

Meine Turn10-Übungen

Name: _____

Datum: _____



Sprung:

	Punktewert:	
--	-------------	--

Boden:







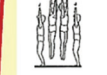

















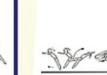
























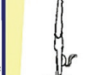






















--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Barren/Balken:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Reck:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 Rolle vorwärts	 Wechselschritt + Schersprung geh.o.gestreckt	 Kopfstand 2sek	 Rad	 Handstand	 Rolle rückwärts	 Sprung mit 360° Drehung	 Standwaage 2sek	 Radwende	 Rolle rückwärts d.d. Handstand	 Überschlag vorwärts	 Flickflack	 Handstand mit 360° Drehung	 Salto vorwärts	 Salto rückwärts
 Sprung i.d. Stütz o. Aufschwung	 Hüftabschwung vorlingsabw.	 Kniehangab- & aufschwung	 Mühle	 Rückschwung aus dem Stütz	 Umschwung rückwärts	 Unterschwung	 Hocke oder Hockwende	 Sitzwelle	 Spreizkippe	 Umschwung vorwärts	 Lauf- oder Schwebekippe	 Rückfallkippe	 Mind. 180° Drehung im Schwung (kein Abgang)	 Freie Felge
	1  Aufknien und Mutsprung	2  Hockwende	3  Aufhocken und Strecksprung	4  Flanke	5  Grätsche	6  Hocke	7  Radwende	8  Überschlag						
Am besten ist, du turnst schön, sicher und ohne Risiko. Dann hast du einen Vorteil!!														
 Beliebiger Aufgang	 Arabeske	 Pferchensprung	 Gymnastische halbe Drehung	 Streck-, Hock- oder Grätschwinkelsprung	 Schrittsprung	 Flüchtiger Handstand	 Standwaage 2sek	 Radwende (auch Abgang)	 Rad	 Schweizer Handstand	 Sprung mit 180° Drehung	 Rolle vorwärts oder rückwärts	 360° Drehung (Pirouette)	 Salto oder Überschlag-Abgang
 Sprung i.d.Stütz + Vorschwung	 4x Schwingen (2 vor, 2 rück)	 Außenquersitz	 Kehre oder Wende	 Vorschwung in den Grätschitz	 Grätschwinkel- oder Winkelstütz 2sek	 Oberarmstand 2sek	 Rolle vorwärts oder rückwärts	 Stemme rückwärts	 Kippe in den Grätschitz	 Unterschwung	 Stemme vorwärts	 Kippe in den Stütz	 Handstand	 Salto oder Kreishocke