

⑥ Gymnastikausbildung Kl. 6 Jungen

Übungsverbindung mit Seil
1 Kursk KTB Ju. Kl. 6.

Übung mit Gymnastikstab

Tabl 1-16 Körperw. 10,11 1989?

Herausstellung 1. Schlupfsohlenstand, Seil mit
offener Schlinge hinter dem
Körper gefaßt

Hubtakt: Horschung des Seils (rück-hoch)
Tabl 1-2 2 Schlußsprünge gestreckt mit
Zwischensprung

3-4 2 Schlußsprünge gehockt

5-8 2 Parallelschwünge rechts mit
Rückführen des re. Beines
2 Parallelschwünge links mit
Rückführen des li. Beines

9-10 3 Schlußsprünge gestreckt mit
3 Rückkreisdurchschlägen

11-14 Halterkreise links, Halterkreise re.

15-16 2 Laufelinie vorwärts
Arme mit Seil zur Seite halten