

Inhalt

Vorwort	4
Materialaufstellung und Hinweise	5
Turnen am Boden	
Dehnübungen der Hände	9
Strecksprung	10
Hocksprung	11
Standwaage	12
Rolle vorwärts	13
Rolle vorwärts – Spezial	14
Rückenschaukel (Vorübung Rolle rückwärts).....	15
Rolle rückwärts	16
Hockwende mit gegrätschten Beinen (Vorübung Rad)	17
Rad mit Markierungen	18
Rad auf einer Linie	20
Hochlaufen an der Wand (Vorübung Handstand)	21
Handstand vom Kasten mit Abrollen.....	22
Handstand gegen die Wand.....	23
Balancieren auf Schwebebalken und Co.	
Über Bänke balancieren.....	24
Über eine Wippe balancieren.....	25
Schwebebalken – Aufgang	26
Schwebebalken – Balancieren	27
Schwebebalken – Standwaage	28
Schwebebalken – Wechselschritt	29
Schwebebalken – Halbe Drehung im Ballenstand	30
Schwebebalken – Abgang	31
Stützen und hängen an Reck und Co.	
Durch die Kastengasse stützen.....	32
An den Ringen hängen.....	33
Reck – Schwingen.....	34
Reck – Hangeln	35
Reck – Sprung in den Stütz.....	36
Reck – Überdrehen in den Hang rückwärts	37
Reck – Aufschwung mit Hilfestellung	38
Reck – Unterschwing	39
Springen und hüpfen auf Trampolin und Co.	
Einfach springen.....	40
Höher springen.....	41
Mit dem Sprungbrett springen	42
Mit dem Minitrampolin springen	43
Kniesprung auf den Kasten	44

Sprung mit Aufhocken auf den Kasten	45
Grätschsprung über den Bock	46
Hockwende an der Langbank	47
Hockwende über den Kasten	48

Hangeln und schwingen an Barren und Co.	
Am Ring schwingen.....	49
Am Tau schwingen	50
Über den Barren klettern.....	51
Durch den Barren stützen und schwingen	52
Am Stufenbarren hangeln	53
Barren – Schwingen in den Grätschsitze	54
Barren – Schwingen in den Außensitz	55
Barren – Winkelstütz	56
Barren – Abgang (Kehre)	57

Hüpfen mit dem Seil	
Grundsprung – Basic Jump.....	58
Doppeldurchschlag – Double Under	59
Schrittsprung – Forward Straddle	60
Halber Hampelmann – Side Straddle	61
Gekreuzte Arme – Criss Cross.....	62
Laufschritt – Jogging Step.....	63
Seilschwingen – Side Swing	64
Tanzschritt – Can Can.....	65
Slalomsprung – Twist Step.....	66
Zu zweit mit einem Seil	67
Zu dritt am großen Seil.....	68

Akrobatik	
Verschiedene Griffarten	69
Gestapelte Bänke	70
Stuhl mit Gallionsfigur.....	71
Bauchflieger	72
Rückenflieger	73
3er-Pyramide.....	74
Waage	75
Kleine Siegerpose	76
Große Siegerpose	77

Anhang	
Arbeitsplan	78
Spielideen	79