

ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 3

1. Stand auf einem Hocker - **Sprung** in den Stütz
2. mindestens **3 Schwünge vor- und rückwärts**
3. **Aufgrätschen** auf den Holmen
4. **Grätschsitz** - Arme zur Seithalte - 2s halten
5. beidbeiniges **Einschwingen** in die Holmengasse
6. mindestens **2 Schwünge vor- und rückwärts**
7. Schwingen zum Außenquersitz
8. Drehung in die **Liegestützstellung**
9. **Hüftabzug** - Grundstellung in der Holmengasse



B
A
P
P
E
N

Ihr könnt euch eure Übung natürlich auch selbst zusammenstellen, es müssen alle geforderten Hauptelemente (wie in der Übung) enthalten sein.

ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 3

1. Stand auf einem Hocker - **Sprung** in den Stütz
2. mindestens **3 Schwünge vor- und rückwärts**
3. **Aufgrätschen** auf den Holmen
4. **Grätschsitz** - Arme zur Seithalte - 2s halten
5. beidbeiniges **Einschwingen** in die Holmengasse
6. mindestens **2 Schwünge vor- und rückwärts**
7. Schwingen zum Außenquersitz
8. Drehung in die **Liegestützstellung**
9. **Hüftabzug** - Grundstellung in der Holmengasse



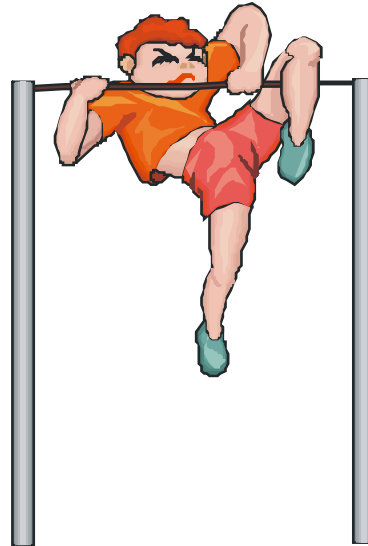
B
A
P
P
E
N

Ihr könnt euch eure Übung natürlich auch selbst zusammenstellen, es müssen alle geforderten Hauptelemente (wie in der Übung) enthalten sein.

ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 3

1. **Hüftaufschwung** (Nichtkönnen-weglassen)
2. aus dem Stütz - **Hüftabzug** in den Hang
3. Aufrichten - **Sprung in den Stütz**
4. **hoher Rückschwung** in den Stand



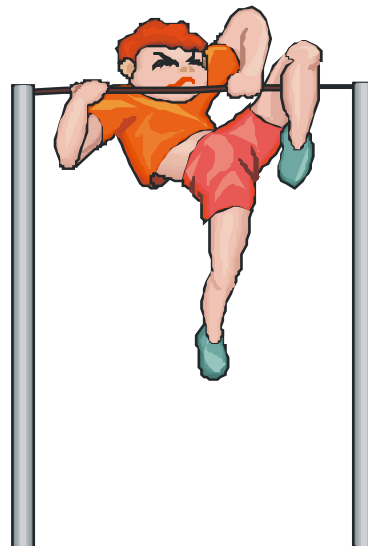
R
E
C
K

Ihr könnt euch eure Übung natürlich auch selbst zusammenstellen, es müssen alle geforderten Hauptelemente (wie in der Übung) enthalten sein.

ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 3

1. **Hüftaufschwung** (Nichtkönnen-weglassen)
2. aus dem Stütz - **Hüftabzug** in den Hang
3. Aufrichten - **Sprung in den Stütz**
4. **hoher Rückschwung** in den Stand



R
E
C
K

Ihr könnt euch eure Übung natürlich auch selbst zusammenstellen, es müssen alle geforderten Hauptelemente (wie in der Übung) enthalten sein.

ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 3

1. Ansprungrolle aus dem Stand in den Hockstand
2. Rolle vorwärts aus dem Hockstand in den Strecksit
3. Arme zur Hochhalte, 2x Rumpfbeugen vorwärts
4. Rolle rückwärts in den Hockstand
5. Strecksprung mit 1/2 Drehung
6. 2 Schritte vorwärts - 1/2 Drehung
7. Rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand - Grundstellung
8. oder Handstützüberschlag seitwärts (RAD)

B

O

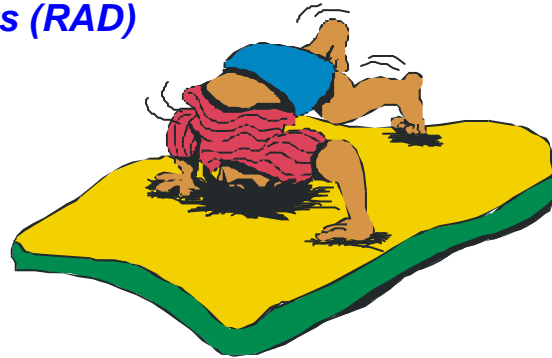
D

E

N

Zusatzelemente:

Standwaage, Handstand



Ihr könnt euch eure Übung natürlich auch selbst zusammenstellen, wenn alle geforderten Elemente darin enthalten sind.

ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 3

1. Ansprungrolle aus dem Stand in den Hockstand
2. Rolle vorwärts aus dem Hockstand in den Strecksit
3. Arme zur Hochhalte, 2x Rumpfbeugen vorwärts
4. Rolle rückwärts in den Hockstand
5. Strecksprung mit 1/2 Drehung
6. 2 Schritte vorwärts - 1/2 Drehung
7. Rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand - Grundstellung
8. oder Handstützüberschlag seitwärts (RAD)

B

O

D

E

N

Zusatzelemente:

Standwaage, Handstand

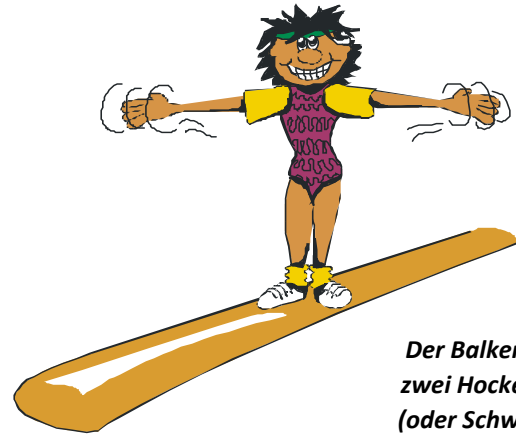


Ihr könnt euch eure Übung natürlich auch selbst zusammenstellen, wenn alle geforderten Elemente darin enthalten sind.

ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 3

1. Aufsteigen und **Rückspreizen eines Beines 2s halten**
2. **Gehen vorwärts** bis zur Balkenmitte - enger Ballenstand
3. **Senken in den Hockstand - 1/2 Drehung im Hockstand**
4. **Aufrichten- Gehen rückwärts bis Balkenende**
5. enger Ballenstand - **2 Strecksprünge**
6. 1 Schritt vorwärts mit **1/4 Drehung**
7. **3 Nachstellschritte** seitwärts
8. hoher Niedersprung - Grundstellung



Der Balken wird auf zwei Hocker gestellt. (oder Schwebekante)

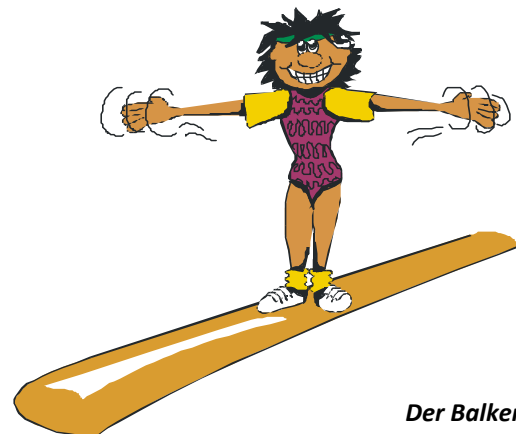
B
A
L
K
E
N

Ihr könnt euch eure Übung natürlich auch selbst zusammenstellen, es müssen alle geforderten Hauptelemente (wie in der Übung) enthalten sein.

ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 3

1. Aufsteigen und **Rückspreizen eines Beines 2s halten**
2. **Gehen vorwärts** bis zur Balkenmitte - enger Ballenstand
3. **Senken in den Hockstand - 1/2 Drehung im Hockstand**
4. **Aufrichten- Gehen rückwärts bis Balkenende**
5. enger Ballenstand - **2 Strecksprünge**
6. 1 Schritt vorwärts mit **1/4 Drehung**
7. **3 Nachstellschritte** seitwärts
8. hoher Niedersprung - Grundstellung



Der Balken wird auf zwei Hocker gestellt. (oder Schwebekante)

B
A
L
K
E
N

Ihr könnt euch eure Übung natürlich auch selbst zusammenstellen, es müssen alle geforderten Hauptelemente (wie in der Übung) enthalten sein.