

1

Allgemeine Aufwärmung – Jedes Mal alle Übungen machen!

- Auf Zehenspitzen gehen
- Füße und Handgelenke drehen
- Schultern- und Arme kreisen
- Flummisprünge (vor-, rückwärts- und seitlich springen)
- Beine nach oben, zur Seite und nach hinten schwingen)
- Liegestütz hüpfen

2

Grundlagen – Jedes Mal 2 Übungen aussuchen

- Strecksprung-Hocksprung aneinander
- Hüpfen auf dem rechten und linken Bein
- Strecksprung-Grätschwinkelsprung aneinander
- Strecksprung-Hocksprung rückwärts - auf der Stelle

3

Sprünge – 4 Sprünge mit mehreren Wiederholungen üben

- Strecksprung mit guter Landung
- Strecksprung 1/1 Drehung, wenn es klappt mit 2/1 Drehung
- Spreizsprung ganz in den Spagat
- Spreizsprung 1/2 Drehung und danach mit 1/1 Drehung
- Hocksprung 1/1 Drehung
- Spagatsprung
- Durchschlagsprung, wenns klappt mit 1/2 Drehung
- Ringsprung und Schafsprung
- Bück- und Pistolensprung
- Querverhalten - Strecksprung und Spreizsprung mit Drehung

4

Turnerische Grundlagenübungen

- Handstand auf das Airfloor hüpfen
- Felgrolle
- Rad auf dem Strich
- Rad durchziehen
- Anhüpfer, Radwende, feste Landung

5

Elemente-Training

- Anhüpfer Handstandüberschlag
- Anhüpfer Schrittüberschlag
- Bogengang (Bein halten)
- Sitzbogengang, auch mit einem Arm
- Sitzbogengang und Bogengang
- Rad Bogengang
- Flick Flack
- Menni
- Strecksprung nach hinten und Flick Flack
- Salto rückwärts aus dem Stand
- Anhüpfer Radwende Flick Flack
- Anhüpfer Radwende Salto gehockt
- Anhüpfer Radwende Salto gebückt
- Anhüpfer Radwende Salto gestreckt
- Anhüpfer Radwende Flick Flack, Salto
- Freies Rad mit Anlauf
- Freies Rad mit Anhüpfer
- Freies Rad aus dem Stand
- Freien Überschlag
- Rolle Flick Flack
- Handstand Salto

