksprung	Flüchtiger Handstand mit Hilfestellung	Rolle vorwärts Strecksprung	Rolle rückwärts	Rad			
		Flüchtiger Handstand oder Handstand abrollen	Radwende	Radwende 1/2 Drehung Flugrolle und/oder Radwende 1/2 Drehung Rad	Bogengang rw. und/oder Bogengang vw.	Rolle rw. durch den Handstand und/oder Sitzbogengang rw.	Handstand-überschlag oder Schrittlüberschlag und/oder Freies Rad	Flick-Flack und/oder Manicelli aus dem Stand oder mit Radwende	Radwende Salto und/oder Salto rw. aus dem Stand und/oder Handstand 1/1 Drehung			
Barren	<i>max. 5 versch. Elemente</i>	Beine im Stütz 3 sec. vorne anhocken	Außenquersitz	Vierfüßlergang vorlings und/oder rücklings	Im Stütz bis zur Mitte des Barrens durchstützeln	3x Vor- und Rückschwung	Kehre	Aufhocken hinter den Händen	Im Stütz durch den ganzen Barren durchstützeln			
		Freier Grätschsitz	Kehre mit 1/4 Drehung zum Gerät	Wende	Grätschsitz rolle vw. in den Grätschsitz	Sturzhang Kippe in den Grätschsitz und/oder Winkelstütz	Schwungstemme rückwärts und/oder Kreishockwende	Schwungstemme vorwärts	Schweizer Handstand			
Balken	<i>max. 5 versch. Elemente</i>	Übungsbalken: Gehen über den Balken	Übungsbalken: Gehen über den Balken mit einem Ball in den Händen	Gehen über den Balken	Gehen über den Balken mit einem Ball in den Händen	Einbeinstand (2-3 sec.)	Nachstellhüpfer (Chassee)	Strecksprung in die Matte	Klettern auf den Balken in den Stand			
		Anlauf, Stütz der Hände, ein Bein durchspreizen, aufrichten z. Stand	Pferdchensprung	Anlauf: Aufhocken und/oder Kniewaage mit Stütz der Hände	Radwende ab und/oder 1/2 Drehung	Flüchtiger Handstand und/oder Laufsprung	Rolle vorwärts in den Stand und/oder Sitz	Rad oder Spagat	1/1 Drehung			
Gesamt Seite 1												

An jedem Gerät bis zu 6 Ausführungspunkte (1P. = Ausreichend / 2P. = Befriedigend / 3P. = Gut / 4P. = Sehr gut / 5.P = Ausgezeichnet / 6P. = Hervorragend)

Name _____

Vorname _____

Pkt. Seite 1

Pkt. Seite 2

Pkt. Gesamt

Verein _____

Jahrg. _____

WK - Nr. _____



		1	2	3	4	5	6	7	8	Pkt.	Ausf.	Gesamt
Reck <i>max. 5 versch. Elemente</i>		Hangstandlaufen	An die Reckstang hängen, Beine vorne anhocken (2-3 sec.)	An die Reckstange hängen, 2-3 mal schaukeln	Hangeln mit den Händen von einer zur anderen Seite der Reckstange	Schiefe Ebene, Kastenteil hochlaufen, Felgaufschwung mit Hilfe	Sprung in den Stütz	Felgabzug	Sprung in den Stütz, überspreizen eines Beines			
		Felgunterschwingung aus dem Stand	Felgaufschwung mit Schwungbeineinsatz	Felgumschwung	Mühlumschwung	Felgaufschwung mit geschlossenen Beinen	Felge vorlings	Lauf- oder Schwebekippe	Überhocken und/oder Felgunterschwingung aus dem Stütz			
Sprung <i>max. 2 Sprünge (gleicher Sprung möglich)</i>		Kasten längs Kasten überklettern	Kasten längs: Kasten überklettern, Strecksprung in die Matte	Kasten längs: Aufknie, Strecksprung in die Matte	Kasten quer: Aufknie, Strecksprung	Kasten quer: Aufhocken Strecksprung	Kasten quer: Hockwende	Bock (h=0,90 - 1,00m): Grätsche	Bock (h=0,90 - 1,00m): Hocke	Pkt.	Ausf.	Gesamt
		Pferd quer: Aufknie oder aufhocken Strecksprung	Pferd quer: Hocke	Pferd quer: Grätsche	Pferd quer: Handstandüberschlag oder Grätsche am Langkasten							
Trampolin <i>max. 2 Sprünge (gleicher Sprung möglich)</i>		3 Hüpfen im Trampolin dann mit Hilfe in die Matte springen	Auf das Trampolin stellen, in die Matte springen ohne Anlauf	Strecksprung	Auf das Trampolin stellen, Rolle v.w. auf den Rücken o.i.d. Stand	Grätschsprung	Hocksprung	Flugrolle	Strecksprung mit 1/2 Drehung	Pkt.	Ausf.	Gesamt
		Grätschwinkelsprung	Strecksprung 1/1 Drehung	Freie Radwende	Salto					Gesamt Seite 2		

An jedem Gerät bis zu 6 Ausführungspunkte (1P. = Ausreichend / 2P. = Befriedigend / 3P. = Gut / 4P. = Sehr gut / 5.P = Ausgezeichnet / 6P. = Hervorragend)