|  |  |
| --- | --- |
| Saut de bras | **Material:**   * 1 Langbank * Sprossenwand * 1 Bodenturnmatte mit Seil an der Sprossenwand fixieren |
|  | |
|  | |
|  | |
| * **Anlauf auf der Lanbank- Abspringen und mit Griff an der Sprossenwand halten. Füsse auf der aufgestellten Bodenmatte platzieren** * **Distanz zwischen Langbank und Sprossenwand variieren** | |
| Tic Tac | **Material:**   * 2 Kastenoberteile (direkt an die Wand oder mit Zwischenraum) * 2 Bodenturnmatten * eine flache Wand |
|  | |
|  | |
|  | |
| * **Aus dem Laufen: Mit 1-3 Schritte an der Wand (!) den Kasten überspringen** * **Kastenhöhe variieren - Anzahl Schritte an der Wand variieren** | |

|  |  |
| --- | --- |
| Doppelreck | **Material:**   * 2 Reckstangen * 2 Bodenturnmatten |
|  | |
|  | |
|  | |
| * **Aus dem Anlauf einbeinig abspringen, die obere Reckstange greifen und anschliessend mit Schwung über die untere Stange schwingen (Unterschwung)** * **Im Vorschritt landen, und versuchen möglichst ohne Unterbruch weiter zu laufen** | |

|  |  |
| --- | --- |
| Präzisionsprünge | **Material:**   * Langbank normal * Kastenoberteile * Langbank verkehrt |
|  | |
|  | |
|  | |
| * **Beidbeiniges Abspringen von einem Hindernis** * **Landung auf neuem Hindernis: Beidbeinig präzise aufsetzen und Gleichgewicht schnell wieder finden (tiefe Position)** * **Distanzen und Aufstellungen (Gerätegarten, parallel, diagonal, schräg) der Geräte variieren** | |

|  |  |
| --- | --- |
| Hindernissprung | **Material:**   * 1 Böckli * 2 Bodenmatten |
|  | |
|  | |
|  | |
| * **Aus dem Anlaufen ein- oder beidbeinig abspringen** * **Hindernis möglichst originell überspringen (mit oder ohne Handstützen)** * **Landung auf der Matte, und versuchen ohne Unterbruch weiter zu laufen** | |