



Meine Übungszusammenstellungen

Das Blatt kann auch
zensiert werden!



Schüler/in: Max Mustermann

Klasse: 4b

Element

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

BODEN

1	1	1	1	1	1	1	1	2	10 P.
Liegestütz rücklings - Drehung in den Liegestütz vorlings	Rolle vorwärts	Schiffchen 1/2 Drehung	Rolle rückwärts	Pferdchen- sprung	Kopfstand gehockt	Kniewaage	Schersprung	Rad	

Element

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

BALKEN

1	1	1	2	1	1	1	1	2	1
Rückspreizen eines Beines 2s	Gehen vorwärts	Strecksprung	Wechselsprung (sichtbar)	1/2 Drehung im Stand	Gehen seitwärts	Kniewaage	Gehen rückwärts	Pferdchen- sprung	Strecksprung (Abgang)

Element

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 12 P.

BARREN

1	1	2	2	1	7 P.				
Vorschwung	Rückschwung	Grätschsitz 2s halten - mit Arme zur Seithalte	1/2 Drehung auf dem Barren	Kehre					

Element

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

RECK

2	1	1	1	1	1	7 P.			
Hütauf- schwung	Hüftabzug	Führen der Beine durch die Arme in den Hockstand	Zurückführen der Beine durch die Arme in den Hockstand	Rückschwung aus dem Stütz	Abspreizen				

Element

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sprung und
Trampolin

3	3	2x3 P. 6 P.							42 P. ohne Ausfuhr
Grätsche über Bock	Strecksprung								