

Gymnastikteste Jugend

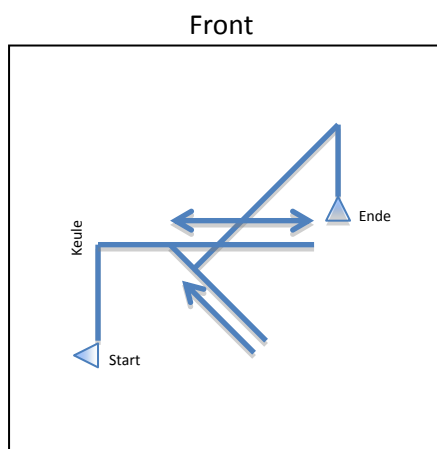
Test 3, Keulen

Musikschema E IIII **Musikstück** Fame, Remember My Name **Dauer** 1:23 Min.
 A IIII IIII
 B IIII IIII
 C II 1

Teil	Element	Zeiten	Übungsbeschreibung
			<i>Ausgangsposition:</i> Päckli, Blick zu Boden, Handflächen seitlich neben Körper am Boden. K platziert gemäss Raumweg.
E	1	2 – 6 7 – 2	Warten Rolle re sw (im Päckli bleiben)
E	2	3 – 4 5 – 6 7 – 8	Warten im Päckli auf 5 Sprung in Hocke, ein Fuss vor dem anderen den K am K-Bauch Schwung geben zum rollen
E	3	1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8	aufrichten ½-Dreh an Ort in Hocke gehen K am K-Hals fassen, Arme in Seithalte führen (K-Bauch schaut gegen Boden), dazu Beine strecken, Blick zu Boden
E	4	1 – 2 3 – 4 5 – 8	zurück in Hocke, dazu Füsse schliessen warten aufrichten, re Arm in Rückhalte, li Arm in Vorhalte ziehen
A	5	1 – 2 3 – 4 5 – 8	Armschwung sagital (re Arm vor, li Arm rück) dito 1 – 2 ggl 1 ½-Armkreis sagital (danach ist re Arm vor, li Arm rück)
A	6	1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8	Armschwung sagital (re Arm rück, li Arm vor), dazu 2 Schr vw (re, li) Arme dito 1 – 2 ggl, dazu 2 Schr vw (re, li) Armschwung sagital über tief bis beide Arme in Hochhalte, dazu 2 Schr vw (re, li) Ausfallschr re sw mit ¼-Dreh (re vw), Arme über li, Tiefhalte, in re Seithalte schwingen
A	7	1 – 2 3 – 4 5 – 8	K über tief nach li führen dito 1 – 2 ggl Chassée li sw, Arme dazu 1 ½-Frontalschwung (somit dann K li)
A	8	1 – 8	dito A 7 ggl, auf 8 ¼-Dreh (re rw), li zu re schliessen, K somit in Vorhalte
A	9	1 – 2 3 – 4 5 – 8	re K ganzer Schwung sagital (zuerst über tief), li K bleibt in Vorhalte Ausfallschr re sw mit ¼-Dreh (re rw), K über tief in re Seithalte führen K über Tiefhalte in li Seithalte führen, ¼-Dreh (re vw), re zu li schl, re K ganzer Schwung sagital (zuerst über hoch)
A	10	1 – 8	dito A 9 ggl
A	11	1 – 2 3 – 4 5 – 8	Schr re rw, dazu Hüpfen re, li Bein 90 Grad angewinkelt, K Rückschwung sagital, Blick li dito 1 – 2 ggl, Blick geradeaus dito 1 – 4
A	12	1 – 4 5 – 8	re zu li schl, Rückschwung sagital, K auf Körperhöhe kleiner sagital-Kreis, Arme gestreckt ½-Wurf mit beiden K

B	13	1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8	Hüpfen re in re Diagonale mit Nachfedern li, re, dazu K 2x „klatschen“ dito li in li Diagonale Schr re vw, Vorschwingung in Hochhalte, dazu Hüpfen mit ½-Dreh an Ort, li Bein auch vorschwingen (nach Hüpfen li Bein rw ausgestreckt) Schr li rw, re zu li schl, dazu Armschw sagittal in Rückhalte
B	14	1 – 4 5 – 6 7 – 8	½-Wurf mit beiden K Schr re vw, li Bein sw ausstellen, K nach vorne schwingen dito 5 – 6 ggl, K jedoch nach hinten schwingen
B	15	1 – 4 5 – 6 7 – 8	Schr re vw, li Fuss zu re Knie, K in Hochhalte schwingen und beide K in beide Hände nehmen, Blick zu K Schr li rw, re zu li schl, K dazu einwärts drehen, Ballenstand Schr li vw, re zu li schl, K zeichnet Kreis bis wieder vor Körper
B	16	1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8	Schr re sw, K einzeln fassen und in Seithalte schwingen Oberkörper und li Bein ¼-Dreh (re rw), li Arm nach vorne, re Arm rückwärts schwingen Oberkörper und li Bein wieder zurück drehen, Arme in Seithalte schw dito 3 – 4 ggl
B	17	1 – 4 5 – 8	Ganzer Wurf mit li K, re Fuss zu li schliessen dito A 11 1 – 4
B	18	1 – 4 5 – 8	dito A 11 5 – 8 dito A 12 1 – 4
B	19	1 – 4 5 – 6 7 – 8	dito A 12 5 – 8 Schr re sw, Schr li an Ort, K vor Oberkörper kreuzen Schr re rw mit ¼-Dreh (re rw), Schr li an Ort, K in Rückhalte führen
B	20	1 – 4 5 – 8	Schr re vw in Arabesque, Arme über Vorhalte in Hochhalte führen ¾-Dreh (re vw), dazu Schr li, re, li, re zu li schliessen (somit Blick zur Front), Arme tief am Körper
C	21	1 – 4 5 – 6 7 – 8	½-Wurf mit beiden K K in Vorhalte schwingen K in Seithalte schwingen
C	22	1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8	re Bein ausstrecken (Fuss vom Boden weg) K unter re Bein schwingen re Unterschenkel anziehen und damit K einklemmen Arme (ohne K) in Seithalte führen
C	23	1	Arme Hochhalte, Blick nach oben

Raumweg (Feldgrösse 12m x 12m)



Abkürzungen

K	Keule/n
re	rechts
li	links
vw	vorwärts
rw	rückwärts
sw	seitwärts
schw	schwingen
Schr	Schritt/e
ggl	gegengleich
dito	dasselbe
Dreh	Drehung (in der Klammer wird die Richtung der Drehung angegeben)