

Geräte – Ringe: Stützwanderung

Mit den Füßen in den Ringen eingehängt, trainieren die Schüler bei dieser Übung vor allem die Stützkraft und verschiedene koordinative Fähigkeiten.

In Liegestützstellung, mit den Füßen in den Ringen, befinden sich nur die Hände am Boden. Tennisbälle vom Reifen A nach B (Abstand drei bis vier Meter) transportieren.



Variationen

- Mit den Füßen oder Oberschenkeln in den tiefen Ringen eingehängt (Hebelverhältnisse den Voraussetzungen der Turnenden anpassen), Liegestützposition. Auf den Händen rückwärts möglichst weit hoch (bis in den Handstand) und zurück gehen. Mit Hilfestellung des Partners.
- Im Stütz eine ganze Drehung um die Längsachse nach links und rechts auf den Händen ausführen.

Material: Reifen, Tennisbälle

Quelle: mobilepraxis 17/2006, Claudia Harder, Mariella Markmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO