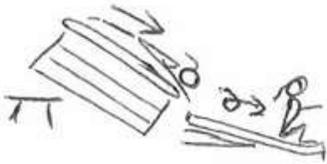
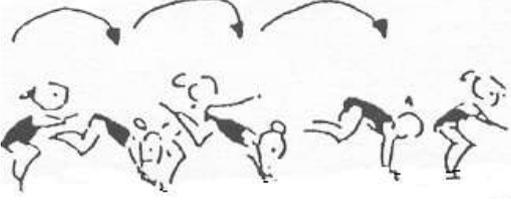
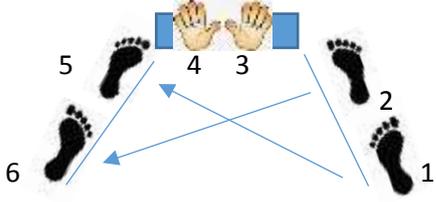


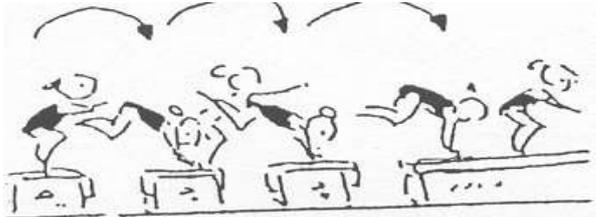
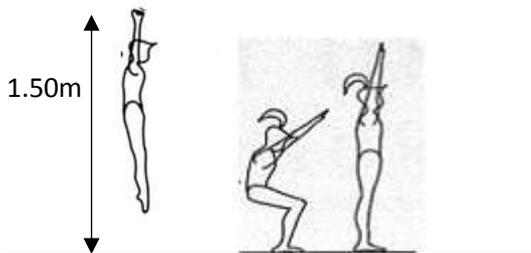
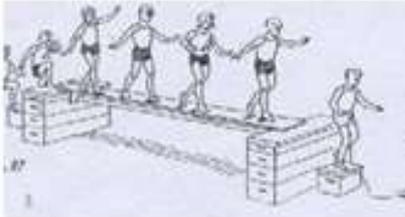
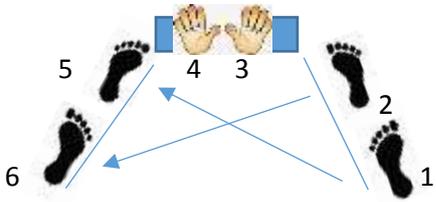
Gymbase - Stufe A

1	Von einer Schrägen aus seitlich mit Spannung – Arme gestreckt an den Ohren halten - Beine geschlossen, abwärts rollen
	<p><u>Längsachsendrehung</u></p> 
2	Bauchlinks über den Kasten rutschen, am Ende Rolle vorwärts auf dem Sprungbrett bis zum Sitzen Beine angewinkelt
	<p><u>Rollbewegung vorwärts</u></p> 
3	Rückenschaukel: Auf dem Boden sitzend mit angewinkelten Beinen – Schwamm unterm Kinn klemmen – nach hinten über den runden Rücken schaukelnd wieder in die Ausgangsposition kommen.
	<p><u>Rollbewegung rückwärts</u></p> 
4	5 Reifen - Mit 2 Beinen geschlossen durch die Reifen hüpfen und dabei die Arme oben gestreckt (an den Ohren) halten.
	<p><u>Springen</u></p> 
5	Stepper - 3x hüpfen: drauf – runter – drauf - runter – drauf - runter
	<p><u>Aufhocken mit Armstütz</u></p> 

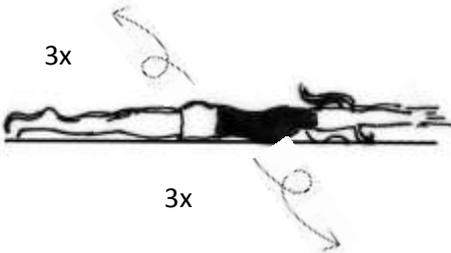
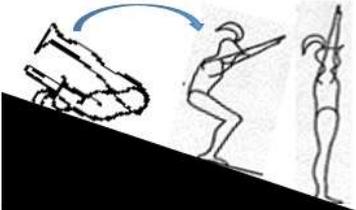
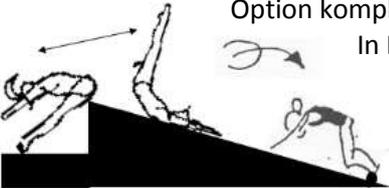
6	3 Hasenhüpfen mit geschlossenen Beinen. Wichtig Hände – Füße
	<u>Arm und Beinabdruck</u> 
7	Mit dem Seil schwingen von einer Erhöhung zur nächsten
	<u>Klettern und hangeln</u> 
8	Kleiner Balken – vorwärts auf Zehenspitzen gehen, Arme in Hochhalte – Ohren verstecken.
	<u>Gleichgewicht – balancieren</u> 
9	V Position Stepper und Teppichfliesen Hand Hand Fuß Fuß gehen ohne zu springen.
	<u>Abwechselnder Arm- und Beinabdruck</u> Rechts  links ist es anders herum
10	Liebe Katze - böse Katze: Vierfüßlerstand – Rücken rund machen, nach oben wölben und dabei Kinn zur Brust ziehen – 3 Sekunden verharren, dann ins Hohlkreuz gehen, Kopf nach hinten in den Nacken ziehen und auch dort 3 Sekunden verharren. 3 Wiederholungen.
	<u>Mobilisation der Wirbelsäule</u> 

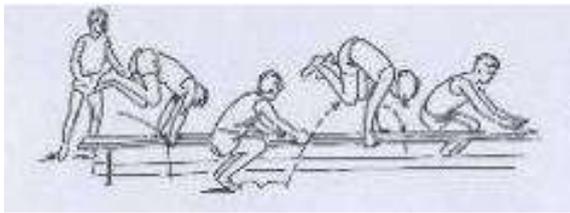
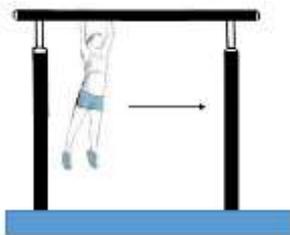
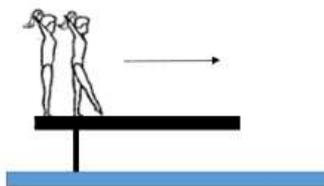
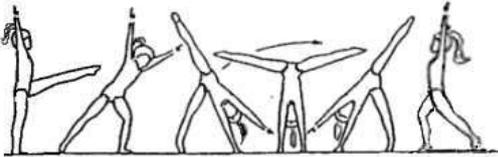
Gymbase - Stufe B

1	Auf dem Boden liegend Arme gestreckt an den Ohren, Beine geschlossen, Zehen gestreckt, zu der besten Seite in der gespannte Position in Längsachse drehen. 3 Umdrehungen.
	<u>Längsachsendsrehung</u>   3x
2	Auf der schrägen Ebene mit gegrätschten gestreckten Beinen stehen, Arme verschränkt im Nacken nach vorne beugen und sich rollen lassen. Mit angewinkelten Beinen im Paket sitzen bleiben.
	
3	Auf der schrägen Ebene sitzen, Hände gefaltet und nach außen gedreht am Kopf halten, nach hinten gehockt rollen lassen und im Kniesitz landen.
	<u>Rollbewegung rückwärts</u>  
4	Teppichfliesen – 3 Sprünge auf einem Bein, Sprung beide Beine in Grätsche – Sprung Beine geschlossen und Sprung über ein 15cm hohes Hindernis (Stab)
	<u>Springen und hüpfen</u> 
5	Bank - Hasenhüpfer drauf, runter auf einer Länge 5 x hin und her hüpfen.
	<u>Aufhocken mit Armstütz</u> 

6	<p>Hasenhüpfer von einem Kastenteil zum nächsten. 3x</p> <p><u>Arm- Beinabdruck</u></p> 
7	<p>Barren – Holmen auf 1.50m – 5 Sekunden gespannt hängen lassen, Füße gestreckt. Loslassen, auf den Füßen landen (Beine etwas gebeugt, Arme Vorhalte) und 3 Sekunden in Endposition stehen bleiben (Beine geschlossen, Arme in Hochhalte).</p> <p><u>Hängen – sichere Landung</u></p> 
8	<p>Bank zwischen 2 Kästen – Auf flachem Fuß über die Bank vorwärts gehen. Arme Seithalte.</p> <p><u>Gleichgewicht</u></p> 
9	<p>V Position Stepper und Teppichfliesen Hand Hand Fuß Fuß gehen mit Abdruck.</p> <p><u>Abwechselnder Arm- und Beinabdruck</u></p> <p>Rechts</p>  <p>links ist es anders herum</p>
10	<p>Barren – Stützposition 5 Sekunden halten, dabei achten, dass der Rücken rund ist, Bauch eingezogen, Körper in Spannung, Füße gestreckt. Holmen muss auf Höhe der Oberschenkel sein!</p> <p><u>Stützkraft - Spannung</u></p> 

Gymbase - Stufe C

1	Auf dem Boden liegend Arme gestreckt an den Ohren, Beine geschlossen , Zehen gestreckt, 3 Rollbewegungen in der gespannte Position in Längsachse nach rechts und 3 nach links drehen.
	<p><u>Längsachsendsrehung</u></p> 
2	Kleine Schräge - Liegend starten Arme Richtung Erhöhung – Beine nach oben / zu den Händen gestreckt klappen, dann mit Schwung der Beine angewinkelt aufstehen.
	<p><u>Rollbewegung vorwärts – Aufstehen üben</u></p> 
3	Rolle rw. Auf Schräge Sprungbrett sitzen Beine und Arme gestreckt nach vorne und dann nach hinten gestreckt (Kerzposition) landen. Die die möchten landen in Liegestütz oder Hocke, wird aber nicht bewertet.
	<p><u>Rollbewegung rückwärts – Position</u></p>  <p>Option komplette Rollbewegung nach hinten In Liegestütz oder gehockt</p>
4	Seilspringen - 5x über das Seil kommen
	<p><u>Springen mit geschlossenen Beinen</u></p> 

5	Bank – seitlich mit geschlossenen Beinen drüber hüpfen - 5x auf einer Länge
	<p><u>Arm- und Beinabdruck</u></p> <p style="text-align: center;">5x →</p> 
6	Anlauf auf einer Bank – beidbeiniger Absprung im Minitrampolin, aufhocken auf dem Schaumblock (+/- 1m hoch), Hasenhüpfer mit geschlossenen Beinen, Streck sprung mit kontrollierter Landung. 3 Sekunden stehen bleiben!
	<p><u>Arm- und Beinabdruck</u></p> 
7	Reck oder oberer Barren - Seitlich hangeln 3 x Hände versetzen.
	<p><u>Hangeln</u></p> 
8	Großer Schwebebalken - vorwärts gehen auf Zehenspitzen, Arme Hochhalte
	<p><u>Gleichgewicht</u></p> 
9	Boden Markierung auf einer Linie - Rad aus dem Stand in den Stand ohne auf die „Schiefe“ zu achten.
	<p><u>Abwechselnder Arm- und Beinabdruck</u></p> 

10	Holmen am Boden - Korrekte Liegestützposition 3 Sekunden halten, dann Beine springen gestreckt zum Holmen.
	<p data-bbox="247 302 438 336"><u>Stütz - Dehnung</u></p> 