

## Einwärmen: Mit dem Ball (Handball)

Den Ball am Fuss führen und rhythmisieren

- rechts – rechts – links / links – links – rechts
- innen – innen – aussen / aussen – aussen – innen
- selber die Bewegung rhythmisieren

Mit zwei verschiedenen Bällen prellen

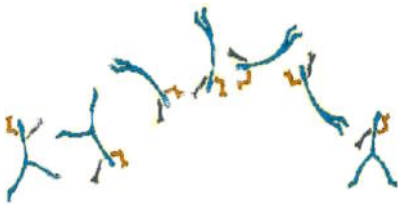
- dito, die Bälle wechseln
- dito, wechselseitig prellen
- dito, mit einer Hand prellen

Mit zwei verschiedenen Bällen, einen prellen, den andern am Fuss führen

- dito, im Kauergang
- dito, rückwärts bewegen
- dito, die Bälle wechseln, vom Fuss zur Hand und umgekehrt

Ohne Ball (Kunstturnen)

- Einbeinig rechts springen, möglichst wenige Sprünge für 1 Hallenbreite
- Dito, retour mit dem linken Bein, 1 Hallenbreite
- Einbeinig rechts im Zickzack springen (Steigerung auf weicher Unterlage, z.B. Mattenbahn), Hallenbreite hin und zurück
- Beidbeinig springen (richtige Technik), 1 Hallenbreite
- Dito, rückwärts beidbeinig springen, 1 Hallenbreite
- Hocksprünge, 1 Hallenbreite



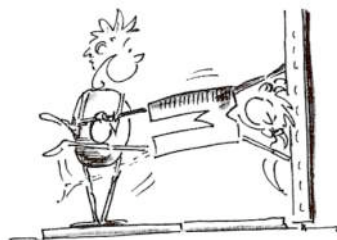
## Krafttraining

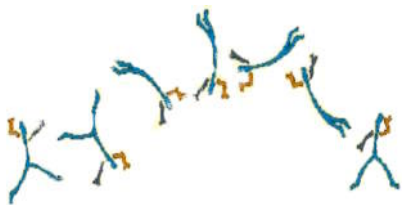
### Alleine

- 4-Füssler vorlings, 1 Hallenbreite
- Dito, rücklings, 1 Hallenbreite
- Sitzend verschieben links-rechts-links-rechts, 1 Hallenbreite
- Dito, gleichzeitig mit den Armen ziehen-stossen, 1 Hallenbreite
- Beine geschlossen und anheben, 10-12 Wiederholungen
- Dito, Beine gegrätscht und anheben, 10-12 Wiederholungen
- Bauchlage, Knie beugen, Becken anheben, Knie wieder strecken
- Schiffchen auf dem Bauch, 5x, Schiffchen auf dem Rücken, 5x, abwechslungsweise
- Liegestützposition, Arme nach vorne führen, dann zur Seite

### Zu zweit

- Liegestützposition, nach vorne und nach hinten schieben
- Karre schieben vorwärts, 1 Hallenbreite, Rollen wechseln
- Dito, rückwärts, 1 Hallenbreite, Rollen wechseln
- Handstand an der Wand (rückwärts hochlaufen bis ganz an die Wand), ev. mit Partnerhilfe
- Dito, Handstand, eine Hand nach oben klappen
- Fahne an der Sprossenwand, ev. mit Partnerhilfe





## Circuit (Krafttraining-Stationen)

### 1 Seilspringen (Beine) +

- Seitwärts springen
- Koreasprünge



### 2 Reifen wechseln (Rumpf) ++(+)

- Einen Ball immer oben übergeben
- Reifen immer oben übergeben



### 3 Lift (Arme) ++

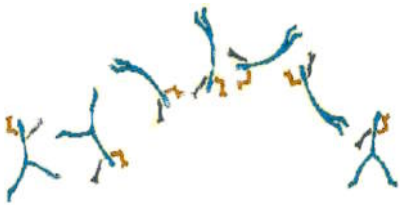
- Auf Teppichresten hochziehen
- An Langbank festhalten und hochziehen



+ leicht

++ mittel

+++ schwer



#### 4 Prellbock (Beine) +

- Gemeinsam verschieben vorwärts-seitwärts-rückwärts mit Ball dazwischen
- Den anderen über eine Linie drücken



#### 5 Partnerbaumstamm (Rumpf) +++

- Den Partner rollen
- Rudern

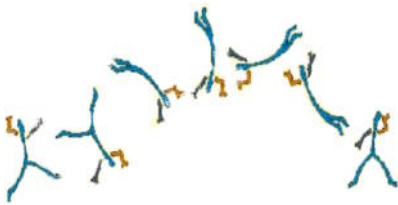


#### 6 Hallo Taxi (Rücken) ++

- Den Partner stossen
- Den Partner als Curlingstein möglichst genau und weit wegspielen



+ leicht    ++ mittel    +++ schwer



### 7 Eidechsenkampf (Arme, Rumpf) +

- In Liegestützposition die Hände des Gegners berühren
- Schere-Stein-Papier spielen



### 8 Galopprennen (Beine) ++

- Den Partner in der Halle auf dem Teppich umherziehen
- Dito, mit Prellen

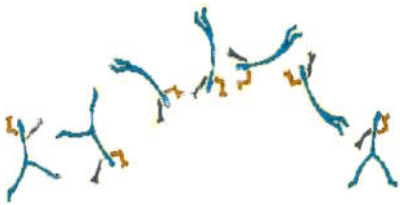


### 9 Spider (Arme, Rumpf) +++

- Beide Person sind im Stütz vorlings und versuchen den Körper hochzuheben
- Variante A) nur eine Person in der Luft B) beide mit einem Bein  
Variante C) beide heben sich gleichzeitig hoch

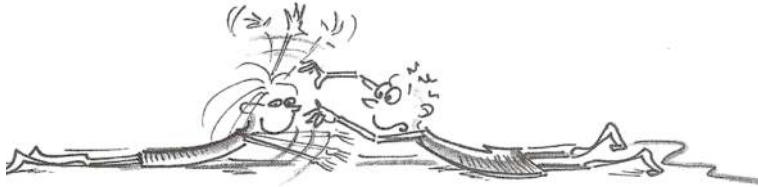


+ leicht      ++ mittel      +++ schwer



### 10 Imitieren (Rücken) +

- 5 Bewegungen in der Bauchlage vorzeigen-nachmachen
- z.B. Schwimmbewegungen



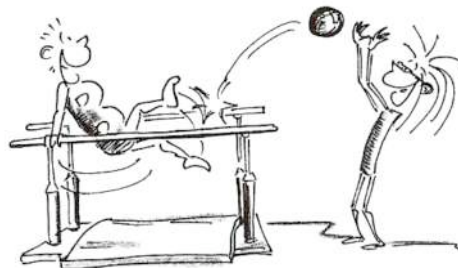
### 11 Kanaldeckelspiel (Beine, Arme, Rumpf) +

- Gegner in den Reifen ziehen
- Dito, einbeinig



### 12 Goldtransport (Arme) ++

- Durch den Barren stützen
- Dito, Ball zwischen den Füßen einklemmen



+ leicht

++ mittel

+++ schwer