

# **Benotung Hockwende Klasse 3**

**Beitrag von „Sternenlicht“ vom 5. November 2014 19:16**

Schlussprüge von Sprungbrett auf kleine Matte

Schlussprüge von kleinem Kasten auf kleine Matte

Aufhocken auf kleinen Kasten und geschlossener Sprung runter

Aufhocken auf Bank und geschlossener Sprung runter

Hockwende über Bank

Hockwende über kleinen Kasten

Aufhocken auf niedrigem großen Kasten und Schlussprung mit Sprungbrett

Dann höher werden und drüber hocken mit Sprungbrett

Empfehlen kann ich das Themenheft Turnen vom BVK-Verlag.