

parkour auf der sek I, damen

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"> > catwalk aufwärts > sprung vom tower inkl. rolle auf dicke matre > wall-climb mit partner-hilfe > unterschwung zwischen stangen > lazy-vault an stange 	<ul style="list-style-type: none"> > catwalk waagrechten - oben > sprung vom tower inkl. rolle auf niedersprungmatte > wall-climb ohne partner-hilfe > wall-climb 180° mit partner-hilfe > wall-flip mit hilfe (oberarmgriff) 	<ul style="list-style-type: none"> > catwalk abwärts > catwalk stange oben > wall-spin an schiefer mattenwand mit/ohne reuterbrett > wall-flip mit hilfe (gürtelgriff) > wall-flip > wall-climb 180°
minitrampolin-sprung	<ul style="list-style-type: none"> > strecksprung > 1/2-drehung > stützsprung 	<ul style="list-style-type: none"> > sprung über kasten ohne berührung - 5 elemente > handstandüberschlag mit partner-hilfe- 5 elemente > 1/1-drehung > ronda 	<ul style="list-style-type: none"> > sprung über kasten ohne berührung - 6 elemente > handstandüberschlag ohne partner-hilfe - 5 elemente > 1/1-drehung über kasten - 5 elemente > front-flip - 2 dicke matre
reck	<ul style="list-style-type: none"> > 4x sprünge von bank zur rektstange und zurück, auf bank und stange darf mit partner-hilfe gedreht werden > unterschwung zwischen rektstangen > lazy-vault 	<ul style="list-style-type: none"> > 4x sprünge von bank zur rektstange und zurück, auf bank erfolgen 180°-sprünge, auf stange darf mit partner-hilfe gedreht werden > monkey-vault > wende 	<ul style="list-style-type: none"> > 4x sprünge von bank zur rektstange und zurück, auf bank und stange erfolgen 180°-sprünge > wende mit monkey-vault
sprung über schwedenkasten	<ul style="list-style-type: none"> > lazy-vault - 3/4 elemente > side-roll - 3/4 elemente 	<ul style="list-style-type: none"> > lazy-vault beidhändig - 5 elemente > monkey-vault - 4/5 elemente 	<ul style="list-style-type: none"> > lazy-vault - 5 elemente > dash-vault - 4/5 elemente > reverse vault - 4/5 elemente > side-roll - 5 elemente
sprossenwand	<ul style="list-style-type: none"> > cat-vault - matre quer > wende 	<ul style="list-style-type: none"> > cat-vault - matre längs > wende über bauch 	<ul style="list-style-type: none"> > 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 	<ul style="list-style-type: none"> > catwalk oben > über-unter-schwung > sprung mit schwung mit reuterbrett
wall-run	<ul style="list-style-type: none"> > wall-run mit handstütze - 3/4 elemente 	<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 	<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 	<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)

