

Liebe Eltern,

mit diesem Dokument können Sie die Wettkampfübungen für die

Altersklasse (AK) 8/9 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 8/9 weiblich

Sprung (Bock 1,10m)

Anlauf, **Sprunggrätsche.**

Reck (schulterhoch)

1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung oder Hüft-Aufzug in den Stütz;
2	Vorschwung, hoher Rückschwung - mindestens 45° ARW -
3	Niedersprung
4	Felgunterschwung mit Schwungbeineinsatz, Landung im Stand.

Schwebebalken (Höhe: 0,80m)

1	Seitstand vorlings Absprung und Dreh-Sprungaufhocken , Aufrichten in den Stand
2	1-2 Schritte vorwärts in die enge Schrittstellung, Senken in den Hockstand, ½ LAD im Hockstand, Aufrichten mit ½ LAD in den Ballenstand
3	Spreizsprung – Spreizwinkel mind. 90° - , Landung beliebig, Schritt mit ¼ LAD

- Bitte wenden! -

4	2 – 3 Schritte seitwärts im Ballengang, Schritt mit ¼ LAD
5	Abgang beliebig

Boden

1	Aus dem Stand: Rolle vorwärts in den Stand;
2	Senken in den Hockstand, Rolle rückwärts in den Hockstand, Aufrichten in den Stand;
3	Zwei Schritte vorwärts, Schließen der Beine zum halbhohen Hockstand, Hocksprung;
4	Schritt vorwärts, Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad), mit ¼ LAD gegen die Bewegungsrichtung
5	Senken und Zurückrollen in den Nackenstand mit Stütz der Hände an der Hüfte - 2 Sek. - Abrollen vorwärts in den Grätschsitz, Schlussposition im Grätschsitz beliebig.

LAD = LängsAchsenDrehung