

# 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 lafrichtung</li> <li>&gt; roll-up</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> <li>&gt; monkey-stütz mit hilfe</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> <li>&gt; monkey-stütz</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 kasten anlauf</li> <li>&gt; wende über bauch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; wende mit lazy-turn oben</li> </ul>
stufenbarren	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; unterschwung über unteren holmen</li> <li>&gt; unterschwung mit 180°-drehung</li> <li>&gt; wende (mit reuterbrett)</li> <li>&gt; wende mit 180°-drehung</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> <li>&gt; italien-job mit handhilfe</li> <li>&gt; wende mit 360°-drehung</li> <li>&gt; jump auf unt. und ober. holmen</li> <li>&gt; in-out (mit 180°-drehung)</li> <li>&gt; stütz-jump I und II</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; catwalk oben</li> <li>&gt; über-unter-schwung</li> <li>&gt; italien-job</li> <li>&gt; front-flip</li> <li>&gt; monkey-stütz - auf oberen holmen</li> <li>&gt; monkey-stütz - über ober. holmen auf unt. holmen</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> <li>&gt; wall-spin mit reuterbrett - matte schief</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; wall-spin - matte senkrecht</li> <li>&gt; wall-spin mit reuterbrett - matte senkrecht</li> <li>&gt; wall-spin an turnhallenwand</li> </ul>
wall-trick	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; tic180° - 1 toch</li> <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>

