

Übungen Vereinswettturnen

Seitpferd / Stufen

1	Sprung in den Stütz - Doppelhüpfer , re, mitte, li
1	Sprung i. d. Stütz - Einspreizen re - Ausspreizen li mit 1/4 Dreh z. Stand
1	Stütz - Nsp. Flanke

2	Sprung i. d. Stütz - Seitspreizen re - Seitspreizen li - Aufgrätschen - Strecksprung
2	Sprung i. d. Stütz - Seitsschwingen 4x - Einspreizen re - Ausspreizen li mit 1/4 Dreh. zum Stand
2	Stütz - Seitsschwingen re und li - Nsp. - Flanke li

3	Stütz - Einspreizen re - Rückspreizen re - Einspreizen li - Rückspreizen li - Nsp. - Hocke
3	Stütz – Seitsschwingen re, li - Vorspreizen re - Flanke mit ¼ Drehung z. Gerät
3	Seitsschwingen re und li - Unterkreisen - Flanke re

4	Durchhocken - Stütz rl - Seitsschwingen re und li - Rückspreizen re und li - Vorspreizen re - Flanke
4	Seitsschwingen re, li - Schere - Ausspreizen re mit 1/4 Drehung
4	Stütz - Vorspreizen li - 2 1/2 Kreisflanken - Rückspreizen li und re -
	Einspreizen li - Schere - Unterkreisen - Flanke

Übungen Vereinswettturnen

Kasten / Stufen

1	Aufknien - Aufstehen - Grätschsprung
1	Aufhocken - Strecksprung 1/2 Drehung
1	Aufrollen

2	Aufhocken - Abgrätschen
2	Aufhocken - Radwende
2	Hocksprung - Rolle

3	Hocksprung - Grätschwinkelsprung
3	Aufhocken - Kopfkippe
3	Hocksprung - Salto vw. (Hocksprung – Überschlag)

4	Grätsche
4	Überschlag
4	Hocksprung - Schritt – (Salto vw.) 1/2 Drehung - Salto rw.