

# parkour auf der sek II, herren

geräteturnen auf der sek II einmal anders. der folgende raster hilft dir deine fähigkeiten einzuschätzen und dich zu pushen!  
klicke auf das gewünschte feld und du siehst die bewegungen in kurzfilmen!  
wow... da geht was! viel spass!!



	leicht	mittel	schwierig
cube	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; catwalk aufwärts</li> <li>&gt; wall-flip mit hilfe (oberarmgriff)</li> <li>&gt; sprung vom tower auf dicke matte mit rolle</li> <li>&gt; faultier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; catwalk waagrechten oben vw/rw</li> <li>&gt; wall-flip mit hilfe (gürtelgriff)</li> <li>&gt; wall-climb 180° in laufrichtung</li> <li>&gt; faultier</li> <li>&gt; edge-run mit bock</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; catwalk abwärts</li> <li>&gt; wall-spin an schiefer wand</li> <li>&gt; wall-flip</li> <li>&gt; front-flip vom tower auf dicke matte</li> <li>&gt; wall-climb 180° in laufgegenrichtung</li> <li>&gt; italien job</li> </ul>
minitrampolin-sprung	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; strecksprung auf 2 dicke matten</li> <li>&gt; 1/2-drehung auf 2 dicke matten</li> <li>&gt; stützsprung</li> <li>&gt; rondat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; front-flip auf 2 dicke matten</li> <li>&gt; 1/1-drehung auf 2 dicke matten</li> <li>&gt; handstandüberschlag - 5 elemente</li> <li>&gt; back-flip mit hilfe (gürtelgriff)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; front-flip über kasten auf 2 dicke matten</li> <li>&gt; back-flip</li> <li>&gt; side-flip auf 2 dicke matten</li> </ul>
reck	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 180°-hop-on 180°-hop-off</li> <li>&gt; unterschwung zwischen reckstangen</li> <li>&gt; lazy-vault einbeinig/zweibeinig</li> <li>&gt; wende</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 180°-hop-on 180° 180°-hop-off</li> <li>&gt; monkey-vault</li> <li>&gt; reverse-vault</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 180°-hop-on 180° 360°-hop-off</li> <li>&gt; wende mit monkey-turn</li> <li>&gt; dash-vault</li> </ul>
sprung über schwedenkasten	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; monkey-vault - 4 elemente</li> <li>&gt; lazy-vault - 4/5 elemente</li> <li>&gt; side-roll - 4 elemente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; monkey-vault - 5 elemente</li> <li>&gt; double-monkey-vault - 4 elemente</li> <li>&gt; dash-vault - 4 elemente</li> <li>&gt; reverse-vault - 4/5 elemente</li> <li>&gt; side-roll - 5 elemente</li> <li>&gt; dive-vault - 4 elemente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; dash-vault - 5 elemente</li> <li>&gt; dash-vault - 5 elemente längs</li> <li>&gt; triple-monkey-vault - 4 elemente</li> </ul>
sprossenwand	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; cat-vault - niedersprungmatte längs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; cat-vault - dicke matte längs mit 2 kästen anlauf</li> <li>&gt; wende über bauch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; wende mit monkey-turn oben</li> </ul>
stufenbarren	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; unterschwung über unteren holmen</li> <li>&gt; wende (mit reuterbrett)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; catwalk unten</li> <li>&gt; über-unter-schwung mit pause</li> <li>&gt; sprung mit schwung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; catwalk oben</li> <li>&gt; über-unter-schwung</li> </ul>
wall-run	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; wall-run mit handstütze - 4 elemente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; wall-run 1 touch - 4/5 elemente</li> <li>&gt; magic-run - dicke matte</li> <li>&gt; edge-run mit bock</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; wall-run 2 touches - 5 elemente</li> <li>&gt; fantastic-magic-run - dicke matte</li> </ul>
wall-spin	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; bank-spin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; wall-spin - matte schief</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; wall-spin - matte senkrecht</li> <li>&gt; wall-spin mit reuterbrett</li> <li>&gt; wall-spin an turnhallenwand</li> </ul>
wall-trick	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; tic-tac 180° - 2 touches</li> <li>&gt; wall-flip mit hilfe (oberarmgriff)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; tic-tac 360° - 2 touches</li> <li>&gt; wall-flip mit hilfe (gürtelgriff)</li> <li>&gt; tic 540° - 1 touch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; wall-flip</li> <li>&gt; tic-tac 540° - 2 touches</li> </ul>

