

Pflichtübungen Kurs II Gerätturnen

Für den Abschluss von Kurs II sind jeweils Kürübungen an zwei Geräten und eine Pflichtübung an einem dritten Gerät notwendig! (Kein Gerät doppelt!)

- Reck weibl.: Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Hüftunterschwung aus dem Stütz
- Reck männl.: Kippaufschwung (Lauf-, Schweben oder Langhangkippe; aus Ober- oder Ellgriff), Hüftumschwung, Hüftunterschwung aus dem Stütz bzw. Durchhocken
- Sprung weibl.: Hocke über das Pferd quer
- Sprung männl.: Grätsche über das Pferd längs
- Balken weibl.: Freies Auflaufen, Standwaage, Pferdchensprung, zwei fortlaufende $\frac{1}{2}$ Drehungen, einbeiniges Absenken zum Schwebesitz, Handstützüberschlag sw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung (Radwende) als Abgang
- Boden: Handstand abrollen, Strecksprung mit ganzer Drehung, Handstützüberschlag sw. (Rad), Felgrolle (Jungs) // Felgrolle oder Rolle vw. zum Handstand (Mädchen), Handstützüberschlag sw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung (Radwende), Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Flugrolle
- Barren männl.: Oberarmstemmaufschwung, Schwingen im Stütz, Grätschsitz, Oberarmstand, Oberarmkippaufschwung, Schwingen optional, hohe Wende