4.1

Gerätturnen

Eine Pflichtübung an folgenden Geräten:

4.1.1

Männer: Reck (stirnhoch)

Kippaufschwung aus dem Vorlaufen, Hüftumschwung vorlings rückwärts, Hocke

4.1.2

Frauen: Holmreck (stirnhoch)

Hüftaufschwung vorlings rückwärts, Hüftumschwung vorlings rückwärts, Niedersprung, Unterschwingung zum Stand

²Grundlage für die Bewertung sind die Bewegungsausführung, der Bewegungsfluss und die Haltung.