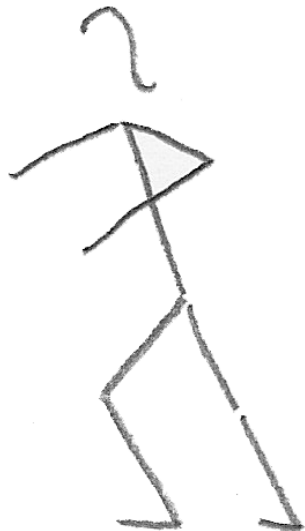


Spannungsübungen

1. Versteinern

Alle laufen frei in der Halle herum.
Bei Musikstop bleiben alle sofort wie versteinert stehen.



2. Hochhalte

Arme in Hochhalte, totale
Körperspannung: Bauch einziehen,
Gesäss spannen, Knie und Knöchel
zusammendrücken, Knie nach hinten
drücken (bewusst werden, was
Körperspannung bedeutet).



3. Liegestütz vorlings

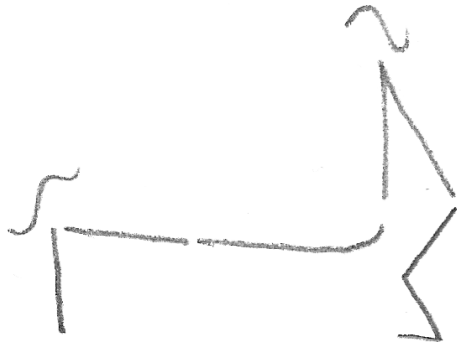
Der Partner überprüft die Spannung
(lässt ein Bein los!).



Spannungsübungen

4. Liegestütz rücklings

Der Partner überprüft die Spannung (lässt ein Bein los!).



5. Schultern am Boden

Der Partner überprüft die Spannung (lässt ein Bein los!).



6. Rückenlage

Der Schüler liegt in Rückenlage auf dem Boden, Arme und Beine sind leicht angehoben.

Die Partner überprüfen die Spannung an Armen und Beinen.

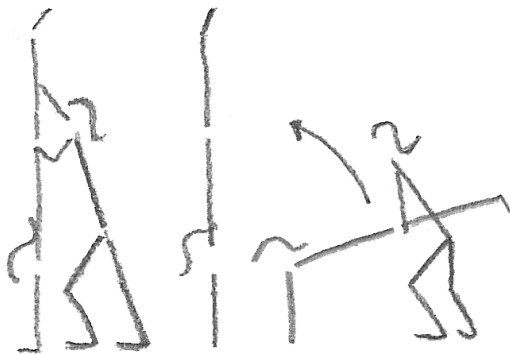
Die Übung kann auch in Bauchlage absolviert werden.



Spannungsübungen

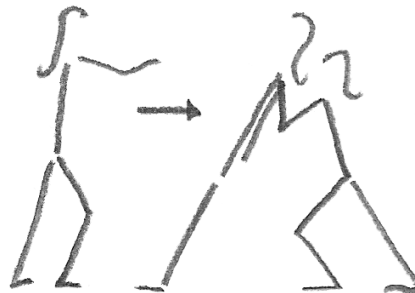
7. Handstand

Von der Liegestützstellung in den Handstand heben und wieder senken. Zwei Helfer stehen seitlich und heben den Turner an den Oberschenkeln.



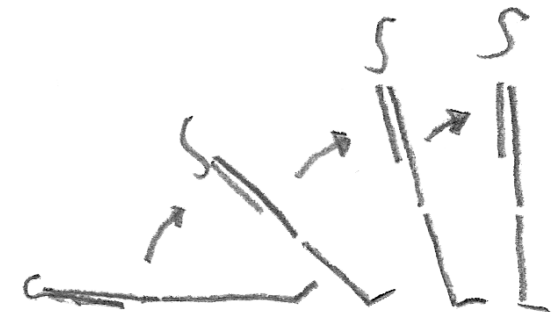
8. Tote Frau/Mann

Die tote Frau ist in der Mitte, vier weitere Schülerinnen stehen vorne, hinten, links und rechts der toten Frau. Die tote Frau ist ganz starr und wird nun von den anderen Gruppenmitgliedern angeschupst, so dass sie nach vorne, hinten oder zur Seite fällt. Die fallende Schülerin muss von den aussenstehenden Schülerinnen aufgefangen werden. Wichtig: Die fallende Person muss frühzeitig abgebremst werden! Die Übung kann mit offenen oder geschlossenen Augen durchgeführt werden.



9. Aufrichten

Ein Baumstamm (SchülerIn) liegt am Boden. Er wird von vier weiteren SchülerInnen durch seitliches Anheben an den Schultern und am Rumpf aufgerichtet.



Spannungsübungen

10. Förderband

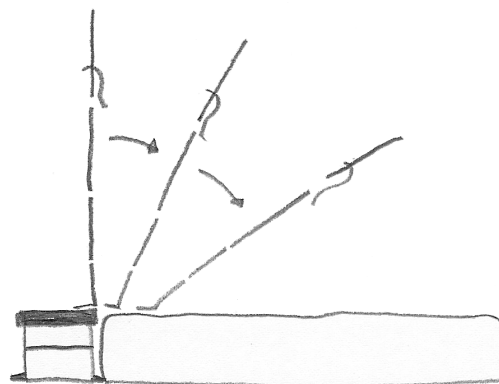
Ca. 6 SchülerInnen legen sich eng nebeneinander bäuchlings auf den Boden. Ein weiterer Schüler legt sich bäuchlings oder rücklings auf die Gruppe. Alle müssen eine gute Körperspannung einnehmen. Durch ein Rotieren in der Körperlängsachse der unteren Schüler wird der obere Schüler ohne sein Zutun transportiert.



11. Abfaller

Beim Abfaller lässt sich ein Schüler vorlings oder rücklings von einem Kasten in völlig gestreckter Haltung auf die Schaumstoffmatte fallen.

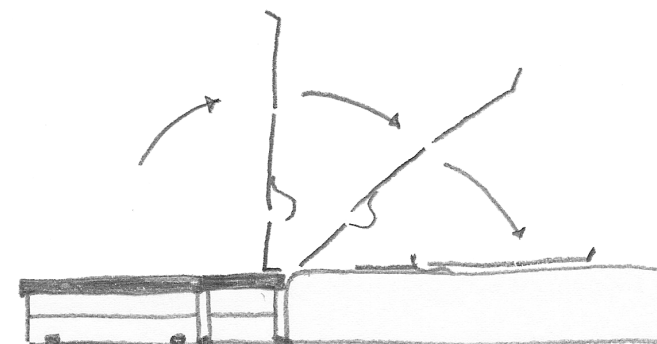
Noch mehr Mut erfordert diese Übung, wenn sie mit geschlossenen Augen durchgeführt wird.



12. Handstandabfaller

Beim Handstandabfaller lässt sich ein Schüler vom Handstand in völlig gestreckter Haltung auf die Schaumstoffmatte fallen.

Noch mehr Mut erfordert diese Übung, wenn sie mit geschlossenen Augen durchgeführt wird.



Spannungsübungen

13. Liegestütz vorlings

Gestreckte Haltung, der Ball wird durch Beugung der Knie heran gerollt und wieder durch Streckung der Knie nach hinten gerollt.



14. Liegestütz rücklings

Gestreckte Haltung, der Ball wird durch beugen der Knie heran gerollt und wieder durch Streckung der Knie nach vorne gerollt.

