

Festgymnastik TURNERINNEN für ÖTB Landesturnfeste und das ÖTB Bundesturnfest 2012

Festgymnastik Turnerinnen

Zusammengestellt von Karin Haslauer und Kurt Gruber

Die Festgymnastik ist in 3 Teile unterteilt.

Teil I „ruhiger Teil“, **Teil II** „flotter Teil“, **Teil III** ruhiger Teil mit Schluß.

Dauer: **3:47 Min.**

Handgerät: Klapphocker aus Metall, Sitzfläche rot.

Höhe : 45 – 49 cm

Sitzfläche : 45 x 45 cm

Aufstellung nur für Turnerinnen: Blick zur Haupttribüne.

Blockaufstellung 6er Gruppen X X Abstand 2 Meter in die Breite
 X X 2 Meter in die Tiefe
 X X
Reihe B A

Aufstellung für Großraumvorführung Turner und Turnerinnen gemeinsam.

TU = O Rücken zur Haupttribüne, TUI = X Front zur Haupttribüne

O O X X O O X X O O
O O X X O O X X O O
O O X X O O X X O O
Reihe B A B A

Musik: Zusammengeschnitten aus Rihanna „Take a Bow“
und Pussycat Dolls „I´don´t need a man

Ohne Musik

Gruppe steht in Blockaufstellung (Schlußstand) Klappsessel wird vor der Turnerin abgestellt, Blick zur Haupttribüne.

Teil I/A 4x 8 Zeiten

Musikbeginn:

1-8 Pause

1-2 Kopf dreht nach li

3-4 Kopf dreht zur Mitte zurück

5-6 Kopf dreht nach re

7-8 Kopf dreht zur Mitte zurück

1-2 li Unterarm in den rechten Winkel anheben, Handfläche zeigt nach oben

3-4 li. Unterarm absenken

5-6 re. Unterarm in den rechten Winkel anheben, Handfläche zeigt nach oben

7-8 re. Unterarm absenken

1-2 beide Unterarme in den rechten Winkel anheben,
Handflächen zeigen nach oben

3-4 Unterarme absenken

5-8 beide Arme zur Schräghochhalte anheben, Handflächen zeigen nach außen

Teil I/B 4x 8 Zeiten

Schwungteil:

1-2 Halbkreis einwärts beider Arme mit kreuzen vor dem Körper, Rücken runden

3- 4 Halbkreis auswärts beider Arme zur Schräghochhalte

5-6 Ganzer Armkreis einwärts zur Schräghochhalte

7-8 absenken beider Arme über die Seithalte zur Tiefhalte

1-4 Platzwechsel mit 3 Schritten (li. beginnen) rechtsschultrig um den Hocker,
auf 4 re. Bein beistellen.

5-8 beide Arme zur Schräghochhalte anheben, Handflächen zeigen nach außen

Schwungteil:

1-2 Halbkreis einwärts beider Arme mit kreuzen vor dem Körper, Rücken runden

3-4 Halbkreis auswärts beider Arme zur Schräghochhalte

5-6 Ganzer Armkreis einwärts zur Schräghochhalte

7-8 absenken beider Arme über die Seithalte zur Tiefhalte

1-4 Platzwechsel mit 3 Schritten (li. beginnen) rechtsschultrig um den Hocker,
Frontalkreis auf 4 re. Bein beistellen.

5-8 Setzen zum Hocksitz, Arme Tiefhalte.

Teil I / C 2x 8 Zeiten

- 1-2 li Arm zur Schräghochhalte und re Arm zur Schrägtiefhalte heben, Blick nach re.
- 3-4 beide Arme senken , Blick vw.
- 5-6 re Arm zur Schräghochhalte und li Arm zur Schrägtiefhalte heben, Blick nach li.
- 7-8 beide Arme senken , Blick vw

- 1-4 Heben beider Arme über die Vorhalte zur Hochhalte
- 5-8 senken der Arme über die Seithalte zur Tiefhalte.

Teil I / D 2x 8 Zeiten

- 1 li Arm zur Schräghochhalte, Handfläche vor, Finger fächern
- 2 re Arm zur Schräghochhalte, Handfläche vor, Finger fächern
- 3 Sprung in die Grätsche Arme Tiefhalte
- 4 Schlußsprung
- 5 li Schritt vorw.
- 6 ½ Drehung nach re, Schritt re vw. zum Hocker
- 7 Schritt li.vw.
- 8 re. Bein zum Schlusstand schließen.
- 1 li Arm zur Schräghochhalte, Handfläche vor, Finger fächern
- 2 re Arm zur Schräghochhalte, Handfläche vor, Finger fächern
- 3 Sprung in die Grätsche Arme Tiefhalte
- 4 Schlußsprung
- 5 mit dem li Bein neben dem Hocker steigen
- 6 re. hinknien
- 7 zur Bauchlage auf den Hocker senken, li Bein zum re Bein schließen
- 8 beide Hände vor dem Hocker abstützen

Teil I/E 3x 8 Zeiten

„ Bauchlage“

- 1-2 in der Bauchlage Beine grätschen, Hände auf dem Boden
- 3-4 Beine anhocken
- 5-6 Arme zur Schräghochhalte heben
- 7-8 Arme wieder senken

- 1-2 Arme zur Schräghochhalte und Beine grätschen
- 3-4 Arme und Beine zur Ausgangsposition senken
- 5-6 Arme zur Schräghochhalte und Beine grätschen
- 7-8 Arme und Beine zur Ausgangsposition senken

„ Aufstehen“

- 1 Beide Hände auf den Hocker aufstützen
- 2 Oberkörper hochdrücken
- 3 li.Bein li neben den Hocker vorstellen
- 4 Aufstehen und re Bein zum li. beistellen
- 5 –8 Beide Arme über die Seithalte zur Schräghochhalte heben

Teil II / A „Flott“ 4 x 8 Zeiten

- 1-2 Nachstellschritt li. vw. mit Gegenarmzug (li. Arm Seithalte, re. Arm Vorhalte)
 - 3-4 Nachstellschritt re. vw. mit Gegenarmzug (re. Arm Seithalte, li. Arm Vorhalte)
 - 5 li vorsteigen Hände einstützen
 - 6 ½ Drehung nach re.,re vorsteigen
 - 7 li. vorsteigen
 - 8 re.zum Schlusstand beistellen
-
- 1-2 Nachstellschritt sw. nach li., Hände eingestützt
 - 3- re rücksteigen mit Gewichtsverlagerung auf das re Bein, re Arm zur Hochhalte
li. Arm zur Seithalte heben.
 - 4- li vorsteigen mit Gewichtsverlagerung auf das li Bein, Arme bleiben wie 3
 - 5-6 Nachstellschritt sw. nach re., Hände eingestützt
 - 7- li rücksteigen mit Gewichtsverlagerung auf das li Bein, li Arm zur Hochhalte ,
re. Arm zur Seithalte heben.
 - 8- re vorsteigen mit Gewichtsverlagerung auf das re Bein, Arme bleiben wie 7
-
- 1-2 Nachstellschritt li. vw. mit Gegenarmzug (li. Arm Seithalte, re. Arm Vorhalte)
 - 3-4 Nachstellschritt re. vw. mit Gegenarmzug (re. Arm Seithalte, li. Arm Vorhalte)
 - 5 li vorsteigen Hände einstützen
 - 6 ½ Drehung nach re.,re vorsteigen
 - 7 li. vorsteigen
 - 8 re.zum Schlusstand beistellen
-
- 1-2 Nachstellschritt sw. nach li., Hände eingestützt
 - 3- re rücksteigen mit Gewichtsverlagerung auf das re Bein, re Arm zur Hochhalte
li. Arm zur Seithalte heben.
 - 4- li vorsteigen mit Gewichtsverlagerung auf das li Bein, Arme bleiben wie 3
 - 5-6 Nachstellschritt sw. nach re., Hände eingestützt
 - 7- li rücksteigen mit Gewichtsverlagerung auf das li Bein, li Arm zur Hochhalte ,
re. Arm zur Seithalte heben.
 - 8- re vorsteigen mit Gewichtsverlagerung auf das re Bein, Arme bleiben wie 7

Teil II / B „Flott“ 4 x 8 Zeiten

- 1-7 rechtsschultrig mit 7 Schritten li. beginnend um den Hocker gehen
 - 8 re. Bein beistellen
-
- 1 stützen mit beiden Händen auf dem Hocker
 - 2 Beine grätschen (Grätschsprung)
 - 3 Beine schließen (Schlußsprung)
 - 4 Beine grätschen (Grätschsprung)
 - 5 Beine schließen (Schlußsprung)
 - 6 Beine grätschen (Grätschsprung)
 - 7 Beine schließen (Schlußsprung)
 - 8 zum Schlußstand aufrichten

Standortwechsel zum Nebenhocker und zurück.

(Bei gemeinsamer Vorführung TU / TUI , gehen die Turner vor die Turnerinnen)

1-4 Reihe A u. B 3 Nachstellschritte nach li. beim 3. re. Bein beistellen

5-8 Reihe A u. B 3 Nachstellschritte nach re. beim 3. li. Bein beistellen

- 1 stützen mit beiden Händen auf dem Hocker
- 2 Beine grätschen (Grätschsprung)
- 3 Beine schließen (Schlußsprung)
- 4 Beine grätschen (Grätschsprung)
- 5 Beine schließen (Schlußsprung)
- 6 Hocker zusammenklappen und aufheben
- 7 Sitzfläche in der li Hand , Standfläche in die re Hand schwingen
- 8 Pause

Teil II / C „Flott“ 2x 8 Zeiten

Gehen zum Kreis gegen den Uhrzeigersinn

6 Turnerinnen gehen zum Flankenkreis

1-8 li Bein beginnt, eigener Hocker in der re. Hand , mit der li Hand Hocker vom Hintermann nehmen.

1-6 gehen im Kreis , Hocker gefaßt.

7-8 zur Kreismitte drehen (Schlußstand) , Hocker mit der re. Hand zur Tiefhalte senken.

Teil II / D „Flott“ 6x 8 Zeiten

„Schwungteil“

- 1-2 Hocker zur Kreismitte vorschwingen
- 3-4 Hocker zurückschwingen
- 5-6 Hocker zur Kreismitte vorschwingen und zur li Hand übergeben.
- 7-8 Hocker (li Hand) zurückschwingen

- 1-2 Hocker zur Kreismitte vorschwingen
- 3-4 Hocker zurückschwingen
- 5-6 Hocker zur Kreismitte vorschwingen und in der schräg Vorhochhalte halten
- 7-8 Ausfallschritt li vw und Hocker aufklappen

- 1-2 Hocker in die re. Hand übergeben, li Bein zum Schlußstand rückstellen und den Hocker zurückschwingen.
- 3-4 re vorsteigen mit Vorschwingen und $\frac{1}{4}$ Drehung nach li. bei 4 umgreifen in den Ellgriff.
- 5-6 Pendelschwung über die Tiefhalte nach Außen
- 7-8 Pendelschwung über die Tiefhalte zur Kreismitte

- 1-2 $\frac{1}{4}$ Drehung nach li und Vorschwingen
- 3-4 re Bein beistellen und Rückschwingen
- 5-6 Hocker aus dem Kreis vorschwingen und zur li Hand übergeben.
- 7-8 Hocker (li Hand) zurückschwingen

- 1-2 Hocker aus dem Kreis vorschwingen
- 3-4 Hocker zurückschwingen
- 5-6 Hocker aus dem Kreis vorschwingen und in der schräg Vorhochhalte halten
- 7-8 Ausfallschritt li vw und Hocker aufklappen

- 1-2 li zurücksteigen Hocker Hochhalte
- 3-4 Hocker hochwerfen und Hocker mit der Sitzfläche fangen
- 5-6 Hocker abstellen mit beugen der Beine
- 7-8 Aufrichten in den Schlusstand

Teil II / E „Flott“ 2x 8 Zeiten

Posen 1

- 1-2 Hockstand mit Griff am Hocker
- 3-4 aufrichten zum Schlusstand
- 5-6 li Fuß auf den Hocker , Arme zur Schräghochhalte heben
- 7-8 li Fuß zum Schlusstand zurück und Arme senken

- 1-2 Hockstand mit Griff am Hocker
- 3-4 aufrichten zum Schlusstand ,
- 5-6 beugen zum Hocker mit beiden Hand fassen
- 7-8 aufrichten zum Schlusstand und Hocker mit der re Hand aufnehmen

2x8 Zeiten

- 1-8 gegen den Uhrzeigersinn im Flankenkreis zur Ausgangstellung gehen
- 1-4 zur Ausgangstellung gehen
- 5-6 Hocker abstellen
- 7-8 Aufrichten - Schlußstand

Teil III / A „ruhig“ 2x 8 Zeiten

Posen 2

- 1-2 Hockstand mit Griff am Hocker
- 3-4 aufrichten zum Schlusstand
- 5-6 li Fuß auf den Hocker , Arme zur Schräghochhalte heben
- 7-8 li Fuß zum Schlusstand zurück und Arme senken

- 1-2 Hockstand mit Griff am Hocker
- 3-4 aufrichten zum Schlusstand
- 5-6 re Fuß auf den Hocker , Arme zur Schräghochhalte heben
- 7-8 re Fuß zum Schlusstand zurück und Arme senken

Teil III / B „ruhig“ 4x 8 Zeiten

Schrittdrehung (Reihe A vor Reihe B)

1-4 Reihe A Schrittdrehung nach re., Hände eingestützt
bei 4, li Bein zum Schlusstand schließen

Reihe B Schrittdrehung nach li., Hände eingestützt
bei 4, re Bein zum Schlusstand schließen

5-6 Reihe A Halbhockstand, Hände auf die Knie
Reihe B Pause

7-8 Reihe A Pause
Reihe B Halbhockstand, Hände auf die Knie

Posen 3

1-2 Reihe A aufrichten zum Schlusstand Arme Schrägtiefhalte
Reihe B Pause

3-4 Reihe A Pause
Reihe B aufrichten zum Schlusstand Arme Schräghochhalte

5-8 Reihe A beide Arme Armkreis einwärts zur Schräghochhalte
Reihe B beide Arme Armkreis einwärts zur Schrägtiefhalte

Schrittdrehung Wiederholung (Reihe A vor Reihe B)

1-4 Reihe A Schrittdrehung nach li., Hände eingestützt
bei 4, re. Bein zum Schlusstand schließen

Reihe B Schrittdrehung nach re., Hände eingestützt
bei 4, li Bein zum Schlusstand schließen

5-6 Reihe A Halbhockstand, Hände auf die Knie
Reihe B Pause

7-8 Reihe A Pause
Reihe B Halbhockstand, Hände auf die Knie

Posen 3 Wiederholung

1-2 Reihe A aufrichten zum Schlusstand Arme Schrägtiefhalte
Reihe B Pause

3-4 Reihe A Pause
Reihe B aufrichten zum Schlusstand Arme Schräghochhalte

5-8 Reihe A beide Arme Armkreis einwärts zur Schräghochhalte
Reihe B beide Arme Armkreis einwärts zur Schrägtiefhalte

Schlussteil: 2x 8

- 1-2 auf 1 re vorsteigen , 2 li über den Hocker (Grätschstand über den Hocker)
- 3-4 re Arm über die Seithalte zur Hochhalte, li Arm zur Seithalte Blick nach li
- 5-6 Arme zur Tiefhalte senken
- 7- auf den Hocker setzen
- 8 Beine schließen

- 1-2 Beide Unterarme zum rechten Winkel anheben Handflächen nach oben.
- 3-4 Beide Unterarme senken
- 5-8 Arme zur Schräghochhalte heben. (Schlusspose)

..und auf.