

Aufgabenbuch 2018

Änderungen - Ergänzungen

Stand 01.03.2023

Ball P6		Bild Raumweg: kleiner Bogen nach re laufen	
Ball P6/7		Raumweg 1:	
3-4	1-12	Senken zum einbeinigen Kniestand li, Stütz mit der li Hand li neben dem Körper, re Bein gestreckt zur re Seite führen, dabei eine Spirale re einwärts, NEU: dabei in der kompletten Sequenz eine Spirale re einwärts	0,3
Raumweg 6:			
21-2 2	1-12	gesprungener Schritt re vw Richtung Punkt 6 und sofort Übergang zu 1 3/8 Chainé- Drehungen re, dabei Ball hinter dem Kopf in die li Hand und vor dem Körper in beide Hände übergeben, am Ende Grundstellung mit Blick zu Seite 1	
Ball P7			
Raumweg 6:			
21-2 2	1-12	gesprungener Schritt re rw Richtung Punkt 6 mit 3/8 Drehungen re und sofort Übergang zu 1 3/8 Chainé-Drehungen re, dabei Ball zuerst hinter dem Körper in die li Hand und vor dem Körper in die re Hand und dann hinter dem Kopf in die li Hand und vor dem Körper in beide Hände übergeben, am Ende Grundstellung mit Blick zu Seite 1	0,5
Ball P8/P9			
Raumweg 5			
23	1-6	1 Seitgalopp re, li Fuß zur Grundstellung schließen, dabei Bogenwurf über den Kopf von der li in die re Hand	0,2
Ball P9 – Zusatz 15.03.2021			
Raumweg 3			
13-1 4	1-12 beim dritten Walzerschritt Bogenwurf über den Kopf von der li in die re Hand, 1 Schritt vw , kleiner Ausfallschritt re vw. (Blick zu Seite 3)	
Band P7			
Ausgang s- stellung:		Fersensitz in der hinteren <u>rechten</u> Fläche, Band <i>Die Übungsbeschreibung erfolgt aus der Sicht der Gymnastin, A in der Skizze zu weit links, sollte rechts sein.</i>	
Band P8/P9			

Raumweg 7			
8	1-4	2 Nachstellschritte li sw, dabei den Bandstab horizontal (das Stabende zeigt zu Seite 7) zwischen Daumen und Zeigefinger	0,4
Band P8			
Raumweg 5			
5	5-8	2-3 Schritte rw gehen, die Füße zur Grundstellung schließen, dabei Achterkreise vw an der re und li Körperseite, dabei das Band durch die li Hand gleiten lassen und das Bandende mit der li Hand fassen, mit der re Hand den Bandstab in einer vw-Dreh. loslassen und das Band nahe am Bandstab fassen, Abwurf des Bandstabes nach vorn oben, li Arm in Hochhalte führen,	0,4
Band P9			

Raumweg 5			
5	5-8	2-3 Schritte rw gehen, die Füße zur Grundstellung schließen, dabei Achterkreise vw an der re und li Körperseite, dabei das Band durch die li Hand gleiten lassen und das Bandende mit der li Hand fassen, mit der re Hand den Bandstab in einer vw-Dreh. loslassen und das Band nahe am Bandstab fassen, Abwurf des Bandstabes nach vorn oben li Arm in Hochhalte führen, 1/1 Dreh.	0,6
Keulen P8/P9		Schluss	
12	1-4	eine Keule fallen lassen, dabei den Arm von der Seit- in die Tiefhalte führen, Keule mit dem Fuß am Fußboden fixieren, Schlussposition der Arme beliebig	0,3
Keulen P8/P9			
Raumweg 2			
4	1-4	Neuer Text: Kreuzschritt re vor li, Schritt li sw mit gestrecktem Bein, kurz umbelasten auf das li Bein und zurückbelasten auf re dabei Handkreise vw in Vorhalte im Wechsel innen und außen, Ausschwingen nach unten, Kreuzschritt li vor re, Schritt re sw mit gestrecktem Bein, kurz umbelasten auf das re Bein und zurückbelasten auf links dabei Handkreise rw in Vorhalte im Wechsel innen und außen, Ausschwingen nach oben (Tanzschritt in Anlehnung an Samba) Die Zz 1-4 können mit den Füßen gegengleich geturnt werden.	0,5
Reifen P4			
Raumweg 4			
8	1-4	mit Gewichtsverlagerung nach re (Blick zu Seite 1)	
Reifen P6/P7			
Raumweg 1			
1	5-8	Chassé schräg re vw, 1 Chassé schräg li vw, dabei den Reifen vor dem Körper über unten in die Seitiefhalte re und zurück in die Vorhalte führen, neu einfügen: mit 1/8 Drehung schließen zur Grundstellung zur Seite 1, dabei Reifen in die Vorhalte	0,2
Reifen P6			
Raumweg 1			
2	1-8	mindestens 1 Schritt vw, Schersprung vor, dabei Schwenkwurf mit 1/1 Umdrehung des Reifens (kleiner Wurf), beidhändig fangen, Pferdchensprung mit Reifendurchschlag rw und ohne Pause Abwurf des Reifens nach vorn oben zu einem hohen Schwenkwurf (mittlerer Wurf), den Reifen beidhändig fangen und vor dem Körper frontal aufstellen.	0,4
Reifen P7			
Raumweg 1			

2	1-8	mindestens 1 Schritt vw, Anschlagsprung vor, dabei Schwenkwurf mit 1/1 Umdrehung des Reifens (kleiner Wurf), beidhändig fangen, Pferdchensprung mit Reifendurchschlag rw und ohne Pause Abwurf des Reifens nach vorn zu einem höhen Schwenkwurf (mittlerer Wurf), den Reifen beidhändig fangen und vor dem Körper frontal aufstellen	0,5
Reifen P8/ P9			
Raumweg 5			

15	1-8	Chassé mit schrägem Abwurf des Reifens (mittlerer Wurf)	0,2
Seil P7			
Raumweg 1			
3	1-8	2 Chassé vw, Beine alternierend, dabei mind. 1 Achterkreis vw re und li neben dem Körper mit dicht nebeneinander gehaltenen Händen, Spreizsprung einbeiniger Absprung, Spielbein gestreckt in die Vorhalte (Beinhöhe mind. 45°) und Landung auf dem Absprungbein mit Seildurchschlag vw	0,2 0,3
Raumweg 2			
4	1-8	um den Oberarm gleiten lassen u. wieder fassen, 1 Seilkreis im Anschluss neben dem Körper ist erlaubt , danach mit der anderen Hand ...	
Seil P8/P9			
Raumweg 2			
3-4	1-16 mit ½ Drehung re das freie Seilende vor dem Körper über den Boden ziehen und mit der li Hand fangen (Blick zu S. 7) NEU: (Blick zu S. 7 löschen)	0,3
Raumweg 3			
7-8	1-16	... Standwaage vorlings auf Sohle, dabei das doppelt zusammengelegte Seil 1 x senkrecht um den Hals rotieren lassen, indem die Seilenden und die Seilmitten mit kleinem parallelen Gegenschwung aktiv über unten zur Seite gestoßen werden,	0,6
7-8	1-16	Logischer Übergang: aufrichten in die Grundstellung, den li Arm in die Hochhalte und die Seilmitte lösen , ein Seilende in die freie Hand übergeben	0,1
Raumweg 4			
16	1-10	Schritt vw mit schwingen des Seils zur Seite, Arabesque Drehung,	