

Sicher durch den Winter

LEKTION C1 MIT GYMNASTIKSTAB



LEKTION C1 MODULBLOCK 1

Thema

Gleichgewicht/Körperhaltung

Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch. Jede Person erhält einen Gymnastikstab.

Hinweis

Normaler Stand → Füsse hüftbreit auseinander

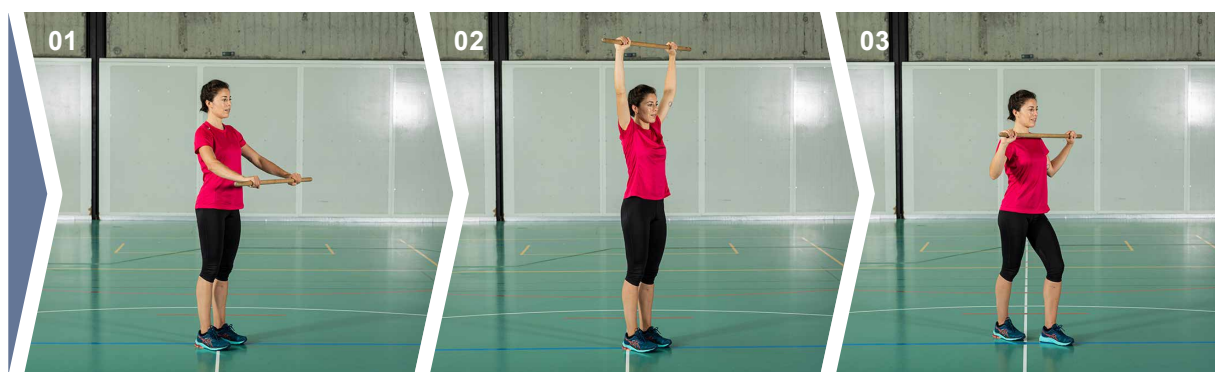
Schmaler Stand → Füsse berühren sich

Tandemstand → Zehen des einen Fusses berührt Ferse des anderen Fusses

Material

1 Gymnastikstab pro Person

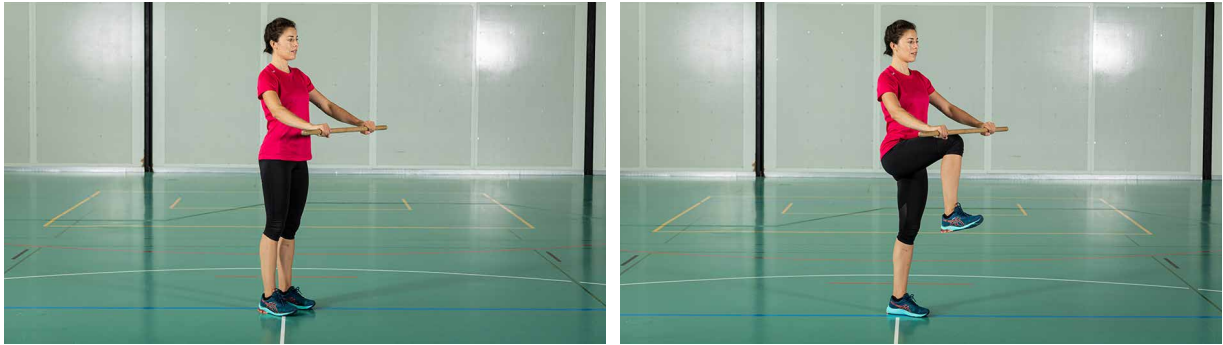
Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

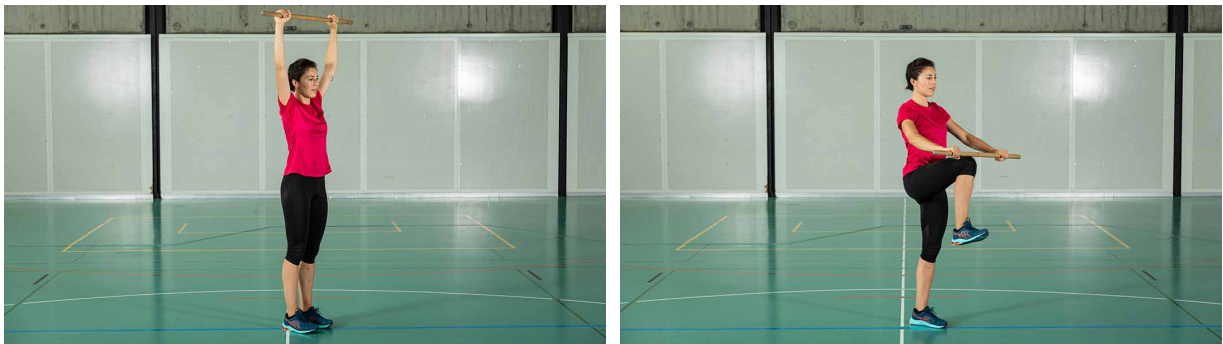
LEKTION C1 MODULBLOCK 1

ÜBUNG 1



Beschrieb: Im normalen Stand den Stab gestreckt vor dem Körper halten und abwechselnd ein Knie Richtung Stab anheben.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Im normalen Stand den Stab gestreckt vor dem Körper halten und abwechselnd ein Knie Richtung Stab anheben. Nach jedem Beinheben einmal die Arme zur Decke heben.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Im schmalen oder Tandemstand den Stab gebeugt vor dem Körper halten und abwechselnd den Stab hinter den Kopf und wieder vor die Brust führen.

LEKTION C1 MODULBLOCK 2

Thema

Stabilität/Sicherheit

Ausgangslage

Je zwei Personen führen die Übungen zusammen durch. Jede Person erhält einen Gymnastikstab.

Material

1 Gymnastikstab pro Person

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION C1 MODULBLOCK 2

ÜBUNG 1



Beschrieb: Die Partner stehen sich mit ca. 1,5m Abstand gegenüber, wobei sie einzeln einen Stab gestreckt vor dem Körper halten. Im schmalen oder Tandemstand abwechselnd die Stäbe überkreuzt antippen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Die Partner stehen sich mit ca. 2m Abstand gegenüber und halten gemeinsam einen Stab am Stabende, wobei eine Person auf einem Bein steht. Die andere Person versucht, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Die Partner stehen sich mit ca. 2m Abstand gegenüber und halten gemeinsam einen Stab am Stabende, wobei eine Person im schmalen Stand (Augen zu) steht. Die andere Person versucht, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

LEKTION C1 MODULBLOCK 3

Thema

Stabilität

Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch. Jede Person erhält einen Gymnastikstab und drei Hütchen, welche jeweils mit ca. 2 Meter Abstand rechts, links und vor die Füße gelegt werden.

Material

1 Gymnastikstab und 3 Hütchen pro Person

Hinweis

Schmaler Stand → Füße berühren sich

Tandemstand → Zehen des einen Fusses berührt Ferse des anderen Fusses

Einbeinstand → ein Bein angewinkelt in der Luft halten

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION C1 MODULBLOCK 3

ÜBUNG 1



Beschrieb: Im schmalen Stand den Stab an einem Stabende halten und abwechselnd mit dem anderen Stabende die eigenen Hütchen antippen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Im Tandemstand den Stab an einem Stabende halten und abwechselnd mit dem anderen Stabende die eigenen Hütchen antippen.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Im Einbeinstand den Stab an einem Stabende halten und abwechselnd mit dem anderen Stabende die eigenen Hütchen antippen.

LEKTION C1 MODULBLOCK 4

Thema

Koordination

Ausgangslage

Die Gruppe bildet einen Kreis und führt die Übungen zusammen durch. Jede Person erhält einen Gymnastikstab.

Material

1 Gymnastikstab pro Person

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION C1 MODULBLOCK 4

ÜBUNG 1



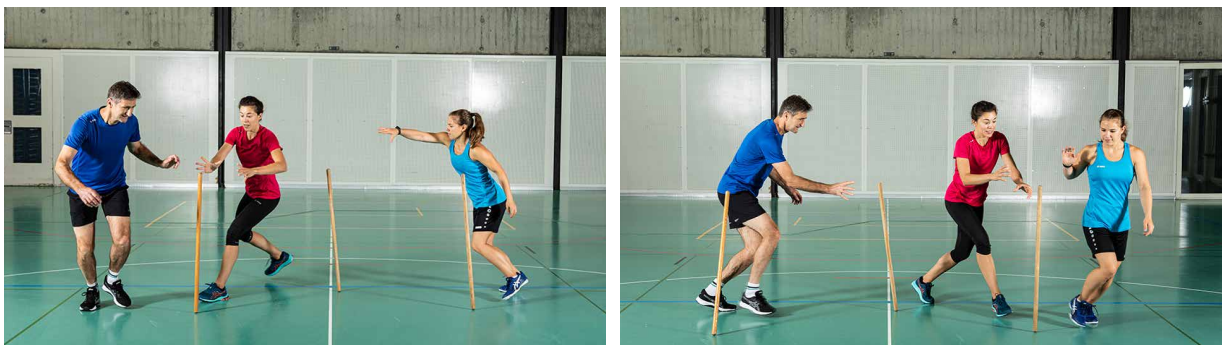
Beschrieb: Den Stab senkrecht auf den Boden stellen und mit beiden Händen halten. Nach jedem Kommando des Leiters einen Schritt nach rechts machen und den Stab des rechten Nachbarn auffangen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Den Stab senkrecht auf den Boden stellen und mit beiden Händen halten. Nach jedem Kommando des Leiters einen Schritt nach links machen und den Stab des linken Nachbarn auffangen.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Den Stab senkrecht auf den Boden stellen und mit beiden Händen halten. Nach jedem Kommando des Leiters einen Schritt nach links oder rechts (je nach Kommando) machen und den Stab des Nachbarn auffangen.

LEKTION C1 MODULBLOCK 5

Thema

Kraft

Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch.

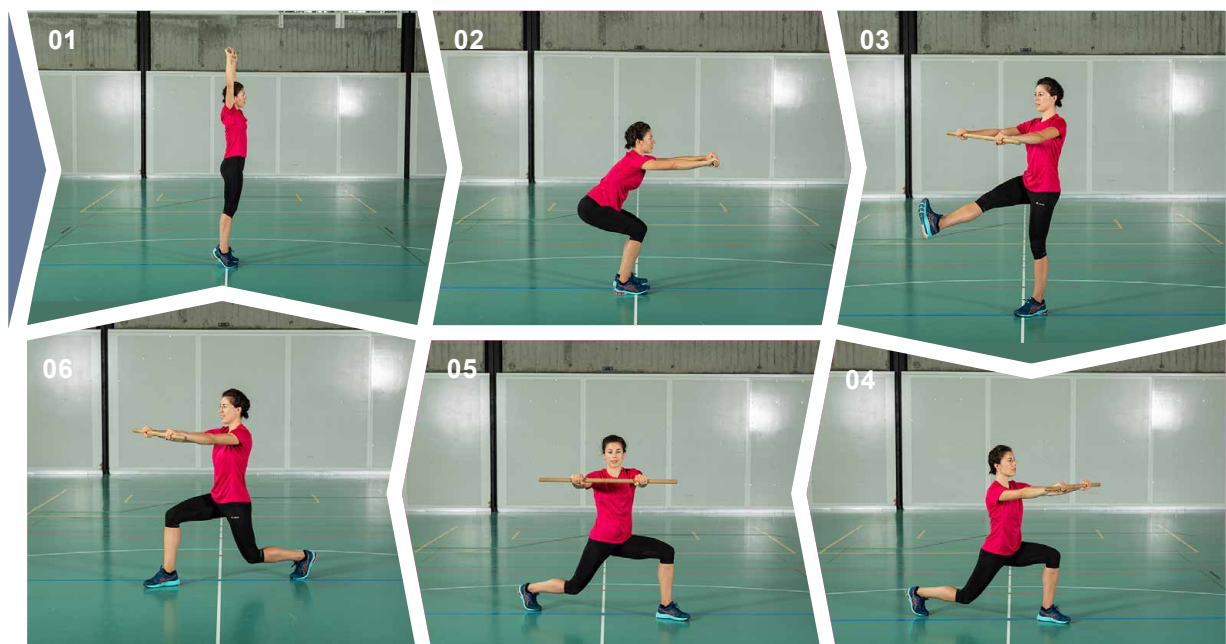
Material

1 Gymnastikstab pro Person

Hinweis

Die Knie bei den Kniebeugen nicht über die Zehenspitzen führen. Kontrollierte Bewegungen ausführen. Die Übungen können auch im Circuit mit Musik (40 Sek. Belastung/40 Sek. Erholung oder 60 Sek. Belastung/30 Sek. Erholung) durchgeführt werden.

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3 04 Übung 4 05 Übung 5 06 Übung 6

LEKTION C1 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 1



Beschrieb:

Wadenheben: Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Stab gestreckt über dem Kopf halten. Die Fersen anheben und wieder senken.

→ 3 × 15 Wiederholungen

LEKTION C1 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 2



Beschrieb:

Langsame Kniebeugen: Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Stab gebeugt vor dem Körper halten. Die Knie langsam beugen, das Gesäss nach hinten unten Führen und die Arme nach vorne strecken. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

→ 3 × 15 Wiederholungen

LEKTION C1 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 3



Beschrieb:

Beinheben: Stab gestreckt vor dem Körper halten. Abwechselnd ein Bein gestreckt Richtung Stab anheben und wieder senken.

→ 3 × 10 Wiederholungen

LEKTION C1 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 4



Beschrieb:

Ausfallschritte: Stab gestreckt vor dem Körper halten. Abwechselnd mit einen Ausfallschritt nach hinten das Gewicht auf beide Beine verlagern. Das Knie langsam beugen und das Gesäss nach unten führen. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

→ 3 × 15 Wiederholungen

LEKTION C1 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 5



Beschrieb:

Ausfallschritt mit Rumpfdrehen erste Seite: Stab gestreckt vor dem Körper halten. Abwechselnd im Ausfallschritt den Rumpf nach links und rechts rotieren.

→ 3 × 10 Wiederholungen

LEKTION C1 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 6



Beschrieb:

Ausfallschritt mit Rumpfdrehen zweite Seite: Stab gestreckt vor dem Körper halten. Abwechselnd im Ausfallschritt den Rumpf nach links und rechts rotieren.

→ 3 × 10 Wiederholungen