

3. Diagonalbewegung 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
Könnner



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

- Ausgangsstellung ist wieder der Vierfüßlerstand mit gestrecktem Rumpf.
- Ein Bein anheben und gestreckt mit angezogener Fußspitze nach hinten halten, gleichzeitig den gegengleichen Arm anheben und gestreckt mit der Handfläche nach vorn halten. Der Rumpf ist dabei gestreckt (s. Bild 1).
- Gleichzeitig Arm und Bein anziehen, bis sich Ellbogen und Knie unter dem Rumpf berühren, dabei wird der Rücken rund gemacht. Anschließend wieder zurück in die Streckung.

- Mehrfache Wiederholung, danach in der anderen Diagonalen arbeiten.

Variation

- Schwieriger ist das Gleichgewicht zu kontrollieren, wenn nicht diagonal gearbeitet wird, sondern mit dem gleichseitigen Arm und Bein (s. Bild 2)! Dabei nicht die Hüfte aufdrehen.

Beachte

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

