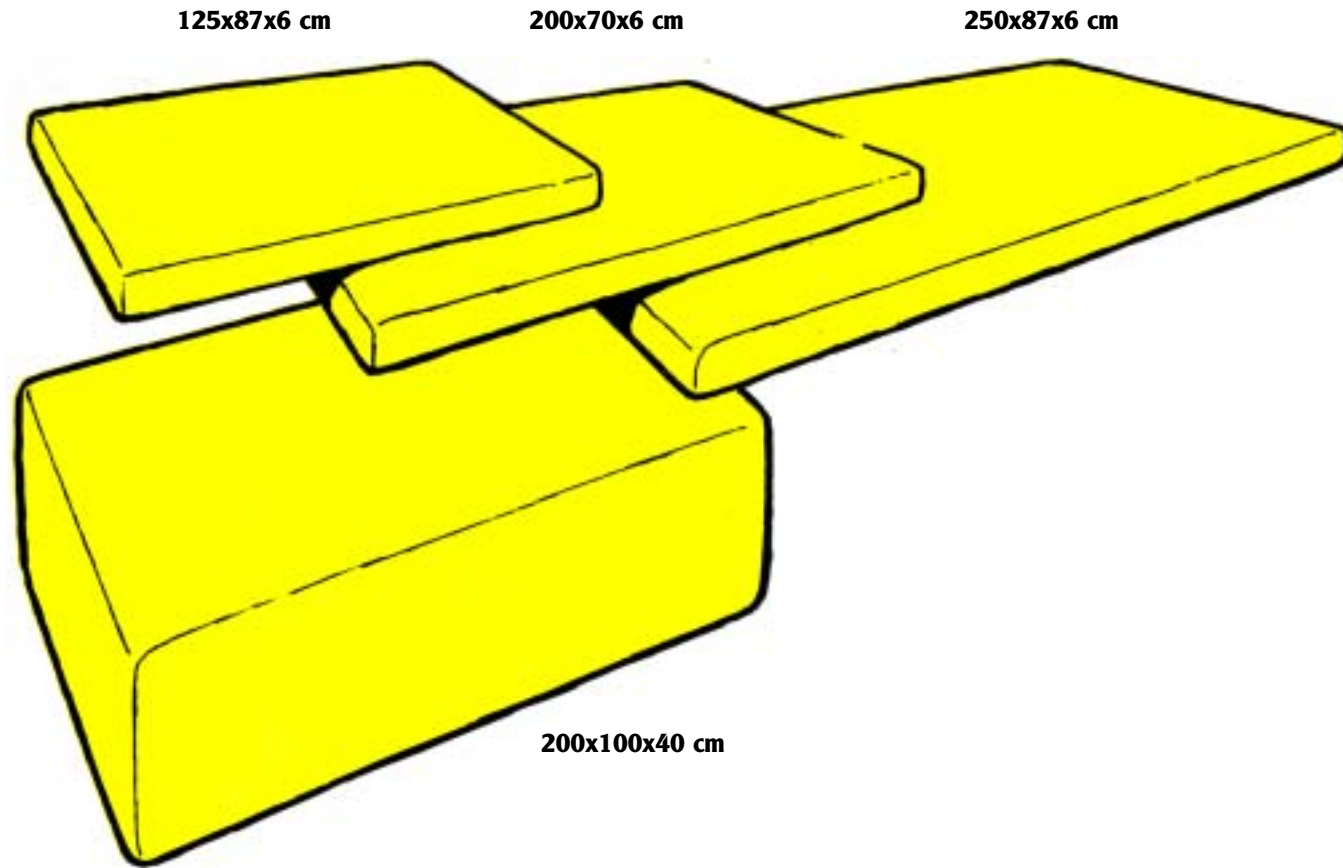


eibe Turnmatten – rutschfest

in verschiedenen Größen.
Als Schutzunterlage zu allen
Turngeräten passend.



1) Im Sitzen umfassen wir ein Knie mit beiden Armen und ziehen es zum Körper; das andere Bein halten wir gestreckt. Aus dieser Stellung schaukeln wir in Sitz- und Rückenlage; das gestreckte Bein gibt dabei den Schwung.

2) Im Sitzen umschließen wir mit den Armen die angezogenen Knie und schaukeln in Rückenlage; danach ohne Hilfe der Hände aufstehen.



3) Aus der Rückenlage mit gestreckten Armen und Beinen schaukeln bis zur Kerze. Wieder zum Sitzen kommen und im Schneidersitz aufstehen.

4) In Bauchlage mit angehobenen Armen und Beinen mehrmals schaukeln.

eibe „non-slip“ Landing Mats

In various sizes.
Matching all of the apparatus

Tapis de gymnastique eibe ne glissent pas

En différentes tailles
Vont comme bas de protection
à tous les appareils de
gymnastique

Materassini da ginnastica eibe, antiscivolo

Disponibili in varie misure. Ma-
terassini protettivi adatti a tutti
gli attrezzi **eibe**.

Esteras y colchonetas de gimnasia eibe - antideslizantes

En diversos tamaños. Apropiadas como base de protección para todos los aparatos gimnásticos.

1) Seated we place the arms around one knee and pull it onto the body, the other leg remains stretched out. This way we move into seated posture and onto the back. The necessary swing is provided by the stretched leg.

1) Assis, nous saisissons un genou des deux bras et l'attirons vers le corps. Nous laissons l'autre jambe tendue. En partant de cette position, nous nous balançons en position assise et couchée sur le dos. La jambe tendue donne l'élan nécessaire.

1) Sedersi su un materassino, cingere un ginocchio con le mani e portarlo verso il corpo mantenendo l'altra gamba tesa. Assumere la posizione supina. Ripetere l'esercizio più volte. La gamba tesa contribuirà a dare uno slancio durante l'esecuzione dell'esercizio.

1) Estando sentados, nos cogemos una rodilla con los dos brazos y tiramos hacia el cuerpo; mantenemos la otra pierna estirada. Desde esta posición nos columpiamos de sentados a tumbados; la pierna estirada proporciona el impulso.

2) Seated we place the arms around the tucked up knees and swing ourselves onto the back. Then get up without aid of the hands.

2) Assis, nous entourons de nos bras les genoux repliés et nous balançons pour coucher sur le dos, puis nous nous relevons sans l'aide des mains.

2) Sedersi su un materassino, raccogliere le ginocchia e cingerele con le braccia, assumere la posizione supina. Alzarsi senza l'ausilio delle mani.

2) Estando sentados abrazamos las rodillas encogidas y basculamos hacia atrás y hacia adelante; luego nos levantamos sin la ayuda de las manos.

3) Lying on the back we swing to and fro with stretched out arms and legs until shoulder stand is reached. Come back to seating posture and get up from tailor seat with aid of the hands.

3) Couchés sur le dos, les bras et les jambes tendues, nous balançons jusqu'à faire une chandelle. Se rasseoir et se relever en tailleur.

3) Supini a gambe e braccia tese fare la candela, tornare seduti, incrociare le gambe ed alzarsi.

3) Tumbados con los brazos y las piernas extendidos nos ponemos en la posición de farol. Volvemos a sentados y nos ponemos de pie desde la posición de asiento de sastrero.

4) On your belly and with arms and legs bend up, swing several times to and fro.

4) Sur le ventre, les bras et les jambes relevés, se balancer plusieurs fois.

4) Proni, oscillare più volte su un materassino con braccia e gambe alzate (arco dorsale).

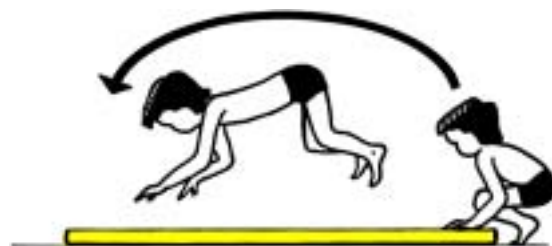
4) Apoyándonos en el vientre con los brazos y las piernas levantados nos balanceamos varias veces.

eibe Turnmatten – rutschfest

in verschiedenen Größen.
Als Schutzunterlage zu allen
Turngeräten passend.



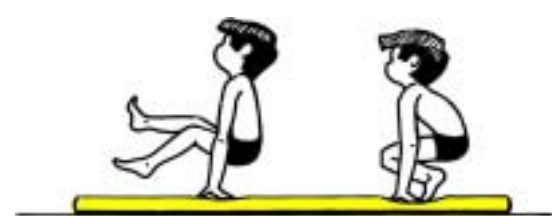
5) Sich auf den Mattenrand legen und wie ein Baumstamm über die Matte rollen.



9) Aus der Hocke vor der Matte einen weiten -Hasensprung“ auf die Matte machen; Hände weit nach vorne setzen, Füße geschlossen nachziehen.



6) Vor der Matte aus dem Grätsch- oder Hockstand über die Matte rollen und ohne Hilfe der Hände wieder zum Hockstand kommen.



10) Auf der Matte aus dem Hockstand mit aufgestützten Händen Füße abstoßen in den „Zappelhandstand“. Kopf betont im Nacken halten.



7) Im Vierfüßlergang einmal vorwärts, dann rückwärts über die Matte laufen. Dasselbe im Dreifüßlergang wiederholen.



11) Auf der Matte aus der Hocke mit aufgestützten Händen sich in den „Hockhandstand“ begeben; Beine dabei geschlossen halten.



8) Am Mattenrand eine hohe Brücke bilden und durch Obergreifen der Arme und Oberschlagen der Beine um die eigene Körperachse sich über die Matte fortbewegen.



12) Aus dem Hockstand mit Hilfestellung einen Handstand mit gestreckten Beinen ausführen.

eibe „non-slip“ Landing Mats

In various sizes.
Matching all of the apparatus

5) Lie on the mat and roll across like a tree trunk.

6) Straddle or squat position in front of the mat, then roll back across it and come to a stand without aid of the hands.

7) On all fours run across the mat forward, then try the exercise on „threes“.

8) Form a high bridge on the edge of the mat. Then, by placing one arm before the other, and by turning the legs around the own body axis, move across the mat.

9) Starting from the squat position in front of the mat, make a wide „rabbit“ jump onto it; hands are placed wide ahead of the body, the feet follow closed together.

10) On the mat in squat position and supported on the arm, take feet off the floor and try a „jiggle“ handstand. Head well back in the neck.

11) On the mat go into the „L-support“ handstand, then into squat position, legs must be closed together.

12) From the „L-support“ handstand go into a proper handstand with the aid of the instructor. Both legs are to be stretched out.

Tapis de gymnastique eibe ne glissent pas

En différentes tailles
Vont comme base de protection à tous les appareils de gymnastique

5) Se coucher sur le bord du tapis et se laisser rouler comme un tronc d'arbre.

6) Debout, les jambes écartées, ou accroupi, faire une culbute sur le tapis et revenir en position accroupie sans l'aide des mains.

7) Traverser le tapis en avant et en arrière à quatre pattes, puis sur trois pattes.

8) Sur le bord du tapis, former un pont haut et en passant les bras ainsi que les jambes l'un par-dessus l'autre, progresser sur la longueur du tapis autour de son axe propre.

9) Accroupi devant le tapis, effectuer un grand „bond de lapin“ sur le tapis. Poser les mains loin en avant, faire suivre les pieds joints.

10) Sur le tapis, en position accroupie, les mains s'appuyant par terre, lancer les pieds en l'air en les remuant. Veiller à ce que la tête reste bien renversée en arrière.

11) En position accroupie, les mains s'appuyant par terre, effectuer un appui avant accroupi. Les jambes restent jointes.

12) En partant de l'appui accroupi, effectuer un arbre droit à l'aide de la monitrice, les jambes tendues.

Materassini da ginnastica - eibe, antiscivolo

Disponibili in varie misure.
Materassini protettivi adatti a tutti gli attrezzi eibe.

5) Adagiarsi all'estremità di un materassino e rotolare su se stessi.

6) Accovacciati, partire dall'estremità di un materassino e fare una capovolta, dopo aver raggiunto l'altra estremità, alzarsi senza l'aiuto delle mani.

7) Correre carponi sul materassino in avanti ed indietro. Ripetere l'esercizio su tre appoggi.

8) Fare ponte all'estremità di un materassino; procedere sullo stesso stendendo le braccia, facendo la vite con le gambe attorno all'asse del proprio corpo.

9) Assumere la posizione raccolta davanti all'estremità di un materassino; spiccare un balzo in avanti con mani tese e piedi uniti.

10) Salire su di un materassino ed assumere la posizione raccolta, puntare le braccia sul pavimento, slanciare i piedi in avanti e sospendere il proprio corpo sulle mani. Tenere il capo eretto durante l'esercizio.

11) Salire sul materassino ed assumere la posizione raccolta, puntare le braccia su di esso e sollevarsi. Durante l'esercizio, tenere le gambe unite.

12) Partendo dalla posizione raccolta e con l'assistenza di un istruttore, fare una verticale sulle mani con gambe ben tese.

Esteras y colchonetas de gimnasia eibe - antideslizantes

En diversos tamaños. Apropriadadas como base de protección para todos los aparatos gimnásticos.

5) Tumbarse sobre el borde de la estera y rodar por encima de ella como un tronco de árbol.

6) Delante de la estera y con las piernas abiertas o en cucullillas dar una vuelta de campana sobre la estera y volver a quedar de cucullillas sin ayuda de las manos.

7) Marchando „a cuatro patas“ avanzar y retroceder por encima de la estera. Repetir lo mismo andando „a tres patas“.

8) Formar un puente alto en el borde de la estera, y pasando los brazos y las piernas por encima girar alrededor del eje del propio cuerpo encima de la estera.

9) De cucullillas delante de la estera hacer sobre la misma un „salto de liebre“ largo; poner las manos muy hacia adelante, juntar los pies.

10) Sobre la estera y de cucullillas con las manos apoyadas, tirar los pies hacia adelante y „patalear“. Mantenerla cabeza sobre la nuca.

11) Sobre la estera y de cucullillas con las manos apoyadas levantar todo el cuerpo del suelo; las piernas deben mantenerse juntas.

12) A partir de la posición de cucullillas y con ayuda, hacer la vertical con las piernas estiradas.