

| Name: | | | | |
|--|--|---|-------------------|---|
| | Was | Wiederholungszahl/Dauer | Wie oft pro Woche | ✓ |
| 1. Woche | Handstand stehen (frei oder mit Blick an die Wand) | 20 Sekunden | 10x | |
| | Kerze - Aufstehen - Strecksprung | 10x | 3x | |
| | Unterarmliegestütz vorwärts, rückwärts und seitlich (re/li) | 30 Sekunden | 5x | |
| | Beine schwingen (vorne, seitlich) Stand und Rücken/Seitlage | 10x schwingen, 10s halten, 10x nachfedern | 3x | |
| | Spagate dehnen (rechts, links, mittig) | 30 Sekunden | 3x | |
| | Im Garten oder am Strand: Bogengänge, Menicelli, usw. | | | |
| | Im Garten oder am Strand: Ablauf Balken- und Bodenübungen (mit Musik) --> Ausdruck und Ausführung!!!! | | 3x | |
| | ACHTUNG! Alle Aufgaben immer mit voller Konzentration und Körperspannung --> Immer am Wettkampfsituation denken! | | | |
| 2. Woche | Handstand stehen (frei oder mit Blick an die Wand) | | | |
| | Kerze - Aufstehen - Strecksprung | 10x | 3x | |
| | Schiffchen schaukel (Rücken- und Bauchlage, re/li) | 20x | 5x | |
| | Liegestützposition halten | 30 Sekunden | 10x | |
| | Beine schwingen (vorne, seitlich) Stand und Rücken/Seitlage | 10x schwingen, 10s halten, 10x nachfedern | 3x | |
| | Spagate dehnen (rechts, links, mittig) | 30 Sekunden | 3x | |
| | Im Garten oder am Strand: Ablauf Balken- und Bodenübungen (mit Musik) --> Ausdruck und Ausführung!!!! | | 3x | |
| | Im Garten oder am Strand: Bogengänge, Menicelli, usw. | | | |
| ACHTUNG! Alle Aufgaben immer mit voller Konzentration und Körperspannung --> Immer am Wettkampfsituation denken! | | | | |
| 3. Woche | Handstand stehen (frei oder mit Blick an die Wand) | 20x | 10x | |
| | Kerze - Aufstehen - Hocksprung | 10x | 3x | |
| | Unterarmliegestütz vorwärts, rückwärts und seitlich (re/li) | 30 Sekunden | 5x | |
| | Beine schwingen (vorne, seitlich) Stand und Rücken/Seitlage | 10x schwingen, 10s halten, 10x nachfedern | 3x | |
| | Spagate dehnen (rechts, links, mittig) | 30 Sekunden | 3x | |
| | Im Garten oder am Strand: Ablauf Balken- und Bodenübungen (mit Musik) --> Ausdruck und Ausführung!!!! | | 3x | |
| | Im Garten oder am Strand: Bogengänge, Menicelli, usw. | | | |
| ACHTUNG! Alle Aufgaben immer mit voller Konzentration und Körperspannung --> Immer am Wettkampfsituation denken! | | | | |
| 4. Woche | Schweitzer mit Abspringen | 5 Stück | 3x | |
| | Handstand stehen (frei oder mit Blick an die Wand) | 20 Sekunden | 5x | |
| | Kerze - Aufstehen - Hocksprung | 10x | 3x | |
| | Schiffchen schaukel (Rücken- und Bauchlage, re/li) | 20x | 5x | |
| | Liegestützpositionen wechseln (vörlings - rücklings) | 5x nach rechst/5x nach links | 3x | |
| | Beine schwingen (vorne, seitlich) Stand und Rücken/Seitlage | 10x schwingen, 10s halten, 10x nachfedern | 3x | |
| | Klappmesser | 10x | 3x | |
| | Spagate dehnen (rechts, links, mittig) | 30 Sekunden | 3x | |

| | | | | |
|--|---|---|-----|--|
| | Im Garten oder am Strand: Bogengänge, Menicelli, usw. | | | |
| | Im Garten oder am Strand: Ablauf Balken- und Bodenübungen (mit Musik) --> Ausdruck und Ausführung!!!! | | 3x | |
| ACHTUNG! Alle Aufgaben immer mit voller Konzentration und Körperspannung --> Immer am Wettkampfsituation denken! | | | | |
| 5. Woche | Schweitzer ohne Abspringen | 5 Stück | 3x | |
| | Handstand stehen (frei oder mit Blick an die Wand) | 20 Sekunden | 5x | |
| | Kerze - Aufstehen - Hocksprung | 10x | 3x | |
| | Unterarmliegestütz vorwärts, rückwärts und seitlich (re/li) | 30 Sekunden | 10x | |
| | Beine schwingen (vorne, seitlich) im Stand und Rücken/Seitlage | 10x schwingen, 10s halten, 10x nachfedern | 3x | |
| | Klappmesser | 10x | 3x | |
| | Spagate dehnen (rechts, links, mittig) | 30 Sekunden | 3x | |
| | Im Garten oder am Strand: Bogengänge, Menicelli, usw. | | | |
| | Im Garten oder am Strand: Ablauf Balken- und Bodenübungen (mit Musik) --> Ausdruck und Ausführung!!!! | | 3x | |
| | Joggen gehen | mind. 15-20 Minuten | 1x | |
| ACHTUNG! Alle Aufgaben immer mit voller Konzentration und Körperspannung --> Immer am Wettkampfsituation denken! | | | | |
| 6. Woche | Schweitzer ohne Abspringen | 5 Stück | 3x | |
| | Handstand stehen (frei oder mit Blick an die Wand) | 20 Sekunden | 5x | |
| | Kerze - Aufstehen - Hocksprung | 10x | 3x | |
| | Schiffchen schaukel (Rücken- und Bauchlage, re/li) | 20x | 5x | |
| | Liegestützpositionen wechseln (vorlings - rücklings) | 5x nach rechst/5x nach links | 3x | |
| | Beine schwingen (vorne, seitlich) Stand und Rücken/Seitlage | 10x schwingen, 10s halten, 10x nachfedern | 3x | |
| | Klappmesser | 10x | 3x | |
| | Spagate dehnen (rechts, links, mittig) | 30 Sekunden | 3x | |
| | Im Garten oder am Strand: Bogengänge, Menicelli, usw. | | | |
| | Im Garten oder am Strand: Ablauf Balken- und Bodenübungen (mit Musik) --> Ausdruck und Ausführung!!!! | | 3x | |
| Joggen gehen | mind. 15-20 Minuten | 1x | | |
| ACHTUNG! Alle Aufgaben immer mit voller Konzentration und Körperspannung --> Immer am Wettkampfsituation denken! | | | | |