



Anlage 3

Gerätturn-Wettkampf QG

	Boden (B)	Sprung (S)
Q2	Handstand-Aufschwinger, Abschwinger 0,5 Rolle vorwärts 0,5 Strecksprung mit ½ Drehung 0,2 aufrollen zum Nackenstand (Kerze), abrollen und aufstehen ohne Hände 0,5 Strecksprung mit Grätschen 0,3	5-teiliger Kasten quer: Aufknien Strecksprung
Q3	Handstand-Aufschwinger, Abschwinger 0,5 Rolle vorwärts 0,5 Strecksprung mit ½ Drehung 0,2 aufrollen zum Nackenstand (Kerze), abrollen und aufstehen ohne Hände <u>oder</u> Rolle rückwärts 0,5 Strecksprung mit Grätschen 0,2 Pferdchensprung 0,3 Rad 0,7 <i>(alternativ: ohne Pferdchensprung, dann: Rad 1,0)</i>	5-teiliger Kasten quer: Aufhocken Grätschwinkelsprung
Q4	Handstand-Aufschwinger, Abschwinger 0,5 Sprungrolle 1,0 Strecksprung mit ½ Drehung 0,2 Rolle rückwärts 0,5 Strecksprung mit Grätschen 0,2 Pferdchensprung 0,3 Rad mit Anlauf 1,5 <i>(alternativ: ohne Pferdchensprung, dann: Rolle rw durch den hohen Stütz 0,8)</i>	5-teiliger Kasten quer: Hockwende 
Q5	Handstand-Abrollen 1,5 Sprungrolle 1,0 Strecksprung mit ½ Drehung 0,3 Rolle rückwärts durch den hohen Stütz 0,5 Strecksprung 0,2 Schrittsprung 0,3 Rad mit Anlauf 1,2 <i>(alternativ: ohne Schrittsprung, dann: Strecksprung mit 1/1 Drehung 0,5)</i>	5-teiliger Kasten quer: Hocke 
Q6	Handstand-Abrollen 1,5 Sprungrolle 1,0 Strecksprung mit ½ Drehung 0,3 Rolle rückwärts durch den hohen Stütz 1,0 Strecksprung 0,2 Anlauf Radwende 1,5 Strecksprung mit Grätschen 0,5	5-teiliger Kasten quer: Grätsche mit deutlicher 1. und 2. Flugphase
Q7	Handstand-Abrollen 1,0 Sprungrolle 1,0 Strecksprung mit ½ Drehung 0,3 Rolle rückwärts durch den hohen Stütz 1,0 Strecksprung 0,2 Anlauf Radwende 1,5 Strecksprung mit Grätschen 0,5 Handstütz-Überschlag vorwärts 1,5	5-teiliger Kasten quer: Handstütz-Überschlag