

Inhalt

Vorwort	4	Station 4: Mit dem Minitrampolin springen....	43
Materialaufstellung und Hinweise	6	Station 5: Kniesprung auf den Kasten	44
Turnen am Boden		Station 6: Sprung mit Aufhocken auf den Kasten	45
Station 1: Dehnübungen der Hände	9	Station 7: Grätschsprung über den Bock	46
Station 2: Strecksprung.....	10	Station 8: Hockwende an der Langbank	47
Station 3: Hocksprung.....	11	Station 9: Hockwende über den Kasten.....	48
Station 4: Standwaage.....	12	Hangeln und schwingen an Barren und Co.	
Station 5: Rolle vorwärts.....	13	Station 1: Am Ring schwingen	49
Station 6: Rolle vorwärts – Spezial.....	14	Station 2: Am Tau schwingen.....	50
Station 7: Rückenschaukel (Vorübung Rolle rückwärts)	15	Station 3: Über den Barren klettern	51
Station 8: Rolle rückwärts.....	16	Station 4: Durch den Barren stützen und schwingen.....	52
Station 9: Hockwende mit gegrätschten Beinen (Vorübung Rad)	17	Station 5: Am Stufenbarren hangeln.....	53
Station 10: Rad mit Markierungen	18	Station 6: Barren – Schwingen in den Grätschsitz.....	54
Station 11: Rad auf einer Linie	20	Station 7: Barren – Schwingen in den Außensitz	55
Station 12: Hochlaufen an der Wand (Vorübung Handstand)	21	Station 8: Barren – Winkelstütz	56
Station 13: Handstand vom Kasten mit Abrollen	22	Station 9: Barren – Abgang (Kehre).....	57
Station 14: Handstand gegen die Wand	23	Hüpfen mit dem Seil	
Balancieren auf Schwebebalken und Co.		Station 1: Grundsprung – Basic Jump	58
Station 1: Über Bänke balancieren	24	Station 2: Doppeldurchschlag – Double Under.....	59
Station 2: Über eine Wippe balancieren	25	Station 3: Schrittsprung – Forward Straddle...	60
Station 3: Schwebebalken – Aufgang	26	Station 4: Halber Hampelmann – Side Straddle	61
Station 4: Schwebebalken – Balancieren	27	Station 5: Gekreuzte Arme – Criss Cross	62
Station 5: Schwebebalken – Standwaage	28	Station 6: Laufschrift – Jogging Step	63
Station 6: Schwebebalken – Wechselschritt	29	Station 7: Seilschwingen – Side Swing.....	64
Station 7: Schwebebalken – Halbe Drehung im Ballenstand	30	Station 8: Tanzschritt – Can Can	65
Station 8: Schwebebalken – Abgang.....	31	Station 9: Slalomsprung – Twist Step	66
Stützen und hängen an Reck und Co.		Station 10: Zu zweit mit einem Seil.....	67
Station 1: Durch die Kastengasse stützen	32	Station 11: Zu dritt am großen Seil	68
Station 2: An den Ringen hängen	33	Akrobatik	
Station 3: Reck – Schwingen	34	Station 1: Verschiedene Griffarten.....	69
Station 4: Reck – Hangeln	35	Station 2: Gestapelte Bänke	70
Station 5: Reck – Sprung in den Stütz	36	Station 3: Stuhl mit Gallionsfigur	71
Station 6: Reck – Überdrehen in den Hang rückwärts	37	Station 4: Bauchflieger.....	72
Station 7: Reck – Aufschwung mit Hilfestellung	38	Station 5: Rückenflieger.....	73
Station 8: Reck – Unterschwing	39	Station 6: 3er-Pyramide	74
Springen und hüpfen auf Trampolin und Co.		Station 7: Waage.....	75
Station 1: Einfach springen	40	Station 8: Kleine Siegerpose.....	76
Station 2: Höher springen	41	Station 9: Große Siegerpose.....	77
Station 3: Mit dem Sprungbrett springen	42	Anhang	
		Laufzettel	78
		Spielideen	79