

ÜBUNGSVERBINDUNG

niedrigste Barrenhöhe

Klasse 2

1. Stand auf einem Hocker
Arme zur Hochhalte - weit nach vorn fassen
2. Sprung in den Stütz
3. möglichst **2-3 Schwünge vor- und rückwärts**
4. **Landung in der Holmengasse nach dem Rückschwung**
(mindestens 3 Matten übereinander legen)
5. Grundstellung



B

A

R

R

E

N

ÜBUNGSVERBINDUNG

niedrigste Barrenhöhe

Klasse 2

1. Stand auf einem Hocker
Arme zur Hochhalte - weit nach vorn fassen
2. Sprung in den Stütz
3. möglichst **2-3 Schwünge vor- und rückwärts**
4. **Landung in der Holmengasse nach dem Rückschwung**
(mindestens 3 Matten übereinander legen)
5. Grundstellung



B

A

R

R

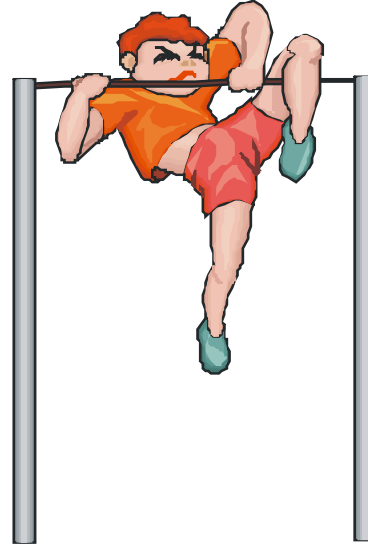
E

N

ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 2

1. **Sprung in den Stütz** (Köner dürfen einen Hüftaufschwung machen)
2. aus dem Stütz - **Hüftabzug** in den Hang
3. **Ausschultern**
4. **Zurückschultern**
5. Aufrichten- **Sprung in den Stütz**
6. **Vorschwung - Rückschwung**
Grundstellung

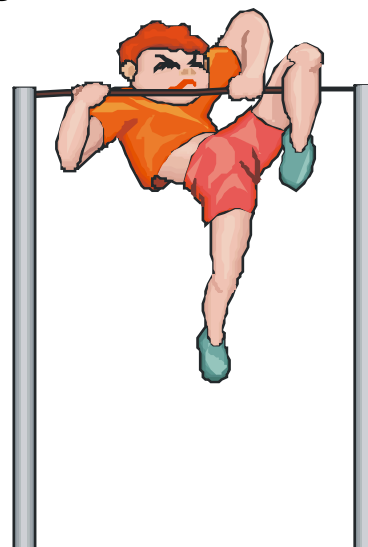


R
E
C
K

ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 2

1. **Sprung in den Stütz** (Köner dürfen einen Hüftaufschwung machen)
2. aus dem Stütz - **Hüftabzug** in den Hang
3. **Ausschultern**
4. **Zurückschultern**
5. Aufrichten- **Sprung in den Stütz**
6. **Vorschwung - Rückschwung**
Grundstellung



R
E
C
K

ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 2

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

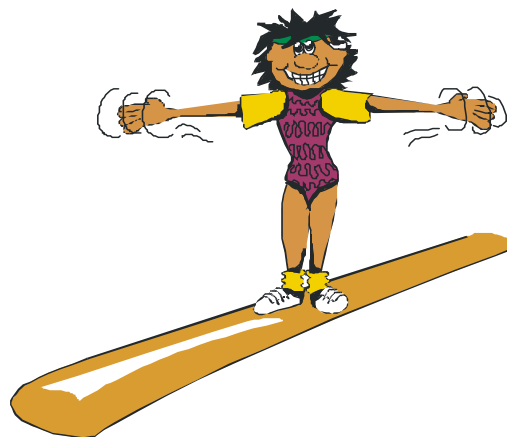


S
C
H
W
E
B
E
K
A
N
T
E

ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 2

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



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

ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 2

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 Strecksitz
5. Arme zur Hochhalte, 2 x Rumpfbeugen vorwärts
6. Rolle rückwärts in den Kniestand
7. Kniewaage - zurück in den Kniestand - Aufhocken
8. Stecksprung mit 1/2 Drehung
9. Rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand - Grundstellung

B
O
D
E
N



ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 2

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 Strecksitz
5. Arme zur Hochhalte, 2 x Rumpfbeugen vorwärts
6. Rolle rückwärts in den Kniestand
7. Kniewaage - zurück in den Kniestand - Aufhocken
8. Stecksprung mit 1/2 Drehung
9. Rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand - Grundstellung

B
O
D
E
N

