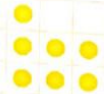


1. Pferderücken - Katzenbuckel

Bewegungsfreiräume schaffen

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



Altersbereich

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



Könnensstufe

Anfänger
Fortgeschrittener
Köner



neuromuskuläre Stabilisierung schaffen

für Rumpf und Hüfte
für Knie und Fuß
für die Schultern



Organisatorische Voraussetzung

Durchführungsmöglichkeiten:



alleine

paarweise



als Gruppe

Organisation

- Einzelübung am Ort

Ablauf

- Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand, d. h. der Sportler stützt mit geradem Rumpf auf Füßen, Knien und Händen, Oberschenkel und Arme sind senkrecht.
- Der Sportler bewegt seine Wirbelsäule langsam „Wirbel für Wirbel“ in eine überstreckte Form mit einer Endposition, die einem „Pferderücken“ ähnelt. Dann wieder zurück in die Ausgangsposition ...
- ... und weiter in die Rundung der Wirbelsäule („Katzenbuckel“) und wieder zurück.
- Mehrfache Wiederholung.



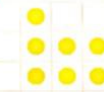
Beachte

- Achten Sie stets auf eine langsame, ununterbrochene Bewegung „Wirbel für Wirbel“.
- Durchgängig Körperspannung halten!
- Der Kopf steuert die Bewegung.

2. Körperwelle im Vierfüßlerstand

Bewegungsfreiräume schaffen

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



Altersbereich

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



Könnensstufe

Anfänger
Fortgeschrittener
Köner



neuromuskuläre Stabilisierung schaffen

für Rumpf und Hüfte
für Knie und Fuß
für die Schultern



Organisatorische Voraussetzung

Durchführungsmöglichkeiten:



alleine

paarweise



als Gruppe

Geräte: Turnmatten



Organisation

- Einzelübung am Ort

Ablauf

- Aus dem Vierfüßlerstand schiebt der Sportler sein Gesäß bei gleichzeitigem Rundmachen

- des Rückens zurück bis zu den Fersen, ...
- schiebt dann den Kopf mit der Nase nah am Boden nach vorn bis zwischen die Hände (Streckung des Rückens), ...
- streckt dann die Arme, dabei streckt sich der Rücken weiter (mit zeitweiliger leichter Überstreckung) zurück bis in die Ausgangsstellung.

Variation

- Gegengleiche Ausführung.

Beachte

- Achten Sie stets auf eine langsame, ununterbrochene Bewegung „Wirbel für Wirbel“.
- Durchgängig Körperspannung halten!
- Der Kopf steuert die Bewegung.