

AKRO

4 - Methodik KIDS



Übungsabläufe - Vorübungen - Tipps



Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort.....	3	PAARE - TOP GOLD – BALANCE	27
2. Vorbereitungen	4	Ü10 – SCHULTERSTAND FREI	27
3. Aufwärmen	5	PAARE - TOP GOLD – TEMPO	28
4. Spezielle Vorübungen.....	7	Ü10 – SALTO ZUM STAND	28
PAARE - BRONZE – BALANCE	9	GRUPPEN – SILBER – BALANCE	30
Ü1 – RÜCKENKERZE	9	Ü4 – OBERSCHENKELSTAND – Kopfstand	30
Ü2 – WÄCHTER.....	10	Ü5 – OBERSCHENKELSTAND – Handstand.....	31
Ü3 – LIEGESTÜTZ	11	Ü6 – PYRAMIDENFLIEGER	32
PAARE - BRONZE – TEMPO	12	GRUPPEN – SILBER – TEMPO.....	33
Ü1 – BOCKSPRUNG I	12	Ü4 – WIEGE	33
Ü2 – BOCKSPRUNG II	13	Ü5 – SUPERMEN.....	34
Ü3 – PARTNERROLLE I.....	14	Ü6 – KARREE ZUM STAND	35
PAARE - SILBER – BALANCE	15	GRUPPEN – GOLD – BALANCE.....	36
Ü4 – OBERSCHENKELSTAND vorlings.....	15	Ü7 – OBERSCHENKELSTAND Standwaage	36
Ü5 – GALIONSFIGUR.....	16	Ü8 – HEXENKESSEL.....	37
Ü6 – SCHULTERSTAND	17	Ü9 – GIRAFFE	38
PAARE – SILBER - TEMPO	18	GRUPPEN – GOLD – TEMPO.....	39
Ü4 – PARTNERROLLE II.....	18	Ü7 – KUPPEE	39
Ü5 – PARTNERWIEGE.....	19	Ü8 – BABYWIEGE	40
Ü6 – JUMP OVER.....	20	Ü9 – SCHRAUBE	41
PAARE - GOLD – BALANCE	21	GRUPPEN – TOP GOLD – BALANCE	42
Ü7 – FLIEGER	21	Ü10 – SAMSONPYRAMIDE.....	42
Ü8 – 2 MANN HOCH frei.....	22	GRUPPEN – TOP GOLD – TEMPO	43
Ü9 – SAMSON	23	Ü10 – KARREE SALTO	43
PAARE - GOLD – TEMPO	24	KOMBINATIONEN	45
Ü7 – ROLL OVER	24	Der Schlussteil einer Trainingseinheit	50
Ü8 – BEINSALTO.....	25		
Ü9 – FLIEGERÜBERSCHLAG.....	26		



1. Vorwort

Als ich mir das erste Mal Gedanken machte zum Akro4kids-Programm methodische Unterlagen zu erstellen, hatte ich ein paar Seiten im Sinn, die jenen helfen sollen, die mit dieser Materie noch nicht viel Umgang haben. Die Zielgruppe ist dieselbe geblieben, doch aus ein paar Seiten wurde eine recht umfangreiche Mappe.



Das Erarbeiten jeder einzelnen Übung hat mir selbst sehr geholfen. Ich habe vieles in meinen Übungseinheiten ausprobiert und einiges für meine weitere Zukunft als Lehrwart in Sportakrobatik gelernt.

An dieser Stelle möchte ich mich nun recht herzlich bei allen, die mir geholfen haben bedanken:

Heiko Gaich
Bernadette Plutsch
Isabella Seiner
Vitcho Kolev
Den Kindern meiner Sportakrobatik-Gruppe.

Mit Unterstützung vom ÖFT

Barbara Gaich
Lehrwart in Sportakrobatik





2. Vorbereitungen

Bekleidung:

Die optimale Bekleidung für die Sportakrobatik besteht aus Turnanzügen, Leggings oder Shorts, die nicht zu "schlabberig" sind um ein Verheddern oder Abrutschen zu verhindern.

Eine weitere vermeidbare Gefahrenquelle sind Ketten, Uhren, Armbänder, Ohringe, Piercings usw. Auf diese sollte unbedingt verzichtet werden, um die Verletzungsgefahr zu verringern. Anstelle von festen Turnschuhen sollte man Gymnastikschuhe anziehen oder noch besser barfuss turnen.

Lange Haare gehören zusammengebunden.

Geräte:

Fast immer sind alle Geräte für die Vorübungen von Akro4Kids Elemente in der Grundausstattung jeder Turnhalle oder Turnsaals vorhanden. Hier einige Geräte die ich für die Vorübungen verwende:

- **Matten**
Man sollte so viele Matten wie möglich auflegen (in Bahnen oder als Fläche) und zwar bevor man mit dem Aufwärmen beginnt.
- **Kästen**
1 – 2 Kästen in verschiedenen Höhen sind von Vorteil.
- **Bälle**
Medizinbälle, Gymnastikbälle
- **Therapiekreisel**
- **Reutherbrett**
- **Langbank**
- **Bock**
- **Sprossenwand**
- **Weichboden**
- **Gesundheitsball (Sitzball)**
- **Ev. Longe**
Ist vom Vorteil bei dem Top Gold Tempelemente.
- **Magnesia**
Verhindert ein Abrutschen des Partners.

Paare zusammen stellen:

Am besten lässt man die Kinder selbst einen Partner aussuchen. Schließlich muss man sich auch mögen, wenn man miteinander turnt. Der Lehrer sollte jedoch helfend zur Seite stehen. Bei einer ungeraden Zahl kann man eine 3er Gruppe bilden, die sich beim Üben abwechselt.

Hinweis:

Beim Aufbau eines Elementes ist immer vorrangig auf den Oberpartner zu schauen um im Notfall einzugreifen zu können.

Bevor sie nicht sicher sind, dass die Kinder die Übungen 100% selbst können, ist IMMER ein Helfer oder jemand der sichert, seitlich zur Formation zu stellen.



3. Aufwärmen

Eine der wichtigsten Aufgaben des Aufwärmens ist die Vorbereitung des Organismus auf nachfolgende Trainings- oder Wettkampfleistungen. Weiters sind erwärmte Muskeln elastischer und dehnfähiger, weisen eine bessere mechanische Belastbarkeit und geringere Verletzungsgefahr auf. Daher sollten Laufen, Dehnen und lustige Spiele immer dabei sein!

Hier ein paar Vorschläge:

Laufen

- Lauf- und Fangspiele: Versteinern, Abfangen, Ballspiele,...
- Ballspiele: Abschießen, Negative Rugby, ...
- Lauftraining: Im Kreis oder hin und her von Wand zu Wand → laufen vw und rw, Hopselauf, Seitstellschritte, 4-Füßergang, Sprünge, Ballengang,... → auch kreuz und quer laufen (ohne andere zu stören!)
- Laufen mit Bänken, Kästen, Weichmatten, etc.: Herum, oben drüber, unten durch, ...
- Signalspiele: Auf Kommando Anweisungen so schnell wie möglich ausführen.

Dehnen

Systematisch von oben bis unten (von Hals bis zu den Zehen), mit Augenmerk auf jene Muskelgruppen, die in der folgenden Übungseinheit besonders beansprucht werden.

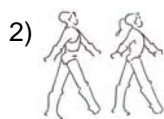
Partnerübungen:

Die Übungen sind nach Schwerpunkten (Körperspannung, Kräftigung, Gleichgewicht, Vertrauen, dynamische Übungen) geordnet und können ganz nach Bedarf eingesetzt werden.

- Körperspannung:



Körper
1) schütteln 2) spannen



"Störrischer Esel"
(Versuch den Partner umzustoßen)



Beine öffnen/schließen
(Gegendruck der Partner)



"Der gefrorene Partner"
(Heben-Senken des Partners)



„Sitzaufmänderl“

- Kräftigung:



Rückenkampf



Schiebekampf



Liegestützklatschen



Scheibtruhe

Auch: Störrischer Esel (siehe Körperspannung)
Seilklettern od. Stangenklettern
Schnurspringen
Sprungreihen mit Bänken und Kästen
Häschenhüpfer



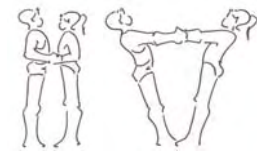
• Gleichgewicht:



einbeiniger Stand



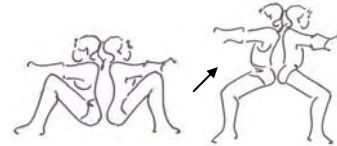
Standwaage (alleine)



V-Balance (vw und rw)



Stuhlbalance vw



Stuhlbalance rw



Therapiekreisel

- Balanceübungen auf versch. Geräten (Bänke, Stangen, Taue, Rollen, gr. Bälle, ...)
- beidbeinig und einbeinig
- mit geschlossenen Augen
- verschiedene Dinge balancieren
- Bälle werfen

• Vertrauen:

Blindenführungen: A hat geschlossene oder verbundene Augen, B führt A durch Antippen am rechten oder linken Arm bzw. am Rücken durch einen Slalom, über Hindernisse, über eine Längsbank,...

Partnerpendel (auch zu dritt), auch mit geschlossenen Augen probieren!

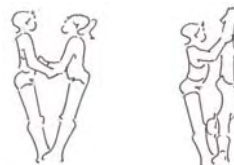
- Körperspannung
- Evtl. auch am Stundenende!



• Dynamische Übungen:



Partnerwälzen



Fuß auf Fuß oder Hand auf Fuß



Bankeisenbahn

Auch: Hockwenden
Scheibtruhe (siehe Kräftigung)



4. Spezielle Vorübungen

Im folgenden Teil wird nun speziell auf die Akro4Kids Übungen eingegangen. Mit den genauen Übungsabläufen, Vorübungen und Tipps können die Elemente gut erlernt werden. Die Bezeichnungen der Übungen sind dem Akro4Kids-Programm entnommen, dessen Gesamtübersicht auf der nächsten Seite zu sehen ist.

Die Kombinationen bestehen immer aus Bodenturnelementen und Balance- oder Tempoelementen.

Zunächst werden sämtliche Balance- und Tempoelemente behandelt. In einem anschließenden Kapitel werden dann alle Bodenturnelemente besprochen, die in den Kombinationen vorkommen.

Zeichenerklärungen:

O = Oberpartner / U = Unterpartner / M = Mittelpartner

OK = Oberkörper

OS = Oberschenkel

rw = rückwärts / vw = vorwärts

😊😊 = Paare

😊😊😊 = Gruppen

B = Balance

T = Tempo

AKRO 4 KIDS

Ein Sportprogramm für Schulen und Vereine



		BRONZE				SILBER			GOLD		TOP GOLD
		Ü1	Ü2	Ü3	Ü4	Ü5	Ü6	Ü7	Ü8	Ü9	Ü10
PAARE	Balance	Rückenkerze	Wächter	Liegestütz	Oberschenkelstand <i>vorwärts</i>	Galionsfigur	Schulterstand	Flieger	Stand auf den Schultern	Samson	Schulterstand
	Tempo	Bockspringen I O Bocksprung - U/O gemeinsame Rolle vw. zum Stand	Bockspringen II O Bocksprung - U Bocksprung - U/O gemeinsame Rolle vw. zum Stand	Partnerrolle I Zz vw. zum Stand	Partnerrolle II Zz vw. - 1x rw. zum Stand	Partnerwiege U von den Knien oder von der Bankstellung weg	Jump Over O Rolle vw. - U Bocksprung über den anderen O - O/U Sprung % Drehung - U Rolle vw. - O Gleich- sprung über den stehenden U - Stand	Roll Over	Beinsalto	Fliegerüberschlag	Salto zum Stand <i>legen den O vor sich ab - ab - Handstütze links vorwärts stellen</i>
	Kombination	U/O Rolle vw. - Streckung mit % Drehung zum Partner - einbeiniger Stand - Stand	U/O Rolle vw. - einbeiniger Stand - Streckung % Drehung - O/U Rolle vw. - Stand	U + O Rolle vw. (U in den Grabschütz; O in den gepferkten Kopfstand) - ab - O hält U auf - U/ O Rolle vw. - Stand	U/O Rolle vw. zueinander mit Grabschütz - Stand - Oberschenkelstand vl. - ab - O/U % Drehung - Kopfstand abrollen oder absenken - Stand	U/O Rolle vw. - O Stand, U Bankstellung - Partnerwiege - O/U Stand - O Stand auf den Oberschenkeln II (Galionsfigur) - ab - O/U Rad - Stand	U/O Rad zueinander - U Rolle vw. in die Rückenlage - O Flieger (mit Handstütze) - abklippen zum Handstand - abrollen - U liegt - O steht	U/O Sprungrolle vw. - % Drehung - U liegt sich nieder - O frösch vl. zum Stand auf den Oberschenkeln - O sitzt auf den Schultern von U - O ab mit Unterstützung U - Flieger frei - steht	U/O Rolle vw. zueinander - U bleibt in der Rückenlage - O Schulterstand - absenken auf die Knie von U - Frösch vl. zum Stand vl. auf den Oberschenkeln - ab - U/O Rolle vw. über den fliegenden Handstand - Stand	U oder O Handstützüberchlag vw. - U/O Standwaage - Hand- stand abrollen - % Drehung - O Stand auf den Schultern von U - ab - U legt sich mit % Drehung nieder - O % Drehung zu U - Flieger frei - abklippen zum Schulterstand - ab - O zieht U auf - Stand	KÜR MIT MUSIK <u>Pflichtübungen:</u> - 1 Handstützüberchlag vw. mit rw. - 1 Standwaage mit Ziff - 1 Übergründung - 1 (inkl. 2 Partnerüberlagen) - 2 Bocksprünge mit Ziff - 2 Drehung (Drehung, Drehung) - Musik dur. 2:30 Minuten Möge Schiedsrichter in den speziellen Anforderungen oder bei mit dem Oberstehtischen Handbuch der Sportkür zu entscheiden, muss sein!
GRUPPEN	Balance	Oberschenkelstand Kopfstand	Oberschenkelstand Handstand	Pyramidenflieger	Oberschenkelstand Standwaage	Hexenkessel	Giraffe	Samsonpyramide			
	Tempo	Wiege	Superman	Karree zum Stand	Kuppe	Babywiege	Schraube	Karree Salto <i>legen den O vor sich ab - ab - Handstütze links vorwärts stellen</i>			
	Kombination	U/M/O Rolle vw. - O/U Streckung - M Streckung mit % Drehung zu den Partnern - Oberschenkelstand mit Kopfstand (Ü4) - Stand	U/M/O Rad zueinander - Kopfstand - ab - Oberschenkelstand (Ü5) - O % Drehung - U/M/O Rolle vw. - Stand	U/M/O Rolle vw. zueinander - Stand - U/M Streckung % Drehung zueinander - Karree zum Stand - Superman (Ü6) - U/M/O Rad - Stand	U/M oder O Handstützüberchlag vw. - U/M/H Standwaage - Handstand abrollen - Pyramidenflieger (Ü8) - ab - U/ M/O Rolle vw. über dem fliegenden Handstand	Freie Wahl in der Aufstellung - folgende Pflichtteile müssen enthalten sein: - 1 Handstütz überchlag (O, M oder U) - Übung 9 (Steig oder Rollen) - 1 Drehung - 1 % Drehung - 1x Sal und 1x Karree	Freie Wahl in der Aufstellung - folgende Pflichtteile müssen enthalten sein: - 1 Handstütz überchlag (O, M oder U) - Übung 9 (Steig oder Rollen) - 1 Drehung - 1 % Drehung - 1x Sal und 1x Karree	KÜR MIT MUSIK <u>Pflichtübungen:</u> - 1 Handstützüberchlag vw. mit rw. - 1 Standwaage mit Ziff - 1 Übergründung - 1 (inkl. 2 Partnerüberlagen) - 2 Bocksprünge mit Ziff - 2 Drehung (Drehung, Drehung) - Musik dur. 2:30 Minuten Möge Schiedsrichter in den speziellen Anforderungen oder bei mit dem Oberstehtischen Handbuch der Sportkür zu entscheiden, muss sein!			

So funktioniert Akro4Kids:

Überall wo du Akrobatik lernen kannst (z.B. in Schulen oder in Vereinen) kannst du auch das Akro4Kids - Abzeichen ablegen.

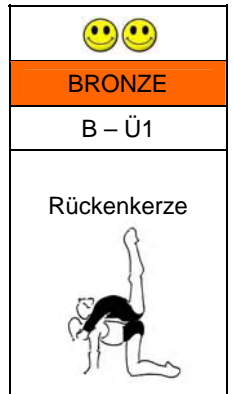
Zwei Übungen aus Balance, Tempo und Kombination musst du mit deinem/n Partner/n beherrschen. Das leichteste Element bestimmt dein Leistungsniveau: BRONZE, SILBER, GOLD oder vielleicht sogar TOP GOLD. Weiters kannst du mit den erlernten Elementen an Wettkämpfen teilnehmen, die von Schulen und/oder von Vereinen veranstaltet werden.

Viel Spaß mit dem Erlernen von den Akrobatik Elementen.



PAARE – BRONZE – BALANCE

Ü1 – RÜCKENKERZE



ÜBUNGSABLAUF:

U macht Bankstellung – O stellt sich rücklings zum Gesäß von U und setzt sich auf die Hüfte hin – O hält sich mit beiden Armen an den Hüften von U fest und rollt langsam zurück – Beine bleiben angehockt, bis O liegt – O streckt Beine nach oben aus und die Arme zur Seite (3 Sekunden halten)- Abgang wie Aufgang retour.

VORÜBUNGEN:

U:

Richtige Bankstellung:

Arme schulterbreit und gestreckt, Knie hüftbreit, Körper angespannt, kein Buckel - kein Hohlkreuz, rechte Winkel (siehe oben) Kopf schräg nach oben gerichtet

Stützkraft:

Scheibtruhe, Häschenhüpfer, Liegestütz

Spannung:

"Störrischer Esel" in der Bankstellung (siehe Körperspannung)

O:

Rückrollen auf Boden und Kastenteil:

- Körperspannung und Armhaltung
- Anhocken und Strecken der Beine



WICHTIG:

- Nicht ins Kreuz setzen!

TIPPS:

- Möglichst weit hinten am Gesäß aufsetzen!
- Becken liegt auf Becken
- Knie gleich mitziehen



VARIATIONEN:

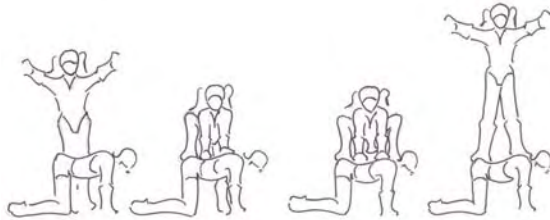


gegrätscht



PAARE – BRONZE – BALANCE

Ü2 – WÄCHTER



😊😊
BRONZE
B – Ü2
Wächter

ÜBUNGSABLAUF:

U macht Bankstellung – O steht hinter U - O setzt die Hände in der Mitte des Rückens (oder mit einer Hand auf der Schulter) auf und den ersten Fuß beim Gesäß – O verlagert sein Gewicht auf den ersten Fuß und die Arme und setzt dann den zweiten Fuß bei den Schulterblättern auf – O nimmt die Hände erst weg, wenn beide Füße sicher stehen – danach richtet sich O auf – Stand (3 Sekunden halten) – Abgang wie Aufgang → nicht abspringen!!!

VORÜBUNGEN:

U:

Richtige Bankstellung:

Arme schulterbreit und gestreckt, Knie hüftbreit, Körper angespannt, kein Buckel - kein Hohlkreuz, rechte Winkel (siehe oben) Kopf schräg nach oben gerichtet.

Stützkraft:

Scheibtruhe, Häschenhüpfer, Liegestütz

Spannung:

"Störrischer Esel" in der Bankstellung (siehe Körperspannung)

O:

Aufstieg:

Auf einen Kastenteil oder (verkehrte) Bank üben

Gleichgewichtsübungen

Therapiekreisel, Bank verkehrt,...



Stand:

Arme und Beine sind ausgestreckt

TIPPS:

- Oft sind die Arme des U deutlich länger als die Oberschenkel; dann muss O ein Bein leicht beugen:



WICHTIG:

- Nicht beim Lendenwirbelbereich ins Kreuz steigen!!!

VARIATIONEN:





PAARE – BRONZE – BALANCE

Ü3 – LIEGESTÜTZ

😊😊
BRONZE
B – Ü3
Liegestütz



ÜBUNGSABLAUF:

U liegt am Rücken, die Beine sind angewinkelt und hüftbreit - O stellt sich gegrätscht in Kopfhöhe über U (Blick zu den Knien) und stützt die Hände auf die Knie von U – O hebt ein Bein - U fasst das angehobene Bein am Knie und hebt durch Strecken der Arme den O in die Höhe – zeitgleich hebt O das zweite Bein an und U fasst dieses ebenfalls am Knie – U streckt beide Arme aus – O streckt Arme und Beine – 3 Sekunden halten - Abgang wie Aufgang retour

VORÜBUNGEN:

U:

Stützkraft:

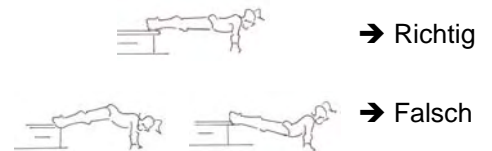
Liegestütz, Scheibtruhe,...

O:

Stützkraft wie U

Körperspannung:

Liegestütz mit Beinen erhöht, ohne Durchhängen



U/O:



"Der gefrorene Partner" (siehe Körperspannung)

TIPPS:

- Bei der Liegestützübung müssen die Schultern des O senkrecht über den Knien des U sein!

VARIATIONEN:





PAARE – BRONZE – TEMPO

Ü1 – BOCKSPRUNG I



😊😊
BRONZE
T - Ü1
Bocksprung I

ÜBUNGSABLAUF:

U geht ein paar Schritte vor und beugt sich zur Bockstellung – O Bocksprung über U
– O und U beidbeiniger Stand hintereinander (Armlänge entfernt) – gleichzeitig Rolle vorwärts – Stand

VORÜBUNGEN UND TIPPS:

U:

Sicherer Stand in Bockstellung:

"Störrischer Esel" → Kopf einziehen!

Rolle vorwärts:

Siehe Kombinationen

O:

Stützkraft:

Liegestütz mit Klatschen (Abdrücken der Arme)

Sprungkraft:

Sprungserien auf Bänken und Kästen, Schnurspringen
Absprung mit beiden Beinen vorbereiten

Absprung:

Erst ein Fuß auf dem "Schemmerl" (z.B. ein Kastendeckel oder ein "Stepper"), dann mit zwei Füßen vor dem Kasten – in einem durchziehen

Landen:

Sprünge von Bänken/Kästen hinunter Landen mit gebeugten Knien, Beine strecken, sicherer Stand
→ Wird aus größerer Höhe gesprungen, sollten die Füße hüftbreit aufsetzen; erst für den Schlusstand werden sie dann geschlossen!

Bocksprung:



Grätschsprünge auf der Langbank



Stützsprünge auf Kasten

- Aufgrätschen auf Kasten (auch abgrätschen)
- Abdruck mit den Händen



"Hockerlbock"



"4-Füßer-Bock"

- Am höchsten Punkt greifen
- mit den Händen abdrücken!

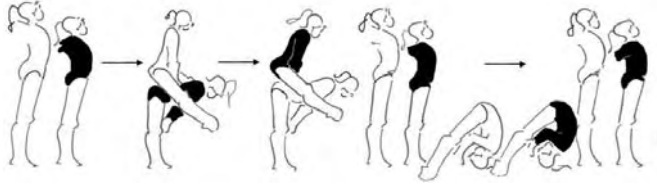
Rolle vorwärts:

Siehe Kombinationen



PAARE – BRONZE – TEMPO

Ü2 – BOCKSPRUNG II



😊😊
BRONZE
T – Ü2
Bocksprung II

ÜBUNGSABLAUF:

O steht hinter U – U geht ein paar Schritte vor und macht Bockstellung – O springt Bocksprung über U - nach seiner Landung (Stand) geht O einige Schritte vor und macht selber eine Bockstellung – U springt über O – Landung - Stand – gleichzeitig Rolle vw – Stand

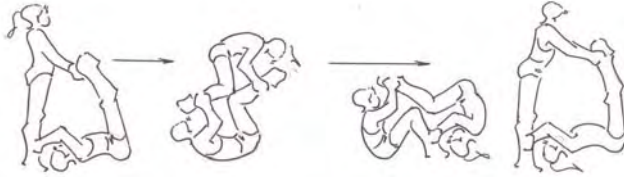
VORÜBUNGEN UND TIPPS:

Wie bei Ü1 – Bocksprung I



PAARE – BRONZE – TEMPO

Ü3 – PARTNERROLLE I



😊😊
BRONZE
T – Ü3
Partnerrolle

ÜBUNGSABLAUF:

U liegt am Rücken die Beine nach oben gestreckt und leicht geöffnet und fasst die Knöchel von O – O steht gegrätscht über dem Kopf von U und fasst die Knöchel von U – O stellt die Beine von U angewinkelt ab und zieht den Kopf ein – U drückt die Beine von O nach oben – O macht den Rücken rund, rollt ab und zieht mit seinen Beinen U auf – Knöchel nicht loslassen! – U macht nun dasselbe wie O zuvor – jeder Partner rollt einmal = 1 Partnerrolle

VORÜBUNGEN:

U/O:

Stützkraftübungen, Kräftigung der Arme

Medizinball hoch drücken

Körperspannung

"Sitzaufmanderl"

Rollen

Von Erhöhung runter – Kopf einziehen und rund machen



TIPPS:

- Bei Geübten kann die Partnerrolle auch so aussehen:
Ein Partner "fliegt" in der Luft → d.h. er hat keinen Bodenkontakt





PAARE – SILBER – BALANCE

Ü4 – OBERSCHENKELSTAND vorlings



😊😊
SILBER
B – Ü4
Oberschenkelstand vorlings

ÜBUNGSABLAUF:

O und U stehen einander gegenüber mit einer frei gewählten Handfassung, Arme sind gebeugt – U steht hüftbreit und senkt das Gesäß – O steigt mit einem Fuß auf einen Oberschenkel von U auf, streckt das Knie und steht gerade nach oben auf – jetzt erst wird der zweite Fuß auf den freien Oberschenkel von U gesetzt – O und U strecken die Arme und lehnen sich leicht nach hinten - Körper von O darf keinen Knick machen - Abgang: U streckt die Beine, dadurch rutscht O automatisch von den Oberschenkeln herunter

VORÜBUNGEN UND TIPPS:

U:

Kräftigung der Beine:

Kniebeugen, "Sitz" an der Wand



Fußposition

O:

Aufstieg auf niederen Kästen üben: erstes Bein strecken dann erst zweites Bein dazusetzen nach oben gerichtet aufstehen

U+O:

Körperspannung, Gleichgewicht:

V-Balance vw mit richtiger



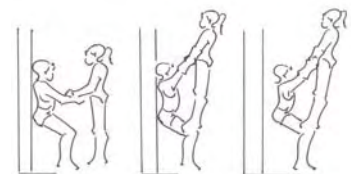
Handfassung und Fußposition:



Oberschenkelstand:



Hüfte vom Kasten heben – das Gleichgewicht nach vorne verlagern und halten



Wand als Hilfe – das Gleichgewicht nach vorne verlagern und halten

VARIATIONEN:





PAARE – SILBER – BALANCE

Ü5 – GALIONSFIGUR (OBERSCHENKELSTAND rücklings)



😊😊
SILBER
B – Ü5
Galionsfigur

ÜBUNGSABLAUF:

O steht vor U – U greift rechts und links an die Hüfte von O – O umfasst mit seinen Händen die Handgelenke von U – U senkt das Gesäß, seine Arme sind gebeugt – O setzt mit den Zehen auf dem Knie des U an und steigt mit abrollender Bewegung des Fußes auf den Oberschenkel vom U, steht auf und stellt nun den zweiten Fuß mit gleicher Bewegung auf den anderen Oberschenkel - O löst seine Handfassung und streckt die Arme - U streckt die Arme – beide lehnen sich etwas auseinander und suchen Gleichgewicht - Abgang: U streckt die Beine, dadurch rutscht O von den Oberschenkeln herunter

VORÜBUNG UND TIPPS:

U:

Kräftigung der Beine:

Kniebeugen, "Sitz" an der Wand



Fußposition

O:

Aufsteigen rückwärts auf Kasten üben → erstes Bein, zweites Bein

U/O:

Körperspannung, Gleichgewicht:

V-Balance vw mit richtiger



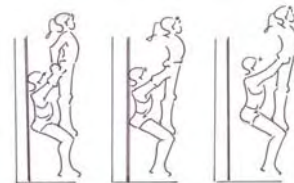
Handfassung und Fußposition:



Galionsfigur:



Hüfte vom Kasten heben – das Gleichgewicht nach vorne verlagern und halten



Wand als Hilfe – das Gleichgewicht nach vorne verlagern und halten

VARIATIONEN:





PAARE – SILBER – BALANCE

Ü6 – SCHULTERSTAND



😊😊
SILBER
B – Ü6
Schulterstand

ÜBUNGSABLAUF:

U liegt mit angewinkelten Beinen (hüftbreit auseinander) am Rücken, Arme vorne nach oben gestreckt – O stellt sich zwischen die Beine, greift auf die Knie von U, legt seine Schultern in die Hände von U (Arme bleiben gestreckt) und hockt seine Beine an – O verlagert sein Gewicht auf die Hände von U und hält sich mit den Händen fest – O zieht sein Gesäß mit angehockten Beinen nach oben bis sein Rücken senkrecht ist – nun erst streckt O seine Beine nach oben – U und O haben die Arme gestreckt – Abgang wie Aufgang retour

VORÜBUNGEN:

U:

Armkräftigung:

"Bankdrücken" mit Medizinball (od. Reckstange)



Verkehrter Liegestütz

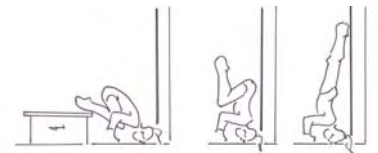
Gleichgewicht:

in Rückenlage mit den Händen Kastendeckel balancieren

O:

Kopfstand:

- siehe Kombinationen



TIPP:

- U kann durch Druck mit den Händen und den Fingern das Gleichgewicht vom O regulieren

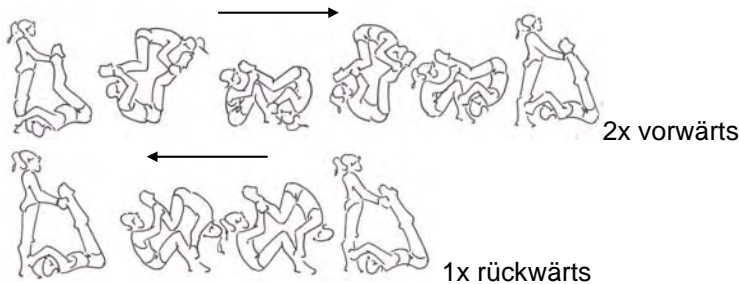
VARIATIONEN:





PAARE – SILBER – TEMPO

Ü4 – PARTNERROLLE II



😊😊
SILBER
T – Ü4
Partnerrolle II

ÜBUNGSABLAUF:

wie Partnerrolle I, weiters eine Partnerrolle rückwärts dazu: U und O fassen einander an den Knöcheln – O setzt sein Gesäß ab und beginnt nach hinten zu rollen – dabei nimmt er die Beine von U mit – U spannt seinen Körper – O hebt seine Beine an und setzt die Füße von U rechts und links von seinem Kopf ab – U richtet sich mit den Beinen von O auf – Aufstehen und Abgehen

VORÜBUNGEN:

U/O:

Stützkraftübungen, Kräftigung der Arme

Medizinball hoch drücken

Körperspannung

"Sitzaufmanderl"

Rollen

Von Erhöhung runter – Kopf einziehen und rund machen



TIPPS:

- Bei Geübten kann die Partnerrolle auch so aussehen:
Ein Partner "fliegt" in der Luft → d.h. er hat keinen Bodenkontakt





PAARE – SILBER – TEMPO

Ü5 – PARTNERWIEGE



Knien



Hocke



SILBER

T – Ü5

Partnerwiege



ÜBUNGSABLAUF:

U macht Bankstellung (oder Kniestand m. ausgestrecktem Oberkörper, Hände am Boden, siehe grauer Kasten) - O stellt sich gegrätscht knapp an das Gesäß von U, lässt sich mit gestrecktem Körper auf den Rücken von U fallen und greift mit den Händen vor U auf – U streckt mit schneller Bewegung die Knie und hebt das Gesäß – dadurch "schupft" er O in den Handstand und dieser kann abrollen

VORÜBUNG UND TIPPS:

U:

Kräftigung der Beine:

Kniebeugen

Bewegungsablauf:

Kniestand – schnelles Strecken der Knie, Heben des Gesäßes

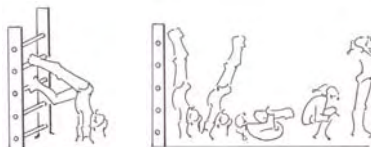
O:

Handstand:

- Stützkraft trainieren
- an die Wand, mit Partnerhilfe
- Seite

Handstand abrollen:

- Kopf einziehen
- runden Rücken machen
- über Nacken abrollen
- Seite



an der Sprossenwand



über einen großen Gesundheitsball

U/O:

Variante über Hockstand:



**PAARE – SILBER – TEMPO****Ü6 – JUMP OVER**

😊😊
SILBER
T – Ü6
Jump Over

ÜBUNGSABLAUF:

U und O stehen einander gegenüber - O macht eine Rolle vorwärts – U springt einen Grätschsprung über den rollenden O – U und O machen einen Strecksprung mit ½ Drehung – nun macht U eine Rolle vorwärts und O springt über den rollenden U – Stand

VORÜBUNG UND TIPPS:**U/O:****Rolle vorwärts:**

Siehe Kombinationen

Grätschsprünge:

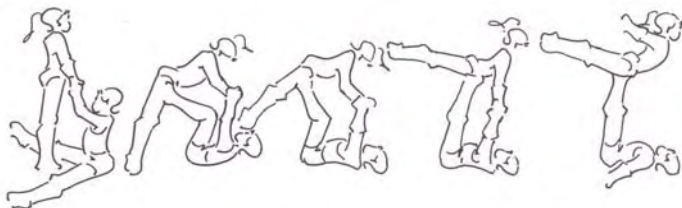
- aus dem Stand
- mit Ansprung
- über Hindernisse (z.B. Medizinball)
- über hockenden Partner
- über rollenden Partner

Die Übung wird nur gewertet, wenn der Sprung des O gleichzeitig und über den rollenden U geturnt wird!



PAARE – GOLD – BALANCE

Ü7 – FLIEGER



😊😊
GOLD
B – Ü7
Flieger

ÜBUNGSABLAUF:

U sitzt im Grätschsitz und hält die Hände von O, der in der Grätsche von U steht – während U sich auf den Rücken legt und gleichzeitig die Beine schließt und abbiegt, bleibt O ganz durchgestreckt und angespannt – U stellt seine Füße im leichten "V" (Fersen zusammen) auf die Hüftknochen von O – U bringt seine Beine in die Senkrechte und streckt sie aus – Handfassung wird gelöst – Abgang wie Aufgang

VORÜBUNG UND TIPPS:

U:

Dehnen der Muskeln, Sehnen und Bänder hinten:



Kräftigung der Beine:

- Kniebeugen
- Medizinball hoch drücken:
- Partner stemmen



Balance halten:

Medizinball od. Kastendeckel in Fliegerposition balancieren



Trainerdruck



O:

Körperspannung:

O liegt am Boden, Bank oder Bock – auf Signal Oberkörper anspannen, Beine und Arme nach oben ziehen und halten.

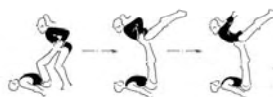


U/O:

Aufgänge:



mit Handhaltung

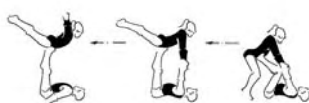


O hält bei den Knöcheln des U an



frei

Abgang:



mit Handhaltung



über den flüchtigen Handstand

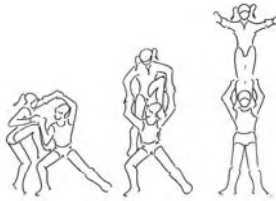


Bogengang vw



PAARE – GOLD – BALANCE

Ü8 – 2 MANN HOCH frei



😊😊
GOLD
B – Ü8
2 Mann hoch frei

ÜBUNGSABLAUF.

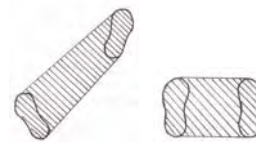
O steht hinter U – U steht hüftbreit mit gebeugten Knien – O steigt von hinten in die Hüftbeugen von U – U zieht mit dem ersten Arm den O nach oben – O nimmt die Hände von U und steigt erst mit dem einen dann mit dem anderen Fuß auf die Schultern von U – U unterstützt, indem er mit seinem zweiten Arm Druck nach oben gibt – im Stand drückt O die Fersen zusammen, richtet sich auf und löst die Handfassung – Stand – Abgang – Stand

VORÜBUNGEN UND TIPPS:

U:

Stand:

- Bauch und Gesäß anspannen
- kein Hohlkreuz!
- leichte Schrittstellung



Fußpositionen

Kräftigung von Bauch-, Gesäß-, und Rückenmuskulatur

O:

Gleichgewicht und Körperspannung:

Balancierbretter, Bank



Stand

U/O:



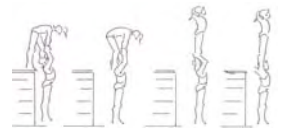
im Fersensitz



an der Sprossenwand



Aufgang im Sitzen



Aufgang im Stehen

Aufgänge:



von der Hüfte

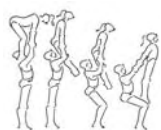


über die Galionsfigur

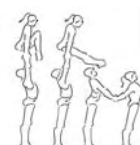


von hinten über die Wade

Abgang:



über Galionsfigur



vorne über Hocke

- Abgang immer seitlich oder vorne → niemals hinten, da schädlich für die Wirbelsäule des U



PAARE – GOLD – BALANCE

Ü9 – SAMSON



😊😊
GOLD
B – Ü9
Samson

ÜBUNGSABLAUF:

U und O stehen einander gegenüber – O greift auf die Schultern von U – U fasst die Oberschenkel knapp über den Knien – O springt vom Boden ab - U hebt O nach oben und streckt die Arme – O biegt die Knie ab und stützt mit seinen gestreckten Armen auf den Schultern von U – Abgang wie Aufgang

VORÜBUNGEN:

U:

Armkräftigung:

Liegestütz und Heben von Medizinbällen

Stand:

- Bauch und Gesäß anspannen
- leichte Schrittstellung



Fußpositionen

O:

Armkräftigung:

Liegestütz

Endposition halten:



U/O:



im Fersensitz



im Knien



im Stehen

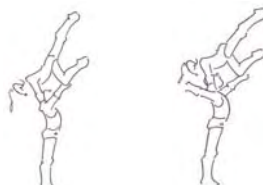
TIPPS:

- Arme von O und U sind in der Endposition gestreckt
- Zu Beginn sollte man knapp hinter U!! eine Weichmatte auflegen, falls es zu einem Absturz kommen sollte!

WICHTIG:

- Unterpartner kein Hohlkreuz!

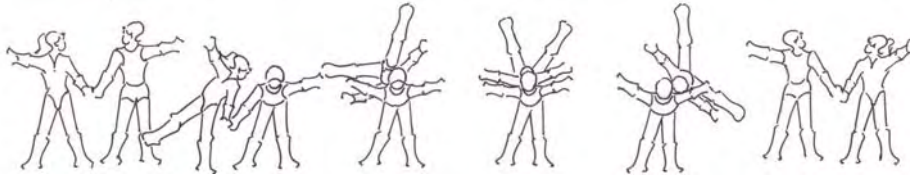
VARIATIONEN:





PAARE – GOLD – TEMPO

Ü7 – ROLL OVER



😊😊
GOLD
T – Ü7
Roll Over

ÜBUNGSABLAUF:

U und O stehen nebeneinander, Beine hüftbreit, Arme seitwärts ausgestreckt – O fasst das Handgelenk von U und legt sich mit Schwung mit seinem Rücken auf den Rücken von U – die Beine von O bewegen sich mit nach oben, sind senkrecht leicht geöffnet – der freie Arm von O legt sich auf den freien Arm von U – die erste Handfassung löst sich – die Beine von O landen nacheinander wieder auf dem Boden – aufrichten – Stand

VORÜBUNGEN UND TIPPS:

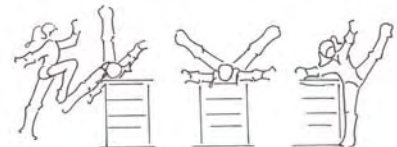
U:

Kräftigung der Gesäß-, Rücken- und Bauchmuskulatur

O:

Bewegungsablauf

- Am Boden Seitwärtsrollen mit gestreckten Beinen
- Auf einem Kasten – gleiche Höhe wie Partner → der Kasten "ist" der Partner





PAARE – GOLD – TEMPO

Ü8 – BEINSALTO



GOLD

T – Ü8

Beinsalto



ÜBUNGSABLAUF:

O hebt ein Bein in die Waagrechte - U fasst das Bein von unten mit einer Hand am Oberschenkel, mit der anderen Hand am Unterschenkel – O hält die Arme nach oben – O macht Armzug und beugt das Knie des Standbeines – dabei drückt er das andere gestreckte Bein nach unten – U geht zeitgleich in die Knie und drückt das waagrechte Bein nach oben – O macht Armzug nach oben und springt mit dem Standbein ab - schließt in der Luft die Beine – U sichert O beim Landen am Arm – Stand

VORÜBUNGEN UND TIPPS:

U:

Kräftigung der Arme:

Hochwerfen von Medizinbällen

Bewegungsablauf:

Oberkörper gerade



O:

Stretksprung:

- allein, mit Partner
- Körperspannung, Armzug
- Füße leicht vorziehen (ohne Hüftknick)



Absprung rückwärts auf erhöhten Weichboden



mit Partner auf erhöhten Weichboden



Stretksprung mit Partner

Salto:

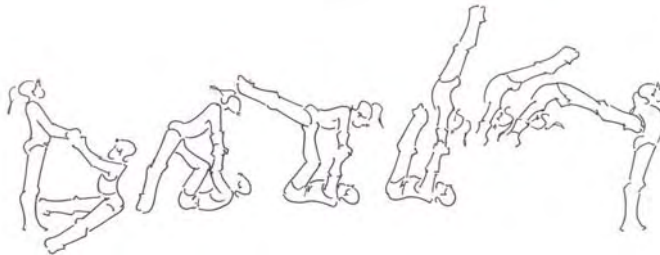
- zum Kennenlernen der Bewegung mit zwei Helfern
- Beinsalto mit Hilfe
- Bewegungsablauf
- Salto am Trampolin





PAARE – GOLD – TEMPO

Ü9 – FLIEGERÜBERSCHLAG



😊😊
GOLD
T – Ü9
Fliegerüberschlag

ÜBUNGSABLAUF:

U sitzt im Grätschsitz – Handfassung mit O – O steht in der Grätsche von U, Blick zum Partner – U rollt nach hinten und führt seine Füße zu den Beckenknochen von O – O bleibt angespannt – U führt O mit noch gebeugten Beinen in die Waagrechte und stößt mit seinen Beinen schräg nach hinten und oben – O bleibt dabei angespannt und zieht seine Fersen Richtung Boden – Handfassung löst sich - Stand

VORÜBUNGEN UND TIPPS:

U:

Kräftigung der Beine:

Kniebeugen

Bewegungsablauf:

Wegstoßen des Partners mit großem Stofftier simulieren

O:

Körperspannung

Vorübungen für Handstützüberschlag:

Siehe Kombinationen



Handstand zum Weichboden →
Fersen ziehen!

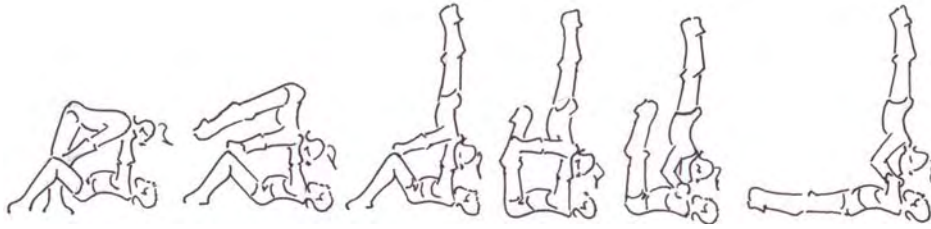


Kennenlernen der Bewegung →
Überschlag über Kante mit Hilfe



PAARE – TOP GOLD – BALANCE

Ü10 – SCHULTERSTAND FREI



😊😊
TOP GOLD
B – Ü 10
Schulterstand frei

ÜBUNGSABLAUF:

U liegt mit angewinkelten Beinen (hüftbreit auseinander) am Rücken, Arme nach oben gestreckt – O stellt sich zwischen die Beine, greift auf die Knie von U, legt seine Schultern in die Hände von U (Arme bleiben gestreckt) und hockt seine Beine an – O verlagert sein Gewicht auf die Hände von U – O zieht sein Gesäß mit angehockten Beinen nach oben bis sein Rücken senkrecht ist – nun erst streckt O seine Beine nach oben – U hat die Arme gestreckt – O löst seine Hände von den Beinen von U und greift an die Unterarme vom U – Stand – abgrätschen

VORÜBUNGEN UND TIPPS:

U:

Armkräftigung:

„Bankdrücken“ mit Medizinball

- U kann durch Druck mit den Händen das Gleichgewicht regulieren

Balance halten:

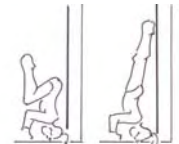
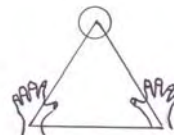
Mit Matte oder Kastendeckel auf Händen balancieren



O:

Kopfstand:

- siehe Kombinationen und Seite 17



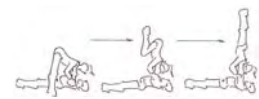
Aufgang:



gehockt



gezogen



frei

Durch das Verschieben seiner Knie in Richtung seiner Hände kann der U das Gewicht des O verlagern und dem O das Umgreifen erleichtern.

Abgang:

- gehockt
- gezogen
- frei
- seitlich



... oder über den Bogengang vorwärts

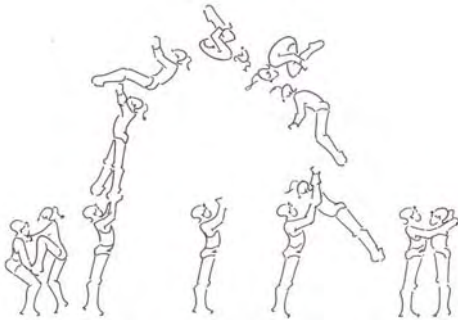
VARIATIONEN:





PAARE – TOP GOLD – TEMPO

Ü10 – SALTO ZUM STAND



😊😊
TOP GOLD
T – Ü 10
Salto zum Stand

ÜBUNGSABLAUF:

O steht vor U, Blick zueinander – U steht hüftbreit, geht in die Knie und lässt die Knie beieinander – die Hände von U liegen in Kuppeehaltung (siehe unten) auf den Knien auf – O greift auf die Schultern von U und setzt einen Fuß auf das Kuppee – O beugt das am Boden stehende Bein und drückt gleichzeitig mit den Armen auf die Schultern von U – U zieht nun seine Arme nach oben und streckt auch die Beine – zeitgleich streckt O das Bein im Kuppee und bewegt sich nach oben – O macht Armzug nach oben und führt am höchsten Punkt in der Luft den Oberkörper und die Beine zusammen, Arme fassen die Beine – beim "Fallen" streckt O seinen Körper und landet mit Unterstützung von U (Griff unter den Oberarmen von O) – Stand

VORÜBUNG UND TIPPS:

U:

Armkräftigung

Bewegungsablauf:

üben ohne und später mit Medizinbällen



Kuppeegriff:

U wählt den für ihn angenehmeren Griff aus



O:

Salto:

Bewegungsablauf:



Strecksprünge mit Armzug:

- allein
- mit Partner, der am Rücken unterstützt

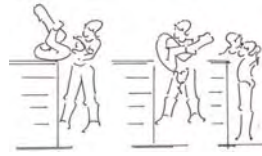


Strecksprünge nach oben
Händedruck, Armzug und Landung



Zum Kennenlernen der Bewegung:

- rw Rollen am Boden
- rw Rolle vom Kasten
- Salto in der Longe
- Salto am Trampolin



U/O:

Strecksprünge aus dem Kuppee

- Strecksprung auf erhöhte Weichmatte (mit Anhocken)
- Salto mit Hilfestellung



Strecksprünge mit Partner

TIPPS:

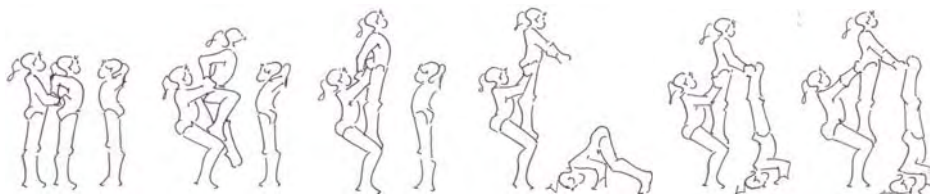
- Beim durchziehen vom Kuppee des U bleibt O komplett gerade (gespannt)
- O darf kein Hohlkreuz machen oder die Beine abbiegen → Unterstützende Kraft des U für den O geht dadurch verloren

Das Timing zwischen U und O bei Absprung muss stimmen! Salto wird nur bewertet wenn O über den Kopf des U dreht.



GRUPPEN – SILBER – BALANCE

Ü4 – OBERSCHENKELSTAND – Kopfstand



😊😊😊
SILBER
B – Ü4
Oberschenkelstand Kopfstand

ÜBUNGSABLAUF:

M steht vor U (Blick weg von U) – U greift rechts und links an die Hüfte von M – M umfasst mit seinen Händen die Handgelenke von U – U senkt das Gesäß – M steigt mit einem Fuß auf einen Oberschenkel von U, steht auf und stellt nun den zweiten Fuß auf den anderen Oberschenkel - M löst seine Handfassung und streckt die Arme – O tritt vor die Figur und macht im richtigen Abstand zu den Partnern einen Kopfstand – M fasst die Knöchel von O – Stand – Abgang: zuerst O, dann M

VORÜBUNGEN UND TIPPS: (siehe Vorübungen Ü5 bei Paare)

U:

Kräftigung der Beine:

Kniebeugen, "Sitz" an der Wand

- Während dem Aufbau hat U seine Arme gebeugt; steht die Pyramide, werden die Arme gestreckt um die Pyramide auszubalancieren.

M:

Aufsteigen rückwärts

auf Kasten üben → erstes Bein, zweites Bein

U/M:



Kasten als Hilfe – U Becken heben – Gleichgewicht verlagern und halten



Wand als Hilfe – U Becken weg drücken von der Wand – Gleichgewicht verlagern und halten

O:

Kopfstand:

- Kopf und Hände bilden ein gleichseitiges Dreieck
- Kopf an der Stirn aufsetzen, Körperspannung
- siehe Kombinationen

M/O:

Abstand üben





GRUPPEN – SILBER – BALANCE

Ü5 – OBERSCHENKELSTAND – Handstand



SILBER

B – Ü5

Oberschenkelstand
Handstand



ÜBUNGSABLAUF:

M steht vor U (Blick weg von U) – U greift rechts und links an die Hüfte von M – M umfasst mit seinen Händen die Handgelenke von U – U senkt das Gesäß – M steigt mit einem Fuß auf einen Oberschenkel von U, steht auf und stellt nun den zweiten Fuß auf den anderen Oberschenkel – M löst seine Handfassung und streckt die Arme – O tritt vor die Figur und macht Handstand – M fasst die Knöchel von O – Stand – Abgang: zuerst O, dann M

VORÜBUNGEN UND TIPPS: (siehe Vorübungen Ü5 bei Paare)

U:

Kräftigung der Beine:

Kniebeugen, "Sitz" an der Wand

- Während dem Aufbau hat U seine Arme gebeugt; steht die Pyramide, werden die Arme gestreckt um die Pyramide auszubalancieren.

M:

Aufsteigen rückwärts

auf Kasten üben → erstes Bein, zweites Bein

U/M:



Kasten als Hilfe – U Becken heben – Gleichgewicht verlagern und halten

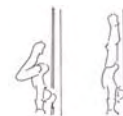


Wand als Hilfe – U Becken weg drücken von der Wand – Gleichgewicht verlagern und halten

O:

Handstand:

- einbeiniges Aufschwingen zur Wand (Hocke und gestreckt), zum Partner
- Körperspannung
- Schultern rausdrücken
- Kopf ist zwischen den Armen → nicht im Nacken, nicht Kinn an der Brust! Sportler soll auf die Finger schauen
- Hände schulterbreit aufsetzen



M/O:

Abstand üben:





GRUPPEN – SILBER – BALANCE

Ü6 – PYRAMIDENFLIEGER



☺☺☺
SILBER
B – Ü6
Pyramidenflieger

ÜBUNGSABLAUF:

U macht eine Bankstellung rückwärts – M steigt über U, setzt sein Gesäß bei der Mitte von U auf und legt sich nach hinten, die Schultern auf den Knie des U - dabei nimmt er die Beine mit und führt sie senkrecht nach oben – M hält sich mit seinen Armen an den Fußknöchel von U fest – O steigt auf die Schultern von U – O führt die Füße des M an seine Beckenknochen – M streckt die Beine nach oben – O löst die Handfassung – Abgang wie Aufgang retour

VORÜBUNGEN UND TIPPS:

U:

Bankstellung rückwärts (=Tisch):



richtig falsch

- richtige Haltung (rechter Winkel, Gesäß darf nicht hinunter hängen)
- Stärkung der Gesäßmuskeln: Tisch halten oder Gesäß auf und nieder heben
- Stärkung der Arme: Liegestütz rücklings auf einer Bank

M:

Bewegungsablauf mit dem Kasten üben

Dehnen:



Kräftigen:



O:

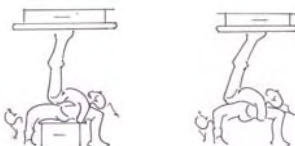
Körperspannung:



O stemmen



U/M:



Trainerdruck



M/O:



O/M/U:

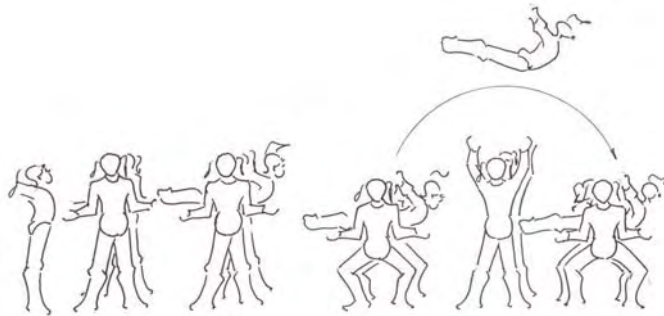
- mit Unterstützung!





GRUPPEN – SILBER – TEMPO

Ü4 – WIEGE



😊😊😊
SILBER
T – Ü4
Wiege

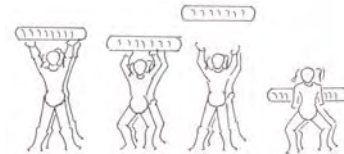
ÜBUNGSABLAUF:

U und M stehen einander gegenüber, die Unterarmen sind nach vor angewinkelt, die Handflächen zeigen nach oben, immer abwechselnd ein Unterarm von U dann einer von M, wieder U dann M (versetzt) – U und M gehen leicht in die Knie – O legt sich gestreckt auf die Arme von U und M – U und M bringen O in die Waagrechte und richten sich auf – U und M gehen in die Knie, holen Schwung und werfen O nach oben – die Oberkörper bleiben möglichst aufrecht – beim Fangen gehen U und M in die Knie – Stand - ab

VORÜBUNGEN UND TIPPS:

U/M:

Kräftigung der Arme und Bewegungsablauf:



Werfen und Fangen von Medizinbällen oder schmalen Kastendeckeln

Kräftigung der Beine:

Handhaltung



Kniebeugen

- Achtung auf die Köpfe beim Abwerfen und Fangen!
- Durch das versetzte Halten der Arme, sollten auch die Köpfe versetzt sein, wodurch ein Zusammenstoßen vermieden wird.

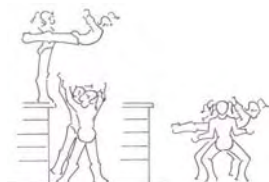
O:

Körperspannung:

- „Bauchfleck" auf Weichmatte



O/M/U:



- O lässt sich auf den Bauch fallen (oder springt)
- Körperspannung
- Vertrauen



GRUPPEN – SILBER – TEMPO

Ü5 – SUPERMAN



😊😊😊
SILBER
T – Ü5
Superman

ÜBUNGSABLAUF:

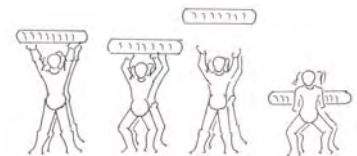
U und M stehen einander gegenüber – O stellt sich vor die beiden, Körper gespannt, Arme nach oben – U und M fassen jeweils auf ihrer Seite einen Oberschenkel und eine am Oberarm von O und heben O nach oben – die Arme sind ausgestreckt – Schwung holen: U und M beugen Arme und Beine und werfen O nach oben – danach führen sie die Arme angewinkelt (Handflächen zeigen nach oben) hinunter – Unterarme sind versetzt – O wird gefangen – U und M gehen beim Fangen in die Knie – Stand – ab – Stand

VORÜBUNGEN:

U/M:

Kräftigung der Arme und Bewegungsablauf:

Werfen und Fangen von Medizinbällen oder schmalen Kastendeckel



Kräftigung der Beine:

Kniebeugen



Handhaltung

O:

Körperspannung:

- „Bauchfleck" auf Weichmatte



O/M/U:

- O lässt sich auf den Bauch fallen (oder springt)
- Körperspannung
- Vertrauen



TIPPS:

- Achtung auf die Köpfe beim Abwerfen und Fangen!
- Durch das versetzte Halten der Arme, sollten auch die Köpfe versetzt sein, wodurch ein Zusammenstoßen vermieden wird.



GRUPPEN – SILBER – TEMPO

Ü6 – KARREE ZUM STAND



Seitlich



Vorne



SILBER

T – Ü6

Karree zum Stand



ÜBUNGSABLAUF:

U und M halten die Hände im Karree-Griff (siehe unten) – O greift auf die Schultern von U und M und steigt über den Oberschenkel des U auf das Karree – O steht gespannt auf dem Karree – U und M senken die Arme – zeitgleich geht O in die Knie – U und M führen die Arme nach oben und werfen O – während dem Hochführen der Arme streckt O die Beine und springt in die Höhe – beim "Flug" herunter führt O die Arme zur Seite – U und M fangen O an den Oberarmen beim Landen ab – Stand

VORÜBUNG UND TIPPS:

U/M:

Karree-Griff:



- Bewegungsablauf ohne O oder Ball üben
- Balancieren eines Medizinballes auf dem Karree
- Hochheben eines Medizinballes
- Werfen und Fangen eines Medizinballes im Karreegriff
→ Oberkörper möglichst aufrecht halten (Köpfe!)

Kräftigung der Beine:

Kniebeugen

O:

Strecksprünge

Mit sauberer Landung, auch aus größerer Höhe

→ Armzug: zum Werfen nach oben ziehen; für die Landung beim Herunterkommen zur Seite halten, damit U und M fangen können

O/M/U:

Bewegungsablauf:

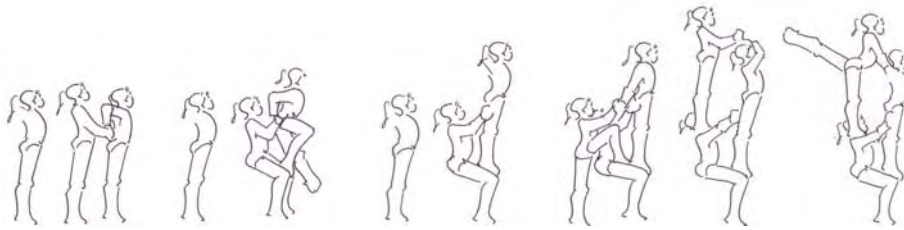
- O steht am Karree - U und M heben O auf und ab
- O bleibt durchgehend fest am Karree stehen
- O macht Strecksprünge zum Boden, um das Gefühl für die ideale Höhe für den Salto zu bekommen






GRUPPEN – GOLD – BALANCE

Ü7 – OBERSCHENKELSTAND Standwaage



😊😊😊
GOLD
B – Ü7
Oberschenkelstand Standwaage 

ÜBUNGSABLAUF:

U und M machen die Galionsfigur (Oberschenkelstand rw) - M löst seine Handfassung und winkelt die Arme nach hinten ab – O ergreift zuerst eine, denn die zweite Hand von M und steigt zunächst in die Hüftbeugen von U und dann auf die Schultern von U – O macht Standwaage und hält sich an den Schultern von M fest – Abgang: O hält M an den Händen – U streckt Knie aus – M rutscht in den Stand und geht zur Seite – O ergreift Hände von U und hockt vor U auf den Boden hinunter – Stand

VORÜBUNG UND TIPPS: (siehe Vorübungen Ü5 bei Paare)

U:

Kräftigung der Beine:

Kniebeugen, "Sitz" an der Wand

→ Während des Aufbaus hat U seine Arme gebeugt; steht die Pyramide, werden die Arme gestreckt.

M:

Aufsteigen

Rückwärts auf Kasten üben → erstes Bein, zweites Bein

O:

Körperspannung:

- Stand auf Balancierbrettern



Einbeiniger Stand



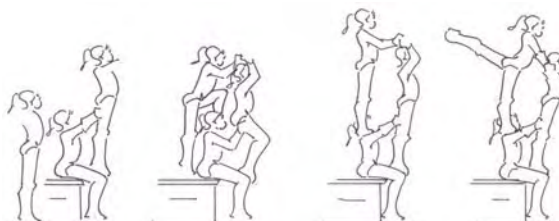
Standwaage

O/U:

Aufstieg und Stand auf Schultern üben

U/M/O:

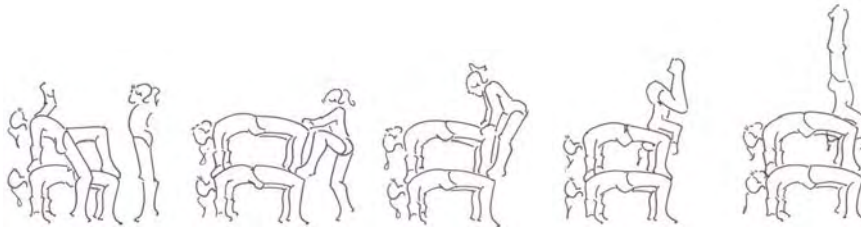
mit Kastenhilfe





GRUPPEN – GOLD – BALANCE

Ü8 – HEXENKESSEL



😊😊😊
GOLD
B – Ü8
Hexenkessel

ÜBUNGSABLAUF:

U macht eine Bankstellung (Tisch) rückwärts – M steigt von der Seite auf U und macht ebenfalls eine Bankstellung (Tisch) auf U – O greift auf die Oberschenkel von M und steigt auf die Knie von U – nun beugt O die Arme und legt die Schultern auf die Oberschenkel von M, macht ein "Packer!" und zieht das Gesäß nach oben in die Senkrechte – O streckt sich – Stand – Abgang: O führt seine Füße direkt zum Boden – M klettert von U herunter – Stand

VORÜBUNGEN UND TIPPS:

U/M:



Tisch:

richtig

falsch

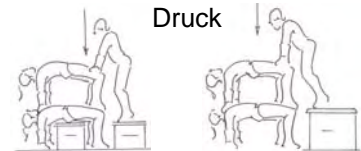
- richtige Haltung (rechte Winkel, Gesäß darf nicht hinunterhängen)
- Stärkung der Gesäßmuskel: Tisch halten oder Gesäß auf und nieder heben
- Stärkung der Arme: Liegestütz rücklings auf einer Bank
→ Tisch übereinander üben

O:

Kopfstand



Trainer kontrolliert
die Stabilität durch
Druck



O/M:

"Schulterstand"



Am Boden



Am Kasten

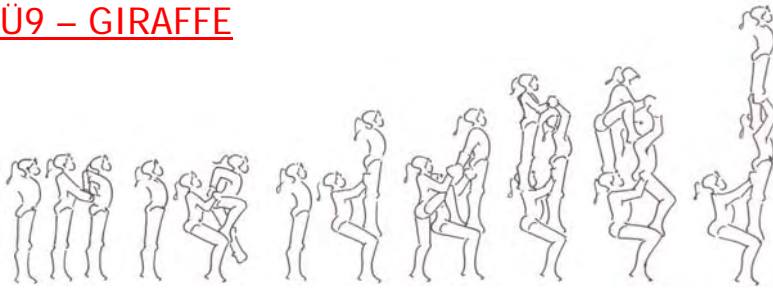
U/M/O:





GRUPPEN – GOLD – BALANCE

Ü9 – GIRAFFE



😊😊😊
GOLD
B – Ü9
Giraffe

ÜBUNGSABLAUF:

U und M machen die Galionsfigur (Oberschenkelstand rw) - M löst seine Handfassung und winkelt die Arme nach hinten ab – O ergreift zuerst eine, dann die zweite Hand von M und steigt zunächst in die Hüftbeugen von U – M beugt nun die Beine – jetzt kann O mit Hilfe des Armzuges von M auf die Schultern von M steigen – M streckt die Beine – O löst die Handfassung und steht aufrecht – M greift zur Sicherung an die Unterschenkel von O – U streckt nun die Arme – Stand – Abgang: O ergreift die Hände von M und macht Hocke vorne hinunter – während O herunterhockt streckt U die Beine und M "rutscht" von den Oberschenkel herunter - Landung – Stand

VORÜBUNGEN UND TIPPS:

U:

Kräftigung der Beine:

Kniebeugen, "Sitz" an der Wand

→ Während des Aufbaus hat U seine Arme gebeugt; steht die Pyramide, werden die Arme gestreckt.

M:

Aufsteigen

Rückwärts auf Kasten üben → erstes Bein, zweites Bein

O:

Körperspannung

- Stand auf Balancierbrettern



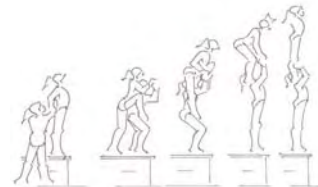
Einbeiniger Stand

O/M:

Stand



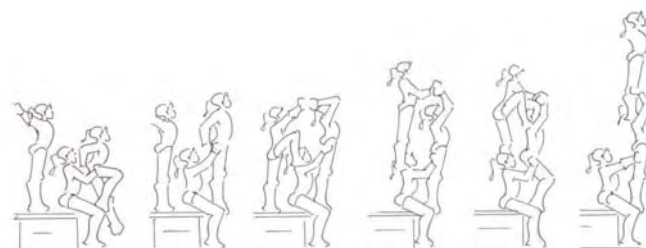
Stand auf den Schultern
M im Fersensitz



M steht am Kasten - O steigt seitlich auf
O soll sich an die Höhe gewöhnen – M darf/kann keinen Schritt machen

O/M/U:

mit Kastenhilfe:






GRUPPEN – GOLD – TEMPO

Ü7 – KUPPEE



😊😊😊
GOLD
T – Ü7
Kuppee 

ÜBUNGSABLAUF:

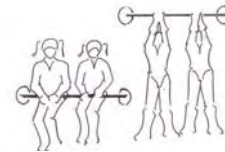
U und M stehen nebeneinander, Hände in Kuppeehaltung (siehe unten) und Knie leicht gebeugt – O hält sich an den Köpfen von U und M fest und steigt recht und links je mit einem Fuß (Fußballen) auf eine Kuppeehaltung – U und M richten sich auf und heben O etwas nach oben – Schwung holen: Hände senken, in die Knie gehen und mit Schwung wieder nach oben ziehen, Beine strecken – O macht einen Streck sprung und bleibt die ganze Zeit über gespannt und wird bei der Landung von U und M an den Oberarmen gesichert

VORÜBUNGEN UND TIPPS:

U/M:

Armkräftigung:

Werfen von Medizinbällen



Beinkräftigung + Bewegungsablauf:

Kniebeugen mit Abstoßen in den Ballenstand

Reckstange synchron heben und senken – Reckstange muss waagrecht bleiben

Kuppeegriff:



O:

Spannung:

O steht mit einem Bein am Kasten – mit Schwung zweites Bein auf den Kasten stellen und Spannung halten im Zehenstand



Strecksprünge + Landung:

von Erhöhung herunter – Körperspannung, Landung

→ Arme ziehen erst hoch, dann beim Herunterkommen zur Seite, damit U und M fangen können

U/M:

Bewegungsablauf ohne O üben → synchron!!

U/M/O:

Starthaltung an die Wand gelehnt üben

- dann O auf- und abheben
- später ohne Wand hochheben

→ auf Timing des U achten: sonst wird der Wurf schief!





GRUPPEN – GOLD – TEMPO

Ü8 – BABYWIEGE



😊😊😊
GOLD
T – Ü8
Babywiege

ÜBUNGSABLAUF:

U und M stehen einander gegenüber – O vor ihnen – U und M ergreifen je eine Hand von O im Handgelenksgriff (siehe Foto) – O springt ab, bringt seine Beine leicht vor und schwingt nach vor – U und M ergreifen sobald wie möglich je ein Bein von O am Knöchel und schwingen O nach vorne – O schwingt vor, zurück, wieder vor und dann ein letztes Mal zurück – bei diesem Mal vor wird O gleichzeitig nach oben geschwungen – am höchsten Punkt lösen U und M die Handfassungen bei den Händen und Knöcheln und bringen die Arme angewinkelt nach unten in Fangposition, Handflächen schauen nach oben, Unterarme sind versetzt – ist die Handfassung gelöst, streckt O seinen Körper in der Luft, Blick zum Boden – O wird von U und M gefangen – ab – Stand

VORÜBUNGEN UND TIPPS:

U/M:

Armkräftigung:

- Werfen und Fangen von Medizinbällen
- Bewegungsablauf gemeinsam ohne O üben
- Ev. mit Stofftier üben → Spaßfaktor

Hand- und Fußfassung



O:

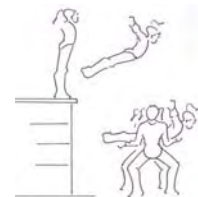
"Bauchfleck" auf Weichmatte → Körperspannung!



O/M/U:

Handfassung langsam üben

- O nur hin und her schwingen (schaukeln = Armkräftigung)
- Absprung von O
- Landen auf den Arme von U und M (siehe Ü4 Wiege)





GRUPPEN – GOLD – TEMPO

Ü9 – SCHRAUBE (180° um Längsachse)



☺☺☺
GOLD
T – Ü9
Schraube

ÜBUNGSABLAUF:

U und M stehen einander gegenüber, Arme angewinkelt, Handflächen schauen nach oben, Unterarme versetzt – O legt sich mit dem Bauch waagrecht auf die Unterarme von U und M und spannt seinen Körper an – U und M beugen die Knie, Oberkörper bleibt aufrecht, holen Schwung und werfen beim aufstehen O in die Luft – O macht in der Luft oberhalb der Köpfe vom U und M eine 1/2 Schraube (= 180°) und landet auf dem Rücken auf den Unterarmen von U und M – U und M gehen beim Fangen leicht in die Knie – Stand – ab

VORÜBUNGEN UND TIPPS: (siehe Ü4 Wiege)

U/M:

Kräftigung der Arme:

Werfen und Fangen von Medizinbällen



Kräftigung der Beine:

Kniebeugen
Bewegungsablauf gemeinsam üben



Kräftigung der Beine:

- Kniebeugen
- Achtung auf die Köpfe beim Abwerfen und Fangen!
 - Durch das versetzte Halten der Arme, sollten auch die Köpfe versetzt sein, wodurch ein Zusammenstoßen vermieden wird.

O:

Körperspannung + Drehung:

Bauchlage am Boden, Arme nach hoch gestreckt + Spannung



Strecksprung - 1/2 Drehung – Stand

O liegt am Boden und auf Signal 1/2 Drehung
Landung mit Rücken auf Weichmatte



O/M/U:

Rückenlandung:

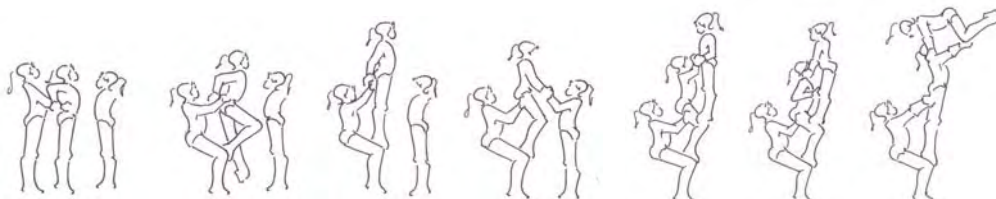
- auf den Armen der Partner
- Schraube + Landung
- Vertrauen
- Körperspannung






GRUPPEN – TOP GOLD – BALANCE

Ü10 – SAMSONPYRAMIDE



😊😊😊
TOP GOLD
B – Ü10
Samsonpyramide 

ÜBUNGSABLAUF:

U und M machen die Galionsfigur (Oberschenkelstand rw) - M löst seine Handfassung, geht leicht in die Knie, setzt sich auf die Brust des U, Arme nach unten gehalten - O steht vor M und ergreift die Arme von M - O springt ab und hockt mit Hilfe von M auf dessen Oberschenkel - O greift auf die Schultern von M - M ergreift die Oberschenkel von O knapp oberhalb vom Knie, steht gerade nach oben auf und hebt O mit nach oben, Arme bei O und M gestreckt - Körper von O ist angewinkelt - Stand - Abgang: O "fällt" von oben herunter, zeitgleich steht U auf - M "rutscht" herunter - Stand

VORÜBUNGEN UND TIPPS:

U:

Kräftigung der Beine:

Kniebeugen, "Sitz" an der Wand

→ Während dem Aufbau hat U seine Arme gebeugt; steht die Pyramide, werden die Arme gestreckt.

M:

Aufsteigen rückwärts auf Kasten üben → erstes Bein, zweites Bein

Armkräftigung:

Liegestütz und Heben von Medizinbällen

Stand:

- Bauch und Gesäß anspannen
- kein Hohlkreuz!
- leichte Schrittstellung

O:

Armkräftigung



U/M:

Siehe GALIONSFIGUR Ü5 bei den Paaren

M steht am Kasten → O gewöhnt sich auch an Höhe



M/O:

Siehe SAMSON Ü9 bei den Paaren

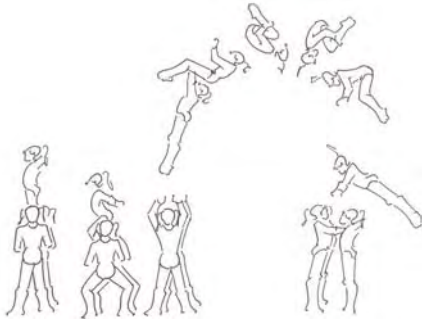
U/M/O:





GRUPPEN – TOP GOLD – TEMPO

Ü10 – KARREE SALTO



☺☺☺
TOP GOLD
T – Ü10
Karree Salto

ÜBUNGSABLAUF:

U und M halten die Hände im Karree-Griff (siehe unten) – O greift auf die Schultern von U und M und steigt auf das Karree – O steht gespannt auf dem Karree – U und M senken die Arme – zeitgleich geht O in die Knie – U und M führen die Arme nach oben und werfen O – während dem Hochführen der Arme streckt O die Beine und springt in die Höhe – O macht Armzug nach oben und führt am höchsten Punkt in der Luft den Oberkörper und die Beine zusammen, Arme fassen die Beine (Salto rw Bewegung) – beim "Fallen" streckt O seinen Körper und landet mit Unterstützung von U und M (Griff unter den Oberarmen von O) – Stand

VORÜBUNGEN UND TIPPS:

U/M:

Karree-Griff:



- Balancieren eines Medizinballes auf dem Karree
- Bewegungsablauf ohne O oder Ball üben
- Hochheben eines Medizinballes
- Werfen und Fangen eines Medizinballes im Karreegriff gerade nach oben
- → Oberkörper möglichst aufrecht halten (Köpfe!)



Kräftigung der Beine:

Kniebeugen

O:

Strecksprung:

saubere Landung, auch aus größerer Höhe

→ Armzug: zum Werfen nach oben ziehen; der O hält die Arme bei der Landung seitlich, damit U und M ihn am Oberarm fangen können

O/M/U:

Bewegungsablauf:

- O steht am Karree - U und M heben O auf und ab
- O bleibt durchgehend fest am Karree stehen
- O macht Strecksprünge zum Boden um die das Gefühl für die ideale Höhe zum Salto zu bekommen





O:

Salto:

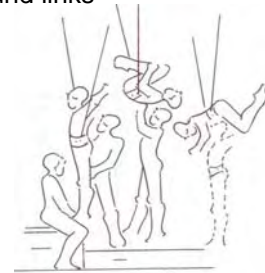
Bewegungsablauf



Rolle rückwärts von Kästen (Trainer sichert bei einer Schulter)

Zum Kennenlernen des Bewegungsablaufes:

- Salto über Partner oder mit Trampolin und Helfern rechts und links
- Salto mit Trainerhilfe (Sichern auf Kästen rechts und links)
- Salto in der Longe



Das Timing zwischen U/M und O bei Absprung muss stimmen! Salto wird nur bewertet wenn O über den Köpfen der U dreht.

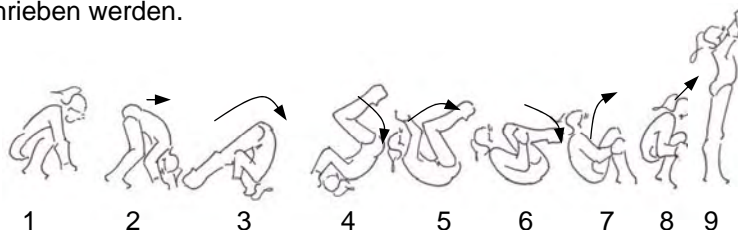


KOMBINATIONEN – Elemente aller Übungen

Die Kombinationen für Paare und Gruppen in allen Schwierigkeitsstufen enthalten eine Reihe von Elementen, die hier gesammelt beschrieben werden.

Rolle vorwärts:

Bewegungsanalyse:



Zuordnung	Aktion
Hände aufsetzen (1)	a) Knie beugen b) Gewicht nach vorne verlagern c) Hände schulterbreit aufsetzen
Beinabstoß (2 - 3)	a) Arme beugen und Hinterkopf zwischen den Händen aufsetzen b) Abstoß mit den Beinen bis zur völligen Streckung
Rollen (4 - 7)	a) „klein“ machen b) Schienbeine fassen c) Fersen zum Gesäß bringen
Aufrichten (8 - 9)	a) OK über die Füße bringen b) Aufrichten

Vorübungen:



Rückenschaukel:
Vor – zurück, danach aufstehen ohne
Hilfe der Hände



Rolle vw von Erhöhung über schiefe
Ebene



Rolle vw auf schiefer
Ebene

Körperspannung - allgemein:

- aufrechte Haltung
- Muskel angespannt
- "Po" zusammen, Bauch rein

Strecksprünge:

- erst ohne Drehung
- Arme, Beine und Zehen sind in der Luft gestreckt
- Körperspannung während dem Sprung!



Grätschsprung:

- Absprung beidbeinig
- Knie und Zehen strecken



Landung:

- leichte Beugung der Knie
- danach ausstrecken und sicherer Stand
- Körperspannung



Stand – beidbeinig:

- Arme nach oben oder zur Seite gestreckt
- Körperspannung
- Beine sind geschlossen



Einbeiniger Stand:

Erst wenn man sicher auf beiden Beinen steht, ein Bein angewinkelt heben;
Fußspitze zeigt nach unten (gestreckter Rist)



Standwaage:

- Gleichgewichtsübungen beidbeinig und einbeinig
- Körperspannung

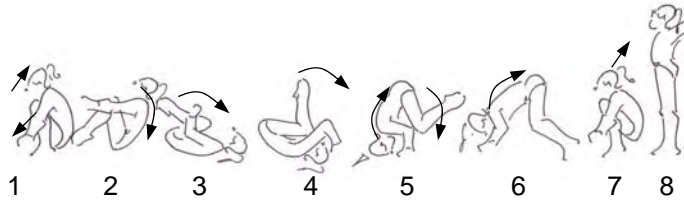


"kleine" Standwaage

Standwaage

Rolle rückwärts:

Bewegungsanalyse:



Zuordnung	Aktion
Absenken (1)	a) Knie beugen b) Gewicht nach vorne verlagern
Rückenrollen (2 - 4)	a) Gesäß am Boden aufsetzen b) Über den Rücken abrollen und dabei „klein“ machen c) Hände bei der Schulter aufsetzen, Finger zur Schulter gerichtet
Hochdrücken (5 - 6)	a) Gesäß über die Hände bringen b) Armdruck c) Fußballen aufsetzen d) Arme strecken
Aufrichten (7 - 8)	a) OK über die Füße bringen b) Aufrichten

Vorübungen:



Rückenschaukel mit aufsetzen der Hände



Armführung - "Wand wegschieben" – Handflächen zur Wand



Rolle rw auf schiefer Ebene

Sprungrolle:

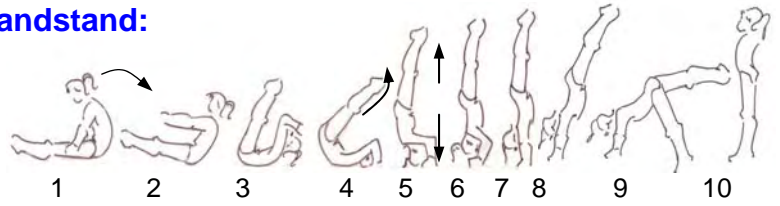
- Rolle vw mit leichtem Absprung
- über Hindernisse
- auf Erhöhung hinauf
- Die Arme fangen das Gewicht ab, nicht der Nacken beim Landen!
- Körperspannung in der Luft, sonst klappt man beim Landen zusammen!





Rolle rückwärts über flüchtigen Handstand:

Bewegungsanalyse:

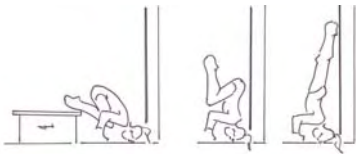


Zuordnung	Aktion
Absenken zum Sitz	a) Körper „zusammenklappen“ b) Gewicht nach hinten verlagern c) Hände neben dem OS aufsetzen
Rückenrollen in die Felgposition (1 - 4)	a) OK zurücknehmen b) Beine gestreckt heben c) Hände bei der Schulter aufsetzen, Finger zur Schulter gerichtet d) Felgposition einnehmen
Felgstreckung und Armschub (5 - 7)	a) Hüfte strecken, wenn Zehen über dem Kopf sind b) Blockieren der Hüftstreckung c) Armdruck c) Handstandposition
Aufrichten (9 - 10)	a) Ein Bein auf den Boden setzen und zweites dazustellen b) Aufrichten

Kopfstand:

Bewegungsablauf:

- Kopf an der Stirn aufsetzen
- Körperspannung!



Kopfstand von einer Erhöhung



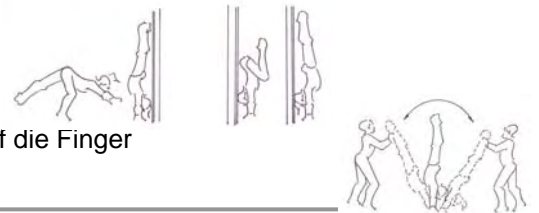
Kopfstand an die Wand



Kopfstand mit Partner (=gesperrter Kopfstand)

Handstand:

- Körperspannung, Schultern rausdrücken
- Kopf ist zwischen den Armen, Augen schauen auf die Finger
- Kein Hohlkreuz



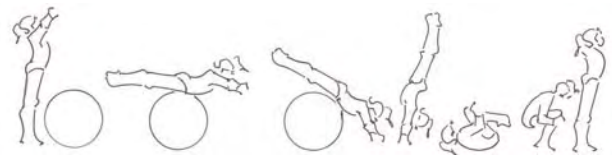
Handstand abrollen:

mit Partnerhilfe (aufschwingen – sichern an den Beinen – beim Abrollen erst mehr dann immer weniger sichern)

Vorübung:



zur Sprossenwand mit abrollen

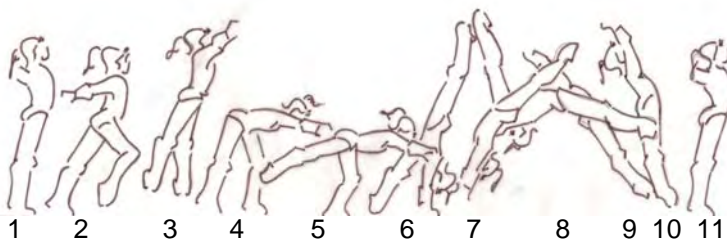


über großen Gesundheitsball



Handstützüberschlag:

Bewegungsanalyse:

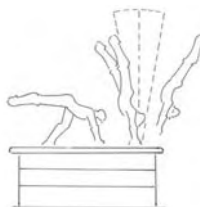


Zuordnung	Aktion
Hopser (1 – 6)	a) Aus dem Stand (Anlauf) Sprung in die Schrittstellung mit Vorhochschwingen der Arme b) Schnelles Vorsteigen und Beugen des Druckbeines c) Schnelle Stützaufnahme der Hände
Aufschwingen (6)	a) Schnellkräftiger Rückschwung des Schwungbeines b) Kräftiger Abdruck vom Druckbein c) Blockieren in der Schulter
Abdruck und Flugphase (7-9)	a) Abdruck von den gestreckten Armen bei völlig offenem Schulterwinkel b) Kopf im Nacken halten c) Schwungbein zieht bis zum Boden durch
Landung (10 - 11)	a) Beine schließen b) Füße unter den Körper stellen c) Kopf bleibt bis zum Stand im Nacken

Vorübung:



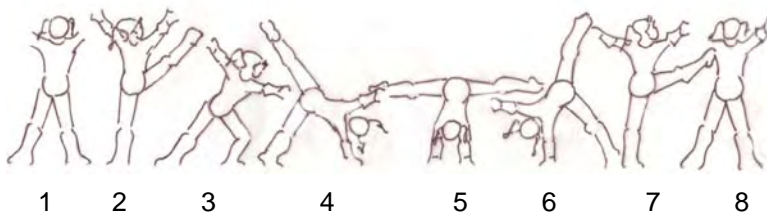
Weichmatte an der Wand Fersen ziehen (auch mit Handabdruck)



von Erhöhung in die Weichmatte, Hilfestellung seitlich

Rad:

Bewegungsanalyse:



Zuordnung	Aktion
Schwung holen (1 – 3)	a) Bein seitlich hochspreizen b) Fuß aufsetzen (linkes Bein – linke Hand, rechtes Bein – rechte Hand) c) Bein beugen
Überschlagen (4 - 6)	a) Aufsetzen der ersten Hand und Bein hochschwingen b) Abdruck vom Bein, Handstandposition mit weit gespreizten Beinen c) Aufsetzen des Schwungbeines und Abdruck der ersten Hand
Aufrichten (7 - 8)	a) Bein senken b) Abdruck der zweiten Hand c) Aufrichten zum Schlussstand seitwärts



Rondat:

Bewegungsablauf:



Zuordnung	Aktion
Hopser (1 - 4)	a) Aus dem Stand (Anlauf) Sprung in die Schrittstellung mit Vorhochschwingen der Arme b) Schnelle Stützaufnahme der ersten Hand c) Schnelles Vorsteigen und Beugen des Druckbeines
Aufschwingen (5 - 6)	a) Schnellkräftiger Rückschwung des Schwungbeines b) Aufsetzen der Hände mit 3/8 Drehung c) Kräftiger Abdruck vom Druckbein
Beinschnepper mit Handabdruck (7 - 9)	a) Weitere 1/8 Drehung mit Schließen der Beine b) „Peitschender“ Beinschnepper mit Handabdruck (Kurbet) c) Arme zum Körper nehmen
Blockieren und Aufrichten des OK (9 - 10)	a) Beine unter den Körper stellen b) OK aufrichten c) Füße auf Boden stellen

Vorübung:

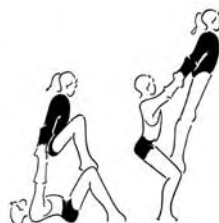


- Rad auf einer Linie üben
- Bewegungsabläufe über eine Bank

Frosch vorlings



Frosch rücklings





Der Schlussteil einer Trainingseinheit

Um eine Akrobatik-Einheit schön abzurunden gibt es viele Möglichkeiten. Einige Beispiele, aus denen man je nach noch vorhandener Zeit oder nach Kinderwünschen auswählen kann, sind hier angeführt.

Vertrauensspiele und Ruhespiele:

"Pendel" und Blindenführung

"Aufwecken": Jedes Kind sucht sich einen Platz im Turnsaal, macht es sich gemütlich und schließt die Augen. Alle sind leise und entspannen sich. Nach einiger Zeit geht der Übungsleiter von Kind zu Kind und berührt jedes sanft. Daraufhin darf das Kind leise zur Garderobe gehen.

→ Vorher sollte alles weggeräumt sein!

"Wer kann am längsten...?" auf einem Bein stehen, im Kopfstand stehen, im Sitz an der Wand bleiben, ...

→ Wer nicht mehr kann, setzt sich leise hin.

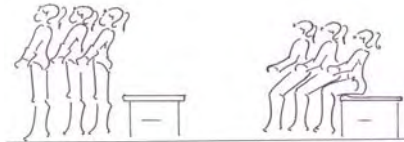
Gruppenspiele:

Gordischer Knoten: 5-6 Kinder stehen im Kreis, Blick zur Mitte, jedes fasst mit seinen zwei Händen jeweils zwei andere Hände, kreuz und quer; nun wird der Knoten durch übersteigen, durchtauchen und sich drehen gelöst; die Hände nicht loslassen; übrig bleiben ein oder mehrere Kreise, bei denen manche Kinder nach innen und manche nach außen schauen. Diese Kreise können auch ineinander verkettet sein.

Reifenwanderung: Mind. 5 Kinder stehen in einem Kreis mit Handfassung; ein Reifen wird über ein Händepaar gehängt, das mit einem Tuch markiert ist; der Reifen soll nun im Kreis wandern, wobei die Hände nicht losgelassen werden dürfen – durchsteigen! – bis zur Markierung

Sitzschlange

Auch im Kreis möglich!



Schlangenrolle

- Handfassung nicht lösen
- Kopf einziehen und in den Schritt des Liegenden rollen
- funktioniert vorwärts und rückwärts



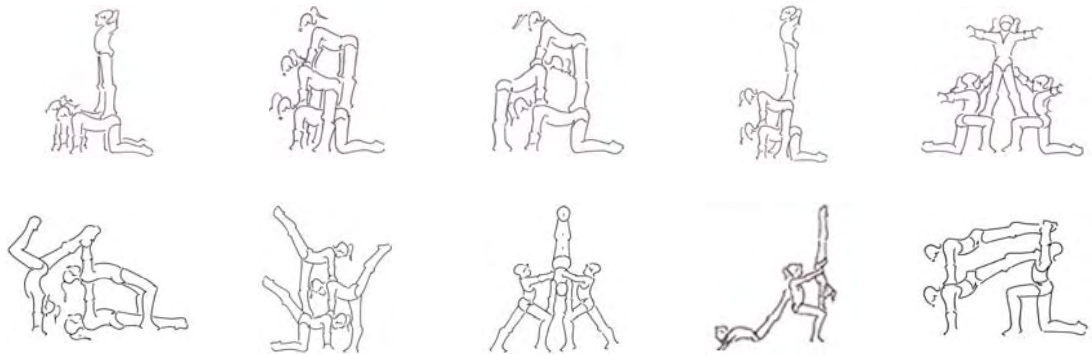
Pyramiden:

Bevor man zu "bauen" beginnt, muss man jedem Teilnehmer genau erklären, was er zu tun hat. Auch der Abbau der Pyramide sollte klar sein.

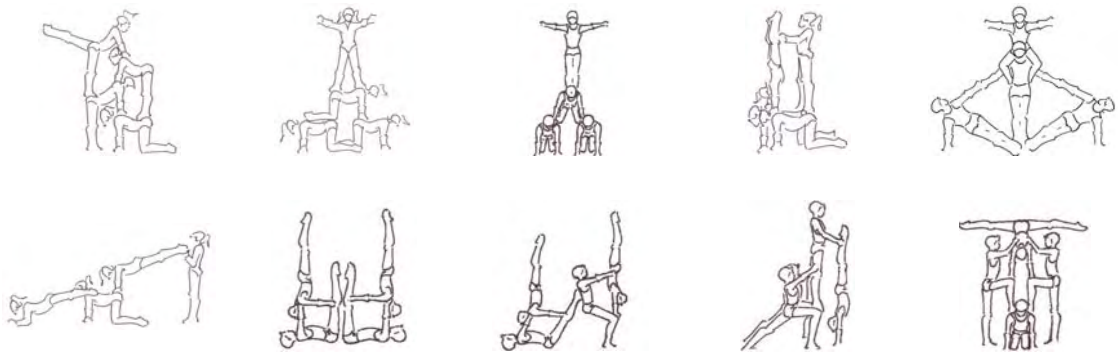
Hier sind Beispiele für leicht erlernbare und wirkungsvolle Pyramiden. Der eigenen Phantasie zum Weiter- und Umbauen sind keine Grenzen gesetzt.



3-er Pyramiden:



4-er Pyramiden:



5-er Pyramiden:



Großpyramiden:

