

③ Gymnastikausbildung Kl. 3 Ju + Ma

Übungsverbinding mit Ball
(Musik KTB Ma + Ju, Kl. 4, Fiddlwatschka)

H Ausgangsstellg.: Schlußsohlenstand - Ball in
Vorgleichhalte

Takt 1-4 Hochwerfen - Fangen

5-6 Pressen rechts (3x)

7-8 Pressen links (3x)

9-10 Kreisen des Balles um den Körper

11-12 Pressen und Fangen beidhändig

13-14 Hochwurf beidhändig, Fangen beidhändig

15-16 2 Schritte vorw. mit Hochwerfen
des Balles, Fangen beidhändig

Schlusstellg.: Hrone zur Seithalte

④ Gymnastikausbildung Kl. 4 Ju + Ma Übungsbeispiel

12 Std.

Übungsverbinding mit Ball
(Musik KTB Ma + Ju, Kl. 4, Fiddlwatschka)

H Ausgangsstellg.: Schlußsohlenstand - Ball in
Hochgleichhalte

Takt 1 Vorrumpfbiegen, Ball berührt den Boden

2 Aufrichten des Rumpfes mit Hochgleichhalte

3 $\frac{1}{2}$ Rückarmkreis aus der re. Körperseite

4 $\frac{1}{2}$ Rückarmkreis aus der li. Körperseite

Ball in Vergleichhalte

5-6 Hochwurf beidhändig, Fangen beidhändig

7-8 Pressen beidhändig, Fangen rechts

9-10 Hochwurf rechts, Fangen beidhändig

11-12 Hochwurf links, Fangen beidhändig

13-14 Pressen und Fangen beidhändig

15-16 Rollen des Balles über den Rücken,

beidhändiges Aufnehmen und Führen in die
Seithalte, Ball rechts