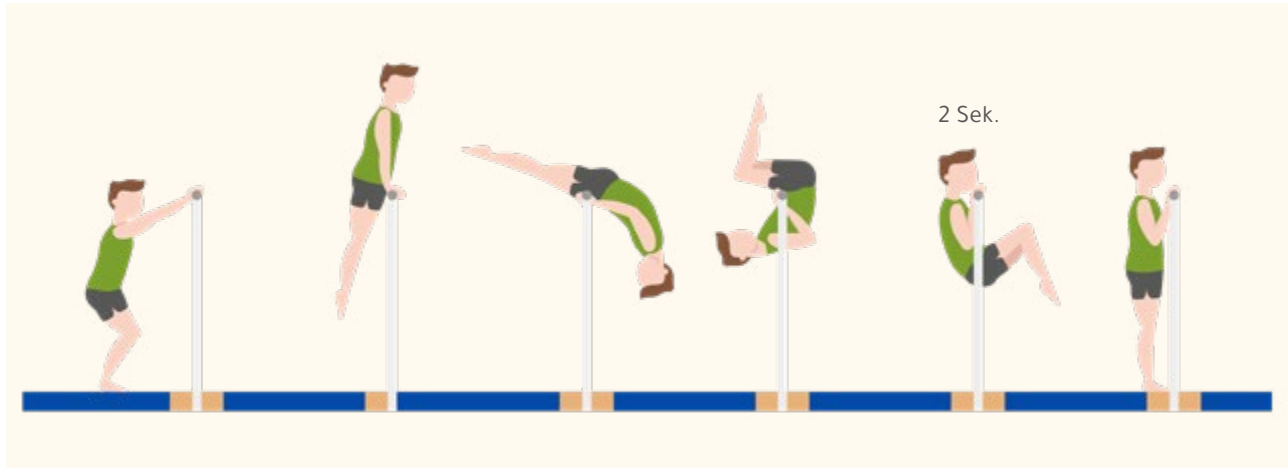


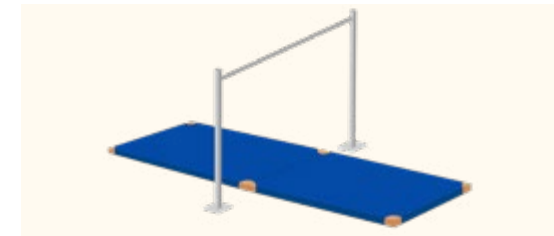
## ÜBUNG 1 | RECK

Für Kinder ab der Klassenstufe 1, im Alter von 6-7 Jahren.



### Kurzbeschreibung

- Sprung in den Stütz
- Abzug in den Beugehang gehockt, über mindestens 2 Sekunden halten
- Senken zum Stand



## ÜBUNG 1 | SPRUNG

Für Kinder ab der Klassenstufe 1, im Alter von 6-7 Jahren.



### Kurzbeschreibung

- Kasten längs (Hüfthöhe)
- Aufhocken
- 2-3 Schritte gehen
- Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, mit aktiver Landung