

Jongleur

Postenaufbau:

-

Übung:



Material:

- 3 Frisbees
- 3 Tennisbälle
- 3 Softbälle (klein)
- 3 Unihockeybälle
- 1 Indiacca
- 1 Badmintonschläger
- 1 Badmintonshuttle
- 3 Jongliertücher
- 1 Gleichgewichtsbrett
- 1 Geräteraum-/Garagentor

Versuche mit verschiedenen Utensilien zu jonglieren:

- Jonglieren einhändig mit 2 Bällen oder beidhändig mit 3 Bällen (Tennis-, Schaumstoff-, Unihockeybälle evtl. sogar Frisbees). Auch auf Balancierbrett stehend möglich.
- Jongliertücher in der Luft halten.
- Badminton Shuttle in der Luft halten und dabei absitzen und aufstehen. Halbe sowie ganze Körperdrehungen während dem Jonglieren ausführen. Gleiche Übung kann mit dem Indiacca ausgeführt werden.
- Schaumstoffball in die Höhe oder gegen eine Wand werfen und mit dem Frisbee auffangen. Schaumstoffball zu zweit gegenseitig zuwerfen und mit dem Frisbee auffangen.

Erleichtern: Das Jonglieren kann auf einer schrägen Unterlage geübt werden (z.B. Türe des Geräteraum-/Garagentores). Die Bälle werden hierzu nicht grade in die Höhe geworfen, sondern auf die schräge Unterlage. Hierdurch erhält der Teilnehmer mehr Zeit, um die Grundbewegung zu erlernen.

Slalom

Postenaufbau:

Mit den Markierungskegel einen Slalom aufstellen (Kegel seitwärts versetzt).

Material:

- 1 Basketball
- 1 Volleyball
- 1 Handball
- 1 Softball
- 1 Tennisball
- 1 Unihockeyball
- 1 Fussball
- x Markierungskegel

Übung:



Laufe einen Slalom zwischen den Markierungskegeln, währendem du mit zwei unterschiedlichen Bällen gleichzeitig prellst.

Variante: Mit beiden Bällen alternierend prellen (Rhythmus ändern).

Doppeltes Passspiel

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 2 Badmintonschläger
- 1 Shuttle
- 1 Fussball

Übung:



Ihr steht euch zu zweit in einem Abstand von 3-5 Metern gegenüber und spielt euch gleichzeitig einen Fussball und mit Badmintonschlägern einen Shuttle hin und her.

Variante: den Fussball und den Shuttle im selben oder gegengleichen Takt passen.

Orientierungs- künstler

Posten-Nr.

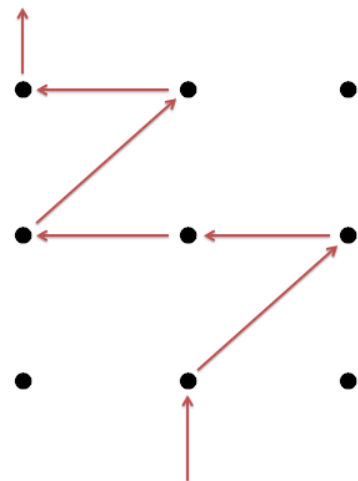
Postenaufbau:

Die Malstäbe in einem Rechteck (3x3) aufstellen.

Material:

- 9 Malstäbe

Übung:



Stellt euch einen beliebigen Weg um die Malstäbe auf die Gegenseite vor, ohne ihn wirklich abzulaufen. Mit geschlossenen Augen wird dieser Weg anschliessend marschiert.

Variante: Ihr gebt eurem Partner die zu absolvierende Strecke vor.

Reifenspringen

Postenaufbau:

Reifen zu einem Sprungparcours auslegen.

Material:

○ x Reifen

Übung:



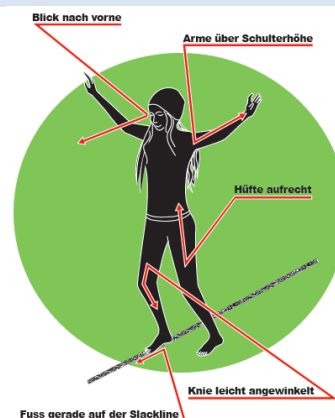
Hüpfe über die am Boden verteilten Reifen. Liegen zwei Reifen auf gleicher Höhe wird mit beiden Beinen abgestanden. Einzelne Reifen werden mit dem der jeweiligen Seite entsprechenden Bein passiert. Die Reifen können vorwärts oder rückwärts hüpfend durchquert werden. Um das Reifenspringen zu erschweren, kann beim Abstehen gleichzeitig der jeweilige Arm auf der gleichen oder sogar gegenüberliegenden Seite gehoben, respektive zur Seite gestreckt werden.

Grundposition

Bevor man die ersten Schritte versucht, sollte man fähig sein, auf nur einem Bein für 5-10 Sekunden auf der Slackline stehen zu bleiben. Dies hat den Vorteil, dass man mit dem zweiten Bein ausbalancieren kann. Sowohl das linke wie auch das rechte Bein müssen trainiert werden.

Auf folgende Punkte ist dabei zu achten:

- Blick nach vorne richten;
- Arme über Schulterhöhe;
- Fuss gerade auf der Slackline;
- Knie leicht angewinkelt;
- Hüfte aufrecht.



Erleichtern

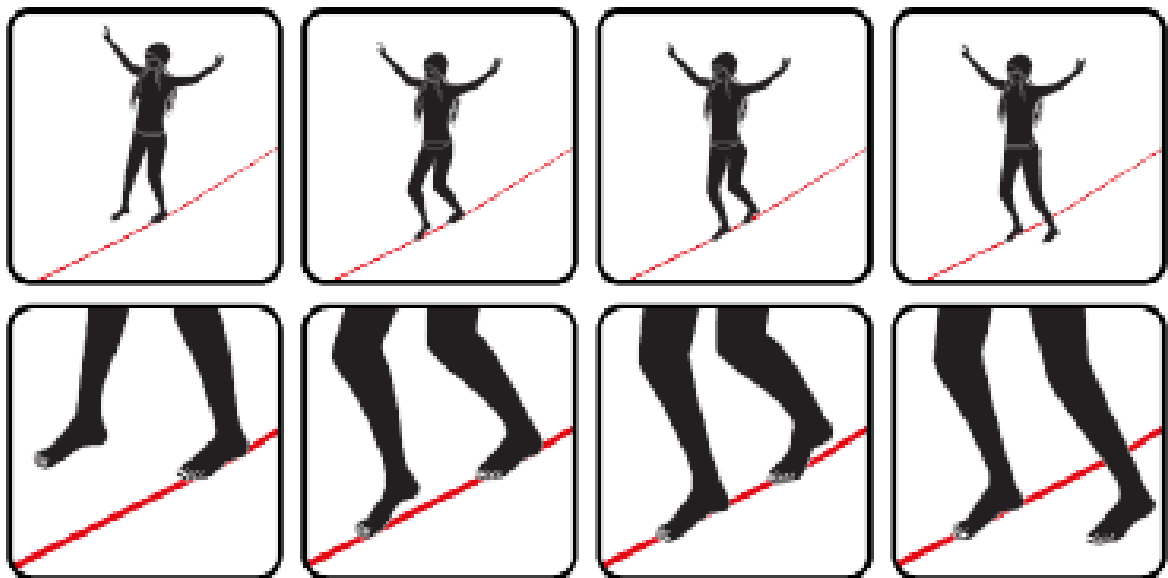
- Übung nahe an der Befestigung durchführen;
- Slackline über kurze Distanz (3-5m) straff spannen;
- Sitz eines Partners in der Mitte der Slackline um das anfängliche Zittern abzdämpfen;
- Hilfestellung eines Partners durch Halten an der Hand (immer mit der Ausgleichsbewegung mitgehen, und nur wenn der Slackliner fast herunterfällt stabilisieren).

Erschweren

- Arme verschränken (vor dem Bauch, hinter dem Rücken oder über dem Kopf).

Erste Schritte

Wer die Grundposition beherrscht, kann die ersten Schritte versuchen. Dabei ist es wichtig, dass man mit dem Vorfuss das Band ertastet, bevor man den ganzen Fuss aufsetzt. Somit muss man nicht auf das Band schauen, um zu wissen wo es sich befindet. Bevor man den hinteren Fuss vom Band löst, sollte man ihn auf die Zehen stellen, um den Körperschwerpunkt bereits auf den vorderen Fuss zu verlagern.



Erleichtern

- Slackline über kurze Distanz spannen (3-5m) straff spannen;
- Hilfestellung eines Partners durch Halten an der Hand (immer mit der Ausgleichsbewegung mitgehen, und nur wenn der Slackliner fast herunterfällt stabilisieren).

Erschweren

- Rückwärtsgehen;
- Slackline über grosse Distanz spannen.

Sitz

Das Gesäss und ein Fuss befinden sich auf der Slackline, der Blick ist zum Befestigungspunkt gerichtet



Erleichtern

- Übung nahe an der Befestigung durchführen.

Erschweren

- Aus dem Sitz aufstehen;
- aus dem Sitz über den Diagonalstand aufstehen.

Bauchlage

Bauchlage auf der Slackline. Die Slackline verläuft idealerweise diagonal unter dem Körper (z.B. rechte Schulter, linker Oberschenkel und linkes Schienbein liegen auf dem Band).



Erleichtern

- Sich mit einer Hand an der Slackline festhalten.

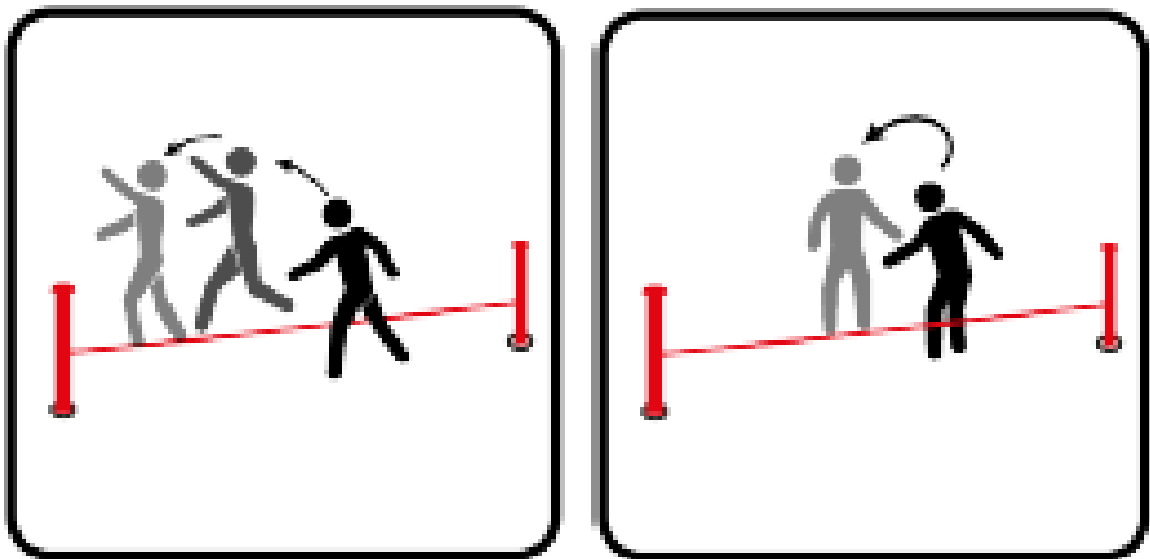
Erschweren

- Arme seitlich ausstrecken;
- aus der Bauchlage aufstehen.

Aufsprung

Parallel zum Band Anlauf nehmen, über den vorderen Fuss abspringen, mit dem hinteren Fuss zuerst auf der Line aufsetzen, den Schwung mit den Knien gut abfedern und im Querstand landen.

Variante: Sprung ohne Anlauf mit beiden Füßen gleichzeitig.



Erleichtern

- Sprung auf tiefere Slackline.

Erschweren

- Sprung auf höhere Slackline;
- Sprung mit halber Drehung.

Halbe Drehung

In der Ausgangslage befinden sich der vordere Fuss nach innen gedreht und der hintere Fuss gerade auf dem Band. Das Körpergewicht befindet sich auf dem vorderen Fuss. Nun dreht man den hinteren Fuss um 180 Grad und wechselt gleichzeitig in einer schnellen Bewegung den Blick (ähnlich wie bei einer Pirouette).



Erleichtern

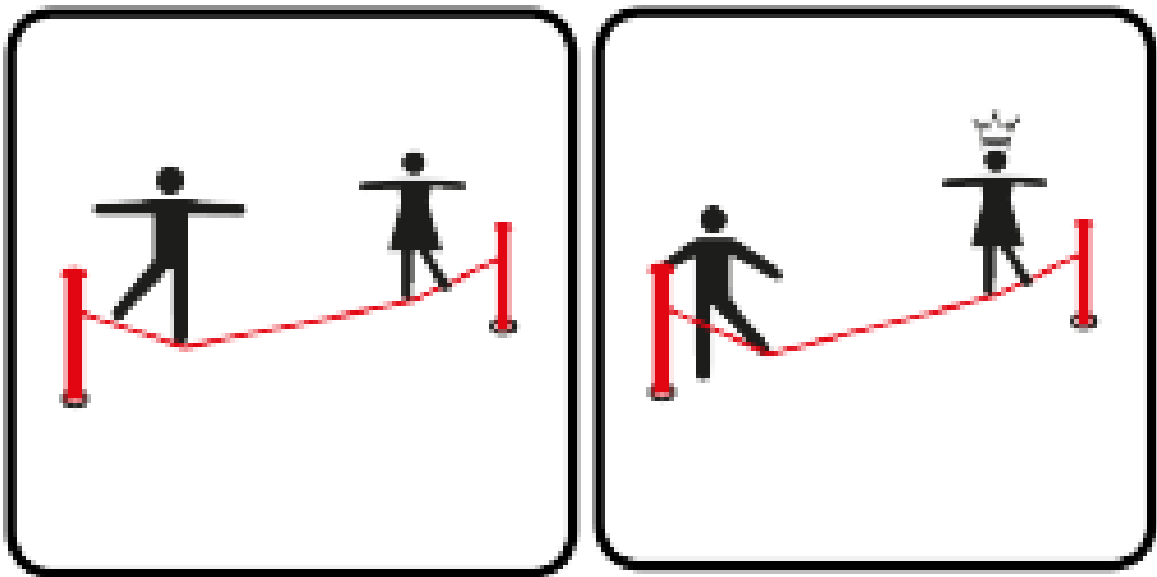
- Hilfestellung eines Partners durch Halten an der Hand (immer mit der Ausgleichsbewegung mitgehen, und nur wenn der Slackliner fast herunterfällt stabilisieren).

Erschweren

-

King of the line

Zwei Teilnehmer stehen auf derselben Slackline. Derjenige, der es länger schafft oben zu bleiben, erhält einen Punkt. Wer hat zuerst 5 Siege?



Erleichtern

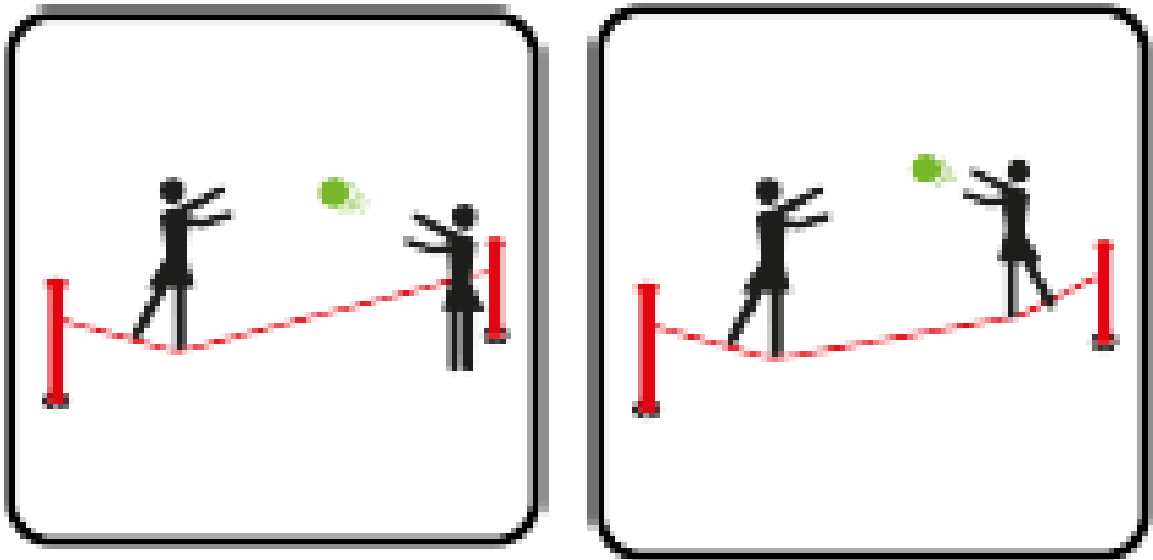
- Ein weiterer Teilnehmer setzt sich in der Mitte auf die Slackline.

Erschweren

- Die Teilnehmer positionieren sich näher beieinander in der Mitte der Slackline.

Ballfänger

Ein Teilnehmer steht auf der Slackline, der Partner auf dem Boden. Nun wird versucht den Ball so oft wie möglich hin und her zu passen, ohne dass der Teilnehmer auf der Slackline von dieser herunterfällt.



Erleichtern

-

Erschweren

- Beide Teilnehmer stehen auf derselben oder auf unterschiedlichen Slacklines und versuchen den Ball möglichst oft hin und her zu passen.