
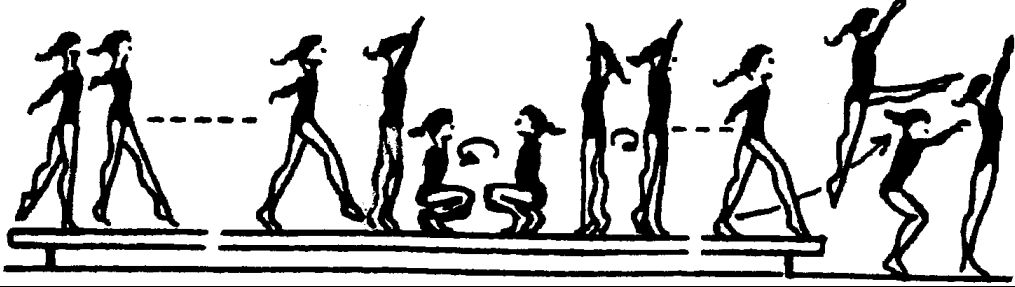
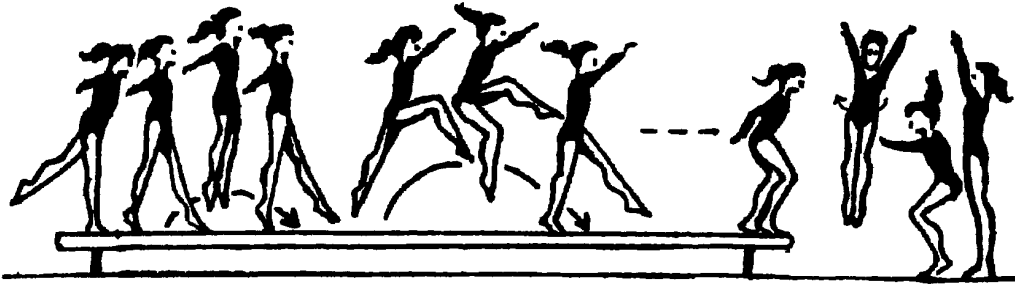



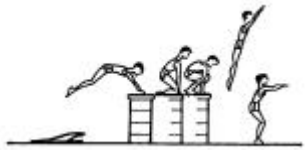
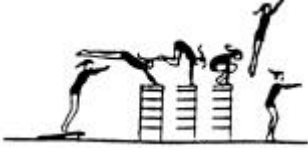





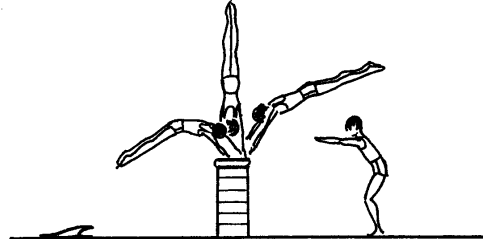

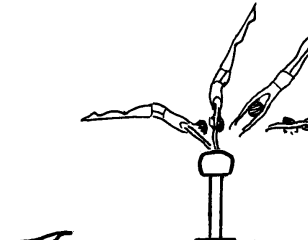
ÖTB TURNPROGRAMM 2002 JUGENDTURNPROGRAMM

Nr.	Pkt.	Gerät	Balken	Jungturnerinnen
1	1,0	Balken 30cm	 <p data-bbox="347 607 1460 712">Querstand vorlings: Aufsteigen - Schritte vorwärts – Stand - Heben in den Ballenstand (enge Schrittstellung) - Senken in den Hockstand - Aufrichten zum Ballenstand - Schritt(e) - Strecksprung - Querstand rückl.</p>	
2	1,5	Balken 30cm	 <p data-bbox="347 1032 1460 1176">Querstand vorlings: Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines - Schritte vorwärts – Stand - Heben in den Ballenstand (enge Schrittstellung) - Senken in den Hockstand - ½ Drehung – Aufrichten zum Ballenstand - ½ Drehung - Schritt(e) – Spreizschlusssprung – Querstand rücklings</p>	
3	2,0	Balken 30cm	 <p data-bbox="347 1496 1460 1601">Querstand vorlings: Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines – Wechselhüpfer, Pferdchenhüpfer (= Serie) – Schritt(e) - Strecksprung mit ½ Drehung – Querstand vorlings</p>	
4	2,5	Balken 90cm ab Matten- oberkante, Absprunghilfe erlaubt	 <p data-bbox="427 1960 1476 2110">Seitstand vorlings: Aufhocken mit ¼ Drehung („Hockwende“) - Aufrichten - Wechselhüpfer, Spreizschlusssprung in den Halbhockstand (= Serie) - ½ Drehung – Aufrichten - ½ Drehung im Ballenstand – Schritt(e) – Hocksprung (beidbeiniger Absprung) – Querstand rücklings</p>	

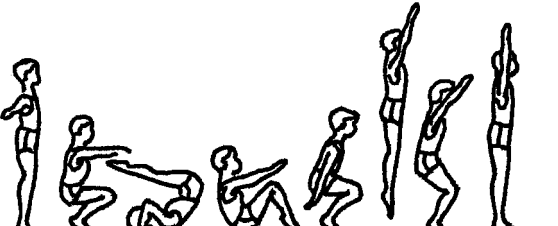
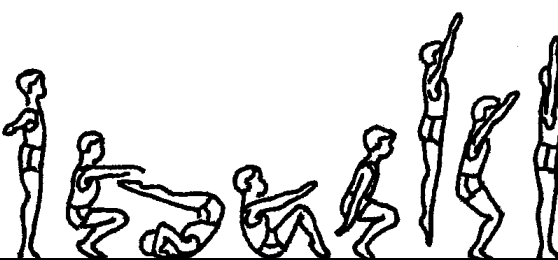

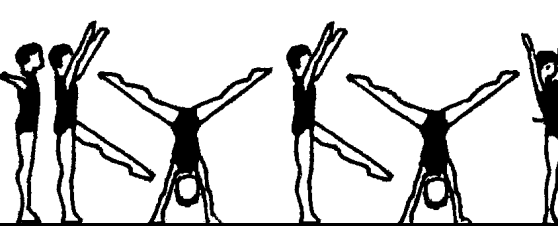

ÖTB TURNPROGRAMM 2002 / JUGENDTURNPROGRAMM

Nr.	Pkt.	Gerät	Balken	Jungturnerinnen
5	3,0	Balken 90cm ab Mattenoberkante, Absprunghilfe erlaubt		
			Seitstand vorl.: Aufhocken mit $\frac{1}{4}$ Drehung („Hockwende“) - Aufrichten - Schritt - Arabesque – Wechselhüpfer, Spreizschlusssprung in den Halbhockstand, Strecksprung mit Beinwechsel (= Serie) - $\frac{1}{2}$ Drehung im Ballenstand - Ausfallschritt – Aufrichten und Beiziehen des hinteren Beines mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Schlusstand - Grätschwinkelsprung – Seitstand	
6	4,0	Balken 90cm ab Mattenoberkante, Absprunghilfe erlaubt		
			Seitstand vorlings: Aufhocken mit Lösen der Hände – $\frac{1}{4}$ Drehung – Aufrichten - Wechselhüpfer, Pferdchenhüpfer (= Serie) - $\frac{1}{2}$ Drehung auf einem Bein - Schritt(e) - Standwaage – Aufrichten - $\frac{1}{2}$ Drehung - Anlauf oder Schritt(e) - Radwende – Querstand vorlings	
7	5,0	Balken 90cm ab Mattenoberkante, Absprunghilfe erlaubt		
			Seitstand vorlings: Aufhocken mit Lösen der Hände - $\frac{1}{4}$ Drehung - Rolle vorwärts – Aufrichten - Wechselhüpfer, Spreizschlusssprung, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung (= Serie) – Schritt(e) - Standwaage – Aufrichten – Schritt - Pferdchenhüpfer - Schritt zur $\frac{1}{2}$ Drehung auf einem Bein - Anlauf oder Schritt(e) - Radwende – Querstand vorlings	
8	6,0	Balken 90cm ab Mattenoberkante, Absprunghilfe erlaubt		
			Querstand seitlings: Auflaufen (schräg) - Pferdchenhüpfer, Schrittsprung (= Serie) - $\frac{1}{2}$ Pirouette – Schritt(e) - Standwaage – Aufrichten - Aufschwingen in den flüchtigen Handstand - Senken zum Stand - Hocksprung, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung (= Serie) - Handstützüberschlag vorwärts – Querstand rücklings	
9	7,0	Balken 90cm ab Mattenoberkante, Absprunghilfe erlaubt	7-teilige Kürübung mit folgenden Pflichtelementen:	Handstützüberschlag seitwärts („Rad“) Handstand (2 sec) 1/1 Pirouette 2-teilige gymnastische Serie
			<i>Kürelemente ab Übung 4 oder schwieriger</i>	

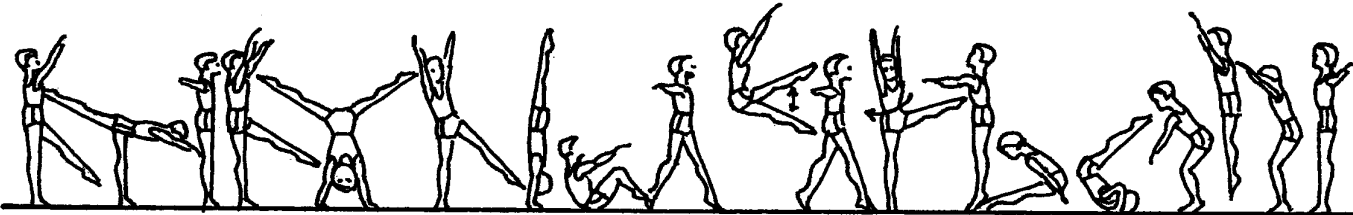
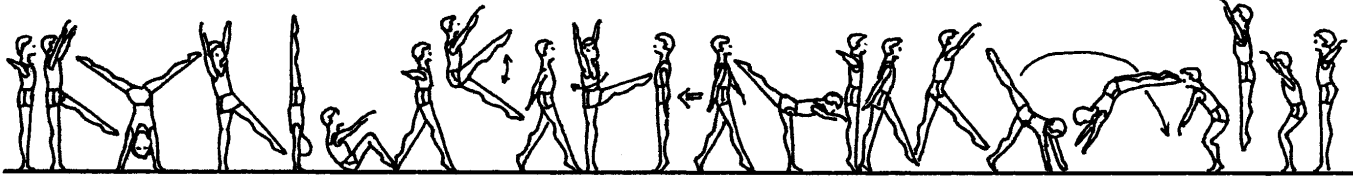

ÖTB TURNPROGRAMM 2002 / JUGENDTURNPROGRAMM

Nr.	Pkt.	Gerät	Sprung	Jungturnerinnen
1	1,0	Kasten breit, 70-113 cm	Aufknien – Aufrichten - beidbeiniger Absprung – Strecksprung - Stand rücklings	
2	1,5	Kasten breit, 70-113 cm	Aufhocken – (mit sofortigem) Strecksprung	
3	2,0	Kasten breit, 70-113 cm	Hockwende mit ¼ Drehung zum Gerät	
4	2,5	Kasten lang, 70-113 cm	Aufhocken (mit Stütz der Hände) – Vorgeifen - Abgrätschen	
5	3,0	Kasten breit, 70-113 cm	Wahlsprung 1: Sprunghocke Wahlsprung 2: Sprunggrätsche	
6	4,0	Kasten lang, 70-113 cm	Wahlsprung 1: Sprunghocke Wahlsprung 2: Sprunggrätsche	
7	5,0	Kasten breit od. lang, 70-113 cm	Kopfkippe	
8	6,0	Kasten breit oder lang, 70-113 cm		
			Wahlsprung 1: Handstützüberschlag seitwärts mit ¼ Drehung zum Gerät („Rondat“)	Wahlsprung 2: Handstützüberschlag vorwärts
9	7,0	Pferd oder Sprungtisch neu, 110-135 cm	Wahlkürsprung: Handstützüberschlag vorwärts mit ½ Drehung oder schwieriger	

ÖTB TURNPROGRAMM 2002 / JUGENDTURNPROGRAMM

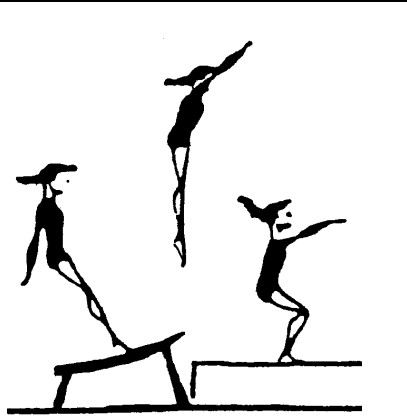
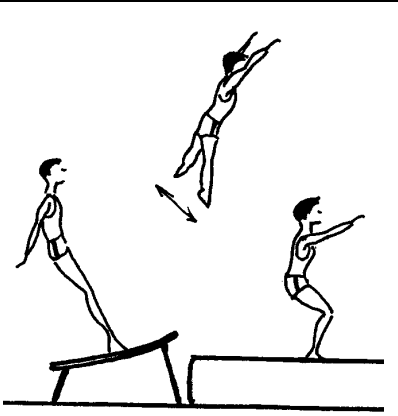

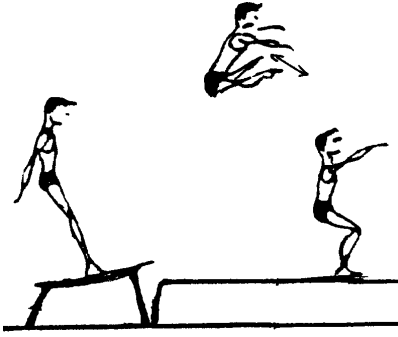
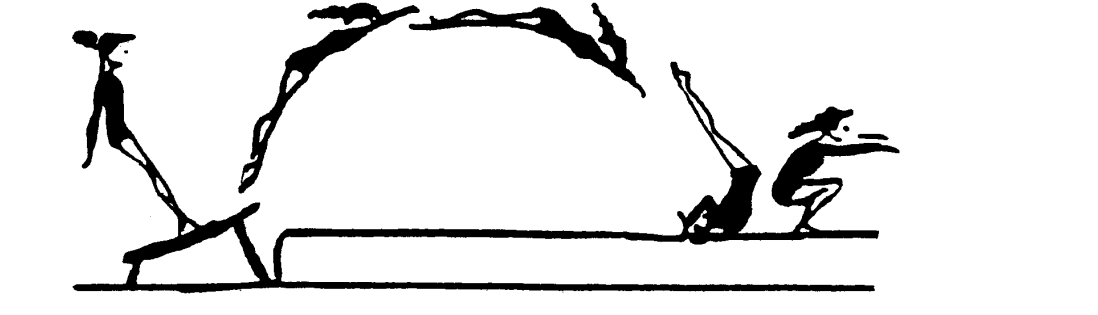
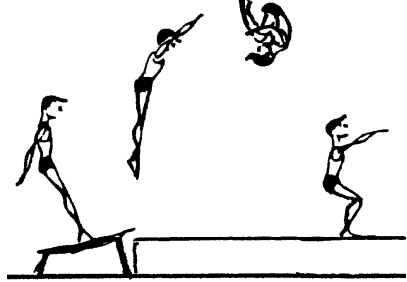
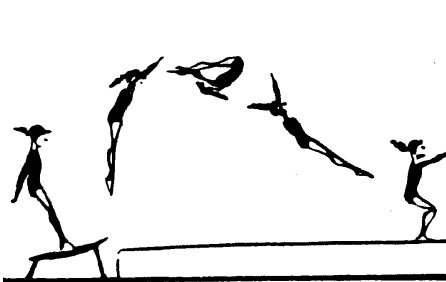
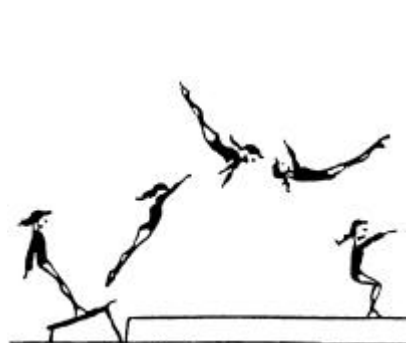
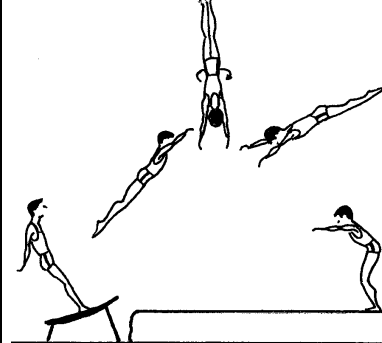
Nr.	Pkt.	Boden	Jungturnerinnen
1	1,0		Schlusstand: Senken in den Hockstand - Rolle vorwärts - Strecksprung - Schlusstand
2	1,5		Schlusstand: Rolle vorwärts - Strecksprung in den Stand - Rolle rückwärts mit Grätschen der Beine (Grätschstütz) - Strecksprung - Schlusstand
3	2,0		Schlusstand: Rolle vorwärts - Strecksprung mit 1/2 Drehung - Rolle rückwärts zum Hockstand - Kopfstand - Rücksenken - Strecksprung
4	2,5		Schlusstand: 2 x Handstützüberschlag seitwärts („2x Rad“) - 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung - Schritt mit Vorhochspreizen eines Beines und 1/2 Drehung - Rolle rückwärts - Strecksprung - Schlusstand
5	3,0		Schlusstand: Arabesque - Aufrichten - Handstand, Abrollen, 2 x Handstützüberschlag seitwärts („Rad“) (= Serie) - 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung - Schritt mit Vorhochspreizen eines Beines und 1/2 Drehung - Rolle rückwärts - Strecksprung - Schlusstand

ÖTB TURNPROGRAMM 2002 / JUGENDTURNPROGRAMM




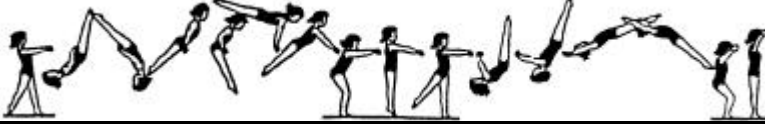

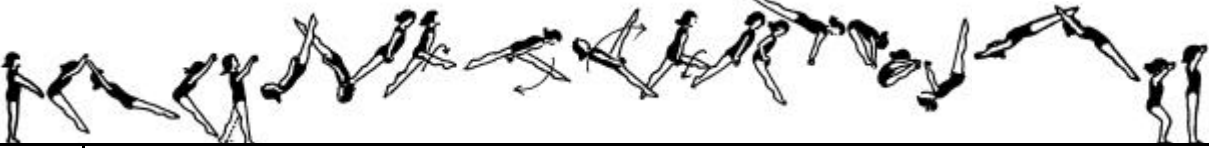


Nr.	Pkt.	Boden		Jungturner und Jungturnerinnen
				
6	4,0	<p>Schlussstand: Schritt zur Standwaage – Aufrichten – Handstützüberschlag seitwärts (Rad) mit ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung, Aufschwingen zum Handstand, Abrollen (= Serie)– Schersprung, Schritt mit Vorhochspreizen eines Beines und ½ Drehung (= Serie) - Rolle rückwärts – Strecksprung – Schlussstand</p>		
				
7	5,0	<p>Schlussstand: Handstützüberschlag seitwärts (Rad) mit ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung, Aufschwingen zum Handstand, Abrollen (= Serie) – Schersprung, Schritt mit Vorhochspreizen eines Beines und ½ Drehung (= Serie) - Schritt(e) zur Standwaage – Aufrichten - Ansprung („Hopser“) - Handstützüberschlag seitwärts mit ¼ Drehung („Rondat“) - Strecksprung - Schlussstand</p>		
				
8	6,0	<p>Schlussstand: Ansprung - Handstützüberschlag vorwärts ein- oder beidbeinig - Schritt mit Vorhochspreizen eines Beines und ½ Drehung - Schlussstand - Schritt zur Standwaage - Aufrichten - Rolle rückwärts über den Handstand - Aufrichten - Ansprung („Hopser“) - Handstützüberschlag seitwärts mit ¼ Drehung („Rondat“) - Grätschsprung - Schlussstand</p>		
9	7,0	<p>7-teilige Kür- übung mit fol- genden Pflicht- elementen:</p>	<p>Handstützüberschlag vorwärts Handstützüberschlag rückwärts („Flick-Flack“) oder Salto vorwärts oder Salto rückwärts Handstand mit ½ Drehung (2x Griffwechsel)</p>	<p><i>Kürelemente ab Übung 4 oder schwieriger</i></p>

ÖTB TURNPROGRAMM 2002

JUGEND- UND ERWACHSENENTURNPROGRAMM

Nr.	Pkt.	Minitramp	Nr.	Pkt.	Jungturnerinnen
1	1,0	Streck- sprung	2	1,5	Grätsch- sprung
					
3	2,0	Hock- sprung	4	2,5	Grätsch- winkel- sprung
					
5	3,0	Flug- rolle			
6	4,0	Salto vor- wärts ge- hockt	7	5,0	Salto vor- wärts ge- bückt
					
8	6,0	Salto vor- wärts ge- streckt	9	7,0	Salto vor- wärts mit ½ Längs- achsen- drehung oder mehr (kein freies „Rondat“)
					

ÖTB TURNPROGRAMM 2002 / JUGENDTURNPROGRAMM

Nr.	Pkt.	Gerät	Reck	Jungturnerinnen
1	1,0	Reck brust hoch		
			Seitstand vorlings - Ristgriff: Sprung i.d. Stütz - Niedersprung - Sprung i.d. Stütz - Hüftabzug vorwärts - Hockhangstand - Griff lösen - Rolle vorw. - Schlußstand	
2	1,5	Reck brust hoch	Seitstand vorlings – Ristgriff: Sprung in den Stütz - Rückschwung - Niedersprung - Sprung in den Stütz – Vorspreizen eines Beines – Nachspreizen mit ¼ Drehung - Querstand	
3	2,0	Reck brust hoch	Seitstand vorlings - Ristgriff: Sprung in den Stütz – Rückschwung – Niedersprung - Felgunterschwingung (ein- oder beidbeinig) - Seitstand rücklings	
4	2,5	Reck brust hoch		
			Seitstand vorlings - Ristgriff: Hüftaufschwung – Rückschwung - Niedersprung - Felgunterschwingung (ein- oder beidbeinig) - Seitstand rücklings	
5	3,0	Reck brust hoch		
			Seitstand vorlings - Ristgriff: Hüftaufschwung - Hüftumschwung vorlings rückwärts - Rückschwung zum Niedersprung - Felgunterschwingung (ein- oder beidbeinig) - Seitstand rücklings	
6	4,0	Reck kopf- hoch		
			Seitstand vorlings: Beidbeiniger Absprung - Vorschweben und Rückschweben (Beine geschlossen oder gegrätscht) zum Schlußstand – Hüftaufschwung - Einspreizen eines Beines – Spreizumschwung vorlings vorwärts („Mühle“) Rückspreizen – Rückschwung - Aufgrätschunterschwingung - Seitstand rücklings	
7	5,0	Reck sprung hoch bzw. hoher Holm		
			Hang mit Ristgriff: Schwungholen mit Kontern – Unterschwingung – Rückschwung - Vorschwing - Rückschwung - Vorschwing - Rückschwung - Vorschwing - Rückschwung und Niedersprung – Seitstand vorlings	
8	6,0	Reck sprung hoch bzw. hoher Holm		
			Hang mit Ristgriff: Schwungholen mit Kontern - Unterschwingung – Rückschwung - Vorschwing - Rückschwung – Vorschwing – Rückschwung - Vorschwing und Kippe <u>oder</u> Spreizkippaufschwung - (Rückspreizen) – Hüftumschwung vorlings rückwärts - Unterschwingung mit ½ Drehung - Seitstand vl.	
9	7,0	Reck sprung hoch bzw. hoher Holm	5-teilige Kürübung mit folgenden Pflichtelementen:	Kippe Salto rückwärts
			<i>Kürelemente ab Übung 4 oder schwieriger</i>	