

Jongleur

Postenaufbau:

Ballons aufblasen.

Material:

- 8 Ballons
- 2 Badminton-/
Tennisschläger
- 4 Shuttles / Bälle
- 6 Jongliertücher

Übung:



Halte zwei, drei oder mehr Ballons durch Schlagbewegungen mit den Händen gleichzeitig in der Luft, ohne dass einer zu Boden fällt.

Varianten:

- Ballons oder Bälle/Shuttles mit einem Tennis- oder Badmintonschläger in der Luft halten;
- Jongliertücher durch Zupfbewegungen in der Luft halten.

Slalom

Postenaufbau:

Malstäbe auf einer Linie mit jeweils etwa einem Meter Abstand aufstellen.

Material pro 2 Tn:

- 6 Malstäbe
- 4 Basketbälle

Übung:



Laufe einen Slalom zwischen den Malstäben, währendem du mit zwei Bällen gleichzeitig prellst.

Variante: Mit beiden Bällen gleichzeitig oder alternierend prellen.

Passspiel

Postenaufbau:

Zwei Medizinbälle/Gleichgewichtsbretter vis-à-vis in einem Abstand von ca. 3 Metern platzieren.

Material pro 2 Tn:

- 2 Medizinbälle
- 2 Gleichgewichtsbretter
- 1 Volleyball

Übung:



Ihr steht euch zu zweit im Abstand von ca. 3 Metern gegenüber und werft euch einen Volleyball zu. Dabei steht ihr beide auf einem Medizinball oder einem Gleichgewichtsbrett und versucht im Gleichgewicht zu bleiben. Falls die Übung zu schwierig ist, könnt ihr euch gegenseitig unterstützen (halten/sichern) und zuerst versuchen überhaupt einigermaßen sicher auf dem Medizinball/Gleichgewichtsbrett zu stehen.

Reaktions- passspiel

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 1 Fussball

Übung:

selbständiger Rollentausch



Ihr steht hintereinander, der hinten stehende ist mit einem Fussball ausgerüstet. Dieser spielt nun den Ball seinem Partner von hinten zwischen den Beinen hindurch oder wirft ihn über seinen Kopf nach vorne. Der vorne stehende muss so schnell wie möglich reagieren und den Ball möglichst früh abfangen.

Passspiel

Postenaufbau:

Mittels Hütchen zwei Spielfelder markieren.

Material pro 2 Tn:

- 1 Indiacca
- 8 Hütchen

Übung:



Ihr steht euch in zwei markierten Rechtecken mit einer bestimmten Distanz zwischen den Feldern (ca. 4-5m) gegenüber. Nun spielt ihr euch mit den Handflächen ein Indiacca zu. Versucht mit rechts und links zu spielen und das Indiacca möglichst lange in der Luft zu halten.

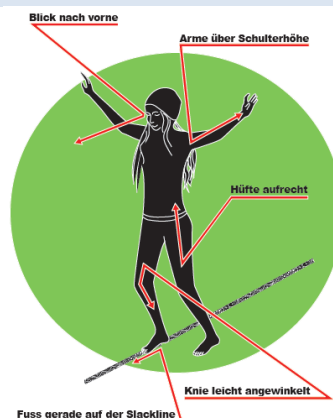
Variante: Spiel (Wettkampf) um Punkte.

Grundposition

Bevor man die ersten Schritte versucht, sollte man fähig sein, auf nur einem Bein für 5-10 Sekunden auf der Slackline stehen zu bleiben. Dies hat den Vorteil, dass man mit dem zweiten Bein ausbalancieren kann. Sowohl das linke wie auch das rechte Bein müssen trainiert werden.

Auf folgende Punkte ist dabei zu achten:

- Blick nach vorne richten;
- Arme über Schulterhöhe;
- Fuss gerade auf der Slackline;
- Knie leicht angewinkelt;
- Hüfte aufrecht.



Erleichtern

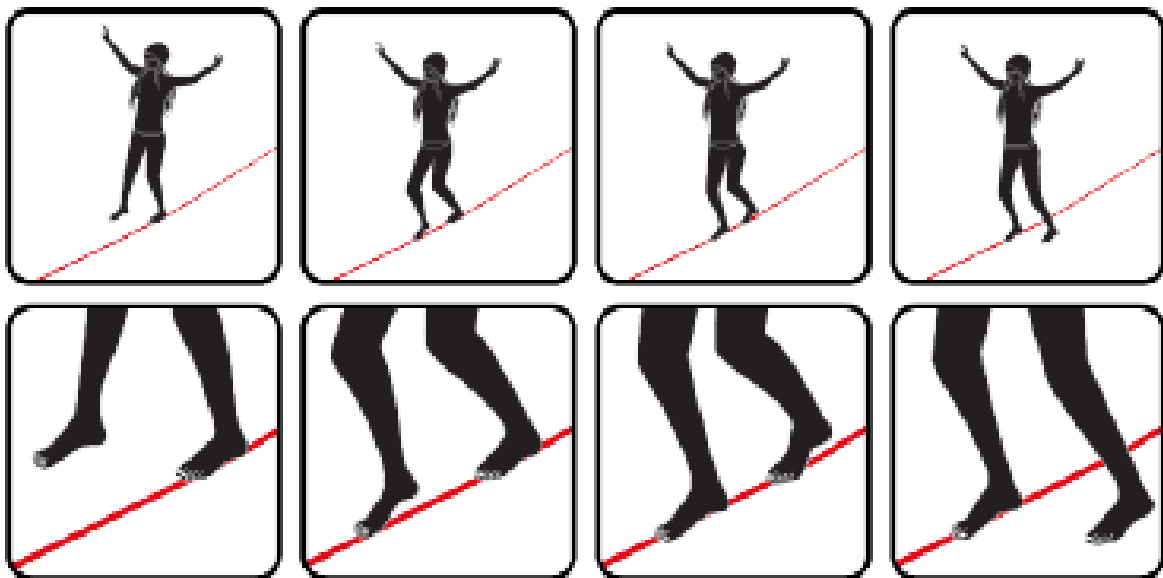
- Übung nahe an der Befestigung durchführen;
- Slackline über kurze Distanz (3-5m) straff spannen;
- Sitz eines Partners in der Mitte der Slackline um das anfängliche Zittern abzdämpfen;
- Hilfestellung eines Partners durch Halten an der Hand (immer mit der Ausgleichsbewegung mitgehen, und nur wenn der Slackliner fast herunterfällt stabilisieren).

Erschweren

- Arme verschränken (vor dem Bauch, hinter dem Rücken oder über dem Kopf).

Erste Schritte

Wer die Grundposition beherrscht, kann die ersten Schritte versuchen. Dabei ist es wichtig, dass man mit dem Vorfuss das Band ertastet, bevor man den ganzen Fuss aufsetzt. Somit muss man nicht auf das Band schauen, um zu wissen wo es sich befindet. Bevor man den hinteren Fuss vom Band löst, sollte man ihn auf die Zehen stellen, um den Körperschwerpunkt bereits auf den vorderen Fuss zu verlagern.



Erleichtern

- Slackline über kurze Distanz spannen (3-5m) straff spannen;
- Hilfestellung eines Partners durch Halten an der Hand (immer mit der Ausgleichsbewegung mitgehen, und nur wenn der Slackliner fast herunterfällt stabilisieren).

Erschweren

- Rückwärtsgehen;
- Slackline über grosse Distanz spannen.

Sitz

Das Gesäss und ein Fuss befinden sich auf der Slackline, der Blick ist zum Befestigungspunkt gerichtet



Erleichtern

- Übung nahe an der Befestigung durchführen.

Erschweren

- Aus dem Sitz aufstehen;
- aus dem Sitz über den Diagonalstand aufstehen.

Bauchlage

Bauchlage auf der Slackline. Die Slackline verläuft idealerweise diagonal unter dem Körper (z.B. rechte Schulter, linker Oberschenkel und linkes Schienbein liegen auf dem Band).



Erleichtern

- Sich mit einer Hand an der Slackline festhalten.

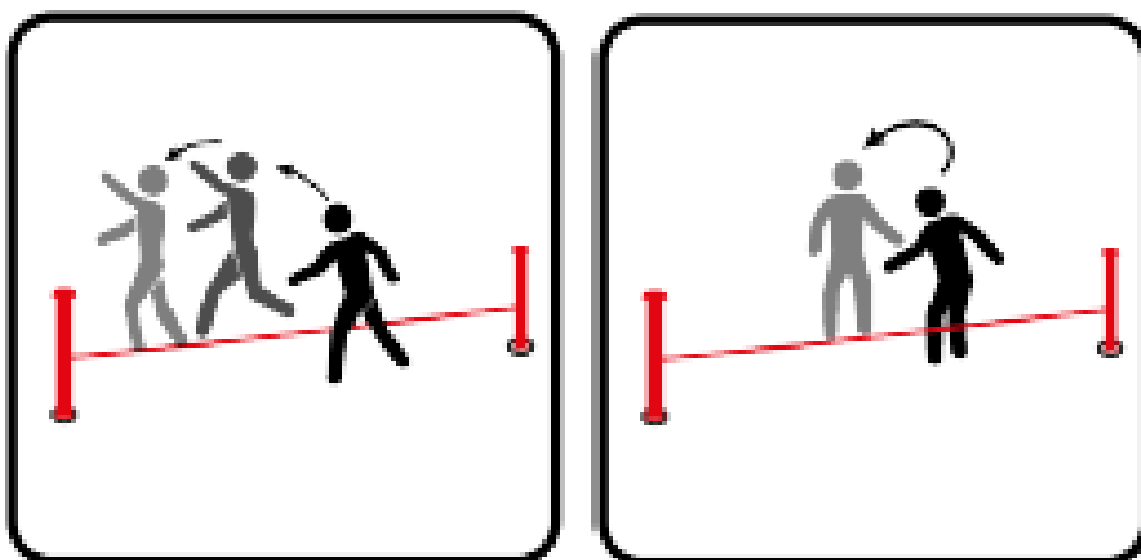
Erschweren

- Arme seitlich ausstrecken;
- aus der Bauchlage aufstehen.

Aufsprung

Parallel zum Band Anlauf nehmen, über den vorderen Fuss abspringen, mit dem hinteren Fuss zuerst auf der Line aufsetzen, den Schwung mit den Knien gut abfedern und im Querstand landen.

Variante: Sprung ohne Anlauf mit beiden Füßen gleichzeitig.



Erleichtern

- Sprung auf tiefere Slackline.

Erschweren

- Sprung auf höhere Slackline;
- Sprung mit halber Drehung.

Halbe Drehung

In der Ausgangslage befinden sich der vordere Fuss nach innen gedreht und der hintere Fuss gerade auf dem Band. Das Körpergewicht befindet sich auf dem vorderen Fuss. Nun dreht man den hinteren Fuss um 180 Grad und wechselt gleichzeitig in einer schnellen Bewegung den Blick (ähnlich wie bei einer Pirouette).



Erleichtern

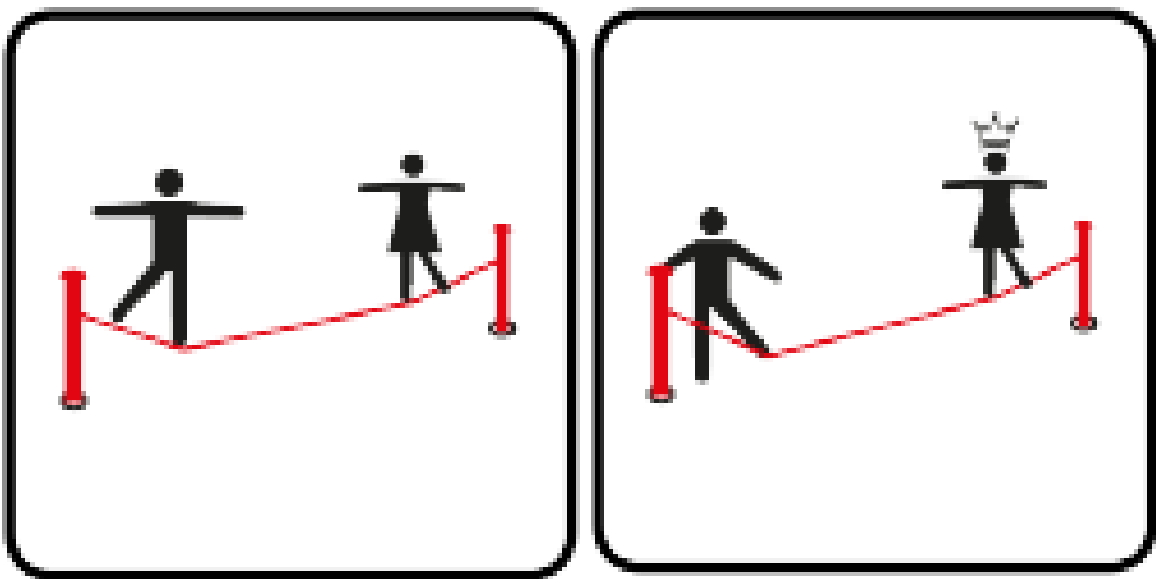
- Hilfestellung eines Partners durch Halten an der Hand (immer mit der Ausgleichsbewegung mitgehen, und nur wenn der Slackliner fast herunterfällt stabilisieren).

Erschweren

-

King of the line

Zwei Teilnehmer stehen auf derselben Slackline. Derjenige, der es länger schafft oben zu bleiben, erhält einen Punkt. Wer hat zuerst 5 Siege?



Erleichtern

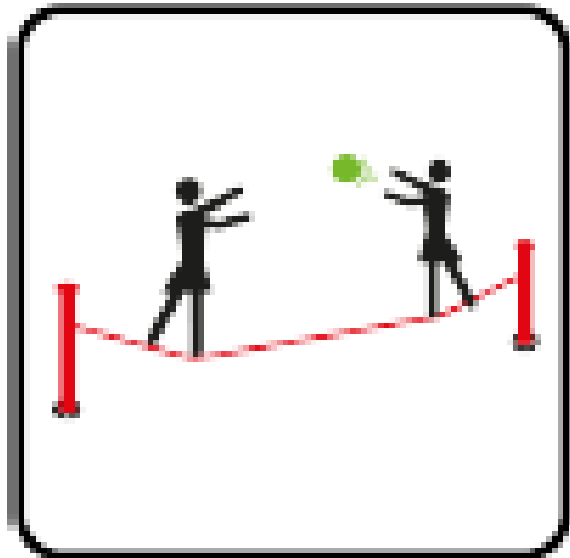
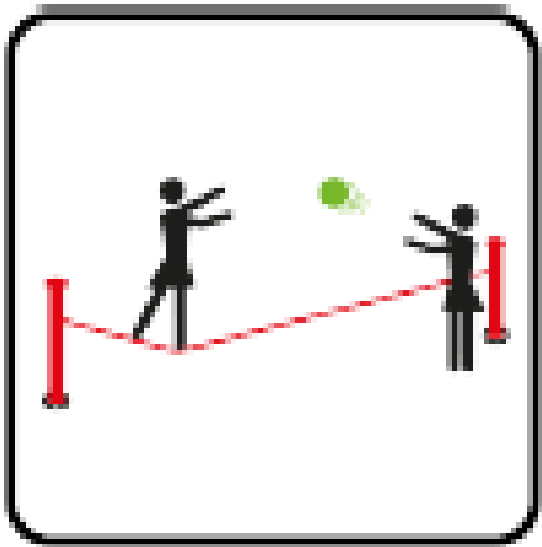
- Ein weiterer Teilnehmer setzt sich in der Mitte auf die Slackline.

Erschweren

- Die Teilnehmer positionieren sich näher beieinander in der Mitte der Slackline.

Ballfänger

Ein Teilnehmer steht auf der Slackline, der Partner auf dem Boden. Nun wird versucht den Ball so oft wie möglich hin und her zu passen, ohne dass der Teilnehmer auf der Slackline von dieser herunterfällt.



Erleichtern

-

Erschweren

- Beide Teilnehmer stehen auf derselben oder auf unterschiedlichen Slacklines und versuchen den Ball möglichst oft hin und her zu passen.