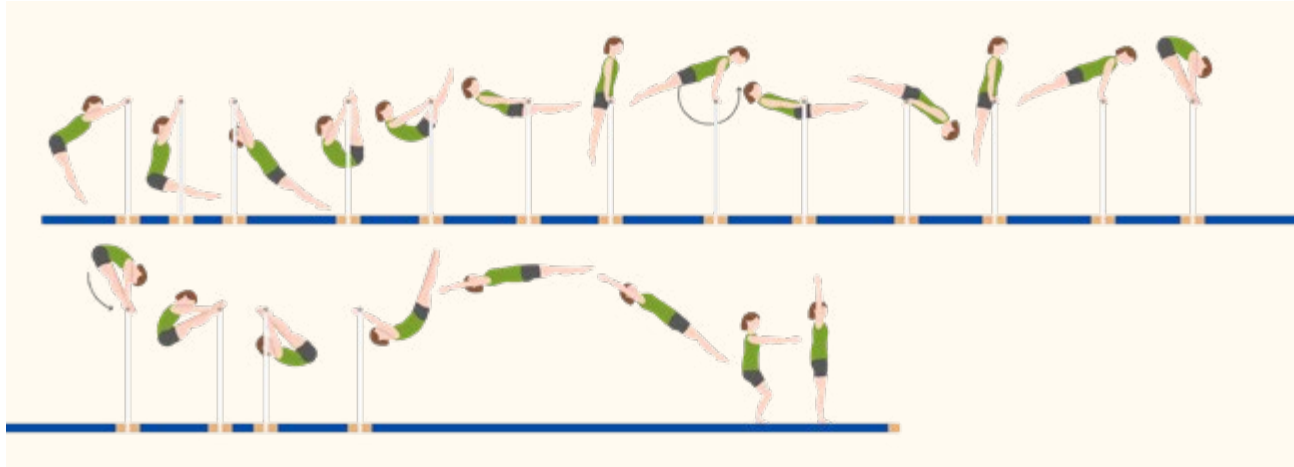


ÜBUNG 7 | RECK

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



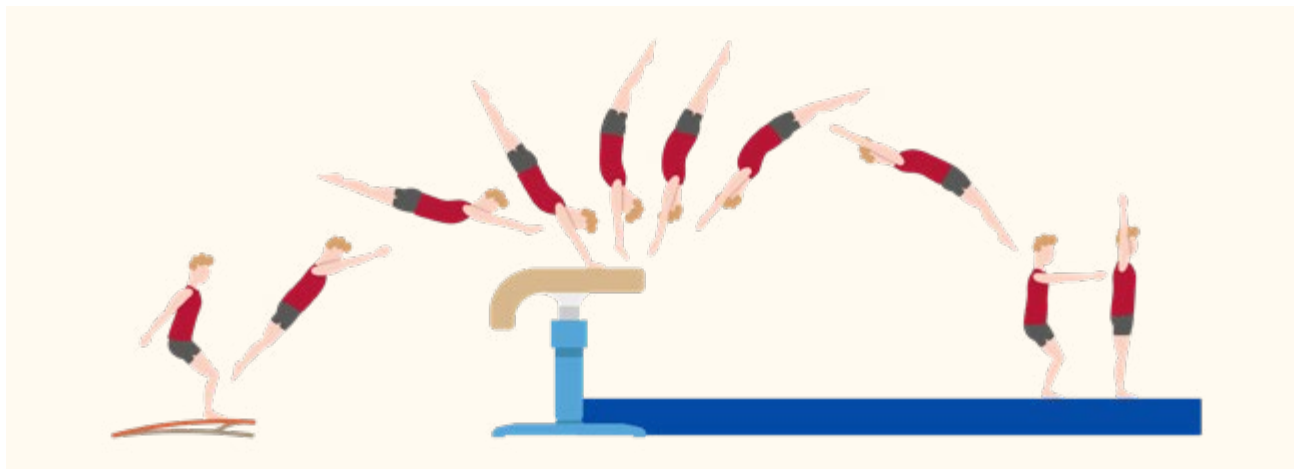
Kurzbeschreibung

- (Spreiz-)Kippaufschwung
- Hüftumschwung
- Saltoabgang aus dem Langhang vom Hochreck oder Stufenbarren oder Aufgrätschen zum Unterschwing



ÜBUNG 7 | SPRUNG

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



Kurzbeschreibung

- Pferd/Kasten/Sprungtisch: Handstützüberschlag gestreckt mit aktiver Landung oder Handstützüberschlag gewinkelt mit aktiver Landung