

Gymnastikteste Jugend

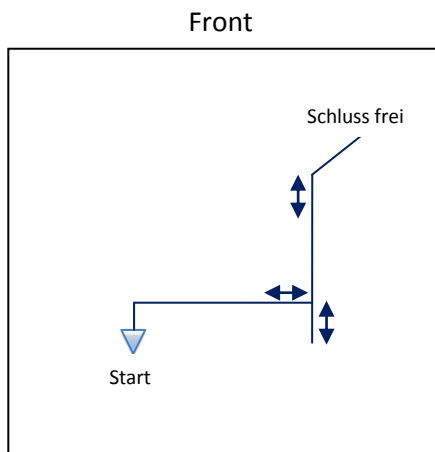
Test 3, Seil

Musikschema	Intro	Musik Anastacia, One day in your life	Dauer 1.36 Min.
	A	8 II II (langsam zählen)	
	B	IIII	
	C	III	
	D	IIII	
	E	III	

Teil	Element	Zeiten	Übungsbeschreibung
Intro			<i>Ausgangsposition:</i> Stand li, re Bein nach hinten ausgestreckt (Fuss berührt Boden), Seilmitte hinter re Fuss, Seilenden re und li in der Hand, Hände vor Körper zusammen „Armhaltung rund“, Blick tief
A	1	8 1 – 2 3 4 5 6 – 7 8	Blick gerade re Fuss vom Boden weg in Arabesque, Arme in SH führen Schr re rw (re Fuss steht somit auf der Seilmitte) Schr li rw durch Seil hindurch re zu li schliessen Frontalkreis einwärts-auswärts mit ½-Dreh (re rw) an Ort (Seil somit nach dieser Übung hinter dem Körper) Hände hinter Rücken führen, Seilende re in li Hand übergeben, Blick tief
A	2	1 – 3 4 – 5 6 – 7 8	Beide Arme in li SH führen, ein Seilende wieder in re Hand übergeben, Blick li Schr re sw, li zu re schl, Seil macht ¾-Kreis nach re bis zur HH (Hände zusammenführen), ganzer Kreis mit dem Seil hinter dem Kopf dito 4 – 5 ¼-Dreh an Ort (re rw), Arme in VH schwingen
A	3	1 – 2 3 – 4 5 – 8	Rückschwung des Seil (offen) an der re Körperseite, re Arm ausgestreckt, Seil umrollt re Arm Seil wieder aufdrehen dito li
A	4	1 2 3 – 4 5 6 7 – 8	Sagittalkreis re (vw abwärts beginnen), li Hand liegt leicht auf re Hand dito li dito 1 – 2 Hände auseinander, re Fuss vw strecken (nicht mehr am Boden), Seil auf re Fuss schwingen re Fuss „kickt“ Seil weg Seil schwingt hinter Körper, Arme SH, Ballenstand, leicht in Knie
B	5	1 – 8	4x Laufsprung re vw, Schr li vw (mit 4 Seildurchschlägen)
B	6	1 – 8	3 Doppelhüpfer an Ort, 1 Hüpfer an Ort (Seil schwingt 4x)
B	7	1 – 2 3 – 4 5 – 8	Schr li sw mit ¼-Dreh (li rw), Seil schwingt frontal nach li sw, Gewichtsverlagerung nach li li zu re schl mit ¼-Dreh (li vw), Seil schwingt in VH dito ggl 1 – 4

B	8	1 – 4 5 – 8	Nachstellschr li sw mit ¼-Dreh (li rw), Hände aneinanderlegen und Seil macht Frontalkreis nach li sw, Seil in li SH ausschwingen lassen, dazu Hände auseinandernehmen, Blick li dito ggl (ohne Dreh am Anfang, dafür ¼-Dreh (li vw) nach Nachstellschr, auf 8 Arme in VH, Blick gerade
C	9	1 – 4 5 – 8	Seilmittle beidhändig fassen, Schr li rw, re zu li schliessen, li vw, re zu li schliessen, Arme über TH in HH führen (runde Bewegung) 1 ¼-Dreh re sw (re rw) mit Schr re, li, re, li zu re schl, Arme bleiben in HH, auf 8 Arme in VH führen
C	10	1 – 8	4x sagitaler 8-er Kreis, re beg, li Arm bleibt in Vorhalte
C	11	1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8	Schr re rw mit ½-Dreh (re rw), Arme über TH in VH schwingen li zu re schl, dazu Arme in TH zum Körper führen Seilmittle loslassen, Seil über HH hinter Körper führen Ballenstand, leicht in Knie, Arme SH
D	12	1 – 8	dito B 5
D	13	1 – 8	dito B 6
D	14	1 – 8	dito B 7
D	15	1 – 8	dito B 8
E	16	1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8	li zu re schliessen, Arme in TH führen, Daumen in gekreuztes Seil stecken Arme in HH führen und Seil geviertelt spannen Ausfallschr re vw, Arme in diag VH strecken, Gewicht re, Blick zu Seil wieder zurück, Blick geradeaus
E	17	1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8	Step-Touch, d.h. Seitschr nach re, li Fuss auf 2 an re Fuss anstellen, Seil bleibt auf 1 in HH, auf 2 Arme anwinkeln, Seil somit auf Halshöhe, Oberkörper dazu nach re abdrehen dito ggl Schr re in re Diag, Arme in VH strecken, li zu re schl, Arme wieder anwinkeln dito 5 – 6
E	18	1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8	Schr re sw mit ¼-Dreh (re rw), Seilmittle auswerfen und Seilenden in re Hand übergeben, Arme in SH, Blick re ¼-Dreh (re vw), dazu re zu li schliessen, sag Schwung re Wurf Schlusspose frei, Seil fangen, Seil darf Boden nicht berühren

Raumweg (Feldgrösse 12m x 12m)



Abkürzungen

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