

---

**Persistenter Identifier:** 512564310  
**Titel:** Turnen  
**Ort:** Berlin  
**Maße:** 54 S.  
**Signatur:** 56.1447  
**Strukturtyp:** Volume  
**PURL:** <http://goobiweb.bbf.dipf.de/viewer/image/512564310/1/>

## 10. KLASSE

Stoff	Bemerkungen
2. Aus dem Grätschsitz mit Hochhalte des zusammengelegten Seiles Rumpfsenken	
<i>Partnerübungen:</i>	
3. Aus dem Grätschsitz Rumpfbeugen vorwärts, langsames Aufrichten gegen den Widerstand des Partners	B drückt, hinter A stehend, auf dessen Kopf
4. Aus dem Grätschsitz mit Seithalte der Arme Rumpfdrehbeugen	A führt die rechte Hand neben den linken Fuß, dabei drückt B rechts auf die Schulter von A und zieht gleichzeitig dessen linken Arm zurück
5. Aus dem Hocksitz Rücken an Rücken mit eingehakten Armen; beide Partner versuchen, die Schulter des anderen auf den Boden zu drücken	
<b>IV. Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur</b>	
<i>Partnerübungen:</i>	
1. Aus dem Hocksitz mit gegeneinandergestemmtten Beinen, die Hände stützen hinter dem Gesäß auf dem Boden, Beinkampf links und rechts im Wechsel	
2. Wie 1., aber A hat die Beine über dem Boden gehockt — B gestreckt — die Fußsohlen sind gegeneinander gestemmt, vertikales Kreisen der Beine	
3. Aus dem Strecksitz, der Partner drückt die Füße auf den Boden, langsames Rumpfrücksenken und schnelles Wiederaufrichten (auch mit Nackenhalte der Arme).	
4. Aus der Rückenlage, der Partner drückt die Schultern auf den Boden, Heben der Beine und Seitsenken im Wechsel nach links und rechts	Im rechten Winkel