

Ü Übungen für den Wettkampf 11

Reck

Ü 1

Sprung in den Stütz
Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung

Ü 2

Sprung in den Stütz
Hüftabzug

Balken

Ü 1

Balancieren über die Bank, Abgang Strecksprung

Ü 2

Balancieren über die umgedrehte Bank oder den Übungsschwebelbalken, Abgang Strecksprung

Boden

Ü 1

Rolle vorwärts

Ü 2

Rolle vorwärts, Strecksprung

Parallelbarren

Ü 1

Sprung in den Stütz
Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung

Ü 2

Sprung in den Stütz
Vorschwung, Rückschwung
Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung