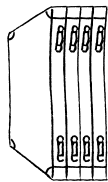
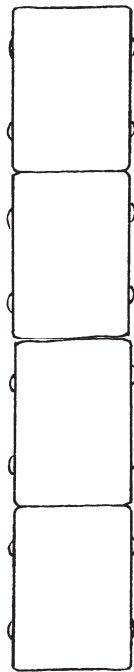




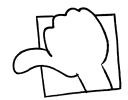
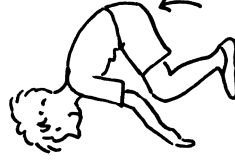
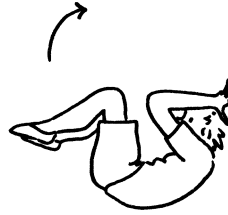
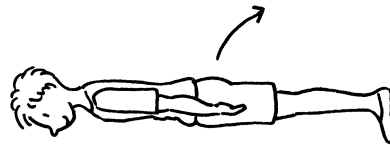
Du brauchst:



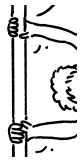
- 4 Turnmatten



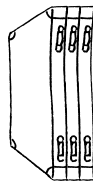
Mache eine Rolle rückwärts.



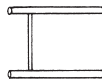
Beginne mit der Rückenschaukel und schauke vor und zurück.
 Lege deine Hände nach hinten an und drücke dich mit ihnen schwingvoll in die Rolle rückwärts.



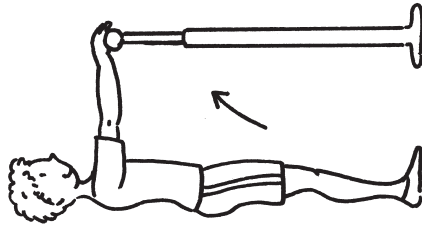
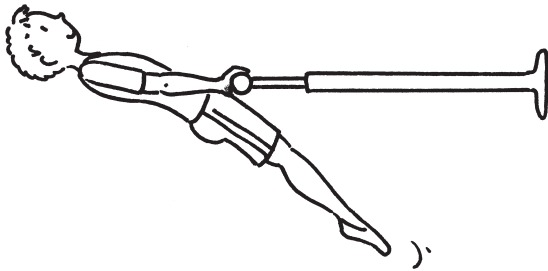
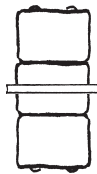
Du brauchst:



- 3 Turnmatten



- 1 Reck



Stelle dich mit ausgestreckten Armen vor das Reck und fasse an die Stange.
 Springe mit Schwung schräg nach oben, sodass du dich mit den Armen am Reck abstützt.

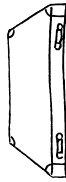


Dehne vor der Übung deine Handgelenke und wärme dich auf.



Du brauchst:

- 1 Turnmatte

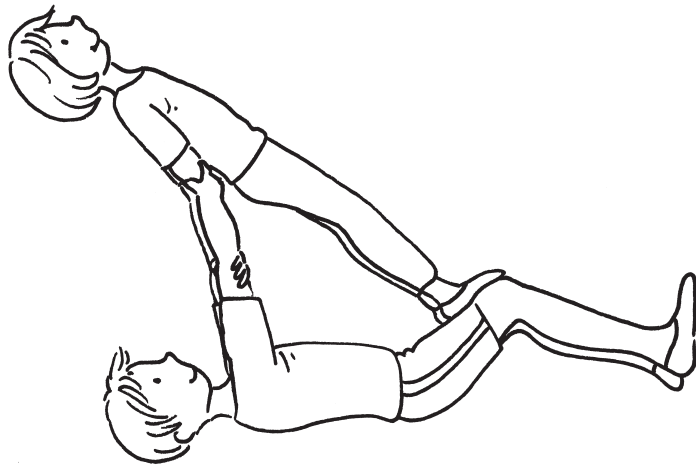


Du steigst über der Kniescheibe deines Partners auf sein Bein.

Ihr fasst euch im Ellenbogengriff.

Zählt bis drei und dann steigst du mit dem anderen Fuß auf den anderen Oberschenkel.

Wenn du fast gestreckt auf deinem Partner stehst, beugst du dich ganz langsam nach vorne.



Sprecht euch vor der Übung ab. Ihr könnt auch ein Zeichen vor der Übung ausmachen, wie zum Beispiel „eins und hepp“.



Achtet beide auf eine gute Körperspannung.