

## Gymnastikteste Jugend

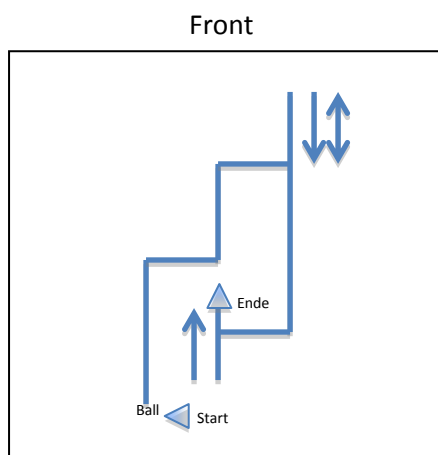
### Test 2, Ball

<b>Musikschema</b>	E	8 IIII	<b>Musik</b> DJ Bobo & Irene Cara, What a feeling	<b>Dauer</b> 1:18 Min.
	A	IIII		
	B	IIII		
	C	IIII		
	D	IIII 2		

Teil	Element	Zeiten	Übungsbeschreibung
			<i>Ausgangsposition:</i> Hürdensitz re vo, li hi (beide Beine angewinkelt), Hände auf Knie, Blick zu Boden, B liegt vor dem re Knie
E	1	8 1 – 8	warten Armkreis einw-ausw vor Körper, Arme dabei kreuzen, Finger gespreizt, Blick hoch, auf 8 Blick geradeaus
E	2	1 – 4 5 – 8	re Hand hinter Körper aufstützen, Gesäss anheben, li Arm in Hochhalte führen (Körper bildet eine Gerade) zurück
E	3	1 – 4 5 – 6 7 – 8	¼-Dreh (re rw) in Fersensitz Sprung in Hocke B in beide Hände nehmen, aufrichten
E	4	1 – 4 5 – 8	2x prellen vor Körper 1x prellen, Armkreis ausw und B beidhändig fangen
A	5	1 2 3 4 5 – 8	Schr re vor li kreuzen, B vor Brust führen li sw ausstellen, B in Vorhalte stossen Schr li vor re kreuzen, B vor Brust führen re sw ausstellen, B zurück tief dito 1 - 4
A	6	1 – 4 5 – 6 7 – 8	Schr re vw in Arabesque, Arme in Verlängerung des Körpers führen li Knie anziehen, B vor Brust führen li zu re schliessen, B beidhändig tief
A	7	1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8	Schr re sw ins plié, B vor Brust führen li zu re schliessen, B hoch dito 1 – 2 li zu re schliessen, B tief
A	8	1 – 4 5 – 8	B über li um Kopf kreisen, auf 4 B vor Bauch B über li um Bauch kreisen, auf 8 B beidhändig vor Bauch
B	9	1 – 8	7 Laufschr vw (re beginnen), auf 1 und 5 Stosswurf hoch, Blick zu B, auf 8 li zu re schliessen, B beidhändig vor Körper fangen
B	10	1 – 4 5 – 8	Kreuzschr nach re sw, B ganzer Frontalschwung 1: Schr re sw 2: li hinter re kreuzen, Beine gebeugt 3: Schr re öffnen 4: ¼-Dreh (re rw), dazu li zu re anstellen dito 1 – 4 ggl (ohne ¼-Dreh), auf 8 re zu li schliessen
B	11	1 – 2	B beidhändig nach re schwingen, Blick zu B, dazu Schr re sw, Gewichtsverlagerung nach re

		3 – 4	B dito nach li schwingen, Blick zu B, Beine bleiben gegrätscht, Gewichtsverlagerung nach li
		5 – 8	1 ¼-Dreh (re rw) mit Schr re, li, re, li zu re schliessen, auf 8 B vorne, Arme gestreckt
B	12	1 – 2	B beidhändig prellen, auf 2 li Arm Seithalte
		3 – 4	B re prellen, li Arm nach vorne und re Arm in Seithalte führen
		5 – 6	dito 3 – 4 ggl
		7 – 8	B beidhändig vor Körper fangen
C	13	1 – 4	3 Schr rw (re beginnen), auf 4 li zu re schliessen, dazu B dem Körper entlang hoch führen bis in Hch (runde Bewegung)
		5 – 6	Plié re, B hinter Kopf führen, Ellbogen auswärts, Blick tief
		7 – 8	re zu li schliessen, B zurück in Hochhalte, Blick nach vorne
C	14	1 – 4	3 Schr vw (re beginnen), auf 4 li zu re schliessen, dazu B über Vorhalte tief führen
		5 – 6	Plié li, B zu Brust ziehen, Ellbogen auswärts, Blick tief
		7 – 8	li zu re schliessen, B in re Hand tief, Blick nach vorne
C	15	1 – 2	re Arm vorschwingen und B hochwerfen, li Arm schwingt mit
		3 – 4	B li fassen und Arme nach unten führen
		5 – 8	dito 1 – 4 ggl, auf 8 beidhändig vor Bauch
C	16	1 – 8	dito A 8
D	17	1 – 8	dito B 9
D	18	1 – 8	dito B 10
D	19	1 – 8	dito B 11
D	20	1 – 8	dito B 12
D	21	1 – 2	Schlusspose frei

### Raumweg (Feldgrösse 12m x 12m)



### Abkürzungen

B	Ball
re	rechts
li	links
vw	vorwärts
rw	rückwärts
sw	seitwärts
vo	vorne
hi	hinten
einw	einwärts
ausw	auswärts
Schr	Schritt/e
ggl	gegengleich
dito	dasselbe
Dreh	Drehung (in der Klammer wird die Richtung der Drehung angegeben)