

## ÜBUNG 7 | BODEN

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 11, im Alter von 17-20 Jahren.

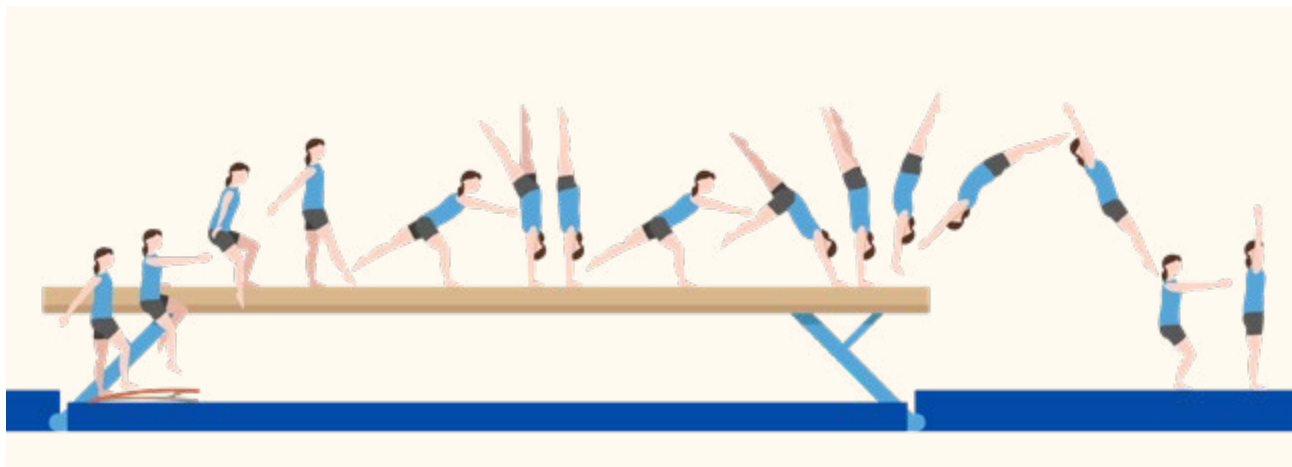


### Kurzbeschreibung

- Radwende-Grätschsprung
- Handstützüberschlag (gestreckt oder gespreizt)

## ÜBUNG 7 | BALANCIEREN

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 11, im Alter von 17-20 Jahren.



### Kurzbeschreibung

- Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand)
- Flüchtiger Handstand oder Rolle vorwärts
- Abgang: Handstützüberschlag mit aktiver Landung