

Posten-Nr.

Backflip I

Postenaufbau:

Eine grosse Weichmatte an einer Wand aufstellen und davor eine weitere Matte platzieren. Zwei Partner halten die Matte an der Wand fest.

Material:

- 2 Weichmatten (gross)
- 2 Partner
- 1 Wand

Übung:



Mit etwas Anlauf ein bis zwei Schritte bis auf Schulterhöhe die Wand hochgehen und sich anschliessend gerade auf den Rücken fallen lassen.

Backflip II

Postenaufbau:

Barren vor eine Wand stellen, Barrenholmen auf Brusthöhe fixieren, an die Wand eine grosse Weichmatte stellen und zur Absicherung ein paar kleine Weichmatten am Boden auslegen.

Material:

- 1 Barren
- 1 Weichmatte (gross)
- 3-4 Weichmatten (klein)
- 1 Wand
- 1 Reck

Übung:



Mit den Händen am Barrenholmen festhalten, an der grossen Weichmatte mit einem oder zwei Schritten hoch laufen, nach oben abstossen und um den Barrenholmen herumschwingen, den Kopf dabei in den Nacken legen, Landung in der Ausgangsposition.

Variante: Übungsausführung mit einem Reck. Als „Wand“ dient dabei eine an einen Schwedenkasten angelegte grosse Weichmatte.

Backflip III

Postenaufbau:

Weichmatten vor einer Hallenwand platzieren.

Material:

- 2-3 Weichmatten (klein)
- 2 Partner
- 1 Wand
- 1 Schwedenkasten
- 1 Sprossenwand

Übung:



Die Partner greifen von beiden Seiten je einen Oberarm des Springers und lassen diesen bis zur sicheren Landung nicht wieder los. Mit Schwung auf die Wand zulaufen, mit einem oder zwei Füßen an der Wand bis auf Schulterhöhe nach oben laufen und abstossen, Kopf in den Nacken legen und die Beine in Drehrichtung werfen, drehen und auf beiden Beinen landen.

Variante: Als Hilfe ein Schwedenkastenoberteil schräg in die Sprossenwand einhängen und an diesem hochgehen.

Backflip IV

Postenaufbau:

Weichmatten vor einer Hallenwand platzieren.

Material:

- 2-3 Weichmatten (klein)
- 1 Partner
- 1 Wand
- 1 Schwedenkasten
- 1 Sprossenwand

Übung:



Der Partner legt die Hand des weiter entfernten Arms in den Nacken des Springers und die andere Hand auf den unteren Rücken. Die Hände begleiten den Springer während des ganzen Sprunges bis zum sicheren Stand. Mit Schwung auf die Wand zulaufen, mit einem oder zwei Füßen an der Wand bis auf Schulterhöhe nach oben laufen und abstossen, Kopf in den Nacken legen und die Beine in Drehrichtung werfen, drehen und auf beiden Beinen landen.

Variante: Als Hilfe ein Schwedenkastenoberteil schräg in die Sprossenwand einhängen und an diesem hochgehen.

Balancieren I

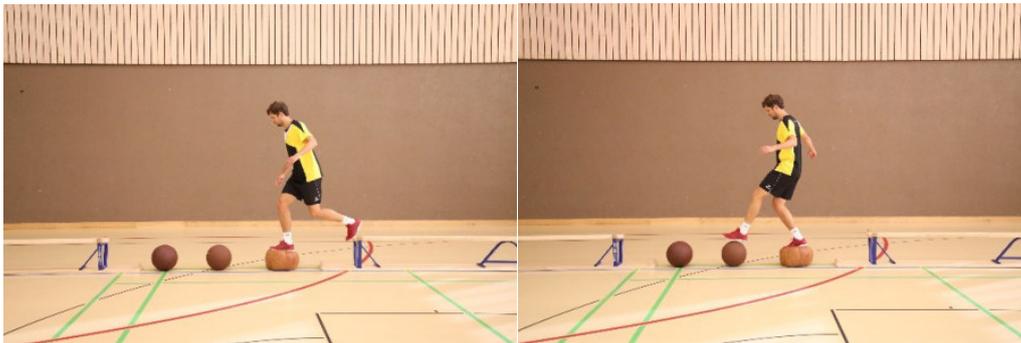
Postenaufbau:

Zwei umgedrehte Langbänke liegen mit etwas Abstand auseinander, im Zwischenraum liegen nacheinander drei Medizinbälle.

Material:

- 2 Langbänke
- 3 Medizinbälle

Übung:



Von einer auf die andere Seite balancieren (Langbank – Medizinbälle – Langbank).

Varianten:

- Sprünge auf einem Bein von Ball zu Ball;
- Sprünge mit 180 Grad Drehungen von Ball zu Ball.

Posten-Nr.

Balancieren II

Postenaufbau:

Zwei Schwedenkasten (jeweils 2 Elemente) an einer Wand mit ca. 1.5m Abstand voneinander platzieren, darüber eine Reckstange legen.

Material:

- 2 Schwedenkasten
- 1 Reckstange
- 1 Weichmatte (klein)

Übung:



Über die Reckstange von einer Seite auf die andere balancieren.

Balancieren III

Postenaufbau:

Drei Schwedenkastenoberteile werden auf den Boden gelegt und mit Reckstangen verbunden.

Material:

- 3 Schwedenkastenoberteile
- 2 Reckstangen

Übung:



Sprünge und 180 bzw. 360 Grad Drehungen einbauen.

Balancieren IV

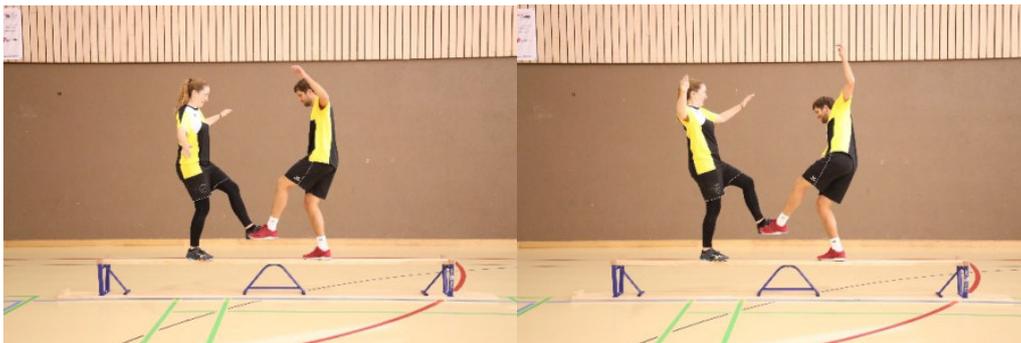
Postenaufbau:

Umgedrehte Langbank in der Halle platzieren.

Material:

- 1 Langbank
- 1 Partner

Übung:



Zwei Teilnehmer stellen sich auf der schmalen Seite einer Langbank auf einem Bein stehend gegenüber, den Fuss des freien Beines pressen sie seitlich an den Fuss des Gegenübers, mit diesem versuchen sie nun den Partner von der Bank zu schubsen, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren – Bein wechseln.

Cat Balance I

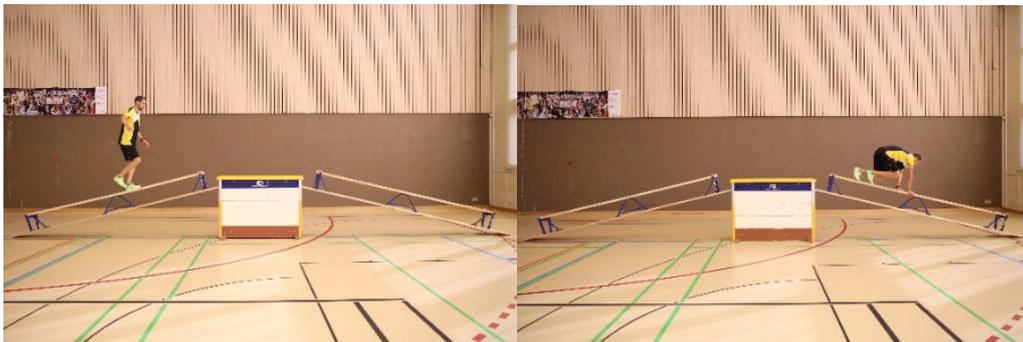
Postenaufbau:

Zwei Langbänke mit der schmalen Seite nach oben an beiden Kopfenden eines Schwedenkastens einhängen.

Material:

- 2 Langbänke
- 1 Schwedenkasten

Übung:



Balancieren über die Langbänke und den Schwedenkasten von einer Seite auf die andere.

Varianten:

- Bewegungsrichtung (vw. / rw.);
- Fortbewegungsart (Aufrecht / auf allen Vieren);
- Geschwindigkeit kann verändert werden.

Cat Balance II

Postenaufbau:

Zwei Schwedenkasten mit einem Barren dazwischen der Länge nach aufstellen.

Material:

- 2 Schwedenkasten
- 1 Barren
- 4 Weichmatten (klein)

Übung:



Verschiebung von einem Schwedenkasten zum anderen durch Überqueren des Barrens auf allen Vieren bzw. im aufrechten Gang.

Big Jump

Postenaufbau:

Gemäss Abbildung, die grossen Weichmatten werden an den Barren festgebunden.

Material:

- 1 Langbank
- 2 Barren
- 3 Weichmatten (gross)
- 2 Weichmatten (klein)
- 2 Schwedenkasten
- 4 Springseile

Übung:



Anlauf über die Langbank, Sprung auf/über die weiter entfernte Weichmatte.

Crane Jump

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Hinter einen Schwedenkasten eine Weichmatte platzieren.

Material:

- 1 Schwedenkasten
- 1 Weichmatte (klein)

Übung:



Kurzer Anlauf zum Schwedenkasten, einbeiniger Absprung aus dem Lauf, Landung mit dem anderen Fuss auf dem Kasten (Schrittsprung).

Variante: Vor den Schwedenkasten einen kleinen Schwedenkasten stellen (2-3 Elemente) und im Schrittsprung zuerst auf den kleinen und dann auf den grossen Kasten springen.

Posten-Nr.

Diebsprung I

Postenaufbau:

Zwei grosse Weichmatten
aufeinander legen.

Material:

- 2 Weichmatten (gross)

Übung:



Gerader Anlauf, frontaler Absprung ca. eine Beinlänge vor zwei aufeinanderliegenden Weichmatten, Beine in der Luft schnell anziehen und in die Waagrechte nach vorne bringen, bei der Landung im Sitz mit beiden Händen kräftig auf die Matte Schlagen.

Variante: Geringere Mattenhöhe (nur 1 Weichmatte).

Diebsprung II

Postenaufbau:

Zwei Schwedenkasten mit einer Distanz von ca. 50cm nebeneinander aufstellen, dahinter eine grosse Weichmatte legen, zwischen den Schwedenkasten allenfalls ein Elastik / Gummiband spannen.

Material:

- 1 Weichmatte (gross)
- 2 Schwedenkasten
- 1 Elastik / Gummiband

Übung:



Gerader Anlauf, frontaler Absprung ca. eine Beinlänge vor den Hindernissen, Beine schnell anziehen und in die Waagrechte nach vorne bringen, mit beiden Händen kräftig vom Schwedenkasten abdrücken.

Variante: Kastenhöhe variieren.

Posten-Nr.

Diebsprung III

Postenaufbau:

Schwedenkasten frei in der Halle aufstellen.

Material:

- 1 Schwedenkasten

Übung:



Gerader Anlauf, frontaler Absprung ca. eine Beinlänge vor dem Schwedenkasten, Beine schnell anziehen und in die Waagrechte nach vorne bringen, mit beiden Händen kräftig vom Kasten abdrücken, nach der Landung direkt weiterlaufen.

Variante: Kastenhöhe variieren.

Drehhocke I

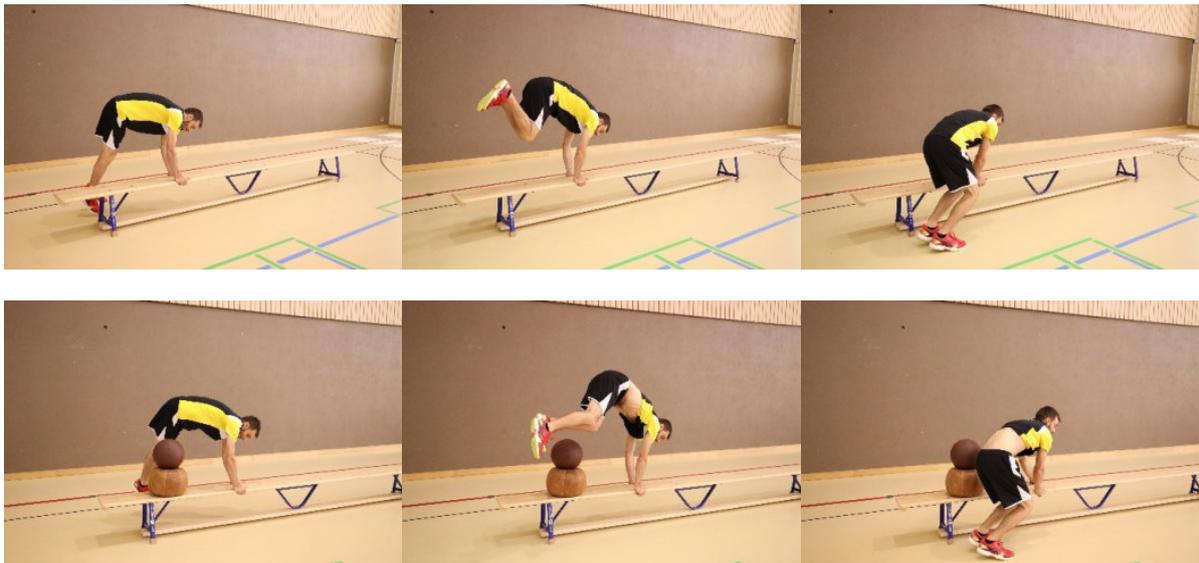
Postenaufbau:

Langbank mit der breiten Seite nach oben in der Halle aufstellen.

Material:

- 1 Langbank
- 2-3 Medizinbälle

Übung:



Stand auf einer Seite der Langbank, mit den Händen auf den Seiten der Langbank festhalten, Sprung über die Bank in möglichst hoher Hocke (Hockwende), Landung auf der anderen Seite der Langbank.

Variante: Bälle auf der Langbank platzieren, über welche die Beine geführt werden müssen.

Drehhocke II

Postenaufbau:

Das oberste Element eines Schwedenkastens wird an ebenjenem angelehnt, auf beiden Seiten befinden sich kleine Weichmatten.

Material:

- 1 Schwedenkasten
- 2 Weichmatten (klein)
- 1 Sprossenwand

Übung:



Langsamer Anlauf, Hände auf dem Schwedenkastenoberteil aufsetzen (die obere Hand zeigt horizontal in Sprungrichtung, die untere Hand zeigt Richtung Boden), Sprung über den Schwedenkasten mit angezogenen Beinen (Hockwende), beidbeinige Landung auf kleiner Weichmatte.

Variante: Schwedenkastenoberteil stärker aufrichten (z.B. an einer Sprossenwand).

Drehhocke III

Postenaufbau:

Grosse Weichmatte an eine Wand stellen und mit Schwedenkastenelementen stabilisieren (d.h. hinter die Matte stellen), kleine Matten davor legen.

Material:

- 1 Weichmatte (gross)
- 2 Weichmatten (klein)
- 1 Wand
- 1 Schwedenkasten

Übung:



Anlauf zur Weichmatte in einem 45 Grad Winkel, die Hände in der Mitte der Matte Aufsetzen (die obere Hand zeigt horizontal in Sprungrichtung, die untere Hand zeigt Richtung Boden), beidbeiniger Absprung und die Beine angezogen über dem Körper auf die andere Seite führen (Hockwende), beidbeinige Landung.

Variante: Neigung der grossen Weichmatte vergrössern / verkleinern.

Drehhocke IV

Postenaufbau:

Weichmatten vor einer Wand auf den Boden legen.

Material:

- 1-2 Weichmatten
- 1 Wand

Übung:



Anlaufen zur Wand in einem 45 Grad Winkel, beidbeiniger Absprung, mit den Händen an die Wand fassen (die obere Hand zeigt horizontal in Sprungrichtung, die untere Hand zeigt Richtung Boden), Beine angezogen über den Kopf auf die andere Seite führen (Hockwende), beidbeinige Landung.

Posten-Nr.

Durchschwung I

Postenaufbau:

Zwei Reckstangen auf unterschiedlichen Höhen befestigen (Abstand ca. 1m).

Material:

- 1 Reck
- 1 zusätzliche Reckstange
- 2 Weichmatten (klein)

Übung:



Kauerstand auf der unteren Reckstange, mit beiden Händen an der oberen Stange festhalten, Durchschwung zwischen den beiden Reckstangen zur Landung auf der dahinterliegenden Weichmatte.

Variante: Nach der Landung abrollen.

Durchschwung II

Postenaufbau:

Zwei Reckstangen auf unterschiedlichen Höhen befestigen (Abstand ca. 1m).

Material:

- 1 Reck
- 1 zusätzliche Reckstange
- 2 Weichmatten (klein)

Übung:



Frontaler Anlauf und beidfüssiger Absprung, mit beiden Händen an der oberen Reckstange festhalten und zwischen den beiden Stangen hindurchschwingen (Unterschwung), beidbeinige Landung auf der dahinterliegenden Weichmatte.

Varianten:

- Höhe der Reckstangen variieren;
- nach der Landung abrollen.

Hocken und Durchsprung I

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Barrenholmen auf unterschiedlichen Höhen befestigen (Abstand: ca. 50 cm), unter den Barren eine kleine und dahinter eine grosse Weichmatte platzieren.

Material:

- 1 Barren
- 1 Weichmatte (gross)
- 1 Weichmatte (klein)

Übung:



Stand auf der niedrigen Seite des Stufenbarrens und mit den Händen an der höheren Seite festhalten, beidbeiniger Absprung zur Hockwende über den hohen Barrenholmen, Landung auf der kleinen Weichmatte.

Variante: Höhe der Holmen verändern.

Hocken und Durchsprung II

Posten-Nr.

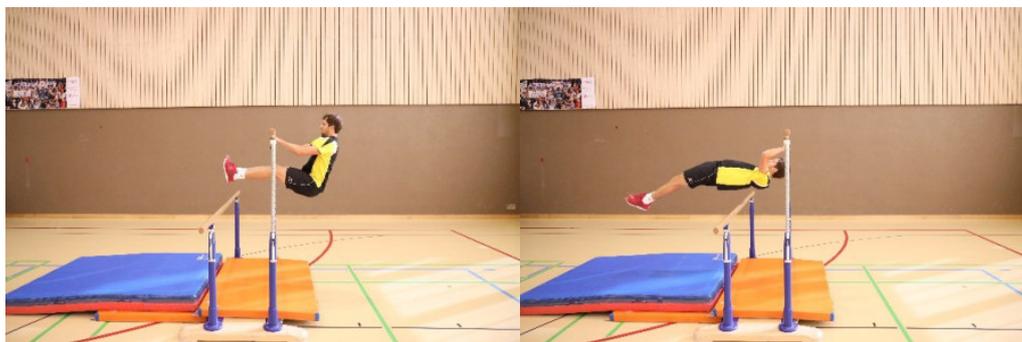
Postenaufbau:

Barrenholmen auf unterschiedlichen Höhen befestigen (Abstand: ca. 50 cm), unter den Barren eine kleine und dahinter eine grosse Weichmatte platzieren.

Material:

- 1 Barren
- 1 Weichmatte (gross)
- 1 Weichmatte (klein)

Übung:



Frontaler Anlauf zum Stufenbarren (Front: hoher Holmen), am oberen Holmen festhalten und durch den Stufenbarren hindurchschwingen (Unterschwung), Landung auf der grossen Weichmatte.

Variante: Abstand zwischen den Holmen vergrössern / verkleinern (sowohl senkrecht als auch waagrecht).

Hocken und Durchsprung III

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Barrenholmen auf unterschiedlichen Höhen befestigen (Abstand: ca. 50 cm), unter dem Barren eine grosse Weichmatte platzieren.

Material:

- 1 Barren
- 1 Weichmatte (gross)
- 1 Weichmatte (klein)

Übung:



Frontaler Anlauf zum Stufenbarren (Front: niedriger Holmen), Sprung auf den niedrigen Holmen, Hockwende über den hohen Holmen (180 Grad Drehung), Landung mit den Füßen auf dem niedrigen Holmen, Hände halten noch immer den hohen Holmen.

Variante: Abgang mit Unterschwung zwischen den beiden Holmen hindurch ohne abzustützen.

Hindernisrolle

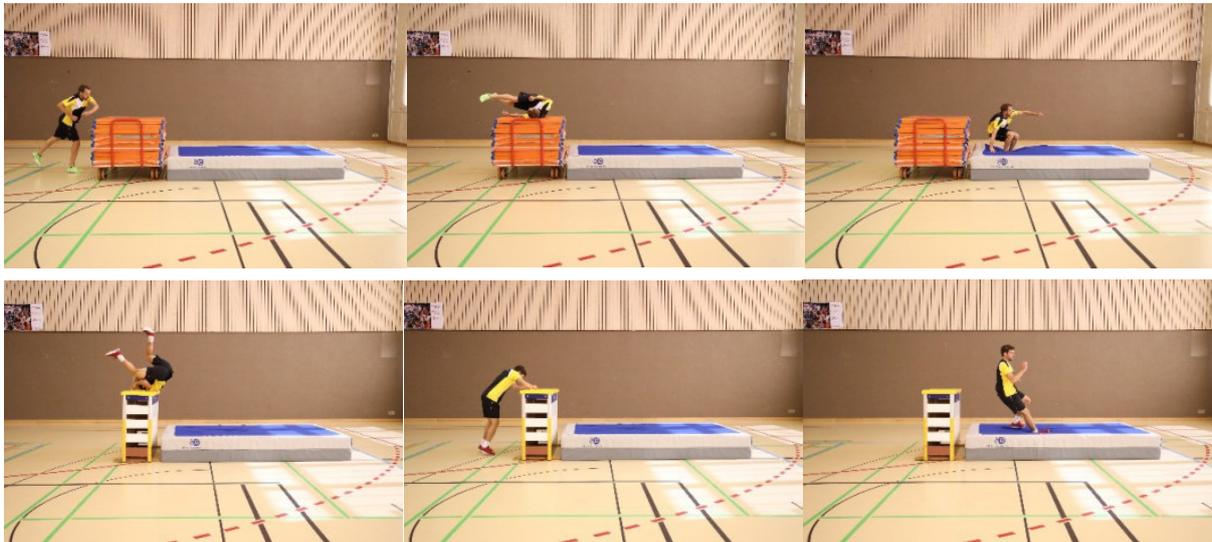
Postenaufbau:

Einen kleinen Mattenwagen (inkl. Matten) vor einer grossen Weichmatte platzieren. Die Matten des Mattenwagens sind höher gestapelt, als die grosse Weichmatte.

Material:

- 1 Mattenwagen (klein, inkl. Matten)
- 1 Weichmatte (gross)
- 1 Schwedenkasten

Übung:



Kurzer Anlauf, Absprung vor dem Mattenwagen, Rolle über den Schultergürtel, beidbeinige Landung auf der grossen Weichmatte.

Varianten:

- Anstelle eines Mattenwagens wird ein Schwedenkasten als Hindernis verwendet;
- Höhe des Mattenwagens/Schwedenkastens variieren.

Hocke über Reckstange I

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Eine Reckstange auf Hüfthöhe befestigen und darunter drei kleine Weichmatten legen.

Material:

- 1 Reck
- 1 Weichmatten (klein)

Übung:



Aufrechter Stand, beide Hände greifen die Reckstange, beidbeiniger Absprung zur Hockwende über die Reckstange (180 Grad Drehung).

Hocke über Reckstange II

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Zwei Reckstangen mit ca. einer Beinlänge Abstand einhängen, kleine Weichmatten darunter auf dem Boden platzieren.

Material:

- 1 Reck
- 1 zusätzliche Reckstange
- 3 Weichmatten (klein)

Übung:



Sprung mit Anlauf an die Reckstangen (Stand auf der unteren Stange, Halt an der oberen Stange), Sprung über die obere Reckstange, dabei eine Hand loslassen und die Beine in der Hocke leicht schräg über die Stange führen, nach der Landung auf der Weichmatte abrollen.

Präzisions- hocksprung

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Zwei Reckstangen mit ca. einer Beinlänge Abstand einhängen, kleine Weichmatten darunter auf dem Boden platzieren.

Material:

- 1 Reck
- 1 zusätzliche Reckstange
- 3 Weichmatten (klein)

Übung:



Stand auf der unteren Reckstange, Hände greifen die obere Stange schulterbreit, beidbeiniger Absprung zur Hockwende über die obere Reckstange, eine Hand lösen und nach der Wende neu greifen, beidbeinige Landung auf der unteren Reckstange.

Katzensprung I

Postenaufbau:

Zwei Schwedenkasten mit einer Distanz von ca. 50cm nebeneinander aufstellen, dahinter eine grosse Weichmatte legen, zwischen den Schwedenkasten allenfalls ein Elastik / Gummiband spannen.

Material:

- 2 Schwedenkasten
- 1 Weichmatte (gross)
- 1 Elastik / Gummiband

Übung:



Gerader Anlauf, frontaler Absprung, mit den Händen auf den beiden Schwedenkasten abstützen, Beine zwischen den Armen hindurchführen.

Katzensprung II

Postenaufbau:

Schwedenkasten zwischen einem Reuterbrett und einer grossen Weichmatte aufstellen.

Material:

- 1 Schwedenkasten
- 1 Weichmatte (gross)
- 1 Reuterbrett

Übung:



Gerader Anlauf, beidbeiniger Absprung ab dem Reuterbrett, mit beiden Händen auf dem Schwedenkasten abstützen, Beine zwischen den Armen hindurchführen zur Landung auf der Weichmatte.

Variante: Landung mit beiden Füßen zwischen den Händen auf dem Schwedenkasten, direkter Absprung zum Stand auf der Weichmatte.

Posten-Nr.

Katzensprung III

Postenaufbau:

Hinter einem Schwedenkasten eine kleine Weichmatte platzieren.

Material:

- 1 Schwedenkasten
- 1 Weichmatte (klein)

Übung:



Gerader Anlauf, frontaler Absprung, dabei den Körperschwerpunkt nach vorne führen, mit beiden Händen auf dem Schwedenkasten abstützen, Beine zwischen den Armen hindurchführen zur Landung auf der kleinen Weichmatte.

Klettern am Pferd

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Pferd frei in der Halle aufstellen.

Material:

- 1 Pferd

Übung:



Mit Armen und Beinen am Pferd festhalten und um dieses herum klettern, ohne den Boden zu berühren.

Klettern an der Langbank

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Eine Seite einer Langbank auf ca. 1m Höhe an der Sprossenwand einhängen.

Material:

- 1 Langbank
- 1 Sprossenwand

Übung:



Mit Armen und Beinen an der Langbank festhalten und darum herum klettern, ohne den Boden zu berühren.

Lazy Vault I

Postenaufbau:

Hinter einen Schwedenkasten zwei Weichmatten platzieren.

Material:

- 1 Schwedenkasten
- 2 Weichmatten (klein)

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel zum Schwedenkasten, einbeiniger Absprung mit dem kastenabgewandten Bein, die kastenzugewandte Hand stützt sich auf dem Schwedenkasten ab, das Schwungbein wird gerade nach oben über den Kasten geführt, das Sprungbein folgt dessen Bewegung, Landung im Sitz auf dem Schwedenkasten, Abstoßen mit beiden Armen zum aufrechten Stand.

Variante: Position der Landung auf dem Schwedenkasten verändern (in der Mitte bzw. an der entfernten Kante).

Lazy Vault II

Postenaufbau:

Hinter einen Schwedenkasten zwei Weichmatten platzieren.

Material:

- 1 Schwedenkasten
- 2 Weichmatten (klein)
- 1 Reck

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel zum Schwedenkasten, einbeiniger Absprung mit dem kastenabgewandten Bein, die kastenzugewandte Hand stützt sich auf dem Schwedenkasten ab, das Schwungbein wird gerade nach oben über den Kasten geführt, das Sprungbein folgt dessen Bewegung, abstossen mit beiden Händen vom Schwedenkasten zur Landung im aufrechten Stand hinter dem Schwedenkasten.

Variante: Übungsausführung über eine Reckstange. Zur Absicherung wird an die Reckstange eine Weichmatte angelehnt.

Pop Vault

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Die Elemente von zwei Schwedenkasten aufeinanderstapeln, eine Weichmatte mittels Springseil an der Stirnseite befestigen.

Material:

- 2 Schwedenkasten
- 2 Weichmatten (klein)
- 2 Springseile

Übung:



Frontaler Anlauf zur Stirnseite des Schwedenkastens, einbeiniger Absprung, mit dem anderen Bein an der Matte nach oben abstossen, gleichzeitig den Körper mit den Händen auf dem Schwedenkastenoberteil nach oben drücken zum Stand auf dem Schwedenkasten.

Powerrolle I

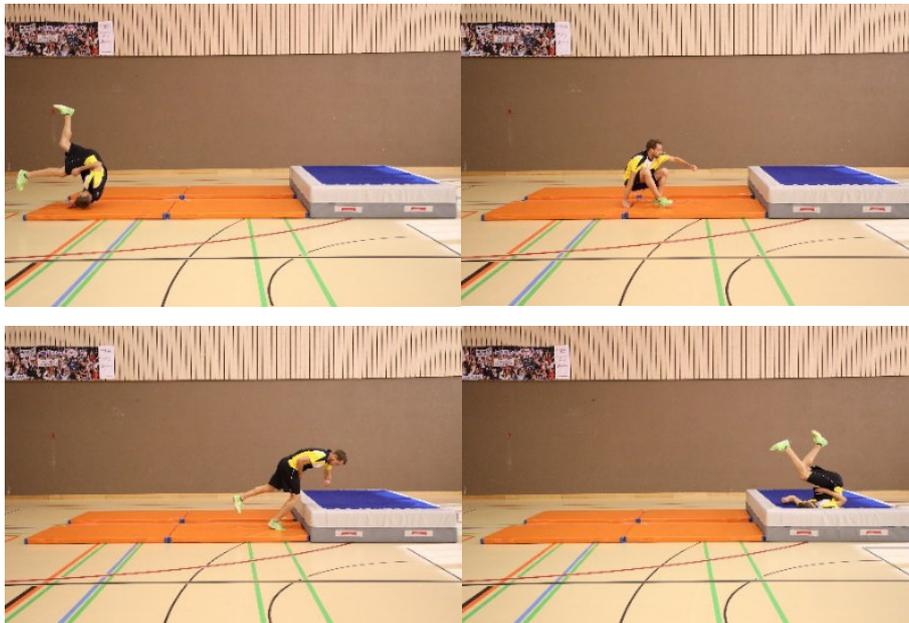
Postenaufbau:

Weichmatten in der Halle auslegen.

Material:

- 2 Weichmatten (klein)
- 1 Weichmatte (gross)

Übung:



Aus dem Stand nach vorne lehnen, Kinn auf die Brust legen, einen Arm auf einer Weichmatte aufstützen, Rollarm mit dem Unterarmrücken auflegen, unterm gestreckten Arm durchschauen, Rolle vorwärts über die Schulter des gebeugten Arms direkt zum Stand.

Variante: Sprungrolle nach Anlauf auf eine grosse Weichmatte, dabei die Arme in der Luft nach vorne führen, um den Aufprall abzdämpfen und die Rolle einzuleiten.

Posten-Nr.

Powerrolle II

Postenaufbau:

Weichmatten auslegen, darauf
Medizinbälle platzieren.

Material:

- 3 Weichmatten (klein)
- 3 Medizinbälle

Übung:



Sprungrolle über Medizinbälle, dabei nach dem horizontalen Absprung die Arme in der Luft nach vorne führen, um den Aufprall abzdämpfen und die Rolle einzuleiten, Rollarm mit dem Unterarmrücken auflegen, unterm gestreckten Arm durchschauen, Rolle vorwärts über die Schulter des gebeugten Arms direkt zum Stand.

Powerrolle III

Postenaufbau:

Langbank ca. 1m vor der Hochsprunganlage (parallel) platzieren, dahinter Weichmatten auslegen.

Material:

- 1 Langbank
- 1 Hochsprunganlage
- 2 Weichmatten (klein)

Übung:



Kurzer Anlauf, einbeiniger Absprung ab Langbank/Schwedenkastenoberteil über ein Hindernis (Hochsprunganlage/Schwedenkasten/Pferd), Landung auf den Füßen mit unmittelbarem Abrollen (Rollarm mit dem Unterarmrücken auflegen, unterm gestreckten Arm durchschauen, Rolle vorwärts über die Schulter des gebeugten Arms direkt zum Stand).

Präzisions- sprung I

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Reckstange auf ca. 50cm Höhe befestigen, davor einen Schwedenkasten (2 Elemente inkl. Oberteil) aufstellen, unter die Reckstange eine Weichmatte legen.

Material:

- 1 Weichmatte (gross)
- 1 Reck
- 1 Schwedenkasten

Übung:



Absprung vom Schwedenkastenoberteil auf die Reckstange, auf dieser so lange wie möglich das Gleichgewicht halten.

Varianten:

- Distanz zwischen Schwedenkasten und Reckstange verändern;
- Höhen von Reck und Schwedenkasten verändern;
- Absprung nach Anlauf;
- Sprünge mit 180 oder 360 Grad Drehung.

Präzisions- sprung II

Posten-Nr.

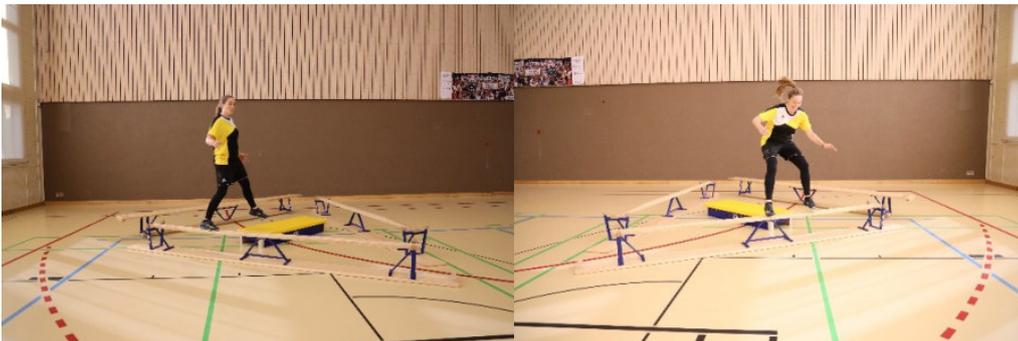
Postenaufbau:

Langbänke mit der schmalen Seite nach oben in einem Dreieck aufstellen, ein Schwedenkastenoberteil in der Mitte platzieren.

Material:

- 3 Langbänke
- 1 Schwedenkastenoberteil

Übung:



Diverse Sprünge von den Langbänken auf das Schwedenkastenoberteil und umgekehrt ausführen.

Varianten:

- Distanzen verändern;
- Sprünge mit 180 Grad Drehung.

Präzisions- sprung III

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Drei umgedrehte Langbänke und ein Schwedenkasten parallel mit einer Distanz von jeweils ca. 50-150cm zueinander platzieren, dazwischen kleine Weichmatten legen. Hinter dem Schwedenkasten befindet sich eine grosse Weichmatte.

Material:

- 3 Langbänke
- 1 Schwedenkasten
- 6 Weichmatten (klein)
- 1 Weichmatte (gross)

Übung:



Sprünge von Bank zu Bank und am Ende auf oder über den Schwedenkasten auf die Weichmatte ausführen – die Beine können dabei geschlossen oder offen sein.

Varianten:

- Abstand der Bänke verändern;
- 180 bzw. 360 Grad Drehungen beim Springen von Bank zu Bank;
- die ersten Bank überspringen und direkt auf die zweite springen.

Präzisions- sprung IV

Posten-Nr.

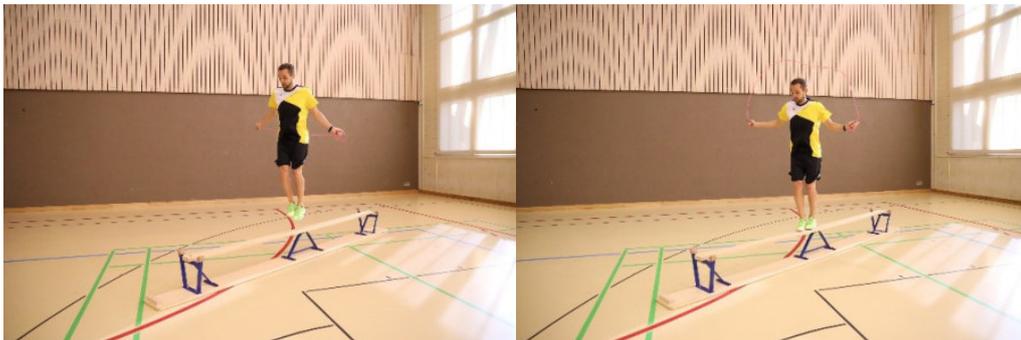
Postenaufbau:

Langbank mit der schmalen Seite nach oben und ein Springseil bereitstellen.

Material:

- 1 Langbank
- 1 Springseil

Übung:



Auf der schmalen Seite einer Langbank balancieren und Seilspringen.

Varianten:

- Beidbeinig;
- Einbeinig;
- Vorwärts;
- rückwärts.

Sprung zum Hang I

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Eine Weichmatte mit Springseilen aufgestellt an der Sprossenwand festbinden, eine zweite Weichmatte davor auf den Boden legen.

Material:

- 2 Weichmatten (klein)
- 1 Sprossenwand
- 2 Springseile

Übung:



Gerader Anlauf zur Sprossenwand, frontaler Absprung aus frei wählbarer Distanz, um den Aufprall abzdämpfen treffen zuerst die Füße auf der an der Wand befestigten Weichmatte auf, danach sofort mit den Händen an der Sprossenwand festhalten.

Sprung zum Hang II

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mittelgrosse Weichmatte mit Springseilen an der Sprossenwand festbinden, vor der Sprossenwand eine kleine Weichmatte und hinter dieser ein Schwedenkasten (2-3 Elemente) platzieren.

Material:

- 1 Weichmatte (klein)
- 1 Weichmatte (mittelgross)
- 1 Schwedenkasten
- 1 Sprossenwand
- 2 Springseile

Übung:



Beidbeiniger Absprung aus dem Stand vom Schwedenkasten, um den Aufprall abzdämpfen treffen zuerst die Füße auf der an der Wand befestigten Weichmatte auf, danach sofort mit den Händen an der Sprossenwand festhalten.

Variante: Die Übung aus der Bewegung mit geradem Anlauf und frontalem einbeinigen Absprung vom Schwedenkasten ausführen.

Sprung zum Hang III

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mittelgrosse Weichmatte mit Springseilen an der Sprossenwand festbinden, in ca. 150cm Entfernung einen Schweden-kasten (6-7 Elemente inkl. Oberteil) platzieren und befestigen (z.B. mittels Springseilen an einem Barren), an der Vorderseite des Schwedenkastens mit Springseilen eine kleine Weichmatte befestigen.

Material:

- 1 Weichmatte (mittelgross)
- 2 Weichmatten (klein)
- 2 Schwedenkasten
- 6 Springseile
- 1 Sprossenwand

Übung:



Hang an der Sprossenwand mit dem Rücken zum Schwedenkasten. Sprung mit 180 Grad Drehung zum Hang am Schwedenkasten. Um den Aufprall abzdämpfen treffen zuerst die Füße auf der Weichmatte auf, anschliessend mit den Händen auf dem Schwedenkasten aufstützen und auf diesen hochsteigen.

Twister I

Postenaufbau:

Holmen eines Barrens auf unterschiedlichen Höhen fixieren (Höhenunterschied ca. 30-50cm). Davor einen Schwedenkasten stellen (3-4 Elemente), darunter Weichmatten auslegen.

Material:

- 1 Barren
- 4-5 Weichmatten (klein)
- 1 Schwedenkasten

Übung:



Via Schwedenkasten auf den niedrigen Holmen des Stufenbarrens steigen, mit den Händen an beiden Holmen festhalten, die Beine zwischen die beiden Holmen fallen lassen in die Stütze, Beine nach vorne schwingen und über den tiefen Holmen vom Stufenbarren abspringen, beidbeinige Landung auf einer Weichmatte neben dem Stufenbarren.

Twister II

Postenaufbau:

Holmen eines Barrens auf unterschiedlichen Höhen fixieren (Höhenunterschied ca. 30-50cm). Davor einen Schwedenkasten stellen (3-4 Elemente), darunter Weichmatten auslegen.

Material:

- 1 Barren
- 4-5 Weichmatten (klein)
- 1 Schwedenkasten

Übung:



Stand auf dem Schwedenkasten, mit den Händen an beiden Holmen festhalten, beidbeiniger Absprung in die Stütze zwischen den beiden Holmen, Beine nach vorne schwingen und über den tiefen Holmen vom Stufenbarren abspringen, beidbeinige Landung auf einer Weichmatte neben dem Stufenbarren.

Twister III

Postenaufbau:

Holmen eines Barrens auf unterschiedlichen Höhen fixieren (Höhenunterschied ca. 30-50cm). Davor ein Reuterbrett stellen (3-4 Elemente), darunter Weichmatten auslegen.

Material:

- 1 Barren
- 4-5 Weichmatten (klein)
- 1 Reuterbrett

Übung:



Kurzer Anlauf, beidbeiniger Absprung ab dem Reuterbrett in die Stütze zwischen den beiden Holmen des Stufenbarrens, Beine nach vorne schwingen und über den tiefen Holmen vom Stufenbarren abspringen, beidbeinige Landung auf einer Weichmatte neben dem Stufenbarren.

Twister IV

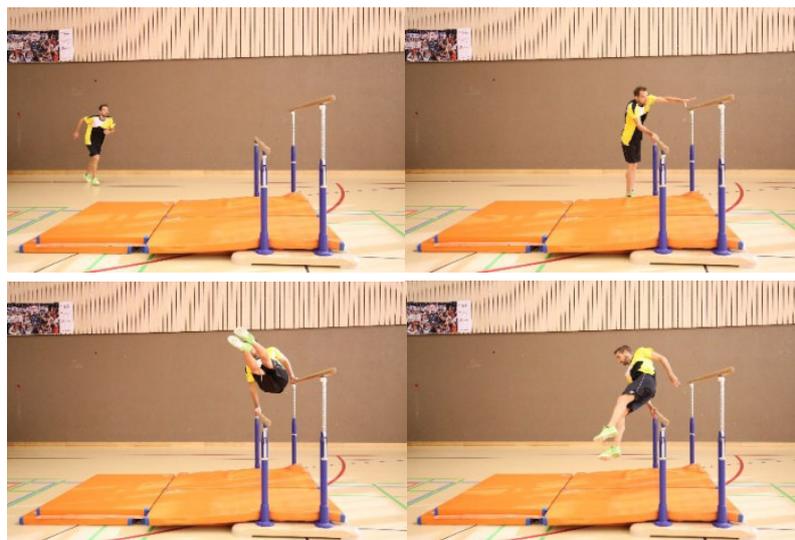
Postenaufbau:

Holmen des Barrens auf unterschiedlichen Höhen fixieren (Höhenunterschied ca. 30-50cm).

Material:

- 1 Barren
- 4-5 Weichmatten (klein)

Übung:



Kurzer Anlauf, beidbeiniger Absprung in die Stütze zwischen den beiden Holmen des Stufenbarrens, Beine nach vorne schwingen und über den tiefen Holmen vom Stufenbarren abspringen, beidbeinige Landung neben dem Barren.

Wall Jump 360 Grad

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Eine grosse Weichmatte an der Hallenwand platzieren.

Material:

- 1 Weichmatte (gross)
- 1 Wand

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel zu Wand, Sprung hoch gegen die Wand, mit einem oder mit beiden Füßen an dieser abstossen, Drehung über die von der Matte abgewandten Schulter, Landung beidbeinig auf der Matte.

Varianten:

- Landung mit Rolle;
- 540 Grad Drehung in der Luft.

Wall Run I

Postenaufbau:

Ein Schwedenkastenelement an einer Wand platzieren (lange Kante nach oben), dahinter eine Weichmatte legen.

Material:

- 1 Schwedenkastenelement
- 2 Weichmatten (klein)

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel, mit dem wandabgewandten Bein vor dem Schwedenkastenelement abspringen und mit dem wandzugewandten Bein von der Wand abstossen, Landung auf der Weichmatte.

Erleichtern: Um die Haftung an der Wand zu verbessern kann am Ort der Wandberührung eine kleine Weichmatte aufgestellt werden, von der sich die Teilnehmenden abstossen können.

Wall Run II

Postenaufbau:

Schwedenkasten (4 Elemente inkl. Oberteil) an eine Wand stellen, dahinter eine Weichmatte platzieren.

Material:

- 1 Schwedenkasten
- 1 Weichmatte (klein)
- 1 Wand

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel, mit dem wandabgewandten Bein vor dem Schwedenkasten abspringen und mit dem wandzugewandten Bein über dem Kasten von der Wand abstossen, Landung auf der Weichmatte.

Erleichtern: Um die Haftung an der Wand zu verbessern kann am Ort der Wandberührung eine kleine Weichmatte aufgestellt werden, von der sich der Teilnehmende abstossen kann.

Varianten:

- Nach dem Absprung mit der wandabgewandten Hand auf dem Schwedenkasten abstützen. Mit den Füßen über den Schwedenkasten gehen.
- Nach dem Absprung mit der wandabgewandten Hand auf dem Schwedenkasten abstützen. Mit den Füßen der Wand entlang gehen.

Wall Run III

Postenaufbau:

Eine grosse Weichmatte der Länge nach an der Hallenwand platzieren, dahinter zwei kleine Weichmatten legen.

Material:

- 1 Weichmatte (gross)
- 1 Weichmatte (klein)
- 1 Wand

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel zur Wand, mit dem wandabgewandten Bein vor der grossen Weichmatte abspringen, so viele Schritte wie möglich an die Wand setzen, zuletzt stark abstossen zur Landung auf den kleinen Weichmatten.

Posten-Nr.

Wall Run IV

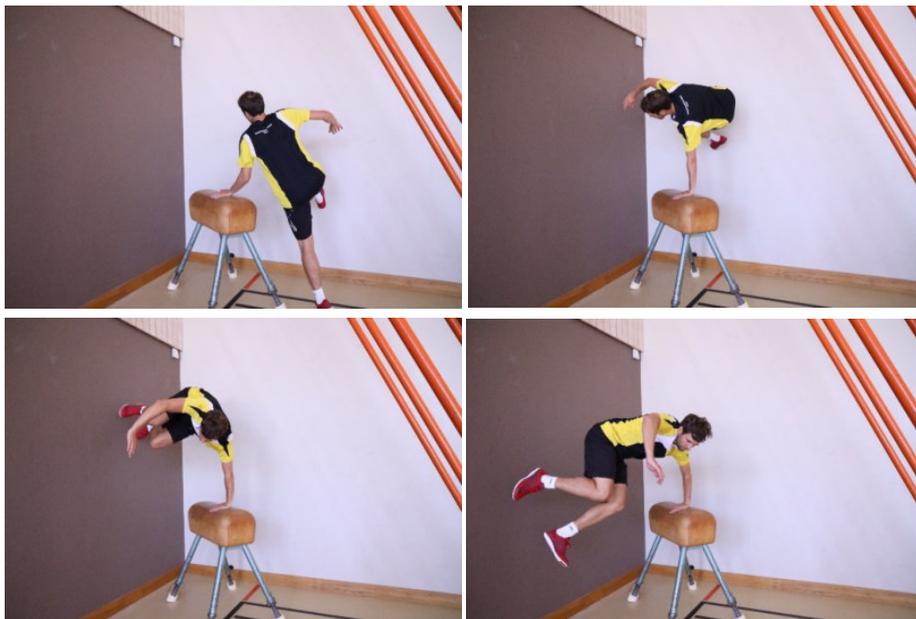
Postenaufbau:

Pferd in eine Ecke der Halle stellen.

Material:

- 1 Pferd
- 1 Hallenecke

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel, Absprung mit dem wandzugewandten Bein, die wandabgewandte Hand vorgedreht (Finger zeigen weg von der Wand) auf dem Pferd abstützen, Laufen über beide Wände (2 Schritte an der ersten Wand, 1 Schritt an der zweiten Wand, Absprung in den Stand).

Hindernis I

Postenaufbau:

Eine Reckstange auf Hüfthöhe befestigen und eine Weichmatte darunterlegen.

Material:

- 1 Reck
- 1 Weichmatte (klein)

Übung:



Stand frontal zum Reck, die Hüfte ist an die Reckstange gelehnt, den Oberkörper über die Stange beugen und einen Arm auf der gegenüberliegenden Seite auf der Weichmatte abstützen, mit der anderen Hand neben der Hüfte an der Reckstange im Untergriff festhalten. Nun die Beine in einer Bogenbewegung senkrecht über die Reckstange schwingen zur Landung auf den Füßen.

Hindernis II

Postenaufbau:

Höhe der Barrenholmen so einstellen, dass eine Höhendifferenz von ca. 50cm besteht. Mehrere Weichmatten unter dem Barren auslegen.

Material:

- 1 Barren
- 4 Weichmatten (klein)

Übung:



Stütze mit beiden Armen auf dem hohen Holmen, eine Hand greift den tiefen Holmen (Oberkörper nach vorne lehnen), die andere Hand hält sich immer noch neben der Hüfte am oberen Holmen fest. Nun die Beine in einer Bogenbewegung senkrecht über den oberen Holmen schwingen, Landung im Stand neben dem Barren auf einer Weichmatte.

Hindernis III

Postenaufbau:

Sprossenwand von der Wand lösen, dahinter eine grosse Weichmatte platzieren.

Material:

- 1 Sprossenwand
- 1 Weichmatte (gross)

Übung:



Stand auf der Sprossenwand, Stütze mit beiden Armen auf der obersten Sprosse im Untergriff, die Hüfte an ebenjene Sprosse pressen, den Oberkörper über die Sprossenwand beugen und mit einer Hand eine möglichst tiefe Sprosse greifen. Nun die Beine in einer Bogenbewegung senkrecht über die Sprossenwand schwingen, Landung im Stand auf der Weichmatte.