

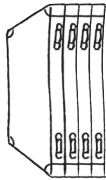


Strecksprung

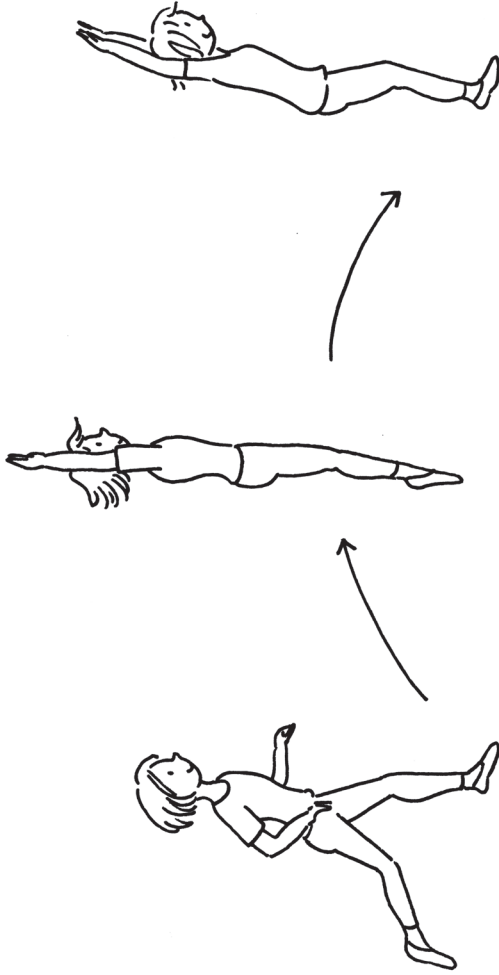
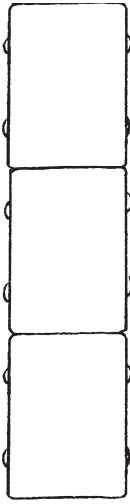
Name: _____



Du brauchst:



- 3 Turnmatten



Laufe drei Schritte, springe mit einem Bein ab und hüpfе nach vorne.
 Strecke beim Absprung die Arme in die Luft.
 Lande mit beiden Füßen nebeneinander.



Versuche nun während des Sprungs, eine halbe Drehung zu machen.
 Du schaust am Ende in die Richtung, aus der du abgesprungen bist.



Achte auf eine gute Körperspannung.

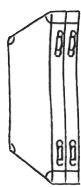


Über eine Wippe balancieren

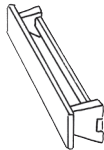


Name: _____

Du brauchst:



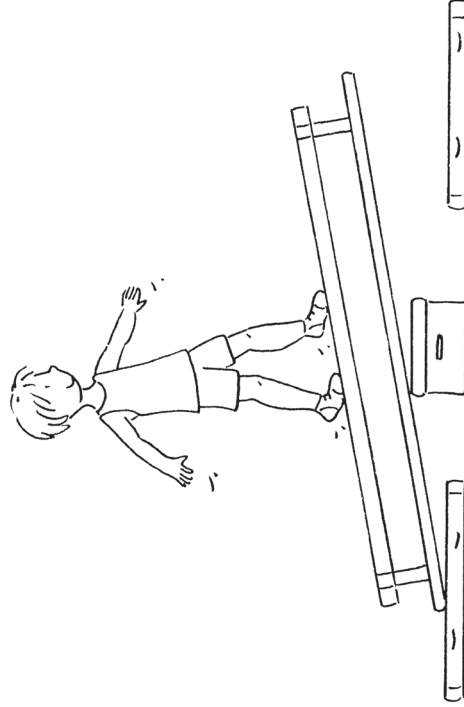
- 2 Turnmatten



- 1 Bank



- 1 Kastenoberteil



Balanciere über die Wippe.



Gehe langsam und setze einen Fuß vor den anderen.



Es ist leichter, wenn du seitlich gehst.



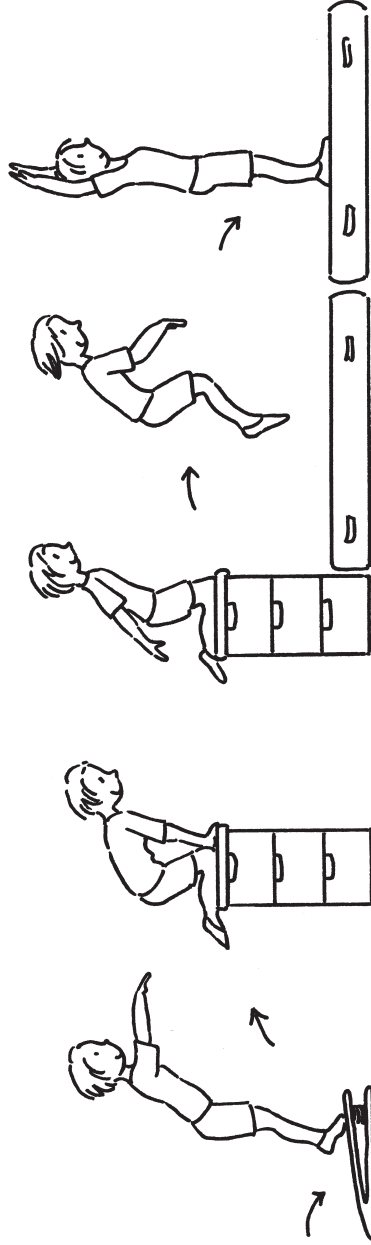
Kniesprung auf den Kasten

Name: _____



Du brauchst:

- 1 Weichbodenmatte
- 1 großen Kasten
- 1 Sprungbrett



Nimm Anlauf und springe mit dem Sprungbrett auf den Kasten.

Lande auf den Knien.

Hole mit den Armen Schwung und hüpfе mit einem Strecksprung auf die Matte.



Achte auf eine gute Körperspannung.



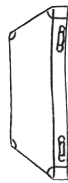
Stuhl mit Gallionsfigur



Name: _____

Du brauchst:

- 1 Turnmatte

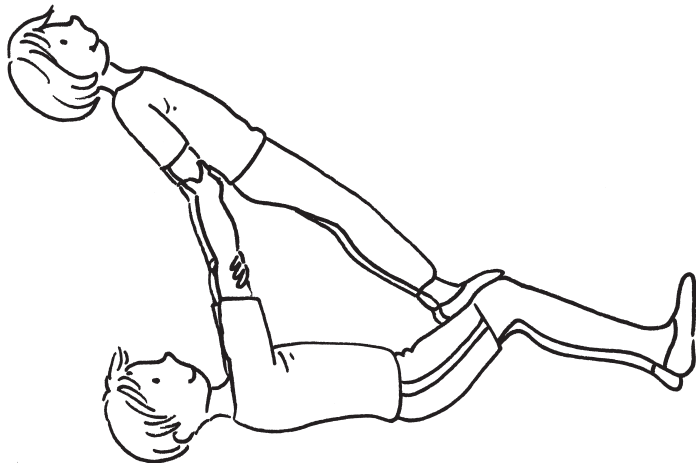


Du steigst über der Kniescheibe deines Partners auf sein Bein.

Ihr fasst euch im Ellenbogengriff.

Zählt bis Drei und dann steigst du mit dem anderen Fuß auf den anderen Oberschenkel.

Wenn du fast gestreckt auf deinem Partner stehst, beugst du dich ganz langsam nach vorne.



hepp“.



Achtet beide auf eine gute Körperspannung.

Sprecht euch vor der Übung ab. Ihr könnt auch ein Zeichen vor der Übung ausmachen, wie zum Beispiel „eins und