

Kerze



Gerät: Boden

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Rolle vorwärts



Rolle rückwärts



Rad seitwärts



Gerät: Boden

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

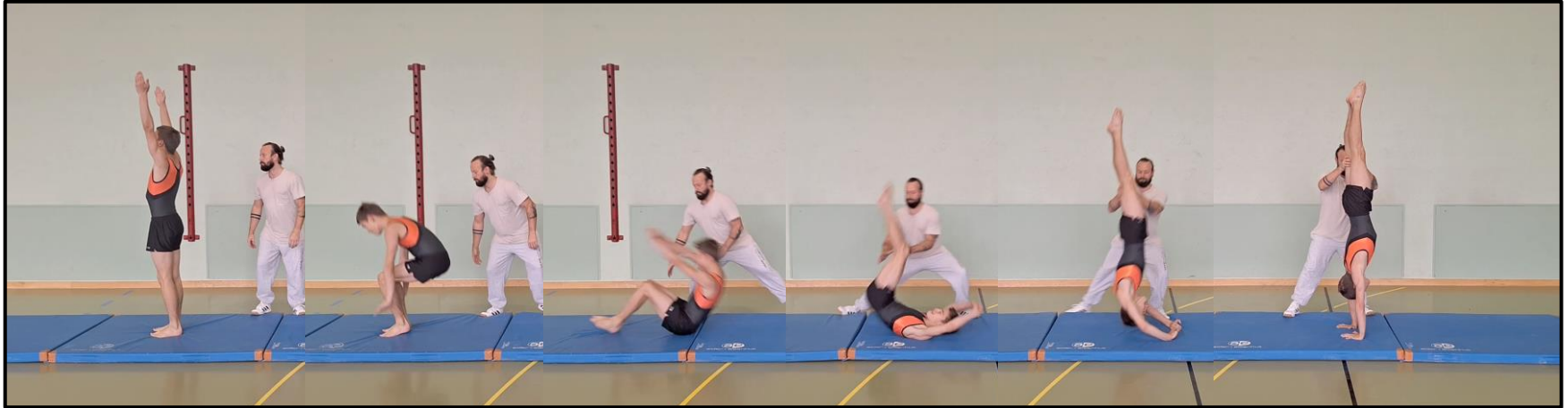
Handstand abrollen



Gerät: Boden

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Rolle rückwärts zum Handstand



Rondat



PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Überschlag rückwärts (Flic-Flac)



Überschlag vorwärts



Vorschwung



Gerät: Schaukelringe

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Rückschwung



Gerät: Schaukelringe

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

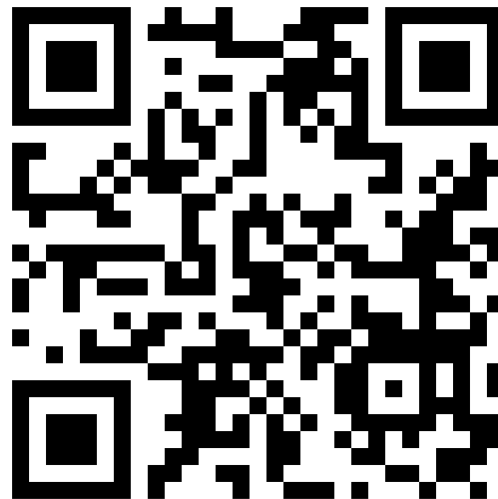
Beugehang



Gerät: Schaukelringe

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Vorschwung mit 1/2 Drehung



Gerät: Schaukelringe

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Rückschwung zum Niedersprung



Gerät: Schaukelringe

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

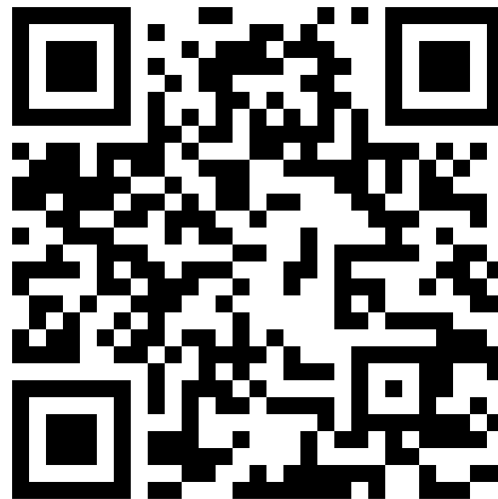
Vorschwung zum Sturzhang



Gerät: Schaukelringe

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

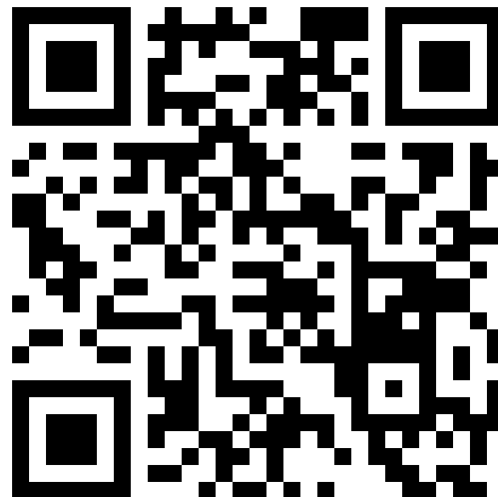
Rückschwung zum Sturzhang



Gerät: Schaukelringe

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Salto rückwärts



Gerät: Schaukelringe

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

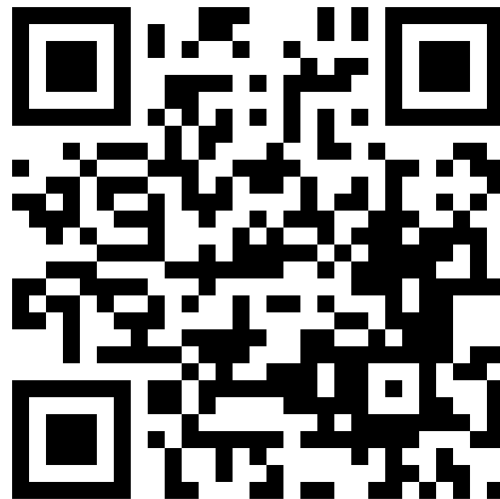
Auskugeln



Gerät: Schaukelringe

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

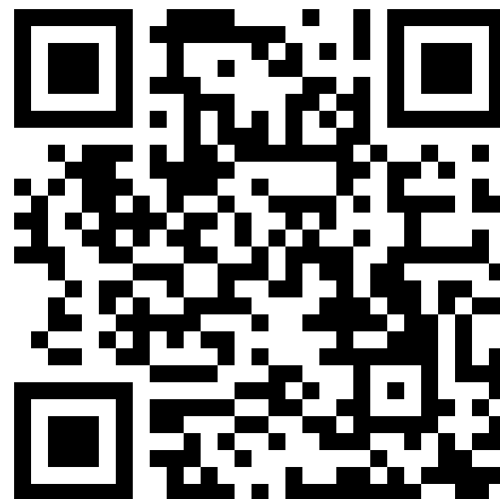
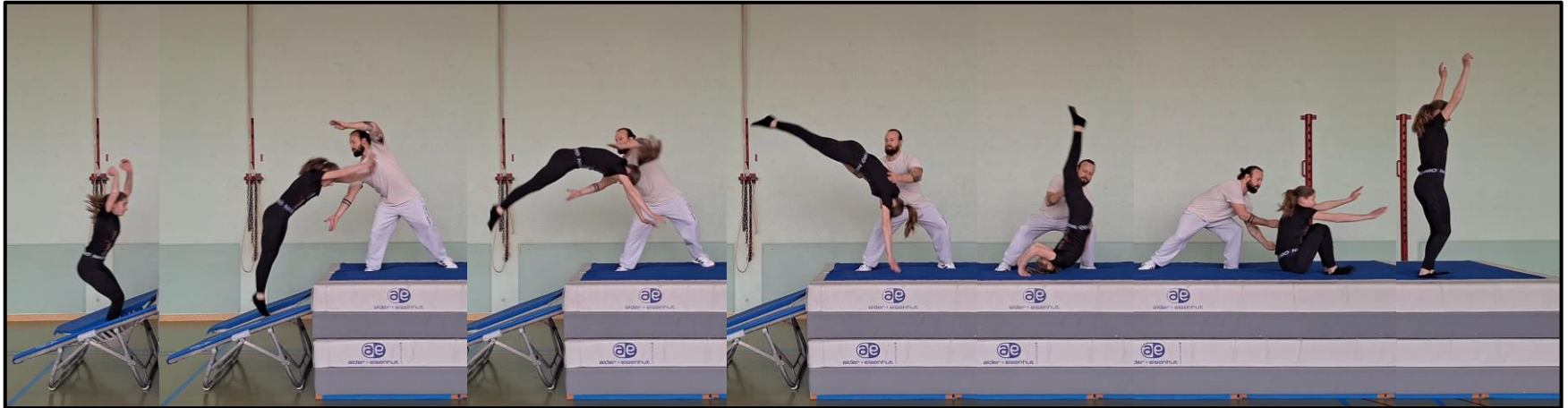
Strecksprung



Gerät: Sprung

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

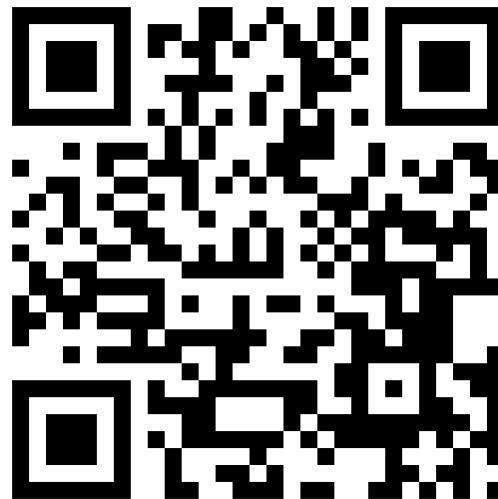
Sprungrolle



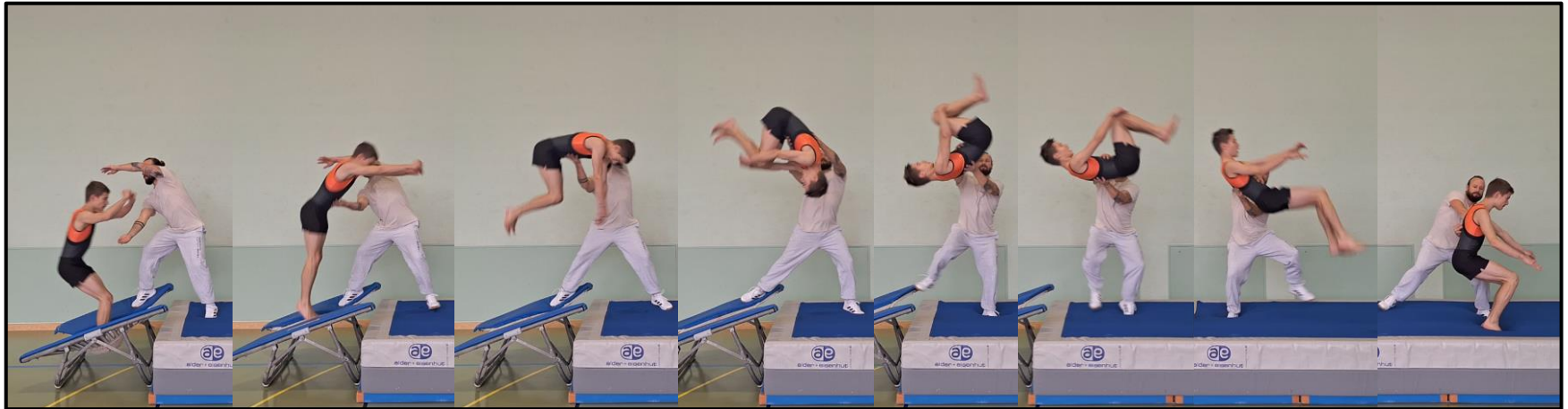
Gerät: Sprung

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Salto gestreckt in die Rückenlage



Salto vorwärts



Hocksprung über den Kasten



Rondat über den Kasten



Gerät: Sprung

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Überschlag vorwärts über den Kasten



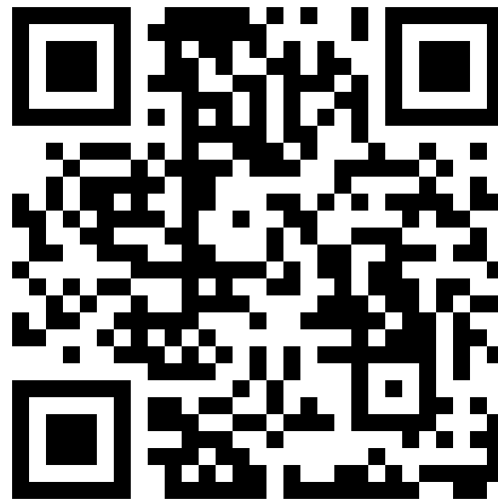
Schwingen im Stütz



Wende beim Rückschwung

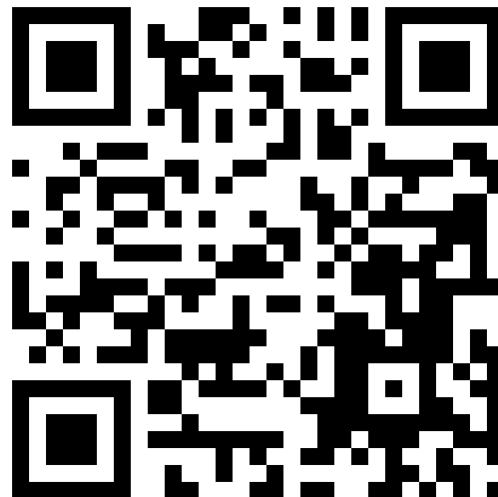


Schulterstand



Gerät: Barren

Rolle vorwärts gegrätscht



Stemme vorwärts



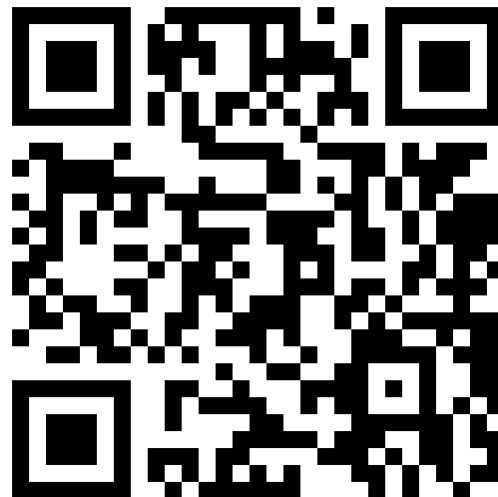
Stemme rückwärts



Oberarmkippe zum Stütz



Flanke beim Vorschwung



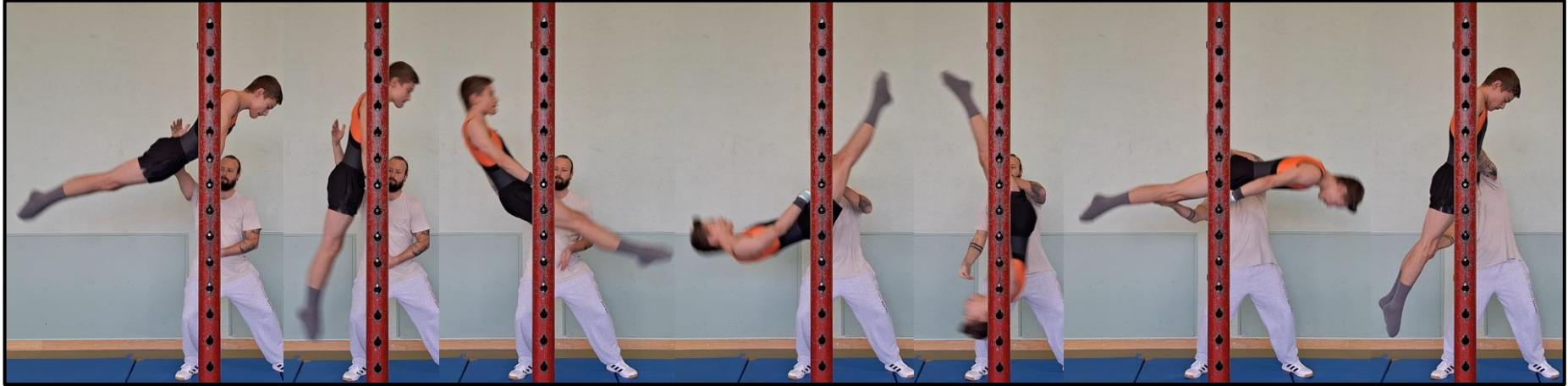
Überspreizen



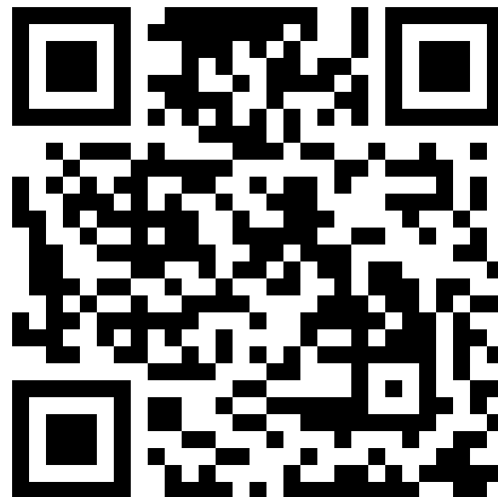
Felgaufschwung



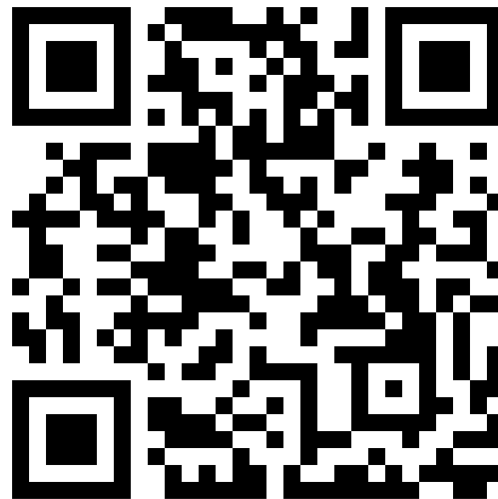
Felgumschwung



Unterschwung zum Niedersprung



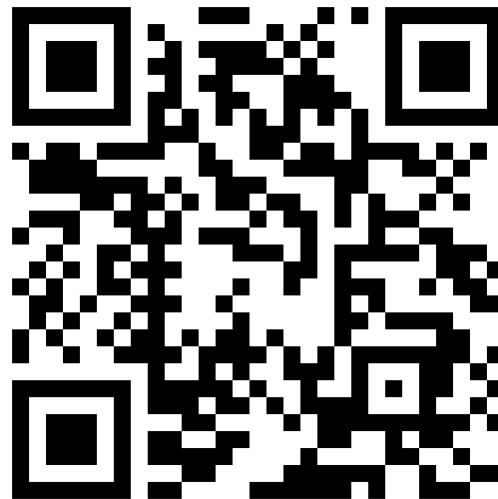
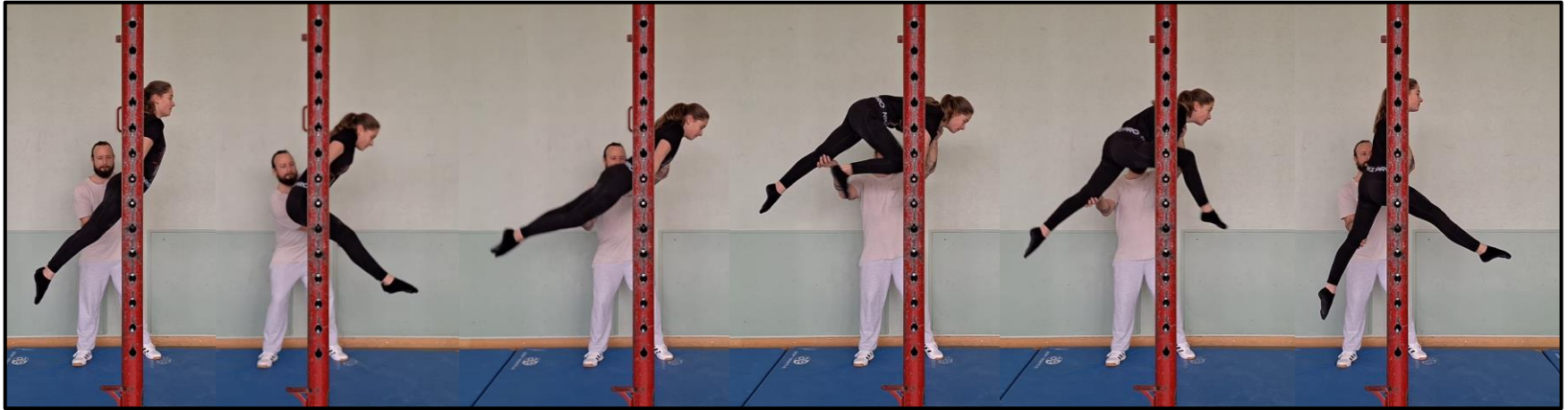
Knieabschwung und -aufschwung



Felge vorwärts gehockt



durchhocken zum Spreizsit



Sitzumschwung



Mühlumschwung

