

## Disziplingruppe Koordination

Überblick über die Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Disziplingruppe Koordination:

Alter	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Element	Schwebebalken	Hüftumschwung	Schwingen an den Ringen	Rad	Rolle	Sprung mit Drehung
s. Absatz	6.4.7.1	6.4.7.2	6.4.7.3	6.4.7.4	6.4.7.5	6.4.7.6

Alter	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	ab 70
Element	Sprung mit Drehung	Rolle	Rad	Schwingen an den Ringen	Hüftumschwung	Schwebebalken
s. Absatz	6.4.7.6	6.4.7.5	6.4.7.4	6.4.7.3	6.4.7.2	6.4.7.1

### Altersgruppe 6-7 und 70 und älter: Gehen auf dem Schwebebalken

4.7.1

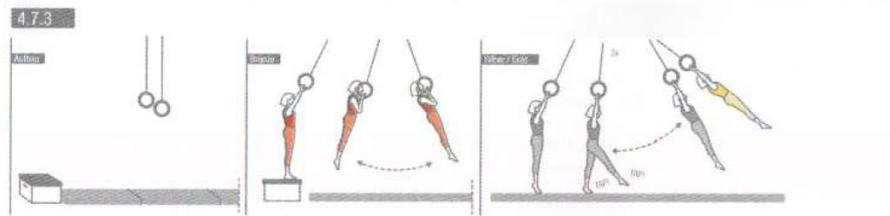
<b>Bronze</b>	Zügiges Gehen auf den Fußballen mit gestreckten Armen an den Ohren über den Schwebebalken.
<b>Silber</b>	Rückwärts Gehen über den Schwebebalken.
<b>Gold</b>	Seitwärts Gehen mit Übertreten eines Beines bis zur Balkenmitte, dann - ohne Änderung der Blickrichtung - mit gleicher Aufgabenstellung wieder zurück

### Altersgruppe 8-9 und 60-69: Hüftumschwung

4.7.2

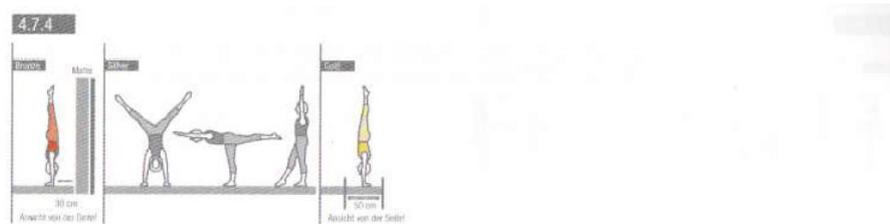
<b>Bronze</b>	Von einem kleinen Kasten mit gestreckten Armen in den Stütz am schulterhohen Reck springen, Beine aktiv nach vorn bringen, Rückschwung und Landung auf dem kleinen Kasten mit sofortigem Absprung in den Stütz etc. viermal in den Stütz springen.
<b>Silber</b>	Aus dem Stütz am Reck vier direkt hintereinander ausgeführte Hüftumschwünge mit Seilhilfe.
<b>Gold</b>	Aus dem Stütz am Reck Rückschwung und Hüftumschwung ggf. mit Sicherheitsstellung.

## Altersgruppe 10-11 und 50-59: Schwingen an den Ringen



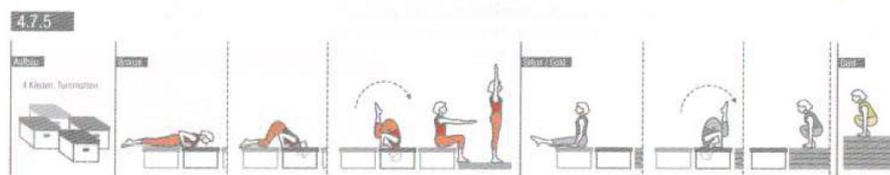
<b>Bronze</b>	Die Ringe sind reichhoch. Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten (Arme und Ringe bilden eine Gerade) mit gestreckten Armen abspringen und Arme anziehen (der restliche Körper ist gestreckt, der Blick ist durch die Ringe gerichtet), in dieser Position vordpendeln, rückpendeln, vordpendeln und am Ende des Rückpendelns Arme strecken und landen.
<b>Silber</b>	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung).
<b>Gold</b>	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung) und deutlichem Höhengewinn.

## Altersgruppe 12-13 und 40-49: Rad/ Handstützüberschlag seitwärts



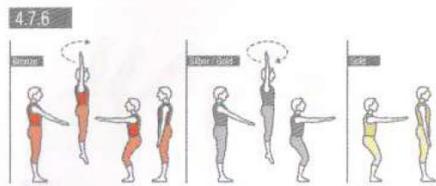
<b>Bronze</b>	Aus dem Aufschwingen Rad vorlings vor einer hochgestellten Weichbodenmatte. Abstand zur Weichbodenmatte im Handaufsatz ca. 30 cm.
<b>Silber</b>	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung.
<b>Gold</b>	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung in einem durch Kreidestriche markierten Korridor von 50 cm Breite.

## Altersgruppe 14-15 und 30-39: Rolle



<b>Bronze</b>	Aus der Bauchlage auf einem kleinen Kasten Rolle vorwärts in der Kastengasse mit richtigem Handaufsatz und Aufstehen über einen vierten kleinen Kasten (ohne Niveauunterschied).
<b>Silber</b>	Aus dem Streckensitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem etwa gleichhohen Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.
<b>Gold</b>	Aus dem Streckensitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem bezogen auf die Kästen etwa zwanzig Zentimeter höheren Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.

## Altersgruppe 16-17 und 18-29: Sprung mit Drehung



 <b>Bronze</b>	Vier Strecksprünge mit jeweils einer 1/4 Drehung in den sicheren Stand, dabei den ersten und dritten nach links, den zweiten und vierten nach rechts als Drehrichtung.
 <b>Silber</b>	Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung.
 <b>Gold</b>	Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung in den sicheren beidbeinigen Stand.