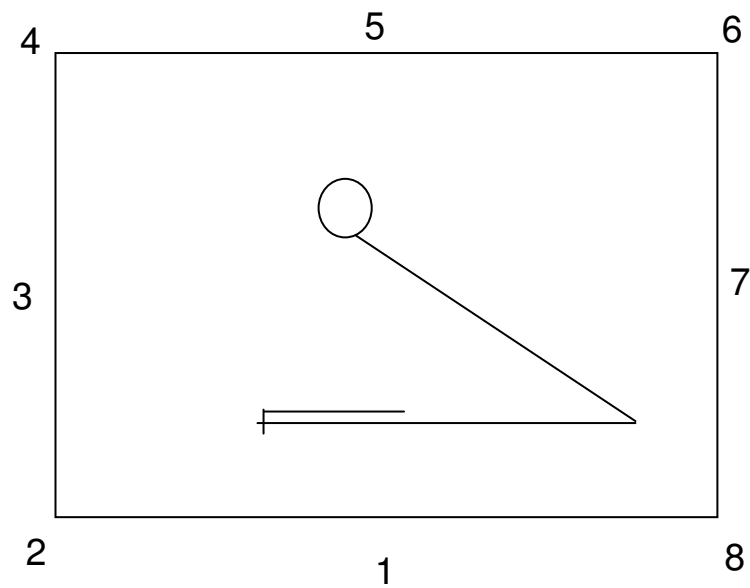


Übung ohne Handgerät Jugend E8
 Übung ohne Handgerät Altersklasse 8 Jahre

Höchstwert: 4,0 Punkte (Inhalt 1,9 / Ausführung 2,1)
 Ausgangsstellung: Schlusstellung in der Mitte der Fläche, Blick zu Punkt 2, Hände an der Hüfte aufgestützt.
 Musik: 4/4 Takt

Inhalt	Takt	Zähl-Zeit	
0,1	1	1-4	Auftakt
	2	1-2	Einen Schlusshüpfer, dabei re. Fuß vorn ausstellen (Ferse aufsetzen).
		3-4	Gegengleich wiederholen.
0,1	3	1-4	Mit 4 Schritten eine 7/8 gegangene Drehung re. (re. Fuß beginnt), dabei beide Arme horizontal über die Vor- in die Seithalte führen. (am Ende Blick zur Seite 1).
0,1	4	1-4	Ein Schritt re. In die Schlusstellung, li Bein heben in den Passéestand* re. (auf Sohle) .
	5	1-2	Im Passéestand einen kleinen Unterarmkreis mit dem re. Arm über dem Kopf (einwärts beginnend) ausführen.
0,2		3-4	Absenken des li Beines dabei 1/8 Drehung links und heben in den Ballenstand. Arme bleiben in Seithalte (Blick zu Punkt 8)
0,2	6	1-4	Anlauf Pferdchensprung, dabei einen Armkreis auswärts beider Arme (von der Seit- durch die Tief- und Hochhalte wieder in die Seithalte).
0,2	7	1	Erheben in den Ballenstand dabei beide Arme in die Hochhalte führen.
		2-4	Körperwelle vorwärts im Stand, dabei Armkreis vorwärts mit beiden Armen, enden in der Hochhalte, 1/8 Drehung rechts. (Blickrichtung Seite 1)
0,2	8	1-2	2 Seitgalopp re. sw., dabei beide Arme vor dem Körper durch die Tief- in die Seithalte führen.
		3-4	Hüpfer in die Schlusstellung, am Ende re. Arm in Vorhalte, (Fingerspitzen zeigen nach oben), li. Hand liegt in Höhe des re. Ellenbogens auf dem re. Arm.(re. Arm und li. Unterarm bilden einen rechten Winkel).
0,1	9	1-4	1/1 gegangene Drehung re. seitwärts (auf einer Linie) im Ballenstand.
0,2	10	1-4	Strecksprung in den Kniestand links (re. Bein vorn aufgestellt), unter dem aufgestellten Bein 1 mal klatschen, Arme vor der Brust kreuzen (Hände liegen auf den Schultern).
0,1	11	1-4	Absenken über den beidbeinigen Kniestand in den Fersensitz, dabei frontaler Armkreis einwärts mit beiden Armen, hochziehen der Schultern, dabei Armhaltung beliebig.
0,2	12	1-4	Links neben die Unterschenkel setzen, eine Drehung auf dem Gesäß (Hände dürfen aufgestützt werden), dabei Beine grätschen und im einbeinigen Fersensitz rechts (linkes Bein zur Seite gestreckt) enden, rechte Hand ist rechts neben dem Körper aufgestützt, linker Arm in Seithalte.
0,1	13	1-2	Li. Arm über die Vorhalte in die Seit- Hoch führen dabei erheben in den Kniestand re. (Flankendehnung rechts).
0,1		3-4	¼ Drehung links zum Strecksitz (rechtes Bein aufgestellt), Blick zu Seite 1, Armhaltung beliebig. Bei Verwendung von Musik können die musikalischen Schlussakzente nach Belieben umgesetzt werden.

* Zehenspitzen des Spielbeins auf Kniehöhe des Standbeins



ÄNDERUNGEN Stand Juli 2005:

Die von den Mitgliedern der Jahrestagung empfohlenen Änderungen betreffen Takt 12 und Takt 13.