

Ausschreibung
4. P-Stufen Mannschaftspokal des PSV Rostock e.V.

Termin: Sonnabend, 13.06.2026
Ort: Kunstturnhalle Rostock, Schillingallee

Zeit: 1. Durchgang WK I = AK 6 und jünger P2-P3
WK II = AK 7 und jünger P3-P4

09:00 Uhr Einturnen
09:30 Uhr Wettkampfbeginn
gegen 12:30 Uhr Siegerehrung

Bringt bitte Geschirr / Besteck sicherheitshalber mit; auch was zu Trinken.

Die Wettkampfkleidung wird direkt nach dem Wettkampf eingesammelt.

Es kann etwas Verpflegung und Kaffee geben.

Ich weiß nicht; ob alles fuer die Starter frei ist oder bezahlt werden muss.

Gabi kann aus wichtigen Gruenden nicht dabei sein; d.h.; wir benoetigen eine Betreuung durch die Eltern.

Ab Seite 2 stehen noch einmal die von den Maedels geturnten Uebungen zum Ausdrucken und mitbringen zwecks Vorsagen.

5/6	2021	Sprung	Reck	Balken	Boden
1	Hanna	2	3	2	2
2	Melia	2	2	2	2
3	Malva	2	3	2	2
4	Fiona	2	3	2	2
5	Lina	3	3	2	2

Sprung - P2

Anmelden

- 1 Releve`
- 2 Anlauf; ca. 5m
- 3 Aufhocken mit direktem Strecksprung

Abmelden

Sprung – P3

Anmelden

- 1 Releve`
- 2 Anlauf; ca. 5m
- 3 Aufhocken mit direktem Hocksprung

Abmelden

Stuba - P2

Anmelden

- 1 Sprung in den Stuetz
- 2 Hueftabzug in den Stand
- 3 Sprung in den Stuetz
- 4 Vorschwung - Rueckschwung – Niedersprung rueckwaertz
- 5 Felgunterschwung

Abmelden

Stuba - P3

Anmelden

- 1 Sprung in den Stuetz
- 2 Hueftabzug in den Stand
- 3 Hueftaufzug
- 4 Vorschwung - Rueckschwung – Niedersprung rueckwaertz
- 5 Felgunterschwung

Abmelden

Balken - P2

Anmelden

- 1 Aufsteigen mit Rueckspreizen 1 Beines; "Arme"
- 2 1-2 Schritte, Heben in den einbeinigen Releve
3-4 Schritte im Releve
- 3 1 x Chasse`
- 4 Beine schließen
Spannung-Arme-Strecksprung
Landing-Spannung-Arme
- 5 saubere Schritte bis Balkenende
Spannung-Arme-Hocksprung
Landing;(Zaehlen : 21, 22)

Abmelden

Boden - P2

Anmelden

- 0 "Arme"
- 1 Nachstellsprung (Chassee)
Nachstellsprung (Chassee)
- 2 Hockstand
Haende aufstuetzen
Sprung in den Liegestuetz
- 3 gestrecktes Senken in die gestreckte Bauchlage
Arme gestreckt an den Ohren
- 4 1/2 LAD in gestreckter Koerperhaltung in Rueckenlage
Heben Kopf mit Armen an Ohren und Beine
in Schiffchenhaltung
- 5 Rueckenschaukel in den Stand
- 6 Semiplie´
Rolle Vorwaertz mit Strecksprung
- 7 2-3 Schritte; Pferdchen; Endpose

Abmelden