

Benotung Hockwende Klasse 3

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

Schlusssprünge von Sprungbrett auf kleine Matte
Schlusssprünge von kleinem Kasten auf kleine Matte
Aufhocken auf kleinen Kasten und geschlosser 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.