

# Kerze



Gerät: Boden

**PH LUZERN**  
**PÄDAGOGISCHE**  
**HOCHSCHULE**

# Rolle vorwärts



Gerät: Boden

# Rolle rückwärts



# Rad seitwärts



Gerät: Boden

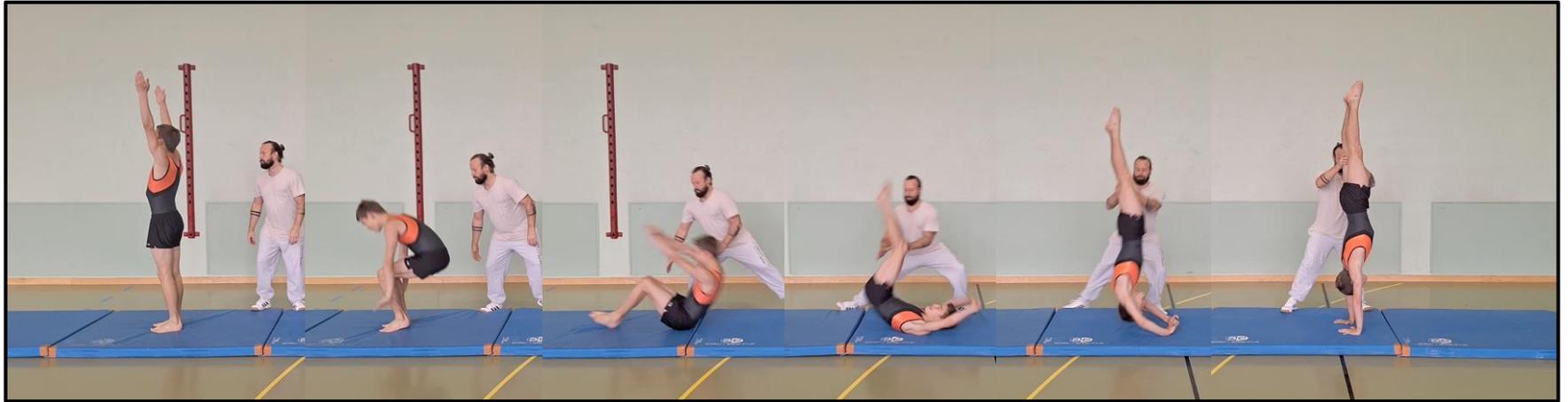
**PH LUZERN**  
**PÄDAGOGISCHE**  
**HOCHSCHULE**

# Handstand abrollen



Gerät: Boden

# Rolle rückwärts zum Handstand



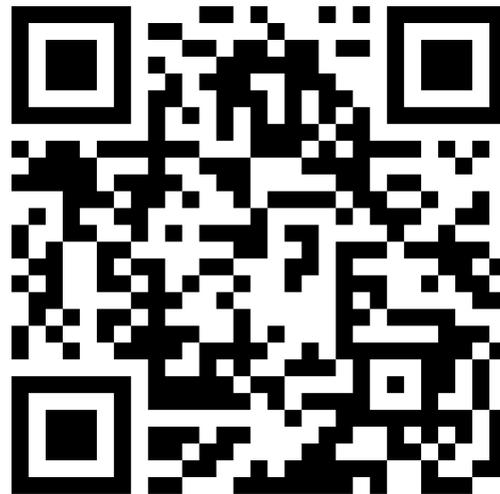
# Rondat



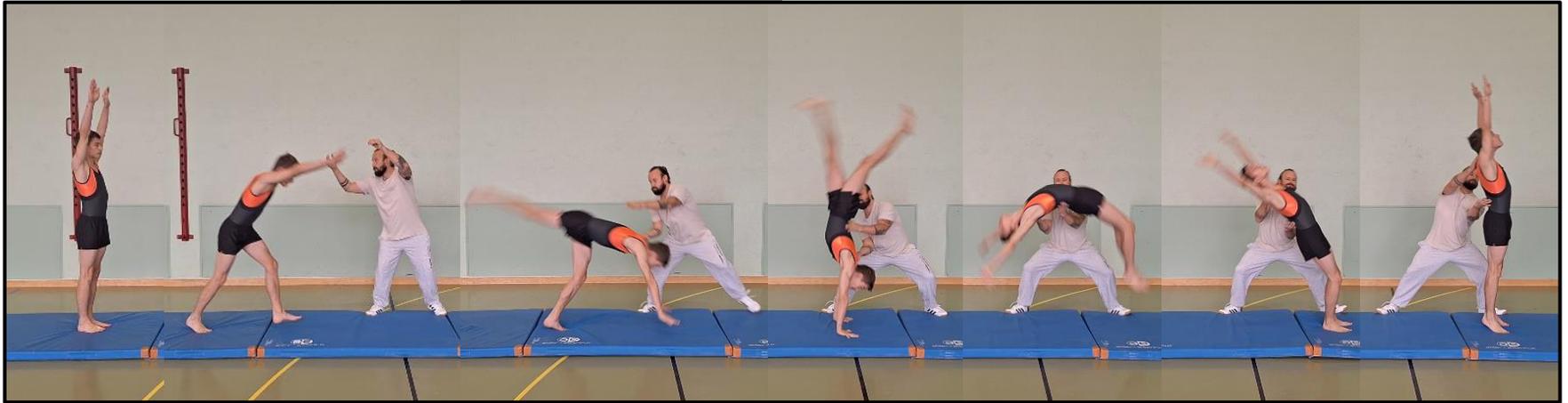
Gerät: Boden

**PH LUZERN**  
**PÄDAGOGISCHE**  
**HOCHSCHULE**

# Überschlag rückwärts (Flic-Flac)



# Überschlag vorwärts



# Vorschwung



Gerät: Schaukelringe

**PH LUZERN**  
**PÄDAGOGISCHE**  
**HOCHSCHULE**

# Rückschwung



Gerät: Schaukelringe

**PH LUZERN**  
**PÄDAGOGISCHE**  
**HOCHSCHULE**

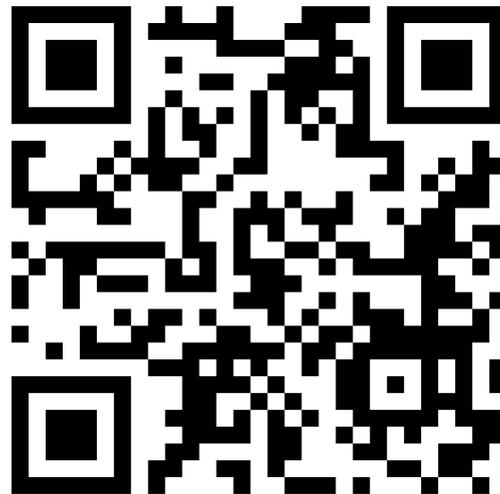
# Beugehang



Gerät: Schaukelringe

**PH LUZERN**  
**PÄDAGOGISCHE**  
**HOCHSCHULE**

# Vorschwung mit 1/2 Drehung



# Rückschwung zum Niedersprung



Gerät: Schaukelringe

**PH LUZERN**  
**PÄDAGOGISCHE**  
**HOCHSCHULE**

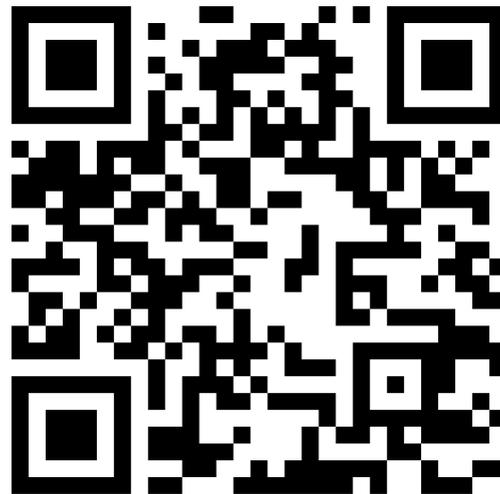
# Vorschwung zum Sturzhang



Gerät: Schaukelringe

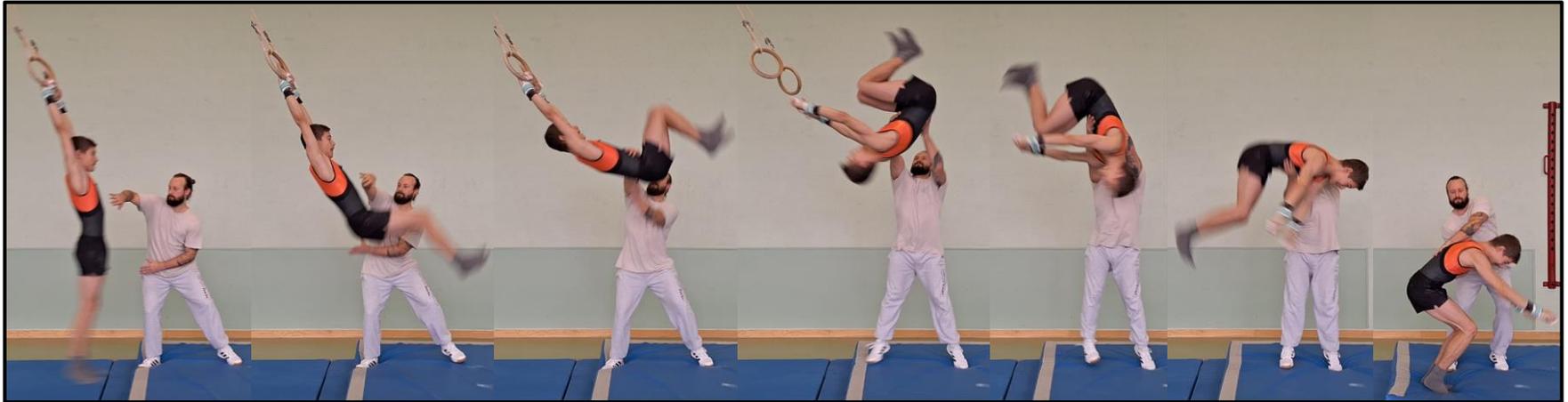
**PH LUZERN**  
**PÄDAGOGISCHE**  
**HOCHSCHULE**

# Rückschwung zum Sturzhang



Gerät: Schaukelringe

# Salto rückwärts



Gerät: Schaukelringe

**PH LUZERN**  
**PÄDAGOGISCHE**  
**HOCHSCHULE**

# Auskugeln



Gerät: Schaukelringe

**PH LUZERN**  
**PÄDAGOGISCHE**  
**HOCHSCHULE**

# Strecksprung



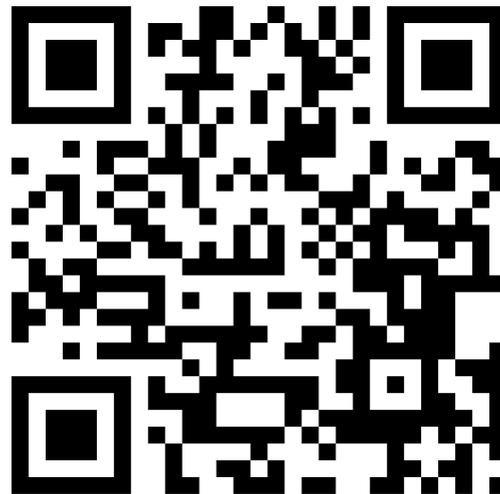
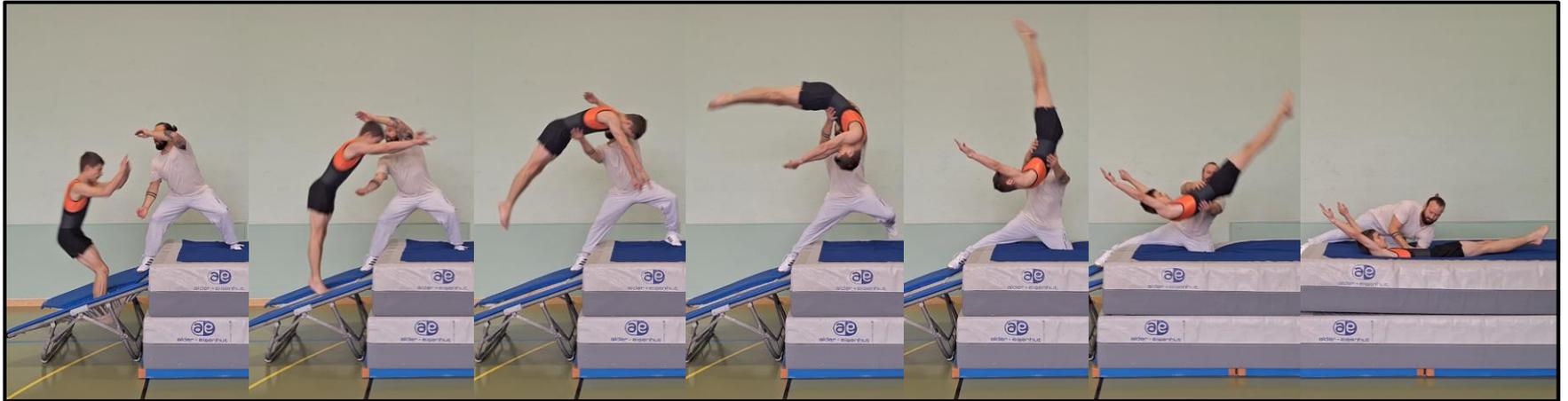
Gerät: Sprung

**PH LUZERN**  
**PÄDAGOGISCHE**  
**HOCHSCHULE**

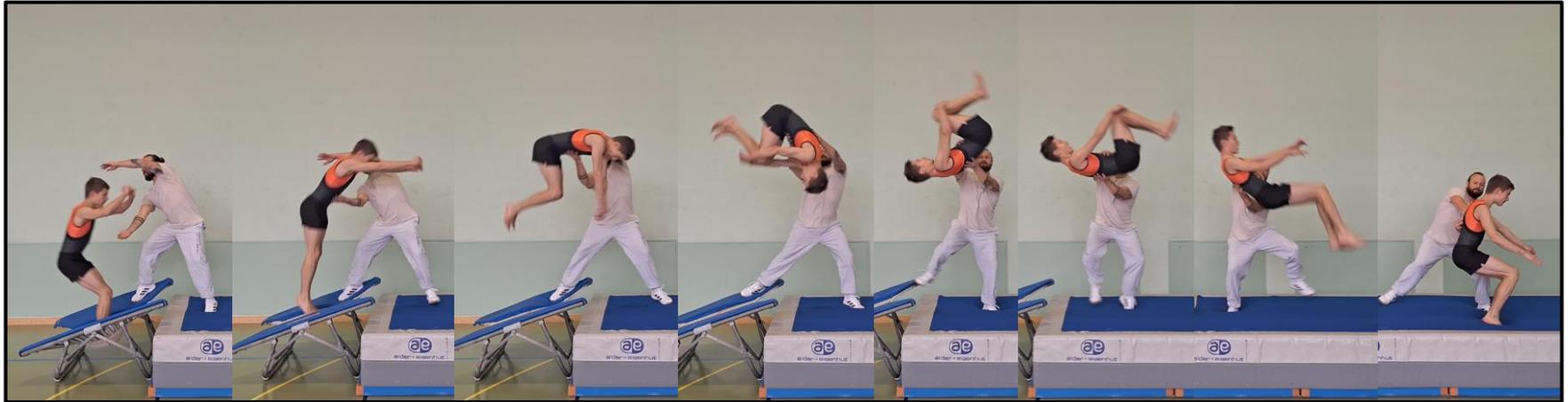
# Sprungrolle



# Salto gestreckt in die Rückenlage



# Salto vorwärts



Gerät: Sprung

**PH LUZERN**  
**PÄDAGOGISCHE**  
**HOCHSCHULE**

# Hocksprung über den Kasten



# Rondat über den Kasten



Gerät: Sprung

**PH LUZERN**  
**PÄDAGOGISCHE**  
**HOCHSCHULE**

# Überschlag vorwärts über den Kasten



# Schwingen im Stütz



# Wende beim Rückschwung



# Schulterstand



# Rolle vorwärts gegrätscht



# Stemme vorwärts



# Stemme rückwärts



# Oberarmkippe zum Stütz



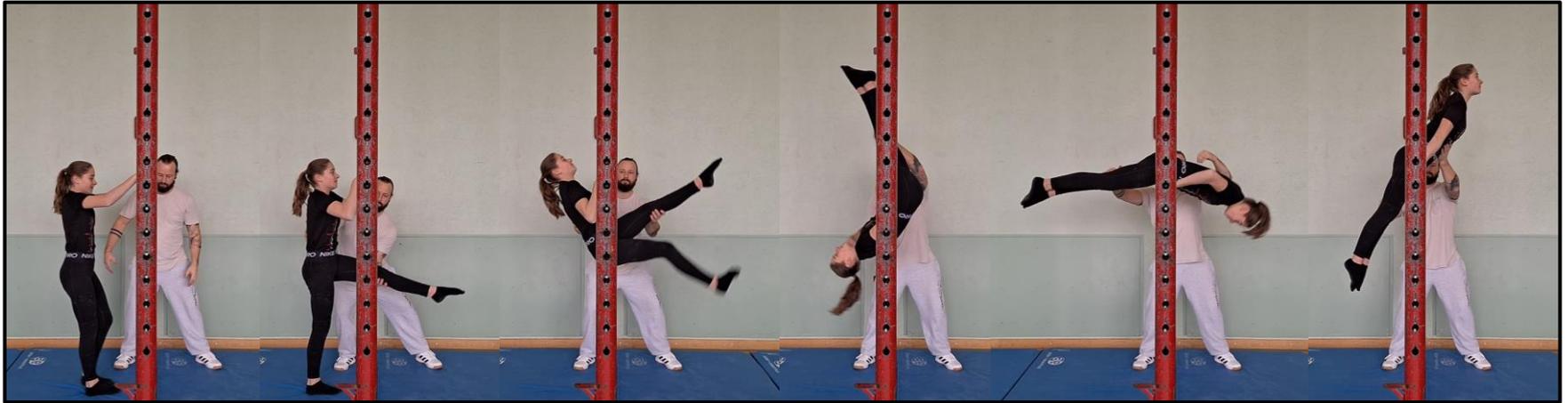
# Flanke beim Vorschwung



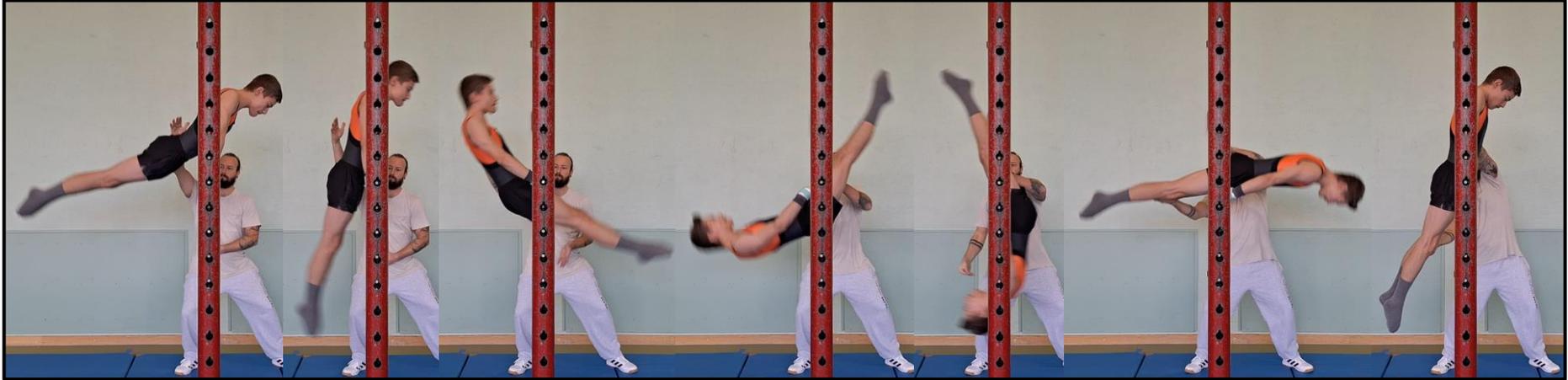
# Überspreizen



# Felgaufschwung



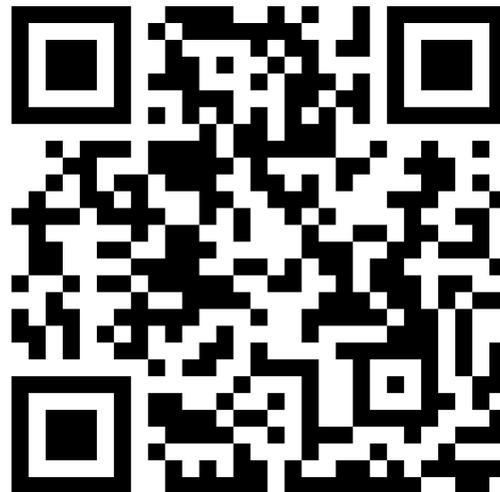
# Felgumschwung



# Unterschwung zum Niedersprung



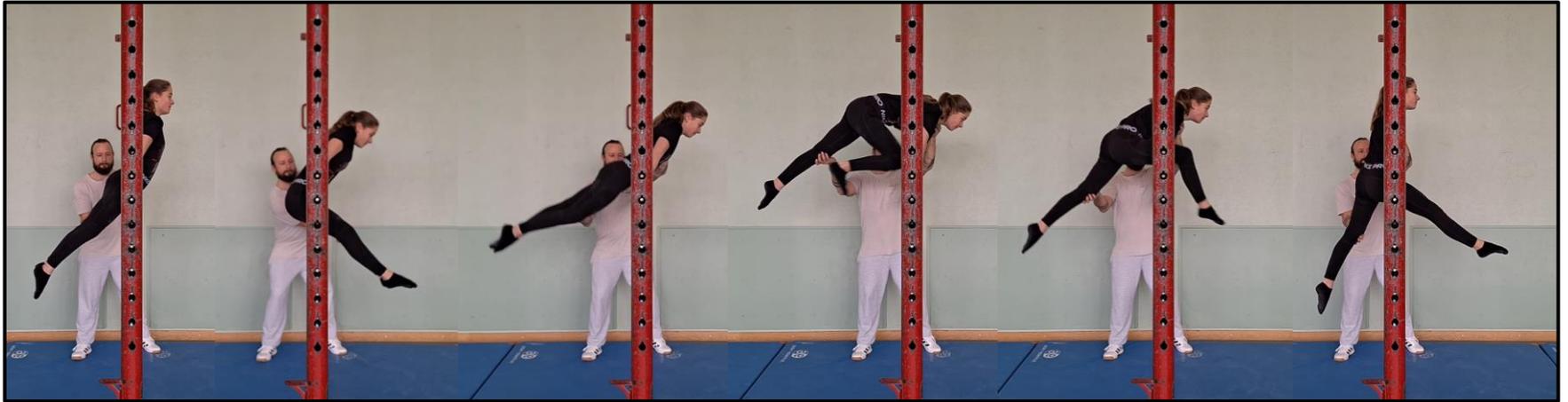
# Knieabschwung und -aufschwung



# Felge vorwärts gehockt



# durchhocken zum Spreizsit



# Sitzumschwung



# Mühlumschwung

