

Hauptteil

1

Langbank



1 ▶ Kniebeugeposition mit geradem Rücken in schulterbreiten Stand: Die Bank mit gestreckten Armen greifen.



2 ▶ Aufrichten – die Bewegung erfolgt aus den Beinen. Sobald sie gestreckt sind, die Bank anheben...



3 ■ ...und dann die Arme strecken, um die Bank wegzudrücken.

2

Matte



1 ▶ Eine Liegestütze ausführen,...



2 ▶ ...die Beine anhocken...



3 ■ ...und einen Strecksprung durchführen.

3

Kasten (Sprung)



1 ▶ Leicht die Knie beugen und die Arme zum Ausholen nach hinten führen.



2 ▶ Explosiver Absprung; Landung mit 'langen' Beinen auf dem Kasten.



3 ■ Wieder absteigen. Abwechselnd das linke und das rechte Bein zuerst absetzen.

4

Ringe



1 ▶ Die Hände greifen die Ringe, die Füße sind auf dem Boden.



2 ▶ Langsam den Oberkörper herabführen und eine Liegestütze ausführen.



3 ■ Während der gesamten Bewegung Spannung im Körper halten.