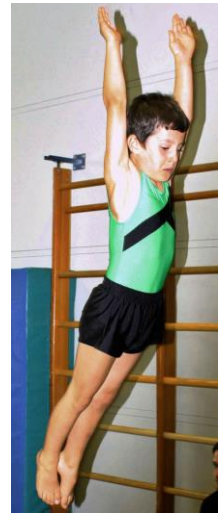


Übungsformen Körperspannung und Mittelkörperspannung

Erlernen von Schlüsselpositionen:

- Strecksitz
- Schlusstand
- Grätschsitz
- Körperspannung am Boden
- Schiffchen vorwärts und rückwärts, seitwärts
- Strecksprung - Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ oder $\frac{1}{1}$ Drehung



Körperspannung und Kraft:



- Unterarmliegestütz auf dem Boden/auf dem Hocker
- Liegestütz vorlings und rücklings auf dem Boden/auf dem Hocker
- „Brückentor“ auf zwei Hocker
- Anspannung der Bauchmuskeln mindestens 20 Sekunden
- „Mumie“ auf Hochsprungmatte
- „Baumstamm“ hin- und herschieben zwischen zwei Partnern (Vertrauen)

