

## Gymnastikteste Jugend

### Test 2, ohne Handgerät

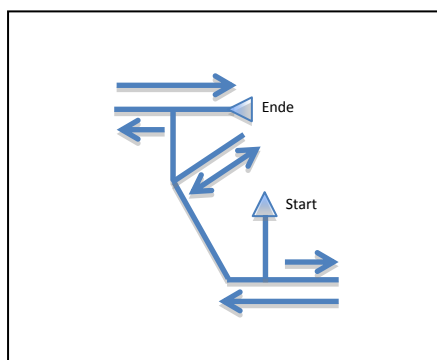
<b>Musikschema</b>	A	5-8 IIII	<b>Musik</b> Safri Duo, Helele	<b>Dauer</b> 1:28 Min.
	B	IIII		
	C	IIII I		
	D	IIII		
	E	IIII		

Teil	Element	Zeiten	Übungsbeschreibung
			<i>Ausgangsposition:</i> Fersensitz, Oberkörper tief, Handflächen neben Schultern am Boden
A	1	5 – 8 1 – 4 5 – 8	warten Bodyroll aufwärts Bodyroll zurück in Ausgangsposition
A	2	1 – 4 5 – 8	Bodyroll in Kniestand, Arme sw wie Flügel ausbreiten Bodyroll zurück in Ausgangsposition
A	3	1 – 4 5 – 8	Auf li Hand aufstützen, absitzen mit ¼-Dreh (re rw), grosser Armkreis re rw, Beine angezogen Beine strecken
A	4	1 – 2 3 – 4 5 – 8	li Bein über re stellen re Bein anziehen über re Schulter drehend (ganze Dreh (re rw)) aufstehen, Schr frei, auf 8 Füsse geschlossen
B	5	1 – 4 5 – 8	Schr re sw, li hinter re kreuzen, re sw, ¼-Dreh (re rw) dazu li neben re tupfen = Grapevine, dazu re Arm in re SH strecken (Handfläche nach oben), li Hand hinter Kopf, auf 4 beide Hände hinter Kopf dito 1 – 4 ggl, jedoch ohne ¼-Dreh, auf 8 Arme über VH in TH führen
B	6	1 – 2 3 – 4 5 – 8	Mambo: Schr re vw, li an Ort, beide Arme servieren auswärts Schr re rw, li an Ort, auf 3 Arme einstützen dito 1 – 4
B	7	1 – 2 3 – 4 5 – 8	Ausfallschr re sw mit Verlagerung nach re, re Arm dazu über HH re in TH re ziehen dito ggl 1 – 2, jedoch ohne Ausfallschr, nur Gewichtsverlagerung re kreuzt vor li, Schr li rw, Schr re sw, li neben re tupfen = Box Step, Arme locker mitschwingen
B	8	1 – 4 5 – 8	Schr li sw, dazu li Arm über re SH, HH, li SH, li TH führen, re Arm folgt dem li Arm, auf 3 re zu li schliessen, leicht in Knie gehen, Oberkörper hängend 1 ¼-Dreh (re rw) auf Ballenstand, Arme frei
C	9	1 – 4 5 – 8	4x von Zehen auf Fussballen abrollen, abwechselnd re, li, re, li, leichte Grätsche, im plié, Arme mitschwingen 5 Sprung auf re Bein, li Bein sw gestreckt (li Fuss in der Luft), Arme in HH, 6 li Bein überkreuzt re, 7 re rw, 8 li sw (ähnlich wie Box Step), Arme dazu über VH in TH führen
C	10	1 – 4 5 – 8	⅛-Dreh (re rw) in Diagonale, 2x Nachstellschr vw re, li, Hände eingestützt Laufsprung re vw, Schr li vw, Laufsprung re vw, Schr li vw, Arme mitschwingen
C	11	1	Schr re sw, re Arm in SH strecken, li Arm in TH

		2 3-4 5-8	li zu re schl, re Unterarm horizontal anwinkeln dito 1-2, auf 4 re Arm in TH führen dito 1-4 ggl
C	12	1-2 3-4 5-8	Plié nach re sw, Hände auf Oberschenkel abstützen re zu li schliessen, Arme TH 2 x Trotti fahren mit re Bein, dazu 1/8-Dreh (re vw), Unterarme kreisen 2mal vor Körper
C	13	1-4 5 6 7 8	dito 1-4 C 12 re Bein nach vorne strecken (Fuss berührt Boden nicht mehr), Arme dazu über VH in HH strecken (Handflächen gegeneinander) re Fuss zu li Knie führen, re Arm anziehen, Blick re re Bein nach vorne strecken, re Arm in HH strecken (Handflächen gegeneinander, Blick gerade) re zu li schliessen, Arme über VH in TH führen
D	14	1-8	dito Element 5
D	15	1-8	dito Element 6
D	16	1-8	dito Element 7
D	17	1-8	dito Element 8
E	18	1-2 3-4 5 6 7 8	Sprung in Hocke Sprung in Fersensitz, Oberkörper aufrecht re Arm in re SH strecken li Arm in li SH strecken Blick (Kopf) nach oben Blick gerade aus
E	19	1 2 3-4 5-8	re Hand auf li Schulter li Hand auf re Schulter Oberkörper gegen Oberschenkel senken Dreh auf Rücken, Knie bleiben zusammen
E	20	1-2 3-4 5-6 7-8	Beine in Grätsche strecken, Arme gerade zwischen Grätsche strecken Beine und Arme anziehen Beine gerade nach oben strecken, Arme in diagonale SH strecken Beine und Arme anziehen
E	21	1-4 5 6 7 8 und	re Knie mit den Händen fassen, li Bein ausstrecken, gleichzeitig Oberkörper aufrichten, in Langsitzpositon, re Bein angewinkelt re Bein strecken, li Bein anziehen, Arme in SH li Bein strecken, re Bein anziehen, Arme horizontal anwinkeln re Hand neben Po abstellen, Oberkörper 1/4-Dreh (re rw) li Arm anwinkeln, Ellbogen sw (Faust) li Arm in HH strecken, Finger gespreizt

### Raumweg (Feldgrösse 12m x 12m)

Front



### Abkürzungen

re	rechts
li	links
vw	vorwärts
rw	rückwärts
sw	seitwärts
VH	Vorhalte
SH	Seithalte
TH	Tiefhalte
HH	Hochhalte
Schr	Schritt/e
ggg	gegengleich
dito	dasselbe
Dreh	Drehung (in der Klammer wird die Richtung der Drehung angegeben)