Die WK IV (Klasse 5 und 6) ist für Mädchen- und Jungenmannschaften ausgeschrieben.

Startet eine gemischte Mannschaft, so zählt sie je nach Überzahl des Geschlechts zu den Mädchen- oder Jungenmannschaften.

Eine Mannschaft besteht aus 5 Schüler\*innen.

**Gerätebahn A** – wird von allen Schüler\*innen einzeln geturnt

*Reck* (schulterhoch)
Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder aus dem Schritt) oder Hüft-Aufzug in den Stütz; Vorschwung, Rückschwung mit Hüft-Umschwung rückwärts, a) mit direkt anschließendem Felgunterschwung in den Stand; oder b) Vorschwung, Rückschwung in den freien Stütz, Niedersprung, Felgunterschwung mit Schwungbeineinsatz (auch beidbeinig) in den Stand.

*Boden* (Bodenbahn 10m bestehend aus 5 Matten 1 m x 2 m o. einem Bodenläufer 12 m)
Aus dem Stand: 2 bis 3 Schritte vorwärts, Handstütz-Überschlag seitwärts links (Rad), Aufrichten in die Bewegungsrichtung, Schritt vorwärts, Handstütz-Überschlag seitwärts rechts, Aufrichten in die Bewegungsrichtung, Schließen der Beine in den Stand.

*Sprung* (Bock 1,10 m oder 1,20 m; Brettabstand variabel) Sprunggrätsche

**Gerätebahn B** – wird von allen Schüler\*innen einzeln geturnt

*Schwebebalken* (Höhe 1 m)
Aus dem Seitstand vorlings am Schwebebalken: Absprung, Drehhockwende, Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand; 1 bis 2 Schritte, Pferdchensprung oder Hocksprung; 1 bis 2 Schritte, ½ Drehung im beidbeinigen Ballenstand; Schritte jeweils mit Vorspreizen (rechts – links oder links – rechts); 1 bis 2 Schritte Standwaage (Haltezeit 2 Sek. möglich, aber nicht nötig); Abgang: Anlauf (Anhüpfer erlaubt), Rondat (Radwende) in den Querstand vorlings.

*Boden* (Bodenbahn 10 m bestehend aus 5 Matten 1 m x 2 m o. einem Bodenläufer 12 m)
Aus dem Stand: Schritt vorwärts und Aufschwingen in den flüchtigen Handstand
(Haltezeit 2 Sek. erlaubt), Abrollen, Aufrichten in den Stand, Strecksprung mit ½ LAD (= Längsachsendrehung), Rolle rückwärts über den hohen Hockstütz in den Hockstand (Felgrolle erlaubt), Strecksprung mit ½ LAD in den Stand.

*Parallelbarren* (brusthoch)
Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung zum Vorschwung, Rück-
schwung, Vorschwung mit Grätschen und Schließen der Beine, Rückschwung, Vorschwung, Kehre mit ¼ Drehung einwärts in den Außenquerstand vorlings.

**Gerätebahn C** – Die Gruppenübungen 1 (Boden) und 2 (Langbank) werden von allen Mannschaftsmitgliedern in einem Durchgang gemeinsam gezeigt. Die Partnerübung 3 (Boden) wird paarweise (2 Paare) gezeigt.

*Gruppenübung 1:*
Schattenrollen (Geräte: Bodenbahn 10 m bestehend aus 5 Matten 1 m x 2 m oder einem Bodenläufer 12 m)
Alle 5 Mannschaftsmitglieder turnen nacheinander einsetzend, synchron, hintereinander, in ununterbrochener Reihenfolge jeweils 4 Rollen vorwärts mit direkt anschließendem Strecksprung, wobei die Nachfolgenden mit dem Strecksprung nach der Rolle des/r Vorausturnenden beginnen.

*Gruppenübung 2:*
Schattenhockwenden (Geräte: 2 Turnbänke à 4 m, breite Seite oben, hintereinander gestellt)
Alle 5 Mannschaftsmitglieder turnen nacheinander jeweils 8 fortlaufende Hockwenden in rhythmischer Folge mit oder ohne Zwischenfedern, wobei die Nachfolgenden mit der zweiten Hockwende des/r Vorausturnenden einsetzen.

*Partnerübung 3:*
Synchronübung (Geräte: Bodenbahn 10 m bestehend aus 5 Matten 1 m x 2 m oder einem Bodenläufer 12 m)
Die Paare turnen jeweils parallel und synchron 3 bis 5 verschiedene Übungsteile (darunter mind. 2 akrobatische Elemente) als fließende Bewegungsverbindung.

**Sonderprüfungen**

*Standweitsprung:* Es wird auf Hallenboden ohne Mattenunterlage gesprungen. Jede/r Schüler\*in der Mannschaft führt 3 fortlaufende Standweitsprünge mit beidbeiniger Landung aus. Die 4 höchsten Weiten werden addiert.

*Klettern* (Taue oder Stangen, je nach Örtlichkeiten, beim Bundesfinale wird an der Stange geklettert)
Jede/r Schüler\*in sitzt auf einem kleinen Kasten im Grätschsitz vor der Stange, die Hände sind an der Stange/am Tau. Auf Startkommando erfolgt das Klettern (mit oder ohne Einsatz der Füße) bis zu einer festgelegten Markierung (4 Meter vom Boden gemessen). Die 4 schnellsten Zeiten werden addiert.

*Staffellauf:* Sprint-Umkehrstaffel mit Übergabe eines Tennisrings; es starten alle 5 Mann-
schaftsmitglieder. Die Start- und Wendemarken sind an den Grundlinien eines Volleyballfeldes oder einer anderen entsprechenden Spielfeldmarkierung mit einer Länge von 18 m. Der Start erfolgt aus dem Hochstart neben einer Markierungsstange. Beim Wechsel wird der Tennisring übergeben und um die Markierungsstange herumgeführt. In einem festgelegten Bereich (ca. 1,5 m hinter der Markierungsstange) darf sich nur der/die folgende Läufer/in aufhalten, alle anderen Läufer\*innenbefinden sich hinter der Markierung hintereinander sitzend auf einer Bank.