

Name: _____

Das kann ich auf dem Trampolin ...

Übung	... ein bisschen	... ziemlich gut
10 hohe, sichere Strecksprünge		
Hocke		
10 x Hocke		
Grätsche		
10 x Grätsche		
Bücke		
10 x Bücke		
5 x Fußsprung + 5 x ½ Schraube		
Ganze Schraube		
Fußsprung-Kombination (10 Spr.)		
Sitz - Stand		
½ Schraube Sitz - ½ Schr. Stand		
Sitz - ½ Schraube Sitz		
10 x Sitz - ½ Schraube Sitz		
P3 (auswendig springen)		
Rückenfedern		
Brettsprung in die Schiebematte		
Rückensprung - Stand		
P4 (auswendig springen)		
Bank - Bauch		
Sitz - Bank - Bauch		

Übung	... ein bisschen	... ziemlich gut
Salto rückwärts (mit Hilfe)		
Salto rückwärts (ohne Hilfe)		
Salto vorwärts (mit Hilfe)		
Salto vorwärts (ohne Hilfe)		

Das kann ich auf dem Doppelmini ...

Übung	... ein bisschen	... ziemlich gut
Schneller Anlauf		
Hohe Strecksprünge		
Sicherer Stand bei der Landung		
Hocke - Grätsche		
Grätsche - Bücke		
Grätsche - Ganze Schraube		
Ganze Schraube - ½ Schraube		
Ganze Schraube - ganze Schraube		
Fußsprung - Doppelhocke		
Salto vorwärts gehockt		
Salto vorwärts gebückt		



Name: _____

Das kann ich auf dem Minitrampolin ...

Übung	... ein bisschen	... ziemlich gut
Schneller Anlauf		
Hohe Strecksprünge		
Sicherer Stand bei der Landung		
Hocke		
Grätsche		
Bücke		
Ganze Schraube		
Doppelhocke		
Salto vorwärts gehockt		
Salto vorwärts gebückt		
Perlenkettenspringen		
Hocke über Längskasten		
Grätsche über Längskasten		
Handstützüberschlag ü. Kasten		
Perlenschnurspringen		



Das kann ich beim Sprung ...

Übung	... ein bisschen	... ziemlich gut
Schneller Anlauf		
Brett sicher treffen		
Unterschenkelsitz auf Längskasten		
Hockstand auf dem Längskasten		
Hocke über den Querkasten		
Grätsche über den Bock		
Grätsche über den Querkasten		

Das kann ich an den Ringen ...

Übung	... ein bisschen	... ziemlich gut
Sturzhang		
Vogelnest		
Halten im Stütz		
Winkelstütz		
Schaukeln mit ½ Drehung		
Kreisel		



Name: _____

Das kann ich im Bodenturnen ...

Übung	... ein bisschen	... ziemlich gut
Rolle vorwärts (mit Strecksprung)		
Flugrolle (mit Strecksprung)		
Rolle vorwärts gegrätscht		
Rolle rückwärts		
Rolle rückwärts durch Handstand		
Felgrolle		
Radschlagen (gute Seite)		
Radschlagen (schlechte Seite)		
Radschlagen einarmig		
Radwende		
Radwende - Grätsche		
Handstützüberschlag		
Handstand		
Handstand - Abrollen		
Rolle vorwärts - Handstand		
Spagat (Frauen)		
Spagat (Männer)		
Standwaage		
Kerze		
Kopfstand		
Kopfkippe		
Bodenwelle rückwärts		

Übung	... ein bisschen	... ziemlich gut
Bodenwelle vorwärts		
Liegestützjonglieren		

Das kann ich im Reckturnen ...

Übung	... ein bisschen	... ziemlich gut
Aufschwung		
Felgabzug		
Umschwung		
Unterschwung		
Mühlumschwung		
Laufkippe		

Name: _____

Das kann ich beim Balkenturnen ...

[illegible]

Das kann ich beim Seilspringen ...

[illegible]

Name: _____

Das kann ich beim Parkour ...

Übung	... ein bisschen	... ziem- lich gut
Mattenstapel: Diebsprung		
Mattenstapel: Hockwende		
Mattenstapel: Flanke		
Mattenstapel: Überhocken		
Mattenstapel: seitliches Überrollen		
Mattenstapel: Kopfkippe		
Mattenstapel: Aufhocken - Strecksprung		
Mattenstapel: Flugrolle (Weichboden)		
Kasten an der Wand: Überqueren 1 Hand + 1 Fuß		

Das kann ich beim _____ ...

Übung	... ein bisschen	... ziem- lich gut