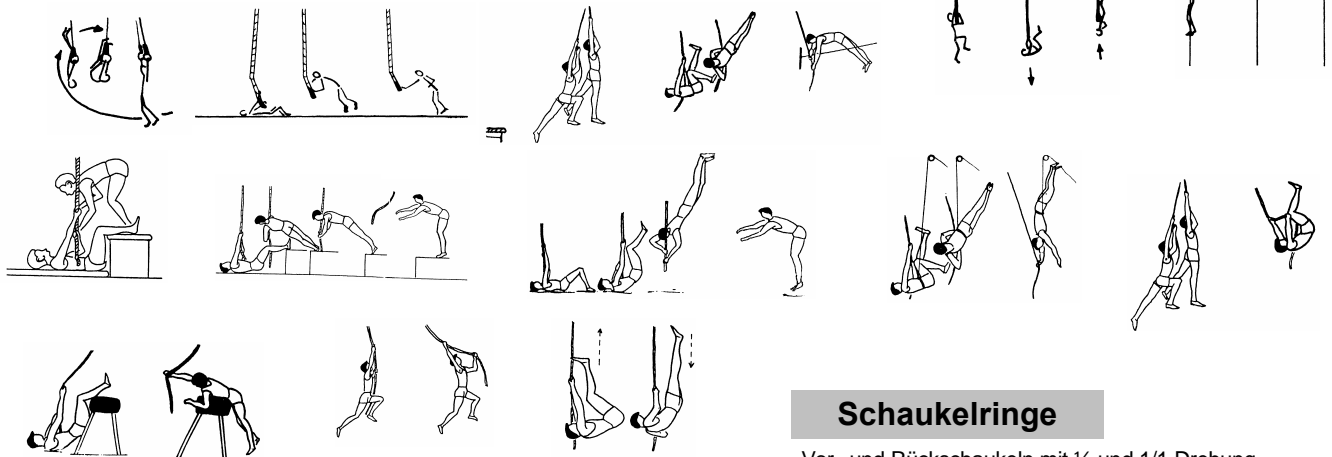


Übungssammlung Turnen im Stabhochsprung

www.blv-nachwuchs.ch

Tau

- Aufrollen in I-Position, Auch aus Anlauf
- Sturzhang; Sturzhang-Klettern



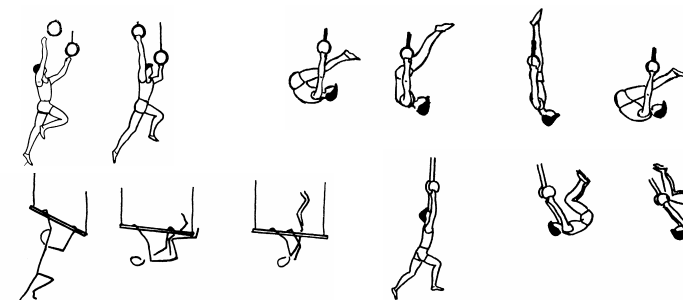
Bodenturnen

- Rolle rw., Rolle rw. in/durch den Handstand (Streuli)
- Überschlag sw. (Rad), Überschlag sw. mit Schliessen der Beine und 1/4 Drehung (Rondat)
- Überschlag vw. und rw
- Nackenkippüberschlag, Kopfkippüberschlag
- Übungsverbindungen



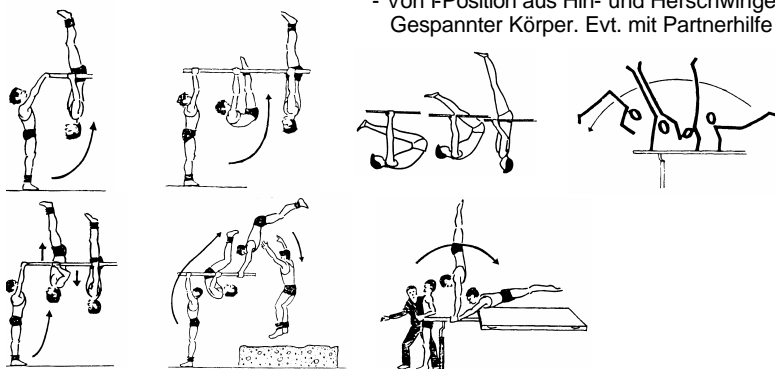
Schaukelringe

- Vor- und Rückschaukeln mit 1/2 und 1/1 Drehung
- 1/2 Drehung zum Niedersprung am Ende des Vorschaukelns
- Abschwingen mit 1/2 Drehung aus dem Sturzhang am Ende des Vorschaukelns
- Überschlag rw. (Salto) gehockt in den Stand am Ende des Vorschaukelns
- Überschlag rw. in den Hang am Ende des Rückschaukelns (Auskugeln)
- Überschlag rw. in den Sturzhang am Ende des Rückschaukelns
- Aufrollen in die I-Position und Halten (Körperspannung)
- Aufrollen in den Handstand



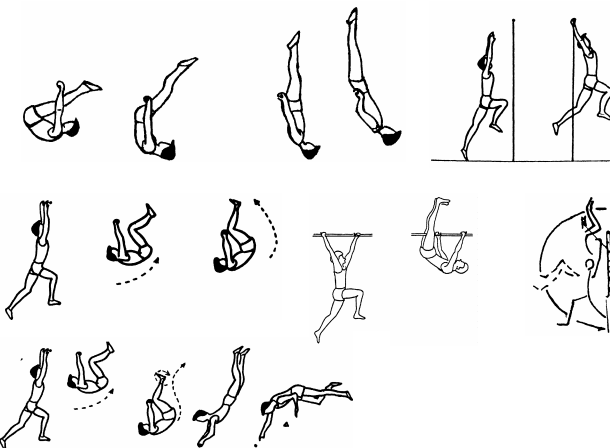
Barren

- Schwingen
- Schwingen in Handstand mit Partnerhilfe
- Von J-Position in Sturzhang mit Armen anziehen
- Von I-Position aus Hin- und Herschwingen. Gespannter Körper. Evt. mit Partnerhilfe



Reck

- Unterschwingung mit Zwiagriff aus dem Stand mit 1/2 Drehung in den Stand; auch vom Kasten am sprunghohen Reck zum Niedersprung in Weichmatte- Sitzumschwingung rw. und freier Knieabschwingung ("Napoleon")
- Reck knapp über reichhoch, Stand auf Kasten: Anspringen zum Vorschwingung und Salto rw. gehockt



Trampolinspringen

Strecksprung, Hochsprung, Grätschwinkelsprung, Strecksprung mit Schraube, Sitzsprung, Sitzsprung mit 1/2 Schraube in den Sitz, Rückensprung gewinkelt, Rückensprung gewinkelt mit 1/2 Schraube in den Stand, Salto vw. und rw. gehockt, Übungsverbindungen

Wasserspringen

Salto rw. gehockt, Auerbachsalto gehockt, Abfaller rw. gestreckt vom 3m-Brett, Kopfsprung rw. gehockt, Auerbachkopfsprung gehockt

Minitrampolin:

- Strecksprung, Hocksprung, Grätschwinkelsprung, Strecksprung mit 1/2 und 1/1 Schraube
- Sprungrolle, Salto vw. gehockt und gebückt, Doppelsalto vw. gehockt
- Salto vw. gebückt mit 1/2 und 1/1 Schraube
- Barani (freies Rondat)
- Salto rw. gehockt (aus dem Federn, aus Einsprung mit Drehung vom schräg gestellten Kasten, aus Anlauf vw.)
- Auerbach-Salto gehockt (aus Einsprung vom Kasten, aus Anlauf vw. - Partnerhilfe)

Leichtathletik

Training von Hürdenlauf, Weitsprung, Hochsprung, Mehrkampf

Mannschaftsspiele

Vor allem die sprungkraftfördernden ("körperlosen") Spiele wie Volleyball und Basketball.

Weitere gute Übungen findet ihr auf www.stabartisten.de