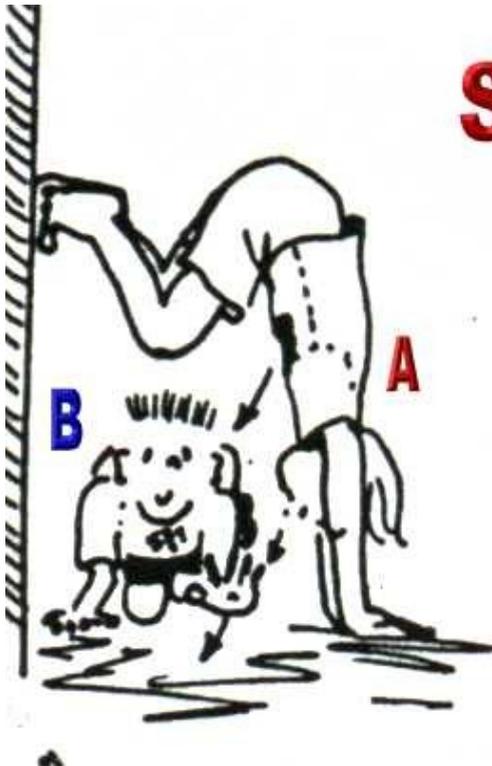


Wandwanderung unter dem Wandhandstand gehockt



Station

1

A – Wandhandstand gehockt und
B – kriecht hindurch,

im Wechsel

B – Wandhandstand gehockt und
A – kriecht hindurch,

Ziel: Stützkraftausdauer

Ballwanderung um die Hüften



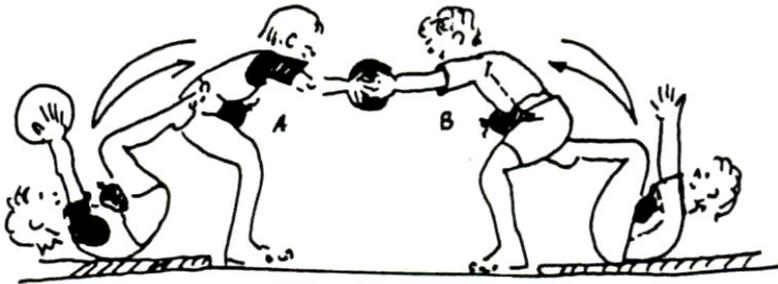
Station 2

A und B Nackenbrücke dicht nebeneinander
Ball wandert unter den Gesäßen über die
Bäuche zur Ausgangsposition

immer wieder

**Ziel: Haltekraft der Hüftstrecker (Gesäßmuskulatur)
für Körpermittelspannung**

Luftballon Presse mit Ballübergabe



Station 3

Rückenschaukel mit Festklemmen eines kleinen
Luftballons in der Hüfte,

Ballübergabe an den Partner / die Partnerin

**Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskeln und
des Hüftbeugers**

Grabensprünge



über die Mattengräben fortlaufend gestütztes
„Häschen hüpfen“,
 $\frac{1}{2}$ Drehung und zurück

**Ziel: dynamisches Auffangen im Stütz,
Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur,
Haltekraft der Armstrecker**

Rückenkreisel zu zweit nebeneinander

„Wer ist zuerst einmal rum“?



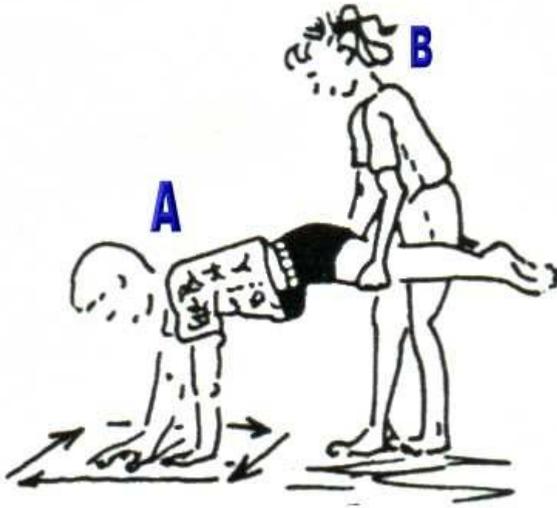
Station 5

in der Rückenschaukel maximal versuchen, sich im Kreis herumzuschaukeln

Ziel: Haltekraft der Bauchmuskulatur unter dynamischen Bedingungen

Liegestütz – Quadrat –Wanderung

mit hochgehaltenen Beinen



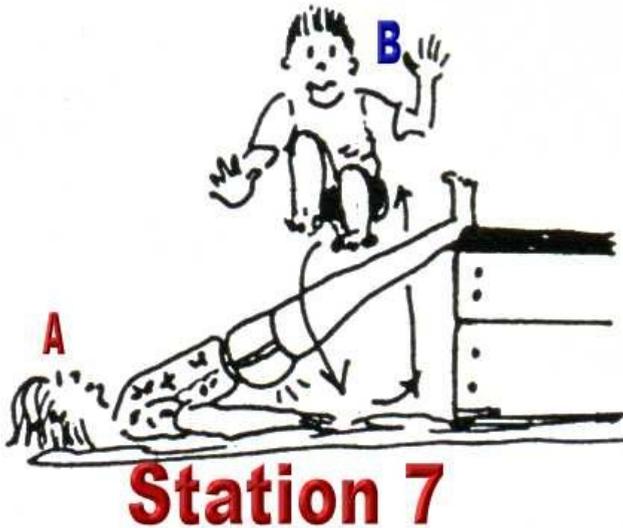
Station 6

Im Liegestütz je 2 Handschritte:

vor, ... zur Seite, ... rück, ... zur Seite und wieder
von vorn

Ziel: Stützkraft und Körpermittelspannung

Schiefes Brett überspringen

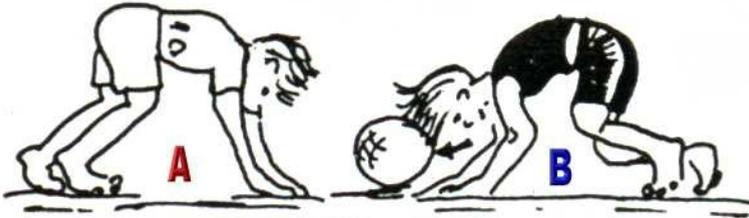


A – Rückenlage mit erhöhtem Fußaufsatz,
B – kriecht hindurch, springt drüber,

Wechsel von A und B

**Ziel: Haltekraft für die Körperrückseite als
Ganzkörperspannungsübung**

Kopfball im Vierfüßlergang



Station 8

Mit dem Kopf einen Softball / Luftballon / Wasserball o.ä.
maximal oft zuspiesen

Ziel: Stützkraft unter dynamischen Bedingungen