

Gymnastikteste Jugend

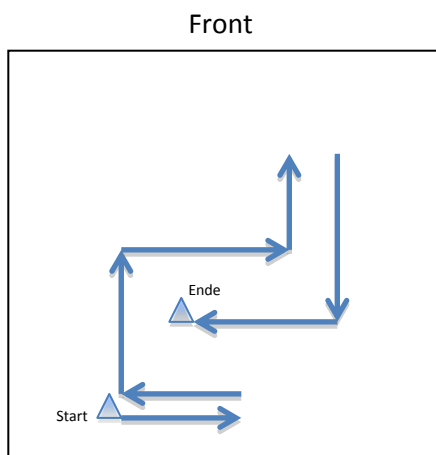
Test 1, ohne Handgerät

| | | | | |
|--------------------|---|-----------------|--|------------------------|
| Musikschema | A | II | Musik High School Musical, We're all in this together | Dauer 1:15 Min. |
| | B | IIII | | |
| | C | IIII | | |
| | D | IIII | | |
| | E | II | | |
| | F | II ₁ | | |

| Teil | Element | Zeiten | Übungsbeschreibung |
|------|---------|----------------------------------|--|
| | | | <i>Ausgangsposition:</i> Fersensitz, Rücken gerade, Arme sw fallend, Kopf nach unten |
| A | 1 | 1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8 | Kopf aufrichten, Blick gerade re Bein aufstellen, aus Fersensitz aufrichten auf 5 re Arm sw strecken, auf 6 li Arm aufstehen, li zu re schliessen, dazu beide Arme an Körper führen |
| A | 2 | 1 – 2 3 – 4 5 – 8 | Verlagerung re mit Schr re sw, Arme in Seithalte, Blick über re Arm Verlagerung li, Blick über li Arm grosser Armkreis einwärts, über Ballenstand, Beine dazu schliessen |
| B | 3 | 1 – 8 | 4 x Hampelmann |
| B | 4 | 1 2 3 4 5 – 8 | V-Schritt Schr re diag vw, dazu re Hand re diag in Hochhalte dito li Schr re rw wieder in vorherige Position, re Arm tief dito li dito 1 – 4 |
| B | 5 | 1 – 2 3 – 4 5 – 8 | Tap re vw, re zu li schliessen, Arme vor Körper anwinkeln und wieder strecken, Hände zur Faust dito 1 – 2 li, Arme gleiche Bewegung dito 1 – 4 |
| B | 6 | 1 – 4 5 – 8 | Kreuzschritt nach re sw, Handrücken auf Po, Ellbogen auswärts, Blick Front 1: Schr re sw 2: li hinter re kreuzen, Beine gebeugt 3: Schr re öffnen 4: Schr li zu re anstellen dito 1 – 4 ggl, Blick nach li, auf 8 Blick zur Front, Beine schliessen, Arme neben Körper |
| C | 7 | 1 – 8 | 4 x Scoop vw re beginnen, dazu auf 2,4,6,8 klatschen 1: Schr re diag vw 2: Hupf beidbeinig nebeneinander 3: dito 1, jedoch li diag vw 4: dito 2 5 – 8 dito 1 – 4 |
| C | 8 | 1 – 2 3 – 4 5 – 8 | Schritt re sw, li Tupf zu re Fuss, dazu mit re grosser Armkreis frontal dito li 1 Dreh re sw mit Schr re, li, re, li neben re tupfen, Hände eingestützt |
| C | 9 | 1 – 2 3 – 4 5 – 8 | Ausfallschritt li sw, Arme auf Brust kreuzen zurück schliessen, Arme neben Körper strecken dito 1 – 4 ggl, Arme gleiche Bewegung |

| | | | |
|---|----|----------------------------------|--|
| C | 10 | 1 – 2 3 – 4 5 – 8 | Doppelhupf re, re Arm in Seithalte dito 1 – 2 ggl, beide Arme Seithalte 4 Laufschr re vw, auf 8 nicht schliessen, Arme eingestützt |
| D | 11 | 1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8 | Sprung in Hocke Sprung auf Knie re Arm hoch, li Arm in Seithalte, Hände zur Faust, auf 6 Hände vor Brust dito 5 – 6 ggl |
| D | 12 | 1 – 4 5 – 8 | Verlagerung auf re Bein, li Bein sw strecken, auf re Arm aufstützen, li Arm in Diagonale hochstrecken über li in Langsitz |
| D | 13 | 1 – 4 5 – 8 | Dreh über re auf Bauch, auf 4 Kopf auf Hände aufstützen mit beiden Beinen auf und ab pedalen |
| D | 14 | 1 – 4 5 – 8 | auf Füße zurück stossen aufstehen glz ¼-Dreh (re rw), grosser Armkreis einwärts |
| E | 15 | 1 – 8 | dito C 7 |
| E | 16 | 1 – 8 | dito C 8 auf 8 li zu re schliessen |
| F | 17 | 1 – 4 5 – 8 | dito B 4, jedoch mit ¼-Dreh (re rw) dito 1 – 4 |
| F | 18 | 1 – 2 3 – 4 5 – 8 1 | Ausfallschr re sw, re Arm neben Körper schütteln, Blick über re Schulter Gewichtsverlagerung nach li, li Arm neben Körper schütteln, Blick über li Schulter re zu li schliessen, Arme rollen bis in Hochhalte, Hände zur Faust Sprung in Grätsche, re Faust nach vorne strecken, Daumen hoch, li Arm einstützen |

Raumweg (Feldgrösse 12m x 12m)



Abkürzungen

| | |
|------|--|
| | rechts |
| | links |
| vw | vorwärts |
| rw | rückwärts |
| sw | seitwärts |
| vo | vorne |
| hi | hinten |
| Schr | Schritt/e |
| ggl | gegengleich |
| dito | dasselbe |
| Dreh | Drehung (in der Klammer wird die Richtung der Drehung angegeben) |