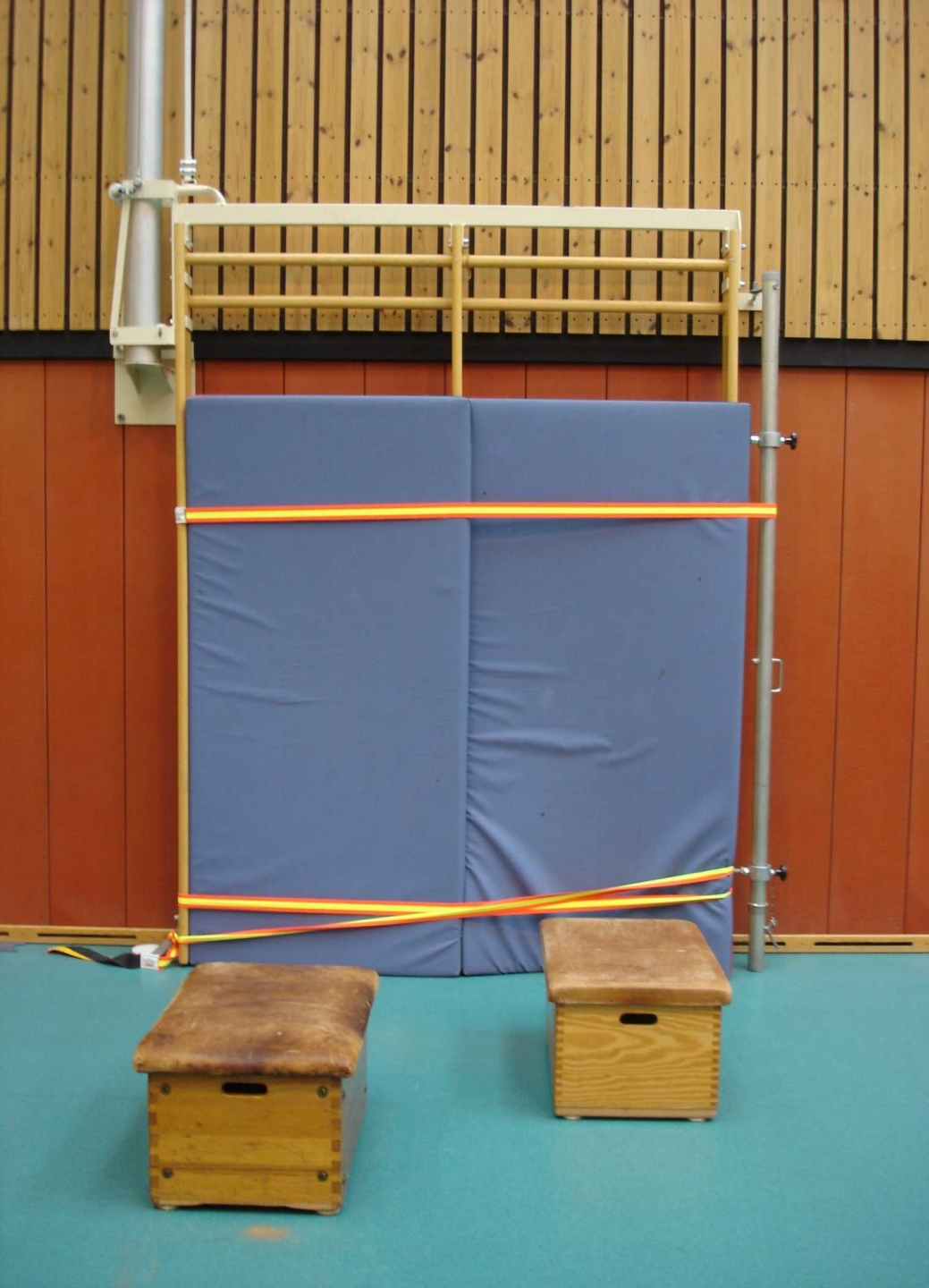




## Möglicher Aufbau zum Präzisionsprung

Hinweise von Kursteilnehmern/Schülern zur Durchführung / zum Erlernen der Bewegung

- mit Schrittsprung beginnen
- ggf. an Linien und umgedrehten Bänke üben
- keine enge Beinstellung
- Hilfestellung: vor/hinter der Stange?, direkt die Hände der Hilfestellung greifen
- Sicherheitsstellung: hinter/vor der Stange?
- Knie tief beugen
- Beine „schulterbreit“
- Kasten näher
  - => über die Stange gehen
  - => Berührung mit einem Fuß
  - => Berührung mit beiden Füßen gleichzeitig
- Auf den Fußballen landen
- Landung weich und leise
- langsam aufrichten
- ...



## Möglicher Aufbau zum Armsprung

Hinweise von Kursteilnehmern/Schülern zur Durchführung / zum Erlernen der Bewegung

- erst die Kästen nah stellen
- ohne / mit wenig Anlauf
- ein Bein voraus als „Fühler“ (berührt zuerst die Wand)
- Kästen immer längs stellen (Sicherheit)
- bei größeren Distanzen mit einer dicken Matte absichern
- evtl. Reutherbrett benutzen
- Sicherheitsstellung/Hilfestellung evtl. seitlich auf einem Kasten; nah an den Matten; Rücken und Hüfte sichern
- mit den Beinen „Kraft“ abfangen
- Beine parallel / in Schrittstellung
- 
- ...

## Möglicher Aufbau zum Armsprung



Hinweise von Kursteilnehmern/Schülern zur Durchführung / zum Erlernen der Bewegung

- erst die Kästen nah stellen
- ohne / mit wenig Anlauf
- ein Bein voraus als „Fühler“ (berührt zuerst die Wand)
- Kästen immer längs stellen (Sicherheit)
- bei größeren Distanzen mit einer dicken Matte absichern
- evtl. Reutherbrett benutzen
- Sicherheitsstellung/ Hilfestellung evtl. seitlich auf einem Kasten nah am Holm; Rücken und Hüfte sichern
- mit den Beinen „Kraft“ abfangen
- Beine parallel / in Schrittstellung
- ...

## Möglicher Aufbau zum Katzensprung

Hinweise von Kursteilnehmern/Schülern zur Durchführung / zum Erlernen der Bewegung



- 2 Kästen nebeneinander stellen und eine Gasse bilden, zwischen den Kästen springen, mit Zeitungsrolle bzw. Poolnudeln über verschiedene Höhen springen
- Hilfestellung sehr wichtig!  
(Oberarmklammergriff!, seitlich neben dem Kasten oder hinter dem Kasten, wenn möglich 2 Sicherheitsstellungen)
- seitlich anlaufen und mit dem Schersprung beginnen
- als Flanke springen (einhändiger Stütz)
- Reutherbrett möglich, einbeiniger oder beidbeiniger Absprung
- mit niedrigen Höhen beginnen (Gefühl bekommen, Angst nehmen)
- mit Händen aktiv abdrücken
- 
- ...

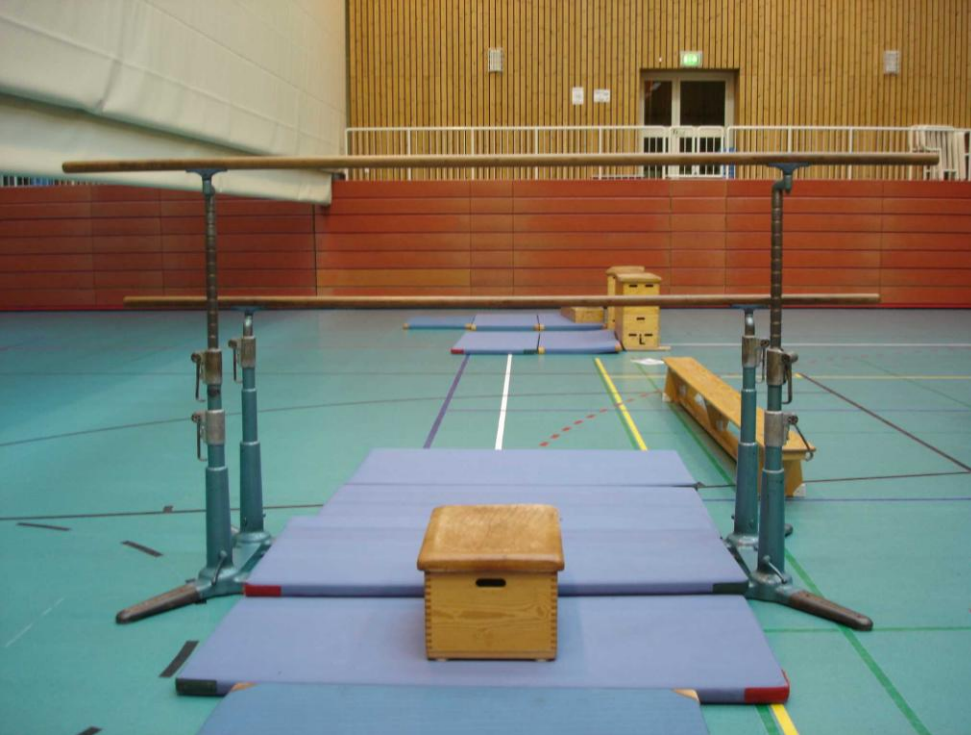
## Möglicher Aufbau zum Tic Tac



Hinweise von Kursteilnehmern/Schülern zur Durchführung / zum Erlernen der Bewegung

- rechter Fuß ca. 10 bis 15 cm rechts oberhalb des Kastens aufsetzen
- für Rechts- und Linksspringer einen Aufbau wählen
- evtl. Fläche der Wandberührung markieren
- ggf. mit niedrigeren Kästen anfangen
- zuerst auf den Kasten Springen und dann über den Kasten laufen
- zuerst wenige Auftaktschritte
- schräg anlaufen
- von der Wand hoch drücken
- ...

## Möglicher Aufbau zum Durchbruch



Hinweise von Kursteilnehmern/Schülern zur Durchführung / zum Erlernen der Bewegung

- zuerst mit Aufsitzen auf dem unteren Holm
- auf den unteren Holm eine Matte legen
- ggf. vorher mit einem Fuß aufsetzen
- Barren enger bzw. weiter stellen
- Hilfestellung: am Rücken schieben,
- erst nur vom oberen Holm in die andere Richtung
- Sprungseil statt unteren Holm nehmen
- evtl. Ellenbogen beugen
- Ristgriff (von oben greifen)
- ...

# Veränderung der Station Mauerüberwindung



## Bewegungsmöglichkeiten

- Sprung vom Minitrampolin auf den Holm des Barrens mit anschließender Überwindung der Weichbodenmatte in beliebiger Ausführung (Hocksprung, Rolle vw ...)

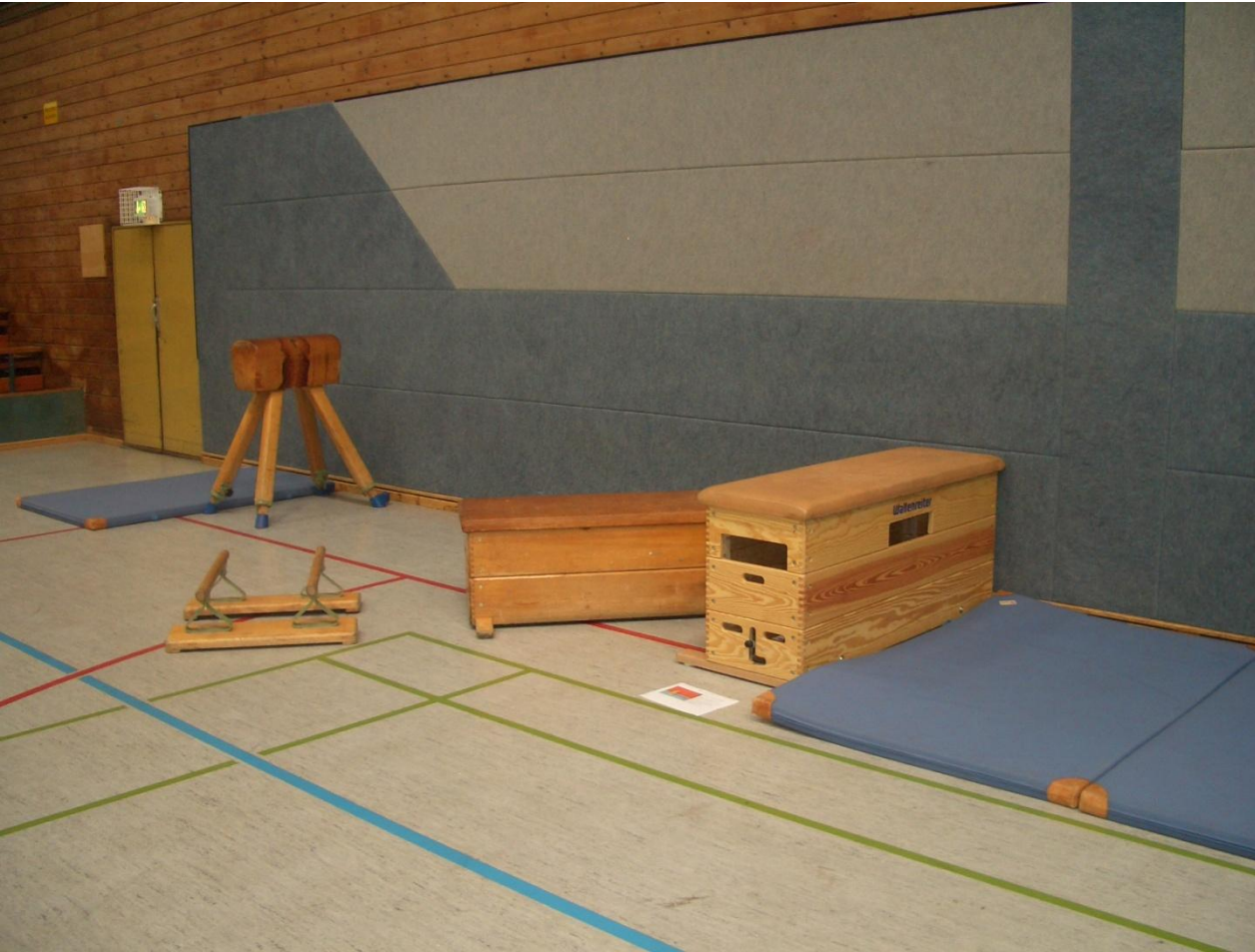
# Veränderung der Station Durchbruch



## Bewegungsmöglichkeiten

- Sprung mit Hocksprung und Handfassung auf ersten Barrenholm vom Kasten, Balancieren über den Holm nach oben, Unterschwing außen über niedrigen Holm als Abschluss auf Weichboden
- Sprung mit Hocksprung und Handfassung auf ersten Barrenholm, Balancieren zur Mitte, Wechsel auf hinteren Holm, Niedersprung mit anschließender roulade

## Veränderung der Station Tic-Tac



### Bewegungsmöglichkeiten

- Sprung mit Tic-Tac über dreiteiligen Kasten auf zweiteiligen Kasten als Präzisionssprung, einbeiniger Absprung vom zweiteiligen Kasten auf Barrenholm als anschließender Präzisionssprung (kann auch auf umgedrehte Bank erfolgen)

# Veränderung der Stationen Überwindung



## Bewegungsmöglichkeiten

- Sprung (über kleinen Kasten, nicht im Bild) auf vierteiligen Kasten, Lauf auf fünfteiligen Kasten, ein- oder zweibeiniger Absprung vom Kasten auf Bock als anschließender Präzisionssprung, Niedersprung mit anschließender roulade
- Überwindung mittels Tic-Tac: einbeiniger Absprung vom kleinen Kasten auf vierteiligen Kasten, einbeiniger Kontakt, Landung beidbeinig auf fünfteiligem Kasten als Schlussprung, von da weiter auf Bock ...

## Veränderung der Station Tic-Tac



### Bewegungsmöglichkeiten

- Sprung über kleinen Kasten auf das Pferd, Niedersprung auf kleinen Kasten als Präzisionssprung, Übergang auf umgedrehte Langbank, Balancieren über Langbank, Präzisionssprung auf Barrenholm  
- Tic-Tac über Pferd mit Handaufsatz mit präziser Landung auf kleinem Kasten, Übergang auf Langbank ...

# Weitere Veränderungsmöglichkeiten bei Stationsaufbauten

**Kombination Tic-tac/Armsprung**



**Kombination Durchbruch/Präzisionssprung**



**Kombination mehrere Präzisionssprünge**



**Kombination Überwindung/  
Armsprung/Niedersprung/roulade**

