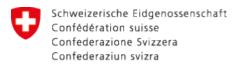
mobilesport.ch

Schaukelringe: Elemente erlernen

Dieser Lektions-Aufbau kann entweder für das Erlernen des Saltos oder des Überschlags rückwärts / Auskugeln benützt werden. Bei jeder einzelnen Übung ist jeweils vermerkt, ob sie für beide Lektionen oder nur spezifisch für eine gültig ist.

Lektion: Elemente erlernen





Bundesamt für Sport BASPO