

Menü KFL

Konzept zur Förderung des Leistungssportnachwuchses des DSAB



Version 1.0 Oktober 2019

Übungsbögen Paare

Übungsbögen Damen Gruppen

Übungsbögen Herren Gruppen

Paare	Damen Gruppen	Herren Gruppen	

Inhalt

Inhalt

Inhalt

Level 1

Level 1

Level 2

Level 2

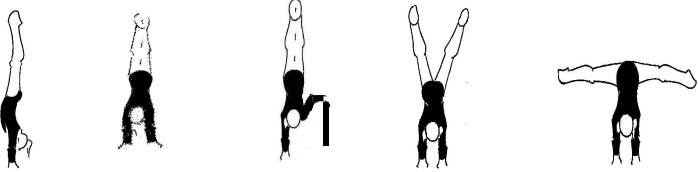
Level 2

Level 3

Level 3

Level 3

Variationen Top

A		B	
		C	 ???
		D	

Namen

Verein:

1

Musik:

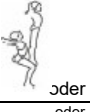
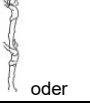
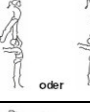
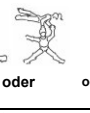
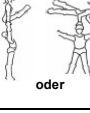
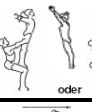
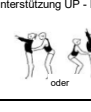
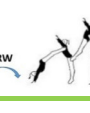
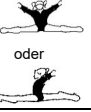
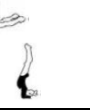
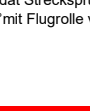
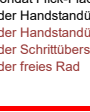
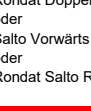
2

Trainer:

Startnummer:

0

Reihenfolge

	Level 1		Level 2		Level 3				
A		 Handstand auf Beinen	 oder mit Unterstützung an den Schultern		 eine Hand des OP auf der Schulter des UP. Der UP unterstützt mit einer Hand den Handstand des OP		 plus Handstand auf Kopf und Arm im Sitzen	 oder	
B		 oder	 oder		 oder	 oder	 oder	 oder	
C			 oder		 oder	 oder	 oder	 oder	
D	 mit ständigem Kontakt	 oder	 oder	 oder	 mit 180°	 mit 360°	 1/4 Salto Rückwärts auf Boden	 oder	
E	 mit ständigem Kontakt	 mit lösen	 oder	 oder	 mit 180°	 mit 360°	 oder	 oder	
F	 mit ständigem Kontakt	 mit lösen	 oder	 oder	 mit ständigem Kontakt	 ohne ständigen Kontakt	 mit Flugphase	 Kontakt erlaubt	
									0
Flex			 oder	 oder	 oder	 oder	 oder	 oder	
Agilitystand	 Rolle (vorwärts oder Rückwärts)	 --> Kopfstand 2", oder Kerze 2" oder St. 2" = 2"	 --> Handstand abrollen (keine 2 Sek. Halten)	 Rolle vorwärts in (jeweils 2")	 2"	 2" oder keine 2"	 oder	 2" oder 2"	
Tumble	 1 Rad	 2 Räder in unmittelbarer Folge	 Rondat Strecksprung rondad	 Rondat Strecksprung mit 180°	 Rondat Strecksprung mit 180° mit Flugrolle vorwärts	 Rondat 180 Rondat 180	 Rondat Flick-Flack oder Handstandüberschlag oder Handstandüberschlag Flugrolle oder Schrittlüberschlag Rondat oder freies Rad	 Rondat Doppel-Flick oder Salto Vorwärts oder Rondat Salto Rückwärts	
	1	2	3	4	5	6	7	8	0

0,000

Namen

Damen Gruppen

Verein:

1 _____

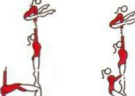
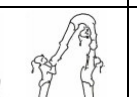
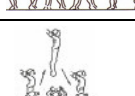
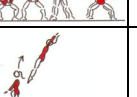
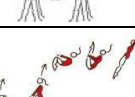
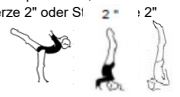
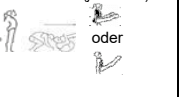
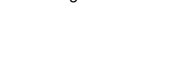
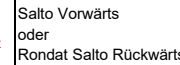
2 _____

3 _____

Musik:

Trainer:

0

		Level 1	Level 2	Level 3					
A									
B									
C									
D									
E									
F									
							0		
Flex									0
Agility/stand									0
Tumble									0
	1	2	3	4	5	6	7	8	0

0,000

Namen

Verein: Herren Gruppe

Musik:

Trainer:

1 _____

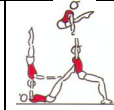
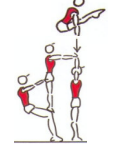
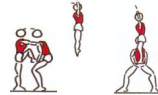
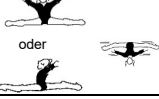
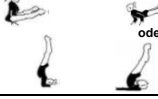
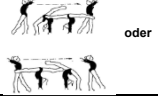
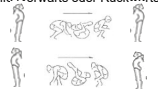
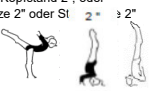
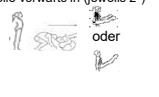
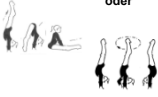
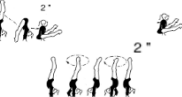
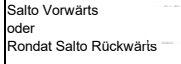
2 _____

3 _____

4 _____

0

Reihenfolge

			Level 2	oder	oder	Level 3	oder			
A				oder			oder			
B										
C										
D			 x2		 2	360° 				
E			1+1 		1+1 	1+1 		180° 1+1 	1+1 	
F			1+1 		1+1 	1+1 				
										0
Flex				oder 	oder 		oder 			0
Agilitystand	Rolle (vorwärts oder Rückwärts) 	--> Kopfstand 2", oder Kerze 2" oder St 2" > 2" 	--> Handstand abrollen (keine 2 Sek. halten) 	Rolle vorwärts in (jeweils 2") 	2" 	2" 	oder keine 2" 	oder 		0
Tumble	1 Rad 	2 Räder in unmittelbarer Folge 	Rondat Strecksprung rondad 	Rondat Strecksprung mit 180° 	Rondat Strecksprung mit 180° mit Flugrolle vorwärts 	Rondat 180 Rondat 180 	Rondat Flick-Flack oder Handstandüberschlag oder Handstandüberschlag Flugrolle oder Schrittlüberschlag Rondat oder freies Rad 	Rondat Doppel-Flick oder Salto Vorwärts oder Rondat Salto Rückwärts 		0
	1	2	3	4	5	6	7	8		0

0,000