Inhalt:

➔ Athletik

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
1	Sit-Ups 1	1	★★	4
2	Aus Sit-Up die Beine gerade nach oben führen	1	★★	5
3	Körper-Stabi 1	1	★	6
4	Körper-Stabi 2	1	★★	7
5	Sit-Ups mit Beckendrehung	1	★★	8
6	Sit-Up mit Körperdrehung	1	★★★	9
7	Rückenkräftigung mit Medizinball 1	1	★	10
8	Rückenkräftigung mit Medizinball 2	1	★★	11
9	Rumpfmuskulatur	1	★	12
10	Liegestützen 1	1	★★	13

➔ Ballkoordination alleine

11	Umgreifen	1	★	14
12	Vorne/hinten greifen	1	★	15
13	Wechselhüpfen mit prellen	1	★★★	16
14	Ball vom Boden hochprellen	1	★★	17
15	Ball vor dem Körper prellen	1	★	18

➔ Ballkoordination in der Gruppe

16	Ballkoordination mit drei Bällen	2	★★	19
17	Ballkoordination mit fünf Bällen	2	★★★	20
18	Prellen zu zweit 1	2	★	21
19	Prellen zu zweit 2	2	★	22
20	Fußball-Tennis	2	★	23

Grundsätzliche Anmerkung:

Viele Übungen bedingen eine gute Bauch- und Rückenmuskulatur, die trainierte Sportler in der Regel haben!
Für Kinder oder Personen mit Rückenproblemen sind die Übungen nur eingeschränkt, oder gar nicht zu empfehlen!

Es ist ganz bewusst auf eine Zeit- und Wiederholungsangabe verzichtet worden, da sie zum Teil stark schwankend ist zwischen den einzelnen Leistungsbereichen.

Copyright © 2010 JöMa, All Rights Reserved

Nr. 2	Aus Sit-Up die Beine gerade nach oben führen							1	5 Min.
	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung		Koordination		Sprintwettkampf		
	Eröffnung		TW einwerfen	X	Athletik		Abwehr / Angriff		

Benötigt:

➔

Ablauf:

Auf den Rücken legen, beide Hände rechts und links ablegen und damit die Ausführung stabilisieren

- Beine leicht anheben (in Bild 1 etwas zu hoch!) (Wirbelsäule muss auf dem Boden bleiben)
- Beine 90° anwinkeln (Bild 2)
- Beine nach oben führen und das Gesäß gerade nach oben führen (in Bild 3 etwas zu schräg)
- Danach die Beine wieder auf 90° anwinkeln (Bild 2) und nach vorne in die Grundstellung ausstrecken (Bild 1)
- Beine nicht ablegen und Ablauf wiederholen

Achtung:

- Auf langsame Ausführung achten (nicht ruckartig)

Übungsbilder:

(Bild 1)

(Bild 2)

(Bild 3)

Copyright © 2010 JöMa, All Rights Reserved

Nr. 3	Körper-Stabi 1			1	5 Min.
	Aufwärmspiel	Ballgewöhnung	Koordination	Sprintwettkampf	★
	Eröffnung	TW einwerfen	X Athletik	Abwehr / Angriff	

Benötigt:

➔

Ablauf:
Auf die Fußaußenseite und den Ellenbogen stützen (Bild 1) und halten

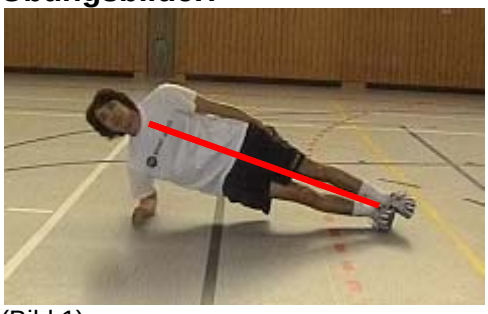
Variation:

- Fuß und Arm nach oben abwinkeln (Bild 2) und halten
- Auf die Hand stützen (Bild 3)
- Seitenwechsel
- Fuß langsam nach oben und unten führen (Pfeile)

Achtung:

- Auf gerade Körperhaltung achten, das Gesäß darf nicht nach unten hängen, nach oben gedrückt, oder nach vorne/hinten gekippt sein

Übungsbilder:


(Bild 1)

(Bild 2)

(Bild 3)

Copyright © 2010 JöMa, All Rights Reserved