

1.4 Grundlagen-Kreistraining für das Bodenturnen

Hinweise: Motivierende, fröhliche Musik einsetzen. 45-60 Sekunden Belastung, 15-30 Sekunden Pause zwischen den Stationen (Abb. 17).

Station 1: Wandwanderung unter dem Wandhandstand gehockt

Wie: Wandhandstand gehockt, Partner geht unterdurch, macht auch Wandhandstand, der erste Partner geht vom Wandhandstand herunter und nun unter den zweiten Partner unterdurch ...

Warum: Stützkraftausdauer.

Station 2: Ballwanderung um die Hüften

Wie: Nackenbrücke dicht nebeneinander liegend und Ball unter dem Gesäß an den Partner geben, der führt den Ball auch unterm Gesäß zurück und über den Bauch zum Partner, usw.

Warum: Haltekraft der Hüftstrecker (Gesäßmuskeln) für Körpermittelspannung.

Station 3: Luftballonpresse mit Ballübergabe

Wie: Rückenschaukel mit Festklemmen eines kleinen Luftballons in der Hüfte, Ballübergabe an die gegenüberrollende Person.

Warum: Kräftigung der geraden Bauchmuskeln und des Hüftbeugers ohne Zuhilfenahme der Arme.

Station 4: Grabensprünge

Wie: Über mindestens drei Mattengräben fortlaufend gestütztes „Häschenhüpfen“, 1/2- Drehung und zurück.

Warum: Dynamisches Auffangen im Stütz, Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur und Haltekraft der Armstrecker.

Station 5: Rückenkreisel zu zweit nebeneinander: „Wer ist zuerst einmal rum?“

Wie: In der Rückenschaukel maximal versuchen, sich im Kreis herumzuschaukeln.

Warum: Haltekraft der Bauchmuskulatur unter dynamischen Bedingungen.

Station 6: Liegestütz-Quadrat-Wanderung mit hochgehaltenen Beinen.

Wie: Im Liegestütz je zwei Handschritte vor, zur Seite, rück, zur Seite und zurück, dann Wechsel.

Warum: Stützkraft und Halten der Körpermittelspannung.

Station 7: Schiefes Brett überspringen

Wie: Rückenlage mit erhöhtem Fußaufsatz (oder Liegestütz rücklings), Partner geht unterdurch, springt drüber, Wechsel.

Warum: Haltekraft für die Körperrückseite als Ganzkörperspannungsübung.

Station 8: Kopfball im Vierfüßlergang

Wie: Mit dem Kopf Softball, Luftballon, Wasserball o.ä. zuköpfen. Anzahl der Zuspiele in der vorgegebenen Zeit zählen.

Warum: Stützkraft unter dynamischen Bedingungen.