

# Ü Übungen für den Wettkampf 11

## Reck

### Ü 1

Sprung in den Stütz  
Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung

### Ü 2

Sprung in den Stütz  
Hüftabzug

## Balken

### Ü 1

Balancieren über die Bank, Abgang Strecksprung

### Ü 2

Balancieren über die umgedrehte Bank oder den Übungsschwebebalken, Abgang Strecksprung

## Boden

### Ü 1

Rolle vorwärts

### Ü 2

Rolle vorwärts, Strecksprung

## Parallelbarren

### Ü 1

Sprung in den Stütz  
Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung

### Ü 2

Sprung in den Stütz  
Vorschwung, Rückschwung  
Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung