

M 3 Hilfestellung beim Handstand



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4: Den Turner beim Abschwngen abbremsen!

VORANSICHT

M 4**Stützen****Station 1****Material**

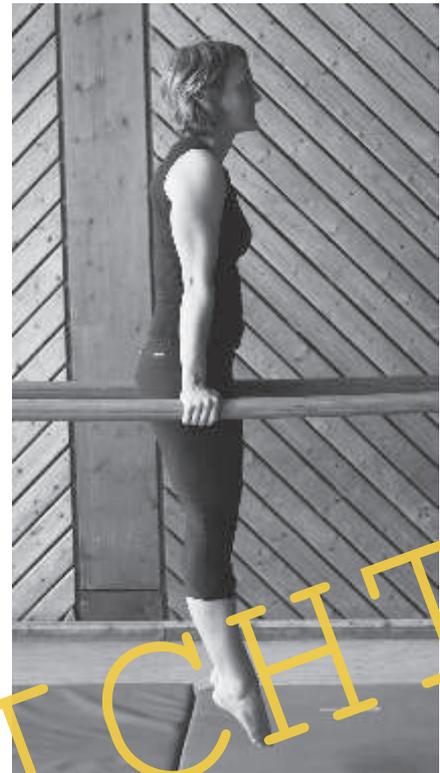
2 große Kästen oder 1 Barren,
kleine Matten

Beschreibung

Bewegt euch im Stütz
in die Mitte der Kästen
oder des Barrens. Haltet
dort 30 Sekunden lang still
und bewegt euch dann
weiter.

Beachtet

- Arme, Beine und Füße sind gestreckt, der ganze Körper ist gespannt.
- Schultern weg von den Ohren!

**M 5****Schwinger****Station 2****Material**

2 große Kästen oder 1 Barren, kleine Matten

Beschreibung

Geht in der Mitte der Kästen oder des Barrens in den Stütz.
Schwingt nun leicht nach vorn und nach hinten.

Beachtet

Der Körper ist gestreckt.

Zusatzaufgaben

Versucht nun,
immer höher
zu schwingen –
zuerst auf
Holmenhöhe,
dann bis über
Schulterhöhe.

Hilfestellung

Zwei Helfer
fassen mit bei-
den Händen im
Klammergriff
am Oberarm.



M 19**Übungsplan****Gruppe 1****Übung 1****Rolle vom Kasten**

Führt die Übung wie bei M 9 durch.
Stellt euch zu Beginn nicht auf den Kasten, sondern auf die Holme und führt dann die Übung durch.

Übung 2**Rolle bergab**

Stellt den Barren leicht schräg und entfernt den Kasten.
Turnt nun die Rolle vorwärts die Schräge auf den Holmen hinunter. Landet im Grätschsitz auf der Matte.

Zielübung**Oberarmrolle am Barren**

Stellt den Barren wieder gerade.
Turnt die Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz.

Tipp

Schaut euch dazu den Bewegungsablauf bei M 23 und die entsprechende Hilfestellung (M 1) an.

Zusatzaufgabe

Führt die Zielübung ohne Matte aus.

M 20**Übungsplan****Gruppe 2****Übung 1****Kopfstand im Barren**

Führt die Übung wie bei M 13 durch.

Übung 2**Oberarmstand aus dem Grätschsitz**

Entfernt den Kasten. Setzt euch im Grätschsitz auf die Holme und führt dann die Übung durch.

Zielübung**Oberarmstand am Barren**

Turnt den Oberarmstand aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz.

Tipp

Schaut euch dazu den Bewegungsablauf bei M 23 und die entsprechende Hilfestellung (M 2) an.

Zusatzaufgabe

Führt die Zielübung ohne Matte aus.