

Gleichgewichts-Parcours



Ziel:

Schulung und Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit



Material:

Bänke, Sprungbrett, Kästen, Reckstangen, kleine Kästen, Barren, Matten, Säckchen, Tennisringe, Weichbodenmatte



Dauer:

beliebig



Ablauf:

Station 1: Balancieren auf umgedrehten Bänken – ohne und mit Säckchen oder Tennisring auf dem Kopf.

Station 2: Balancieren über eine Wippe (umgedrehte Bank auf Sprungbrett) – ohne und mit Säckchen oder Tennisring auf dem Kopf.

Station 3: Balancieren auf zwei Reckstangen, die auf zwei kleinen Kästen liegen (entweder allein oder zwei Schüler laufen aufeinander zu und versuchen aneinander vorbeizukommen).

Station 4: Balancieren über parallele Barrenholme – auf allen vieren, im Krebsgang, im Spinnengang, im aufrechten Gang.

Station 5: Balancieren auf einer (umgedrehten) Bank, die von einem Kasten zu einem anderen Kasten führt, mit abschließendem Sprung auf eine Weichbodenmatte.

Station 6: Balancieren über Schweb- oder Übungsbalken, auf denen Hindernisse liegen.



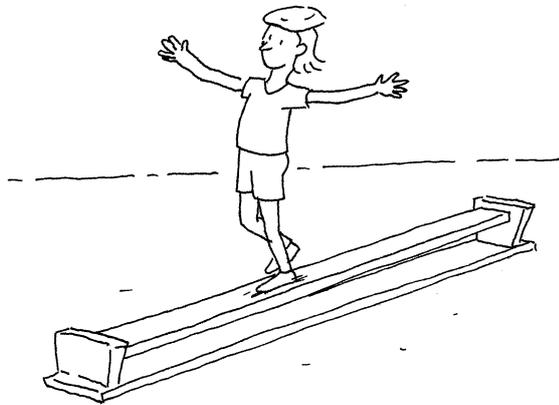
Tipps/Variationen:

Auf ein Signal hin tauschen die Gruppen die Stationen in einer vorher vorgegebenen Richtung.

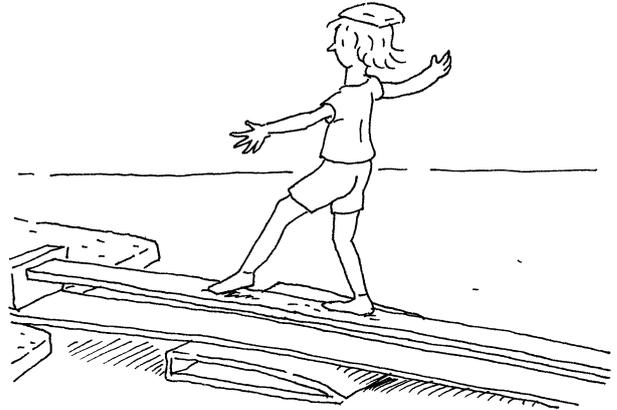
Gleichgewichts-Parcours



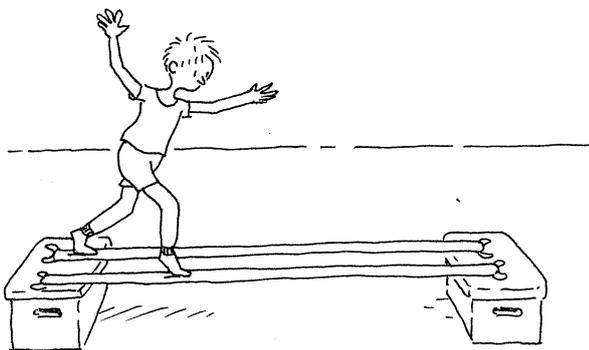
Station 1



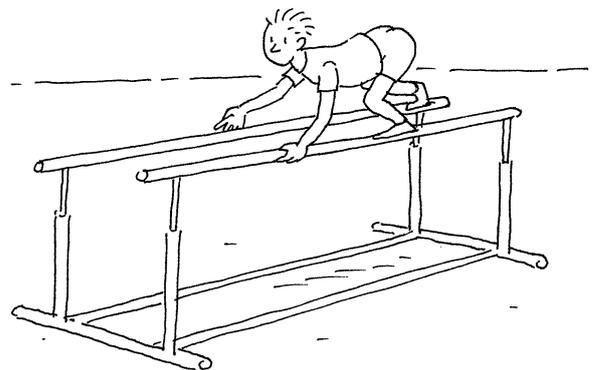
Station 2



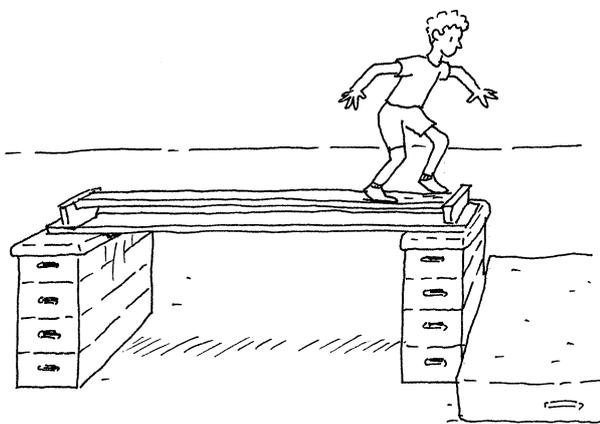
Station 3



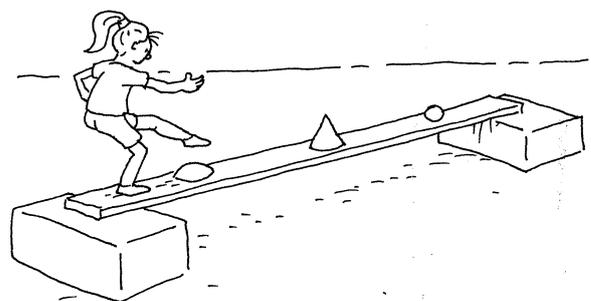
Station 4



Station 5



Station 6





Ziel:

Stabilisierung und Verbesserung der Ganzkörperkraft



Material:

Bänke, Bälle, Luftballons, Pezzi- oder Medizinbälle, Taue



Dauer:

Pro Durchgang 8 Minuten (20 Sek. Belastung/40 Sek. Pause)



Ablauf:

Station 1 – Eisenbahn (Bauchmuskulatur): Die Schüler befinden sich in Rückenlage auf einer Bank. Beine sind gebeugt (ca. 90°), Füße überkreuzt, Kopf und Schultern angehoben. Mit den Händen schieben sie sich bis zum Bankende. Dort wird gewendet.

Station 2 – Ballwandern (Bauchmuskulatur): Diese Übung wird partnerweise durchgeführt. Die Schüler befinden sich in Rückenlage, die Beine sind angewinkelt, die Fußsohlen der Partner berühren sich. Ein Ball wird beidhändig übergeben. Erst links, dann in der Mitte, dann rechts und wieder zurück.

Station 3 – Erdumrundung (Rumpf-, Gesäß-, Oberschenkelmuskulatur): Die Schüler befinden sich in Rückenlage, die Beine sind angewinkelt, die Fußsohlen befinden sich auf dem Boden. Die Übenden heben das Becken (Brust, Bauch, Oberschenkel bilden eine Linie) und lassen einen Luftballon um das Becken kreisen. Das Gesäß wird nicht abgesenkt.

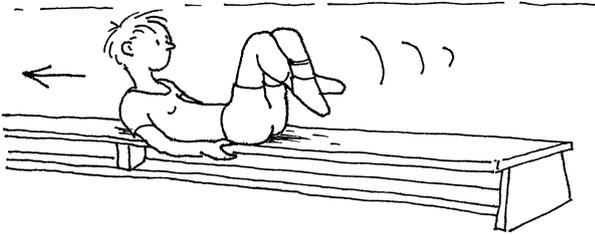
Station 4 – Schubkarre (Rumpfmuskulatur): Die Schüler begeben sich in den Langsitz, die Unterschenkel liegen auf einem Ball. Mit den Händen wird der Körper nach oben gestützt, sodass er sich parallel zum Boden befindet. Die Schüler wandern mit den Händen nach vorne bis der Ball mit dem Gesäß berührt wird und wieder zurück.

Station 5 – Kreisverkehr (Rückenmuskulatur): Die Schüler befinden sich in Bauchlage, der Kopf ist leicht angehoben, der Blick nach unten gerichtet und die Zehenspitzen bleiben auf dem Boden. Ein Luftballon wird mit gestreckten Armen um den Körper geführt.

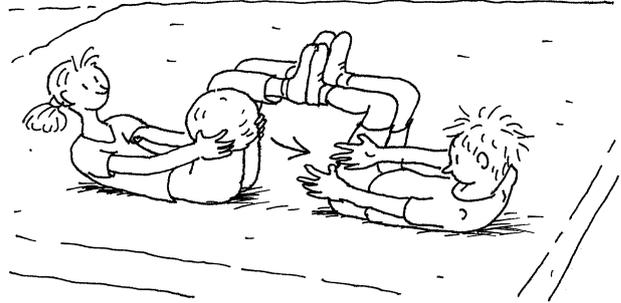
Station 6 – Ballpresse (Rückenmuskulatur): Die Schüler befinden sich im aufrechten Stand. Beide Füße fest auf dem Boden, Zehenspitzen und Knie zeigen leicht nach außen. Die Knie sind leicht gebeugt und der Rücken gerade. Ein Pezzi- oder Medizinball wird mit leicht gebeugten Armen vor dem Körper gehalten und zusammengedrückt.



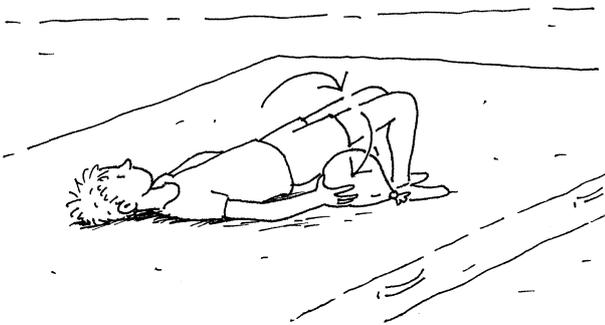
Station 1



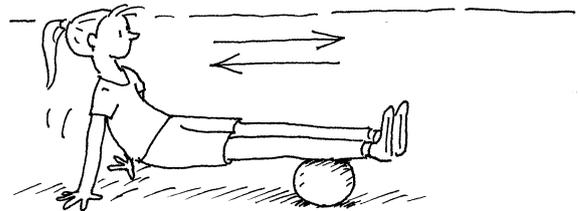
Station 2



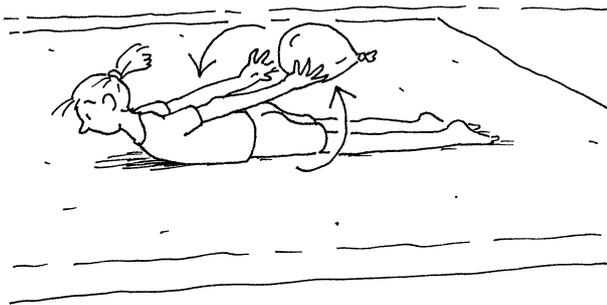
Station 3



Station 4



Station 5



Station 6



Station 7



Station 8

