

①

Gymnastikausbildung Kl. 1 Ju + Ma'

9 Std.

Übungsverbinding ohne Gerät

Gehen, laufen, Hüpfen nach Musik

(Musik KTB Ma' Kl. 5, House of Rissau)

Musik MBH 720 Kl. 1-3 Üb. 1-4

H Ausgangsstellg.: Schlußsolleustand, Hände im Hüftstütz

Einf. d. Übungen 1, 2, 3 und 4

LK Übung 4

Takt 1-2 Schlußsprung vw und rw

paarweise

3 Hockstand

4 Springen in den Liegestütz vorwärts

5 Anhocken der Beine - Hockstand

6 Strecksprung zur Grätschstellg. - Hände im Hüftstütz

7-8 Rumpfbiegen seitw. links

9-10 Rumpfbiegen seitw. rechts

11-12 Rumpfvorbiegen - waagrecht

13-14 aus d. Waagrechten - Rumpftiefbiegen - Hände berühren den Boden

15 Nachfedern - Hüftstrecken, Arme zur Hochhalte

16 Heranziehen d. li. Beines - Schlußstand Arme im Hüftstütz

②

Gymnastikausbildung Kl. 2 Ju + Ma'

9 Std.

Übungsverbinding mit Seil

Gehen, laufen, Hüpfen nach Musik

(Musik, KTB Ma' Kl. 5, House of Rissau)

Musik, MBH 720 Kl. 1-3

H Ausgangsstellg.: Ballenstand, Hände im Hüftstütz (Seil 4-fach am Boden)

o Wdhlg. Übungen 1-4

o Einf. d. Übungen 5 und 6

LK Übung 6

paarweise

Takt 1-4 Schlußsprung vw und rw

5 Hockstand

6 Springen in den Liegestütz vorwärts

7 Anhocken der Beine - Hockstand Erfassen des Seils

8 Strecksprung zur Grätschstellg. - Seil zur Hochhalte

9-10 Rumpfbiegen seitw. links

11-12 Rumpfbiegen seitw. rechts

13-14 Rumpfvorbiegen - waagrecht

15 Hüftstrecken - Arme zur Hochhalte

16 Schlußstand