

Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
28'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: Circuit • Ort: Halle • Anzahl Personen pro Posten: 2/4 • Anzahl Übungen: 5 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 5 Minuten ○ Pause: 30 Sekunden ○ Durchgänge: 1 	<p>Beim Circuit sind die Teilnehmer auf die vorgegebenen Posten verteilt und arbeiten für eine definierte Zeit, ehe alle Teilnehmer gleichzeitig in die gleiche Richtung zum nächsten Posten rotieren.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <pre> graph TD 5[5. Standwaage] --> 1[1. Rolle rw durch den Handstand] 1 --> 2[2. Rad] 2 --> 3[3. Kopfstand] 3 --> 4[4. Handstand mit Abrollen] 4 --> 5 </pre> </div>	<ul style="list-style-type: none"> 5 Postenplakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage 5 Rasenfelder

Rolle rückwärts durch den Handstand

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

Rasenfeld

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:

-

Material:

Rasenfeld

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 Schwungbeines mit anschließendem Aufrichten zum aufrechten Stand.

Variante: Rad einhändig, gesprungenes Rad, Radwende (Rondat).

Posten-Nr.

Kopfstand

Postenaufbau:

-

Material:

Rasenfeld

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 (Beine zuerst anwinkeln, anschliessend nach oben führen).

Handstand mit Abrollen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

Rasenfeld

Übung:



Start im aufrechten Stand, hohes Vorschwingen 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 den Nacken und Rücken, anhocken der Beine, aus dem Sitz Aufstehen (ohne die Hände zu benutzen) in den sicheren Stand.

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

Standwaage

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

Rasenfeld

Übung:



Schrittstellung mit sicherem Stand auf dem Standbein, hinteres Bein nur auf den Zehenspitzen abgestellt, Arme in Hochhalte, heben des hinteren Beines nach hinten-oben, gleichzeitig den Oberkörper nach vorne neigen, der Blick ist nach vorne gerichtet, Arme seitlich ausgestreckt, der hintere Fuss wird mindestens auf Kopfhöhe angehoben, das Standbein ist gestreckt, der Körper fest gespannt.