



## Übungen mit dem Gymnastikstab auf dem Trampolin

### 1 Gymnastikstab

- |   |      |   |      |
|---|------|---|------|
| • Strecksprünge mit beiden Armen über dem Kopf  | 50 x | • Stäbe mittig gefasst, 2 x mit beiden Armen über dem Kopf, 2 x mit den Armen unten   | 50 x |
| • Strecksprünge mit beiden Armen über dem Kopf, jeder 5. Sprung 1 Schraube                                  | 50 x | • Stäbe mittig gefasst, mit beiden Armen in der Seithalte, bei jedem Sprung Armzug über den Kopf und wieder in die Seithalte        | 50 x |
| • Strecksprünge mit beiden Armen über dem Kopf, jeder 2. Sprung 1 Schraube, rechts und links abwechselnd    | 50 x | • Stäbe am Ende gefasst, 10 x mit beiden Armen über dem Kopf, 10 x mit den Armen in Seithalte                                       | 50 x |
| • Strecksprünge mit beiden Armen über dem Kopf, jeder 5. Sprung 1 Hocke                                     | 50 x | • Stäbe am Ende gefasst, 5 x mit beiden Armen senkrecht über dem Kopf, 5 x mit den Armen in Seithalte, jeder Wechsel mit 1 Schraube | 50 x |
| • Strecksprünge mit beiden Armen über dem Kopf, jeder 5. Sprung 1 Hocke mit 1 Schraube                      | 50 x | • Stäbe am Ende gefasst, 5 x mit beiden Armen senkrecht über dem Kopf, 5 x mit den Armen in Seithalte, 5 x in der Vorhalte          | 50 x |
| • Strecksprünge, 2 x mit beiden Armen über dem Kopf, 2 x mit den Armen unten                                | 50 x | • Stäbe am Ende gefasst, 5 x mit beiden Armen senkrecht über dem Kopf, 5 x mit den Armen in Seithalte, 5 x in der Vorhalte          | 50 x |
| • Strecksprünge, 2 x mit beiden Armen über dem Kopf, 2 x mit den Armen in Vorhalte                          | 50 x | • Stäbe am Ende gefasst, beide Arme senkrecht über dem Kopf, 1 Schraube links, 1 Schraube rechts, 1 Strecksprung mit Armwechsel     |      |
| • Strecksprünge, 2 x mit beiden Armen über dem Kopf, 2 x mit den Armen in Vorhalte, 2 x mit den Armen unten | 50 x | • in die Seithalte, ebenfalls 1 Schraube links, 1 Schraube rechts, 1 Strecksprung mit Armwechsel                                    | 50 x |
| • Strecksprünge, jeder 3. Sprung durchhocken  | 30 x | • Stäbe am Ende gefasst (einer vorne, einer hinten), mit beiden Armen senkrecht über dem Kopf                                       | 50 x |
| • Stab mit einer Hand am Ende gefasst, 2 x beide Arme oben, 2 x den Arm mit dem Stab in Seithalte           | 50 x | • Stäbe am Ende gefasst (einer vorne, einer hinten), 10 x mit beiden Armen senkrecht über dem Kopf, 10 x mit den Armen in Seithalte | 50 x |

### 2 Gymnastikstäbe

- |  |      |  |  |
|--|------|--|--|
| • Stäbe mittig gefasst, Strecksprünge mit beiden Armen über dem Kopf   | 50 x |  |  |
| • Stäbe mittig gefasst, 10 x mit beiden Armen über dem Kopf, 10 x mit den Armen in Seithalte, 10 x mit den Armen unten | 50 x |  |  |
| • Stäbe mittig gefasst, 10 x mit beiden Armen über dem Kopf, 10 x mit den Armen in Seithalte                           | 50 x |  |  |

