

P-Übungen Bodenturnen

1. Boden

1.1 P1.....	2
1.2 P2.....	3
1.3 P3.....	4
1.4 P4.....	5
1.5 P5.....	6
1.6 P6.....	7
1.7 P7.....	8
1.8 P8.....	9

2. Balken

2.1 P1.....	10
2.2 P2.....	11
2.3 P3.....	12
2.4 P4.....	13
2.5 P5.....	14
2.6 P6.....	15
2.7 P7.....	16
2.8 P8.....	17

3. Reck/Stufenbarren

3.1 P1.....	18
3.2 P2.....	19
3.3 P3.....	20
3.4 P4.....	21
3.5 P5.....	22
3.6 P6.....	23
3.7 P7.....	24

4. Sprung

4.1 P1.....	25
4.2 P2.....	26
4.3 P3.....	27
4.4 P4.....	28
4.5 P5.....	29
4.6 P6.....	30
4.7 P7.....	31
4.8 P8.....	32

1. Boden

Boden – P1

1. Anlauf mit 2-3 Schritten, Absprung zum Strecksprung
2. Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings, Anhocken der Beine, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings, Anhocken der Beine
3. Strecksprung
4. Senken über den Hockstand zum Hocksitz, Rückenschaukel zurück und vor mit dynamischen Aufrichten in den Stand
5. Zwei bis drei Schritte im Ballenstand vorwärts gehen, Schließen der Beine in den Stand

Boden – P2

1. Nachstellhüpfer rechts, Nachstellhüpfer links, Schritt, Schließen der Beine in den Stand
2. Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings
3. Langsames Senken in den Bauchlage, anschließendes Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers
4. Halbe Drehung in die Rückenlage (Schiffchenhaltung)
5. Rückenschaukel zurück und vor mit dynamischen Aufrichten in den Stand
6. In Verbindung: Rolle vorwärts, Streck sprung
7. Zwei bis drei Schritte, Absprung zum Schersprung (oder Pferdchensprung)

Boden – P3

1. Aus dem Stand: Rolle vorwärts in den Stand
2. Senken, Rolle rückwärts, Aufrichten in den Stand
3. Zwei Schritte vorwärts, Schwingen in den Handstand, Senken in die Schrittstellung
4. Zwei Schritte vorwärts, Schließen der Beine zum halbhohen Hockstand, Hocksprung
5. Schritt, Rad, freigestellter tänzerischer Ausklang

Boden – P4

1. Schritt vorwärts, Schwingen in den Handstand, Abrollen, Aufrichten über den Hockstand
2. Strecksprung halbe Drehung
3. Rolle rückwärts über den hohen Hockstütz in den Hockstand
4. Strecksprung halbe Drehung
5. Zwei bis drei Schritte vorwärts, Rad links
6. Schritt vorwärts, Rad rechts
7. Zwei bis drei Schritte mit Schließen der Beine in den Stand

Boden – P5

1. Rolle vorwärts mit Aufstehen über den Grätschstand mit Stütz der Hände, Senken in den Kopfstand mit Stütz der Hände und Führen der Beine über die gegrätschte Position in die Streckung, Senken in den Kniestand
2. Schwingen in den Handstand, Abrollen (mit gestreckten Armen), Aufrichten über den Hockstand in den Stand, kleiner Schritt vorwärts, halbe Drehung einbeinig
3. Chassé (Wechselschritt)
4. Rad, Schließen der Beine in den Stand
5. Rolle rückwärts gehockt, Aufrichten über die gestreckten Beine
6. Plié, Absprung zum Spreizsprung, Landung beidbeinig

Boden – P6

1. Schwingen in den Handstand, Abrollen (mit gestreckten Armen, Aufrichten über den Hockstand in den Stand
2. Anlauf, Radwende, Strecksprung, Rolle rückwärts durch den hohen Hockstütz (Felgrolle erlaubt), Strecksprung mit Beinwechsel
3. Schritt, Schließen der Beine, Strecksprung ganze Drehung, Sprungrolle
4. Schritt, Strecksprung, Hocksprung
5. Anlauf Spagatsprung, Ausklang freigestellt

Boden – P7

1. Auftakt freigestellt: Spreizsprung, Landung beidbeinig
2. Anlauf, Radwende, Strecksprung, Felgrolle, Senken in die Schrittstellung
3. Schritt zum kleinen Ausfallschritt, ganze Drehung auf einem Bein
4. Anlauf, Spagatsprung, Schritt Spagatsprung
5. Schritt, Drehung, Schritt
6. Anlauf, Schrittüberschlag
7. Anlauf, Radwende, Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine
8. Schritt, Pferdchensprung
9. Schwingen in den Handstand, Abrollen (mit gestreckten Armen), in den Grätschsitz

Boden – P8

1. Rolle vorwärts, Heben in den Handstand (=Handstandaufbauen), Abrollen vorwärts (mit gestreckten Armen)
2. Anlauf, Randwende Flickflack, Strecksprung, Spreizsprung (min. 120°)
3. Anlauf, Handstandüberschlag, Strecksprung mit Landung in der Schrittstellung zum sofortigen Rad
4. Anlauf, Spagatsprung
5. Anlauf, Radwende Flickflack, Senken rückwärts mit gestreckten Beinen, Felgrolle über den Handstand, Aufrichten in den Stand
6. Senken in die Spagatposition, Ausklang freigestellt

2. Balken

Balken – P1

1. Aus dem Querstand volings: Aufsteigen auf eine Turnbank mit Rückspreizen eines Beines, drei bis vier Schritte im Ballengang vorwärts gehen
2. Nachstellschritt recht, Nachstellschritt links
3. Schritte bis zum Gerätende
4. Abgang: Beidbeiniger Absprung zum Stecksprung in den Querstand rücklings)

Balken – P2

(auf umgedrehter Turnbank/Übungsbalken)

1. Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines, Heben in den einbeinigen Ballenstand (Relevé), drei bis vier Schritte im Ballengang vorwärts gehen
2. Nachstellschritt, Schließen der Beine in die enge Schrittstellung
3. Senken in den halbtiefen Hockstand, Strecksprung
4. Schritte bis zum Gerätende
5. Abgang: Beidbeiniger Absprung zum Grätschsprung (mit Seitgrätschen und Schließen der Beine)

Balken – P3

(Höhe 0,85)

1. Sprung in den Stütz, Vorspreizen des Beines mit Vierteldrehung in den Grätschsitz
2. Aufstützen der Arme hinter dem Körper, Spitzwinkelsitz, Anhocken eines Beines, Aufrichten über den Hockstand in den Stand
3. Schritt, Spielbein Coupé, Schritt, Spielbein Coupé
4. Schritt, Strecksprung
5. Schritt Relevé, Schritt Relevé
6. Senken über die Standwaage, Aufrichten mit Vorsetzten, Vierteldrehung
7. Abgang: Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung in den Seitstand rücklings

Balken – P4

(Höhe: 0,85)

1. Aus dem Seitstand vorlings an der Balkenmitte: Absprung und Dreh-Sprungaufhocken, Aufrichten in den Stand
2. Ein bis zwei Schritte vorwärts in die enge Schrittstellung, Senken in den Hockstand, Halbedrehung im Hockstand, Aufrichten mit Vierteldrehung im Ballenstand
3. Zwei bis drei Schritte seitwärts im Ballenstand in Richtung Übungsbeginn, Schritt mit Vierteldrehung
4. Abgang: Anlauf, Radwende

Balken – P5

(Höhe: 0,85)

1. Stand vorlings vor dem Schwebebalken, Sprung in den Stütz, Vorspreizen mit Vierteldrehung in den Grätschsitz, Aufsetzen der Arme hinter dem Gesäß, Heben der Beine in den Spitzwinkelsitz, ein Bein gehockt aufsetzen, Aufrichten in den Stand
2. Schritt vorwärts, Pferdchensprung, Schritt, Senken in die Standwaage (2 Sekunden),
3. Aufrichten, Schritt, Halbedrehung auf einem Bein
4. Schritt mit Vorhochspreizen eines Beines (mind. 90°), Schritt mit Vorhochspreizen des anderen Beines
5. Enge Schrittstellung, Hocksprung
6. Schritt, Schließen der Beine, Strecksprung
7. Abgang: Anlauf, Radwende

Balken – P6

(Höhe: 1,05)

1. Aus dem Schrägstand rechts oder links vorlings: Anlauf, einbeiniger Absprung und Auflaufen (mit Stütz einer Hand erlaubt) über den Hockstand in die Schrittstellung mit Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein
2. Schritt, Pferdchensprung, Schritt zum Einsprung in den halbhohen Hockstand, Strecksprung
3. Schritt vorwärts, halbe Drehung auf einem Bein
4. Schritt vorwärts, Aufsetzen der Hände, Schwingen in den Handstand (mit oder ohne Beinwechsel), Aufrichten, Schritt rückwärts mit Schließen der Beine
5. Absprung zum Spreizsprung (Landung beidbeinig), ein bis zwei Schritte, 1/8 Drehung, Heben eines Beines zur Standwaage (2 Sekunden), zwei bis drei Schritte zum Stand mit nacheinander Kreisen der Arme
6. Abgang: Anlauf Radwende

Balken – P7

1. Aus dem Querstand vorlings: Anlauf, Sprungaufhocken, beidbeinig, (Stütz der Hände erlaubt), Aufrichten in den Stand mit Rückverlagerung auf das hintere Bein und Voraufziehen des Spielbeins
2. Schritt vorwärts mit Senken in die Standwaage (2 Sekunden), Aufrichten, Schritt ins Plié, Vorspreizen des hinteren Beines zum Voraufziehen mit gestrecktem Bein, Schließen in den hohen Ballenstand
3. Strecksprung mit halber Drehung, Halbedrehung Beidbeinig
4. Schritt, Rad, Aufrichten, Schritt, Einsprung in den halben Hockstand, Spreizsprung (Landung beidbeinig)
5. Schritt, Schritt, Vorspreizen, Schwingen in den Handstand, Senken und Aufrichten in den Stand, Schritt zum Absprung, Pferdchensprung, Schritt vorwärts, Heransetzen in die enge Schrittstellung, Verbindung: Strecksprung mit Beinwechsel, Strecksprung mit Beinwechsel, Senken in den Hockstand
6. Halbe Drehung mit Aufrichten in den Stand, dabei Mühlkreisen der Arme vorwärts nacheinander
7. Abgang: Anlauf, Handstandüberschlag

Balken – P8

1. Aus dem Querstand vorlings: Aufstützen der Hände, Absprung oder Heben in den Grätschwinkelstütz (2 Sekunden) Absetzen in den Reitsitz, Führen der Arme in die Hochhalte
2. Heben der Beine in den Schwebesitz (Stütz der Hände erlaubt), Aufrichten in den Ballenstand
3. Schritt, Absprung zum Spagatsprung (min. 120°)
4. Schritt ins Plié, Führen des Fußes an das Knie, Schritt, Vorhochspreizen des Beines, Rückspreizen und Vorhochspreizen mit halber Drehung einbeinig
5. Schritt mit Heben in den Ballenstand, Coupé Schritt, Coupé Schritt, Beine schließen zum halbhohen Hockstand, Sissone (min. 130°, Landung beidbeinig)
6. Schritt, halbe Drehung einbeinig
7. Schritt, Rad
8. Heransetzen eines Beines, Hocksprung
9. Schritt, ganze Drehung einbeinig
10. Schritt, Schritt zum Absprung, Pferdchensprung
11. Sprung in den Hockstand, halbe Drehung beidbeinig mit gleichzeitigem Aufrichten in den Ballenstand
12. Abgang: Anlauf, Salto vorwärts gehockt

Reck/Stufenbarren

Reck – P1

1. Beidbeiniger Sprung in den Stütz aus dem Stand
2. Hüft-Abzug über den Kipphang in den Beugehang zum Stand
3. Schritt rückwärts in den Stand mit anschließendem Sprung in den Stütz
4. Vorschwung, Rückschwung, stangennaher Niedersprung in den Stand

Achtung:

- Zu starker Hüftwinkel -> Punktabzug
- Niedersprung kontrollieren
- Spannung halten

Reck – P 2

1. Beidbeiniger Sprung in den Stütz aus dem Stand
2. Hüft-Abzug über den Kipphang vorlings in den Beugehang zum Stand
3. Senken in den Hockhangstand, Vorhocken, Drehen rückwärts und Senken der Füße in den Hockhangstand rücklings mit sofortigem Absprung zum Drehen vorwärts in den Hockhangstand
4. Klimmzug in den Beugehang
5. Senken der Füße senkrecht unter der Reckstange, Schritt rückwärts zum Aufrichten in den Stand vorlings

Achtung:

- Hüfte nicht zu stark abwinkeln
- Kontrolliertes Senken
- Reckstränge NICHT mit den Füßen/Beinen berühren

Reck – P 3

1. Hüft-Aufschwung (Schwungbein erlaubt)
2. Vorschwung, Rückschwung in den freien Stütz
3. Stangennaher Niedersprung mit Landung im Stand mit Ristgriff
4. Aus der Schrittstellung: Felgabschwung mit Schwungbeineinsatz und Spreizen der Beine, Landung über die Schrittstellung und Schließen der Beine in den Stand

Achtung:

- Hüfte nicht zu stark abknicken
- Körperstreckung beachten
- Kontrollierter Niedersprung
- Füße bei Felgabschwung höher als die Stange
- Hüftstreckung

Reck – P 4

1. Hüft-Aufschwung (Schwungbein erlaubt)
2. Vorschwung, Rückschwung in den freien Stütz
3. Stangennaher Niedersprung mit Landung im Stand mit Ristgriff
4. Felgabschwung mit Schwungbein (auch beidbeinig möglich)

Achtung:

- Hüfte nicht zu stark abknicken
- Körperstreckung beachten
- Kontrollierter Niedersprung
- Hüfte bei Felgabschwung höher als die Stange
- Hüftstreckung
- Nicht zu kurz machen

Reck - P 5

1. Hüft-Aufzug (mit Kraft, ohne Absprung)
2. Vorschwung, Rückschwung, Vorspreizen, Spreiz-Umschwung (=Mühlumschwung), Rückspreizen
3. Vorschwung, Rückschwung, Hüft-Umschwung rückwärts mit anschließendem Felgabschwung in den Stand

Achtung:

- Kein Schwungbein oder Absprung erlaubt
- Griff zu Spreiz-Umschwung nicht zu spät lösen
- Stange bei Vorspreizen mit dem Fuß nicht berühren
- Bei Hüft-Umschwung Hüfte nicht zu stark winkeln
- Streckphase bei Felgabschwung
- Körper bei Felgabschwung über dem Holm

Reck – P 6

1. Hüft-Aufzug aus dem Stand
2. Hüft-Umschwung vorwärts
3. Rückschwung (Arm-Rumpf-Winkel mind. 45°)
4. Hüft-Umschwung rückwärts
5. Vorschwung, Rückschwung, Aufgrätschen, Grätsch-Felgabschwung in den Stand

Achtung:

- Kein Schwungbein oder Absprung
- Beine bei Hüft-Umschwung vorwärts gestreckt lassen
- Nicht zu früh Aufgrätschen
- Körper muss über dem Holm sein

Stufenbarren - P 7

1. Kippaufschwung in den Stütz (oder: Spreiz-Kippaufschwung mit Rückspreizen)
2. Vorschwung, Rückschwung, Hüft-Umschwung rückwärts
3. Vorschwung, Rückschwung, Aufhocken auf den unteren Holm, Griffwechsel zum oberen Holm
4. Kippaufschwung zum oberen Holm
5. Rückschwung, Hüft-Umschwung rückwärts
6. Felgabschwung in den Stand

Achtung:

- Aufschlagen auf die Matte = Punktabzug
- Nicht zu früh aufhocken, Füße gleichzeitig aufsetzen
- Stützphase muss deutlich erkennbar sein
- Streckphase bei Felgabschwung muss deutlich sein, Körper über Holmhöhe

Sprung

P 1 – Sprung

Aus dem Stand:

Auf- und Absprung beidbeinig über drei Kastendeckel (ohne Pause)

Achtung:

- Keine Prellsprünge
- Armzug beachten
- Körperspannung halten

P 2 – Sprung

Zwei bis drei Schritte Anlauf

Aufsprung auf das Sprungbrett

Strecksprung mit Landung im Stand (auf eine 20cm hohe Matte)

Achtung:

- Richtiger Einsprung in das Sprungbrett
- Armzug
- Arme müssen von Turnerin noch gesehen werden

P 3 – Sprung

Zwei bis drei Schritte Anlauf

Aufsprung auf das Sprungbrett

Strecksprung mit Landung im Stand (auf eine 40cm hohe Matte)

Achtung:

- Richtiger Einsprung in das Sprungbrett
- Armzug
- Arme müssen von Turnerin noch gesehen werden

P 4 – Sprung

Sprungrolle auf Mattenberg (0,60-1,10m) in den Stand

Achtung:

- Armzug bei Absprung
- Gestreckte Körperhaltung in 1. Flugphase
- Aufsetzen der Hände
- Arme gestreckt lassen
- Nicht verzögert aufstehen
- Aufstehen ohne Hände

P 5 – Sprung

Anlauf

Handstandumfallen (Abdruck erlaubt) auf Mattenberg
(vor Mattenberg: 0,60 – 1,10m Kasten/Pferd/Sprungtisch)

Achtung:

- Armzug beim Einsprung in das Sprungbrett
- Gestreckte Körperhaltung
- Hüftstreckung
- Arme gestreckt lassen
- NICHT Abrollen
- Landung in Schiffchenposition

P 6 – Sprung

Anlauf

Handstandumfallen MIT Abdruck auf Mattenberg

Landung in Rückenlage

(vor Mattenberg: 0,90-110m Sprungtisch/Pferd/Kasten)

Achtung:

- Armzug beim Einsprung in das Sprungbrett
- Nicht im Handstand stehen bleiben
- Gestreckte Körperhaltung
- Hüftstreckung
- Arme gestreckt lassen
- NICHT Abrollen
- Landung in Schiffchenposition

P 7 - Sprung

Handstandüberschlag
1, 10m Sprungtisch/Pferd

Achtung:

- Genügender Anflug in 1. Flugphase
- Nicht zu starker Hüftwinkel
- Abdruck
- Arme gestreckt lassen

P 8 – Sprung

Handstandüberschlag mit Beugen und Strecken der Hüfte in der zweiten Flugphase

(1,20-1,25m Sprungtisch/Pferd)

Achtung:

- Genügender Anflug in der 1. Flugphase
- Nicht zu starker Hüftwinkel
- Armzug
- Bein-Rumpf-Winkel beachten