

# Anforderungen SSB Kreisjugitag Lenzburg

K1	2 P und 4 W
K2	2 P und 4 W
K3	2 P und 4 W
K4	2 P und 4 W

Ausgangsnote: 10.00 Pt

Es gelten die Wertungsbestimmungen EGT K1-K4

1 Bodenberührung während der Übung ist erlaubt.

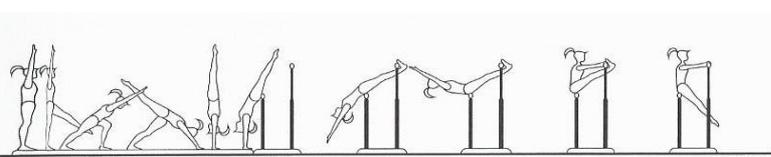
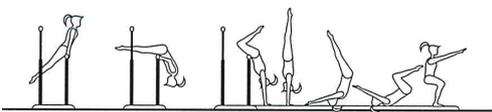
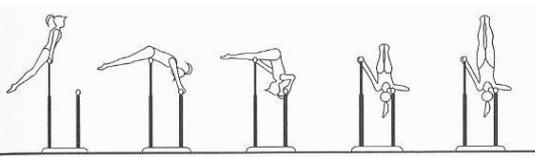
Bei der Auswahl der Elemente ist zu beachten, dass auch die nicht mit W oder P in dem entsprechenden K markierten Elemente gewählt werden dürfen, sie zählen aber nicht zu den geforderten Elementen, werden aber in Technik und Haltung

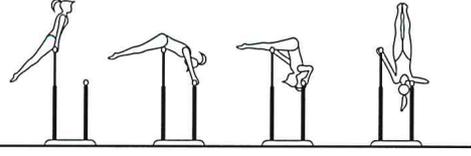
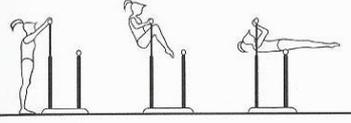
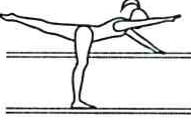
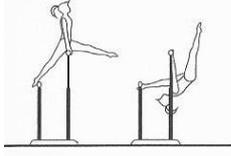
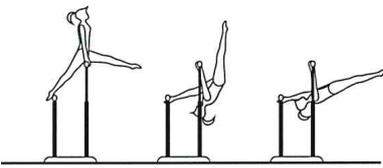
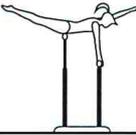
Die korrekte Ausführung der SSB-Elemente sind im Technikbeschrieb Schulstufenbarren genau umschrieben. Bewertung basiert auf diesem Technikbeschrieb.

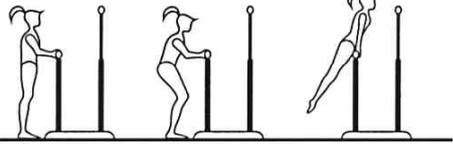
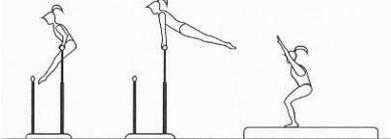
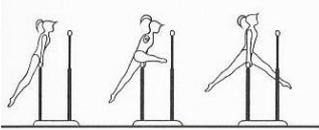
Text ist verbindlich, Zeichnungen sind nur unterstützend.

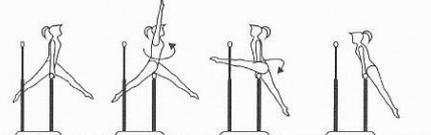
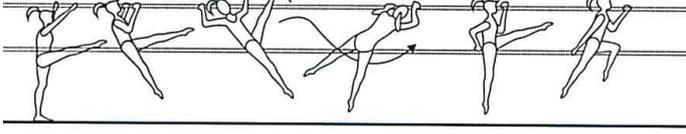
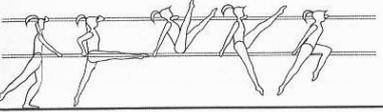
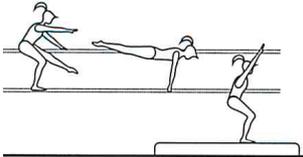
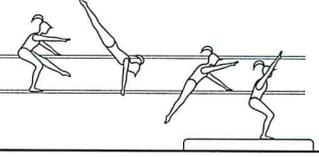
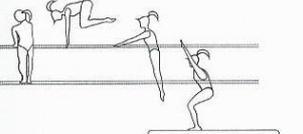
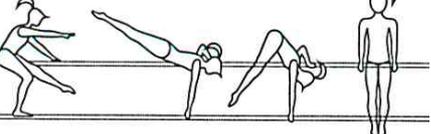
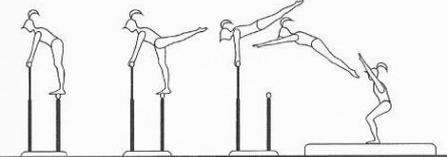
Gültig ab 2015

Quellenangabe: Turnsprache SBB / 2015, Herausgeber STV, Aarau

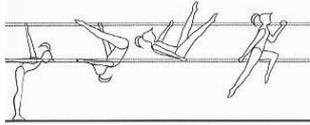
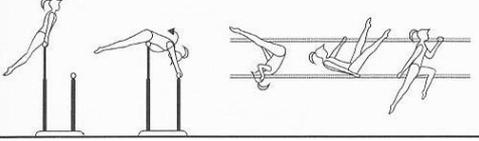
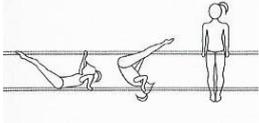
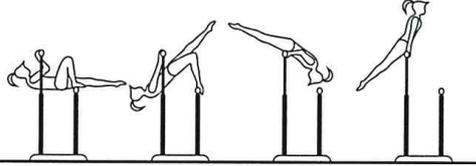
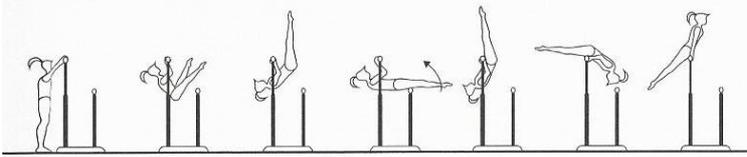
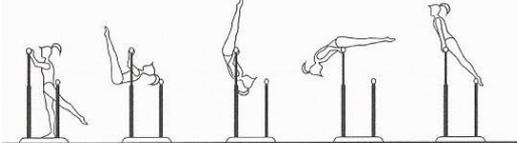
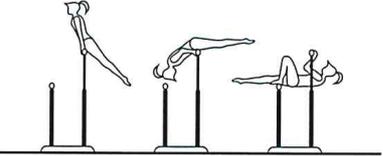
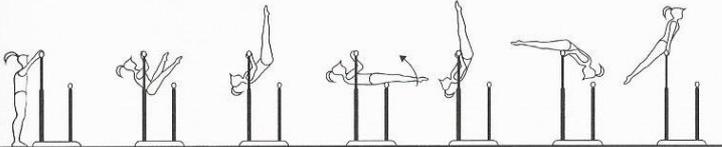
Element	Beschreibung	K1	K2	K3	K4
60302	Handstand vor niederem Holm, Einhängen der Füße am hohen Holm und Heben zum Innenseitsitz				
				W	W
60303	Stütz vl am niederen Holm, senken zum Handstand und Abrollen				
			W	W	W
60306	Stütz vl am hohen Holm, Schulterstand übers Päckli (2 Sek.)				
			W	P	
60307	Stütz vl am hohen Holm, Schulterstand mit Nachziehen der Beine (2 Sek.)				

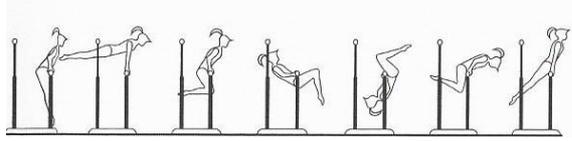
					P
60315	Sprung zum Einbeinkauerhang				
		W	W	W	
60316	Sprung zum Kauerhang				
		W	W	W	W
60317	Überhocken oder Übergrätschen zum Liegehang				
		W	W	W	W
60402	Standwaage vorlings (2 Sek.)				
		P	W		
60404	Hangstandwaage (2 Sek.)				
			W	W	
60405	Hangstandwaage zum Spagat (2 Sek.)				
				W	W
60406	Liegewaage mit Aufstützen am niederen Holm (2 Sek.)				
		W	W		
60501	Sprung in Stütz vorlings (am hohen oder niederen Holm)				

		W			
60503	Stütz vorlings, Rückschwung zum Niedersprung	W			
		W			
60504	Stütz vorlings, Einspreizen eines Beines zum Spreizsit	W	W	W	W
		W	W	W	W

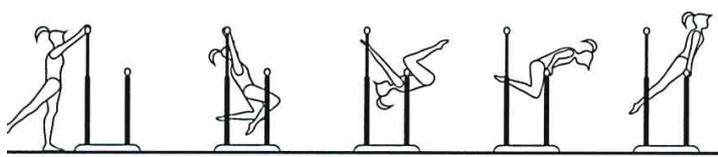
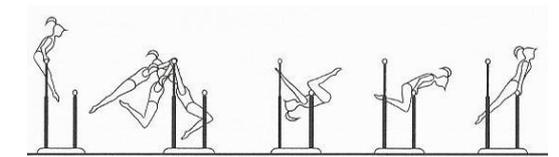
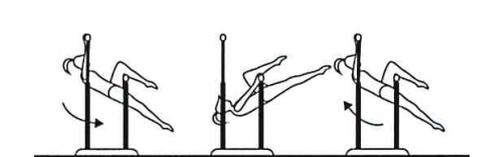
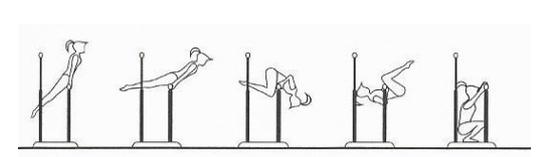
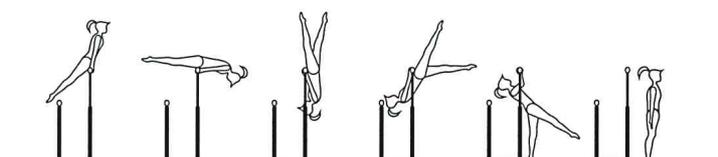
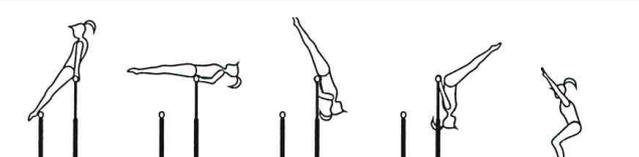
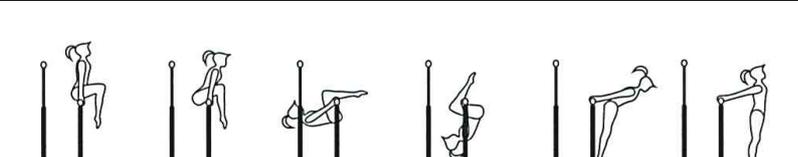
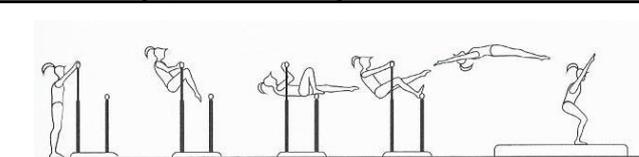
60505	Spreizsit, 1/2 Drehung zum Stütz vorlings				
		W	P	W	W
60519	Aussenfechtkehre				
				W	W
60521	Fechtkehre zum Aussenquersitz				
		W	W		
60522	Stand auf dem niederen Holm, Wende zum Niedersprung				
				W	W
60523	Stand auf dem niederen Holm, Hochwende über niederen Holm zum Niedersprung (mind. 80°)				
				W	W
60524	Hockwende über hohen Holm zum Niedersprung				
		W	W		
60526	Hochwende über hohen Holm zum Stütz (mind. 80°)				
				W	W
60529	Stand vorlings auf niederem Holm, Rückspreizen zum Niedersprung				
		W	W		
60530	Stand vorlings auf niederem Holm, Streck-, Hock-, Grätsch- oder Grätschwinkelsprung				

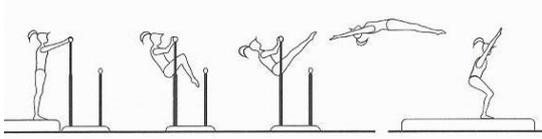


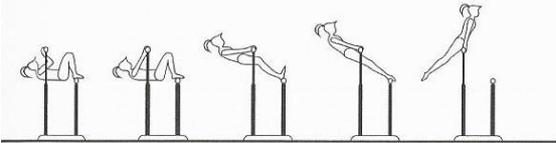
60601	Stand vorlings, Rolle vw mit gestreckten Beinen auf niederem Holm zum Aussenquersitz				
			W	W	W
60602	Stütz vorlings am hohen Holm, Rolle vw auf niederem Holm zum Aussenquersitz				
			W	W	W
60605	Rolle rw mit gestreckten Beinen zum Stütz am hohen Holm				
			W	W	W
60701	Felgaufschwung mit Abstoßen eines Beines				
		P	W	W	W
60702	Felgaufschwung mit Abfedern				
				W	
60703	Felgaufschwung oder Felgaufzug am hohen Holm				
				P	W
60706	Felgabschwung vw zum Liegehang mit Aufstellen eines Beines				
		W	W	W	
60706	Felgabschwung vw mit Abfedern zum Felgaufschwung				
					P
60708	Felge rw gehockt				



			W	W
--	--	--	---	---

60710	Felge rw gehockt mit Griffwechsel vom hohen an niederen Holm				
				W	W
60711	Stütz vorlings, Ausstossen zur Felge rw gehockt am niederen Holm				
				W	W
60713	Knieab- und Knieaufschwung mit oder ohne Griffwechsel an hohen Holm				
		W	P		
60716	Stütz vorlings, Rolle vw zum Hockstand oder Sitz				
		W			
60718	Felgabschwung vw gespreizt am hohen Holm				
		W	W		
60719	Felgabschwung rw im Ristgriff am hohen Holm				
				W	W
60723	Sitz- oder Grätschabschwung rücklings rw zum Stand oder Sitz vor niederem Holm				
		W	W		
60724	Stand vorlings, Unterschwing über niederen Holm mit Aufstellen eines Beines				
		W	W		
60725	Stand vorlings, Unterschwing über niederen Holm				



60802	Zugstemme beidbeinig			W	W
					
60901	Schulterstand am niederen Holm, Rad sw oder Überschlag sw zum Stand				W
