

Liebe Eltern,

mit diesem Dokument können Sie die Wettkampfübungen für die

Altersklasse (AK) 12/13 weiblich

passgenau für das A6 Trainingsheft ausdrucken.

A. Nutzer eines Druckers mit Beidseitendruck (Duplex):

1. Diese Datei öffnen.
2. Im Menü auf „Datei“ und „Drucken“ klicken.
3. Knopf „Eigenschaften“ klicken.
4. Beidseitigen Druck (Duplex) aktivieren.
5. Dialogfenster „Drucken“ mit „OK“ bestätigen.
6. Ausdruck mit Schere auf A6 zuschneiden.

B. Nutzer eines Druckers ohne Beidseitendruck (kein Duplex):

1. Diese Datei öffnen.
2. Im Menü auf „Datei“ und „Drucken“ klicken.
3. Bei „Seitenbereich“ „©Seiten: ____“ wählen und „1“ eintragen.
4. Dialogfenster „Drucken“ mit „OK“ bestätigen.
5. Das ausgedruckte Blatt mit der anderen Seite in den Papierschacht einlegen.
6. Im Menü auf „Datei“ und „Drucken“ klicken.
7. Bei „Seitenbereich“ „©Seiten: ____“ wählen und „2“ eintragen.
8. Dialogfenster „Drucken“ mit „OK“ bestätigen.
9. Ausdruck mit Schere auf A6 zuschneiden.

Wettkampfübungen AK 12/13 weiblich

Sprung (Sprungtisch, Höhe: 1,10m)

Aus dem Anlauf: **Sprunghocke**

Stufenbarren (unterer Holm)

1	Anschweben , Zurückschwingen in den Stand (Schritt erlaubt);
2	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff, Hüft-Aufschwung oder Hüft-Aufzug ;
3	Vorschwung, Rückschwung (45° ARW !) Hüftumschwung rückwärts
4	Felgunterschwingung ODER Aufgrätschunterschwingung in den Stand.

Schwebebalken (Höhe: 1,00m)

1	Seitstand vorlings, Sprung in den Stütz, Vorspreizen eines Beines mit ¼ LAD in den Grätschsitz, Aufsetzen der Arme hinter dem Körper und Heben der Beine in den Spitzwinkelsitz , Anhocken eines Beines und Aufrichten in den Stand;
2	Rolle vorwärts und Aufrichten über den Hockstand in den Stand, Senken in die Standwaage -2 Sek.-

- Bitte wenden! -

3	Aufrichten, Schritt, ½ LAD auf einem Bein
4	Schritt mit Vorspreizen eines Beines (mind. 90°), Schritt mit Vorspreizen des anderen Beines (mind. 90°)
5	enge Schrittstellung, Hocksprung ,
6	Schritt, Heransetzen, Strecksprung ,
7	Anlauf (Gehschritte möglich), Rondat in den Querstand vorlings.

Boden

1	Vorspreizen, Handstand –Abrollen , Aufrichten durch den Hockstand in den Stand;
2	Handstützüberschlag seitwärts (Rad) mit ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung , Rolle rückwärts in den Stand;
3	Strecksprung mit 1/1 LAD ;
4	Strecksprung, Hocksprung ;
5	1-2 Schritte oder Nachstellsprungschritt, Spagatsprung - mindestens 135° -;
6	½ LAD auf einem Bein , Endposition beliebig.

LAD = LängsAchsenDrehung