

## 6. Rumpfdrehung in U-Halte

### 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: Turmatten

### Organisation

- Einzelübung am Ort

### Ablauf

- Der Sportler sitzt im „Schneidersitz“.
- Der Rumpf wird aufgerichtet und die Wirbelsäule gestreckt. Die Arme werden so angehoben, dass sich die Oberarme in Verlängerung der Schulterachse befinden. Die Ellbogen sind rechtwinklig gebeugt, sodass die Unterarme senkrecht nach oben zeigen – Ober- und Unterarme bilden mit der Schulterachse ein „U“.
- In dieser Position den Oberkörper langsam nach links und nach rechts drehen.

### Variation

- U-Halte im Grätschsitz



### Beachte

- Achten Sie bei der Oberkörperrotation stets auf die aufgerichtete Wirbelsäule und die gerade Linie von Armen und Schultern in der U-Halte.

## 7. Imaginäre Klimmzüge

### 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: Turmatten

### Organisation

- Einzelübung am Ort

### Ablauf

Der Sportler sitzt mit angezogenen Fußspitzen im Grätschsitz.



- Die Arme werden so angewinkelt und angehoben, dass mit beiden Händen schulterbreit eine imaginäre Stange gegriffen werden könnte, die man sich quer etwa 10 bis 15 Zentimeter vor und oberhalb der Stirn vorstellt.
- An dieser imaginären Stange wird ein „Klimmzug“ durchgeführt: Rumpf aufrichten, Schultern nach oben, Brustbein nach vorn-oben.
- Kurz entspannen und den nächsten Klimmzug ausführen.

### Beachte

- Wichtig ist das mit hoher Muskelspannung ausgeführte Strecken und Aufrichten der Wirbelsäule aus dem Rumpf heraus!