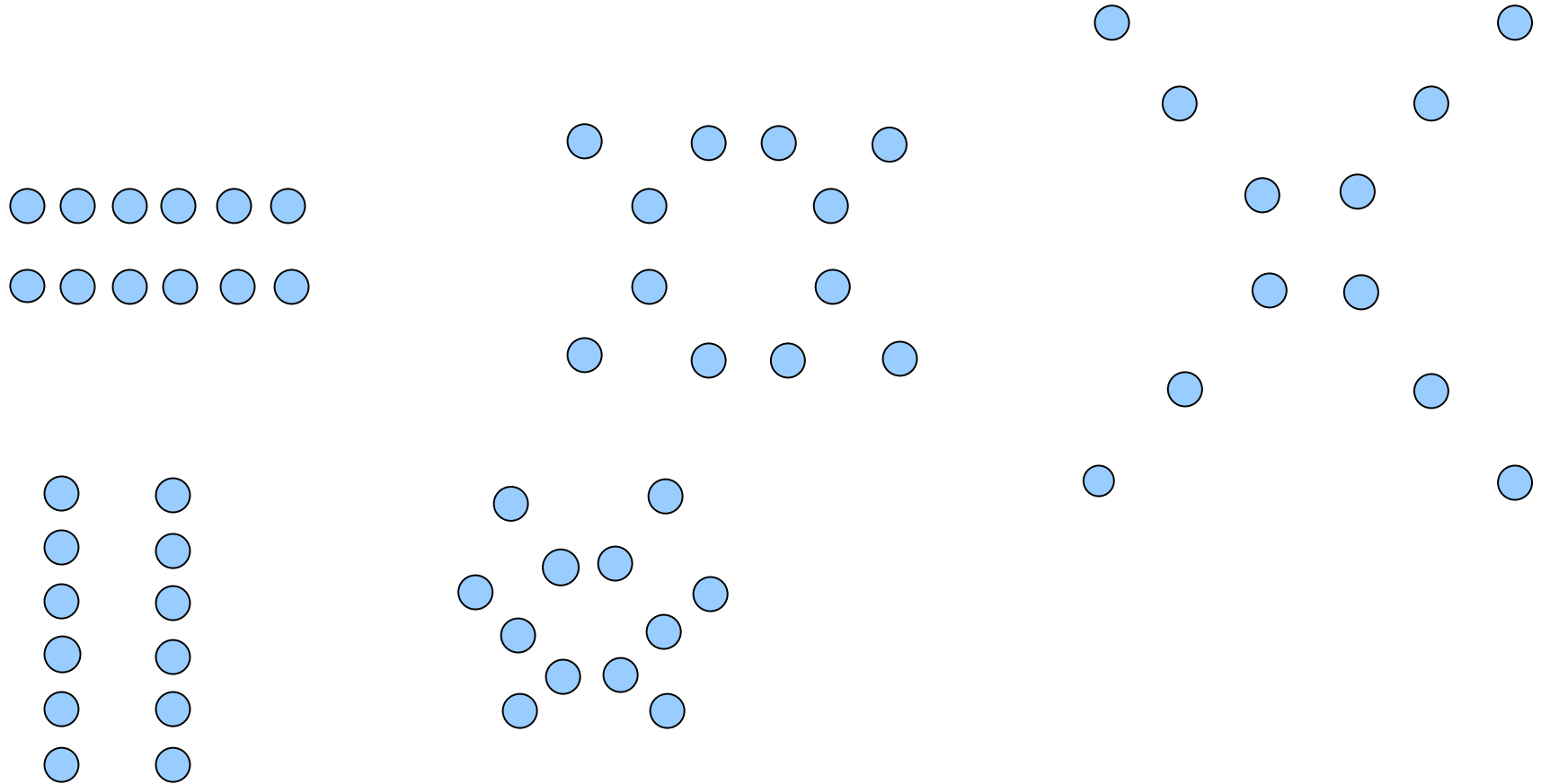


Bodenübung Nachwuchsklasse und Team Turn10

Beschreibung



	Bewegung	Kommentar
0	Grätsche; linke Hand hinter dem Rücken; rechte Hand bei linker Schulter; Kopf links	Handgelenk gerade; Ellbogen bis Handgelenk waagrecht
1-4	Wechsel von links nach rechts; zuerst rechts dann links; Kopf mit selber Bewegung; mit plié; Kopf mit bewegen	große Bewegung; Arme ganz strecken
5-8		tiefes Plié; Knie über Zehen
1-4	rechter Fuß in Ausfallschritt sw; re Hand gestreckt sw; Kopf rechts	Hand von Schulter am Bauch vorbei, Richtung Bauch; an der Oberschenkelseite Handfläche nach vorne drehen, Hand gestreckt; Schulter tief
5-8	Bewegung zurück zur Grätsche, Hand gestreckt; Kopf am Ende der Bewegung tief	Kopf zuerst nach rechts, mit der Hand vor und dann erst tief
1-4	Plié; Arme von unten nach vor; Kopf von tief zu hoch	Handfläche nach oben
5-8	Hände zurück; Knie strecken; Kopf gerade	
1-7	Haltelement (passé, Hände hochhalte, Handflächen innen)	Variation möglich; höhere Schwierigkeiten
8	GrätschE, Hände vor dem Gesicht im rechten Winkel, Fäuste	
1	rechte Hand strecken, linke Hand etwas tiefer	re Hand ganz durchstrecken, li ganz zum Körper
2	wechseln, linke Hand oben	Finger zeigen nach vorne
3	Finger strecken, Kopf nach oben	
4,5,6	linke Hand gestreckt nach unten führen, rechte Hand fallen lassen, immer gestreckt lassen	li Handfläche nach unten zeigen; re Hand vor dem
7,8	Vorbereitung zur Drehung dabei $\frac{1}{4}$ der nach rechts; Hände von der Tiefhalte zu links vor und rechts seit	Bauch über den rechten Winkel zur Oberschenkelseite Handflächen nach unten zeigen Vorbereitung: Gewicht auf dem rechten Fuß, linker Fuß Zehen hinten aufstellen; Beine nicht hintereinander, sondern etwas versetzt

1,2	1/1 Drehung einwärts	rechter Fuß=Standbein, Drehung über links; linker Fuß passé
3	linker Fuß nach vorne abstellen	
4,5,6	rechter Fuß auf die Knie gehen, Blick Richtung vor; sw. Rolle	
7	Armkreis rw mit der linken Hand	gestreckter Arm; Finger geschlossen und gespannt
8	Ende des Armkreises im rechten Winkel vor dem Gesicht; Faust	
1,2,3	Rolle vw	Zehen strecken, Knie strecken
4	Aufstehen mit Sprung in die Grätsche	Knie gestreckt lassen, nur so hoch bis die Zehen gestreckt sind
5	rechter Arm vom Oberschenkel mit Faust über die Seite nach oben, währenddessen Oberkörper nach links drehen; gestreckte Knie; Kopf hoch	Gewicht auf vorderem Fuß, hinterer Fuß Zehen aufstellen
6	Arm nach unten schwingen lassen, Knie dabei federn	von gestreckt; wenn die Hand unten ist Knie beugen; wenn die Hand weiter waagrecht ist, Knie strecken
7	zurück schwingen lassen, Knie federn; Hand über Hoch zur Oberschenkelseite Finger geschlossen und gespannt	wenn die Hand senkrecht ist, Knie beugen
8	Grätschstand;	
<u>Gruppe 1:</u>		
1	Hocke, Hände vorne am Boden, Kopf unten	
2	Grätsche, Hände bleiben am Boden, Finger anschauen	ganze Handfläche am Boden, Knie strecken
3	Hände zur Seite strecken, Oberkörper waagrecht	gerader Rücken !!! Handflächen unten
4	Aufrichten, Schließen, rechte Hand gestreckt nach oben, linke Hand zum Oberschenkel; Kopf vor	Schließen: linkes Bein zum rechten Bein stellen linke Hand über Seite zum Oberschenkel rechte Hand über die Seite zur Hochhalte Handfläche zeigt nach vorne
5-8	linkes Knie zum passé, rechte Hand über vorne senken; Kopf hoch	Handfläche nach unten

<u>Gruppe 2a</u>	Bewegung nach vorne	
1,2	Drehung über linke Schulter zu Wechselhüpfer rechts	Beine in der Luft ganz zusammen, Zehen strecken
3	Schritt links	
4,5	Wechselhüpfer rechts	
6,7,8	rechts absetzen, linkes Bein passé	
<u>Gruppe 2b</u>	Bewegung nach hinten	
1,2	von der Grätsche aus Wechselhüpfer rechts	Bewegungen sind exakt wie bei Gruppe 2a nur mit dem Gesicht nach hinten
3	schritt links	
4,5	Wechselhüpfer rechts	
6,7,8	passé	
	→ Bewegung in Position 2	
1,2	Grätsche, linkes Bein gebeugt; rechte Hand gestreckt zum linken Fuß, linke Hand senkrecht nach oben strecken; Kopf gerade	die Fingerspitzen berühren den Boden knapp nicht
3,4	Wechsel: Grätsche, rechtes Bein gebeugt, linke Hand bei rechtem Fuß, rechte Hand senkrecht, Kopf gerade	2. Hand aufpassen, dass sie wirklich senkrecht ist nicht zu weit geht – aktiv bremsen
5-8	Drehung in die jeweilig benötigte Richtung: linke Hand fallen lassen zum Oberschenkel	Handfläche nach innen
1	Schritt rechts,	Zehen strecken
2	Schritt links	
3,4	Pferdchenhüpfer, Arme Armkreis, hoch seit, links absetzen, Arme seit	Knie über waagrecht, Zehen strecken, gerader Rücken
5	mit rechts schließen, Arme tief	
6	Hocke, Arme vor den Füßen mit ganzer Handfläche; Kopf unten	
7	Liegestütz Position, Kopf tief	mit dem Körper nicht durchhängen
8	Bauchlage, Hände neben dem Körper; Zehen strecken; Kopf tief	gerader Körper, gespannt absenken; Nicht zuerst Bauch am Boden

	→ Bewegung in Position 3	
<u>Gruppe 1</u> 1,2	Blick nach vorne in der Parabel Füße gestreckt rechts zum Langsitz; Kopf gerade; Hände beim Hintern abstützen	gerade sitzen, Zehen strecken, Knie strecken
<u>Gruppe 2</u> 1,2 3,4 5,6 7,8	Blick nach hinten in der Parabel mit den Händen hochdrücken, zu Langsitz mit Blick nach vorne rückrollen zur Kerze, Arme gestreckt am Boden von der Kerze rollen und aufstehen, Hände am Boden direkt von der Hocke aufstehehen	vom Langsitz Beine beugen und wieder strecken Knie zusammen Sprungkombination, Variation möglich
	Grätsche, Hocke Landung Hände Hochhalte	
1,2	swing vorwärts, Arme schwingen nach unten, bis waagrecht nach hinten und wieder hoch, Knie wippen mit; Kopf nach unten und wieder hoch	Arme nach unten bis Oberschenkel – Knie beugen Arme waagrecht nach hinten – Knie strecken Arme nach unten Oberschenkel – Knie beugen Arme nach oben Hochhalte – Knie strecken
<u>Gruppe 1</u> 3,4	Parabel – Linie nach rechts bewegen seitlicher Ausfallschritt nach rechts, Arme von hoch, über seit vor den Körper überkreuzen, und wieder über seit zu hoch → swing aus dem Ausfallschritt Gewicht auf links verlagern, rechter Fuß vom Boden wegdrücken, sofort strecken, Kopf immer gerade halten	Gewicht hauptsächlich rechter Fuß; Finger gestreckt und geschlossen, Zehen sofort strecken, Knie strecken einbeiniger Stand auf links, mit 45° rechter Fuß sw
5-8	Rad rechts, Arme seit; mit links nach hinten schließen und Arme hoch mit Blick Richtung entgegen der Bewegung (nach links von vorne gesehen)	
<u>Gruppe 2</u> 3,4	Parabel – Linie nach links bewegen seitlicher Ausfallschritt nach links, Bewegungsablauf identisch wie Gruppe 1 nur seitenverkehrt	beide Gruppen gleichzeitig das Rad machen und schließen
5-8	Rad links, Arme seit, mit links nach hinten schließen, Arme dabei hoch	
1	Stehen, Hände tief	
2		
3	Sprung in den Kniestand, links vorne; Arme von der Hochhalte nach vorne	Zehen strecken

4	strecken, eine Faust machen, Kopf zu den Armen (von vorne nach links) rechte Hand zurück ziehen bis die Faust bei der Achselhöhle ist; Kopf nach vorne dabei	vordere Hand dabei ganz gestreckt lassen und nicht bewegen
5 6,7,8	rechte Hand zurück zur linken, Kopf wieder zurück mit der rechten Hand rw einen Armkreis, Faust, Kopf gerade lassen	beide Arm ganz gestreckt lassen
1,2,3 4,5,6 7,8	linker aufgestellter Fuß zum linken schließen – Kniehocke sw Rolle auf dem Hintern in die benötigte Richtung Ende in der Kniehocke	gerade sitzen, Hände neben den Oberschenkel Winkel der Knie in der Mitte 90°, Zehen strecken
1	rechter Fuß diagonal nach rechts aufstellen und rechter Arm 90° Winkel auf der rechten Körperseite, ganze Bewegung nach vorne, Kopf gerade	Faust machen
2	linker Fuß aufstellen zur Grätsche im Plié und linker Arm 90° Winkel an der linken Körperseite	
3,4	rechte Hand schließt zur linken, vor dem Körper 90°, Kopf zu den Händen, Bewegung von vorne gesehen nach links; Füße: Drehung der Hüfte um ¼ Dr beide Beine gebeugt, hinteres, rechtes Bein auf Zehen gestellt	Beinposition so wie bei Pirouette Vorbereitung
	→ Bewegung in Position 5	
5,6 7 8	Grätsche, beide Hände seitlich 90° Winkel an den Körperseiten; Kopf gerade Sprung und Beine schließen Sprung und Beine grätschen	
1	Schritt rechts nach vorne, Arme zur Hochhalte	Zehen strecken, Ellbogen beim Strecken seitlich lassen
2	mit links schließen, Arme bleiben oben	
3,4	Arme swing mit jump, Kopf beim jump nach unten	Arme nach unten gehen, Knie beugen Arme waagrecht nach hinten – jump bis die Knie gestreckt sind Arme unten – Knie beugen Arme nach oben – Knie strecken
5	Ausfallschritt nach rechts, mit der rechten Hand Armkreis rw, swing; Bewegung endet in der Grätsche mit Arme Hochhalte	Kopf nach rechts, Finger gestreckt
6	Ausfallschritt nach links, mit der linken Hand Armkreis rw, swing	Kopf gerade

7,8	Bewegung endet in der Grätsche mit Arme Hochhalte Beine schließen, Blick nach hinten, Arme tief	
1	Schritt mit links	
2	Schritt rechts	
3,4	linkes Bein zu passé nach oben, rechtes Bein ist Standbein, Armkreis rw	
5,6	linkes Bein vorne absetzen, kleiner Schersprung	zuerst rechtes dann linkes Bein
7,8	mit rechts Schritt zur Seite zur Grätsche, Arme dabei senken, am Ende Kopf nach unten	Handflächen nach unten
1,2	Armkreis von unten, vorne überkreuzen, hoch, seit und dabei in Plié gehen Kopf hoch und dann gerade	
3,4	Körper um eine $\frac{1}{4}$ Drehung drehen, rechter Arm über den Kopf zum linken Arm waagrecht, dann in die Hocke gehen, Arme stützen vorne ab Kopf ist tief	zuerst $\frac{1}{4}$ Dr dass das Gewicht auf dem linken Fuß ist und der rechte hinten mit Zehen aufgestellt, dann in in die Hocke gehen
5,6	aus der Hocke aufstehen, Körper noch auf der Seite lassen, zuerst rechter Arm bis zur Hochhalte und links bis waagrecht, dann den Körper drehen, rechter Arm bis zum Oberschenkel senken und linker Arm aus der Seithalte wieder zurück senken, Kopf gerade	
7,8	Beine wie bei Pirouette Vorbereitung, Oberkörper drehen, linker Arm von tief zu waagrecht, Kopf hoch	Handfläche nach oben

Aufbau:

Wechselhüpfer Kombination:

Wechselhüpfer vw. - rechts und links – Arme seit – Arme tief – Arme gegengleich
Wechselhüpfer sw. - rechts und links – Arme tief – Arme seit und beim Seitenwechsel tief
Wechselhüpfer sw. Rechts – Sprung 1/1 Drehung – Wechselhüpfer sw
Wechselhüpfer sw rechts – Wechselhüpfer vw. links
Wechselhüpfer sw. Rechts – Sprung mit 1/1 Drehung – Wechselhüpfer vw
→ mit Armkreises

Sprung 1:

Schritt re – li – Pferdchenhüpfer

Rolle sw:

von der Hocke in die Hocke – beide Seiten – vor und zurück
aus dem Stand in den Kniestand – rechts

Swing:

einfacher Swing mit geschlossenen Beinen, Blick nach vorne, Hände von der Hochhalte
einmal Swing – einmal mit Jump

swing seitwärts – rechts und links – zuerst nur Beine, dann mit Armen von Seite zu vorne überkreuzen und zurück

swing seitwärts – rechts und links – ein Arm Armkreis rw – single, single, double

swing mit einem Arm nach unten – beide Seiten