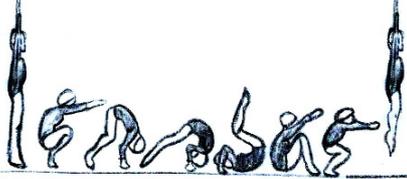
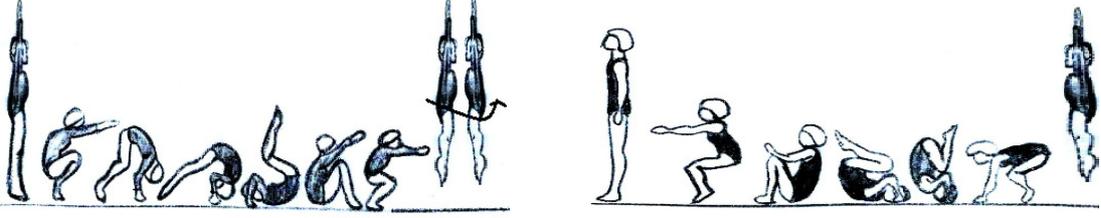
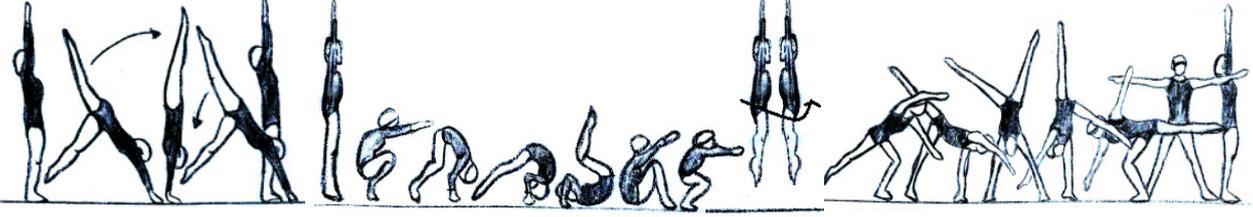
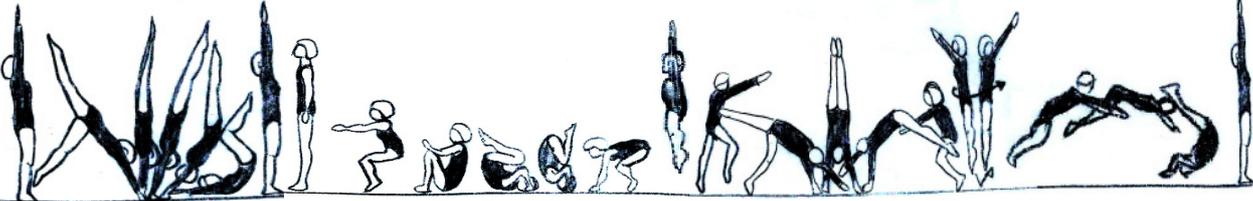
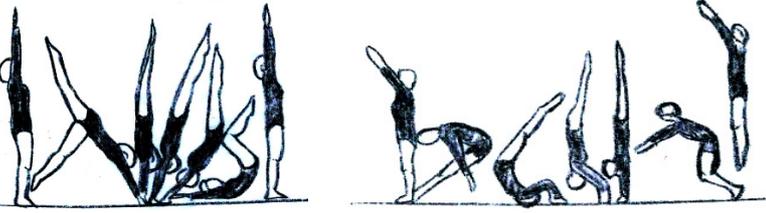
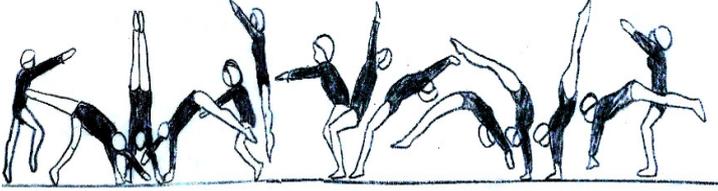


GW-Turnfest

Übungsbogen – Boden

<h1>2</h1>	 <p>1. Rolle vorwärts 2. Strecksprung</p>
<h1>4</h1>	 <p>1. Rolle vorwärts, Strecksprung mit halber Drehung 2. Rolle rückwärts, Strecksprung</p>
<h1>6</h1>	 <p>1. Handstand 2. Rolle vw – Strecksprung mit ½ – Drehung 3. Rad</p>
<h1>8</h1>	 <p>1. Handstand – Abrollen 2. Streckspr., Rückwärtsrolle, Streckspr- 3. Anlauf, Radwende, Streckspr. mit ½ – Dreh. 4. Flugrolle</p>
<h1>10</h1>	<p>1. -4. wie bei Übung 8 Strecksprung mit ½-Drehung</p>  <p>5. Anlauf, Handstandüberschlag</p>
<h1>12</h1>	 <p>3. Anlauf, Radwende, Strecksprung mit ½-Drehung 4. Flugrolle, Strecksprung mit ½-Drehung 5. Anlauf, Handstandüberschlag</p> <p>1. Handstand – Abrollen 2. Streckspr., Rückwärtsrolle durch den flüchtigen Handstand</p>
<h1>14</h1>	 <p>5. Strecksprung mit ganzer Drehung 6. Anlauf, Handstandüberschlag</p> <p>1. Handstand – Abrollen 2. Strecksprung, Rückwärtsrolle durch den flüchtigen Handstand</p> <p>3. Anlauf, Radwende 4. Flickflack</p>