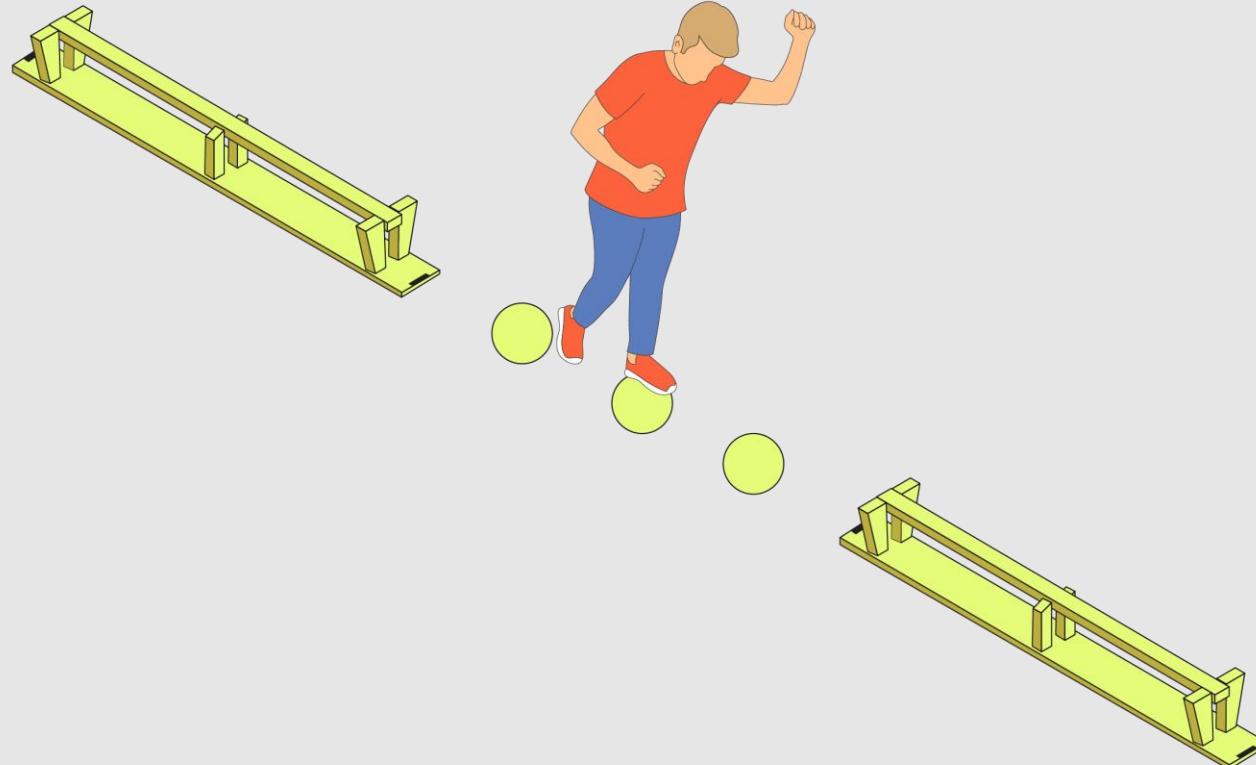


Stunde 1

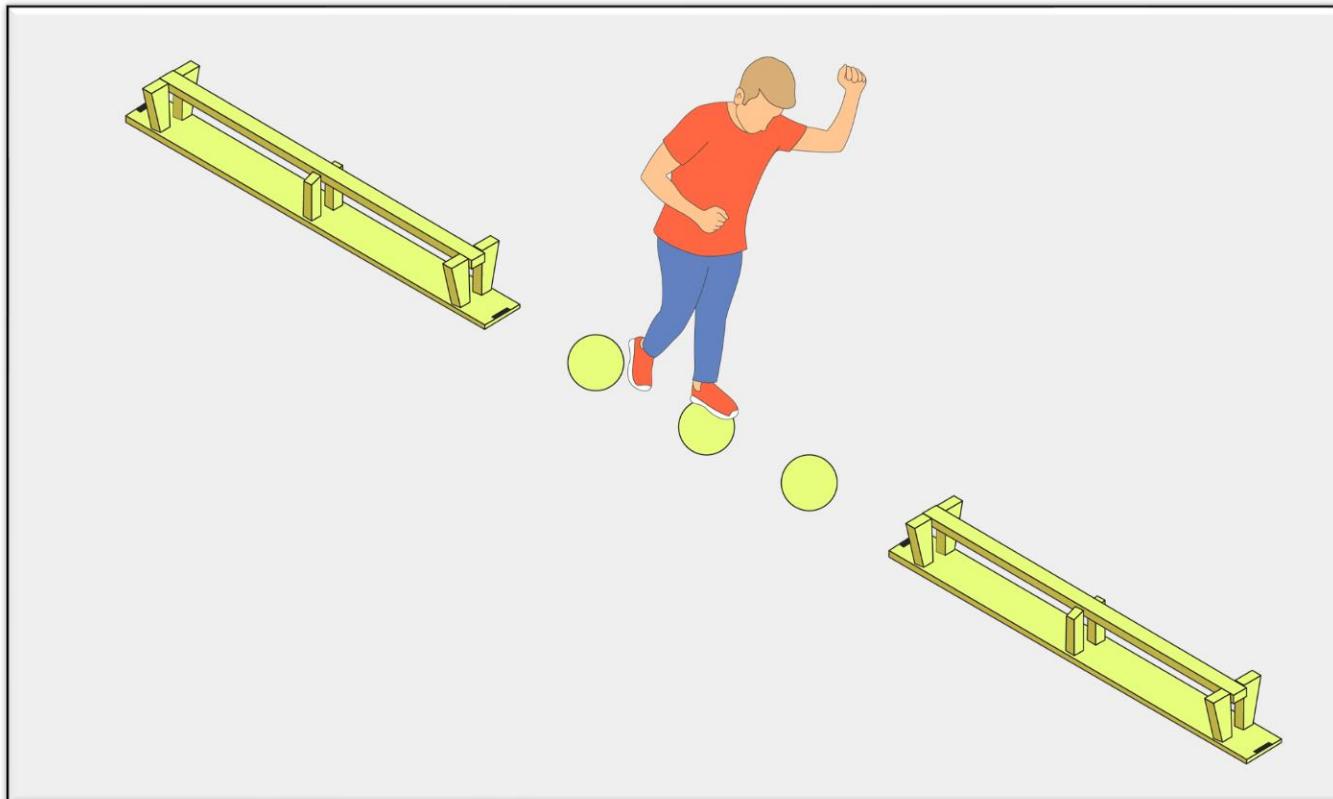
Stationskarten Balancieren



Station 1

Aufgabe:

1. Startet hinter der ersten Bank.
2. Balanciert über die Bänke und Bälle.
3. Ihr könnt die Distanz zwischen den Bällen von Runde zu Runde erhöhen. Schiebt sie dann aber am Ende wieder in die Ausgangsposition.



Infos zum Aufbau:

Die Medizinbälle sind ca.
30cm, voneinander entfernt.
Der Abstand kann im Laufe
der Übung erhöht werden.

Material:
2 Bänke
3 Medizinbälle

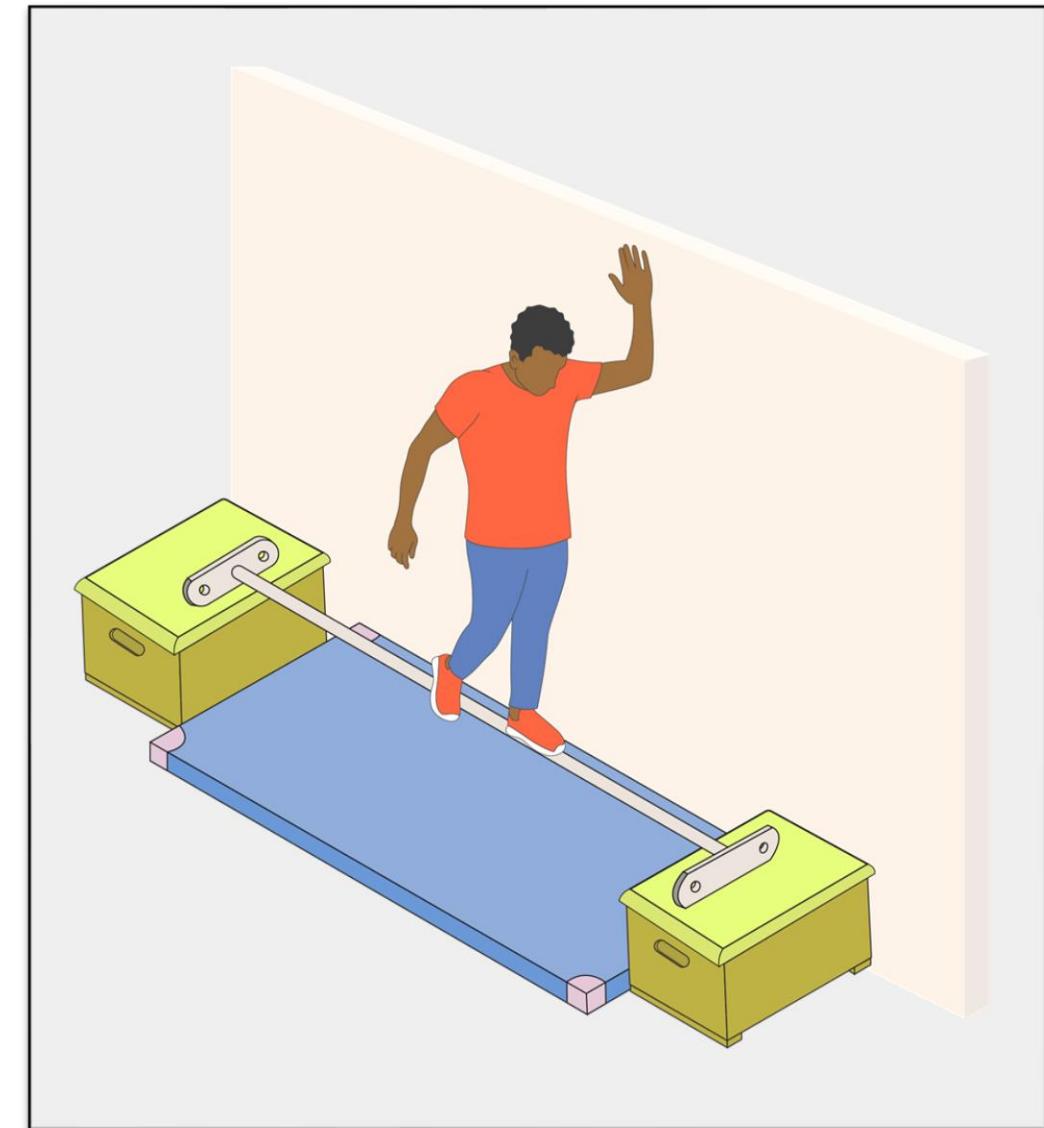
Station 2

Aufgabe:

Balanciert über die Reckstange von einem Kasten zum anderen.

Tipp: Ihr dürft euch dabei an der Wand festhalten.

Material:
2 kleine Kästen,
1 Reckstange
1 Turnmatte



Station 3

Aufgabe:

1. Stellt euch zu zweit gegenüber voneinander auf die Bank.
2. Macht einen „Fußkampf“ und versucht, die Balance zu halten.



Infos zum Aufbau:

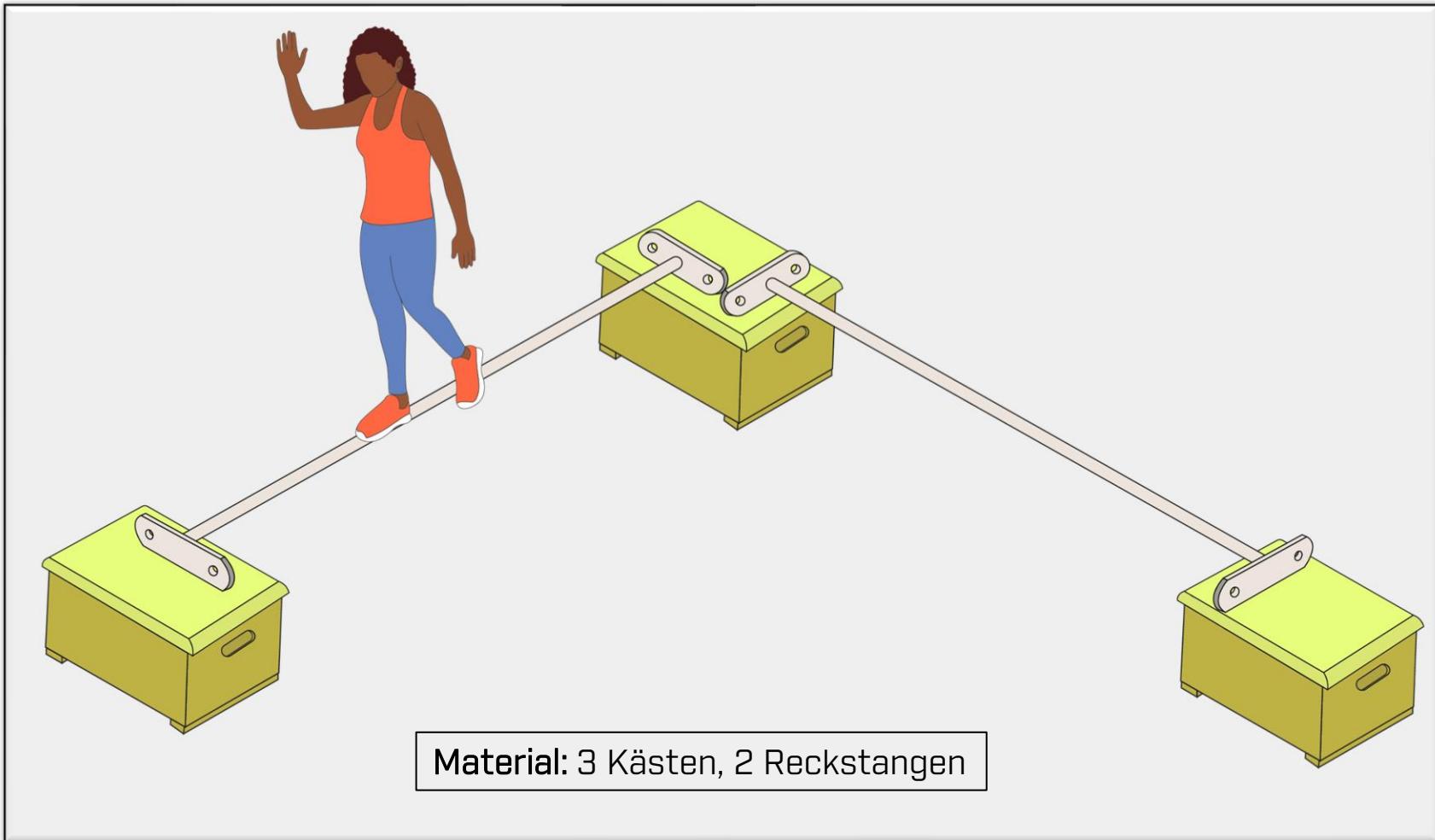
Falls ausreichend Bänke vorhanden sind, baut 2-3 Stationen auf.

Material:

Eine Bank

Station 4

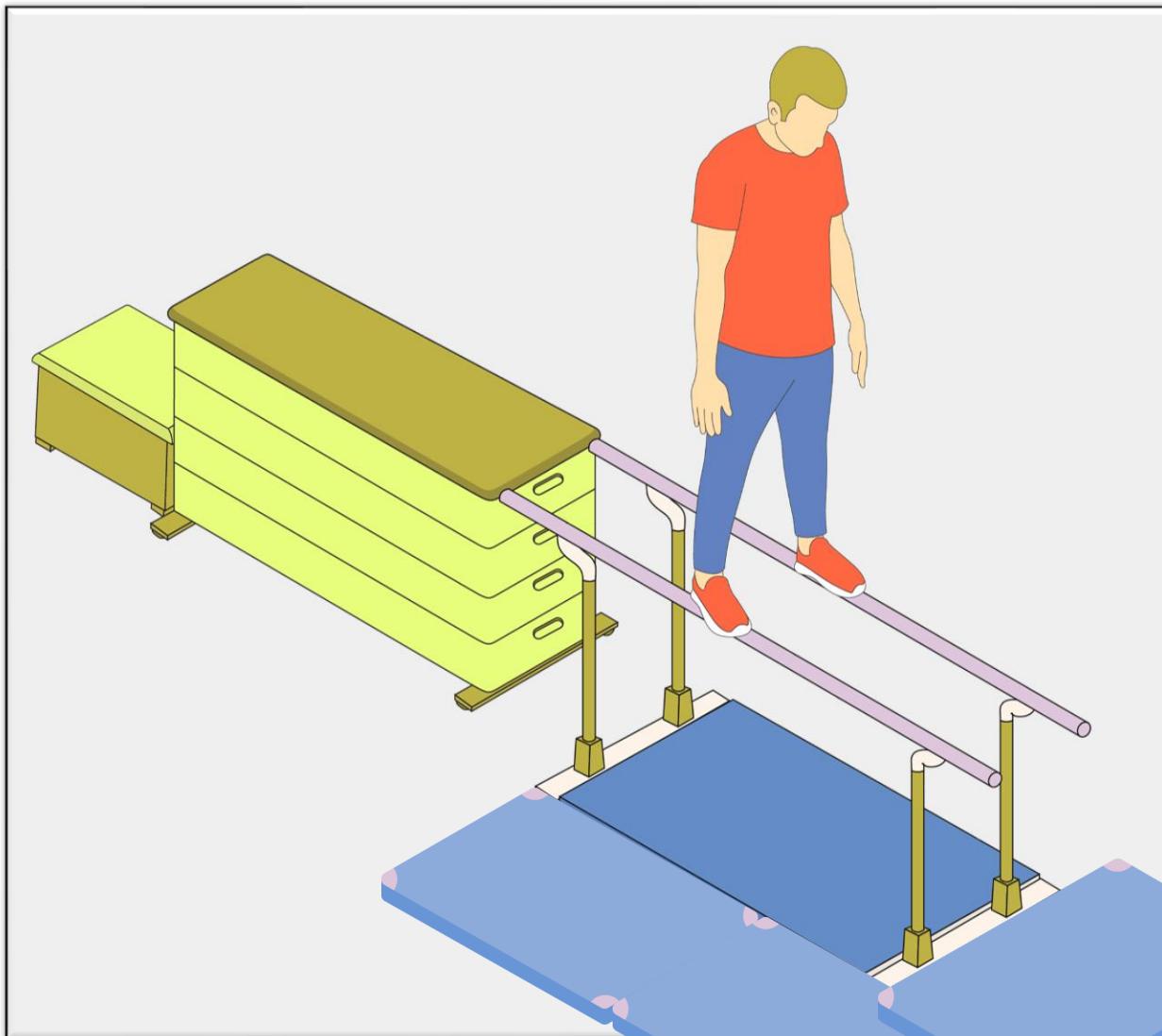
Aufgabe: Balanciert über die Stange von der einen Seite auf die andere.



Material: 3 Kästen, 2 Reckstangen

Station 5

Aufgabe: Balanciert über den Barren auf die andere Seite.



Tipp:

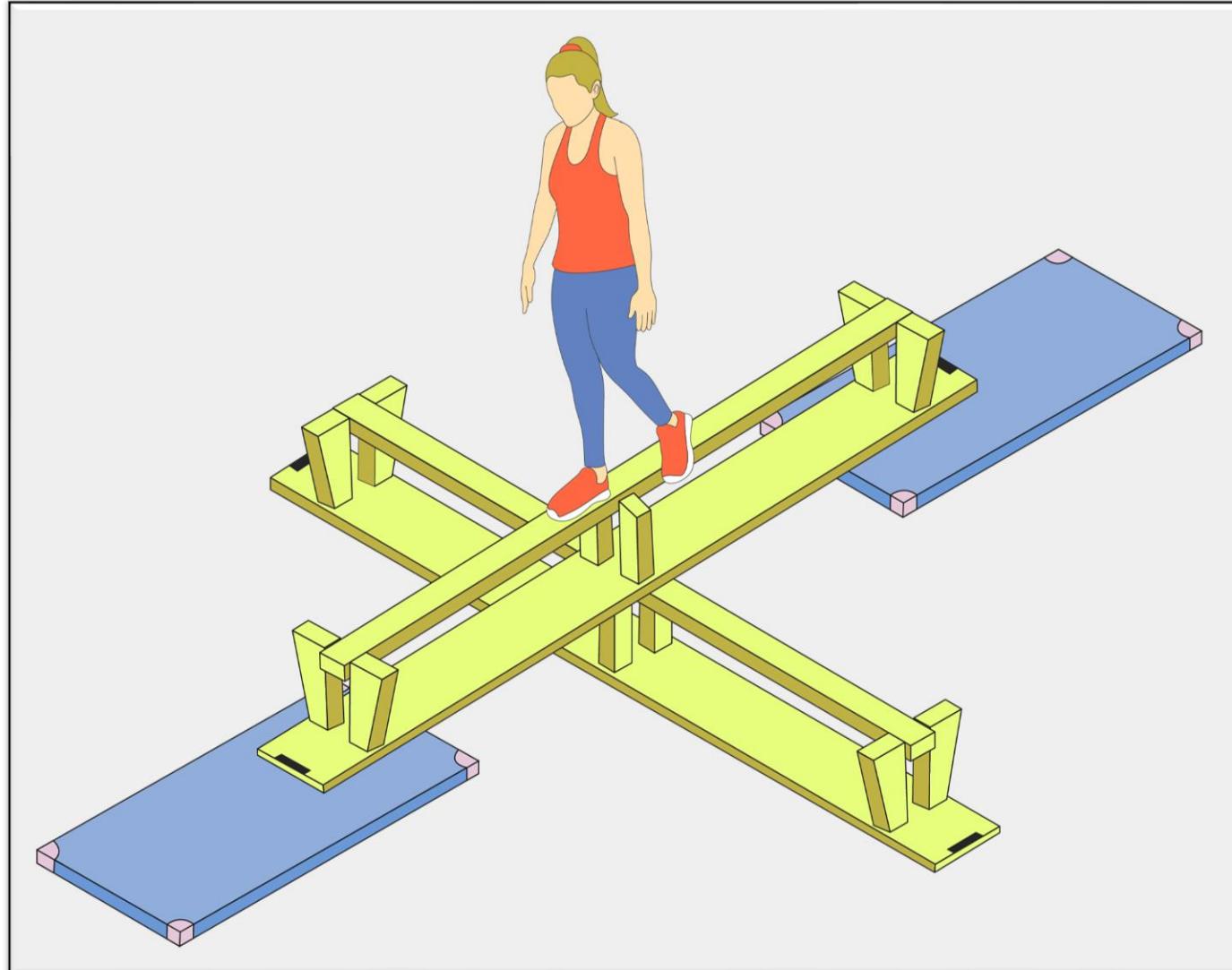
Ihr könnt auch **auf „allen Vieren“** über den Barren laufen und/oder die Holme des Barrens auf **unterschiedliche Höhen** einstellen, um euch mit den Händen festzuhalten.

Material:

2 Kästen
Matten
1 Barren

Station 6

1. Balanciert über die Bank auf die andere Seite.



Wichtig:

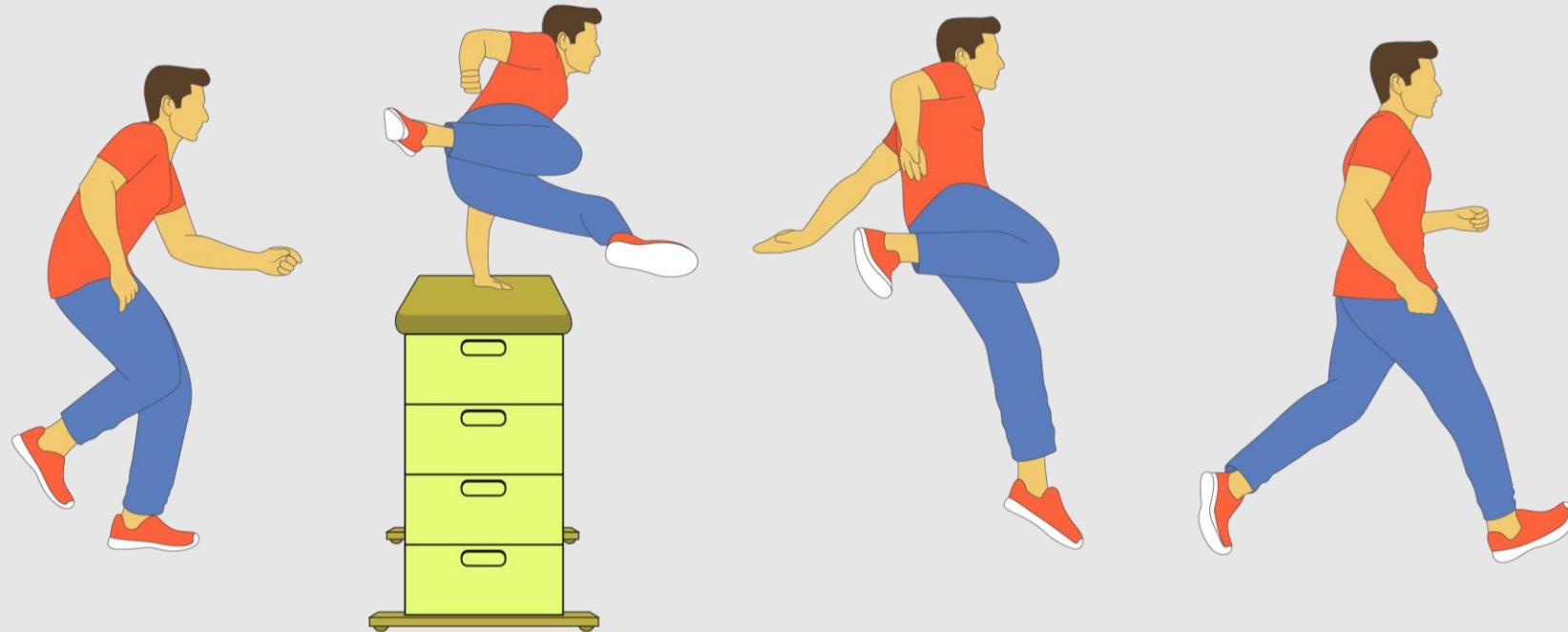
Legt die Matten so unter die Bank, dass die obere Bank nicht auf den Boden knallt, wenn sie kippt.

Material:

2 Bänke
2 Matten

Stunde 2

Kastenüberquerungen



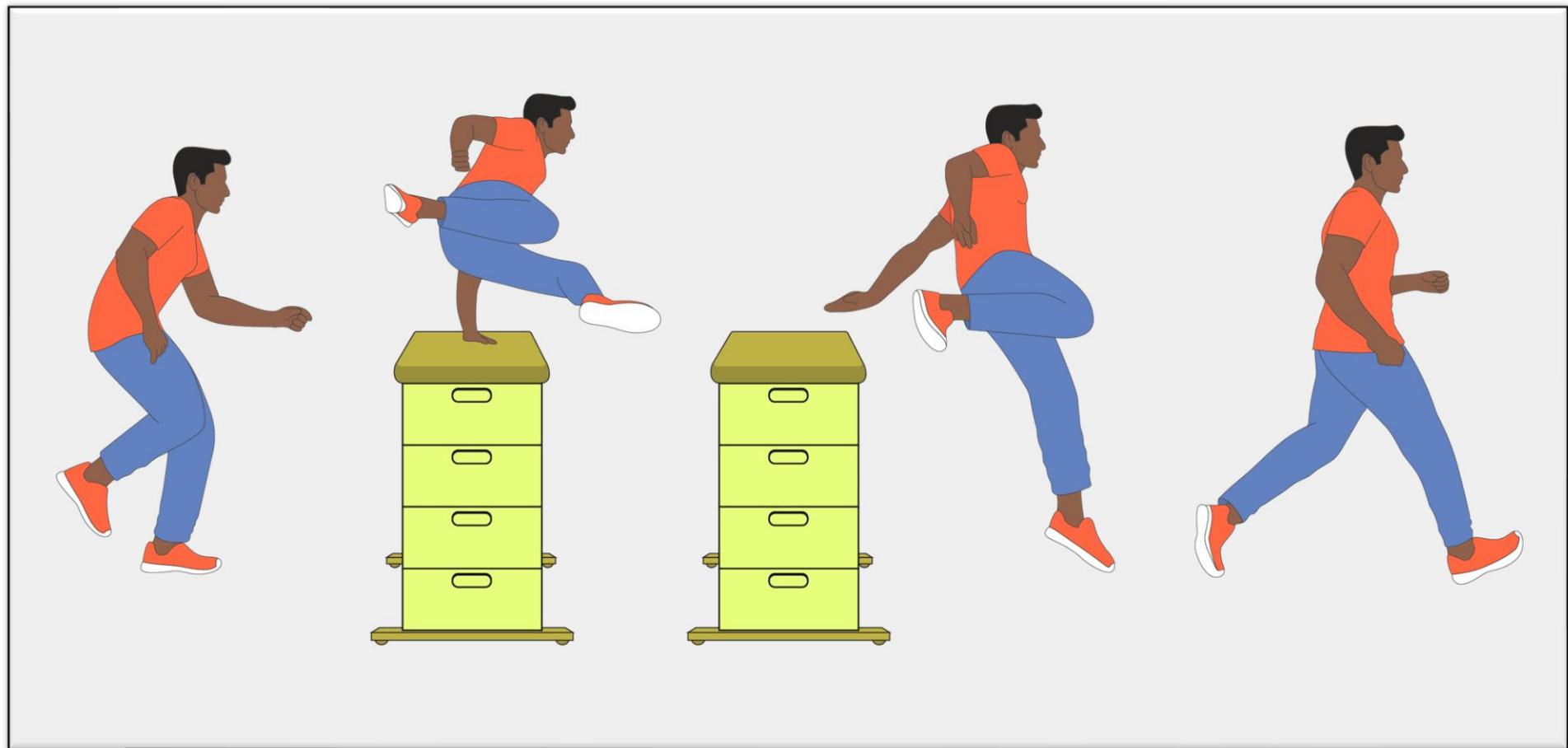
Möglichkeit 1



Möglichkeit 2



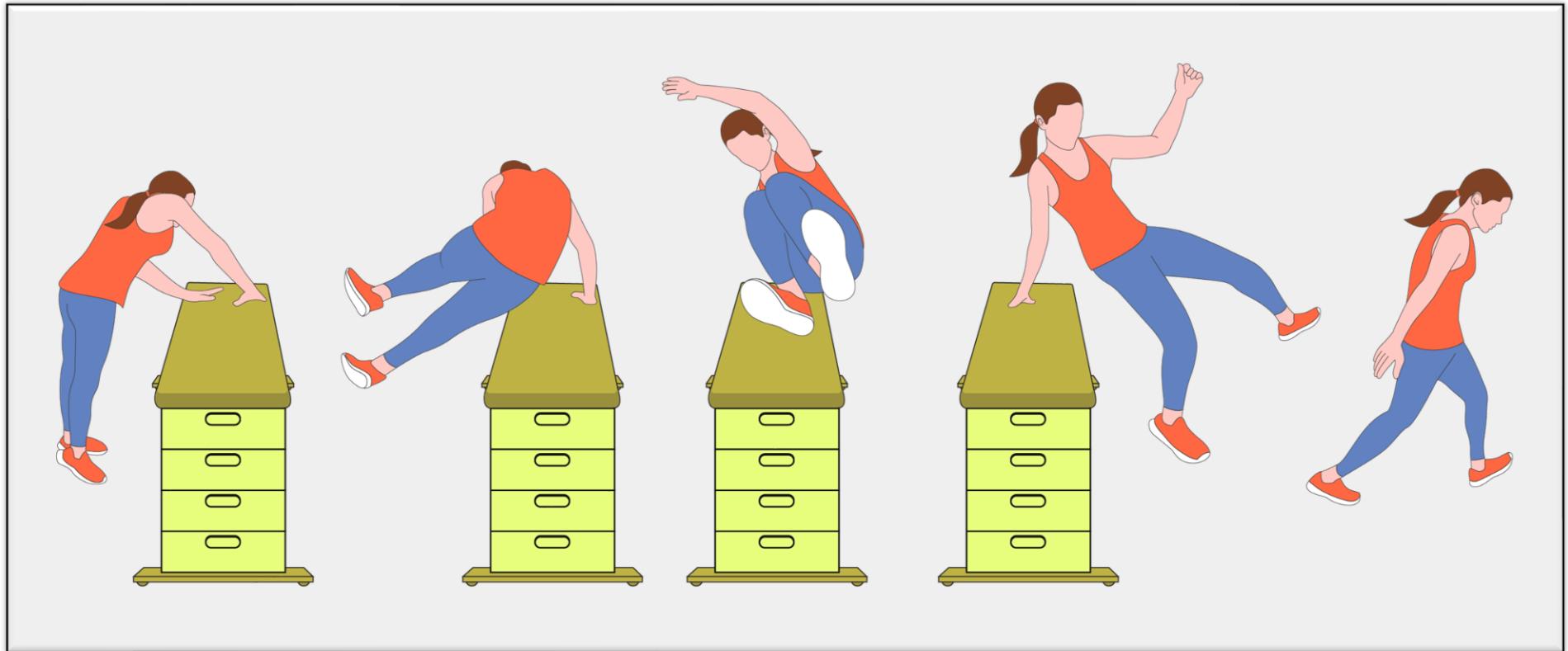
Möglichkeit 3



Möglichkeit 4

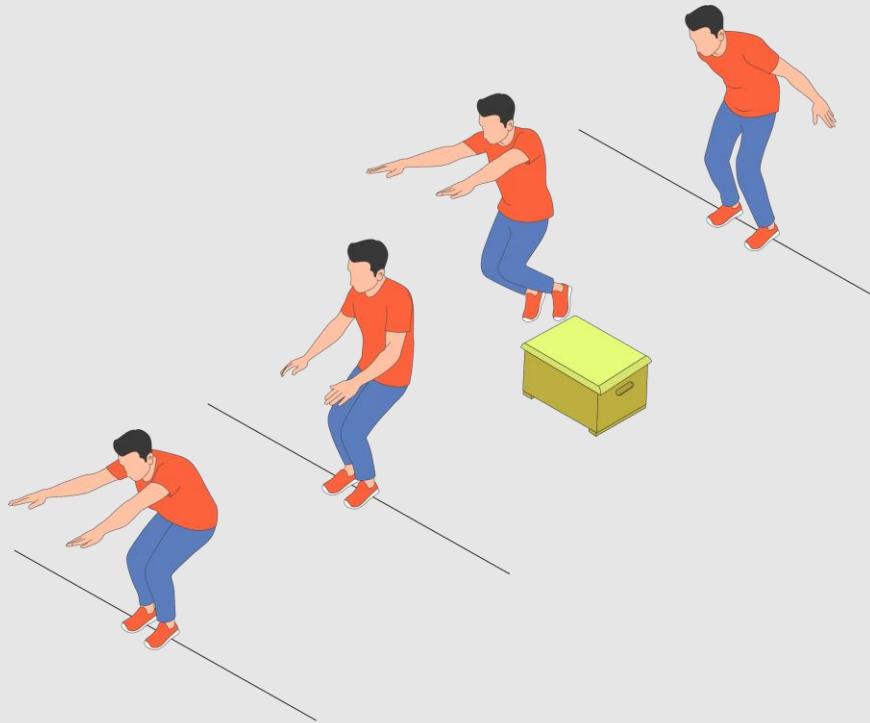


Möglichkeit 5



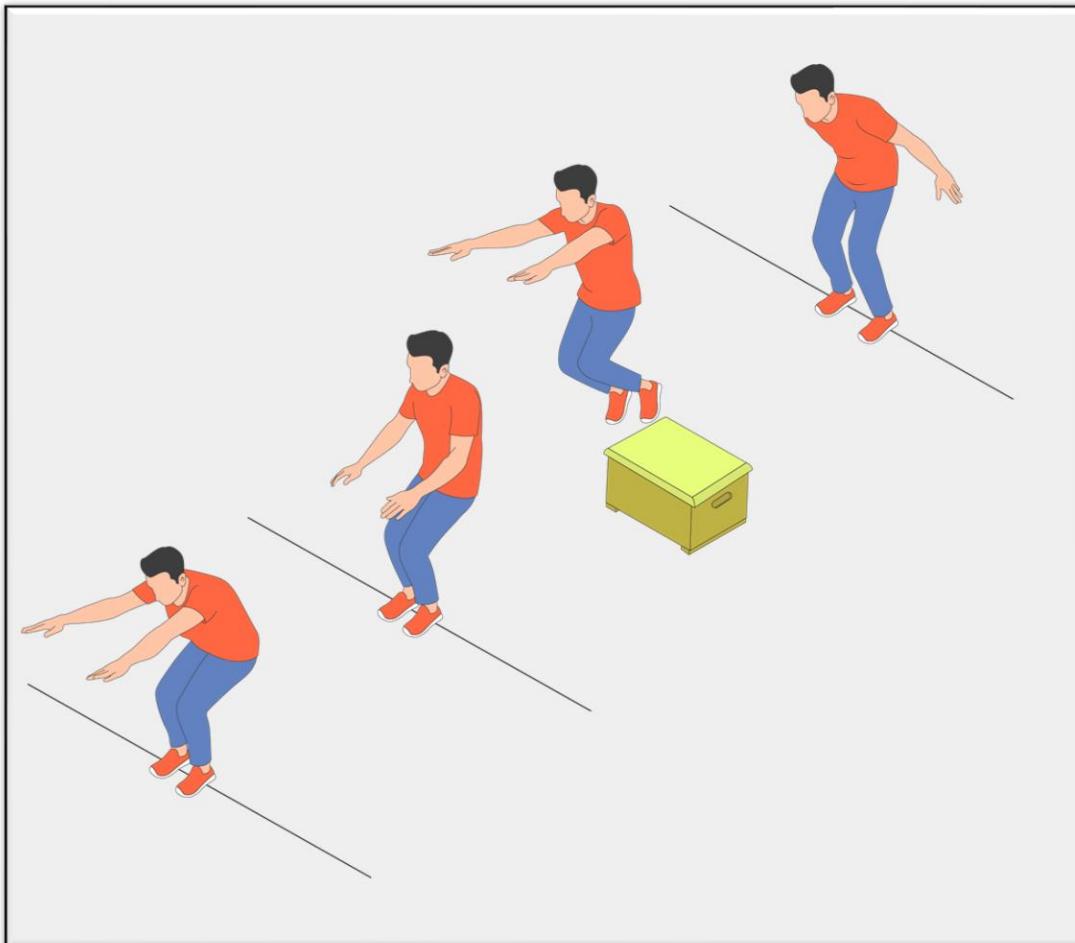
Stunde 2

Stationskarten für den Präzisionssprung



Station 1

1. Springt beidbeinig von der Linie auf den Kasten und wieder auf eine Linie.
2. Landet beidbeinig.
3. Ihr könnt die Distanz von Runde zu Runde erhöhen.



Infos zum Aufbau:

Stellt den Kasten zuerst nah an die Linie.

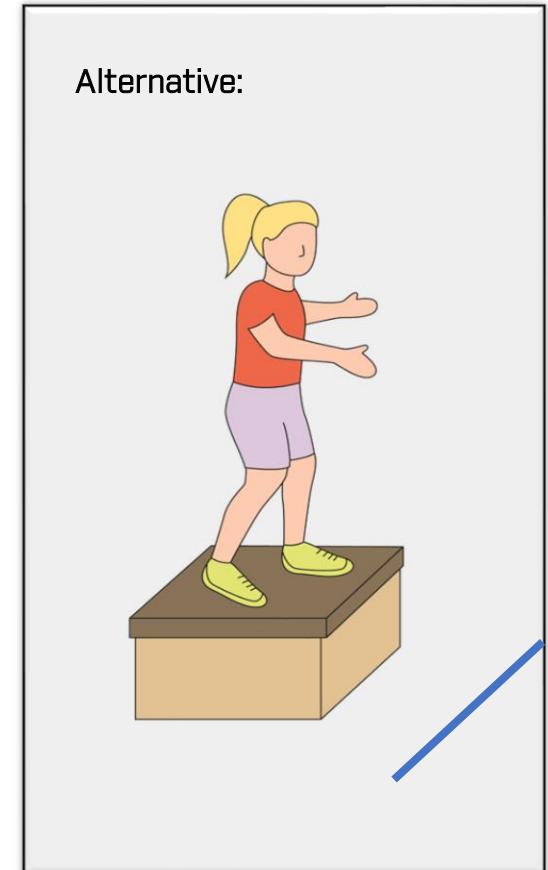
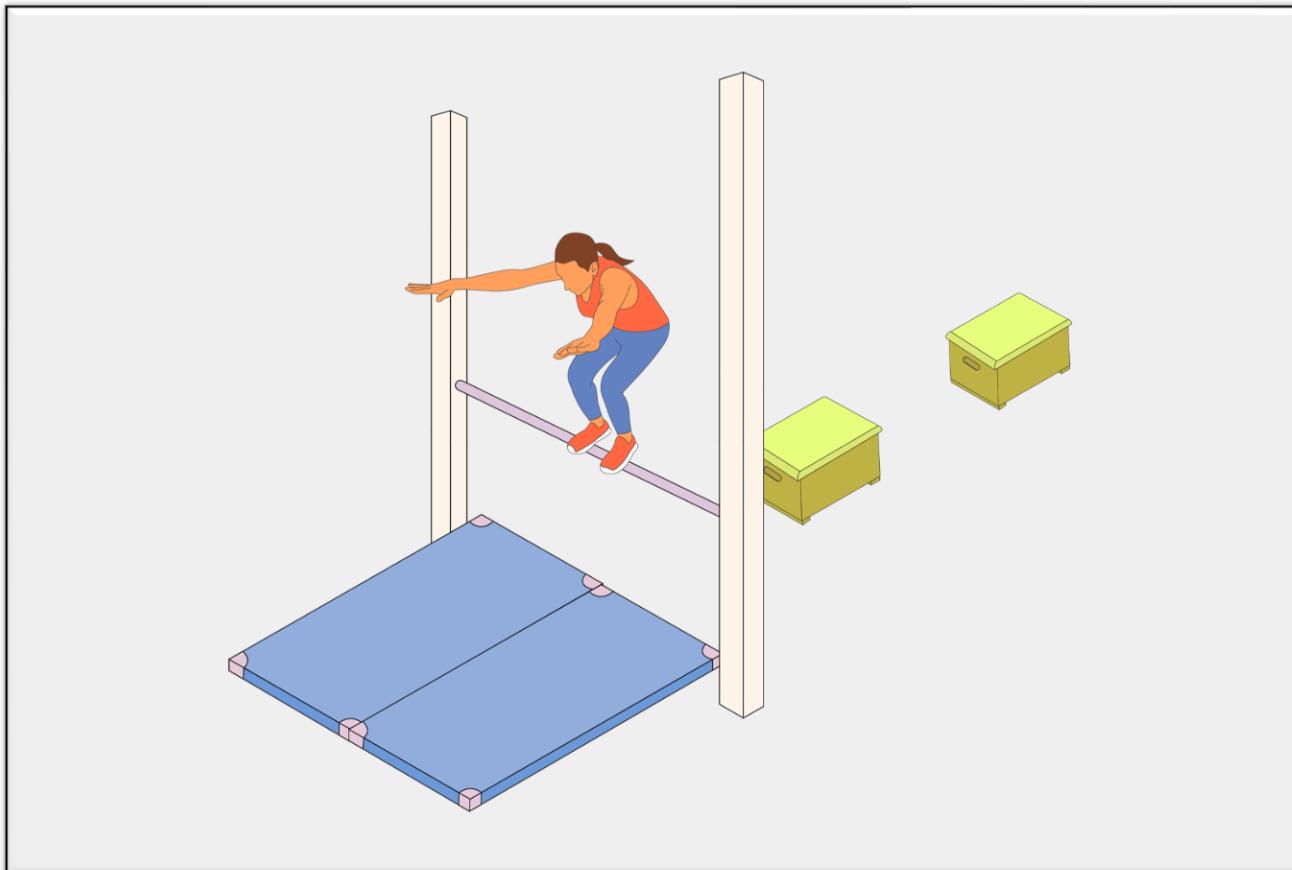
Material:

1 Kästen

2-3 Linien (Kreppband verwenden)

Station 2

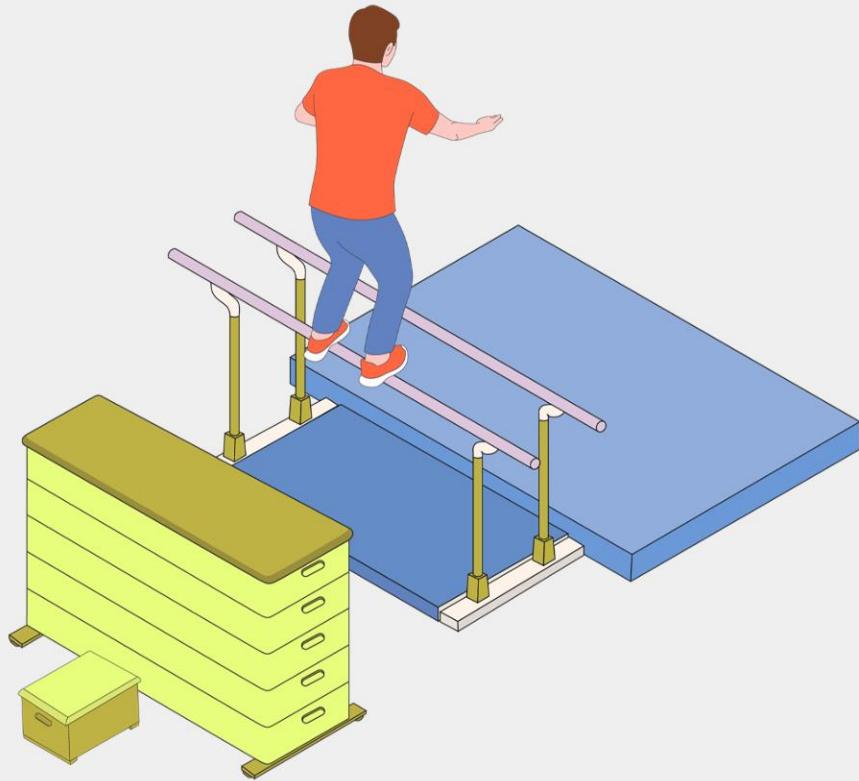
1. Springt vom Kasten auf die Reckstange.
2. Alternative: Springt vom Kasten auf eine Linie oder stellt den Kasten so nah an das Reck, dass ihr nur einen großen Schritt machen müsst.



Material: 2 kleine Kästen, 1 Reck, 2 blaue Matten

Station 3

1. Springt vom Kasten auf den Barren.
2. Alternative: Klettert auf den Barren, anstatt zu springen.

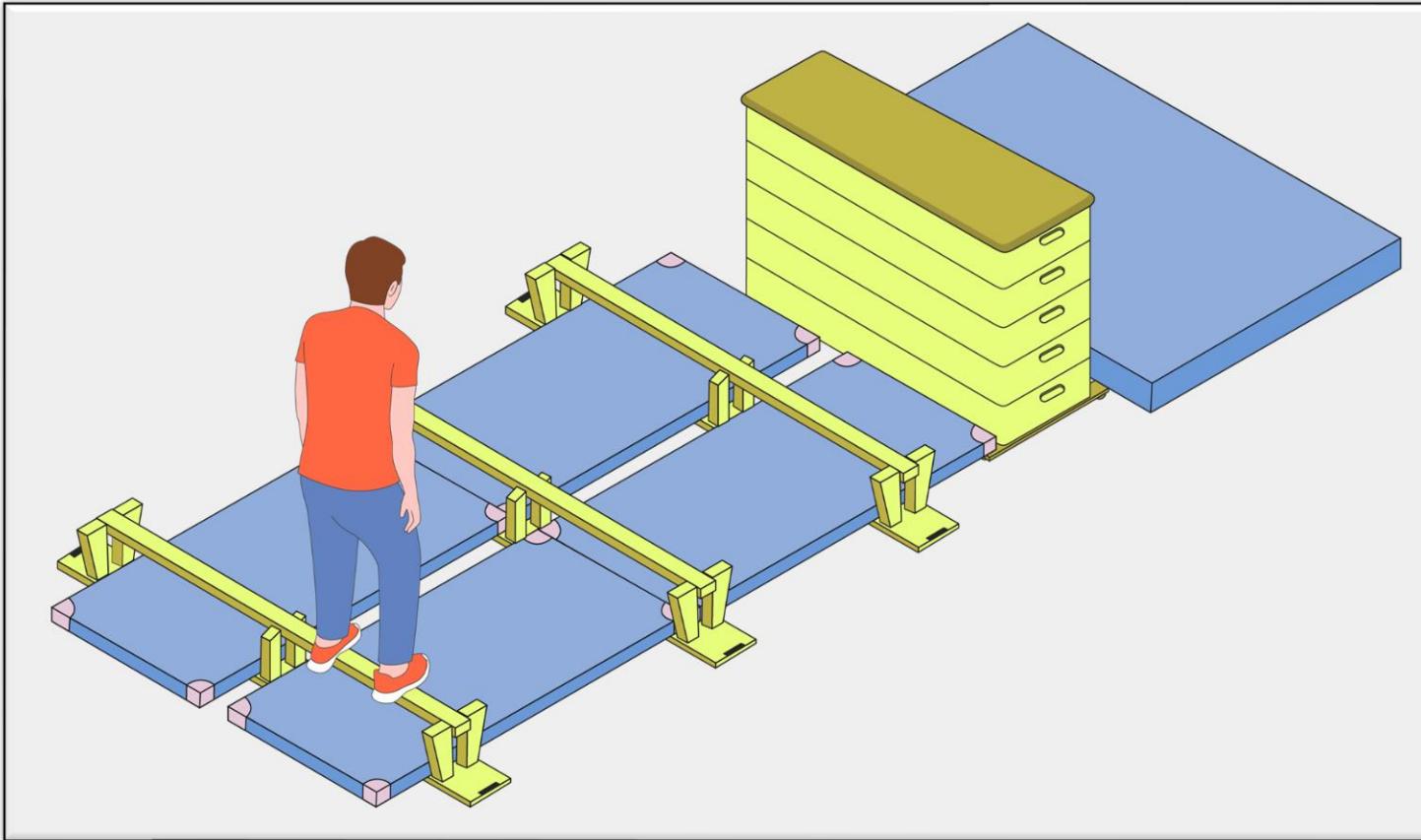


Material: Barren, Weichbodenmatte, Kästen

Infos zum Aufbau:
Stellt die Holme des Barrens so ein, dass der vordere Holm (der näher an der Weichbodenmatte ist) niedriger ist. Er sollte so niedrig sein wie möglich.

Station 4

1. Springt **beidbeinig** von Bank zu Bank und auf den Kasten.



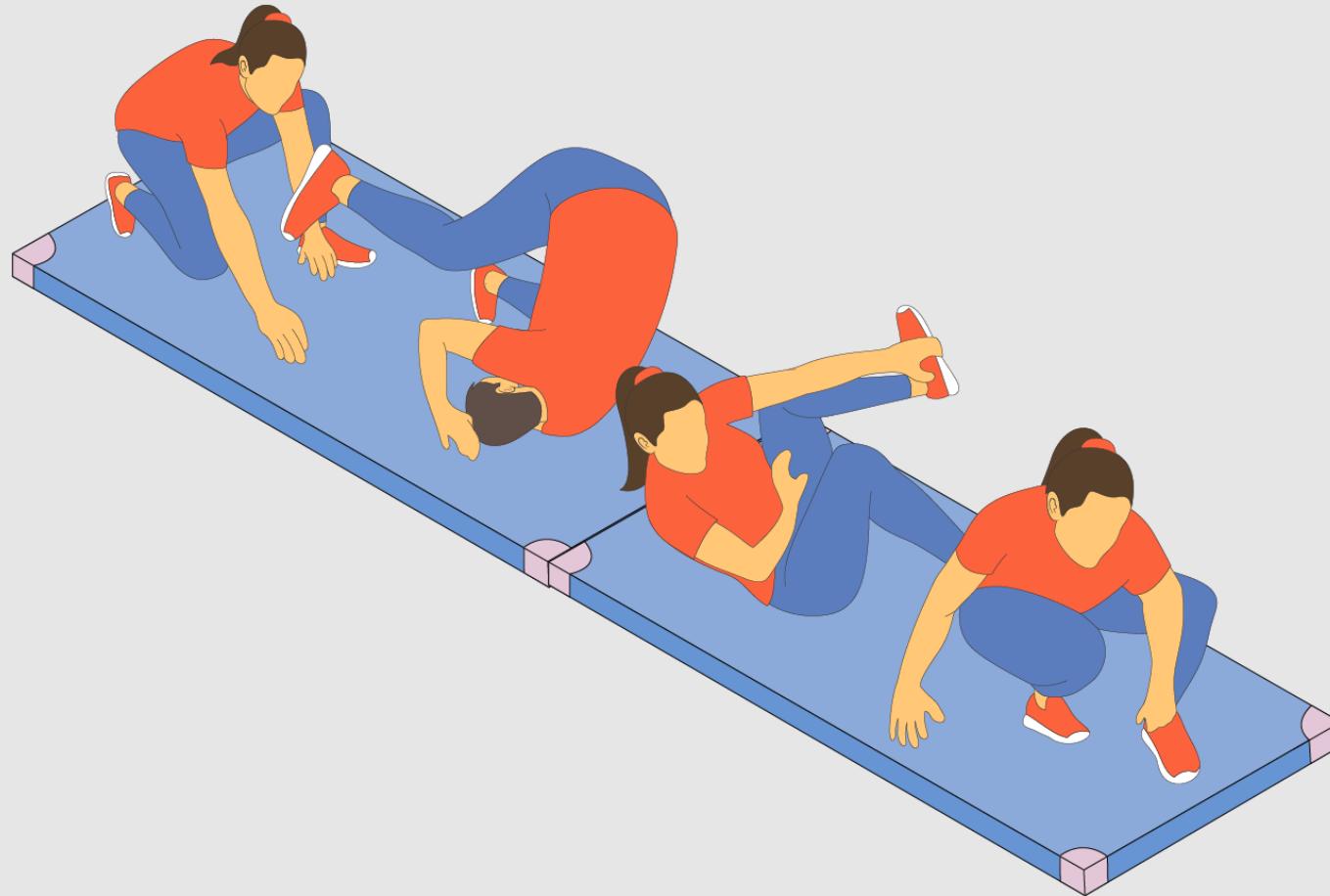
Infos zum Aufbau:
Baut die Bänke so auf,
dass der Abstand
zwischen Bank 1 und 2
etwas geringer ist, als
zwischen Bank 2 und 3.

Material: 3 Bänke, 6-8 blaue Matten, 1 Kasten

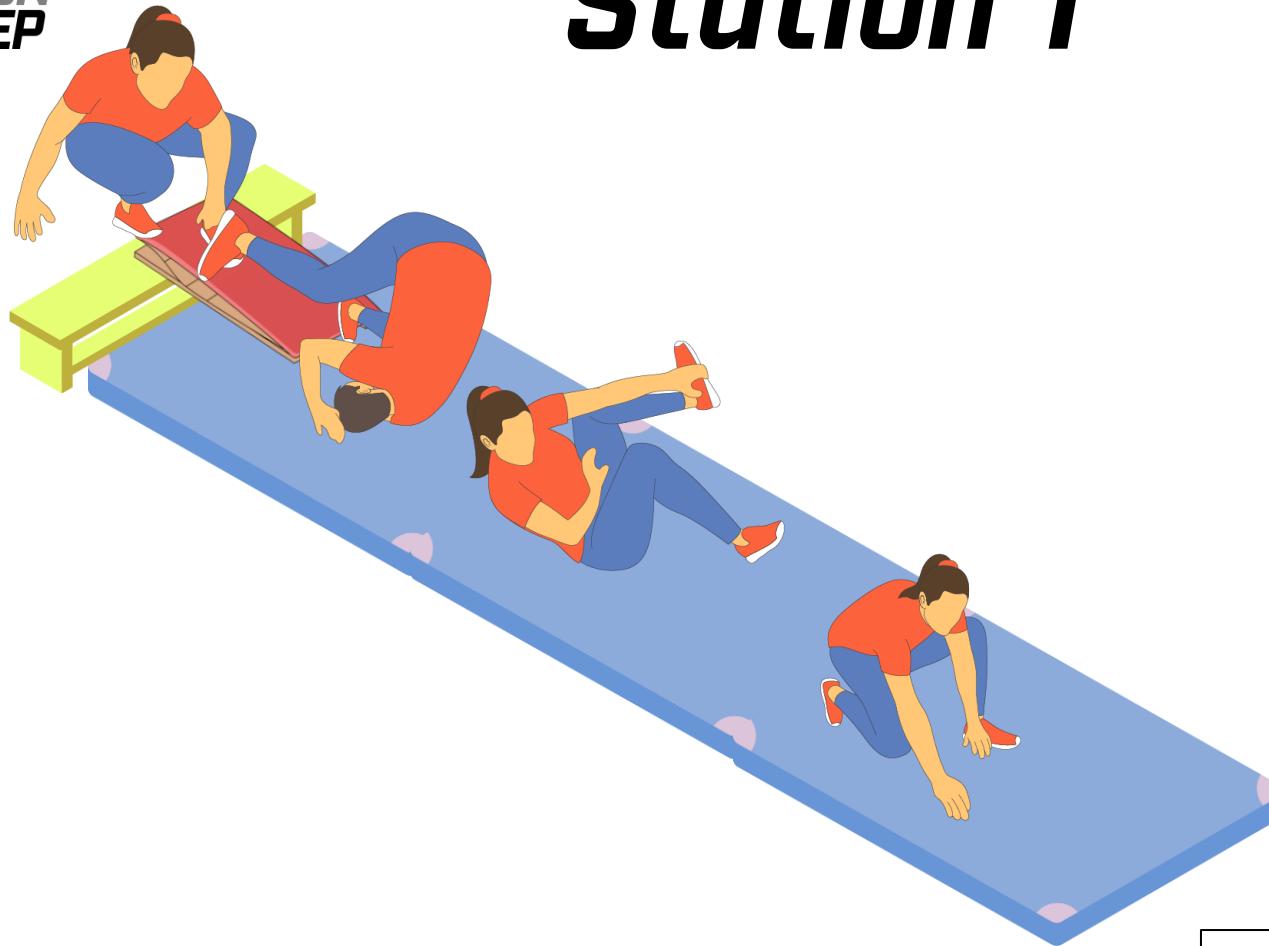
@lessonprep.de

Stunde 3

Stationenkarten Powerrolle



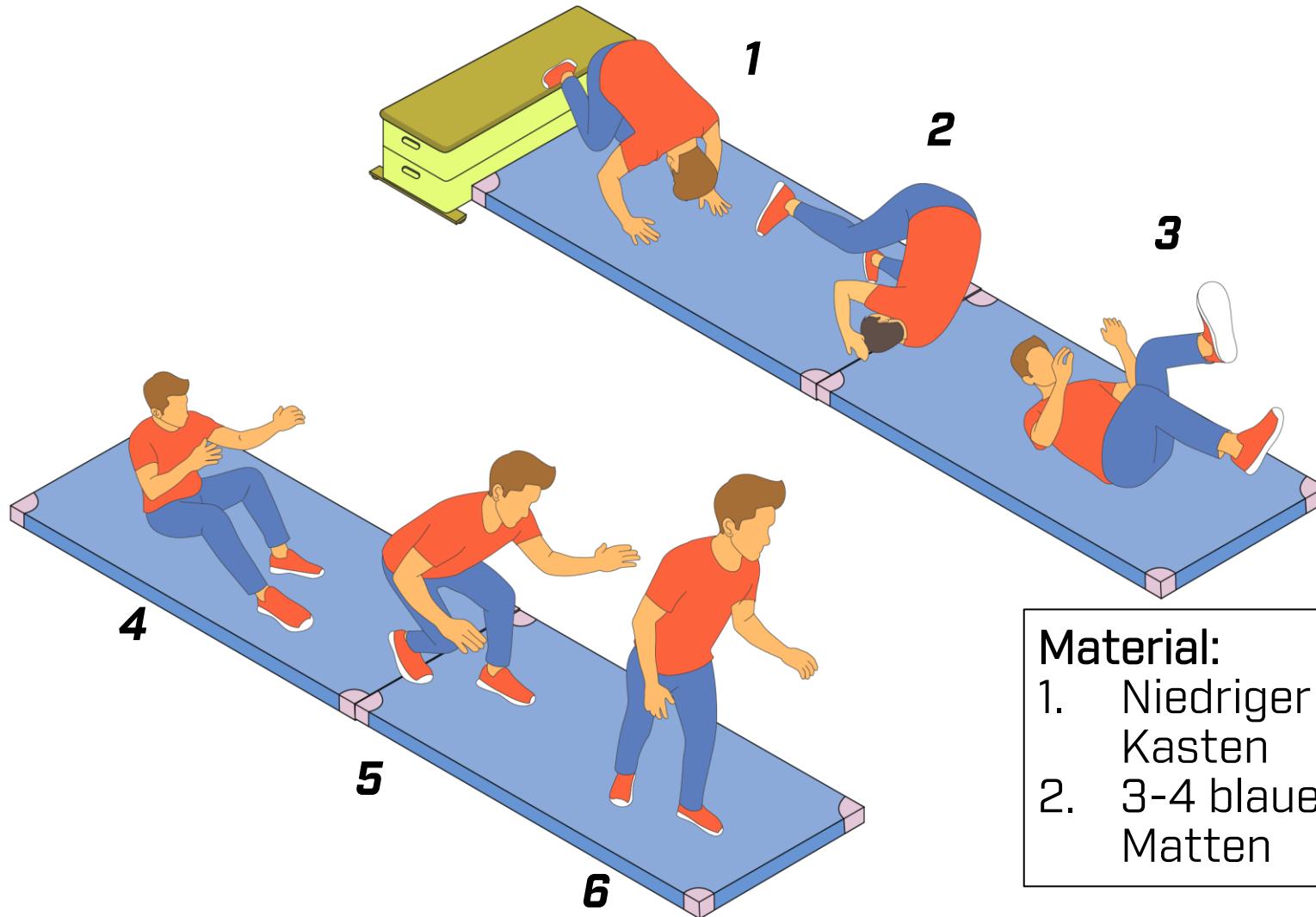
Station 1



Material:

1. Niedriger Kasten
2. 1 Sprungbrett
3. 2-3 blaue Matten

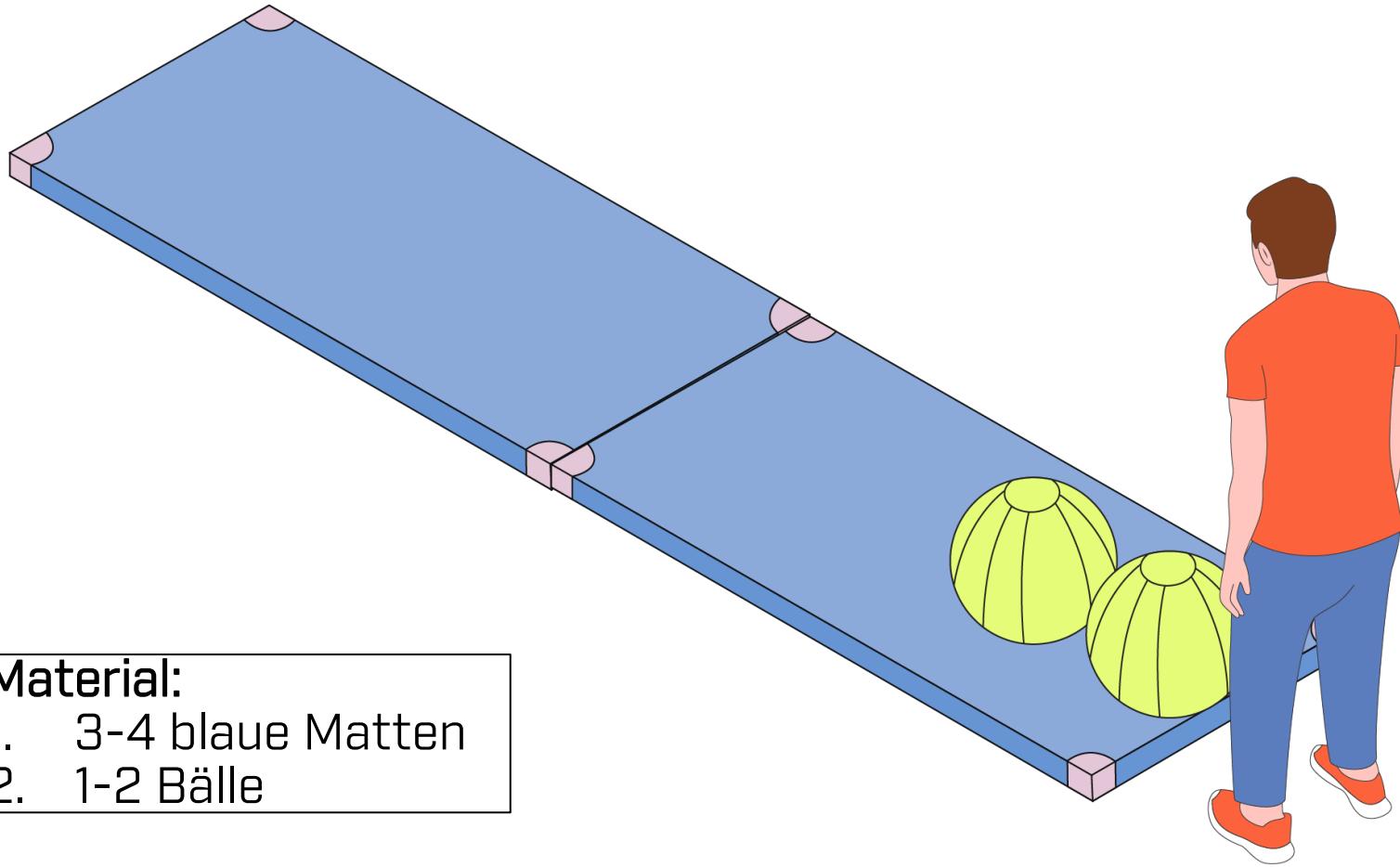
Station 2



Material:

1. Niedriger Kasten
2. 3-4 blaue Matten

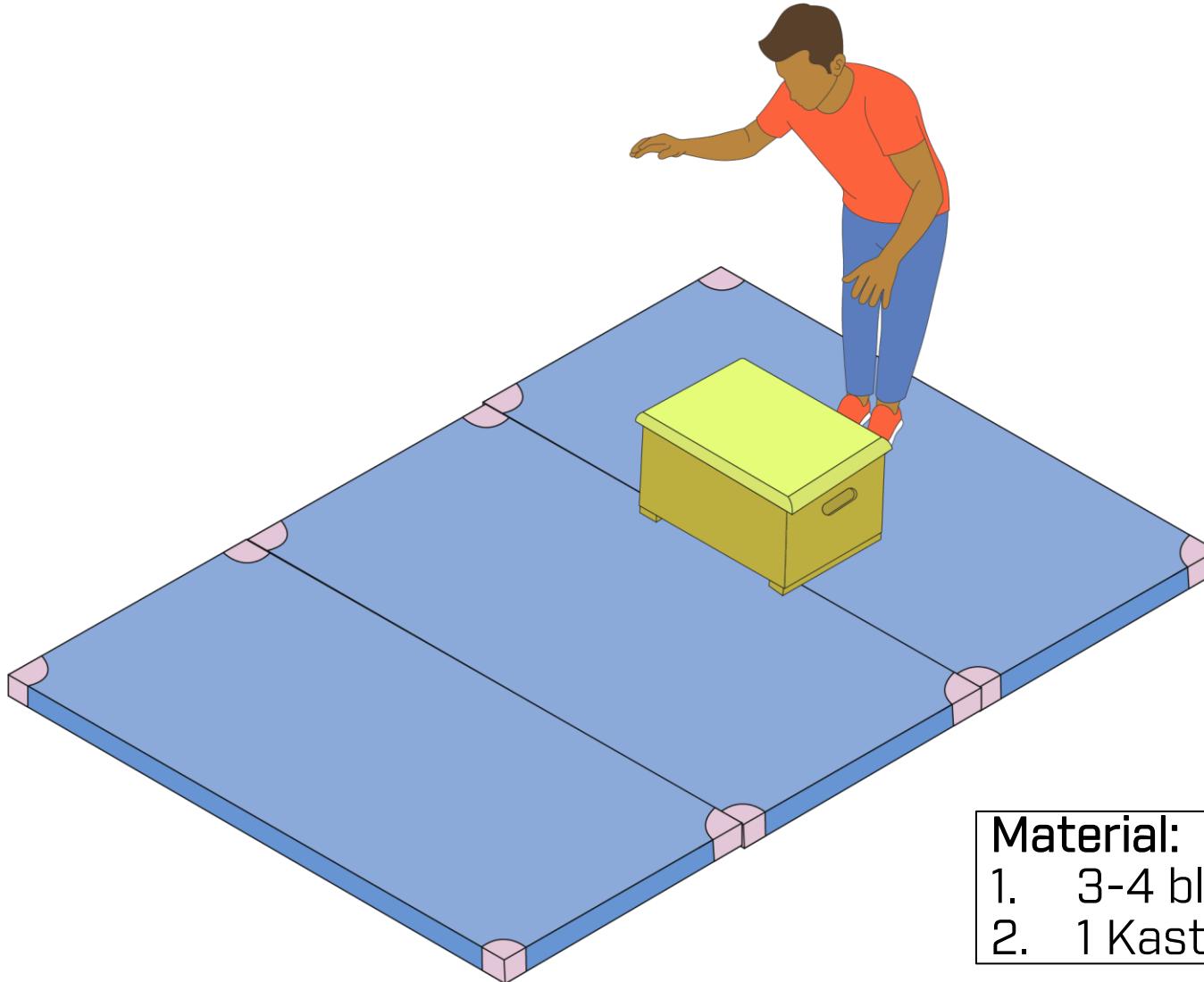
Station 3



Material:

1. 3-4 blaue Matten
2. 1-2 Bälle

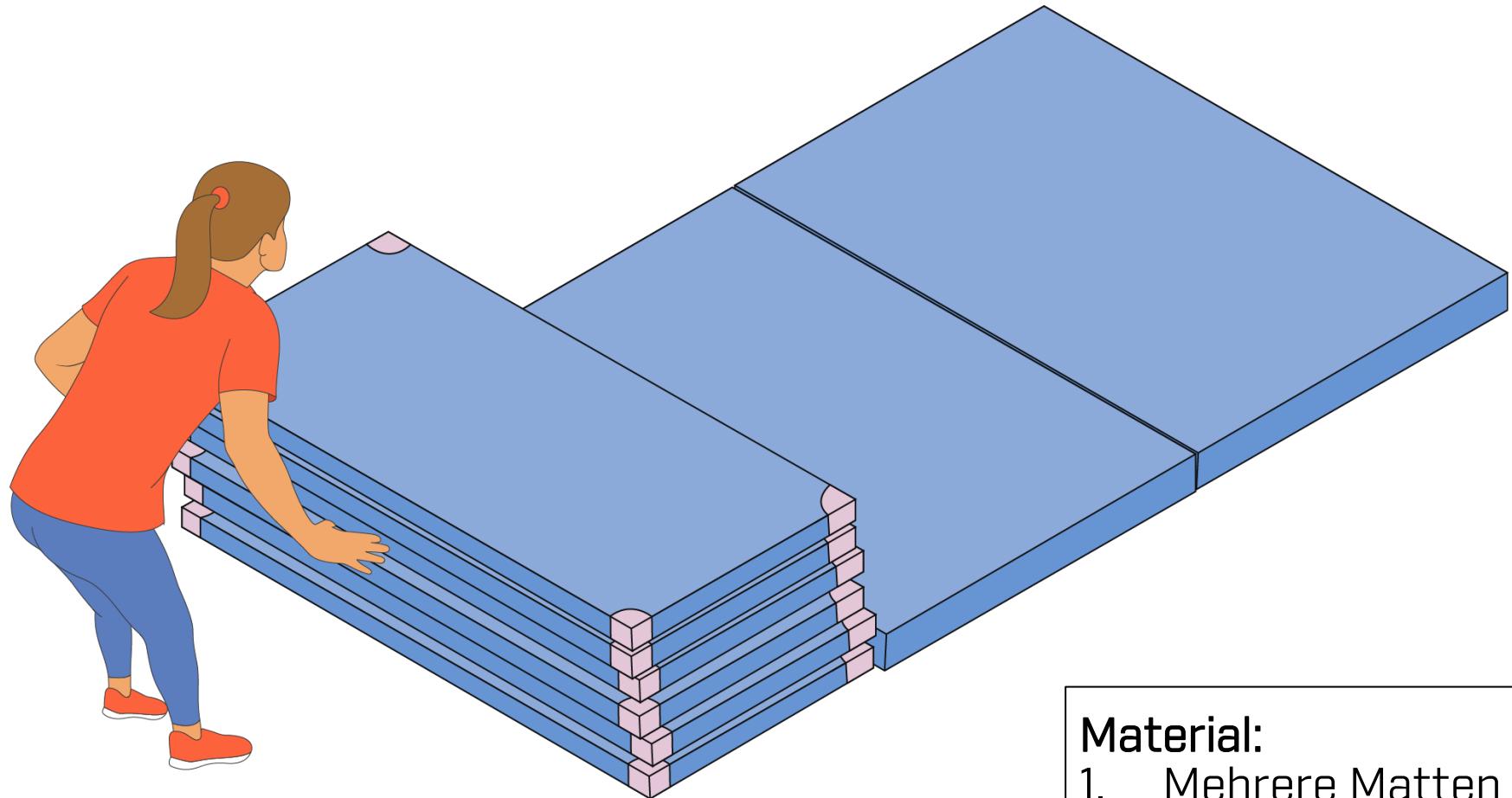
Station 4



Material:

1. 3-4 blaue Matten
2. 1 Kasten

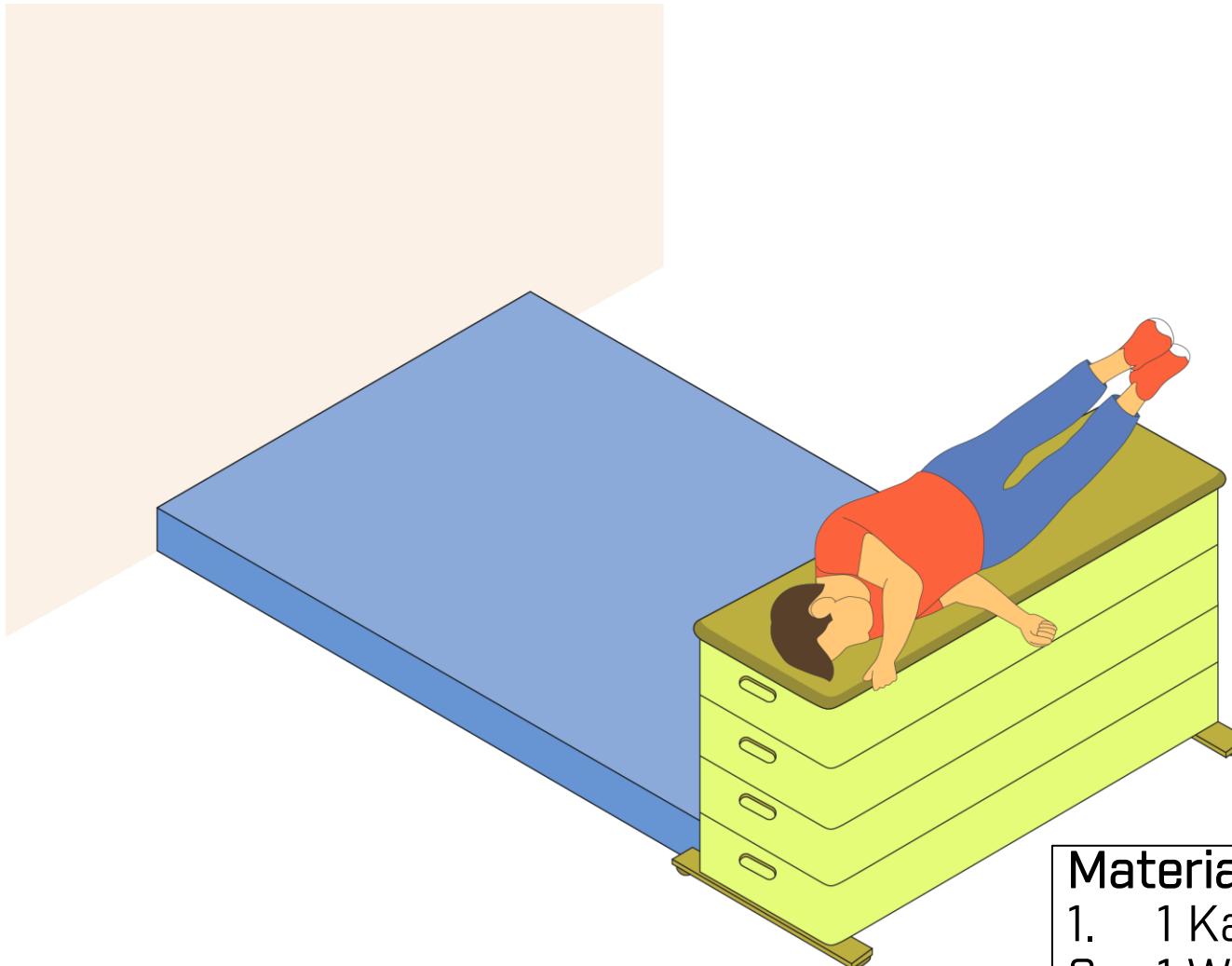
Station 5



Material:

1. Mehrere Matten
2. 2 Weichböden

Station 6

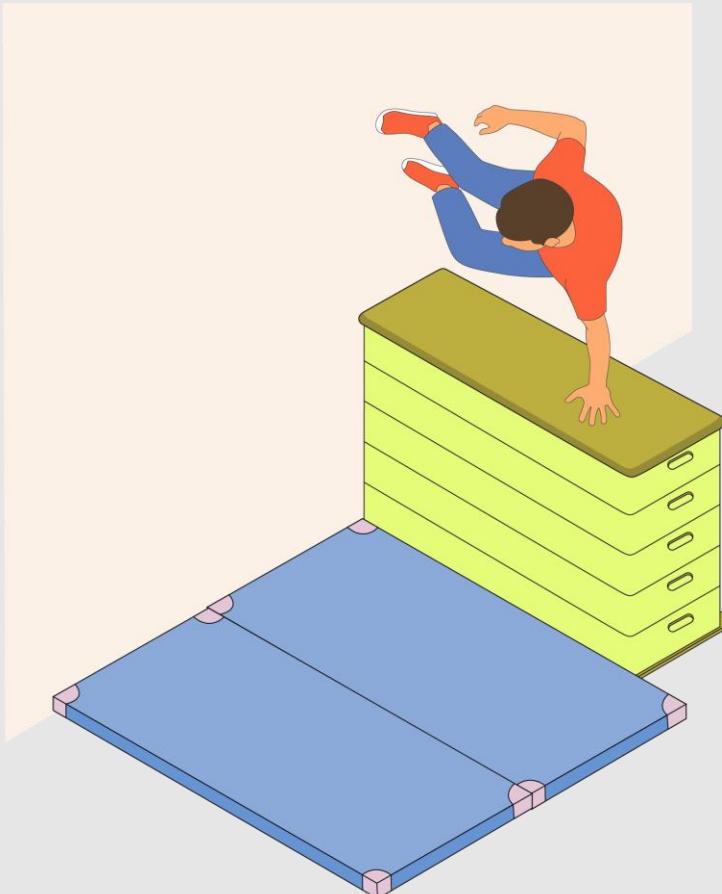


Material:

1. 1 Kasten
2. 1 Weichboden

Stunde 4

Stationskarten Wallwalk

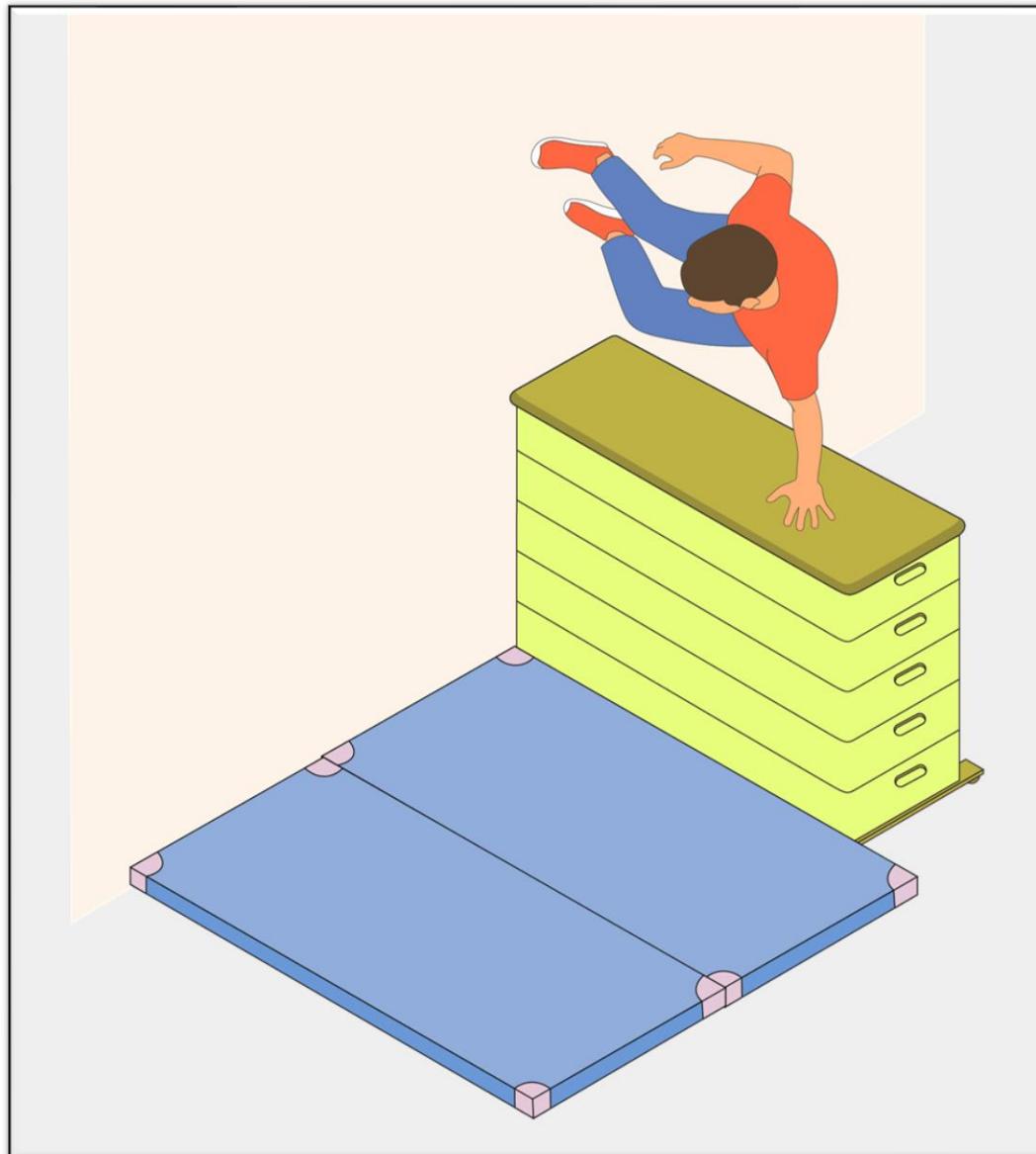


1. Classic Wallwalk



Material:
1 niedriger Kasten

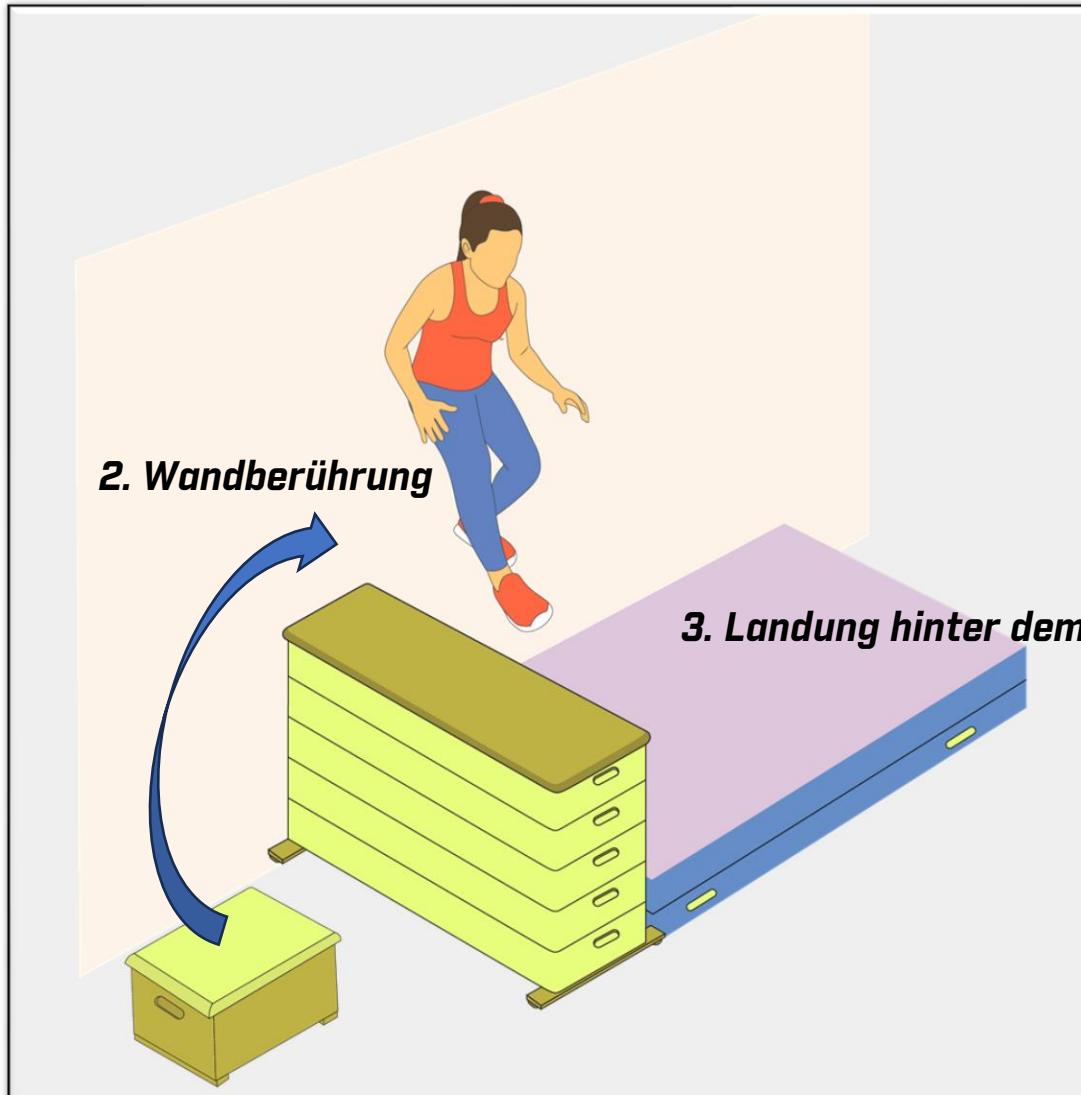
2. One Arm Wallwalk



Material:

- 1 Kasten**
- 2 blaue Matten**

3. Stair Wallwalk



Material:

- 1. 1 gr. Kasten**
- 2. 1 kl. Kasten**
- 3. 1 Weichboden**

4. Wallwalk Jump

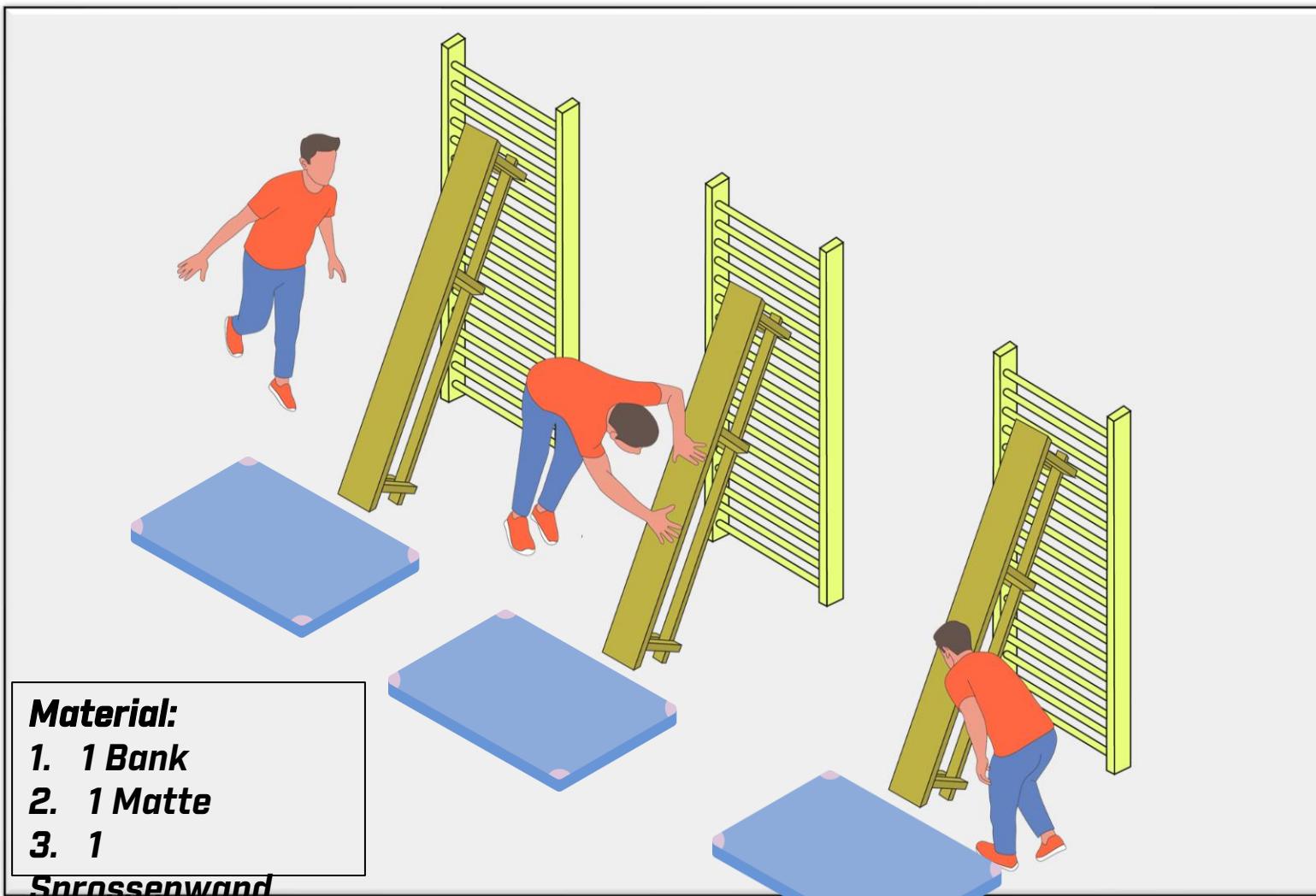
The diagram illustrates the Wallwalk Jump exercise in two stages:

- Stage 1:** A person is shown jumping from a small yellow box onto a larger stack of five yellow boxes. A blue arrow points from the small box to the stack, indicating the initial jump. The text "1. Absprung vom Kasten" is written below the small box.
- Stage 2:** The person is shown in mid-air, having jumped off the stack of boxes. The text "2. Abstoßen mit dem Fuß von der Wand." is written next to the person. A blue arrow points from the stack to the wall, indicating the wall push-off.
- Stage 3:** The person has landed on a pink mat on the floor. The text "3. Landung vor dem Kasten" is written above the landing area.

Material:

- 1. 1 Weichboden
- 2. 1 kl. Kasten
- 3. 1 gr. Kasten

5. Wall Spin (an der Bank)



6. Broken Arm Spin (hoher Kasten)

1



2



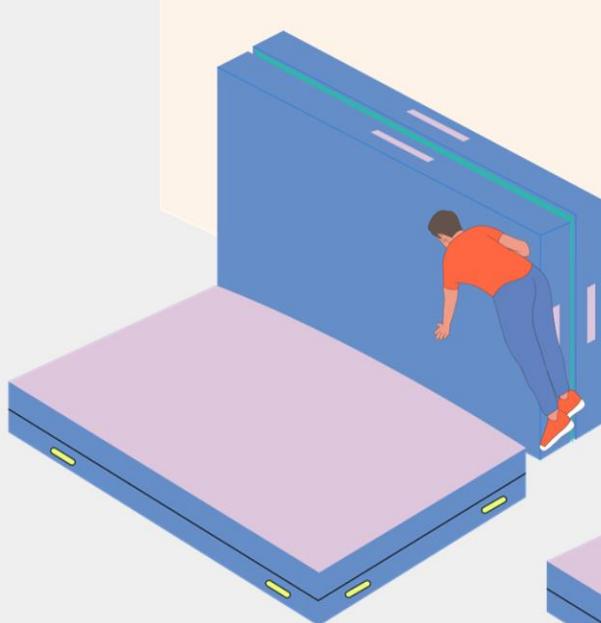
3



Material:
1. 1 Kasten
2. ggf. 2-3 Matten

7. Spin an der Wand

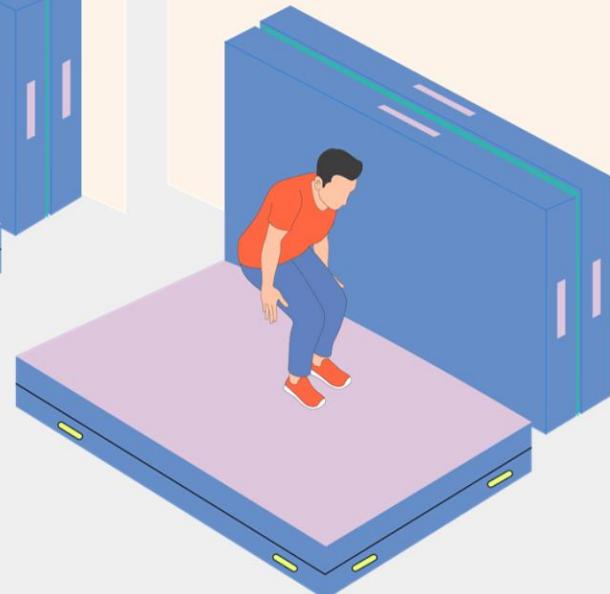
1



2



3

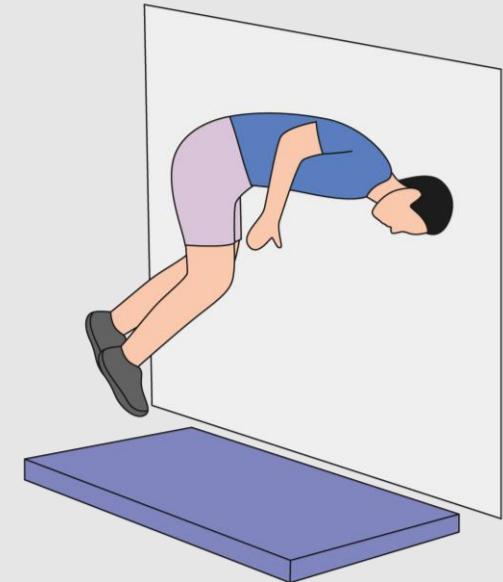


Material:

1. 1 Weichboden
2. 1 Matte

Stunde 5

Übungsreihe Drehhocke

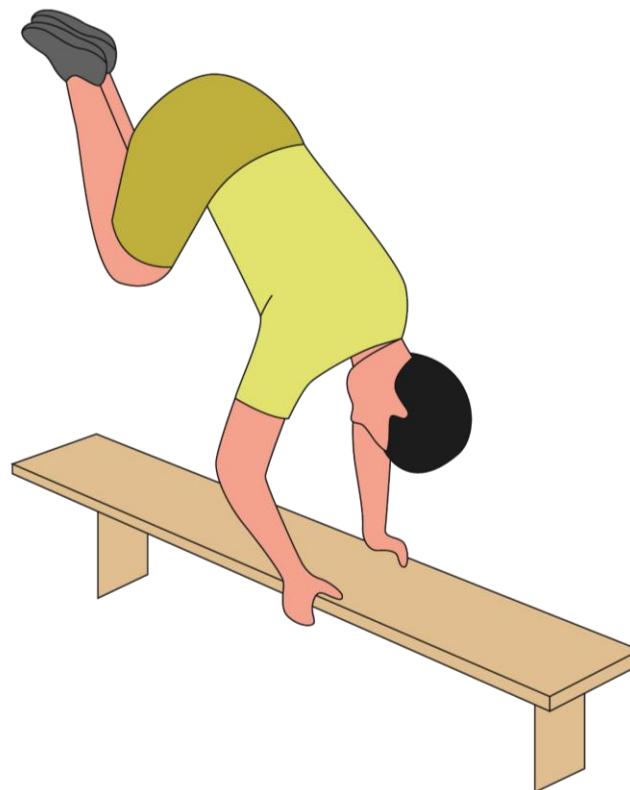


Drehhocke über die Bank

1



2



Material:
1 Bank

Drehhocke über den Kasten

1



2



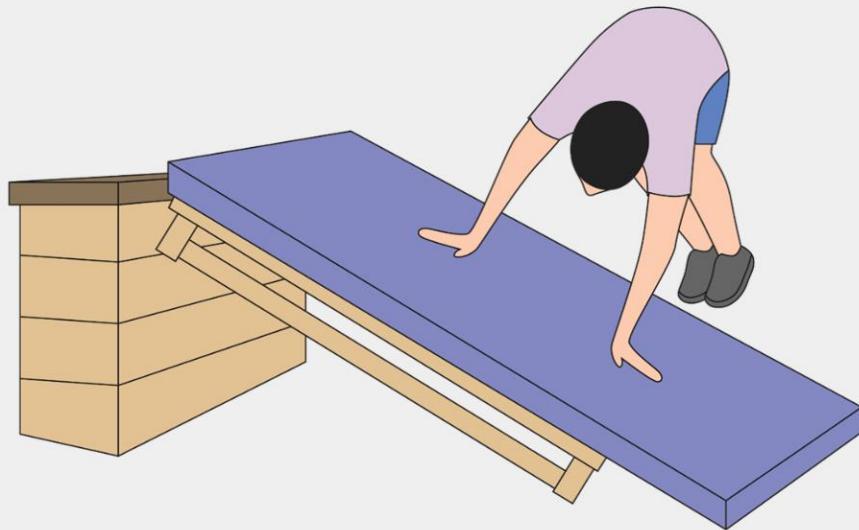
3



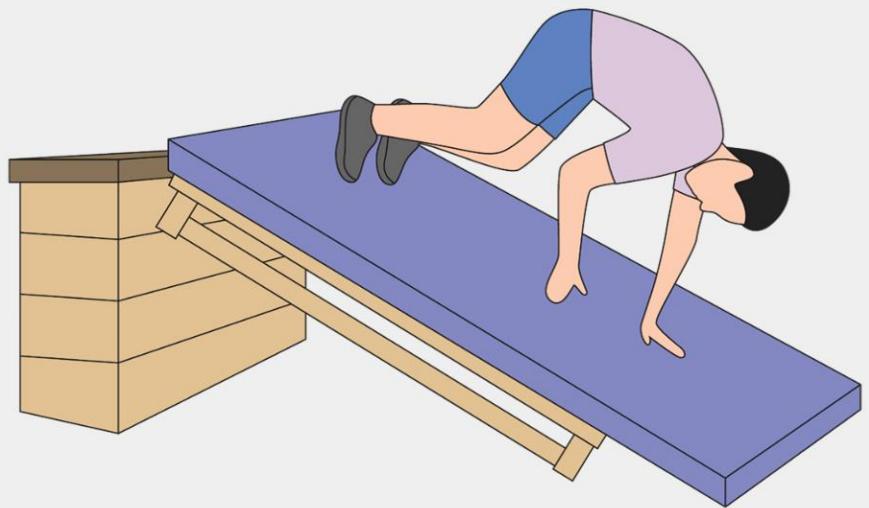
Material:
1 kl. Kasten

Drehhocke über die Schrägbank

1



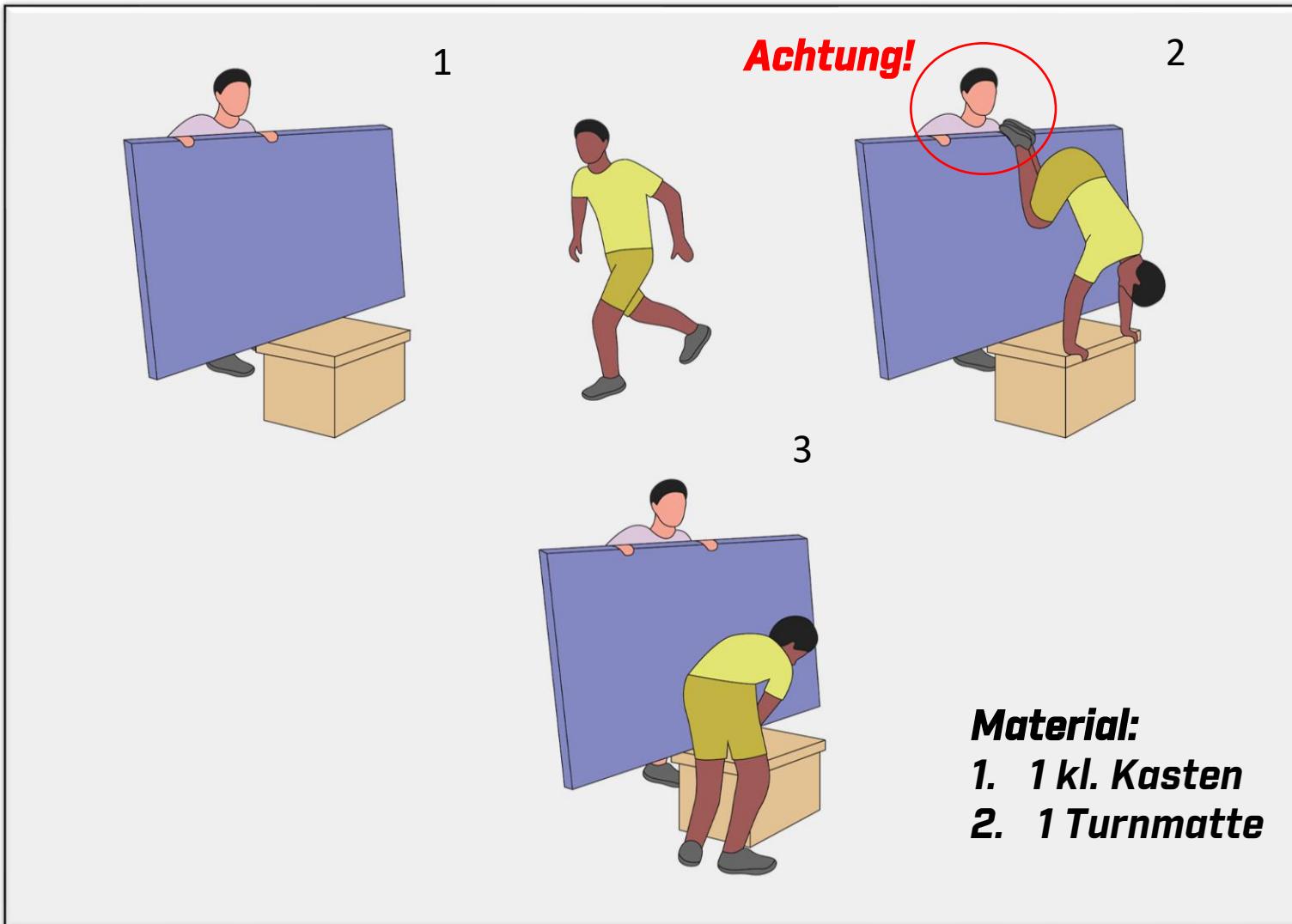
2



Material:

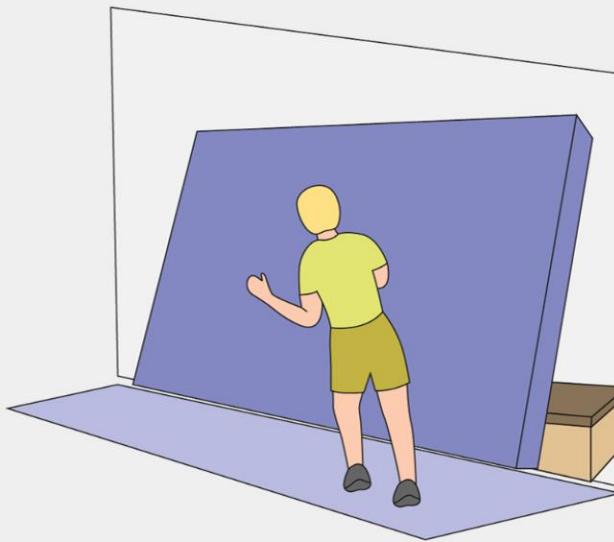
- 1. 1 gr. Kasten**
- 2. 2 Bänke**
- 3. 1 Turnmatte**

Drehhocke an einer Matte

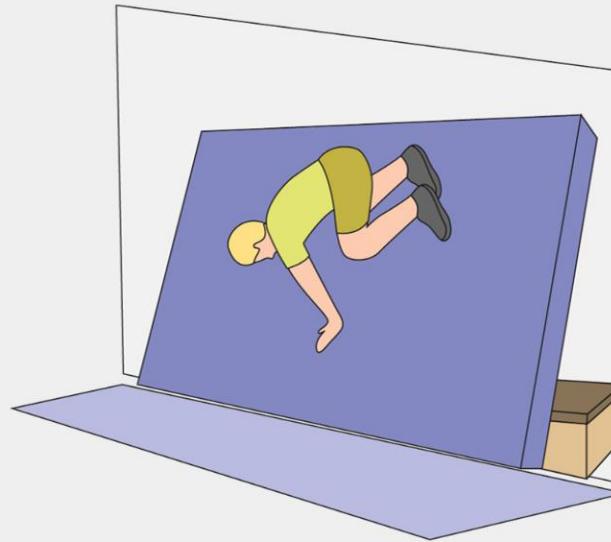


Drehhocke am Weichboden

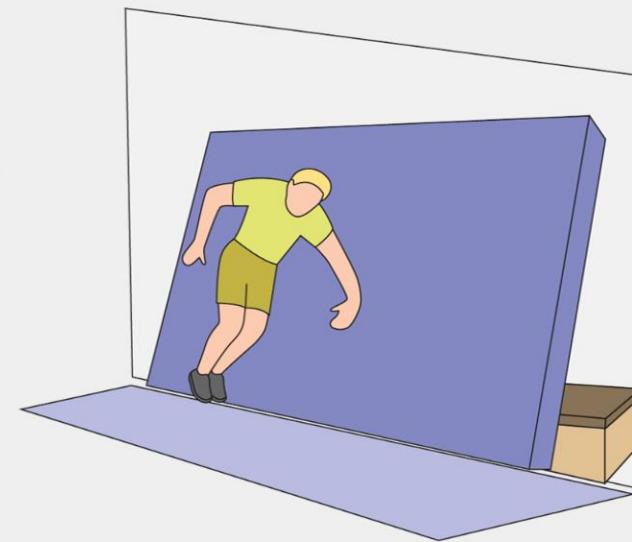
1



2



3



Material:

- 1. 2-3 kl. Kästen**
- 2. 1 Weichboden**
- 3. 2-3 Turnmatten**

Drehhocke (Zielübung)

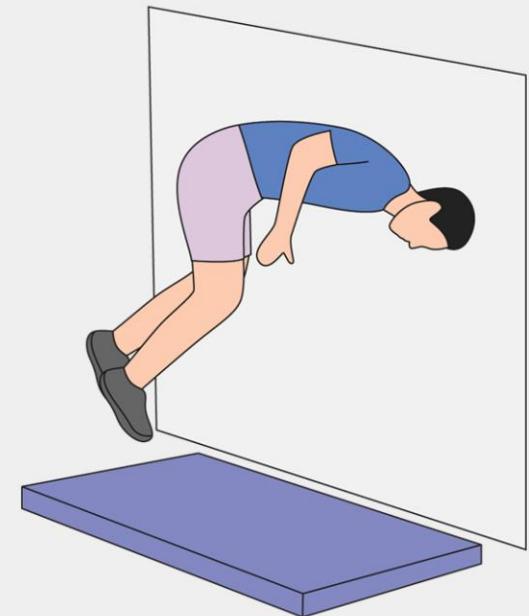
1



2



3



Material:
1-2 Matten

Stunde 6

***Beispielhafter
Abschlussparkour***

Beispieldparkour

