

Frauen:

EK 18	18 – 24 Jahre	Kür-Vierkampf KM 3 oder KM 4 (Sprung, Stufenbarren, Balken, Boden)
EK 25	25 – 29 Jahre	siehe EK 18
AK 30	30 – 34 Jahre	Kür-Vierkampf KM 3 (Sprung, Stufenbarren, Balken, Boden)
AK 35	35 – 39 Jahre	siehe AK 30
AK 40	40 – 44 Jahre	Kür-Vierkampf KM 3 oder KM 4 (Sprung, Stufenbarren, Bank, Boden)
AK 45	45 – 49 Jahre	siehe AK 40
AK 50	50 – 54 Jahre	Kür-Dreikampf KM 4 (Bank, Boden, Stufenbarren-unterer Holm)
AK 55	55 – 59 Jahre	siehe AK 50
AK 60	60 – 64 Jahre	Kür-Dreikampf KM 4 (Bank, Boden, Gym. mit Handgerät oder Reck oder Parallelbarren)
		Anforderung Gym. m. Handgerät KM 4:
		- hoher Wurf, fangen mit einer oder beiden Händen
		- Gymnast. Sprung mit mind. NE
		- 1/1 Drehung mit einem o. beiden Beinen
		- 6 Elemente aus Bodengymnastik
AK 65	65 – 69 Jahre	siehe AK 60
AK 70	70 – 74 Jahre	siehe AK 60
AK 75	über 75 Jahre	siehe AK 60

Modus:

Es wird in zwei Durchgängen geturnt.

1. Durchgang: Frauen AK 35 bis AK 75 und Männer AK 35 bis AK 80.

2. Durchgang: Frauen EK 18, EK 25 und AK 30 und Männer EK 18, EK 25 und AK 30.

Einturnen 2. Durchgang ca. 13.00 Uhr geplant, Beginn ca. 14.00 Uhr.

Das besondere Element „Zwei-TurnerInnen-Fußstand-Überschlag seitwärts“

Um die Koordinationsfähigkeit der TurnerInnen zu verbessern und den Spaßfaktor für TeilnehmerInnen und Publikum zu erhöhen, ist dieses Mal wieder eine Partnerübung ausgeschrieben.

Zwei Turnerinnen und/oder Turner oder auch gemischt, die auch schon ab und an mal den Handstützüberschlag seitwärts geturnt haben sollten, finden sich zusammen.

Ausgangsstellung

Partner 1 (vorderer, stehender Turner im Foto) steht in Normalposition. Partner 2 begibt sich kopfüber bäuchlings an den Rücken von Partner 1, so dass er ihm durch die Beine schauen kann und klammert sich dabei mit den Armen um dessen Bauch fest. Partner 1 umfasst mit den Armen die Oberschenkel der gespreizten Beine von Partner 2. Wie Partner 2 in diese Position kommt, ist eurer Phantasie überlassen (Hilfestellungen sind erlaubt und Überraschungen erwünscht. ☺)



Partner 1 senkt seitlich – Richtung egal - seinen Oberkörper inklusive Partner 2 soweit, dass dessen erster und zweiter Fuß nacheinander auf den Boden kommen und gleichzeitig Partner 2 mit seiner Armkraft Partner 1 in die Position kopfüber bringt. Damit ist erst die erste Hälfte der Übung geschafft.



Fließend wird die 2. Hälfte des Überschlags soweit fortgesetzt, dass erst, wenn Partner 1 und 2 die Ausgangsstellung wieder erreicht haben, die Übung als ausgeturnt bewertet werden kann.



Das Publikum bewertet den erfolgreichen Versuch mit entsprechendem Applaus.

Erhöhte Schwierigkeiten (Doppel-, Dreifach-Überschläge, Kreise, Spiralen etc.), zusätzliche Einfälle oder Accessoires sind wie immer gern gesehen.

Bei erfolgreicher Ausführung des „Zwei-TurnerInnen-Fußstand-Überschlag seitwärts“ erhält jeder Teilnehmer ein Diplom. Wir wünschen Euch großen Mut und viel Kraft beim Einüben und uns allen dann einen Riesenspaß.

Und als Beweis für einige, wenige Zweifler, dass das Element turnbar ist, findet ihr dazu zum ersten Mal als Anschauung unter <https://www.youtube.com/watch?v=DPnU3KTYhck>