

Rolle vor- und rückwärts

Posten-Nr.

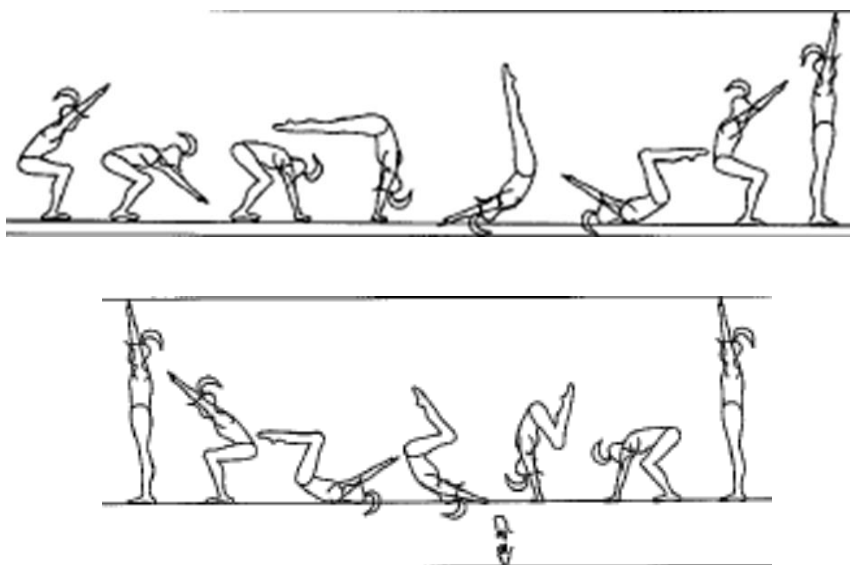
Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach hintereinander auslegen.

Material:

- 4 Weichmatten (klein)

Übung:



Die beiden Rollen werden nacheinander ausgeführt.

Rolle vw:

Aus dem aufrechten Stand eine Rolle vorwärts ausführen und wieder auf den Füßen landen ohne beim Aufstehen die Hände zu benutzen.

Rolle rw:

Aus dem Stand rückwärts rollen und die Füße so schnell und so nahe wie möglich hinter den Händen auf dem Boden aufsetzen. Den Oberkörper während der ganzen Rollbewegung vom Scheitel bis zum Steissbein wie einen Schildkrötenpanzer krümmen. Über die obere Rücken- und Schulterpartie und nicht über den Kopf rollen.

Sprungrolle aus dem Stand

Posten-Nr.

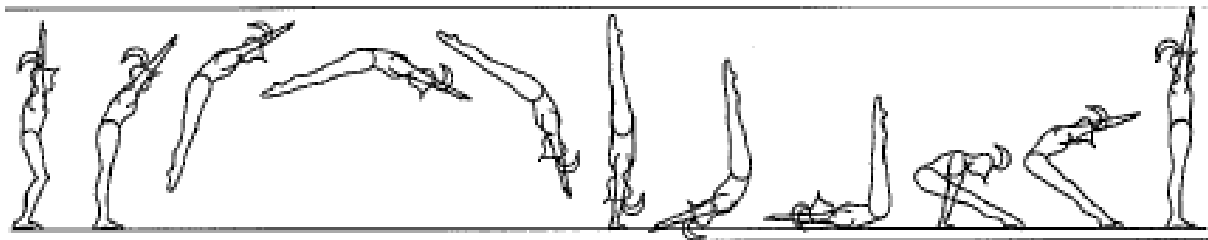
Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach
hintereinander auslegen.

Material:

- 4 Weichmatten (klein)

Übung:



Beidbeiniger Absprung mit leichter Vorlage (Körperschwerpunkt vor den Füßen), leicht gebeugte Körperhaltung (C+) mit Körperspannung in der Flugphase, Arme in Hochhalte ausgestreckt, Hände setzen Schulterbreit auf, Arme werden gebeugt, beim Abrollen den Kopf zur Brust ziehen (Aufsetzen auf dem Nacken), Anhocken und Aufstehen (ohne Hände).

Variante: Sprungrolle über den kauern Partner ausführen.

Kopfstand

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

- 2 Weichmatten (klein)

Übung:



Mit dem Kopf und beiden Händen wird ein Dreieck auf dem Boden dargestellt. Je grösser die Fläche des Dreiecks (d.h. je weiter die Eckpunkte voneinander entfernt), desto grösser die Stabilität. Der Körper wird senkrecht nach oben ausgestreckt.

Handstand mit Abrollen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach hintereinander auslegen.

Material:

- 4 Weichmatten (klein)

Übung:



Start im aufrechten Stand, vorhochschwingen der Arme und des Schwungbeins, weites Vorsetzen der Hände, Abdruck mit dem Standbein, schliessen der Beine zur Ganzkörperstreckung im Handstand (Körperspannung), Blick nach unten, Beugen der Arme und Hüfte, Kinn zur Brust führen, Abrollen über Nacken und Rücken, anhocken der Beine, aus dem Sitz Aufstehen (ohne Hände) in den sicheren Stand.

Variante: Vorgängig Handstand gegen eine Wand, anschliessend durch Unterstützung des Partners (halten der Beine) üben.

Rolle rw durch den Handstand

Posten-Nr.

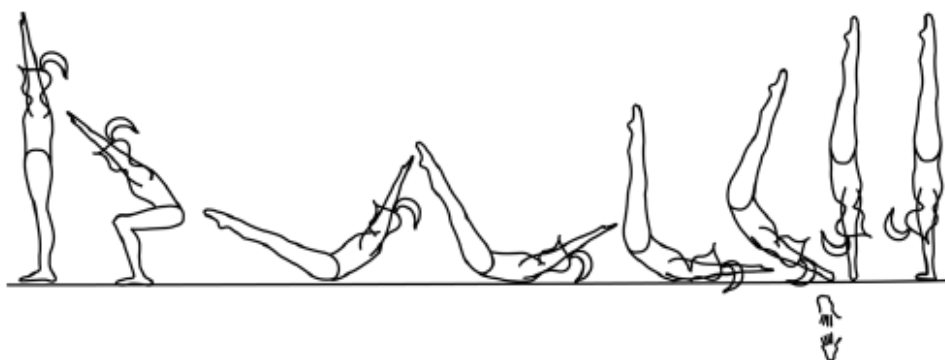
Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach hintereinander auslegen.

Material:

- 4 Weichmatten (klein)

Übung:



Rolle rückwärts aus dem aufrechten Stand. Am Ende der Rolle den Körper in den Handstand stossen (Ganzkörperstreckung). Die Arme können dabei zuerst gebeugt sein und anschliessend gestreckt werden oder während der ganzen Bewegung gestreckt bleiben. Aus dem Handstand die Beine auf dem Boden aufsetzen um zurück in den Stand zu gelangen.

Um diese Abfolge turnen zu können, werden die Rollen vor- und rückwärts, entsprechende Stützkraft in den Armen sowie die Beherrschung der Kippstossbewegung vorausgesetzt.

Rad

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach hintereinander auslegen.

Material:

- 4 Weichmatten (klein)

Übung:



Schrittstellung, Arme in Hochhalte, Vorsetzen des Druckbeines, Anheben des Schwungbeines und Senken des Rumpfes, die vordere Hand auf den Boden aufsetzen und den Körper zur Seite abdrehen, Druckimpuls mit dem Druckbein und Aufsetzen der zweiten Hand, Aufschwingen zum gegrätschten Seithandstand, schnelles Absenken und Aufsetzen des Schwungbeins mit anschließendem Aufrichten zum aufrechten Stand.

Varianten: Rad einhändig, gesprungenes Rad, Radwende (Rondat)

Minitrampolin: Spr. mit Drehung

Posten-Nr.

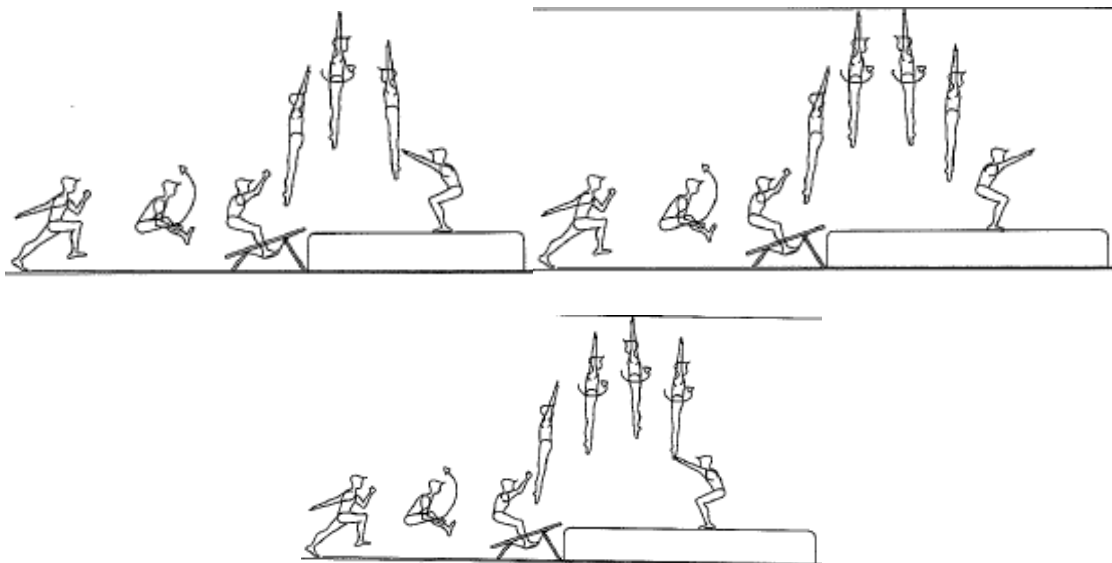
Postenaufbau:

Hinter das Mini-Trampolin beide grossen Weichmatten hintereinander platzieren und mit den kleinen Matten seitlich absichern. Um den Anlauf zu vereinfachen, kann dieser auf der Langbank erfolgen.

Material:

- 5 Weichmatten (klein)
- 2 Weichmatten (gross)
- 1 Mini-Trampolin
- 1 Langbank

Übung:



Frontaler Anlauf auf das Minitrampolin, einbeiniger waagrechter Absprung aus dem Lauf zum beidbeinigen Absprung auf dem Trampolin senkrecht in die Höhe. Während des Absprungs einen leichten Drehimpuls initiieren. Den der Drehrichtung entgegengesetzte Arm angewinkelt vor die Brust führen (Hand vor der Brust zeigt in Drehrichtung); der andere Arm befindet sich in Hochhalte. Je nach angestrebter Drehung ($1/2$, 1 bzw. $1 \frac{1}{2}$) erfolgt ein stärkerer oder schwächerer Drehimpuls beim Absprung.

Minitrampolin: Strecksprung

Posten-Nr.

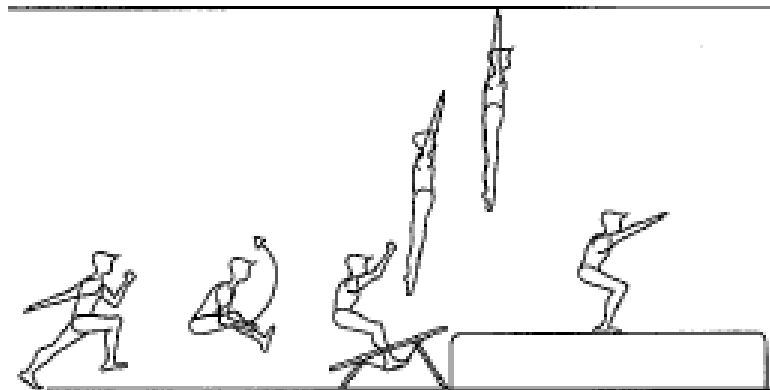
Postenaufbau:

Hinter das Mini-Trampolin beide grossen Weichmatten hintereinander platzieren und mit den kleinen Matten seitlich absichern. Um den Anlauf zu vereinfachen, kann dieser auf der Langbank erfolgen.

Material:

- 5 Weichmatten (klein)
- 2 Weichmatten (gross)
- 1 Mini-Trampolin
- 1 Langbank

Übung:



Frontaler Anlauf auf das Minitrampolin, einbeiniger waagrechter Absprung aus dem Lauf zum beidbeinigen Absprung auf dem Trampolin senkrecht in die Höhe.

Mit Armschwung aus dem Trampolin den Strecksprung möglichst hoch ausführen. Arme senkrecht in die Höhe ausgestreckt. Landung zum sicheren Stand auf der grossen Weichmatte.

Minitrampolin: Hocksprung

Posten-Nr.

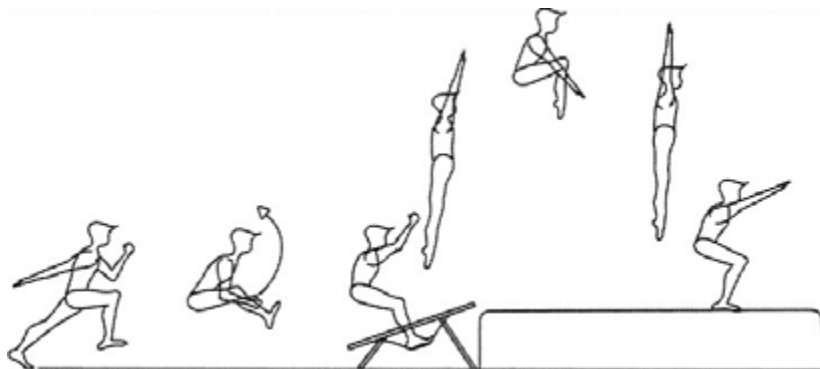
Postenaufbau:

Hinter das Mini-Trampolin beide grossen Weichmatten hintereinander platzieren und mit den kleinen Matten seitlich absichern. Um den Anlauf zu vereinfachen, kann dieser auf der Langbank erfolgen.

Material:

- 5 Weichmatten (klein)
- 2 Weichmatten (gross)
- 1 Mini-Trampolin
- 1 Langbank

Übung:



Frontaler Anlauf auf das Minitrampolin, einbeiniger waagrecht Absprung aus dem Lauf zum beidbeinigen Absprung auf dem Trampolin senkrecht in die Höhe.

Absprung mit Armzug nach vorne hoch, anhocken der Beine (Knie Richtung Brust ziehen) und mit den Händen die Knie fassen. Hockposition auflösen und Beine ausstrecken zum sicheren Stand.

Minitrampolin: Grätschsprung

Posten-Nr.

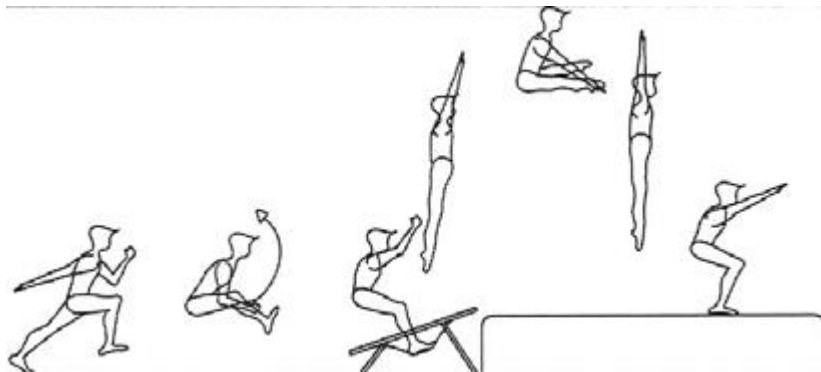
Postenaufbau:

Hinter das Mini-Trampolin beide grossen Weichmatten hintereinander platzieren und mit den kleinen Matten seitlich absichern. Um den Anlauf zu vereinfachen, kann dieser auf der Langbank erfolgen.

Material:

- 5 Weichmatten (klein)
- 2 Weichmatten (gross)
- 1 Mini-Trampolin
- 1 Langbank

Übung:



Frontaler Anlauf auf das Minitrampolin, einbeiniger waagrechter Absprung aus dem Lauf zum beidbeinigen Absprung auf dem Trampolin senkrecht in die Höhe.

Absprung mit Armzug nach vorne hoch, Beine nach dem Abstossen gegrätscht möglichst waagrecht nach vorne ausstrecken und mit den Händen die Füße berühren. Körper wieder ausstrecken und zum sicheren Stand kommen.