

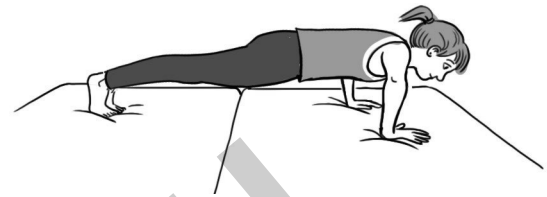
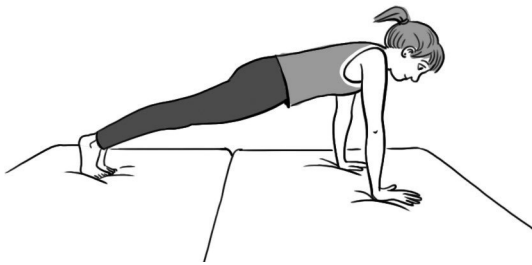
Übungen zur Körperspannung und zur Stützkraft

M 1

Station 1: Liegestütz

Material 1 Matte

Aufgabe Geh in den Liegestütz und halte die Position.



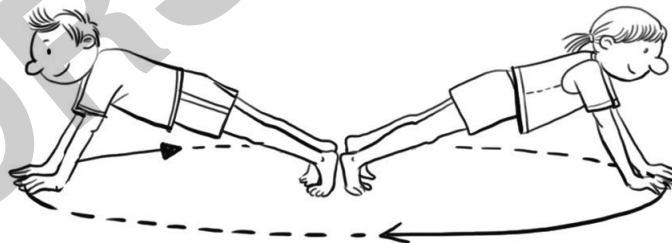
Beachte Mach dich steif wie ein Brett.



Variation Beuge und strecke die Arme, d. h. mach mehrere Liegestütze hintereinander.

Station 2: Zirkel

Aufgabe Nehmt die Liegestützposition ein und stellt eure Fersen aneinander. Lauft nun auf den Händen im Kreis.



Beachtet Macht euch steif wie ein Brett.



Variationen

- Wechselt zwischendurch die Richtung.
- Versucht, euch gegenseitig einzuholen.

M 2 Checkliste zum Handstand

- Sind die Arme gestreckt?
- Ist der Rücken gerade?
- Schaut der Turner auf seine Fingerspitzen?
- Sind die Beine gestreckt und bildet der Körper eine gerade Linie?



Funktioniert die Hilfestellung?

Anmerkungen zum Bewegungsablauf

- Schwinge die Arme und dein Schwungbein weit nach vorn.
- Setze die Hände schulterbreit auf.
- Deine Finger sind leicht gespreizt und zeigen nach außen.
- Schwinge beim Hinunterbeugen des Oberkörpers das Schwungbein kräftig nach oben.
- Dein Standbein verlässt ebenfalls den Boden und schließt zum anderen Bein an.
- Dein Kopf ist leicht im Nacken, dein Blick zu den Händen gerichtet.
- Dein gesamter Körper ist gestreckt und angespannt (kein Hohlkreuz!).

VORSCHAU

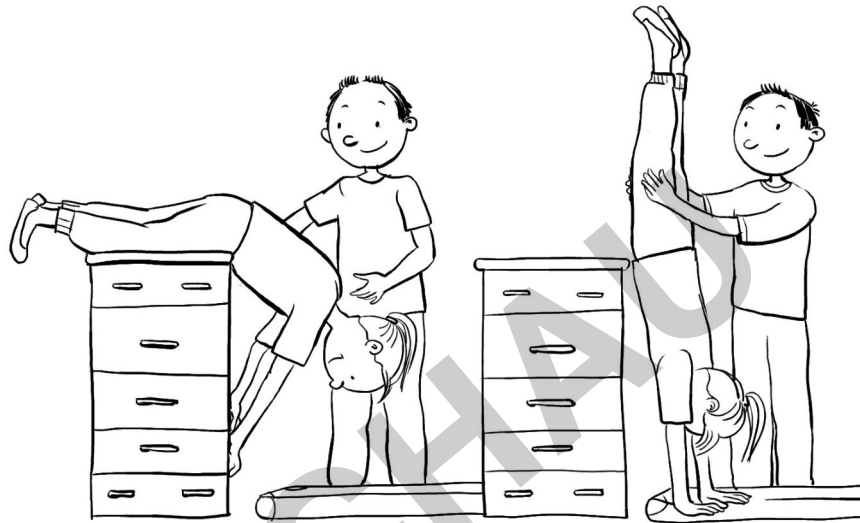
Übungen zum Handstand

M 4

Station 3: Hast du's auf dem Kasten? (I)

Material 1 großer Kasten, 1–2 kleine Matten

Aufgabe Lege deine Beine auf dem Kasten ab und setze die Hände auf der Matte ab. Deine Helfer führen dich mit dem Klammergriff in den Handstand.



Station 4: Hast du's auf dem Kasten? (II)

Material 1 kleiner Kasten, ggf. 1 kleine Matte

Aufgabe Knie dich mit einem Bein auf den Kasten (das andere ist gestreckt). Drücke dich nun mit dem knienden Bein ab und schwinde in den Handstand.

