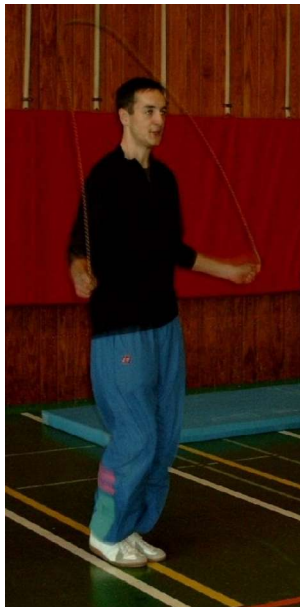


Station 4

Stabübung

- einbeinig stehen mit Rücken zum Partner
- Stäbe über dem Kopf
- Auf weichem Untergrund stehen
- Vorsichtig aus dem Gleichgewicht bringen

Gleichgewichtsübung gesamter Körper
Differenzierungsmöglichkeiten:
Untergrund wechseln, Augen schließen



Station 5

Seilspringen

Sprünge aus dem Fußgelenk
Muskulatur : Unterschenkel, Rumpf (durch Spannung)
Differenzierung: Seil hinlegen, übers Seil springen, Tempo, Art der Sprünge

Station 6

Ballübergabe an der Bank

Wichtig: Unterer Rücken bleibt am Boden
Muskulatur: gerader Bauch
Differenzierung: Ballgewicht, Ballhaltung
(gestreckt über dem Kopf)





Station 7

Umwandern einer Langbank

Im Liegestütz befinden sich die Füße auf der Bank. Nun wandert man um die Bank.

Muskulatur:

Stützgürtel, Trizeps, Brust, Rumpf

Differenzierung:

Knie als Drehpunkt,

Oberschenkel als Drehpunkt

oder Kreis über die Bank rüber,

oder nur auf die Bank und wieder runter

Station 8

Einbeiniger Stand mit Irritation

Auf einem weichen Untergrund auf einem Bein stehend wird einer Person ein Ball ungenau zugeworfen.

Muskulatur:

Koordination der gesamten Bein- und Rumpfmuskulatur

Variationen:

Untergrundhärte,

ohne Schuhe,

Ballgewicht und Größe

Ohne Ball: Augen schließen, dann versucht der Partner den Übenden durch leichtes Anticken aus dem Gleichgewicht zu bringen.



Station 9

Wandsitzen

Beispiel für eine statische Übung

Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß

Variation: Kniewinkel

Entfernung der Füße voneinander

Zusatzaufgabe, Zusatzgewicht,

Wadenheben,..

Station 10

Scheibenwischer

Leicht eingerollt, Kopf abgelegt
Langsame, kontrollierte Ausführung
Muskulatur: Bauch
Variationen: leichter: Beine beugen,
schwerer:
Partner hält vorsichtig gegen
Gewichtsmanschetten



Station 11

Frontstütz mit Partner

Ausgangsposition Frontstütz
Der Partner übt leichten Druck von der
Seite aus
Muskulatur: Rumpf
Variation: diverse Frontstützvarianten

Station 12

Dips (Barrenstütz)

Muskulatur: Trizeps und Schultergürtel
Variationen: Arbeitswinkel im
Ellenbogengelenk
Füße weiter weg
Tempo
Füße hoch lagern



Station 13

Beinheben am großen Kasten

Nicht überstrecken

Muskulatur: Gesäß, unterer Rücken

Variationen: wechselseitig,
langer Beinhebel,
kurze schnelle
Bewegungen in der
„Fast-Streckung“

