

Ohne Musik

Gruppe steht in Blockaufstellung (Schlußstand) Klappsessel wird vor dem Turner abgestellt, Rücken zur Haupttribüne.

Teil I / A „Ruhig“ 4x 8 Zeiten

Musikbeginn:

1-8 Pause

1-2 Kopf dreht nach **li**

3-4 Kopf dreht zur Mitte zurück

5-6 Kopf dreht nach **re**

7-8 Kopf dreht zur Mitte zurück

1-2 **li.** Unterarm in den rechten Winkel anheben, Handfläche zeigt nach oben

3-4 **li.** Unterarm absenken

5-6 **re.** Unterarm in den rechten Winkel anheben, Handfläche zeigt nach oben

7-8 **re.** Unterarm absenken

1-2 beide Unterarme in den rechten Winkel anheben, Handflächen zeigen nach oben

3-4 Unterarme absenken

5-8 beide Arme zur Schräghochhalte anheben, Handflächen zeigen nach außen

Teil I / B 4x 8 Zeiten

Schwungteil:

1- 2 Halbkreis **einwärts** beider Arme mit kreuzen vor dem Körper, Rücken runden

3- 4 Halbkreis **auswärts** beider Arme zur Schräghochhalte

5 -6 Ganzer Armkreis **einwärts** zur Schräghochhalte

7- 8 absenken beider Arme über die Seithalte zur Tiefhalte

1-4 Platzwechsel mit 3 Schritten (**li. beginnen**) rechtsschultrig um den Hocker, auf 4 **re.** Bein beistellen.

5-8 beide Arme zur Schräghochhalte anheben, Handflächen zeigen nach außen

Schwungteil:

1-2 Halbkreis einwärts beider Arme mit kreuzen vor dem Körper, Rücken runden

3-4 Halbkreis auswärts beider Arme zur Schräghochhalte

5-6 Ganzer Armkreis einwärts zur Schräghochhalte

7-8 absenken beider Arme über die Seithalte zur Tiefhalte

1- 4 Platzwechsel mit 3 Schritten (**li. beginnen**) rechtsschultrig um den Hocker, Frontalkreis auf 4 **re.** Bein beistellen.

5 - 8 Setzen zum Hocksitz, Arme Tiefhalte.

Teil I / C 2x 8 Zeiten

- 1-2 li Arm zur Schräghochhalte und re Arm zur Schrägtiefhalte heben, Blick nach re.
- 3-4 beide Arme senken , Blick vw.
- 5-6 re Arm zur Schräghochhalte und li Arm zur Schrägtiefhalte heben, Blick nach li.
- 7-8 beide Arme senken ,Blick vw
- 1- 4 Heben beider Arme über die Vorhalte zur Hochhalte
- 5 -8 senken der Arme über die Seithalte zur Tiefhalte.

Teil I / D 1x 8 Zeiten

„ Stützübung“

- 1 Beine grätschen und Griff mit beiden Händen am Hocker
- 2 heben zum Stütz rl.
- 3 setzen
- 4 Beine schließen zum Hocksitz, Griff bleibt
- 5 Beine grätschen und Griff mit beiden Händen am Hocker
- 6 heben zum Stütz rl.
- 7 setzen
- 8 Beine schließen zum Hocksitz, Griff bleibt

Teil I / D 1x 8 Zeiten

- 1 Aufstehen re Hand Griff am Hocker, Hocker re. seitschwingen
- 2 Hocker nach li vor dem Körper schwingen, Griff mit der li Hand zum Hocker
- 3-4 Hocker vor dem Körper abstellen, Griff beider Hände bleibt.
- 5 mit dem li Bein neben dem Hocker steigen
- 6 re. hinknien
- 7 zur Bauchlage auf den Hocker senken, li Bein zum re Bein schließen
- 8 beide Hände vor dem Hocker abstützen

Teil I / E 3x 8 Zeiten

„ Bauchlage“

- 1-2 in der Bauchlage Beine grätschen, Hände auf dem Boden
- 3-4 Beine anhocken
- 5-6 Arme zur Schräghochhalte heben
- 7-8 Arme wieder senken

- 1-2 Arme zur Schräghochhalte und Beine grätschen
- 3-4 Arme und Beine zur Ausgangsposition senken
- 5-6 Arme zur Schräghochhalte und Beine grätschen
- 7-8 Arme und Beine zur Ausgangsposition senken

„ Aufstehen“

- 1 Beide Hände auf den Hocker aufstützen
- 2 Oberkörper hochdrücken
- 3 li.Bein li. neben den Hocker vorstellen
- 4 Aufstehen und re Bein zum li. beistellen
- 5 –8 Beide Arme über die Seithalte zur Schräghochhalte heben

Teil II / A „Flott“ 4x 8 Zeiten

- 1-2 Nachstellschritt **li. vw.** mit Gegenarmzug (li. Arm Seithalte, re. Arm Vorhalte)
- 3-4 Nachstellschritt **re. vw.** mit Gegenarmzug (re. Arm Seithalte, li. Arm Vorhalte)
- 5 li., vorsteigen Hände einstützen
- 6 ½ Drehung nach re.,re vorsteigen
- 7 li., vorsteigen
- 8 re., zum Schlusstand beistellen

- 1-2 Nachstellschritt **sw.** nach li., Hände eingestützt
- 3- re rücksteigen mit Gewichtsverlagerung auf das re Bein
- 4- li vorsteigen mit Gewichtsverlagerung auf das li Bein
- 5-6 Nachstellschritt **sw.** nach re., Hände eingestützt
- 7- li rücksteigen mit Gewichtsverlagerung auf das li Bein
- 8- re vorsteigen mit Gewichtsverlagerung auf das re Bein

- 1-2 Nachstellschritt **li. vw.** mit Gegenarmzug (li. Arm Seithalte, re. Arm Vorhalte)
- 3-4 Nachstellschritt **re. vw.** mit Gegenarmzug (re. Arm Seithalte, li. Arm Vorhalte)
- 5 li vorsteigen Hände einstützen
- 6 ½ Drehung nach re., re vorsteigen
- 7 li. vorsteigen
- 8 re. zum Schlusstand beistellen

- 1-2 Nachstellschritt **sw.** nach li., Hände eingestützt
- 3- re rücksteigen mit Gewichtsverlagerung auf das re. Bein
- 4- li vorsteigen mit Gewichtsverlagerung auf das li. Bein
- 5-6 Nachstellschritt **sw.** nach re., Hände eingestützt
- 7- li. rücksteigen mit Gewichtsverlagerung auf das li. Bein
- 8- re. vorsteigen mit Gewichtsverlagerung auf das re. Bein

Teil II / B „Flott“ 4x 8 Zeiten

- 1-7 rechtsschultrig mit 7 Schritten li. beginnend um den Hocker gehen
- 8 re. Bein beistellen

- 1 stützen mit beiden Händen auf dem Hocker
- 2 Beine grätschen (Grätschsprung)
- 3 Beine schließen (Schlußsprung)
- 4 Beine grätschen (Grätschsprung)
- 5 Beine schließen (Schlußsprung)
- 6 Beine grätschen (Grätschsprung)
- 7 Beine schließen (Schlußsprung)
- 8 zum Schlußstand aufrichten

Standortwechsel zum Nebenhocker und zurück.

(Bei gemeinsamer Vorführung TU / TUI , gehen die Turner vor die Turnerinnen)

- 1-4 Reihe A u. B 3 Nachstellschritte nach re. beim 3.li. Bein beistellen

- 5-8 Reihe A u. B 3 Nachstellschritte nach li. beim 3.re. Bein beistellen

- 1 stützen mit beiden Händen auf dem Hocker
- 2 Beine grätschen (Grätschsprung)
- 3 Beine schließen (Schlußsprung)
- 4 Beine grätschen (Grätschsprung)
- 5 Beine schließen (Schlußsprung)
- 6 Hocker zusammenklappen und aufheben
- 7 Sitzfläche in der li Hand , Standfläche in die re Hand übergeben
- 8 Pause

Teil II / C „Flott“ 2x 8 Zeiten

Gehen zum Kreis gegen den Uhrzeigersinn (6 Turner bilden einen Flankenkreis)

- 6 Turner gehen zum Flankenkreis
- 1-8 li Bein beginnt, eigener Hocker in der re. Hand , mit der li Hand Hocker vom Hintermann nehmen.
- 1-6 gehen im Kreis , Hocker gefaßt.
- 7-8 zur Kreismitte drehen (Innenstirnkreis , Schlußstand) ,
Hocker mit der re. Hand zur Tiefhalte senken.

„Schwungteil“

- 1-2 Hocker (re. Hand) zur Kreismitte vorschwingen
- 3-4 Hocker zurückschwingen
- 5-6 Hocker zur Kreismitte vorschwingen und zur li. Hand übergeben.
- 7-8 Hocker (li. Hand) zurückschwingen

- 1-2 Hocker zur Kreismitte vorschwingen
- 3-4 Hocker zurückschwingen
- 5-6 Hocker zur Kreismitte vorschwingen und in der schräg Vorhochhalte halten
- 7-8 Ausfallschritt li. vw. und Hocker aufklappen

- 1-2 Hocker in die re. Hand übergeben, li. Bein zum Schlußstand rückstellen und den Hocker zurückschwingen.

- 3-4 re. vorsteigen mit Vorschwingen und $\frac{1}{4}$ Drehung nach li. bei 4 umgreifen in den Ellgriff.

- 5 -6 Pendelschwung über die Tiefhalte nach Außen
- 7-8 Pendelschwung über die Tiefhalte zur Kreismitte

- 1-2 $\frac{1}{4}$ Drehung nach li und Vorschwingen
- 3-4 re. Bein beistellen und Rückschwingen
- 5-6 Hocker aus dem Kreis vorschwingen und zur li Hand übergeben.
- 7-8 Hocker (li Hand) zurückschwingen

- 1-2 Hocker aus dem Kreis vorschwingen
- 3-4 Hocker zurückschwingen
- 5-6 Hocker aus dem Kreis vorschwingen und in der schräg Vorhochhalte halten
- 7-8 Ausfallschritt li vw und Hocker aufklappen

- 1-2 li zurücksteigen Hocker Hochhalte
- 3-4 Hocker hochwerfen und Hocker mit der Sitzfläche fangen
- 5-6 Hocker abstellen mit beugen der Beine
- 7-8 Aufrichten in den Schlusstand

Teil II / E „Flott“ 2x 8 Zeiten

Posen 1

1-2 li. Fuß auf den Hocker , Arme zur Schräghochhalte heben
3-4 li. Fuß zum Schlusstand zurück und Arme senken
5-6 Hockstand mit Griff am Hocker
7-8 aufrichten zum Schlußstand

1-2 re. Fuß auf den Hocker , Arme zur Schräghochhalte heben
3-4 re. Fuß zum Schlußstand zurück und Arme senken
5-6 Hockstand mit Griff am Hocker
7-8 aufrichten zum Schlusstand , Hocker mit der re. Hand aufnehmen

2x 8 Zeiten gehen zur Ausgangsstellung

1-8 gegen den Uhrzeigersinn im Flankenkreis zur Ausgangsstellung gehen
1-4 zur Ausgangsstellung gehen
5-6 Hocker abstellen
7-8 Aufrichten - Schlußstand

Teil III / A „ruhig“ 2x 8 Zeiten

Posen 2

1-2 li. Fuß auf den Hocker , Arme zur Schräghochhalte heben
3-4 li. Fuß zum Schlusstand zurück und Arme senken
5-6 Hockstand mit Griff am Hocker
7-8 aufrichten zum Schlußstand

1-2 re. Fuß auf den Hocker , Arme zur Schräghochhalte heben
3-4 re. Fuß zum Schlußstand zurück und Arme senken
5-6 Hockstand mit Griff am Hocker
7-8 aufrichten zum Schlusstand .

Teil III / B „ruhig“ 4x 8 Zeiten

Schrittdrehung (Reihe A vor Reihe B)

1-4 Reihe A Schrittdrehung nach re., Hände eingestützt
bei 4, li. Bein zum Schlusstand schließen

Reihe B Schrittdrehung nach li., Hände eingestützt
bei 4, re. Bein zum Schlusstand schließen

5-6 Reihe A Halbhockstand, Hände auf die Knie
Reihe B Pause

7-8 Reihe A Pause
Reihe B Halbhockstand, Hände auf die Knie

Posen 3

1-2 Reihe A aufrichten zum Schlusstand Arme Schrägtiefhalte
Reihe B Pause

3-4 Reihe A Pause
Reihe B aufrichten zum Schlusstand Arme Schräghochhalte

5-8 Reihe A beide Arme Armkreis einwärts zur Schräghochhalte
Reihe B beide Arme Armkreis einwärts zur Schrägtiefhalte

Schrittdrehung Wiederholung (Reihe A vor Reihe B)

1-4 Reihe A Schrittdrehung nach li., Hände eingestützt
bei 4, re. Bein zum Schlusstand schließen

Reihe B Schrittdrehung nach re., Hände eingestützt
bei 4, li Bein zum Schlusstand schließen

5-6 Reihe A Halbhockstand, Hände auf die Knie
Reihe B Pause

7-8 Reihe A Pause
Reihe B Halbhockstand, Hände auf die Knie

Posen 3 Wiederholung

1-2 Reihe A aufrichten zum Schlusstand Arme Schrägtiefhalte
Reihe B Pause

3-4 Reihe A Pause
Reihe B aufrichten zum Schlusstand Arme Schräghochhalte

5-8 Reihe A beide Arme Armkreis einwärts zur Schräghochhalte
Reihe B beide Arme Armkreis einwärts zur Schrägtiefhalte

Schlußteil: 2x 8

- 1-2 auf 1 li. vorsteigen , 2 re. über den Hocker (Grätschstand über den Hocker)
- 3-4 re. Arm über die Seithalte zur Hochhalte, li. Arm zur Seithalte
Blick nach li.
- 5-6 Arme zur Tiefhalte senken
- 7 auf den Hocker setzen
- 8 Beine schließen

- 1-2 Beide Unterarme zum rechten Winkel anheben Handflächen nach oben.
- 3-4 Beide Unterarme senken
- 5-6 Aufrichten zum Schlußstand
- 7-8 Ausfallschritt re. vw., Arme zur Schräghochhalte (Schlußpose)

..und ab.