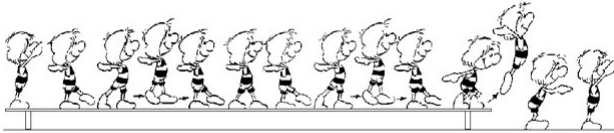


5 Balken

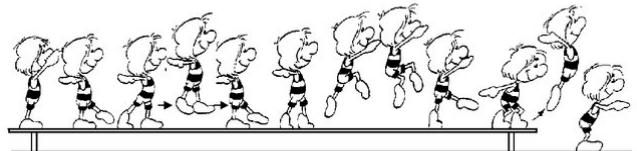
5.1 ÖLTA

Turnbank | Schwebebalken Bronze | Übung 1 [Mädchen]



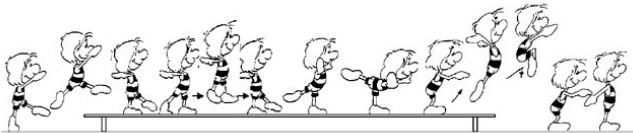
Schlussstand auf der Bank – zwei Wechselschritte oder -sprünge (rechts und links) – Streck sprung als Abgang

Turnbank | Schwebebalken Bronze | Übung 2 [Mädchen]



Schlussstand auf der Bank – Wechselsprung – Pferdchensprung – Streck sprung als Abgang

Turnbank | Schwebebalken Bronze | Übung 3 [Mädchen]



Schrittsprung auf die Bank – Wechselschritt - Standwaage - Hock sprung als Abgang

Turnbank | Schwebebalken Silber | Übung 4 [Mädchen]



Schrittsprung auf die Bank – Rolle vorwärts – Streck sprung mit halber (1/2) Drehung als Abgang

Turnbank | Schwebebalken Silber | Übung 5 [Mädchen]



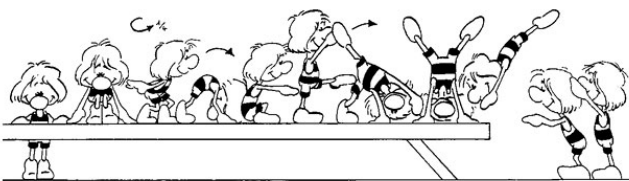
Arabeske – Rad – Radwende als Abgang

Schwebebalken 1m | Silber | Übung 6 [Mädchen]



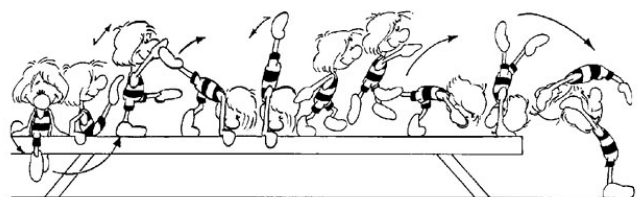
Aufhocken seitlich – Wechselschritt – Pferdchensprung – Standwaage – Radwende als Abgang

Schwebebalken 1m | Gold | Übung 7 [Mädchen]



Aufhocken aus dem Seitstand – 1/4-Drehung – Rolle vorwärts – Radwende als Abgang

Schwebebalken 1m | Gold | Übung 8 [Mädchen]



Aus dem Seitstand Drehspreizen zum Spitzwinkelsitz – Aufstehen – Aufschwingen zum Handstand – Überschlag als Abgang

Schwebebalken 1m | Gold | Übung 9 [Mädchen]

Kür: 5-teilige Übung

Pflichtteil: Rad oder Radwende am Balken
...also zum Beispiel:

