

# ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 4

1. Stand vor der Holmengasse - **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. Kehre oder Wende als Abgang



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 4

1. Stand vor der Holmengasse - **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. Kehre oder Wende als Abgang



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 4

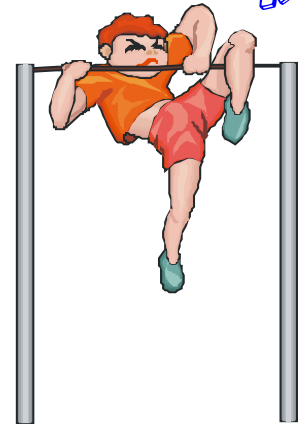
1. Hüftaufschwung aus der Schrittstellung  
(mit bzw. ohne Partnerhilfe)
  2. aus dem Stütz - Hüftabzug in den Hang - Aufrichten
  3. Sprung in den Stütz
  4. Überspreizen des rechten oder linken Beines
- Wahl Knieab- und Knieaufschwung
5. Umgreifen der Hand zum Kammgriff (beim übergespreizten Bein)
  6. Abspreizen mit gestrecktem Bein

R

E

C

K



## Zusatzelemente:

*Hüftumschwung, hoher Rückschwung*

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

# ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 4

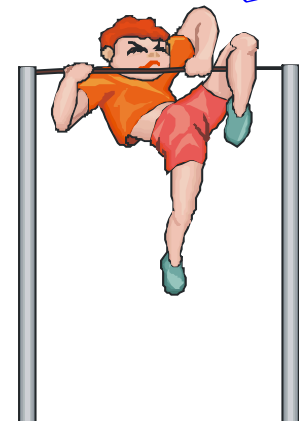
1. Hüftaufschwung aus der Schrittstellung  
(mit bzw. ohne Partnerhilfe)
  2. aus dem Stütz - Hüftabzug in den Hang - Aufrichten
  3. Sprung in den Stütz
  4. Überspreizen des rechten oder linken Beines
- Wahl Knieab- und Knieaufschwung
5. Umgreifen der Hand zum Kammgriff (beim übergespreizten Bein)
  6. Abspreizen mit gestrecktem Bein

R

E

C

K



## Zusatzelemente:

*Hüftumschwung, hoher Rückschwung*

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

# ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 4

1. Ansprungrolle aus dem Stand in den Hockstand  
(nur Könnner dürfen bei der Ansprungrolle anlaufen)
2. Rolle vorwärts aus dem Hockstand in den Strecksit
3. Arme zur Hochhalte, 2x Rumpfbeugen vorwärts
4. Rolle rückwärts in den Hockstand
5. Kopfstand gehockt, Zurückführen der Beine oder gestreckt mit Partnerhilfe (Könnner dürfen abrollen)
6. Aufrichten - 2 Schritte vorwärts - Grundstellung
7. 1/2 Drehung (Sprung)
8. Rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand - Grundstellung
9. 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 4

1. Ansprungrolle aus dem Stand in den Hockstand  
(nur Könnner dürfen bei der Ansprungrolle anlaufen)
2. Rolle vorwärts aus dem Hockstand in den Strecksit
3. Arme zur Hochhalte, 2x Rumpfbeugen vorwärts
4. Rolle rückwärts in den Hockstand
5. Kopfstand gehockt, Zurückführen der Beine oder gestreckt mit Partnerhilfe (Könnner dürfen abrollen)
6. Aufrichten - 2 Schritte vorwärts - Grundstellung
7. 1/2 Drehung (Sprung)
8. Rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand - Grundstellung
9. 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.



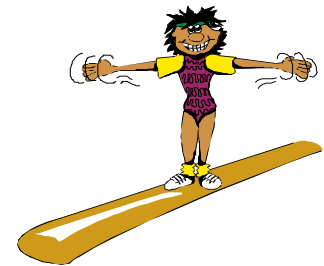
# ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 4

1. der **Aufgang** erfolgt vom Sprunghocker (Balkenanfang)
2. **Rückspreizen eines Beines** - mind. 2 Sekunden
3. **Gehen** vorwärts bis zu Balkenmitte - **enger Ballenstand**
4. **Senken in den Hockstand** - **1/2 Drehung** im Hockstand
5. **Aufrichten** - **Gehen rückwärts** bis Balkenende -  
**enger Ballenstand**
6. **1 Strecksprung** danach **1 Wechselsprung**
7. **1/4 Drehung** - **2 Nachstellschritte**
8. **Hoher Niedersprung** oder **Grätschistsprung** in den **Stand**

B  
A  
L  
K  
E  
N

1m - Höhe



## Zusatzelemente:

Aufgang von einem Sprungbrett  
1/2 oder 1/1 Drehung im Stand  
Standwaage, Kniewaage

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

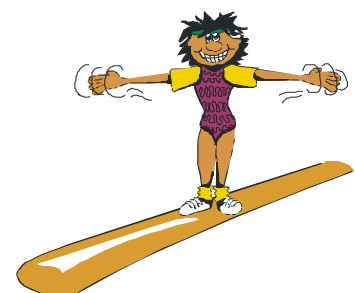
# ÜBUNGSVERBINDUNG

Klasse 4

- der **Aufgang** erfolgt vom Sprunghocker (Balkenanfang)
- Rückspreizen eines Beines** - mind. 2 Sekunden
- Gehen** vorwärts bis zu Balkenmitte - **enger Ballenstand**
- Senken in den Hockstand** - **1/2 Drehung** im Hockstand
- Aufrichten** - **Gehen rückwärts** bis Balkenende -  
**enger Ballenstand**
- 1 Strecksprung** danach **1 Wechselsprung**
- 1/4 Drehung** - **2 Nachstellschritte**
- Hoher Niedersprung** oder **Grätschistsprung** in den **Stand**

B  
A  
L  
K  
E  
N

1m - Höhe



## Zusatzelemente:

Aufgang von einem Sprungbrett  
1/2 oder 1/1 Drehung im Stand  
Standwaage, Kniewaage

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