

Anwenden

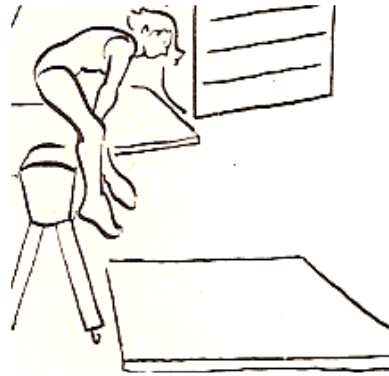
„Helfen und Sichern“



Bocksprung



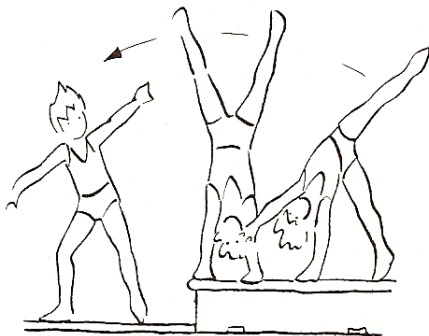
Bocksprung
(Hocke o. Flanke)



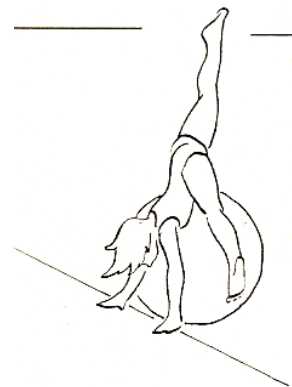
Grätsche

Pers. Notizen:

Rad schlagen



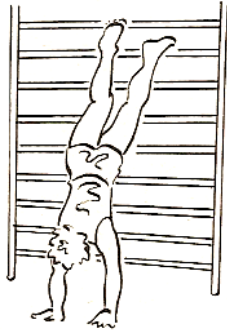
Rad mit Schwedenkasten



**Rad auf einer Linie über
Ball**

Pers. Notizen:

Handstand



Sprossenwand



Schulterstand

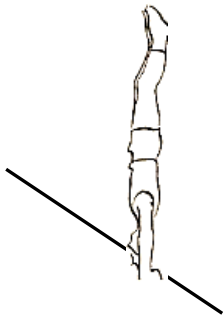


Handstand an Wand

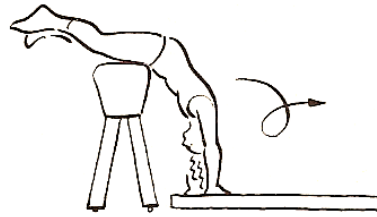
Handstand „aus Liegestützposition“ (3)

Pers. Notizen:

Handstand & Handstand mit Abrollen



Handstand mit Aufschwüngen vor einer Linie

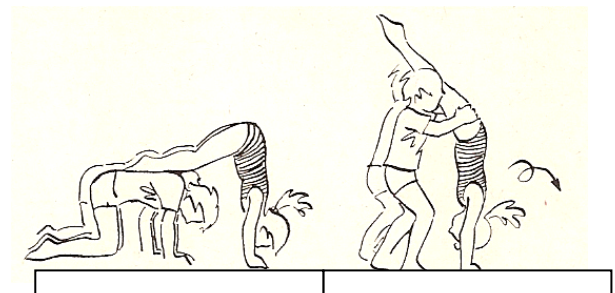


Handstand mit Abrollen

Pers. Notizen:



Handstand Abrollen



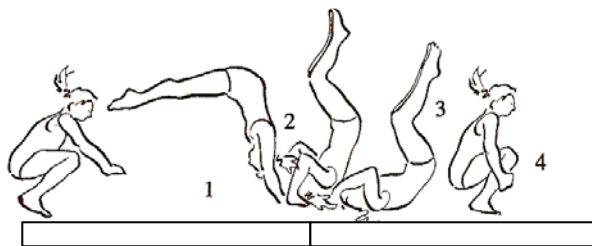
Handstandakrobatik mit Abrollen

Pers. Notizen:

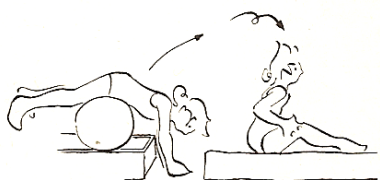
Rolle & Sprungrolle vw



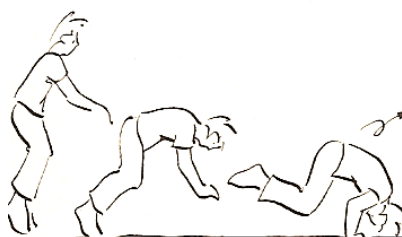
Rolle „schiefe Ebene“



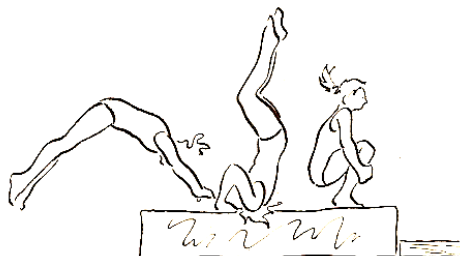
Rolle vw



Rolle über Gym. Ball



Sprungrolle



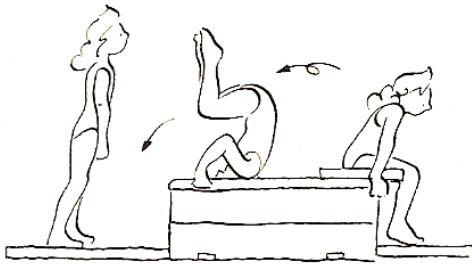
Sprungrolle mit Knie fassen



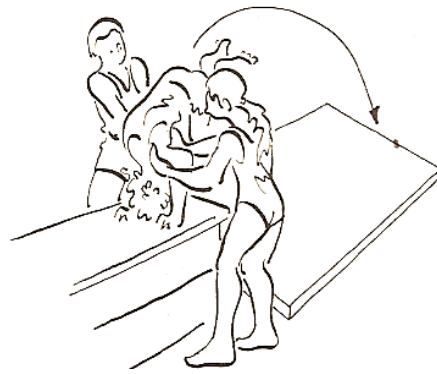
Sprungrolle auf Kasten zum Stand

Pers. Notizen:

Rolle rw

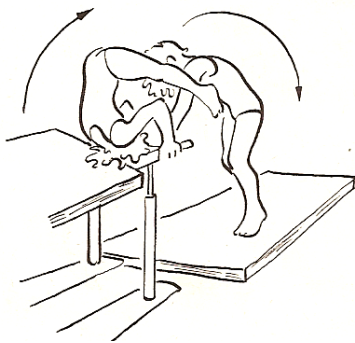


Rolle in Kastengasse



Rolle vom Kastendeckel

Pers. Notizen:



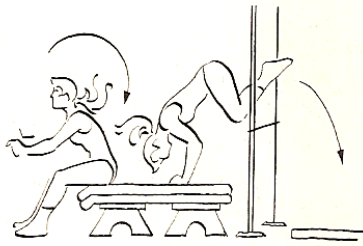
Rolle mit Holmgriff



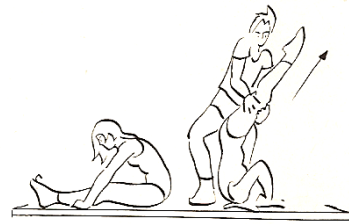
Rolle (ev. mit schiefer Ebene)

Pers. Notizen:

Rolle rw zum Handstand & Lernkontrolle Boden

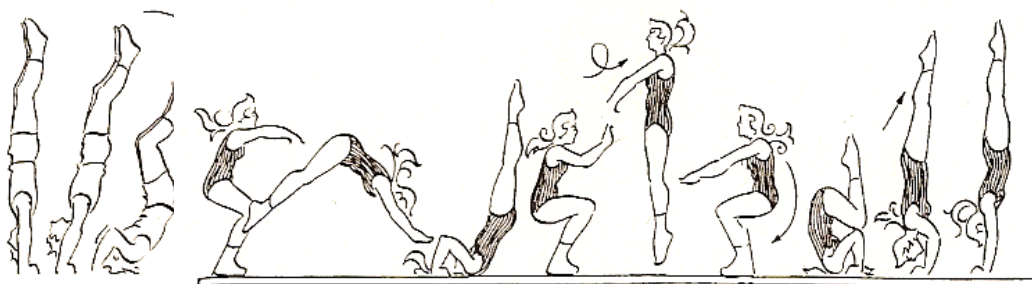


„Flüchtiger Handstand“
über Hindernis



„Streuli“ (3)

Pers. Notizen:

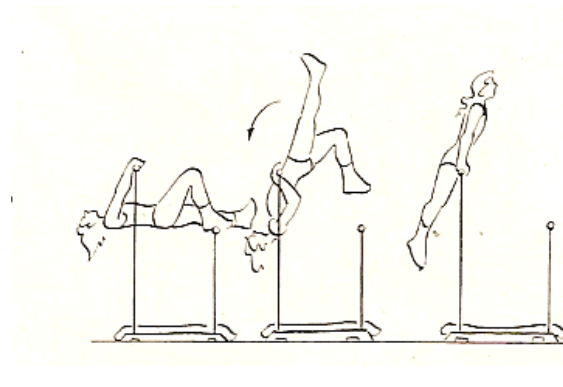


Lernkontrolle (mit Hilfe PA oder alleine)

Hüftaufschwung „Felgaufzug“

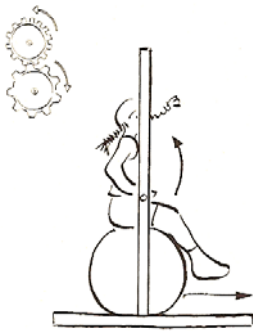


Hüftaufschwung
An Sprossenwand

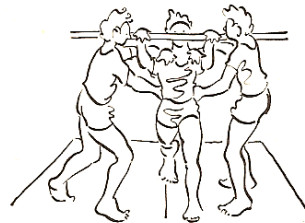


Hüftaufschwung Stufen-
barren (vom oberen Holmen
o. unteren Holmen)

Pers. Notizen:



Mit Ball „Zahnrad“



mit Hilfe am Reck

Pers. Notizen: