

SPRUNGFOLGE

Knaben + Mädchen

3.Gym:



A Strecksprung – Schritt – Strecksprung – Schritt – Aufrollen - Strecksprung

B Strecksprung – Schritt – Strecksprung – Schritt – Handstandabrollen – Rondat

- Das Schwungbein kann vorwärts oder rückwärts geschwungen werden

Bewertung

1.-3.Gym

- A) max 16 Punkte
- A) Rolle + Rondat: max 18 Punkte
- B) max 20 Punkte

GERÄTEBAHN

Knaben + Mädchen

4.Gym:

Reck – Bodenbahn (7 Matten) - Barren (längs oder quer)

Freies Gestalten einer Übung:

- mit mindestens drei Elementen pro Gerät
- Total 10-12 Elemente

Bewertung: max 20 Punkte

Bewegungsfluss, Schwierigkeit, Originalität, Haltung