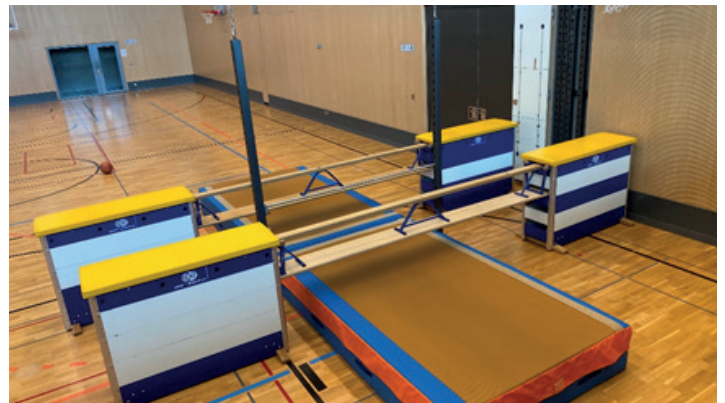


PRÄZISIONSSPRÜNGE

- 2 Langbänke, schmaler Steg oben, 2 Reckstangen, unterstes Loch
 - Distanz: Mattenbreite (1m) zwischen Geräten
 - Am Schluss stabiles Stehen auf Langbank (sonst 1 Punkt Abzug)
 - 3 Versuche
 - Nach 3 Fehlversuchen zählt der beste davon (0.5-1 Punkt Abzug pro Fehler nach Ermessen der bewertenden Sportlehrperson)
-
- Alternative Anlage für Reckpfosten, bei denen das unterste Loch höher ist
(Wenn in diesem Fall zu wenige Kästen für den ganzen Parkour vorhanden sind, können die Präzisionssprünge separat abgenommen und danach die Kästen für den restlichen Run verwendet werden).



PRÄZISIONSSPRÜNGE**Niveau A (3 Punkte)**

1. Start auf Langbank: Schritt Langbank- Reck; 2. Bein nachstellen
2. Schritt Reck- 2. Langbank; anderes Bein nachstellen
3. 180° Drehung auf Langbank gesprungen
4. Start auf Langbank: Schritt Langbank- Reck; 2. Bein nachstellen
5. Schritt Reck- 2. Langbank; anderes Bein nachstellen
6. 180° Drehung auf Langbank gesprungen
7. Stabil stehen



youtu.be/gkG25cYOdYU

Niveau B (4 Punkte)

1. Beidbeiniger Absprung von erster Langbank
2. Beidbeinige Landung auf Reck
3. Beidbeiniges Weiterspringen Reck – zweite Langbank
4. Beidbeinige stabile Landung auf zweiter Langbank
5. 180° Drehung auf Langbank gesprungen
6. Dito zurück



youtu.be/uzllUuz_6A4

Niveau C (5 Punkte)

(keine 2. Langbank, wegen allfälliger Verletzungsgefahr bei 180°-Drehung auf Reckstange)

1. Beidbeiniger Absprung von Langbank
2. Beidbeinige Landung auf Reck
3. 180° Drehung auf Reck gesprungen
4. Beidbeiniger Absprung zurück zu Langbank
5. 180° Drehung auf Langbank gesprungen
6. Dasselbe nochmals



Junge

youtu.be/k5tU8jDUy3A



Mädchen

youtu.be/2PiDcdkExWw

**STUFENBARREN: DURCHBRÜCHE UNDERBAR
(AUS ANLAUF)****Niveau A (3 Punkte): Underbar Basic**

- Unterschwung aus dem Lauf mit Fusshilfe



Mädchen

youtu.be/ichnCV7IgpE

Junge

youtu.be/XDPwwRMGQKU**Niveau B (4 Punkte): Underbar Advanced**

- Unterschwung aus dem Lauf ohne Fusshilfe



Mädchen

youtu.be/2vpnlxWUM0

Junge

youtu.be/_rkopJmimjEU

**STUFENBARREN: DURCHBRÜCHE UNDERBAR
(AUS ANLAUF)**

Niveau C (5 Punkte): Reverse Underbar

- Durchbruch rückwärts: Aus dem Absprung mit halber Drehung den hohen Holm im Kreuzgriff fassen und den niederen Holm rücklings überqueren. Mit total 360°-Drehung landen.



Mädchen

youtu.be/cNz3qZ_TBBA



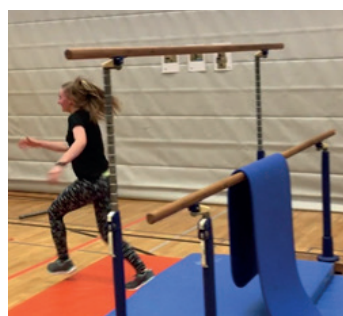
Junge

youtu.be/p70jDbZZreE



Vorübung
(mit Gummiseil)

youtu.be/6gbu1USDW1Y



KASTEN (4 ELEMENTE): VAULTS**Niveau A (3 Punkte): Safety Vault**

1. Einbeiniger Absprung
2. Äusseren Fuss auf Kasten aufsetzen, Sprungbein untendurch nehmen
3. Einbeinige Landung auf Sprungbein



Mädchen

youtu.be/luBa6y7_ukU

Junge

youtu.be/xrsNYE63CPU

KASTEN (4 ELEMENTE): VAULTS

Niveau A (3 Punkte): Speed Vault

1. Einbeiniger Absprung
2. Sprungbein untendurch nehmen
3. Einbeinige Landung auf Sprungbein



Mädchen

youtu.be/OuMG97FslIQ

Junge

youtu.be/dbYBj_tIP7Y

KASTEN (4 ELEMENTE): VAULTS**Niveau A (3 Punkte): Lazy Vault gerutscht**

1. Schräger Anlauf
2. Kastennahe Hand aufstützen und kastennahes Bein hochschwingen
3. Sprungbein nachziehen, mit Gesäss über Kasten rutschen
4. Mit zweiter Hand aufstützen und abstossen



Mädchen

youtu.be/v1M4xoJ4Tsl

Junge

youtu.be/HCoXaJR0jY

KASTEN (4 ELEMENTE): VAULTS**Niveau B (4 Punkte): 360° Vault**

1. Einbeiniger Absprung
2. Hände seitwärts aufsetzen
3. Am Schluss einhändig vom Kasten abstossen



Mädchen

youtu.be/OxWyVFmNqYA

Junge

youtu.be/y0yJs3rAk1s

KASTEN (4 ELEMENTE): VAULTS**Niveau B (4 Punkte): Hindernisrolle**

1. Abstoß mit kastennahem Bein oder beidbeinig
2. Seitliche Rolle über Schulterblätter und Rücken (früh eindrehen)
3. Nach der Landung Lauf fortsetzen



Mädchen

youtu.be/EYzt8yggkYo

Junge

youtu.be/Ttb_rjwKPXc

KASTEN (4 ELEMENTE): VAULTS**Niveau B (4 Punkte): Lazy Vault**

1. Schräger Anlauf
2. Kastennahe Hand aufstützen und kastennahes Bein hochschwingen
3. Sprungbein nachziehen
4. Mit zweiter Hand aufstützen und abstossen



Mädchen

youtu.be/QgHs0KlpYTk

Junge

youtu.be/Zu6lvoNBTfs

KASTEN (4 ELEMENTE): VAULTS

Niveau C (5 Punkte): Reverse Vault

1. Schulter dreht sich beim Aufsetzen der Stützhand nach innen
2. Abstoss mit kastennahem Bein (selbe Seite wie Stützarm)
3. Drehung rücklings über Kasten
4. Landung auf Schwungbein



Mädchen
(4 Elemente)

youtu.be/i46c6VFqL8U



Junge
(4 Elemente)

youtu.be/FDw-glhtq1A



KASTEN (4 ELEMENTE): VAULTS

Niveau C (5 Punkte): Kong Vault (= Katzensprung = Hocke)

1. Ein- oder zweibeiniger Absprung
2. Beine gehen zwischen Händen durch



Mädchen

youtu.be/PdMplvDTwII



Junge

youtu.be/JJZHTnDK1z0

KASTEN (4 ELEMENTE): VAULTS

Niveau C (5 Punkte): Dash Vault (= Diebsprung)

1. Einbeiniger Absprung
2. Beine mit Füßen voraus frontal über Kasten ziehen
3. Abstützen mit Händen



Mädchen

youtu.be/-kwcpHY4zrs



Junge

youtu.be/lezAg0-jAQ



Vorübung 1
auf Matte

youtu.be/zR2fcXVRZ40



Vorübung 2
auf Kasten und Matte

youtu.be/So8a6ehBmYs

WAND SCHRÄGER ANLAUF: TIC TAC**Niveau A (3 Punkte): Tic Tac mit Abstützen**

Tic Tac 1 Schritt an Wand über Kasten (4 Elemente) mit Abstützen der Hand auf Kasten



Mädchen

youtu.be/oDjRyWvyQwk

Junge

youtu.be/IQ7PKu9sWp0

WAND SCHRÄGER ANLAUF: TIC TAC

Niveau B (4 Punkte): Tic Tac mit 3 Kastenelmenten

Tic Tac 1 Schritt an Wand über Kasten mit 3 Elementen



Mädchen

youtu.be/6_2ffxNqI98



Junge

youtu.be/YAO8AEt2Ing

WAND SCHRÄGER ANLAUF: TIC TAC

Niveau C (5 Punkte): Tic Tac mit 4 Kastenelementen

Tic Tac 1-2 Schritte an Wand über Kasten mit 4 Elementen



Mädchen

youtu.be/kWUDQLNcTBM



Junge

youtu.be/mExGDcUC7c8



Variante mit 2 Schritten

youtu.be/RXlgHqJyZmQ



Variante mit Drehung

youtu.be/78QGu7c49ts