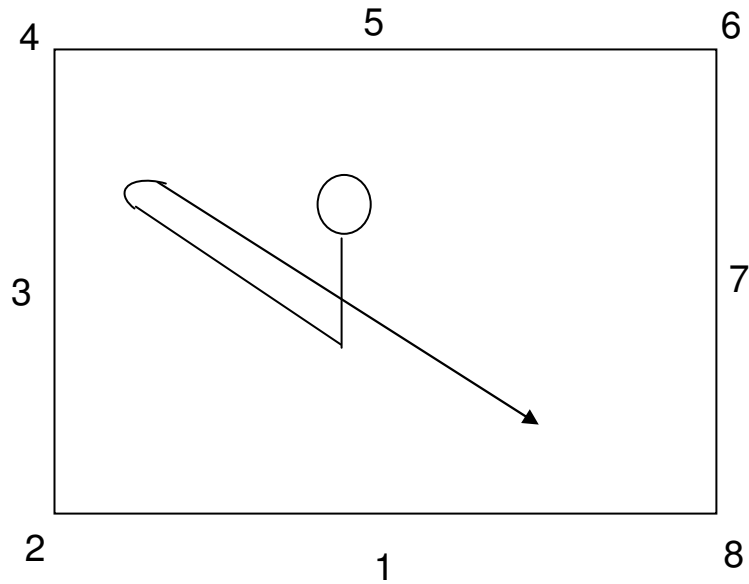


Übung ohne Handgerät 9- 10 Jahre
Übung ohne Handgerät Altersklasse 9- 10 Jahre



Höchstwert: 5,0 Punkte (Inhalt 2,2 / Ausführung 2,8)
 Ausgangsstellung: Schlussstellung in der Mitte der Fläche, Blick zu Seite 1
 Musik: 4/4 Takt

Inhalt	Takt	Zähl-Zeit	
0,1	1	1-4	Re. Hand in Taillenhöhe einstützen, li Hand in Taillenhöhe einstützen.
0,1	2	1-2	Re. Ferse aufsetzen, dabei re. Hand kurz am Hinterkopf antippen, re. Fuß zurück in die Schlussstellung, dabei rechte Hand in der Hüfte aufstützen.
0,1		3-4	Gegengleich wiederholen.
0,2	3	1-4	Chassé links, chassé rechts (enden in der Schrittstellung re. vw.), Armhaltung beliebig.
0,1	4	1-2	Linker Fuß nach li. zur Seite tippen, dabei Arme in Seithalte.
		3-4	Linken Fuß hinten aufstellen in Schrittstellung, dabei rechten Arm in Vorhalte führen (1.Position).
0,2	5	1-4	1/1 Passédrehung rechts auf dem rechten Bein, dabei Arme vor dem Körper kurz abgerundet schließen (1. Pos. Ballett), am Ende Schlussstellung, Arme in Seithalte führen.
0,1	6	1-4	Im Ballenstand einen kleinen Unterarmkreis mit dem re. Arm über dem Kopf (einwärts beginnend) ausführen und enden in der Seithalte rechts, dabei 3/8 Drehung re. (Blickrichtung zu Punkt 4).
0,1	7	1-4	Schritt re. vw., Schritt li. vw., Hüpfen auf dem re. Bein dabei li. Bein in Vorhalte, Knie leicht angewinkelt, Armhaltung beliebig.
0,1	8	1-4	Gegengleich wiederholen, in der Schlussstellung enden.
0,2	9	1-2	Erheben in den Ballenstand dabei beide Arme in die Hochhalte führen.
		3-4	Körperwelle vorwärts im Stand, dabei Armkreis vorwärts mit beiden Armen, enden in der Hochhalte.
0,1	10	1-4	Mit kleinen Schritten 1/2 Drehung rechts in die Schlussstellung (Blick zu Punkt 8), dabei li. Arm in die Seithalte und re. Arm auf einem vertikalen Kreisbogen auswärts bis in die Seithalte re. führen, am Ende Schlussstellung, Arme in der Seithalte.
0,2	11	1-4	Anlauf, Pferdchensprung, dabei einen Armkreis auswärts beider Arme (von der Seit- durch die Tief- und Hochhalte wieder in die Seithalte)
0,2	12	1-4	Anlauf, Schrittsprung, Armhaltung beliebig, am Ende Schlussstellung.
0,2	13	1-4	Strecksprung in den einbeinigen Kniestand rechts (li. Bein vorn aufgestellt), unter dem aufgestellten Bein 1 mal klatschen, Arme vor der Brust kreuzen (Hände liegen auf den Schultern).
0,1	14	1-2	1/8 Drehung re dabei linkes Bein nach li. zu Seite 7 strecken (Blickrichtung zu Seite 1), re Arm über die Vorhalte in die Seittiefhalte zum Abstützen am Boden führen, der li Arm wird in einem frontalen Kreisbogen einwärts (über unten beginnen) in die Flankendehnung li (Handfläche zeigt nach oben) geführt.
0,1		3-4	li. Bein zum beidbeinigen Fersensitz heranziehen, dabei mit dem li. Arm frontaler Kreisbogen einwärts bis in die Seithalte li., am Ende Armhaltung beliebig. Bei Verwendung von Musik können die musikalischen Schlussakzente nach Belieben umgesetzt werden.



ÄNDERUNGEN Stand Juli 2005:

Die von den Mitgliedern der Jahrestagung empfohlenen Änderungen betreffen Takt 14.