

Stundenbild – Rauf und Runter
Silbermedaille

Wiederholungszahl

Mind. 2 WH/Lebensjahr

Aufwärmen

Gehen am Stand/Schwunggymnastik

Aufbau

1. Liegestütz - Sprung
2. Knie - Hochsprung
3. Tiefe Hocke - Sprung
4. Tiefer Schrittwechsel - Sprung
5. Einbeiniger Slalomsprung
6. Einbeiniger Sprung – Knie hoch

Notizen