



GT Frauen: P-Stufen A und B

Problematik „Rolle rückwärts“ und „Felgrolle in den Handstand“

Anmerkung:

Eine Rolle rw. ist ein anderes Element als die Felgrolle in den Handstand. Eine Felgrolle wird immer in den Handstand geturnt.

Stufe	Formulierung lt. Aufgabenbuch	Ausführungsmöglichkeiten
P 3 a und b	Rolle rückwärts	Ansatz über gestreckte Beine und Arme erlaubt. Felgrolle in den Handstand nicht erlaubt. (= anderes El.)
P 4 a und b	Rolle rückwärts über den hohen Hockstütz	Ansatz über gestreckte Beine und Arme erlaubt. Felgrolle in den Handstand nicht erlaubt. (= anderes El.)
P 5 a und b	Rolle rückwärts gehockt, Aufrichten über die gestreckten Beine	Ansatz über gestreckte Beine erlaubt. Felgrolle in den Handstand nicht erlaubt. (= anderes El.)
P 6 a	Rolle rückwärts über den hohen Hockstütz (Felgrolle über die Handstandposition erlaubt)	Ansatz über gestreckte Beine und Arme angesetzt erlaubt.
P 6 b	Rolle rückwärts mit gestreckten Armen in den Stand	Ansatz über gestreckte Arme <u>gefordert</u> . Ansatz über gestreckte Beine <u>erlaubt</u> . Handstand nicht erlaubt
P 7	Felgrolle über die Handstandposition	Ansatz über gestreckte Arme und Beine <u>gefordert</u> .
P 8 a	Felgrolle über die Handstandposition	Ansatz über gestreckte Arme und Beine <u>gefordert</u> .
P 8 b	Felgrolle in den Liegestütz vorlings (nicht über die Handstandpos.)	Ansatz über gestreckte Arme und Beine <u>gefordert</u> .
P 9 a und b	Felgrolle mit ½ Drehung im Handstand	Ansatz über gestreckte Arme und Beine <u>gefordert</u> . Offene Drehung im Handstand