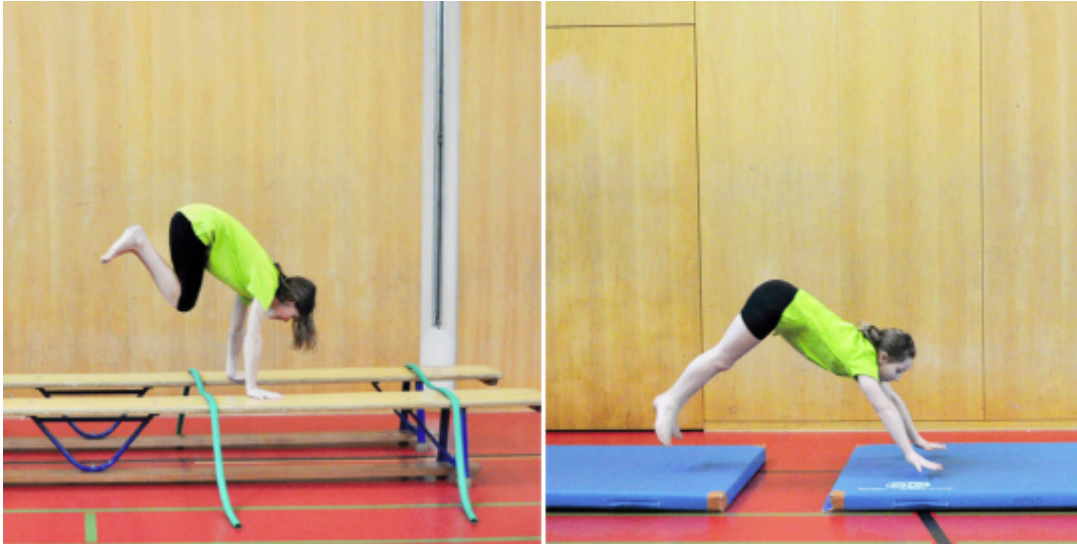


Handstand – Vom Stützen zum Handstand: Hoher Körperschwerpunkt



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Die Schubkarre gibt Stützkraft. Sie kann vielfältig eingesetzt und verändert werden. Wie wär's mit einer Schubkarre auf einem Basketball oder einer Rollwippe? Wem gelingt es eine Hallenbreite mit der Schubkarre auf dem Rollbrett zu überwinden?

Material: Labile Unterlagen wie z.B. Ball, Rollbrett, etc.

Eselsleiter

Wie hoch kann mit den Füßen der Sprossenwand entlang geklettert werden? Gelingt es den Körperschwerpunkt über die Schultern zu bringen?

Schwieriger: Wer gelangt bis fast zur Handstandposition? Ein Partner sichert bei der schwierigeren Variante auf der Körperrückseite.

Material: Dünne Matten, Sprossenwand



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Hockwenden mit hohem Schwerpunkt

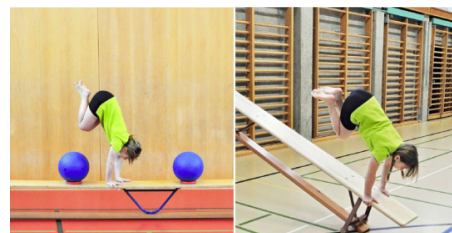
Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee
(zvg)

Bei Hockwenden kommt der Schwerpunkt über die Schultern. Wer kann sogar Hindernisse überwinden, bei welchen die Stützfläche tiefer ist als die Stelle oder das Hindernis, welches die Füße überqueren müssen?

Material: Hindernisse, wie z.B. Medizinball (in Ringe legen), Kegel, etc., Langbank

Hasenhüpfen mit hohem Schwerpunkt

Mit «Hasenhüpfen» werden verschiedene Hindernisse überquert. Wer bringt den Schwerpunkt am höchsten ohne vornüberzufallen?



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee
(zvg)

Material: Hindernisse, wie z.B. Matten, Langbank

Quelle: Irène Schluep, Dozentin für Bewegung und Sport, PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO