

Stationen im 2. Teil der Stunde

Station 6

Aufbau



Aufgabe



Laufe zügig an und springe kräftig ab. Greife weit nach vorne und drücke dich im Handstand ab.

Hilfestellung

Hinter dem Kasten Hilfe am unteren Rücken und an den Schultern, vor dem Kasten an den Schultern und am Bauch oder besser an der Vorderseite der Oberschenkel (um ein Rückfallen zu vermeiden)



Station 7

Aufbau



Aufgabe

Springe möglichst kräftig ab und halte Körperspannung. Greife weit hinten (vom Sprung aus gesehen) auf den Kasten (im Bild fehlerhaft).



Hilfestellung

Hinter dem Kasten Hilfe am unteren Rücken und an den Schultern, vor dem Kasten an den Schultern und am Bauch oder besser an der Vorderseite der Oberschenkel (um ein Rückfallen zu vermeiden)

