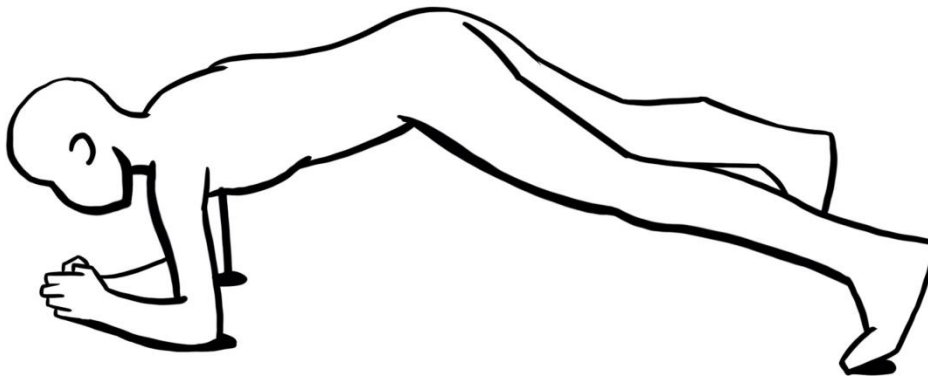




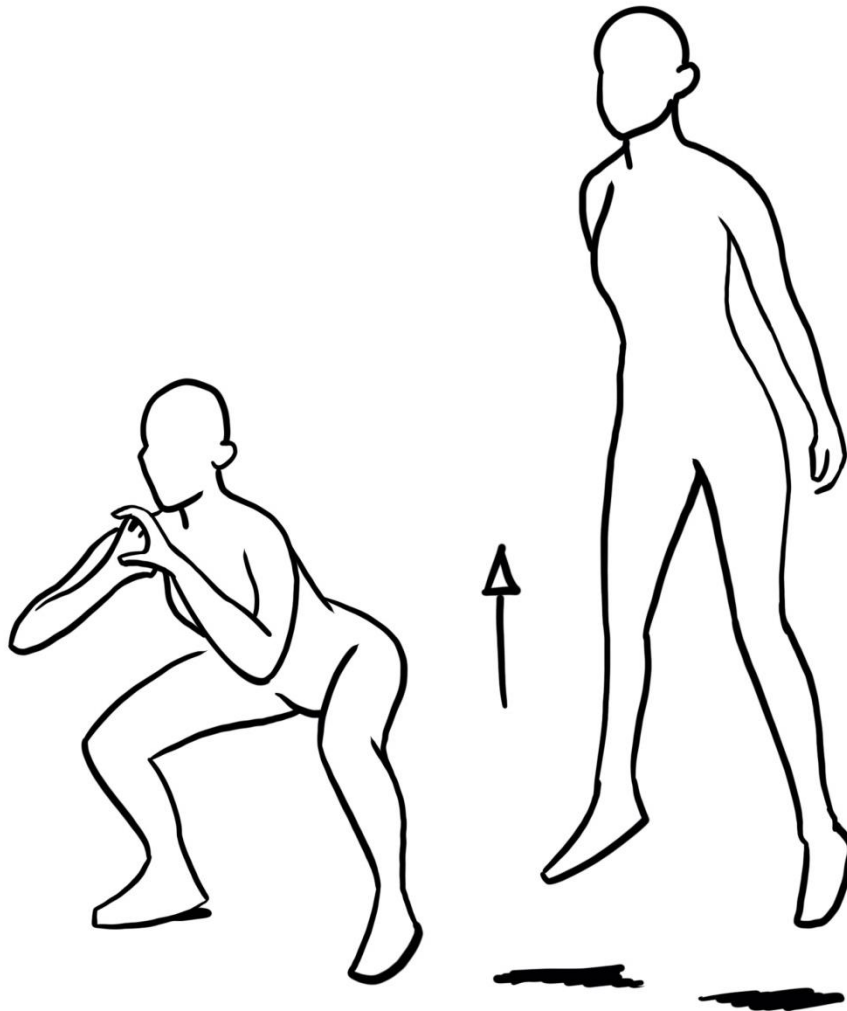
# 1. Unterarmstütz – Sprünge in die Grätsche



## ÜBUNGSABLAUF

1. Ausgangsposition: Unterarmstütz mit geschlossenen gestreckten Beinen, Armhaltung im Dreieck vor dem Gesicht
2. Wechselsprünge von der Parallelstellung der der Beine in die Grätschstellung und zurück in der Unterarmstützposition

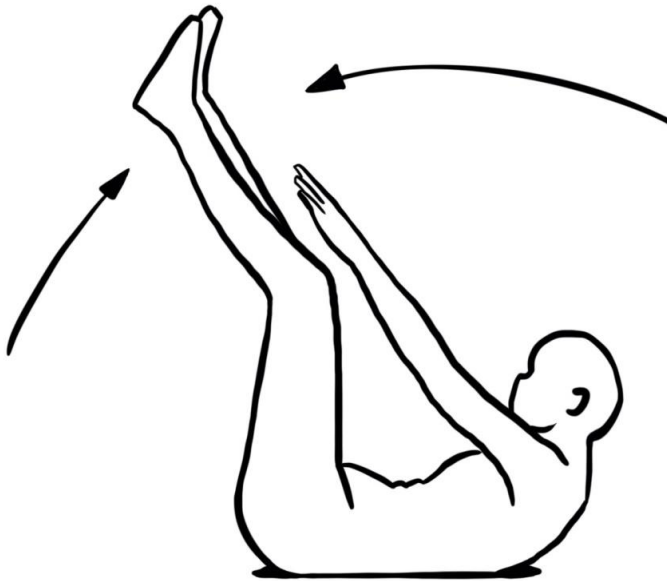
## 2. Hocksprünge



### ÜBUNGSABLAUF

1. Ausgangsposition: Hockstellung mit Armen vor dem Körper
2. Sprung in die Streckung, Arme schwingen gestreckt nach hinten

### 3. Klappmesser



#### ÜBUNGSABLAUF

1. Ausgangsposition: Rückenlage mit über den Kopf gestreckten Armen und ausgestreckten Beinen
2. Hochziehen des Oberkörpers und der Arme wobei sich die Handflächen entlang der Schienbeine bewegen
3. Am höchsten Punkt kurz halten
4. Senken der gestreckten Arme und Beine nur bis kurz vor der Bodenberührung



## 4. Kniehebelauf am Stand



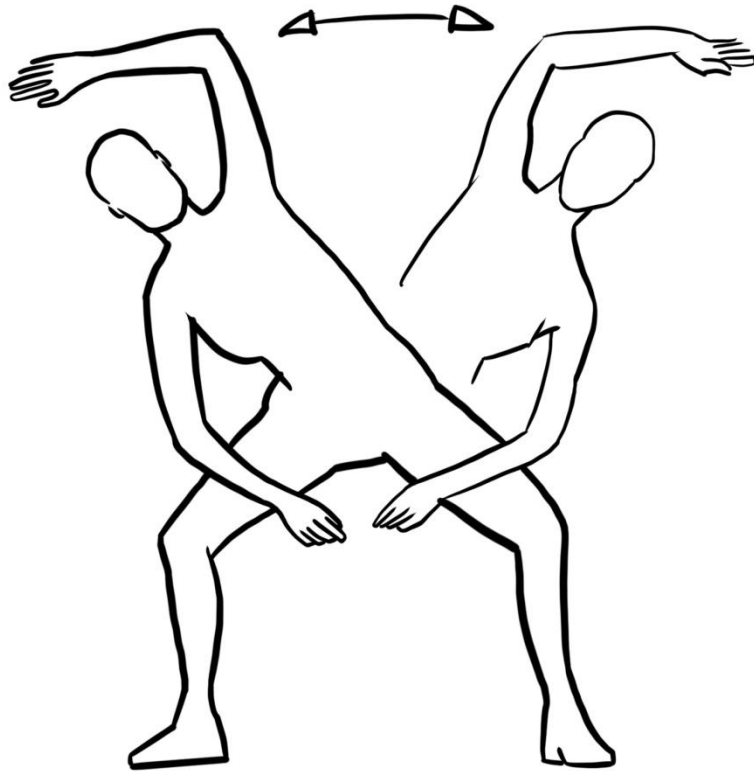
### ÜBUNGSABLAUF

1. Am Stand laufen und Oberschenkel bis in die Waagrechte anheben

Variante: Gehen statt Laufen ist weniger intensiv



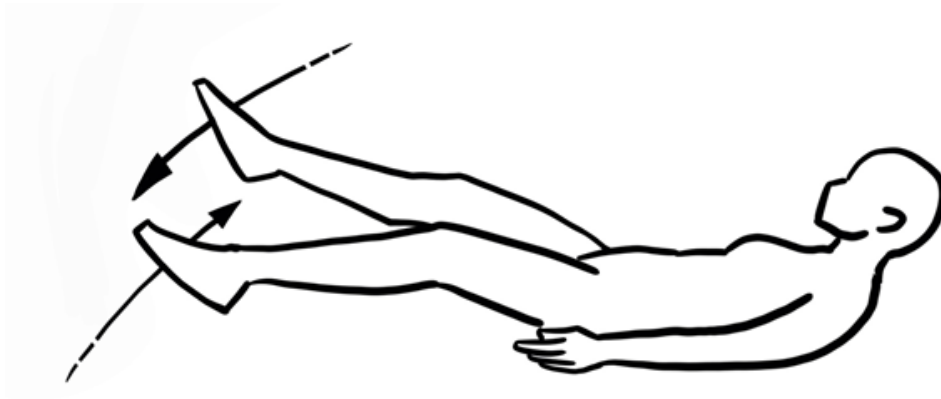
## 5. Armzug im Hockstand



### ÜBUNGSABLAUF

1. Im Hockstand werden die Arme wechselseitig über den Kopf gestreckt
2. Der zweite Arm wird dabei auf dem Oberschenkel aufgelegt

## 6. Beinschere in Rückenlage



### ÜBUNGSABLAUF

1. Ausgangsposition: Rückenlage, Abheben des Kopfes und der gestreckten Beine
2. Beine machen eine Scherbewegung bis zur Überkreuzung, wobei linkes und rechtes Bein ständig oben und unten wechseln

## 7. Aufrollen aus Rückenlage

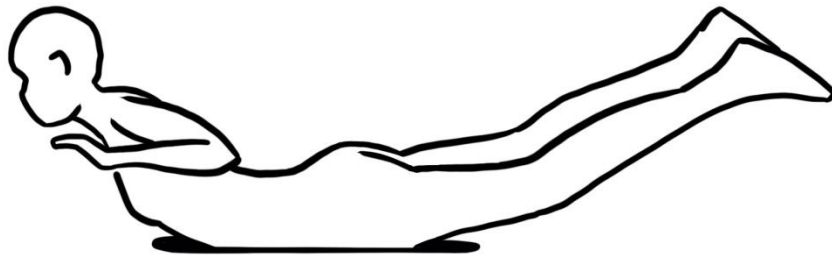


### ÜBUNGSABLAUF

1. Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen
2. Aufrollen der Beine, bis sich die Hüfte vom Boden hebt
3. Absenken der Beine bis knapp vor dem Boden



## 8. Superman



### ÜBUNGSABLAUF

1. Ausgangsposition: gestreckte Bauchlage
2. Oberkörper und die Beine gleichzeitig nach oben ziehen, die Ellbogen sind angewinkelt in Verlängerung der Schulterachse, kurz halten und wieder absenken