

parkour auf der sek II, damen

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!!



	einfach	mittel	schwierig
cube	<ul style="list-style-type: none"> > catwalk aufwärts > sprung vom tower inkl. rolle auf dicke matre > wall-climb mit partner-hilfe > unterschwung zwischen stangen > lazy-vault an stange > walk aufwärts/abwärts /waagrecht vw/rw > wallhanging 180°-off 	<ul style="list-style-type: none"> > catwalk waagrechten - oben > sprung vom tower inkl. rolle auf niedersprungmatre > wall-climb ohne partner-hilfe > wall-climb 180° mit partner-hilfe > wall-flip mit hilfe (oberarmgriff) > wallhanging 360°-off > edge-run mit bock > roll-down 	<ul style="list-style-type: none"> > catwalk abwärts vw > wall-spin an schiefer mattenwand mit/ohne reuterbrett > wall-flip (mit gürtelgriff) > wall-climb 180° > italien job > front-flip vom tower auf dicke matre > kniebeuge einbeinig > roll-up > walk rw 180° to vw oben
minitrampolin-sprung	<ul style="list-style-type: none"> > strecksprung > 1/2-drehung > stützsprung 	<ul style="list-style-type: none"> > sprung über kasten ohne berührung - 6 elemente > sprung über kasten ohne berührung - 5 elemente > handstandüberschlag mit partner-hilfe- 5 elemente > 1/1-drehung > ronda > back-flip mit hilfe (gürtelgriff) 	<ul style="list-style-type: none"> > handstandüberschlag ohne partner-hilfe - 5 elemente > 1/1-drehung über kasten - 5 elemente > front-flip - 2 dicke matre > back-flip
reck	<ul style="list-style-type: none"> > 180°-hop-on 180°-hop-off > lazy-vault > unterschwung zwischen reckstangen 	<ul style="list-style-type: none"> > 180°-hop-on 180° 180°-hop-off > monkey-vault > reverse-vault > sprungrolle > wende 	<ul style="list-style-type: none"> > 180°-hop-on 180° 360°-hop-off > dash-vault > wende mit monkey-vault
sprung über schwedenkasten	<ul style="list-style-type: none"> > lazy-vault - 3/4 elemente > side-roll - 3/4 elemente > turn-over-vault - 5 elemente 	<ul style="list-style-type: none"> > lazy-vault ein-/beidhändiger absprung - 5 elemente > monkey-vault - 4/5 elemente > dash-vault -4 elemente > reverse vault - 4 elemente > long-vault - 4 elemente > side-roll - 5 elemente > beidbeiniger aufsprung - 4 elemente 	<ul style="list-style-type: none"> > dash-vault - 5 elemente > reverse vault - 5 elemente > side-roll - 5 elemente
sprossenwand	<ul style="list-style-type: none"> > cat-vault - matre längs oder niedersprungmatre quer 	<ul style="list-style-type: none"> > cat-vault - niedersprungmatre längs > wende über bauch 	<ul style="list-style-type: none"> > cat-vault - dicke matre längs > wende mit monkey-turn oben
stufenbarren	<ul style="list-style-type: none"> > unterschwung über unteren holmen 	<ul style="list-style-type: none"> > catwalk unten > wende mit reuterbrett > über-unter-schwung mit pause > lazy-vault über oberen holmen 	<ul style="list-style-type: none"> > catwalk oben > über-unter-schwung > jump beidbeinig auf und über oberen holmen
wall-run	<ul style="list-style-type: none"> > wall-run mit handstütze - 3/4 elemente > wall-step auf kasten mit hilfe 	<ul style="list-style-type: none"> > wall-run mit handstütze - 5 elemente > wall-run 1 touch - 4 elemente > magic-run - niedersprungmatre > edge-run mit bock > wall-step auf kasten - 5 elemente 	<ul style="list-style-type: none"> > wall-run 2 touches - 4 elemente > wall-run 1 touch - 5 elemente
wall-spin	<ul style="list-style-type: none"> > bank-spin > wall-spin mit hand-hilfe - matre an kletterstange 	<ul style="list-style-type: none"> > wall-spin - matre an kletterstange 	<ul style="list-style-type: none"> > wall-spin - matre schief > wall-spin mit reuterbrett - matre schief > wall-spin mit reuterbrett - matre senkrecht
wall-trick	<ul style="list-style-type: none"> > tic-tac - 2 touches > tic 180° - 1 touch 	<ul style="list-style-type: none"> > tic-tac 180° - 2 touches > tic 360° - 1 touch > wall-flip mit hilfe (oberarmgriff) 	<ul style="list-style-type: none"> > tic-tac 360° - 2 touches > tic 540° - 1 touch > wall-flip mit hilfe (gürtelgriff) > wall-flip

