



KUNSTTURNEN



(Anleiter erforderlich)

1. Schreibe eine Liste von Vorsichtsmaßnahmen, die jeder Darsteller und Zuschauer beachten sollte.

2. Beschreibe die Grundpositionen:

- a) Tuck
- b) Pike
- c) Lay-out
- d) Hyper-extension (arch) (Überdehnung – Brücke)
- e) Squat (Hocke)
- f) Straddle (Schere)
- g) Standing position (extension) (Standposition)

3. Führe die folgenden Einzelübungen in guter Form und Haltung durch:

- a) Tuck Rolle vorwärts aus der Hocke
- b) Pike Rolle vorwärts aus dem Stand
- c) Hechtrolle
- d) Tuck Rückwärtsrolle aus der Hocke
- e) Rückwärtsrolle aus dem Stand
- f) gestreckte Grätsche Rückwärtsrolle aus der Streckung
- g) Schwedischer Fall
- h) Froschstand (Knie-Ellnbogen-Stand)
- i) Handstand aus der Froschhocke
- j) Kopfstand
- k) Handstand
- l) einhändiges Rad

4. Führe die folgenden Übungen in guter Form und Haltung mit einem Partner durch:

- a) Bruststand
- b) Oberschenkelstand
- c) Knie-Schulter-Balance
- d) Front angle balance
- e) Front angle straddling waist
- f) Schulterstand
- g) High planche
- h) Low knee suport
- i) Oberschenkelbalance

