

# ÜBUNGSVERBINDUNG

*niedrigste Barrenhöhe*

**Klasse 1**

1. Stand auf einem Hocker (Hocker steht innen)  
Arme zur Hochhalte - weit nach vorn fassen
2. Schwung zum anderen Hocker (Hocker steht innen)
3. Arme bleiben beim Schwingen gestreckt
4. **Grundstellung** auf dem Endhocker  
(mindestens 3 Matten übereinander legen)

***DIE ÜBUNG WIRD 2x GETURNT***

Hinweis: Gute Schüler können auch ohne Hocker schwingen.



B  
A  
R  
R  
E  
N

# ÜBUNGSVERBINDUNG

*niedrigste Barrenhöhe*

**Klasse 1**

1. Stand auf einem Hocker (Hocker steht innen)  
Arme zur Hochhalte - weit nach vorn fassen
2. Schwung zum anderen Hocker (Hocker steht innen)
3. Arme bleiben beim Schwingen gestreckt
4. **Grundstellung** auf dem Endhocker  
(mindestens 3 Matten übereinander legen)

***DIE ÜBUNG WIRD 2x GETURNT***

Hinweis: Gute Schüler können auch ohne Hocker schwingen.

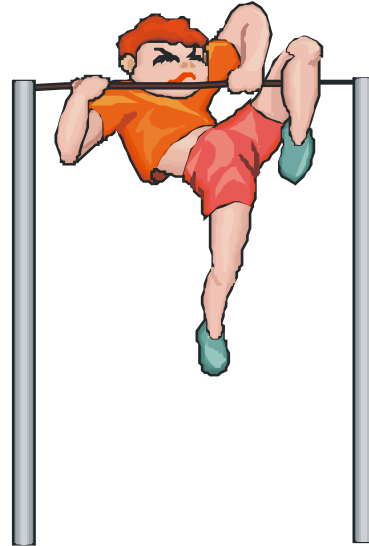


B  
A  
R  
R  
E  
N

# ÜBUNGSVERBINDUNG

**Klasse 1**

1. Sprung in den Stütz (Könner dürfen einen Hüftaufschwung)
2. aus dem Stütz - Hüftabzug in den Hang
3. Ausschultern
4. Zurückschultern
5. Rolle vorwärts auf der Matte

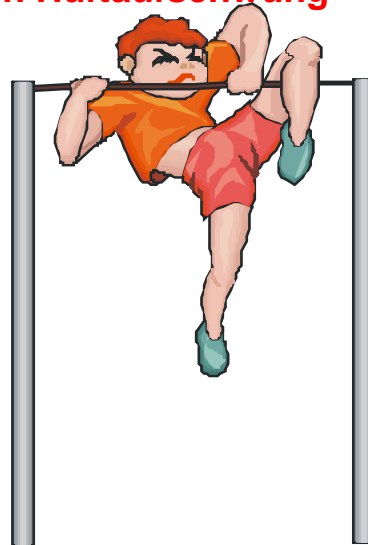


R  
E  
C  
K

# ÜBUNGSVERBINDUNG

**Klasse 1**

1. Sprung in den Stütz (Könner dürfen einen Hüftaufschwung)
2. aus dem Stütz - Hüftabzug in den Hang
3. Ausschultern
4. Zurückschultern
5. Rolle vorwärts auf der Matte



R  
E  
C  
K

# ÜBUNGSVERBINDUNG

**Klasse 1**

1. Grundstellung - 2 Schritte vorwärts (Arme zur Seit- oder Hochhalte)
2. Senken in den Hockstand
3. Rolle vorwärts aus dem Hockstand in den Hockstand
4. Rolle vorwärts aus dem Hockstand in den Streckstuhl
5. Senken in die Rückenlage
6. 1/2 Drehung in die Bauchlage
7. Zurückziehen in die Bankstellung
8. Aufhocken - Strecksprung
9. Rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand - Grundstellung

B

O

D

E

N



# ÜBUNGSVERBINDUNG

**Klasse 1**

1. Grundstellung - 2 Schritte vorwärts (Arme zur Seit- oder Hochhalte)
2. Senken in den Hockstand
3. Rolle vorwärts aus dem Hockstand in den Hockstand
4. Rolle vorwärts aus dem Hockstand in den Streckstuhl
5. Senken in die Rückenlage
6. 1/2 Drehung in die Bauchlage
7. Zurückziehen in die Bankstellung
8. Aufhocken - Strecksprung
9. Rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand - Grundstellung

B

O

D

E

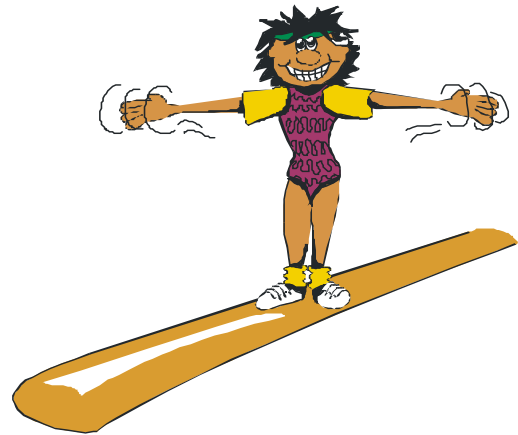
N



# ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 1

1. Einbeiniger Stand - **STANDPOSE 2 s** halten
2. **Gehen vorwärts** bis Bankmitte
3. **Senken in den Hockstand - 1/2 Drehung im Hockstand**
4. Aufrichten - **Gehen vorwärts bis Bankende**
5. **Grätschsprung** vorwärts in den Stand

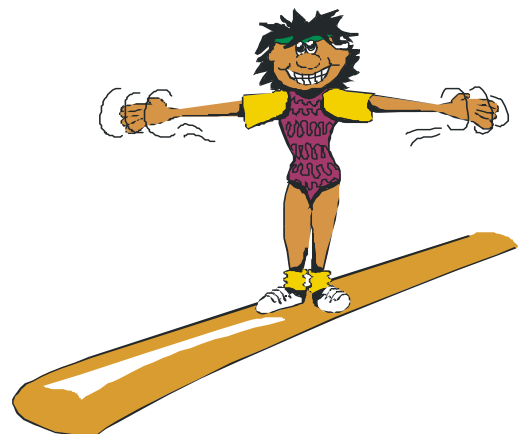


S  
C  
H  
W  
E  
B  
E  
K  
A  
N  
T  
E

# ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 1

1. Einbeiniger Stand - **STANDPOSE 2 s** halten
2. **Gehen vorwärts** bis Bankmitte
3. **Senken in den Hockstand - 1/2 Drehung im Hockstand**
4. Aufrichten - **Gehen vorwärts bis Bankende**
5. **Grätschsprung** vorwärts in den Stand



S  
C  
H  
W  
E  
B  
E  
K  
A  
N  
T  
E