

Methodik Bodenturnen



	Grundlagen				
STUFE 1	<ul style="list-style-type: none"> ○ Rolle vorwärts (Variationen) ○ Standwaage ○ Sprung 360° ○ Pferdchensprung ○ Schersprung ○ Krähe 		<ul style="list-style-type: none"> ○ Kraft/Stabilität – Grundübungen (Plank – verschiedene Varianten, Bauch-TR, Rücken-TR, Stütz-Übungen – Vorübungen für L-SIT, etc.) – TRAINIEREN! ○ Körperspannung 		
ÜBERPRÜFUNG	Bodenkür 1				
STUFE 2	Kopfstand	Rad (beide Seiten)	Handstand an der Mauer Freier Handstand mit/ohne Sicherung	Rolle rückwärts	
	Bodenkür 2				
STUFE 3	Krähe – Kopfstand – Krähe	Handstand (mind. 3 sek) + Abrollen	Handstand (Mauer) gespreizt senken + heben	Rondat	Sprungrolle
ÜBERPRÜFUNG	Bodenkür 3				
STUFE 4	Rad mit einer Hand	Rolle rw in den Handstand	Handstütz- Überschlag (vw)	Flick-Flack	Handstand (frei) mit 90°/180°/360° Drehung Handstand (Mauer) gestreckt senken + heben
ÜBERPRÜFUNG	Bodenkür 4				
STUFE 5	Rondat + Flick-Flack		Flick-Flack (mehrere WH)	Schweizer-Handstand (gespreizt)	
ÜBERPRÜFUNG	Bodenkür 5				
STUFE 6	Freies Rad	Salto vw	Salto rw	Schweizer-Handstand (Beine gestreckt zusammen)	
ÜBERPRÜFUNG	Bodenkür 6				
STUFE 7	Temposalto rw (aus Rondat oder Flick-Flack kommend): a. Rondat – Temposalto b. Rondat – Temposalto – Flick-Flack c. Rondat – Flick-Flack – Temposalto d. Rondat – Flick-Flack – Temposalto – Flick-Flack		<ol style="list-style-type: none"> 1) Grätschwinkelstütz 2) Schweizer-Handstand 3) Grätschwinkelstütz 		
ÜBERPRÜFUNG	Bodenkür 7				
STUFE 8	Menichelli	Auerbach-Überschlag	<ol style="list-style-type: none"> 1) L-Sit (Beine gestreckt heben) 2) Schweizer-Handstand (gestreckte Beine) 3) L-Sit 		
ÜBERPRÜFUNG	Bodenkür 8				

Optional: Bogengang rw./vw. (ab Stufe 4)

Bodenkür



<p><u>Bodenkür 1:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rolle vw 2. Rolle vw gegrätscht 3. Krähe (mind. 4 sek) 4. Sprung 180° 5. Schersprung 6. Sprung 360° 7. Standwaage <p>Zusatzübungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. L-SIT (Gesäß 5 sek heben) 9. Beine abwechselnd im Langsitz heben + beide Beine anheben 10. Handstand an der Mauer (absolute Streckung!) – 10 sek 	<p><u>Bodenkür 2:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rolle vw 2. Rolle rw 3. Kopfstand 4. Rad (beide Seiten) 5. Rolle rw in den Liegestütz (3 sek Halten) <p>Zusatzübungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. L-SIT Position (abwechselnd 1 Bein wegheben) 7. Klappmesser 4 WH 8. Handstand an der Mauer <ul style="list-style-type: none"> - Beine spreizen & zusammen - abwechselnd ein Bein zur Waagrechten heben 	<p><u>Bodenkür 3:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aufschwingen in den Handstand (mind. 3 sek) 2. Handstand abrollen 3. Rolle vw in die Krähe 4. Krähe – Kopfstand – Krähe (jeweils 2 sek) 5. Sprung 180° 6. Rad (Endposition nach vorne) 7. Rad (Endposition zurück) 8. Rondat aus dem Anhüpfer <p>Zusatzübungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. L-SIT (mind. 2 sek) 10. Klappmesser 8 WH 11. Handstand (Mauer) – gespreizt senken & heben (3 WH)
<p><u>Bodenkür 4: (Video fehlt)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rolle vw in den Handstand (mind. 3 sek) + 180° Drehen + Abrollen 2. Flick-Flack 3. Rad mit einer Hand 4. Rolle rw in den Handstand (mind. 2 sek) 5. Handstand-Überschlag (vw) <p>Zusatzübungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. L-SIT (mind. 5 sek) 7. Ausgangsposition Schweizer-Handstand halten (mind. 3 sek) + Senken in den Grätschwinkelstütz (mind. 3 sek) 8. Handstand (Mauer) – gestreckt senken & heben (3 WH) 	<p><u>Bodenkür 5: (Video fehlt)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schweizer-Handstand gespreizt 2. Flick-Flack (3 WH) 3. Handstand (360°-Drehung) + Abrollen 4. Rondat + Flick-Flack <p>Zusatzübungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. L-SIT (mind. 10 Sekunden) 6. Ausgangsposition Schweizer-Handstand halten (mind. 5 sek) + Senken in den Grätschwinkelstütz (mind. 5 sek) 7. Ausgangsposition Schweizer Handstand (Beine zusammen) mind. 3 Sekunden halten 	<p><u>Bodenkür 6: (Video fehlt)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Freies Rad 2. Salto vw 3. Rondat + Flick-Flack (2 WH) 4. Salto rw 5. Rolle vw in den Handstand + 180°-Drehung + Abrollen 6. Schweizer Handstand (Beine gestreckt zusammen) <p>Zusatzübung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Ausgangsposition Schweizer-Handstand halten (3 sek) + Senken in den Grätschwinkelstütz (3 sek) + Heben in die Ausgangsposition Schweizer Handstand (3 sek) 8. Krähe – Kopfstand - Handstand
<p><u>Bodenkür 7: (Video fehlt)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rondat + Flick-Flack + Temposalto rw + Flick-Flack 2. Salto vw 3. Rondat + Flick-Flack (2 WH) + Temposalto rw 4. Rolle vw in den Handstand + 360°-Drehung + Abrollen in den Grätschwinkelstütz + Schweizer Handstand + Grätschwinkelstütz 	<p><u>Bodenkür 8: (Video fehlt)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menichelli 2. Rondat + Flick-Flack + Temposalto rw + Flick-Flack 3. Auerbach-Salto 4. Rolle vw in den Handstand + 180°-Drehung + Abrollen in den Winkelstütz + Schweizer Handstand (3 sek) + Winkelstütz: Beine senkrecht heben (3 sek) 	