

14. Körperspannung auf- und abbauen

Hauptziel

Körperliche Belastung
Mentale Aktivierung
Ausgleich oder Ruhe

Altersbereich

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

Zusatznutzen

Koordination
Allgemeine Athletik
Persönlichkeit/soziale Fähigkeiten

Örtlichkeiten

Sporthalle
Sportplatz
Gelände
Sonstiges

Organisatorische Voraussetzung

Durchführungsmöglichkeiten: alleine paarweise als Gruppe

Geräte: keine



Organisation

- Die Sportler stehen mit einem Abstand von mindestens zwei Metern zueinander.

Ablauf

- Ausgangsstellung: Der Sportler steht mit nach oben gestreckten Armen auf den Fußballen (Körperspannung beachten!).
- Von oben (Handgelenke) beginnend, wird nach jeweils etwa drei Sekunden ein Gelenk nach dem anderen „locker gelassen“, so dass das benachbarte Körperteil nach unten „fällt“, bis der Sportler entspannt im Hocksitz ist (s. Bildreihe). – Die Bewegung erfolgt roboterähnlich mit ruckartigen Bewegungen.

- Anschließend wird in umgekehrter Reihenfolge von unten her wieder Spannung aufgebaut, die Gelenke werden gestreckt bis die Ausgangsstellung mit erhobenen Armen auf den Fußballen stehend wieder erreicht ist.

Variation

- Der Wechsel von Spannung und Entspannung erfolgt mit weichen, fließenden Übergängen.

Beachte

- Durch den regelmäßigen Wechsel von An- und Entspannung erhalten auch überdauernde Sportler einen Zugang, sich herunterzulassen, um für nachfolgende Aufgaben bereit zu sein.