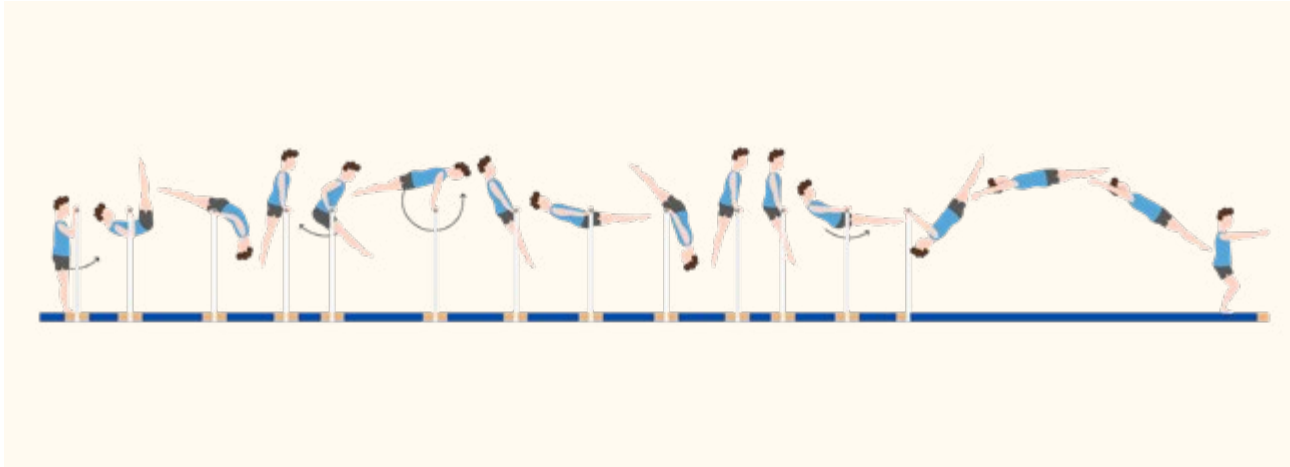


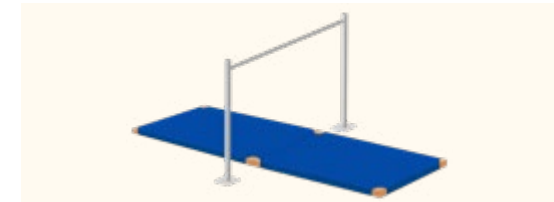
## ÜBUNG 6 | RECK

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 8, im Alter von 14-16 Jahren.



### Kurzbeschreibung

- Hüftaufschwung
- Hüftumschwung
- Unterschwung aus dem Stütz



## ÜBUNG 6 | SPRUNG

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 8, im Alter von 14-16 Jahren.



### Kurzbeschreibung

- T-Bock/Sprungtisch/Pferd/Kasten
- Sprunghocke oder -grätsche mit aktiver Landung