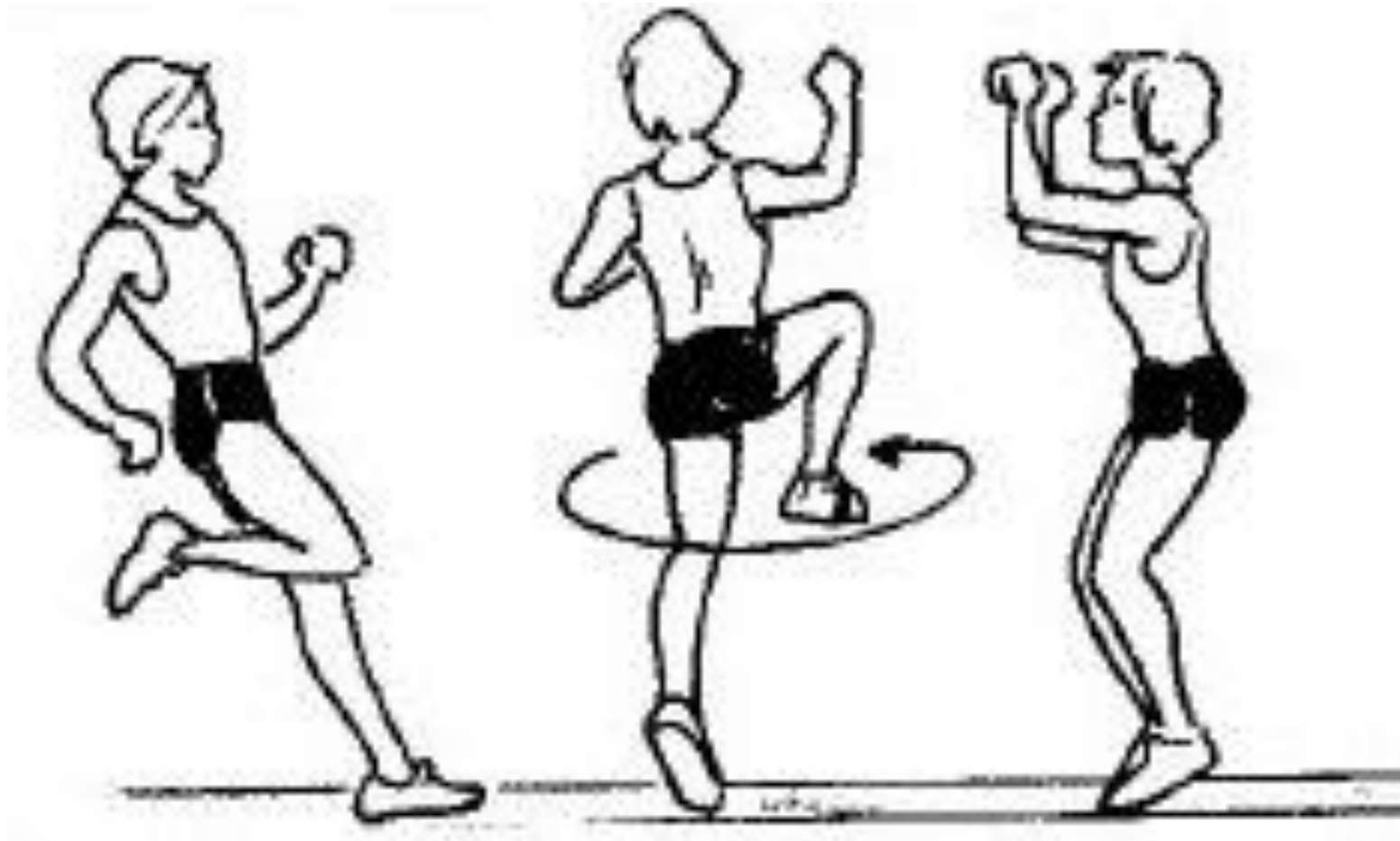


Hochsprungtechnik: Flopp

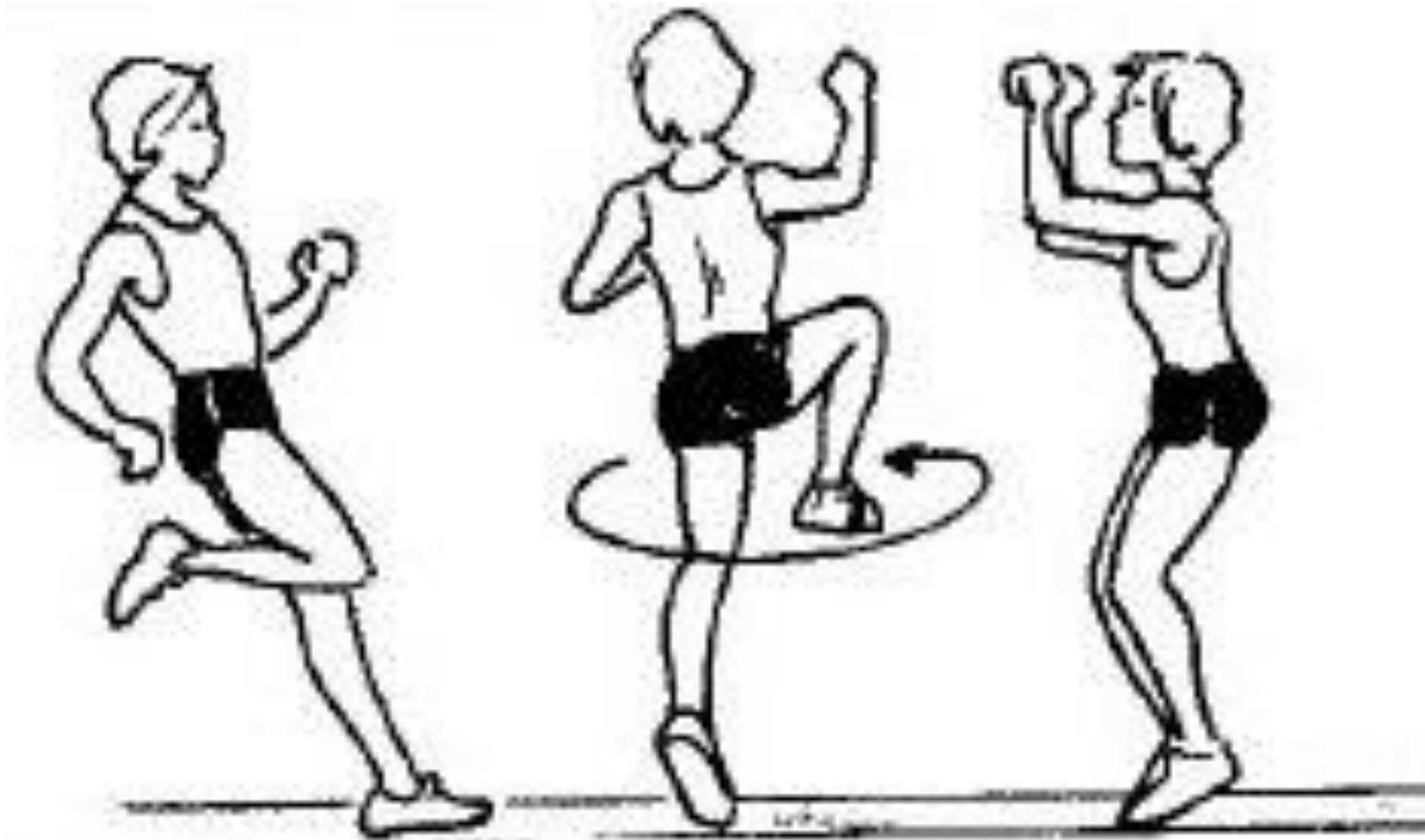
Vorübungen: Station 1

Mit einer Drehbewegung in einen Gymnastikreifen hüpfen



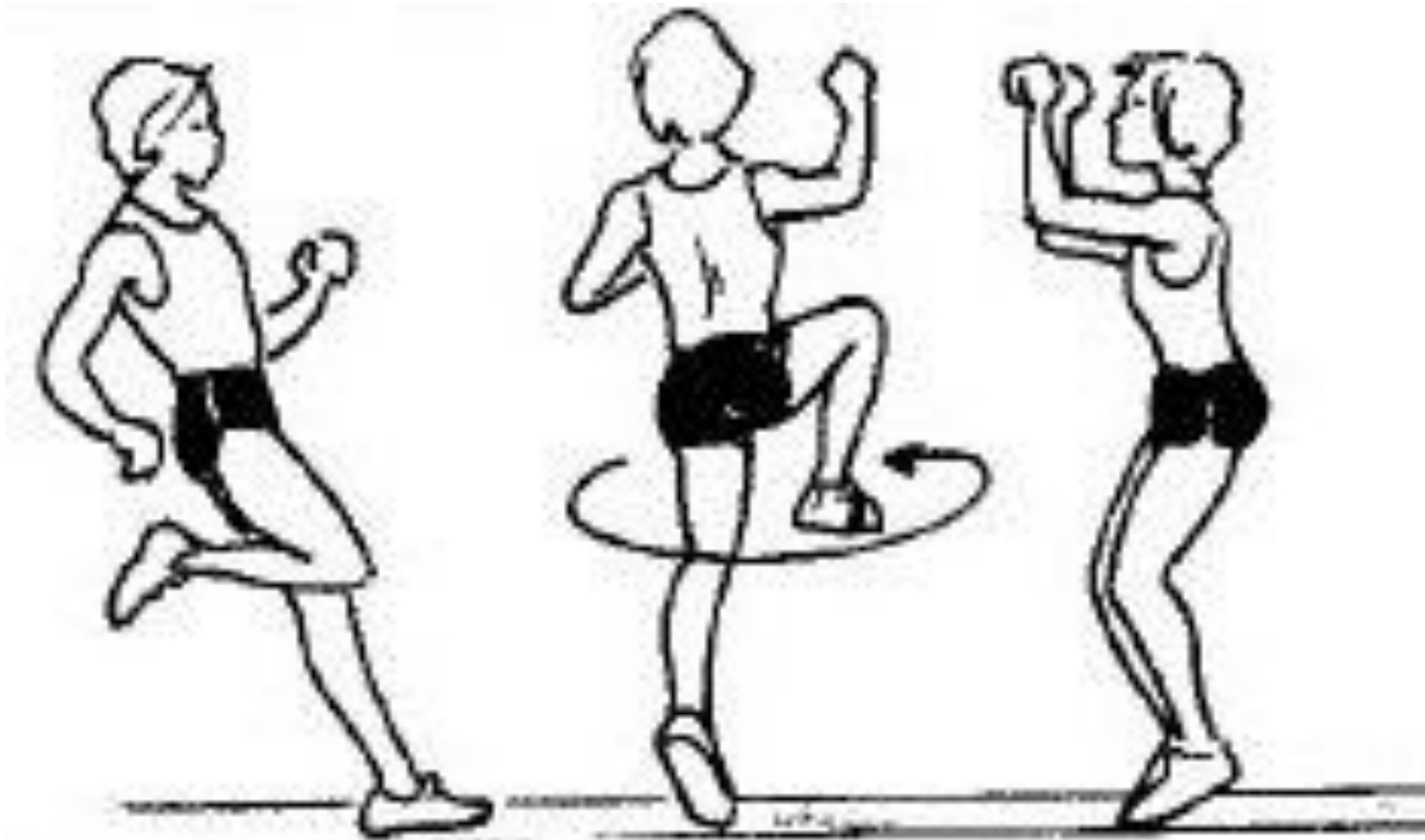
Vorübungen: Station 2

Mit einer Drehbewegung auf einen kleinen Kasten hüpfen



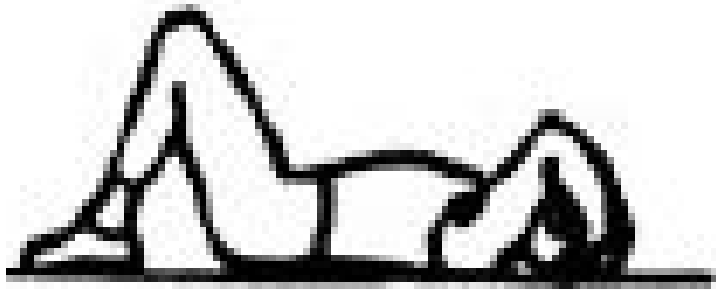
Vorübungen: Station 3

Mit einer Drehbewegung über eine Langbank hüpfen



Vorübungen: Station 4

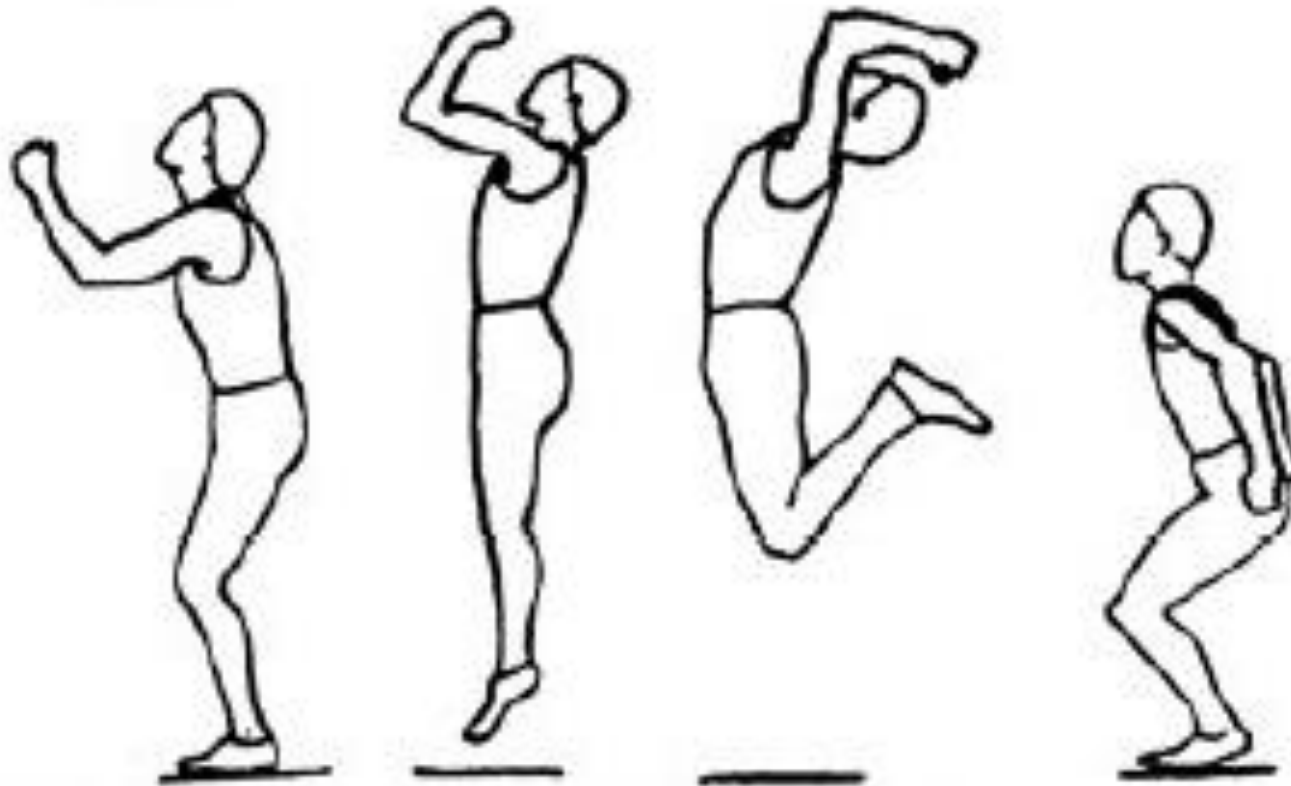
Auf einer normalen Turnmatte in die Brücke gehen



Alternative: Nur bis zum Schulterbereich in die Brücke gehen (Schulter und Arme halten Bodenkontakt)

Vorübungen: Station 5

Auf einer normalen Turnmatte den Kosakensprung üben



Vorübungen: Station 6

Standflopp rückwärts auf Weichbodenmatten-Turm

