

## Allgemeine Fitness mit koordinativem Anspruch

- In jeder Körperposition sollte im gesamten Körper Spannung, also Körperkontrolle, vorhanden sein
- nehmt euch mehr Zeit, die leichteren Stufen sicher zu üben -> **erst Grundübung sicher können, dann steigern**
- **Kriterium:** die jeweiligen **Positionen** möglichst **stabil** und **lange ohne Abweichungen halten bzw. flüssiger, ruhiger Bewegungsablauf**
- Beispiel: 10-15 Wiederholungen pro Übung bzw. 30sek.-1min. üben // 30sek.-1min. Pause // zuerst versuchen Stufen zu steigern, dann Übung wechseln **ODER** 1. Runde mit 1. Stufe, 2. Runde mit 2. Stufe, usw.
- von einfach zu schwer (erst längere Pausen, soll erst anstrengend werden, wenn die Übung sicher beherrscht wird. Erst dann Stufe steigern!)

<u>Name</u>	<u>Beschreibung / Bild</u>	<u>Tipps</u>
1. Kopfstand		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Auf ausreichend Platz achten!</b></li> <li>➤ Handtuch möglichst klein falten, unter Stirn Kopf legen</li> <li>➤ Hände und Kopf sollen ein Dreieck bilden, 90°Winkel in den Armen</li> <li>➤ Körper, Beine und Füße lang gestreckt</li> <li>➤ Bauch, Gesäß und Beine immer fest angespannt</li> <li>➤ 2.Stufe: mit Händen am Kopf</li> </ul>
2. Handstand		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Auf ausreichend Platz achten! (noch mehr als beim Kopfstand)</b></li> <li>➤ Arme müssen immer gestreckt sein</li> <li>➤ Kopf sollte immer in Richtung Boden oder durch die Arme schauen</li> <li>➤ Arme, Körper und Beine lang gestreckt und fest angespannt</li> </ul>
3. Bankstellung		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grundübung: Bankstellung (Vierfüßlerstand/ Kasten)</li> <li>➤ 1.Stufe: Einzeln jeweils einen Arm/Bein strecken</li> <li>➤ 2.Stufe: diagonal Arm und Bein gleichzeitig strecken (mit Arm unter dem Körper gestreckten Oberschenkel berühren)</li> <li>➤ 3.Stufe: gestreckter Arm/Bein unter dem Körper zusammenführen und anschließend wieder lang strecken</li> </ul>
4. Ausfallschritte		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grundübung: Ausfallschritt → aus dem Stand Schritt nach vorn und sicher stehen – mit Schwung den Fuß zurück in den Stand</li> <li>➤ 1.Stufe: mithilfe eines Sprunges die Beine tauschen und sicher landen</li> <li>➤ 2.Stufe: in der Endposition die Arme lang nach oben strecken (Kopf darf leicht nach oben blicken)</li> <li>➤ 3.Stufe: in der Endposition den Körper leicht zur Seite neigen (ein Arm lang gestreckt, der andere darf beim Gleichgewicht halten helfen)</li> </ul>

<p>5. Liegestütz</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Liegestütz mit Partner abklatschen?</b></li> <li>➤ Grundübung: Liegestütz →Arme unter Schultern →Oberkörper und Beine = gerade</li> <li>➤ 1.Stufe: je ein Bein oder einen Arm anheben, ohne die Grundposition zu verändern</li> <li>➤ 2.Stufe: je einen Arm <b>und</b> ein Bein diagonal anheben</li> <li>➤ 3.Stufe: einen Arm nach oben aufdrehen, Körper darf sich leicht mitdrehen</li> <li>➤ 4.Stufe: mit den Armen auf eine Erhöhung steigen (Hocker etc.)</li> </ul>
<p>6. Einbein-stand</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grundübung: Einbeinstand</li> <li>➤ 1.Stufe: mit dem angehobenen Bein eine liegende 8 in die Luft zeichnen</li> <li>➤ 2.Stufe: Kopf drehen nach li. Und re.</li> <li>➤ 3.Stufe: Standwaage→Bein gestreckt nach hinten, Arme ausgebreitet</li> <li>➤ 4.Stufe: einen Ball (ineinander gestülpte Socken) in die Luft werfen und wieder auffangen</li> <li>➤ 5.Stufe: Ball gegen eine Wand werfen und wieder auffangen</li> <li>➤ 6.Stufe: auf dem Boden platzierte Objekte berühren, ohne umzufallen</li> </ul>
<p>7. Sprünge und Schritte (ähnlich wie Koordinationsleiter)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grundübung: Linie (Klebeband) vor uns auf Boden (Fußspitzen-Linie)</li> <li>➤ 1.Stufe: 2 Schritte auf jeder Seite, immer vor und zurück</li> <li>➤ 2.Stufe: Schlusssprünge vor und zurück (Füße bleiben zusammen)</li> <li>➤ 3.Stufe: neben die Linien stellen und nach rechts und links springen</li> <li>➤ 4.Stufe: zwei Schritte auf jeder Seite auch rechts und links im Wechsel</li> <li>➤ 5.Stufe: Anzahl der Schritte oder Sprünge je Seite variieren</li> <li>➤ 6.Stufe: mit Klebeband ein Kreuz bilden → Alle oben genannten Variationen möglich (im Kreis, re, li)</li> </ul>
<p>8. Seitlicher (Ein-) Armstütz (rechts/links)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grundübung: seitl. Unterarmstütz</li> <li>➤ 1.Stufe: oberen Arm lang zur Decke strecken, dann eindrehen unter dem Körper Richtung andere Seite schieben</li> <li>➤ 2.Stufe: oberen Arm und Bein zusammenführen, dabei sollten sich Knie und Ellenbogen berühren</li> </ul>