

GG 1 Gleichgewicht (Koordination BOSV-JO 09_10)

	Übung	Ausführung
1	je 15 Kniebeugen auf links und rechts auf Reck, Barren, Zaun, etc. z.Bsp. auch mit den verbundenen Augen machen	Knie bleibt in Achse Winkel zw. 90-120°
2	Jonglieren mit 3 Bällen mind. 2 Minuten auf 2 oder 3 oder 4 verschiedenen Arten	-normal -auf Gymball -auf 1 Bein
3	Sprung zur Hocke auf Reckstange und während 5" halten (Füße quer zur Stange)	-Variante auf Zaun -Sprung auf Stange
4	Aus stabiler Hocke auf einem Bein, Rolle vw und sofortige Stabilisation 5" auf anderem Bein	
5	Aufschwingen zum Handstand Handstand halten während 5" (Spannung)	

Ziel für JO
 Korrekte Ausführung