



Name: _____

Das kann ich auf dem Trampolin ...

Übung	... mit Hilfe	... ohne Hilfe
10 hohe, sichere Strecksprünge		
Hocke		
10 x Hocke		
Grätsche		
10 x Grätsche		
Bücke		
10 x Bücke		
5 x Fußsprung + 5 x ½ Schraube		
Ganze Schraube		
Fußsprung-Kombination (10 Spr.)		
Sitz - Stand		
½ Schraube Sitz - ½ Schr. Stand		
Sitz - ½ Schraube Sitz		
10 x Sitz - ½ Schraube Sitz		
P3 (auswendig springen)		
Rückenfedern		
Brettsprung in die Schiebematte		
Rückensprung - Stand		
P4 (auswendig springen)		
Bank - Bauch		
Sitz - Bank - Bauch		
Salto vorwärts		
Salto rückwärts		



Übung	... mit Hilfe	... ohne Hilfe

Das kann ich auf dem Doppelmini ...

Übung	... mit Hilfe	... ohne Hilfe
Schneller Anlauf		
Hohe Strecksprünge		
Sicherer Stand bei der Landung		
Hocke - Grätsche		
Grätsche - Bücke		
Grätsche - Ganze Schraube		
Ganze Schraube - ½ Schraube		
Ganze Schraube - ganze Schraube		
Fußsprung - Doppelhocke		
Salto vorwärts gehockt		
Salto vorwärts gebückt		





Name: _____

Das kann ich auf dem Minitrampolin ...

Übung	... mit Hilfe	... ohne Hilfe
Schneller Anlauf		
Hohe Strecksprünge		
Sicherer Stand bei der Landung		
Hocke		
Grätschsprung		
Grätschwinkelsprung		
Bücke		
½ Schraube		
Ganze Schraube		
Doppelhocke		
Perlenschnurspringen		
Flugrolle		
Salto vorwärts gehockt		
Salto vorwärts gebückt		
Perlenkettenspringen		
Hocke über Längskasten		
Grätsche über Längskasten		
Flugrolle über Querkasten		
Handstützüberschlag über Kasten		



Das kann ich beim Sprung ...

Übung	... mit Hilfe	... ohne Hilfe
Schneller Anlauf		
Brett sicher treffen		
Unterschenkelsitz auf Längskasten		
Hockstand auf dem Längskasten		
Hocke über den Querkasten		
Grätsche über den Bock		
Grätsche über den Querkasten		

Das kann ich im Ringeturnen ...

Übung	... mit Hilfe	... ohne Hilfe
Sturzhang		
Vogelnest		
Halten im Stütz		
Winkelstütz		
Schaukeln mit ½ Drehung		
Kreisel		





Name: _____

Das kann ich im Bodenturnen ...

Übung	... mit Hilfe	... ohne Hilfe
Rolle vorwärts (mit Strecksprung)		
Flugrolle (mit Strecksprung)		
Rolle vorwärts gegrätscht		
Rolle rückwärts		
Rolle rückwärts durch Handstand		
Felgrolle		
Radschlagen (gute Seite)		
Radschlagen (schlechte Seite)		
Radschlagen einarmig		
Radwende		
Radwende - Grätsche		
Handstützüberschlag		
Handstand		
Handstand - Abrollen		
Rolle vorwärts - Handstand		
Spagat (Frauen)		
Spagat (Männer)		
Standwaage		
Kerze		
Kopfstand		
Kopfkippe		
Bodenwelle rückwärts		
Bodenwelle vorwärts		



Übung	... mit Hilfe	... ohne Hilfe
Brücke		
Bogengang vorwärts		
Handstützüberschlag		
Bogengang rückwärts		
Flick-Flack		
Salto rückwärts		
Salto vorwärts		

Das kann ich im Reckturnen ...

Übung	... mit Hilfe	... ohne Hilfe
Klimmzug		
Aufschwung		
Felgabzug		
Umschwung rückwärts		
Umschwung vorwärts		
Unterschwung aus dem Stand		
Unterschwung aus dem Stütz		
Unterschwung mit 1/2 Drehung		
Mühlumschwung		
Laufkippe		
Überhocken		





Name: _____

Das kann ich beim Balkenturnen ...

Übung	... mit Hilfe	... ohne Hilfe
Aufhocken		
Aufhocken mit Seitspreizen		
Einbeiniger Aufsprung mit Brett		
Vorspreizen in Reitersitz		
Schöpfschritte		
Gymnastisches Gehen		
Spreizgang		
½ Drehung im Stand		
½ Drehung im Hockstand		
Nachstellhüpfer		
Pferdchensprung		
Hocksprung		
Spitzwinkelsitz		
Standwaage		
Kniestandwaage		
Aufgrätschen aus Sitzposition		
Hocksprung als Abgang		
Grätschsprung als Abgang		
Grätschwinkelsprung als Abgang		
Radwende als Abgang		
Salto vorwärts als Abgang		



Das kann ich beim Seilspringen ...

Übung	... mit Hilfe	... ohne Hilfe
Laufen im 2er-Rhythmus		
Laufen im 3er-Rhythmus		
Laufen im 1er-Rhythmus		
Jog Step (Laufen auf der Stelle)		
Easy Jump mit Zwischensprung		
Easy Jump ohne Zwischensprung		
Easy Jump mit Hüftdrehung		
Easy Jump mit Sprüngen links/rechts		
Easy Jump mit Sprüngen vor/zurück		
Easy Jump mit Grätschsprüngen		
Easy Jump mit Schrittsprüngen		
Easy Jump beidbeinig rückwärts		
Easy Jump mit Arm-Überkreuzen		
Easy Jump mit Bein-Überkreuzen		
Heel Tap		
Toe to Toe		
Knee Lift		
Leg Swing		
Can-Can		
½ Drehung		
Radschlag		



