




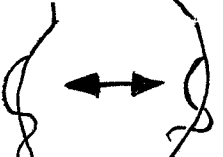
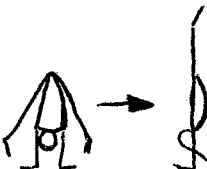

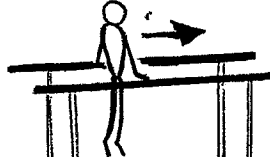


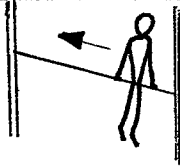
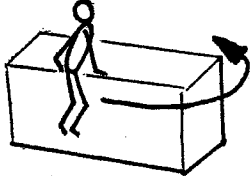

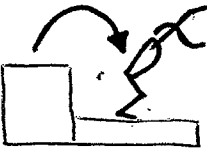
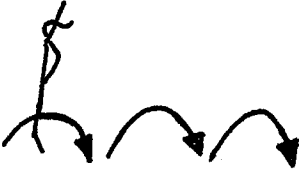
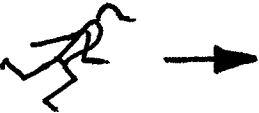






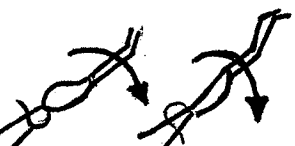



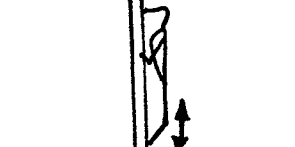

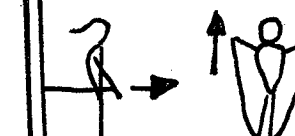
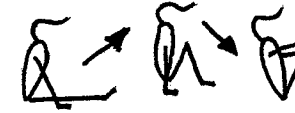
Lieber einmal zuviel, als zuwenig ... !

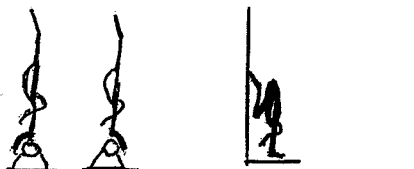
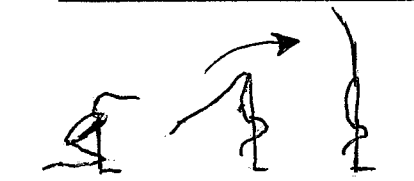
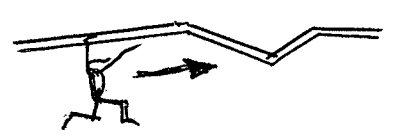
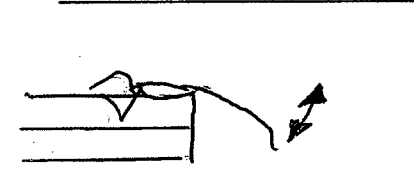
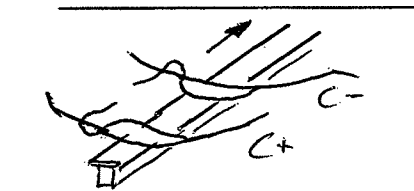
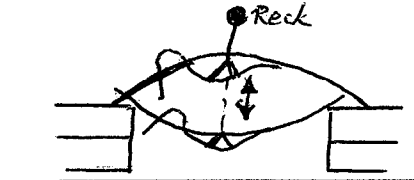
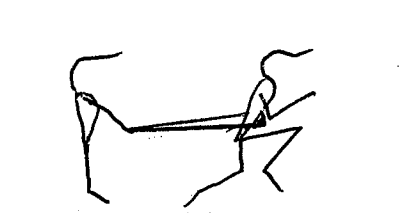
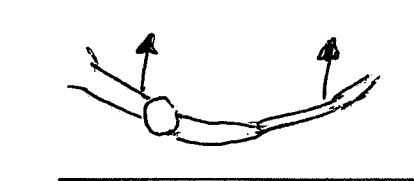
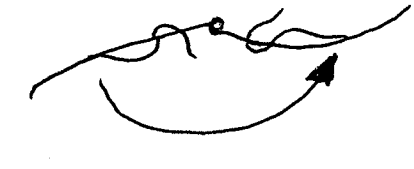
**Kraft / Spannung :**

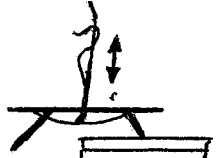
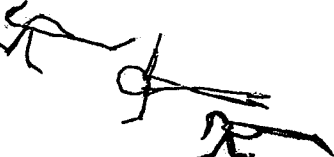

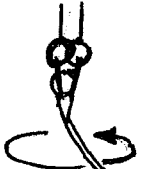
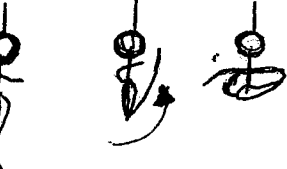

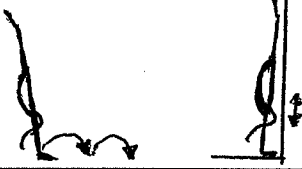


|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstand           <ul style="list-style-type: none"> <li>- stehen an Wand (bis ca. 1 Min.)</li> <li>- zu zweit mit Hilfe</li> <li>- achten auf guten Vorschrift / retour in Hochhalte</li> </ul> </li> </ul> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klimmzüge           <ul style="list-style-type: none"> <li>- mind. 10x</li> <li>- zu zweit mit Hilfe</li> </ul> </li> </ul>  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rumpfbeugen (Bauchmuskeltraining)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- langsam, mind. 25x</li> <li>- nur links / nur rechts</li> </ul> </li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liegestützen           <ul style="list-style-type: none"> <li>- evt. erleichtert mit Erhöhung Stütz</li> <li>- evt. erschwert mit Erhöhung Füße</li> </ul> </li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz rl. auf Gummiseil           <ul style="list-style-type: none"> <li>- halten, mind. 25 Sek.</li> <li>- wippen, 20-30x</li> </ul> </li> </ul>  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz vl. vorwärts (Füße auf Teppich/Rollbrett)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- mind. ¾ Hallenlänge</li> </ul> </li> </ul>  |

|   |  |
|---|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Schiffli" (C+ in Rückenlage) <ul style="list-style-type: none"> <li>- halten, mind. 30 Sek.</li> <li>- schaukeln, 20x</li> <li>- Beine / Arme abwechselnd heben</li> </ul> </li> </ul> |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Schiffli" (C- in Bauchlage) <ul style="list-style-type: none"> <li>- halten, mind. 30 Sek.</li> <li>- schaukeln, 20x</li> <li>- Beine / Arme abwechselnd heben</li> </ul> </li> </ul>  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Winkelstütz / Grätschwinkelstütz / Spitzwinkelstütz <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 x 10 Sek.</li> </ul> </li> </ul>   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine heben (Hände auf Kniehöhe) <ul style="list-style-type: none"> <li>- gegrätscht, je 15x</li> <li>- geschlossen, je 15x</li> <li>- evt. mit Rücken an Wand</li> </ul> </li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Antagonisten" li + re <ul style="list-style-type: none"> <li>- vorwärts, je 15x</li> <li>- seitwärts, je 15x</li> <li>- rückwärts, je 15x</li> </ul> </li> </ul>                       |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstand, Posentraining C- ↔ C+ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hilfe durch Leiter nötig</li> <li>- ca. 5-7x</li> </ul> </li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstand drücken <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hilfe durch Leiter nötig</li> <li>- evt. an Barren-Brettli</li> </ul> </li> </ul>  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Wormli" am Boden <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abrollen über Stütz auf Händen</li> <li>- schwieriger: Arme in Hochhalte</li> </ul> </li> </ul>                              |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchstützeln durch Barren <ul style="list-style-type: none"> <li>- mind. 3x</li> <li>- kleine Schritte</li> <li>- Beine geschlossen / Kopf gradeaus</li> </ul> </li> </ul>             |





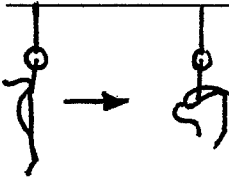
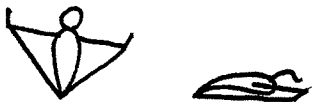
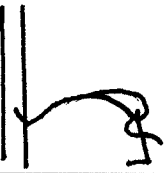
|   |  |
|---|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz quer übers Reck <ul style="list-style-type: none"> <li>- mind. 3x</li> <li>- kleine Schritte</li> <li>- Beine geschlossen</li> </ul> </li> </ul>                              |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz vl. auf Kasten <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 mal ringsherum</li> <li>- kleine Schritte</li> <li>- Beine geschlossen</li> </ul> </li> </ul>                       |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beidbeiner mit Kessel <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüfte oben halten</li> </ul> </li> </ul>   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niedersprünge mit Landungen <ul style="list-style-type: none"> <li>- mind. 10x</li> <li>- div. Höhen</li> <li>- richtige Haltung wichtig</li> </ul> </li> </ul>                     |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüpfen in I-Pose <ul style="list-style-type: none"> <li>- vorwärts / rückwärts / seitwärts</li> <li>- Sprung 1/2/ganze Drehung</li> </ul> </li> </ul>                               |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprint <ul style="list-style-type: none"> <li>- mind. 1 Hallenlänge</li> <li>- Vorlage / auf Fussspitzen laufen</li> <li>- nur 1 beinig / auf "allen Vieren"</li> </ul> </li> </ul> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seilspringen <ul style="list-style-type: none"> <li>- normal, 100x</li> <li>- auf 1 Bein, je 50x</li> </ul> </li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klettern <ul style="list-style-type: none"> <li>- an Kletterstange, 3x</li> <li>- an Tau, 3x</li> </ul> </li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balancieren <ul style="list-style-type: none"> <li>- auf Gymnastik-Ball sitzend, mind. 30 Sek.</li> <li>- über Langbank laufend</li> <li>-</li> </ul> </li> </ul>                   |

|   |   |
|---|---|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abrollen vw. (Überschlag) oder rw. (FlicFlac) über Goldmatte             <ul style="list-style-type: none"> <li>- langsam</li> <li>- Hilfe durch Leiter nötig</li> </ul> </li> </ul>   |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollen sw. in I-Pose             <ul style="list-style-type: none"> <li>- am Boden</li> <li>- über schiefe Ebene</li> </ul> </li> </ul>  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standwaage / Seitstandwaage             <ul style="list-style-type: none"> <li>- mind. 5-7 Sek.</li> </ul> </li> </ul>   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz an Ringen             <ul style="list-style-type: none"> <li>- stützen, mind. 20 Sek.</li> <li>- stützende pendeln, 10x</li> </ul> </li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine heben an Sprossenwand (auf/ab oder halten)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- gehockt, 3 x 10x</li> <li>- gestreckt, 3 x 10x</li> <li>- mit Füßen bis ganz nach oben, 3 x 10x</li> </ul> </li> </ul> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wadenmuskulatur stärken             <ul style="list-style-type: none"> <li>- an Sprossenwand, mind. 25x</li> </ul> </li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hockstand an Wand             <ul style="list-style-type: none"> <li>- halten, mind. 1 Min.</li> </ul> </li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen mit Tera-Band (oder Gummischlauch)</li> </ul>  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Winkel-Vorwärts-Stütz am Boden             <ul style="list-style-type: none"> <li>- langsam</li> <li>- Beine nie abstellen</li> <li>- mind. ¾ Hallenlänge</li> </ul> </li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstand – Varianten <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hand-Stellung Rist / Kamm (z.B. auf Bodenbarren)</li> <li>- China-Handstand</li> <li>- Knie anbiegen, etc etc etc</li> </ul> </li> </ul>                         |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufschwingen in den Handstand <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine gegrätscht</li> <li>- Beine gebückt</li> <li>(→ Gesäss geht voraus, über C+ in den Handstand)</li> </ul> </li> </ul>                               |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hangeln <ul style="list-style-type: none"> <li>- am Barren, Reck, Sprossenwand oder sonstigen Geräten</li> </ul> </li> </ul>  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenmuskulatur stärken <ul style="list-style-type: none"> <li>- am Kasten (<u>nicht</u> hoch wippen; nur langsam ausführen !!)</li> <li>- evt. zu zweit</li> </ul> </li> </ul>  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• vorwärts rollend C+ / C- Posen ausführen <ul style="list-style-type: none"> <li>- am Boden</li> <li>- auf Langbank</li> </ul> </li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurbet-Bewegung C+ / C- <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit Hosengurt am Gummiseil; Hände und Füße auf Kasten</li> <li>- Bauch nach unten, oder Rücken nach unten</li> </ul> </li> </ul>                               |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rössli – Lauf mit Gummischlauch <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauf-Training</li> <li>- zu zweit, leichtes zurückhalten mit Gummischlauch (Sprinten mit schnellen Schritten, richtige Vorlage)</li> </ul> </li> </ul> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schiffli seitwärts (beide Seiten) <ul style="list-style-type: none"> <li>- auf und ab wippen</li> <li>- halten</li> </ul> </li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwingen am Reck <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit Schlaufen</li> </ul> </li> </ul>   |

|   |   |
|---|---|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüpfen im Minitramp             <ul style="list-style-type: none"> <li>- I-Stellung (kein Hohlkreuz)</li> <li>- Minitrampolin gerade stellen !</li> </ul> </li> </ul>                                      |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hin und her drehen von Liegestütz vl. zu rl.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine geschlossen</li> </ul> </li> </ul>   |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• C+ Pose halten             <ul style="list-style-type: none"> <li>- am Reck</li> </ul> </li> </ul>   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beinkreisen an den Ringen             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ringhöhe so wählen, dass Kreisen gerade möglich</li> <li>- Beine gestreckt</li> </ul> </li> </ul>                           |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Von Hang in den Sturzhang heben             <ul style="list-style-type: none"> <li>- langsam</li> <li>- Reck oder Ringe</li> </ul> </li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerzenpositionen             <ul style="list-style-type: none"> <li>- statisch haltend</li> <li>- aus Rollbewegung vw. oder rw.</li> </ul> </li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stützhüpfen             <ul style="list-style-type: none"> <li>- am Boden</li> <li>- oder auch nur Schulter-Ausstossen im Handstand (z.B. an Wand)</li> </ul> </li> </ul>                                  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rumpfbeugen an schiefer Ebene oder im Hang             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schiefe so einstellen, dass Heben möglich</li> </ul> </li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hochlaufen in Handstand             <ul style="list-style-type: none"> <li>- an Sprossenwand, oder an Wand</li> <li>- Schultermuskulatur trainieren (leichte Vorlage halten lernen)</li> </ul> </li> </ul> |

## Beweglichkeit :

|   |   |
|---|---|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Querspagat re + li</li> <li>- je 2 x 35 Sek.</li> <li>- Fuss richtig ausdrehen auf Rist</li> </ul>   |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitspagat</li> <li>- je 2 x 35 Sek.</li> </ul>  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein- und Auskugeln</li> <li>- mit Seil (im Langsitz), 20x</li> <li>- an Sprossenwand, 20x</li> </ul>   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L-Hang</li> <li>- langsam / halten / spannen, mind. 20 Sek.</li> <li>- an Sprossenwand</li> <li>- am Reck oder an Schaukelring retour Ziehen über Sturzhang</li> </ul> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einkugeln aus dem Hang</li> <li>- mind. 3x</li> <li>- zu zweit mit Hilfe</li> </ul>  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftbeweglichkeit (Rumpfbeugen)</li> <li>- gegrätscht, 3 x 20 Sek.</li> <li>- geschlossen, 3 x 20 Sek.</li> <li>- stehend</li> </ul>                                   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brücke</li> <li>- an Sprossenwand, mind. 10 Sek.</li> <li>- freistehend</li> <li>- Arme und Beine gestreckt !</li> </ul>   |