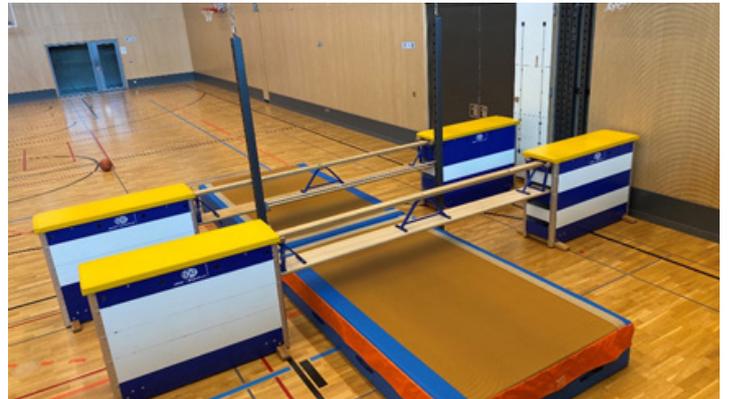


PRÄZISIONSSPRÜNGE

- 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/gkG25cY0dYU

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/uzlIUuz_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**

- Unterschwingung aus dem Lauf mit Fusshilfe



Mädchen

youtu.be/ichnCV7lgpE

Junge

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

- Unterschwingung aus dem Lauf ohne Fusshilfe



Mädchen

youtu.be/2vpnlixWUM0

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_tlP7Y

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/EYzt8yggkkyo

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/PdMplvDTwl



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/YA08AEt2Ing

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