

Inhalt

Vorwort	4	Sprung mit Aufhocken auf den Kasten	45
Materialaufstellung und Hinweise	5	Grätschsprung über den Bock	46
Turnen am Boden		Hockwende an der Langbank	47
Dehnübungen der Hände	9	Hockwende über den Kasten	48
Strecksprung	10	Hangeln und schwingen an Barren und Co.	
Hocksprung	11	Am Ring schwingen.....	49
Standwaage	12	Am Tau schwingen	50
Rolle vorwärts	13	Über den Barren klettern.....	51
Rolle vorwärts – Spezial	14	Durch den Barren stützen und schwingen	52
Rückenschaukel		Am Stufenbarren hangeln	53
(Vorübung Rolle rückwärts).....	15	Barren – Schwingen in den Grätschsitz	54
Rolle rückwärts	16	Barren – Schwingen in den Außensitz	55
Hockwende mit gegrätschten Beinen		Barren – Winkelstütz	56
(Vorübung Rad)	17	Barren – Abgang (Kehre)	57
Rad mit Markierungen	18	Hüpfen mit dem Seil	
Rad auf einer Linie	20	Grundsprung – Basic Jump.....	58
Hochlaufen an der Wand		Doppeldurchschlag – Double Under	59
(Vorübung Handstand)	21	Schrittsprung – Forward Straddle	60
Handstand vom Kasten mit Abrollen.....	22	Halber Hampelmann – Side Straddle	61
Handstand gegen die Wand.....	23	Gekreuzte Arme – Criss Cross.....	62
Balancieren auf Schwebebalken und Co.		Laufschritt – Jogging Step.....	63
Über Bänke balancieren.....	24	Seilschwingen – Side Swing	64
Über eine Wippe balancieren	25	Tanzschritt – Can Can.....	65
Schwebebalken – Aufgang	26	Slalomsprung – Twist Step.....	66
Schwebebalken – Balancieren	27	Zu zweit mit einem Seil	67
Schwebebalken – Standwaage	28	Zu dritt am großen Seil.....	68
Schwebebalken – Wechselschritt	29	Akrobatik	
Schwebebalken – Halbe Drehung im		Verschiedene Griffarten	69
Ballenstand	30	Gestapelte Bänke	70
Schwebebalken – Abgang	31	Stuhl mit Gallionsfigur	71
Stützen und hängen an Reck und Co.		Bauchflieger	72
Durch die Kastengasse stützen.....	32	Rückenflieger	73
An den Ringen hängen.....	33	3er-Pyramide	74
Reck – Schwingen.....	34	Waage	75
Reck – Hangeln	35	Kleine Siegerpose	76
Reck – Sprung in den Stütz.....	36	Große Siegerpose	77
Reck – Überdrehen in den Hang rückwärts	37	Anhang	
Reck – Aufschwung mit Hilfestellung	38	Arbeitsplan	78
Reck – Unterschwing	39	Spielideen	79
Springen und hüpfen auf Trampolin und Co.			
Einfach springen.....	40		
Höher springen.....	41		
Mit dem Sprungbrett springen	42		
Mit dem Minitrampolin springen	43		
Kniesprung auf den Kasten	44		