

Gymnastikteste Jugend

Test 3, ohne Handgerät

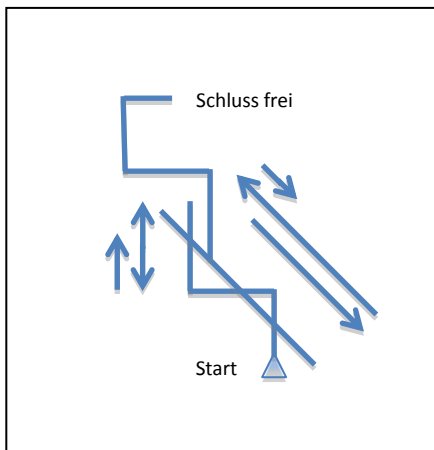
Musikschema	A	IIII II	Musik Lady Gaga, Marry the night	Dauer 1.42 Min.
	B	IIII		
	C	IIII		
	D	IIII 4		
	E	IIII		
	F	IIII		

Teil	Element	Zeiten	Übungsbeschreibung
			<i>Ausgangsposition:</i> Füsse zusammen, Knie leicht gebeugt, Hände auf Knie, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
A	1	1 – 8	Beine strecken, Oberkörper aufrichten, Arme in SH führen
A	2	1 – 8	Schr re vw (Gewicht re), Arme in HH führen (in HH zeigen Handflächen gegeneinander), Blick nach oben
A	3	1 – 4 5 – 8	Absenken zur Standwaage, Arme bleiben neben Kopf wieder zurück in vorherige Position
A	4	1 – 8	re zu li schliessen (über Ballenstand), Arme über SH in TH führen
A	5	1 – 6 7 – 8	Ausfallschr re sw, Arme nacheinander über li SH, HH, re SH, in TH führen, Finger gespreizt, Blick folgt den Händen Schr li leicht zur Mitte, Schr re zu li schliessen
A	6	1 – 8	Federn abwechselnd li, re (li Ferse zuerst anheben) Arme: 1: Arme angewinkelt vor Körper Hände auf Höhe Hals, Handflächen zum Gesicht / 2: Arme HH, Handflächen nach vo / 3: Arme SH / 4: Arme TH / 5 – 8: Arme dito 1 – 4
B	7	1 – 2 3 – 4 5 6 7 8	Chassée re vw, re Arm SH, li Arm VH auf 2 Arme wieder in TH dito 1 – 2 ggl Schr re diag vo li, Arme einstützen Schr li an Ort, Arme eingestützt Sprung auf re Bein, li Bein sw ausstrecken (in der Luft), Arme eingestützt Schr li vor re mit ¼-Dreh (re rw), Arme eingestützt
B	8	1 – 4 5 – 6 7 – 8	½-Dreh (re rw) mit Schr re, li, re, li zu re schl, 1 – 3: 3x Finger schnipsen Kick-Ball-Change re, Arme in TH am Körper, Blick li auf 5, auf 6 gerade dito 5 – 6
B	9	1 – 2 3 – 4 5 – 8	2 Laufschr vw, re beginnen, Arme eingestützt Pendelhupf: Hupf auf re Bein, li Bein sw ausgestreckt (in der Luft), Wechsel auf li Bein, re Bein sw ausgestreckt (in der Luft), Arme bleiben eingestützt dito 1 – 4
B	10	1 – 2 3 – 4 5 – 8	Schr re sw, li neben re tupfen (Hoch-Tiefbewegung muss ersichtlich sein), re Arm Frontalschwung über HH, re SH und wieder einstützen dito 1 – 2 ggl 1 ¼-Dreh nach re mit Schr re, li, re, li zu re schliessen, Arme eingestützt
C	11	1	re Fuss sw ausstellen (Zehen am Boden), Arme vor Körper in TH strecken (Zeigefinger berühren sich), Blick zu Boden

		2 3 – 4 5 6 7 – 8	re Fuss zur Mitte und dito 1 mit li Fuss dito 1 – 2, auf 4 re zu li schliessen, Oberkörper aufrichten Schr re vw (nur Zehenspitzen aufstellen), Arme eingestützt, Blick li re Ferse abstellen, Blick gerade dito 5 – 6 ggl
C	12	1 – 4 5 – 8	Schr re sw mit $\frac{1}{4}$ -Dreh (re rw) , li hi re kreuzen, re sw, li zu re schl mit $\frac{1}{4}$ -Dreh (re rw), 1 – 4 Hände hinter Kopf, Ellbogen auswärts Ballenstand, wieder zurück, Arme dazu Frontalschwung (re Arm gegen re, li Arm gegen li) in TH
C	13	1 – 8	dito C 11
C	14	1 – 8	dito C 12
D	15	1 – 2 3 – 4 5 – 8	Chassée re sw mit $\frac{1}{8}$ -Dreh (re rw), Arme in SH und zurück führen Schr li vw mit $\frac{1}{4}$ -Dreh (re rw), Schr re vw dito ggl 1 – 4, jedoch $\frac{1}{4}$ -Dreh (re rw) auf 5, auf 8 li zu re schliessen
D	16	1 – 2 3 – 4 5 6 7 8	Schr re diag rw, li neben re tupfen, Arme von li tief über li SH, HH, re SH in re TH schw Schr li diag rw, re zu li schl, Arme dito 1 – 2 ggl Sprung in Hampelmann, Arme Schulterhöhe Sprung an Ort mit $\frac{1}{2}$ -Dreh, Füsse schliessen, Arme TH Sprung in Hampelmann, Arme Schulterhöhe Sprung an Ort, Füsse schliessen, Arme TH
D	17	1 – 8	dito D 15, auf 1 jedoch $\frac{1}{4}$ -Dreh (re vw) statt $\frac{1}{8}$ -Dreh
D	18	1 – 8	dito D 16
D	19	1 – 2 3 4	4 schnelle Hüpfen an Ort, re, li, re li, dazu langsam $\frac{3}{8}$ -Dreh (re vw), Blick tief re zu li schliessen Blick gerade
E	20	1 – 8	dito B 7
E	21	1 – 8	dito B 8
E	22	1 – 8	dito B 9
E	23	1 – 8	dito B 10
F	24	1 2 3 – 4 5 – 8	Schr re vo li, Hände gekreuzt auf Schultern legen li Fuss sw ausstellen, Gewicht auf re Fuss (Zehen berühren den Boden), Arme in diag-TH strecken, Handflächen nach vorne dito 1 – 2 ggl Pivot-Turn = Schr re vw, $\frac{1}{2}$ -Dreh an Ort (re vw), wieder Schr re vw, wieder $\frac{1}{2}$ -Dreh an Ort (re vw), Arme bleiben immer am Körper in TH
F	25	1 – 4 5 – 8	dito 1 – 4 F 24 li zu re schl mit $\frac{1}{4}$ -Dreh (re rw), re Arm sag-Schwung vw-rw, li Arm am Körper TH
F	26	1 – 4 5 – 8	Wechselhupf an Ort (Langlauf-Schritt) re Bein und li Arm vw li Bein und re Arm vw re Bein und li Arm vw li Bein und re Arm vw Hampelmann, Armführung jeweils bis Schulterhöhe Arme SH + Beine offen Arme unten + Beine zu Arme SH + Beine offen Arme unten + Beine zu
F	27	1 – 8	Frei

Raumweg (Feldgröße 12m x 12m)

Front



Abkürzungen

re	rechts
li	links
vw	vorwärts
rw	rückwärts
sw	seitwärts
vo	vor/ne
hi	hinten/r
Schr	Schritt/e
SH	Seithalte
HH	Hochhalte
TH	Tiefhalte
VH	Vorhalte
diag	diagonal
sag	sagital
ggl	gegengleich
dito	dasselbe
Dreh	Drehung (in der Klammer wird die Richtung der Drehung angegeben)