GW-Turnfest
Übungsbogen – Schwebebalken

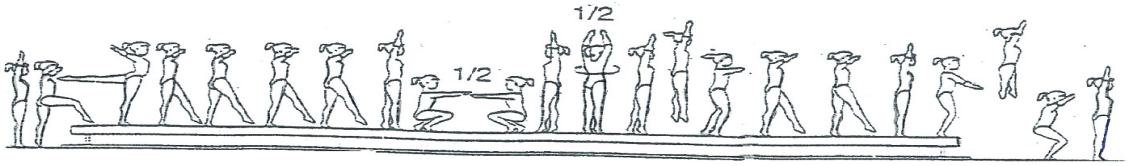
2

Übungs-balken

1. Aufsteigen und Rückspreizen eines Beines
2. 3-4 Schritte gehen, Heben in den Ballenstand
3. ½ Drehung, Schritt rw, ½ Drehung, Schritt
4. Strecksprung

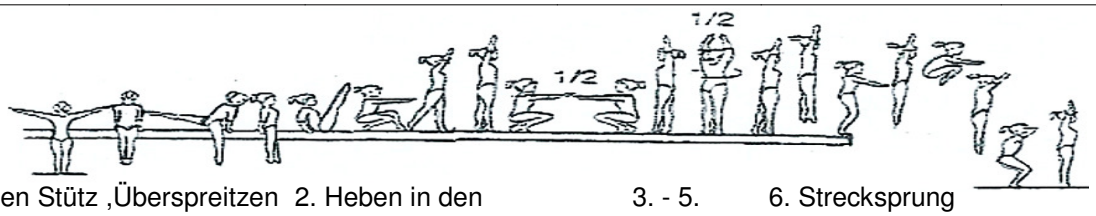
4

Übungs-balken



1. Aufsteigen und Rückspreizen eines Beines
2. 3-4 Schritte gehen, Heben in den Ballenstand
3. Senken in die Hocke, Aufrichten und ½ Drehung
4. Strecksprung
5. Gehen und Schlussstand
6. Strecksprung mit Grätsche

6

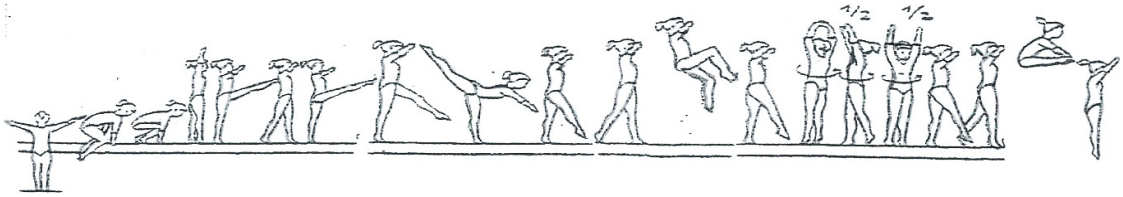


1. Sprung in den Stütz ,Überspreitzen mit ¼ Drehung in den Grätzsitz
2. Heben in den flüchtigen Schwebesitz
3. - 5. siehe oben
6. Strecksprung mit Hocke

8

1. - 5. siehe oben
6. ¼ Drehung und Schritt seitwärts in Schlussstellung, ¼ Drehung
7. Grätschwinkelsprung

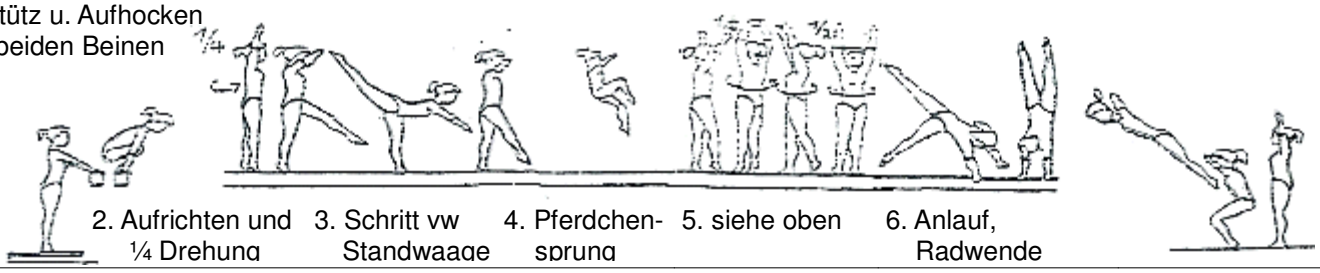
10



1. Aufhocken mit Hockwende (ein- oder beibeinig)
2. links/rechts Vorhochspreizen
3. Standwaage
4. Pferdchen-sprung
5. Schritt vw in Ballenstrand, ½ Drehung, Schritt rw, ½ Drehung
6. Gräschwinkelsprung

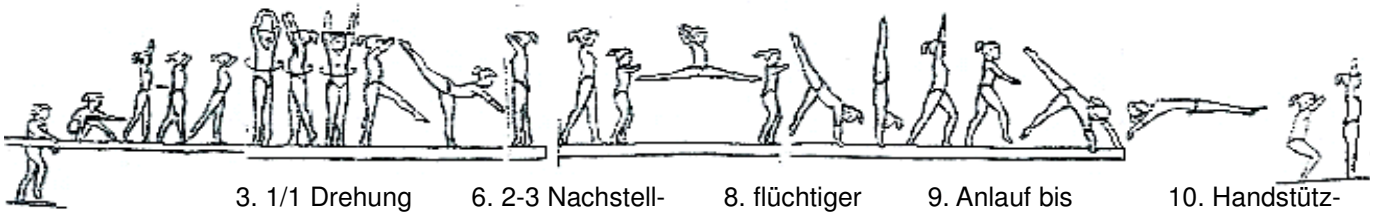
12

1. Stütz u. Aufhocken mit beiden Beinen



2. Aufrichten und ¼ Drehung
3. Schritt vw Standwaage
4. Pferdchen-sprung
5. siehe oben
6. Anlauf, Radwende

14



1. Auflaufen
2. 2-3 Schritte
3. 1/1 Drehung
4. Standwaage
5. Gehen bis zum Ende, ½ Drehung
6. 2-3 Nachstell-schritte
7. Schrittsprung
8. flüchtiger Handstand
9. Anlauf bis Balkenende
10. Handstütz-überschlag