

4. Von einem Einbeinstand in den nächsten

Bewegungsfreiräume schaffen

vor dem Sprinten/Springen
vor dem Werfen/Schlagen
vor Ganzkörperübungen



Könnensstufe

Anfänger
Fortgeschrittener
Köner



Altersbereich

bis 6 Jahre
7 bis 10 Jahre
11 bis 14 Jahre
15 bis 18 Jahre



neuromuskuläre Stabilisierung schaffen

für Rumpf und Hüfte
für Knie und Fuß
für die Schultern



Organisatorische Voraussetzung

Durchführungsmöglichkeiten:

- alleine
- paarweise
- als Gruppe

Geräte: keine



Organisation

- Jeder Sportler benötigt einen streifenförmigen Raum von ca. zwei Meter Breite, auf dem er sich ohne Behinderung oder Gefährdung vorwärts und rückwärts bewegen kann.
- Der Boden sollte eben und fest sein.
- Bei einigen Varianten für Fortgeschrittene ist auch ein weicher, nachgebender Boden möglich.

Ablauf

- Der Sportler begibt sich aus dem leichten Vorwärtsgang in die Standwaage (einbeiniger Stand, Oberkörper waagrecht nach vorn, gestrecktes freies Bein waagrecht nach hinten, s. Bild 1).
- In dieser Position verharrt er für einige Sekunden im Gleichgewicht.
- Mehrere Wiederholungen, wechselseitiges Standbein.

Variationen

- Übung wie zuvor, aber aus der langsamen Rückwärtsbewegung.
- Auch andere Bewegungsabläufe sind möglich, z. B. die Beinschwungübung mit Hürdenschrittimitation im Einbeinstand (s. Seite 31): In dem Augenblick, in dem das „Nachziehbein“ seitlich neben dem Körper her gezogen wird, erfolgt auf dem Standbein ein leichter einbeiniger Hüpfervorwärtsschritt in eine erneute einbeinige Gleichgewichtsposition.
- Beispiel für einen Standbeinwechsel am Ort mit Zusatzaufgabe: In der Ausgangsstellung

befinden sich beide Hände am Hinterkopf, die Ellbogen nach außen. Ein Bein wird angewinkelt langsam nach vorn angehoben, gleichzeitig wird der Rumpf nach vorn gebeugt und der Ellbogen der Gegenseite nach unten gedreht, sodass sich Ellbogen und Knie diagonal etwa hüfthoch begegnen (s. Bild 3). Danach langsam wieder aufrichten, Standbeinwechsel und Wiederholung mit der anderen Seite.

Beachte

- Stets auf eine kontrollierte Ausführung und stabile Beinachse achten!
- Die Durchführung auf weichem Untergrund ist nur für Fortgeschrittene geeignet.

