



# parkour auf der sek I, herren

geräteturnen auf der sek I 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; sprung vom tower auf dicke matte mit rolle</li> <li>&gt; wall-climb 180° in laufrichtung mit hilfe</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 (oberarmgriff)</li> <li>&gt; wall-climb 180° in laufrichtung</li> <li>&gt; roll-up</li> <li>&gt; edge-run mit bock</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; catwalk abwärts vw</li> <li>&gt; wall-spin an schiefer wand</li> <li>&gt; wall-flip mit gürtelgriff</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; stützprung</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 auf 1 dicke matte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 1/1-drehung auf 1 dicke matten über kasten - 5 elemente</li> <li>&gt; back-flip mit hilfe (gürtelgriff)</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; 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; double-monkey-vault - 4 elemente</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; wende über bauch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; cat-vault mit 1/1-drehung - niedersprungmatte längs</li> <li>&gt; cat-vault - dicke matte längs mit 2 kästen anlauf</li> <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; wende</li> <li>&gt; sprung mit schwung mit reuterbrett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; catwalk oben vw/rw</li> <li>&gt; über-unter-schwung</li> <li>&gt; sprung mit 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 - niedersprungmatte</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; magic-run - dicke matte</li> <li>&gt; fantastic-magic-run - niedersprungmatte</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> <li>&gt; wall-spin mit reuterbrett - matte senkrecht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; wall-spin - matte senkrecht</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; tic-tac 360° - 2 touches</li> <li>&gt; wall-flip mit hilfe (oberarmgriff)</li> <li>&gt; tic 540° - 1 touch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; wall-flip mit hilfe (gürtelgriff)</li> <li>&gt; wall-flip</li> <li>&gt; tic-tac 540° - 2 touches</li> </ul>

