

⑤ Gymnastikausbildung Kl. 5 Jungen

R. Std.

Übungsverbinding mit Seil

(Musik KTB Hå. Kl. 6, "looking for freedom"
(KTB zu Kl. 5+6))

Ausgangsstellg.: Schlußschleistanstand - Seil zur Vor-
halte, beidhändig

gefaßt, geschlossene Seilschlinge

Auftakt: Vorschwung des Seils

Takt 1-2 Parallelschwung re. mit Rückführen
des rechten Beines

3-4 Parallelschwung li. mit Rückführen
des linken Beines

5-8 4 Schlußsprünge gestreckt mit Zwischen-
sprung und Rückkreisdurchschlag

9-10 2 Rückackerschwünge an der re. Körperseite

11-12 2 Rückackerschwünge an der li. Körperseite

13 Erfassen der geschlossenen Seilschlinge
(für gute Schüler - 4-fach Seil)

14 Hocksprung durch 2-fach bzw. 4-fach Seil

15 Arme mit Seil zur Rückhalte - Aus Schulter

16 Arme mit Seil zur Hochhalte

⑤ Gymnastikausbildung Kl. 5 Mädchen

Übungsbeispiel

R. Std.

Übungsverbinding mit Seil

(Musik KTB Hå. Kl. 6, "looking for freedom"
(KTB Hå. Kl. 5))

Ausgangsstellung: Schlußschleistanstand, Seil mit offener
Schlinge hinter dem Körper gefaßt

Auftakt: Henschwung des Seils (rück - hoch)

Takt 1-4 4 Schlußsprünge gestreckt mit Zwischen-
sprung mit 4 Rückkreisdurchschlägen

5-6 Helterkäusen links

7-8 Helterkäusen rechts

9-10 2 Parallelschwünge li. mit Rückführen
des li. Beines

11-12 2 Parallelschwünge re. mit Rückführen
des re. Beines

13-14 4 Schlußsprünge gestreckt mit 4
Rückkreisdurchschlägen

15-16 2 Sprünge links mit Vorspreizen rechts
mit 2 Rückkreisdurchschlägen