

Hausaufgabe 8. Online Training - Übungs-Anleitungen -

Übungsfokus: Körperstabilität, Kraftausdauer

Die Hausaufgabe (zu erledigen bis Start Online-Termin):

Beide Körperstabi Aufgaben sollten sehr gut geübt werden (Körperstabi 1 sowohl für die linke als auch rechte Seite). Am Online-Termin werden die Aufgaben nicht noch einmal erklärt oder vorgemacht bzw. trainiert, sie müssen bis dahin sitzen.

Während des Termins gibt es lediglich Aufgaben zur Kraftausdauer zu den Übungen.

Beschreibung Körperstabi 1:



Startposition:
Ellbogenstütz, ein Fuß auf z.B. kleinem Handtuch abgestützt, der andere wird angehoben (der angehobene Fuß darf während der ganzen Übung den Boden NICHT berühren), die Beine sind angezogen.



Position 2:
Drehung auf die Seite mit auf dem Boden abgestützten Fuß (ein Arm bleibt im Ellbogenstütz auf dem Boden, der andere wird angehoben, der schwebende Fuß ist nun das untere Bein, der abgestützte Fuß das obere). Der schwebende Arm darf zwischen Position 2 und 4 den Boden nicht mehr berühren. Die Beine sind nach wie vor angezogen.



Position 3:
Das auf dem Boden abgestützte Bein wird nun ausgestreckt.



Position 4:
Drehung zurück in die Ellbogenstütz-Position, Beine allerdings jetzt ausgestreckt. Der schwebende Arm ist nun wieder auf dem Boden, der angehobene Fuß schwebt nach wie vor (wird NICHT abgesetzt während kompletter Übung)



Position 5= Startposition:
Bein wieder anziehen.

Der ganze Übungsablauf sollte sowohl links- wie rechtsrum nachfolgend oft hintereinander ausgeführt werden können, ohne das Gleichgewicht zu verlieren:

Bis U8: 10x

U10: 15x

U12: 20x

Ab U14: 25-30x

Beschreibung Körperstabi 2:



Startposition:
Armstütz, beide Füße auf z.B. kleinem Hand-
tuch abgestützt

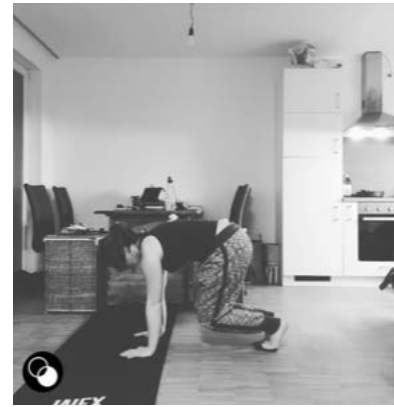


Position 2:
Drehung auf die linke Seite, oberer Arm wird
gerade nach oben gestreckt.

Bei dieser Übung wird pro Durchgang (Start-
position bis Position 5) die Seite gewechselt
(also immer abwechselnd die Übung nach
links gedreht und nach rechts gedreht aus-
führen).



Position 3:
Aus Position 2 heraus Beine anziehen, ohne
dabei den ausgestreckten Arm und die Kör-
perdrehung zu verändern.



Position 4:
Zurück in Armstütz mit noch angezo-
genen Beinen.



Position 5= Startposition:
Beine wieder ausstrecken.

Nun die ganze Übung in die andere
Richtung.

Diese Übung sollte nachfolgend oft
(gezählt wird pro geschaffte Seite)
ausgeführt werden können:

Bis U8: 10x

U10: 14x

U12: 20x

Ab U14: 28x