

# ÜBUNGSVERBINDUNG

*niedrigste Barrenhöhe*

**Klasse 1**

1. Stand auf einem Hocker (Hocker steht innen)  
Arme zur Hochhalte - weit nach vorn fassen
2. Schwung zum anderen Hocker (Hocker steht innen)
3. Arme bleiben beim Schwingen gestreckt
4. **Grundstellung** auf dem Endhocker  
(mindestens 3 Matten übereinander legen)

***DIE ÜBUNG WIRD 2x GETURNT***

Hinweis : Gute Schüler können auch ohne Hocker schwingen.



B

A

R

R

E

N

# ÜBUNGSVERBINDUNG

*niedrigste Barrenhöhe*

**Klasse 1**

1. Stand auf einem Hocker (Hocker steht innen)  
Arme zur Hochhalte - weit nach vorn fassen
2. Schwung zum anderen Hocker (Hocker steht innen)
3. Arme bleiben beim Schwingen gestreckt
4. **Grundstellung** auf dem Endhocker  
(mindestens 3 Matten übereinander legen)

***DIE ÜBUNG WIRD 2x GETURNT***

Hinweis : Gute Schüler können auch ohne Hocker schwingen.



B

A

R

R

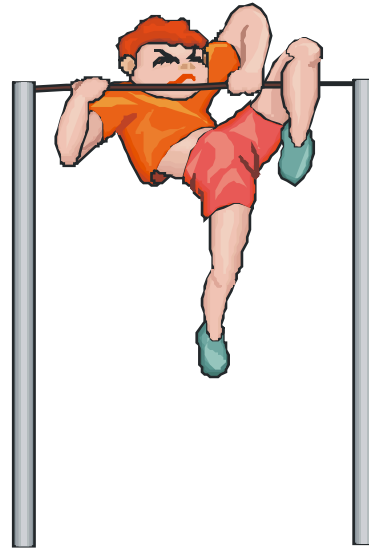
E

N

# ÜBUNGSVERBINDUNG

**Klasse 1**

1. Sprung in den Stütz (Könnern dürfen einen Hüftaufschwung)
2. aus dem Stütz - Hüftabzug in den Hang
3. Ausschultern
4. Zurückschultern
5. Rolle vorwärts auf der Matte

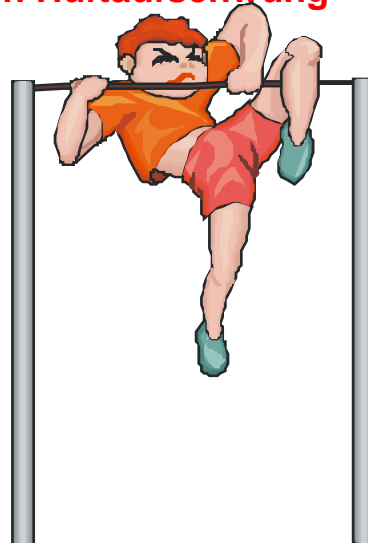


R  
E  
C  
K

# ÜBUNGSVERBINDUNG

**Klasse 1**

1. Sprung in den Stütz (Könnern dürfen einen Hüftaufschwung)
2. aus dem Stütz - Hüftabzug in den Hang
3. Ausschultern
4. Zurückschultern
5. Rolle vorwärts auf der Matte



R  
E  
C  
K

# ÜBUNGSVERBINDUNG

**Klasse 1**

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. Senken in die Rückenlage
6. 1/2 Drehung in die Bauchlage
7. Zurückziehen in die Bankstellung
8. Aufhocken - Strecksprung
9. Rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand - Grundstellung

B

O

D

E

N



# ÜBUNGSVERBINDUNG

**Klasse 1**

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. Senken in die Rückenlage
6. 1/2 Drehung in die Bauchlage
7. Zurückziehen in die Bankstellung
8. Aufhocken - Strecksprung
9. Rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand - Grundstellung

B

O

D

E

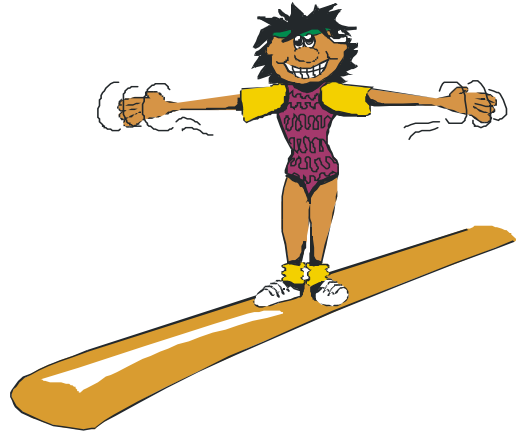
N



# ÜBUNGSVERBINDUNG

**Klasse 1**

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

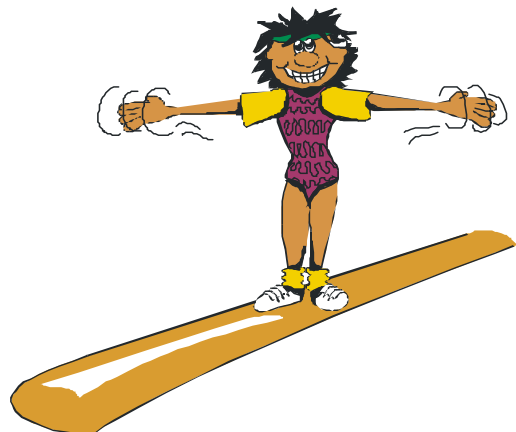


S  
C  
H  
W  
E  
B  
E  
K  
A  
N  
T  
E

# ÜBUNGSVERBINDUNG

**Klasse 1**

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



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

# 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



# ÜBUNGSVERBINDUNG

*niedrigste Barrenhöhe*

**Klasse 2**

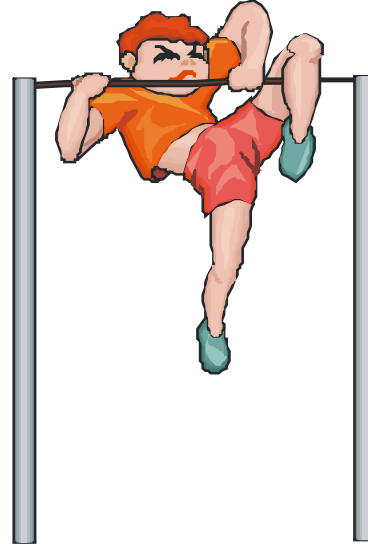
1. Stand auf einem Hocker  
Arme zur Hochhalte - weit nach vorn fassen
2. Sprung in den Stütz
3. möglichst **2-3 Schwünge vor- und rückwärts**
4. **Landung in der Holmengasse nach dem Rückschwung**  
(mindestens 3 Matten übereinander legen)
5. Grundstellung



# 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

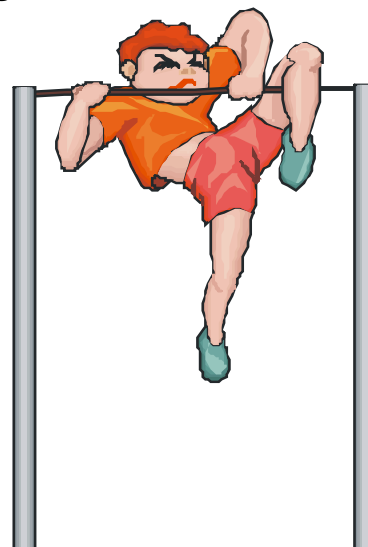


R  
E  
C  
K

# 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

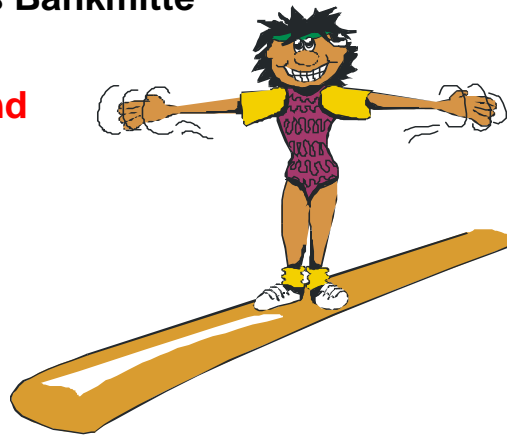


R  
E  
C  
K

# 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**

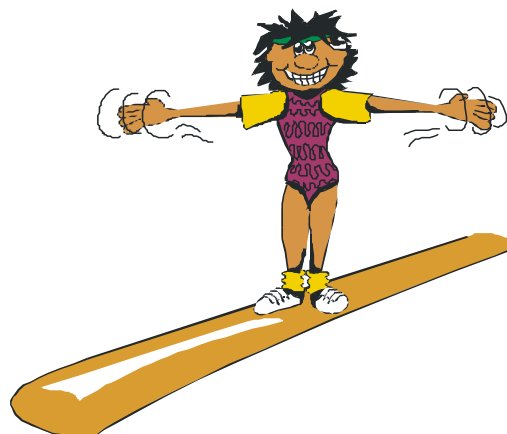


S  
C  
H  
W  
E  
B  
E  
K  
A  
N  
T  
E

# 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





# 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



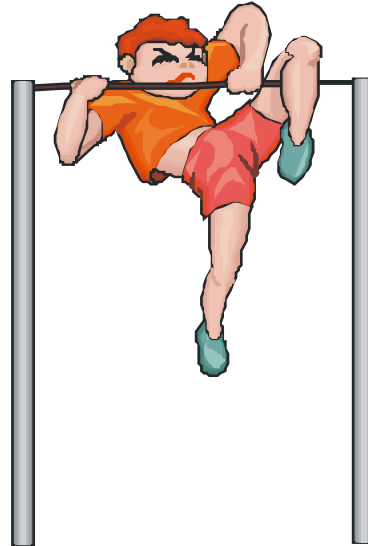
B  
A  
P  
P  
E  
N

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



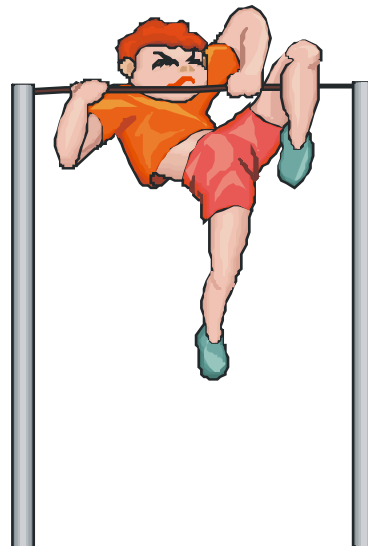
R  
E  
C  
K

*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** (Nichtkönnner-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**

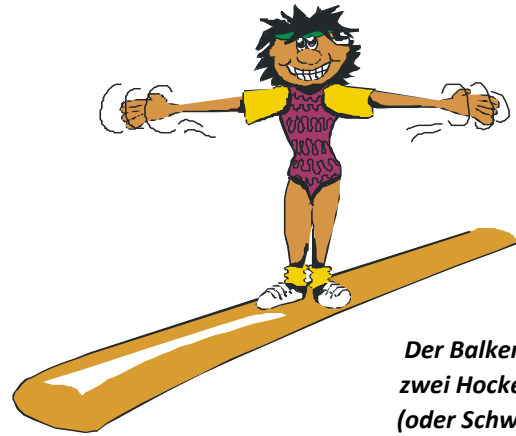


*Ihr könnt euch eure Übung natürlich auch selbst zusammenstellen, wenn alle geforderten Elemente darin enthalten sind.*

# 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)

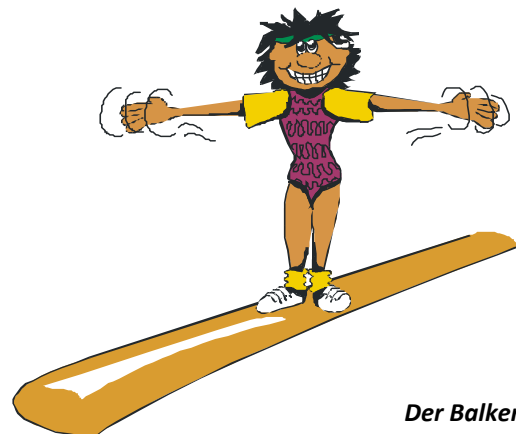
B  
A  
L  
K  
E  
N

*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.*

# 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

R

R

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

R

R

E

N

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

# ÜBUNGSVERBINDUNG

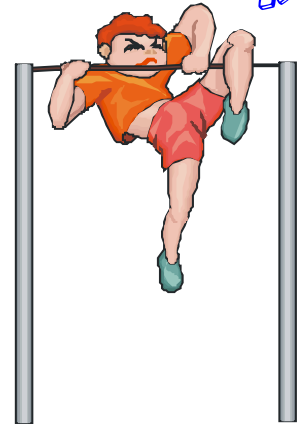
**Klasse 4**

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

## Zusatzelemente:

*Hüftumschwung, hoher Rückschwung*

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



R

E

C

K

# ÜBUNGSVERBINDUNG

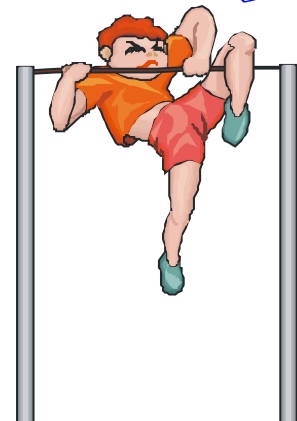
**Klasse 4**

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

## Zusatzelemente:

*Hüftumschwung, hoher Rückschwung*

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



R

E

C

K

# 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 Strecksitz
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)

## Zusatzelemente:

Standwaage, Handstand

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



B

O

D

E

N

# 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 Strecksitz
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)

## Zusatzelemente:

Standwaage, Handstand

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



B

O

D

E

N

# ÜBUNGSVERBINDUNG

**Klasse 4**

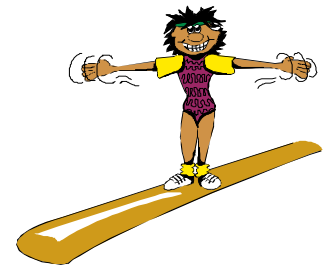
1. der **Aufgang** erfolgt vom Sprunghocker (Balkenanfang)
2. **Rückspreizen eines Beines** - mind. 2 Sekunden
3. **Gehen** vorwärts bis zu Balkenmitte - **enger Ballenstand**
4. **Senken in den Hockstand** - **1/2 Drehung** im Hockstand
5. **Aufrichten** - **Gehen rückwärts** bis Balkenende - **enger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

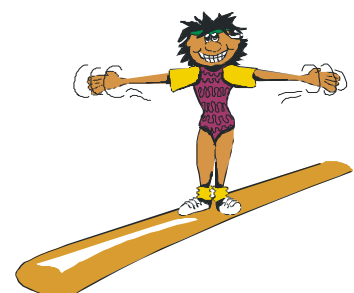
- der **Aufgang** erfolgt vom Sprunghocker (Balkenanfang)
- Rückspreizen eines Beines** - mind. 2 Sekunden
- Gehen** vorwärts bis zu Balkenmitte - **enger Ballenstand**
- Senken in den Hockstand** - **1/2 Drehung** im Hockstand
- Aufrichten** - **Gehen rückwärts** bis Balkenende - **enger Ballenstand**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