

Sicher durch den Winter

LEKTION C2 MIT GYMNASTIKSTAB



LEKTION C2 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

Material

1 Gymnastikstab pro Person

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

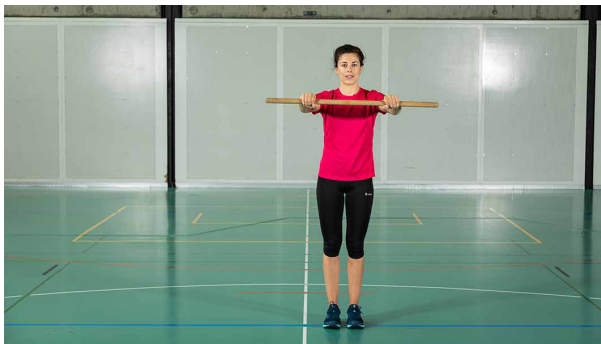
LEKTION C2 MODULBLOCK 1

ÜBUNG 1



Beschrieb: Im normalen Stand den Stab gestreckt vor dem Körper halten und abwechselnd einen Ausfallschritt nach hinten ausführen, wobei die Knie nicht über die Zehenspitzen geführt werden.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Im normalen Stand den Stab gestreckt vor dem Körper halten und abwechselnd einen Grätschritt zur Seite ausführen, wobei die Knie nicht über die Zehenspitzen geführt werden.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Im normalen Stand den Stab gestreckt über dem Kopf halten und abwechselnd ein Bein gestreckt Richtung Stab anheben.

LEKTION C2 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 C2 MODULBLOCK 2

ÜBUNG 1



Beschrieb: Die Partner stehen sich gegenüber und halten gemeinsam einen Stab am Stabende, wobei sich eine Person frei bewegt und die andere Person rückwärts durch die Halle führt. Zusammenstösse mit anderen Paaren vermeiden.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Die Partner stehen sich gegenüber und halten gemeinsam einen Stab am Stabende, wobei sich eine Person frei bewegt und die andere Person (Augen zu) rückwärts durch die Halle führt. Zusammenstösse mit anderen Paaren vermeiden.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Die Partner stehen hintereinander, wobei sie gemeinsam einen Stab links und rechts von sich halten. Die vordere Person bewegt sich frei und führt die hintere Person (Augen zu) via Bodenlinien vorwärts durch die Halle. Zusammenstösse mit anderen Paaren vermeiden.

LEKTION C2 MODULBLOCK 3

Thema

Stabilität

Ausgangslage

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

Material

1 Gymnastikstab pro Person

Hinweis

Schmaler Stand → Füsse berühren sich

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION C2 MODULBLOCK 3

ÜBUNG 1



Beschrieb: Im schmalen Stand den Stab an einem Stabende halten und mit dem anderen Stabende grosse Kreise auf den Boden zeichnen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Den Stab quer vor die Füße auf den Boden legen und abwechselnd mit der Fussspitze vor und hinter den Stab tippen. Berührungen mit dem Stab vermeiden.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Den Stab quer vor die Füße auf den Boden legen und abwechselnd mit der Ferse vor und hinter den Stab tippen. Berührungen mit dem Stab vermeiden.

LEKTION C2 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

Hinweis

Normaler Stand → Füße hüftbreit auseinander

Tandemstand → Zehen des einen Fusses berührt Ferse des anderen Fusses

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION C2 MODULBLOCK 4

ÜBUNG 1



Beschrieb: Im normalen Stand den Stab senkrecht vor dem Körper halten. Nach jedem Kommando des Leiters den Stab nach rechts weitergeben und gleichzeitig den Stab des linken Nachbarn entgegennehmen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Im Tandemstand den Stab gestreckt vor dem Körper halten. Mit einer Person startend, die Stäbe nacheinander überkreuzt antippen. Auf Kommando des Leiters die Richtung wechseln.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Im Tandemstand den Stab gestreckt vor dem Körper halten. Mit zwei Personen startend, die Stäbe nacheinander überkreuzt antippen. Auf Kommando des Leiters die Richtung wechseln.

LEKTION C2 MODULBLOCK 5

Thema

Kraft

Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch.

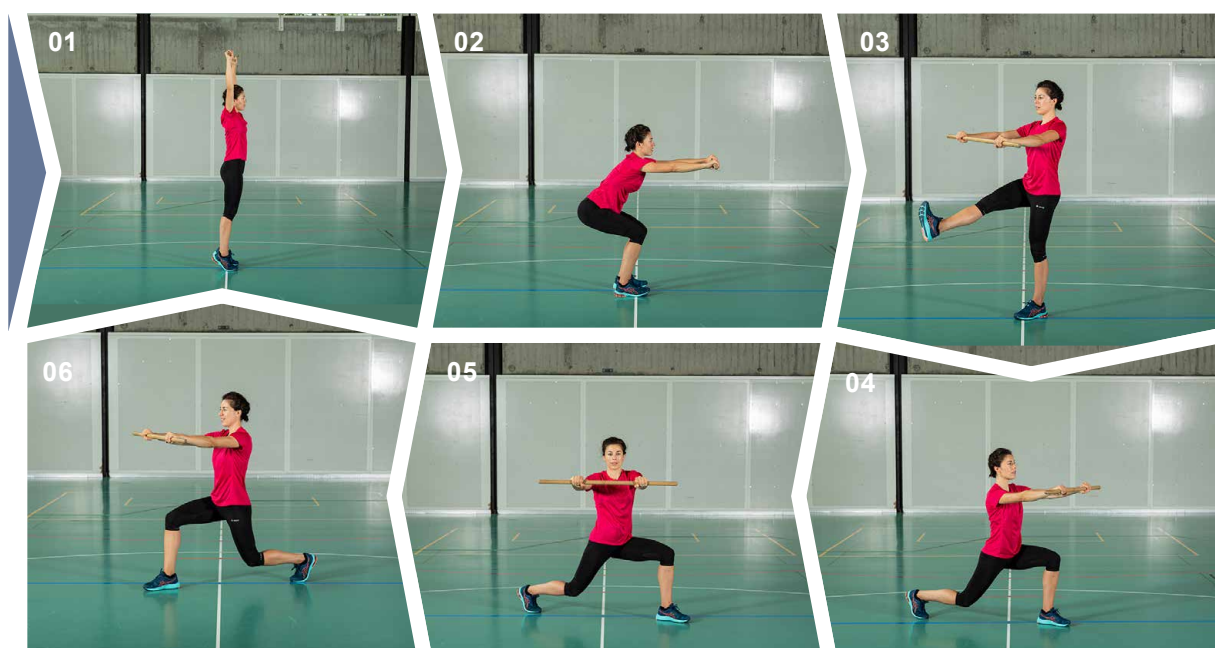
Material

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 C2 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 C2 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 C2 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 C2 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 C2 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 C2 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