

Hinter den P-Übungen (z.B.P1) liegen Links zu Filmen auf der Seite: <https://gytotal.de/inhalte/misc/pflichtuebungen-maenner/>

Der Text hat Vorrang vor dem Bild!

### Sprung:

<a href="#">P1</a>	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Strecksprung, in den Stand (Niedersprungmatte 30cm)
<a href="#">P2</a>	Sprungaufhocken auf Kasten – Höhe 90 cm mit sofortigem Strecksprung
<a href="#">P3</a>	Sprungaufhocken auf Kasten – Höhe $\geq 90$ cm mit sofortigem Grätschsprung
<a href="#">P4</a>	Sprunggrätsche über Bock – Höhe 100 cm
<a href="#">P5</a>	Sprunghocke über Kasten oder Bock – Höhe $\geq 100$ cm
<a href="#">P6</a> <a href="#">P6A</a>	Sprungbücke in den Stand über Bock oder Tisch – Höhe $\geq 110$ cm oder Handstandüberschlag
<a href="#">P7</a> <a href="#">P7A</a>	Handstandüberschlag über Sprungtisch – Höhe 120 cm oder Radwende (Rondat)
<a href="#">P8</a> <a href="#">P8A</a>	Yamashita oder Handstandüberschlag mit $\frac{1}{2}$ LAD in 2.Flugphase – Höhe 120 cm
<a href="#">P9</a> <a href="#">P9A</a>	Handstandüberschlag gestreckt mit $\frac{1}{1}$ LAD in der 2.Flugphase oder Handstandüberschlag gebückt mit $\frac{1}{2}$ LAD in 2.Flugphase – Höhe 135 cm

### Reck:

<a href="#">P1</a>	Beidbeiniger Sprung in den Stütz, Hüftabzug, beidbeiniger Sprung in den Stütz, Vorschwung Rückschwung mit Niedersprung
<a href="#">P2</a>	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff, beidbeiniger Sprung in den Stütz; Langsamer Hüft-Abzug zum Stand vorlings; (Schritt rückwärts erlaubt) beidbeiniger Sprung in den Stütz; Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung in den Stand vorlings. Felgabschwung (Unterschwung) mit oder ohne Schwungbeineinsatz in den Stand
<a href="#">P3</a> <a href="#">P3A</a>	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: beidbeiniger Sprung in den Stütz; Langsamer Hüft-Abzug in den Stand vorlings; (Schritt rückwärts erlaubt) Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung mit oder ohne Schwungbeineinsatz in den Stütz; Vorschwung, Rückschwung in den freien Stütz; Niedersprung in den Stand vorlings, Felgabschwung (Unterschwung) mit oder ohne Schwungbeineinsatz in den Stand
<a href="#">P4</a>	Aus dem Stand vorlings: Hüft-Aufschwung (beidbeiniger Absprung), Vorschwung, Rückschwung, (mindestens waagrecht), Hüft-Umschwung rückwärts, Felgabschwung (Unterschwung), in den Stand
<a href="#">P5</a> <a href="#">P5A</a>	Aus dem Stand vorlings: Sprung in den Kipphang, (Fußrist an der Stange), VorpPENDeln, RückPENDeln in den Stand, (Schritt rückwärts zur Ausgangsstellung), Hüft-Aufschwung in den Stütz mit beidbeinigem Absprung, Rückschwung; Hüft-Umschwung rückwärts; Felgabschwung (Unterschwung) in den Stand.
<a href="#">P6</a>	Aus dem Hang mit Ristgriff: Felgabschwung, (Unterschwung) aus dem Kontern, Rückschwung; Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung, Kippaufschwung vl vw in den Stütz; Rückschwung; Hüft-Umschwung rückwärts; Felgabschwung (Unterschwung) in den Stand
<a href="#">P7</a>	Aus dem Hang mit Kammgriff: Felgabschwung (Unterschwung) aus dem Kontern, Rückschwung, Umspringen in den Ristgriff; Vorschwung, Rückschwung (waagrecht); Vorschwung, Kippaufschwung vl vw in den Stütz, Rückschwung, Ablegen in den Hang, Riesen-Aufschwung in den Stütz, Senken rückwärts in den Kipphang, Kippaufschwung vl vw in den Stütz (Rückfallkippe), Rückschwung, Hüft-Umschwung rückwärts, Felgabschwung (Unterschwung) mit $\frac{1}{2}$ LAD in den Stand
<a href="#">P8</a> <a href="#">P8A</a>	Aus dem Hang mit Kammgriff: Felgabschwung (Unterschwung) aus dem Kontern,

	Rückschwung, Umspringen in den Ristgriff, Vorschung, Rückschwung (Waagerechte), Vorschung 1/2 LAD mit Umgreifen in den Ristgriff, (danach optional: ein zusätzlicher Vor- und Rückschwung erlaubt), Vorschung, Riesen-Aufschwung in den Stütz, Senken rückwärts in den Kipphang, Kippaufschwung (Rückfallkippe) in den Stütz, Rückschwung, Felgabschwung (Unterschwung) in den Hang, Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz, Hüft-Umschwung rückwärts, Felgabschwung (Unterschwung), Rückschwung, Salto vorwärts(gehockt oder gebückt)
<a href="#">P9</a>	Aus dem Hang mit Kammgriff: Felgabschwung, (Unterschwung) aus dem Kontern, Rückschwung, Stemmaufschwung rückwärts, in den freien Stütz; Felgumschwung rückwärts in den freien Stütz (freie Felge), (mindestens 45° über Waagerechte); Vorschung mit 1/2 LAD in den Ristgriff, Vorschung, Riesen-Aufschwung in den Stütz, Senken rückwärts in den Kipphang, Kippaufschwung (Rückfallkippe) mit Rückschwung im Stütz, (> 45° über Waagerechte), Abschwingen in den Hang, Riesen-Umschwung rückwärts (Riesenfelge) 2x, Vorschung Salto rückwärts gestreckt

#### Barren:

<a href="#">P1</a>	Aus dem Innenquerstand: Absprung, Vorschung über Holmhöhe in den Grätschsitz (2 Sek), (Hände am Holm erlaubt), Einschwingen vorwärts, Rückschwung, Niedersprung in den Stand
<a href="#">P2</a>	Aus dem Stand am Barrenende: Absprung in den Stütz, Stützel bis Barrenmitte, Heben der Beine in den Grätschsitz (2 Sek) (Hände am Holm erlaubt), Einschwingen vorwärts, Rückschwung, Vorschung in den Außenquersitz (2 Sek), Niedersprung in den Außenquerstand seitlings mit Halten der gerätnahen Hand am Barrenholm.
<a href="#">P3</a>	Aus dem Innenquerstand: Absprung in den Stütz, Vorschung (über Holmhöhe), Rückschwung (über Holmhöhe), Vorschung mit Grätschen der Beine, langsames Senken in den freien Grätschsitz (2 Sek), Heben und Schließen der Beine durch den Winkelstütz, Rückschwung(über Holmhöhe); Vorschung, Rückschwung, Vorschung, Kehre in den Außenquerstand
<a href="#">P4</a>	Aus dem Innenquerstand, Absprung zum Vorschung (über Holmhöhe), Rückschwung, Vorschung mit Grätschen der Beine, langsames Senken in den freien Grätschsitz (2 Sek), Heben und Schließen der Beine in den Winkelstütz (2 Sek), Rückschwung (über Holmhöhe), Vorschung, Rückschwung, Vorschung, Rückschwung, Wende in den Außenquerstand
<a href="#">P5</a>	Sprung in den Stütz, Vorschung (über Holmhöhe), Rückschwung, Vorschung mit Grätschen der Beine, Auffedern auf die Holme, sofortiges Einschwingen vorwärts, Rückschwung, Vorschung, langsames Senken in den Grätschsitz, Rolle vorwärts in den Grätschsitz, Heben und Schließen der Beine in den Winkelstütz (2 Sek), Rückschwung, Vorschung, Rückschwung (45° über Waagerechte), Vorschung, Rückschwung (45° über Waagerechte), Wende in den Außenquerstand seitlings
<a href="#">P6</a>	Vorschung, Grätschen der Beine, langsames Senken in den Grätschsitz, Heben in den Oberarmstand (2 Sek), Abrollen in den Grätschsitz, Heben und schließen der Beine in den Winkelstütz (2 Sek), Rückschwung, Vorschung, Rückschwung (45° über Waagerechte), Vorschung, Rückschwung (45° über Waagerechte), Wende in den Außenquerstand
<a href="#">P7</a>	Sprung in den Oberarmstütz, Stemmaufschwung vorwärts in den Stütz, Rückschwung, Vorschung in den Winkelstütz (2 Sek), Anheben der Beine, Rückschwung, Vorschung, Rückschwung in den Oberarmstand, Abrollen, Rückschwung im Oberarmstütz, Stemmaufschwung rückwärts, Vorschung, Rücksenken auf die Oberarme, Oberarm-Kippe, Rückschwung, Vorschung, Rückschwung (45° über Waagerechte), Vorschung, Rückschwung (handstandnah), Wende in den Außenquerstand (beidhändiger Stütz auf einem Holm)

<b><u>P8</u></b>	Sprung in Oberarmstütz, Stemmaufschwung vorwärts in den Stütz, Rückschwung in den Oberarmstand, Abrollen in den Oberarmstütz, Rückschwung, Ablegen in den Ellhang, Vorschweben (Beine in Vorhalte), Kippaufschwung in den Winkelstütz (2 Sek), Heben der Beine über den Spitzwinkelstütz (45° über Waagerechte), Rückschwung (45° über Waagerechte), Vorschwung, Rückschwung in den Handstand, Vorschwung, Senken in den Oberarmstütz, Oberarm-Kippe, Rückschwung (45° über Waagerechte), Dreh-Wende (gehockt, gebückt oder gestreckt) in den Außenquerstand
<b><u>P9</u></b>	Sprung in den Ellhang: Vorschweben, Kippaufschwung in den Stütz; Rückschwung (45° über Waagerechte), Vorschwung, Rückschwung in den Handstand; Senken, Felgabschwung (Unterschwung) in den Oberarmstütz; Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz, Vorschwung in den Winkelstütz (2 Sek), Heben in den Handstand mit gebeugter Hüfte mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen (2 Sek); Abspringen, Vorschwung, Salto rückwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt), in den Außenquerstand seitlings

#### **Boden:**

<b><u>P1</u></b>	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Absprung zum Strecksprung; Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings, Anhocken der Beine, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings, Anhocken der Beine Strecksprung; Senken über den Hockstand zum Hocksitz, Rückenschaukel zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand
<b><u>P2</u></b>	Nachstellhüpfer rechts, Nachstellhüpfer links, Schritt, Schließen der Beine, Stand; Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings; Langsames Senken in die Bauchlage, Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers; ½ LAD in die Rückenlage (Arme bleiben in Verlängerung), Heben in die „Schiffchenhaltung“; Rückenschaukel (über Kerzenposition möglich) zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand; Verbindung: Rolle vorwärts, Strecksprung; zwei bis drei Schritte, Absprung zum Schersprung oder Pferdchensprung
<b><u>P3</u></b>	Aus dem Stand: Rolle vorwärts, Strecksprung, Senken, Rollen rückwärts in den flüchtigen Nackenstand (Kerze), Abrollen vorwärts zum Stand, Schwingen in den Handstand, Senken über die Schrittstellung mit Aufrichten zum Stand; zwei Schritte vorwärts, Schließen der Beine, Hocksprung; Schritt, Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) mit Drehung gegen die Bewegungsrichtung (wie beim Rondat), Ausklang freigestellt
<b><u>P4</u></b>	Aus dem Stand: Schritt vorwärts, Schwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen, Aufrichten über den Hockstand; Strecksprung mit ½ LAD; Rolle rückwärts (Felgrolle erlaubt) über den hohen Hockstütz in den Hockstand; Aufrichten in den Stand, Nachstellhüpfer, Nachstellhüpfer gegengleich, Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad), Aufrichten mit Drehung gegen die Bewegungsrichtung; Schritt vorwärts, Einsprung und Absprung, Sprungrolle vorwärts in den Stand
<b><u>P5</u></b>	Anlauf Rondat, Strecksprung in den Stand; Rolle rückwärts in den Stand (Felgrolle erlaubt), Schwingen in den Handstand, Abrollen in den Streckstutz, Heben in den Liegestütz rücklings, ½ LAD in den Liegestütz vorlings, Abspringen in den Grätschwinkelstand, Heben in den Kopfstand (2 Sek.), Abrollen zum Stand, Strecksprung ½ LAD, Schritt vorwärts zur Standwaage vorlings (2 Sek.) Aufrichten in den Stand; Anlauf, Sprungrolle vorwärts, mit sofortigem Strecksprung in den Stand
<b><u>P6</u></b>	Anlauf Rondat, Strecksprung in den Stand; Felgrolle rückwärts mit Abbücken in den Stand, Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Handstütz-Überschlag vorwärts in den Stand; Fallen in den Liegestütz vorlings, Abspringen in den Grätschwinkelstand (2 Sek.), Abspringen in den Handstand (auch heben erlaubt), Abrollen mit sofortigem Strecksprung mit ½ LAD, Senken in die Standwaage vorlings (2 Sek.), Aufrichten in den Stand; Anlauf, Sprungrolle vorwärts, sofortiger Strecksprung mit 1/1 LAD in den Stand

<b><u>P7</u></b>	Anlauf Rondat, Flick-Flack, Strecksprung in den Stand, ½ LAD, Fallen in den Liegestütz vorlings, Sofortiges Vorgrätschen in den Grätschwinkelstand (2 Sek.), Abspringen in den Handstand (auch heben erlaubt), ½ LAD im Handstand, Abbücken in den Stand, Anlauf, Sprungrolle gestreckt, sofortiger Strecksprung mit 1/1 LAD in den Stand, Felgrolle rückwärts in den Handstand, Abbücken in den Stand, Standwaage vorlings (2 Sek.), Aufrichten in den Stand, Schritt mit ½ LAD, Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts in den Stand
<b><u>P8</u></b>	Anlauf Rondat, Flick-Flack, Flick-Flack, Strecksprung in den Stand, Fallen in den Liegestütz vorlings, Heben in den Handstand mit gebeugten oder gestreckten Armen – gegrätschten oder geschlossenen Beinen, Abrollen in den Stand, Anlauf, Sprungrolle gestreckt, Absprung in die Schrittstellung, Handstütz-Überschlag vorwärts in den Stand, Felgrolle rückwärts in den Handstand, Abbücken in den Stand, Standwaage vorlings (2 Sek.), Aufrichten mit beliebiger Drehung in den Stand, Anlauf, Salto vorwärts in den Stand
<b><u>P9</u></b>	Anlauf Rondat, Flick-Flack, Sprung rw mit 1/2 LAD zum Abrollen in den Stand (Twistrolle); Fallen in den Liegestütz vorlings; Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten oder geschlossenen Beinen (2 Sek.) ½ LAD im Handstand, Abbücken in den Stand, Anlauf, Salto vorwärts in den Stand, Felgrolle rückwärts in den Handstand Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts, Sprungrolle gestreckt Schritt zur Standwaage vorlings –(2 Sek.) Anlauf, Rondat, (Flick-Flack erlaubt) Salto rückwärts (gehockt,gebückt oder gestreckt) in den Stand