

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 5

Rubrik: Geräteturnen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 01.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

**Aus der Praxis –
für die Praxis**

Geräteturnen

Das Sportfach «Geräte- und Kunstturnen» wurde mit weiteren 17 Sportfächern als Sportfach 1. Dringlichkeit in das Programm von «Jugend + Sport» aufgenommen. Seit Beginn war eine Spezialisierung vorgesehen:

A = Geräteturnen
(Sektionsturnen, Schulturnen)

B = Kunstturnen
(Wettkampf)

Die Ausbildungsprogramme für die Fachrichtung B waren sofort verfügbar, denn diese waren mit den Jugendtests des Eidg. Kunstturnerverbandes identisch.

Die Programme der Fachrichtung A bestehen seit einem Jahr, sie sind aber noch zuwenig bekannt. Deshalb hat die Fachkommission den Wunsch geäußert, diese in der Zeitschrift «Jugend + Sport» erscheinen zu lassen.

Sie finden nachstehend die Zusammenstellung der Prüfungsdisziplinen und anschliessend die Uebungsbeschriebe der 6 Programmstufen jeder einzelnen Disziplin.

Der Fachleiter: J.-C. Leuba

Geräte- und Kunstturnen Jünglinge — Ausbildungsprogramme 1-6 Geräteturnen — 2. Technik: Stufenmässige Zusammenfassung der Prüfungsdisziplinen

Jede Prüfung besteht aus 2 Pflichtdisziplinen und aus 3 Auswahldisziplinen, im ganzen 5 Prüfungsdisziplinen.

	Programmstufe 1	Programmstufe 2	Programmstufe 3	Programmstufe 4	Programmstufe 5	Programmstufe 6	
Pflichtdisziplinen	Bodenturnen	Bodenturnen	Bodenturnen	Bodenturnen	Bodenturnen	Bodenturnen	Pflichtdisziplinen
	Hindernislauf	Hindernislauf	Hindernislauf	Hindernislauf	Hindernislauf	Hindernislauf	
Auswahldisziplinen	Barren	Barren	Barren	Barren	Barren	Barren	Auswahldisziplinen
	Reck	Reck	Reck	Reck	Reck	Reck	
	Pferdsprung	Pferdsprung	Pferdsprung	Pferdsprung	Pferdsprung	Pferdsprung	
	Schaukelringe	Schaukelringe	Schaukelringe	Schaukelringe	Schaukelringe	Schaukelringe	
	Klettern	Klettern	Klettern	Trampolin	Trampolin	Trampolin	
	Minitramp	Minitramp	Minitramp	Minitramp	Minitramp	Minitramp	
					Ringe	Ringe	
						Pferdpauschen	

Programm A – Geräteturnen

Programmstufe 1	Programmstufe 2	Programmstufe 3	Programmstufe 4/B 1	Programmstufe 5/B 2	Programmstufe 6/B 3
Bodenturnen 1. 2 bis 3 Schritte Anlauf und Tiefsprg. zur Kauerstellung, Rolle vw. zur Kauerstellung 2. Strecksprg. mit ½-Dr. (freie Armführung) zur Kauerstellung 3. Rolle rw. zum Kniestand, Aufstützen der Hände auf den Boden 4. Hochschwingen der Hüfte und Aufsetzen der Beine in den Kauerstand 5. Rolle rw. zur Kerzenlage — (3 Sek.), Rolle vw. zum Stand	Bodenturnen 1. Rumpfbeugen vw. abw. und Schwingen in den Hstand — (3 Sek.), (ohne Hilfe an der Wand) 2. Senken der Beine zur Kauerstellung und Rolle rw. zur Kauerstellung 3. Strecksprg. mit ½-Dr. zur Kauerstellung (freie Armführung) 4. Rolle vw. (mit Strecken der Beine in der 1. Phase), Strecksprg. 5. Anlauf, Hüpfen zum Überschlag sw. (Rad) über eine quergestellte Bank	Bodenturnen 1. 2 bis 3 Schritte Anlauf zum Schlussprg. und Strecksprg. (Arme in der Hochhalte) zur Kauerstellung 2. Rolle vw. zur Kauerstellung und Rolle vw. (mit Strecken der Beine in der 1. Phase) zum Stand 3. Hüpfen und Schwingen in den Hstand (Hilfe durch einen Kameraden) 4. Senken und Rolle vw. zum Stand 5. Anlauf, Hüpfen und Überschlag sw. (Rad) zum Stand	Bodenturnen 1. Überschlag l. sw. (Rad nach l.) 2. Überschlag r. sw. (Rad nach r.) 3. Sprgrolle vw. 4. Heben zum Kopfstand 5. Rolle rw. zur Kauerstellung und Sprg. an Ort mit ½-Dr.	Bodenturnen 1. Überschlag r. sw. mit Stütz auf den r. Arm und ¼-Dr. r. 2. Hochschwingen zum Hstand 3. Kopfkippe zur Kauerstellung 4. Überschlag vw. 5. Standwaage vl.	Bodenturnen 1. Überschlag vw., Kopfkippe zum Stand 2. Rolle rw. durch den Hstand zum Liegestütz 3. Hechtrolle 4. Hochschwingen zum Hstand 5. Sprg. an Ort mit Armkreisen, Flic-Flac und Sprg. an Ort

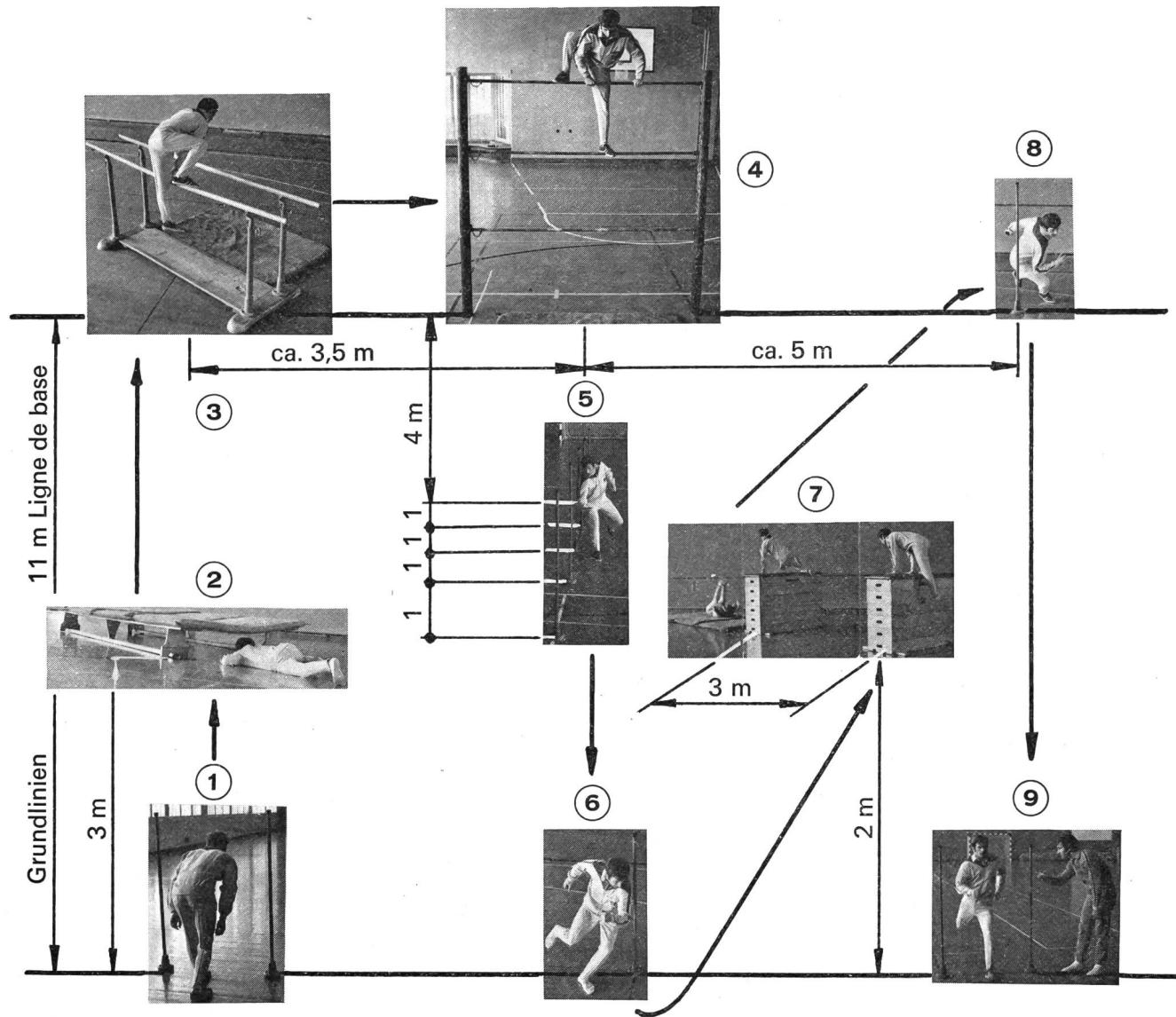
Hindernislauf
Anweisungen für die Errechnung der Noten der 6 Programmstufen
Idealzeit: Durchschnitt der 3 besten Wettkämpfer

Idealzeit + 10 Prozent	= 4	Punkte
Idealzeit + 20 Prozent	= 3	Punkte
Idealzeit + 30 Prozent	= 2	Punkte
Mehr als 30 Prozent der Idealzeit	= 1	Punkt

Beispiel: Idealzeit 30 Sekunden

Bis 33 Sekunden	= 4	Punkte
Von 33,1 Sekunden bis 36 Sekunden	= 3	Punkte
Von 36,1 Sekunden bis 39 Sekunden	= 2	Punkte
Mehr als 39 Sekunden	= 1	Punkt

Für den Hindernislauf bestehen ebenfalls 6 Leistungsstufen. Aus Platzgründen wird hier nur die 1. Stufe dargestellt.



Legende

1. Start, markiert durch zwei Malständer auf einer Linie
2. Zwei Langbänke, mit Matten überdeckt: Untendurch kriechen
3. Barren tief gestellt: Nach freier Wahl über beide Holmen klettern
4. Reck mit drei Stangen, oberste Stange im obersten Loch, Masse siehe Zeichnung: Überklettern nach freier Wahl
5. Slalomlauf: 5 Malständer
6. Umlaufen des Malständers
7. Zwei Kästen, Distanz 3 Meter, überspringen nach freier Wahl, nach der Landung vom zweiten Kasten direkt Rolle vorwärts
8. Umlaufen des Malständers und Spurt zum
9. Ziel, zwei Malständer auf derselben Linie wie der Start

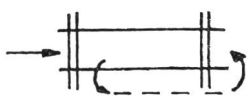
Bemerkung

Gerät Nr. 4, das Reck, kann auch an Stelle von Gerät Nr. 2, 3, 5, 6, 7 oder 8 stehen, je nach Beschaffenheit der Halle!

Bei der Gerätereihenfolge ist darauf zu achten, dass ein Wechsel zwischen Hang-, Stütz-, Sprung- und Laufhindernissen besteht.

Bei Umstellung des Parcours muss die Laufdistanz die gleiche bleiben wie das Beispiel es zeigt.

Programm A – Geräteturnen

Programmstufe 1	Programmstufe 2	Programmstufe 3	Programmstufe 4/B 1	Programmstufe 5/B 2	Programmstufe 6/B 3
<p>Barren Tief gestellt</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aussenquerstand vl.: Anlauf und Absprg. mit einem Bein zum Aussenquersitz l. 2. Vschwng. direkt zum Aussenquersitz r, Vschwng. und Rschwng. zum Nsprg. zw. den Holmen 3. Niederkauern mit Spgr. fassen, Drehen rw. zum Standhg. rl. und Drehen vw. zur Kauerstellung, Gr. lösen und aufstehen 4. Sprg. zum Grätschsitz v. d. H. Grwechsel v. d. Knie, Hüfte rw. hochschnellen zum Kauerstand a. b. Holmen 5. Strecksprg. sw. zum Aussenquerstand 	<p>Barren Tief gestellt</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aussenquerstand vl.: Anlauf, einbeiniger Absprg. und Scherenkehre in den Aussenquerstand, Lauf bis zum Innenquerstand v. d. andern Barrenende 2. Einbeiniger Absprg. zum Stütz und Vschwng. zum Aussenquersitz l. 3. Vschwng., Rschwng. und Hockstand r. (Fuss nahe hinter d. r. H. aufsetzen) 4. Rschwng. direkt zum Hockstand l., Rschwng. zum Nsprg. zw. den Holmen 5. Zwhupf., Absprg. und Hockwende zum Aussenquerstand 	<p>Barren Tief gestellt</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aussenseitstand vl.: Anlauf, Absprg. (r. H. Kgr.) Hockwende l. mit $\frac{1}{4}$-Dr. r. zum Nsprg. zw. den Holmen, Sprg. und Vschwng. zum Grätschsitz v. d. H. 2. Grwechsel v. die Knie, Senken der Schultern a. d. Holme und Heben zum Oberarmstand — (2 Sek.), Senken rw. m. geb. B. z. Zwhupf zw. d. Holmen 3. Sprg. z. Vschwng. mit Grätschen d. B., Rschwng., Vschwng. m. Grätschen d. B. 4. Rschwng. z. «Affentanz» (l. Fuss a. r. Holm, Grätschstand Grwechsel $2 \times \frac{1}{4}$-Dr.), Rhochschwng. und Wende zum Nsprg. in den Aussenquerstand, aus Aussenseitstand vl.: Sprg. zum Aussenquersitz 5. Flanke über b. Holme zum Nsprg. in den Aussenseitstand rl. 	<p>Barren Brusthoch</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwingen im Stütz 2. Schwingen zum Hockstand und Vschwng. 3. Grätschsitz: Heben zum Oberarmstand 4. Rolle vw. zum Grätschsitz 5. Rschwng. im Stütz und Wende zum Aussenquerstand 	<p>Barren Brusthoch</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aussenseitstand vl., Zwgr.: Wende n. l. zum Vschwng. 2. Rschwng. zum Oberarmstand 3. Schwingen zum Hstand — 4. Oberarmkippe zum Aussenquersitz 5. Kreiskehre nach r. m. $\frac{1}{4}$-Dr. r. 	<p>Barren</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stemme vw. 2. Rschwng. zum Oberarmstand — 3. Rolle rw. zum Vschwng. im Oberarmhg. 4. Oberarmkippe zum Rschwng. im Stütz 5. Kreiskehre n. r. zum Aussenquerstand

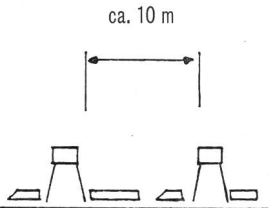
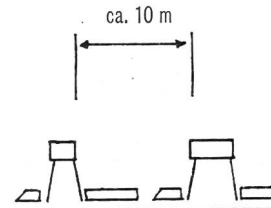
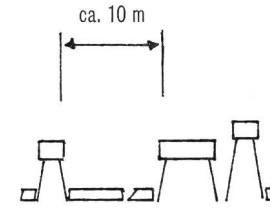
Programm A — Geräteturnen

Programmstufe 4/B 2	Programmstufe 5/B 3	Programmstufe 6/B 3
<p>Ringe</p> <ol style="list-style-type: none"> Schwingen Vschwg. zum Sturz hg. Vschwg. Zum Rschw. im Beugehg. (2 ×) Knieaufschw. vw. Sturz hg. und Überschlag rw. zum Nsprg. 	<p>Ringe</p> <ol style="list-style-type: none"> Hg., Vschwg., Zwschw. zum Sturz hg. Kippe zum Beugehg. und Zwschw. im Beugehg. zum Sturz hg. Knieaufschw. rw. Rschw. und Überschlag vw. (Einkugeln) Kippe zum Nsprg. vw. 	<p>Pferdpauschen</p> <ol style="list-style-type: none"> Spreizen l. und r. ausw., Flanke l. Schere l. vw. Schere r. rw. Spreizen l. ausw., Spreizen r. ausw. zur Grätschwinkelstütz ü. d. r. P., Spreizen l. ausw., Schere r. rw., Spreizen l. ausw. Spreizen l. ausw. und zurück, Kehre n. r. z. Nsprg.

Programm A — Geräteturnen

Programmstufe 1	Programmstufe 2	Programmstufe 3	Programmstufe 4	Programmstufe 5	Programmstufe 6
<p>Schaukelringe</p> <p>— Am Ende d. 3. Vschn.</p> <ol style="list-style-type: none"> Heben z. Rschn. im Beugehg., Senken und Vschn. mit ½-Dr. am Ende d. Vschn. Vschn. mit ½-Dr. am Ende d. Vschn., Vschn., Rschn. mit ½-Dr. am Ende d. Rschn. Rschn. mit ½-Dr. am Ende d. Rschn. Rschn., Vschn. und Heben zum Hocksturz hg. Rschw., Vschn. im Hocksturz hg. und Dr. rw. zum Nsprg. am Ende d. Vschn. 	<p>Schaukelringe</p> <ol style="list-style-type: none"> Am Ende d. 3. Rschn., Heben zum Sturz hg., Vschn. im Sturz hg. und Abschw. am Ende d. Vschn. Rschn., Vschn. mit 1-Dr. am Ende d. Vschn. Rschn. und 1-Dr. am Ende d. Rschn. Vschn., Rschn. m. 1-Dr. am Ende d. Rschn. Vschn. mit 1-Dr. am Ende d. Vschn., Rschn., Vschn. und Heben zum Sturz hg. am Ende d. Vschn. Rschn. im Sturz hg. und Überschlag rw. (Auskugeln) am Ende d. Rschn. zum Nsprg. 	<p>Schaukelringe</p> <ol style="list-style-type: none"> Am Ende d. 3. Rschn., Heben zum Sturz hg. Vschn. im Sturz hg. und Kippe zum Beugehg. am Ende d. Vschn., Rschn. im Beugehg. und Senken am Ende d. Rschn. zum Hg. Vschn. und Heben zum Beugehg. am Ende d. Vschn., Rschn. im Beugehg. und Dr. rw. zum Sturz hg. am Ende d. Rschn. Vschn. im Sturz hg. und Abschn. mit ½-Dr. zum Hg. am Ende d. Vschn., Vschn. mit ½-Dr. am Ende d. Vschn. Vschn. und Überschlag rw. geb. am Ende d. Vschn. zum Nsprg. 	<p>Schaukelringe</p> <ol style="list-style-type: none"> Am Ende d. 3. Rschn., Heben zum Sturz hg. gestr., Vschn. im Sturz hg. gestr. und Abschn. zum Hg. am Ende d. Vschn., Rschn. und Heben zum Sturz hg. am Ende d. Rschn. Vschn. im Sturz hg. und Kippe zum Beugestütz am Ende d. Vschn., Rschn. im Beugestütz und Senken z. Hg. am Ende d. Rschn. Vschn. und Heben zum Sturz hg. am Ende d. Vschn. Rschn. und Vschn. im Sturz hg. und Abschw. mit 1-Dr. zum Hg. am Ende d. Vschn. Rschn. und 1-Dr. am Ende d. Rschn. Vschn., Rschn., Vschn. u. Überschlag rw. gestr. am Ende d. Vschn. zum Nsprg. 	<p>Schaukelringe</p> <p>— Am Ende d. 3. Vschn., Heben zum Sturz hg.</p> <ol style="list-style-type: none"> Rschw. im Sturz hg. und Überschlag rw. (Auskugeln) am Ende d. Rschn. Vschn. und Stemme zum Beugestütz am Ende d. Vschn., Rschn. im Beugestütz und Senken zum Hg. am Ende d. Rschn. Vschn. und Heben zum Sturz hg. am Ende d. Vschn. Rschn. im Sturz hg. und Kippe zum Beugestütz am Ende d. Rschn., Vschn. und Rschn. im Beugestütz und Senken z. Hg. am Ende d. Rschn. Vschn. und Überschlag rw. m. Grätschen d. B. am Ende d. Vschn. zum Nsprg. 	<p>Schaukelringe</p> <p>— Am Ende d. 3. Vschn. Heben zum Sturz hg.</p> <ol style="list-style-type: none"> Rschn. im Sturz hg. und Überschlag rw. (Auskugeln) um 360° z. Vschn. im Sturz hg. Kippe zum Stütz am Ende d. Vschn., Rschn. im Stütz und Senken zum Hg. am Ende d. Rschn., Vschn. und Heben zum Sturz hg. am Ende d. Vschn. und Rschn. im Sturz hg. Kippe zur Stütz am Ende d. Rschn., Vschn. im Stütz u. «Abwerfen» zum Hg. am Ende d. Vschn. Rschn. und Heben zum Sturz hg. am Ende d. Rschn., Vschn. und Kippe zum Stütz am Ende d. Vschn. Rschn. und Vschn. im Stütz, Dr. rw. mit Grätschen d. B. am Ende d. Vschn. zum Nsprg. (Felgabgrätschen)

Programm A — Geräteturnen

Programmstufe 1	Programmstufe 2	Programmstufe 3	Programmstufe 4/B 1	Programmstufe 5/B 2	Programmstufe 6/B 3
<p>Pferdsprung</p> <p>Bock breit, 2. Loch Brettabstand frei: Grätsche Lauf zum 2. Bock breit, 2. Loch: Grätsche</p> <p>ca. 10 m</p>  <p>Bemerkung: Für die Programmstufen 1, 2, 3, 6 ist die Wahl der Brettabstände frei.</p>	<p>Pferdsprung</p> <p>Bock breit, 2. Loch: Sprg. zur Kauerstellung auf den Bock und Strecksprg., Lauf zum 2. Bock längs, 2. Loch: Grätsche</p> <p>ca. 10 m</p> 	<p>Pferdsprung</p> <p>Bock breit, 3. Loch: Hocke Lauf zum Doppelbock, Bock längs 1. Loch, Bock breit 6. Loch: Grätsche</p> <p>ca. 10 m</p> 	<p>Pferdsprung</p> <p>Grätsche Pferd breit, 100 cm Brettabstand 100 cm</p>	<p>Pferdsprung</p> <p>Bücke Pferd breit, 110 cm Brettabstand 120 cm</p>	<p>Pferdsprung</p> <p>Hocke Pferd lang, 110 cm Gr. a. d. entfernten Pferdende</p>

Programm A — Geräteturnen

Programmstufe 1	Programmstufe 2	Programmstufe 3	Programmstufe 4/B 1	Programmstufe 5/B 2	Programmstufe 6/B 3
<p>Reck Schulterhoch</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fassen im Rgr.: Vlaufen in Spannbeuge und zurück 2. Sprg. zum Stütz und Felgaufschw. vw. zum Stand 3. Sprg. m. $\frac{1}{4}$-Dr. zum Sitz zw. d. H., $\frac{1}{4}$ Dr. Abrutschen rw. und Drehen rw. zum Kauerstand rl. — Grlösen, Aufstehen und Reck im Rgr. fassen: 4. Vlaufen in Spannbeuge, $\frac{1}{2}$-Dr. und Grwechsel zum Rgr. 5. Vlaufen in Spannbeuge u. m. hohem Bogenschwg. weglaufen 	<p>Reck Schulterhoch</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anlauf und Sprg. zum Stütz, hoher Rschw. zum Nsprg. ohne Grlösen 2. Felgaufzug mit Vschw. eines B. zum Stütz 3. Überspreizen d. r. B. zum Stütz r., Senken zum Kniehg. und Knieaufschw. vw. zum Stütz r. 4. Kgr. r., $\frac{1}{4}$-Dr. r. und Überspreizen l. z. Nsprg. 5. $\frac{1}{4}$-Dr. r., fassen im Rgr., einmal Anschw. eines B. und Unterschwg. über ein 50 cm hohes Seil zum Nsprg. 	<p>Reck Schulterhoch</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rgr., Felgaufzug mit Vschw. eines B. zum Stütz 2. Ein- oder mehrmals Anschw. und Felge rw. zum Stütz 3. hoher Rschw. zum Nsprg. 4. Absprg. zum Grätschhg. (Rgr.) Vpendeln und Rpendeln zum Nsprg. 5. Hinaufklettern a. d. Stange zum Grätschstand, Grätschunterchw. über ein 50 cm hohes Seil zum Nsprg. 	<p>Reck Brusthoch</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aus Stand: Felgaufschw. 2. z. Stütz vl.: Senken vw. zum Sturz hg. und Spreizen l. ausw. zum Kniehg. l. — 3. Knieaufschw. vw. 4. Felge rw. 5. Aus Stand: Unterschwg. zum Nsprg. vw. 	<p>Reck Brusthoch</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aus Vlaufen, Kippe zum Stütz 2. Felge rw. 3. Senken rw. zum Sturz hg., Spreizen l. ausw. zum Kniehg. und Knieaufschw. vw. 4. Seitensitz, senken rw. zum Sturz hg. rl. und Felgaufschw. rl. vw. 5. Grätschunterchw. zum Nsprg. 	<p>Reck Sprunghoch</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. N. d. 2. Vschw., Durchschub eines B. zum Mühlauaufschw. vw. 2. Unterschwg. zum Rschw. 3. Hangkehre vw. 2mal und Grwechsel 4. Vschw. und Kippe 5. Stütz: Hochschw. zum Grätschstand, Grätschfleurier

Programm A – Geräteturnen

Programmstufe 1	Programmstufe 2	Programmstufe 3	Programmstufe 4	Programmstufe 5	Programmstufe 6
Klettern Stange 0 –5,5 Sek. = 4 Punkte 5,6–6,0 Sek. = 3 Punkte 6,1–6,6 Sek. = 2 Punkte 6,7– und mehr = 1 Punkt Oder Klettern Tau 0 –6,2 Sek. = 4 Punkte 6,3–7,0 Sek. = 3 Punkte 7,1–8,0 Sek. = 2 Punkte 8,1– und mehr = 1 Punkt	Klettern Stange 0 –5,1 Sek. = 4 Punkte 5,2–5,6 Sek. = 3 Punkte 5,7–6,2 Sek. = 2 Punkte 6,3– und mehr = 1 Punkt Oder Klettern Tau 0 –5,7 Sek. = 4 Punkte 5,8–6,5 Sek. = 3 Punkte 6,6–7,5 Sek. = 2 Punkte 7,6– und mehr = 1 Punkt	Klettern Stange 0 –4,6 Sek. = 4 Punkte 4,7–5,1 Sek. = 3 Punkte 5,2–5,7 Sek. = 2 Punkte 5,8– und mehr = 1 Punkt Oder Klettern Tau 0 –5,2 Sek. = 4 Punkte 5,3–6,0 Sek. = 3 Punkte 6,1–7,0 Sek. = 2 Punkte 7,1– und mehr = 1 Punkt	Trampolin 1. Hocke, Stand 2. Grätschwinkel, Stand 3. Sitz, Stand 4. Rücken, Stand 5. Bauch, Stand	Trampolin 1. 1 Standschr., Stand 2. Sitz ½ Schr., Stand 3. Rücken ¼ Schr., Stand 4. ¾ Salto vw. a. d. Rücken, Stand	Trampolin 1. Salto rw. gehockt, gebückt oder gestr., Stand 2. Salto vw. gehockt oder gebückt, Stand 3. Rücken z. ¾ Salto rw., Stand 4. Turntable, Stand 5. Sitz 1 Schr. Sitz. Stand

Programm A – Geräteturnen

Programmstufe 1	Programmstufe 2	Programmstufe 3	Programmstufe 4	Programmstufe 5	Programmstufe 6
Minitramp 1. Strecksprg. vw. vl. 2. Hocksprg. vw. vl. 3. Seitgrätschsprg. vw. vl. 4. Strecksprg. rw. rl. 5. Grätschwinkelsprg. vw. vl.	Minitramp 1. Grätschwinkelsprg. vw. vl. 2. Schafsprg. vw. vl. 3. Sprgrolle vw. vl. 4. Hocksprg. rw. rl. 5. Strecksprg. vw. vl. m ½-Dr.	Minitramp 1. Strecksprg. vw. vl. m ½-Dr. 2. Salto vw. vl. gehockt 3. Strecksprg. rw. rl. m ½-Dr. 4. Schafsprg. rw. rl. 5. Hocksprg. vw. vl. m ½-Dr.	Minitramp 1. Hocksprg. vw. vl. mit ½-Dr. 2. Hechtrolle vw. vl. 3. Hocksprg. rw. rl. mit ½-Dr. 4. Sprg. rw. rl. mit ½-Dr. z. Sprg. 5. Winkelsprg. vw. vl. (Bücke)	Minitramp 1. Winkelsprg. vw. vl. (Bücke) 2. Salto vw. vl. gebückt 3. Salto rw. rl. gehockt 4. Strecksprg. rw. rl. mit 1-Dr. 5. Strecksprg. vw. vl. mit 1-Dr.	Minitramp 1. Strecksprg. vw. vl. mit 1-Dr. 2. Salto vw. vl. gebückt mit 1-Dr. 3. Salto rw. rl. gehockt 4. Salto rw. rl. gebückt 5. Salto rw. rl. gestr.

Beispiele für Sprunganlagen

