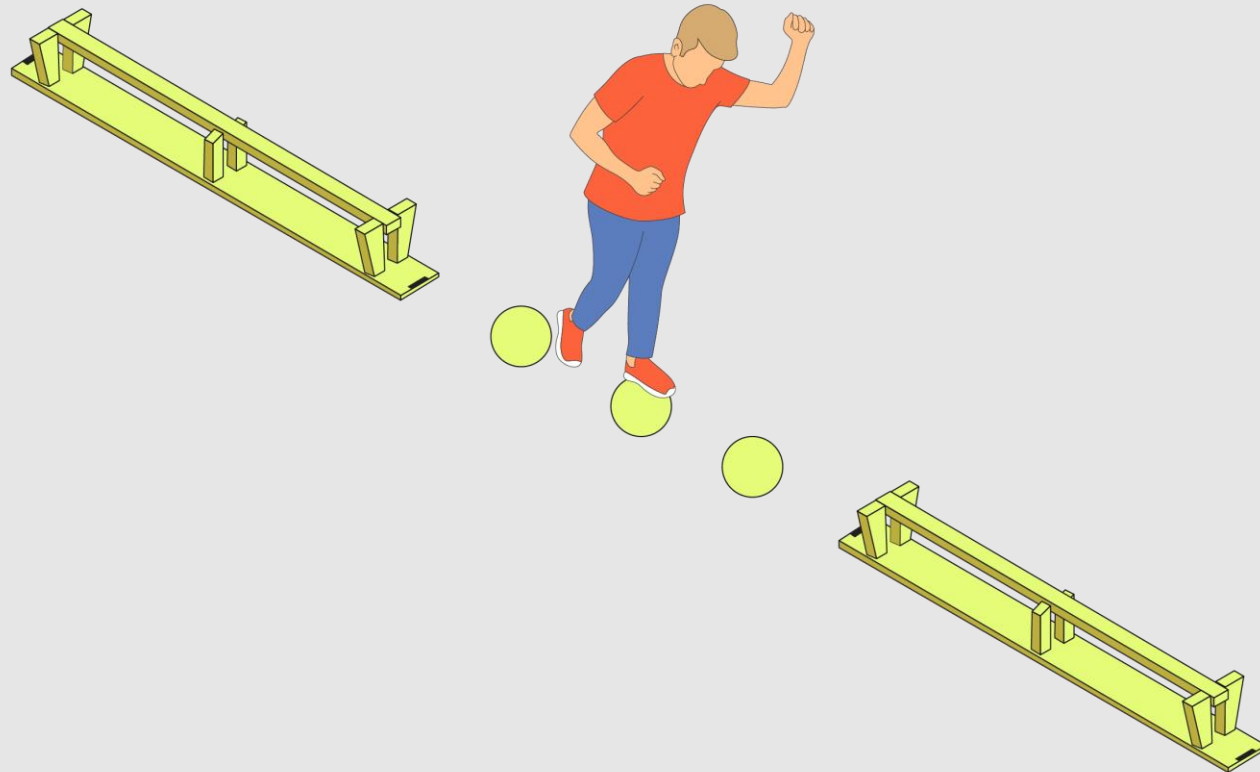


Stunde 1

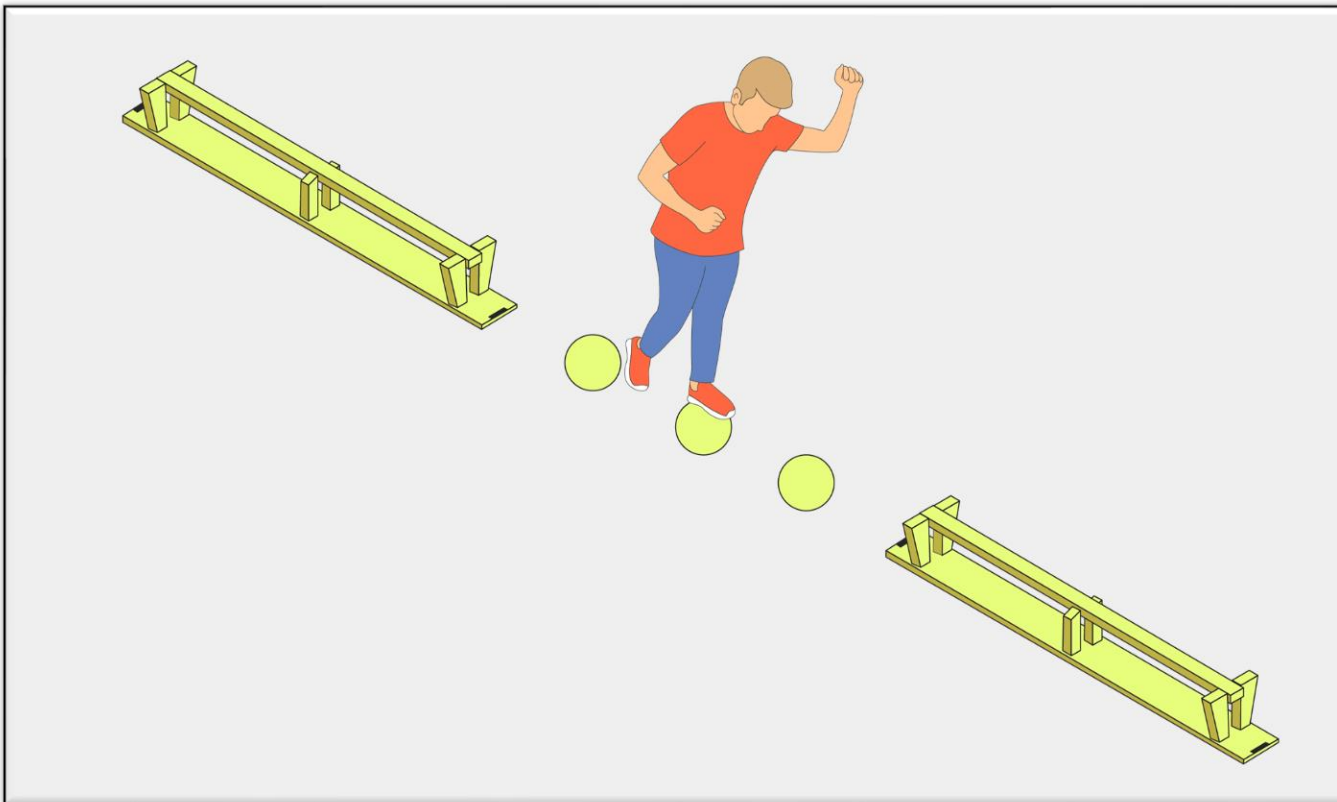
Stationskarten Balancieren



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

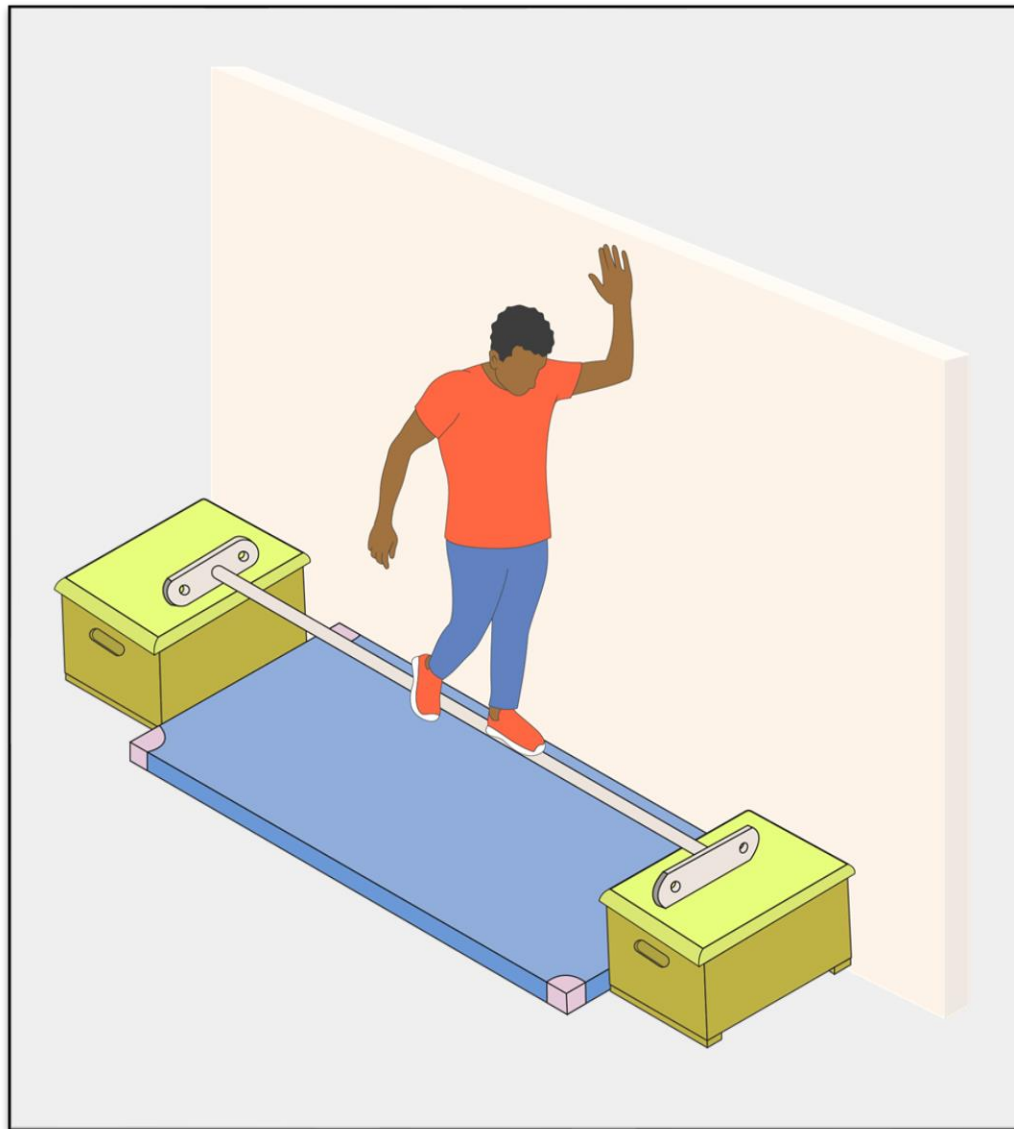
Aufgabe:

Balanciert über die Reckstange von einem Kasten zum anderen.

Tipp: Ihr dürft euch dabei an der Wand festhalten.

Material:

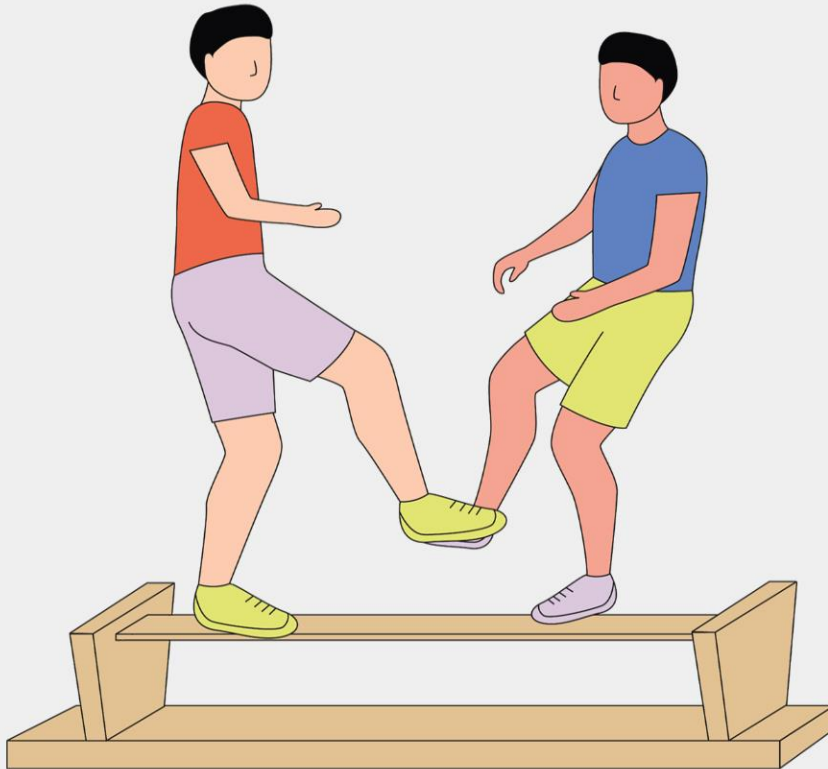
2 kleine Kästen,
1 Reckstange
1 Turnmatte



Station 3

Aufgabe:

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



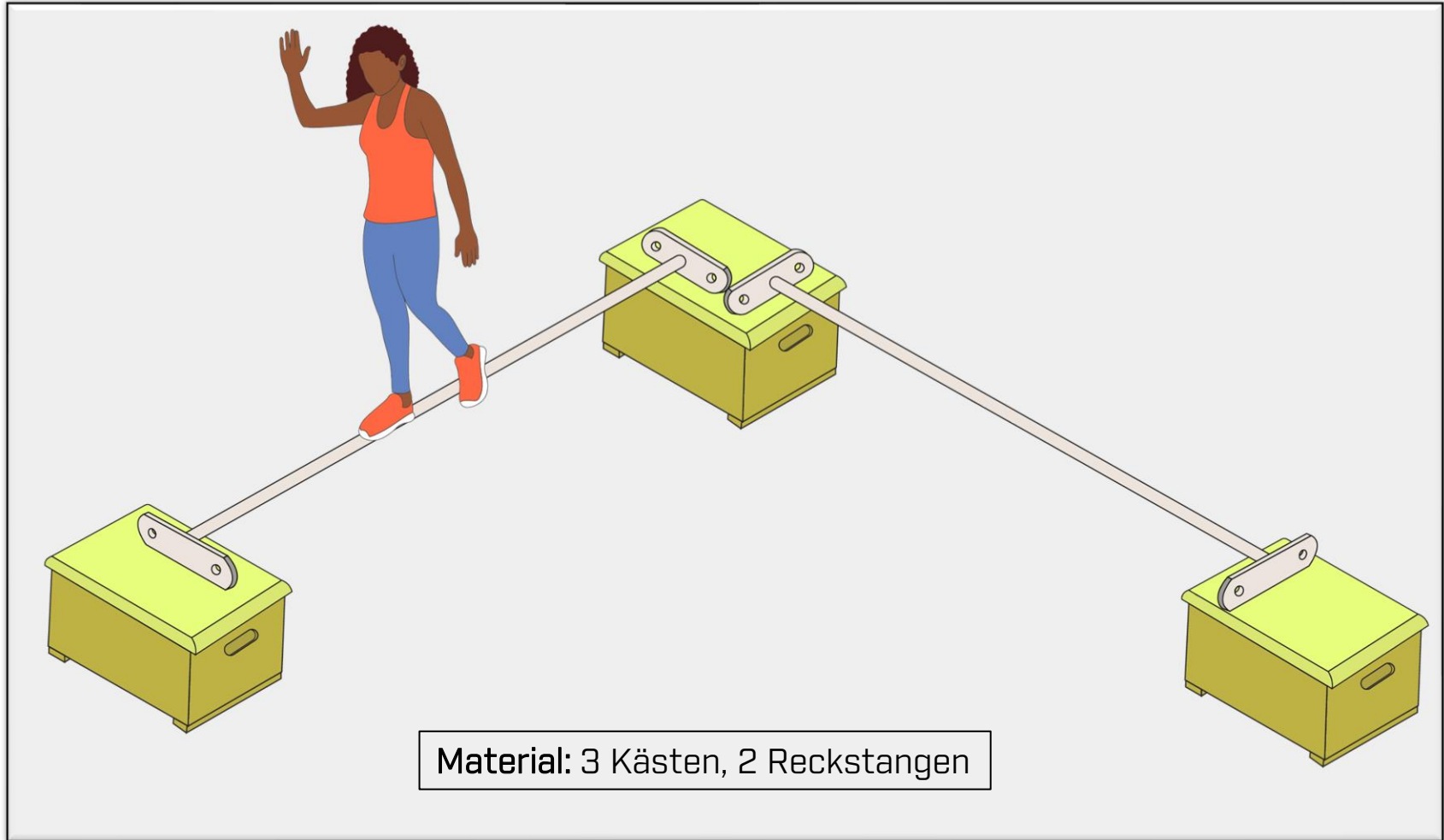
Infos zum Aufbau:

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

Material:
Eine Bank

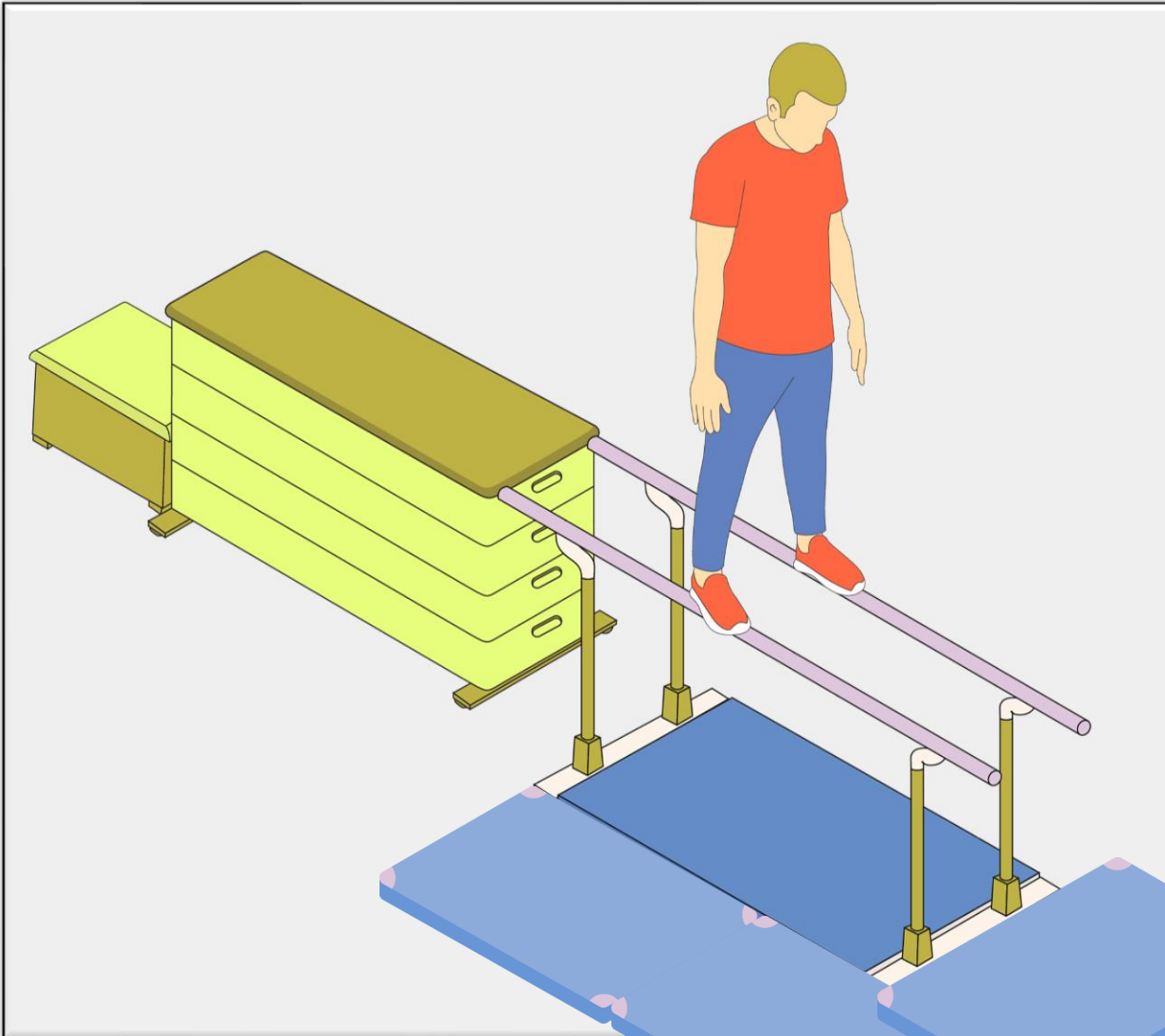
Station 4

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



Station 5

Aufgabe: Balanciert über den Barren auf die andere Seite.



Tipp:

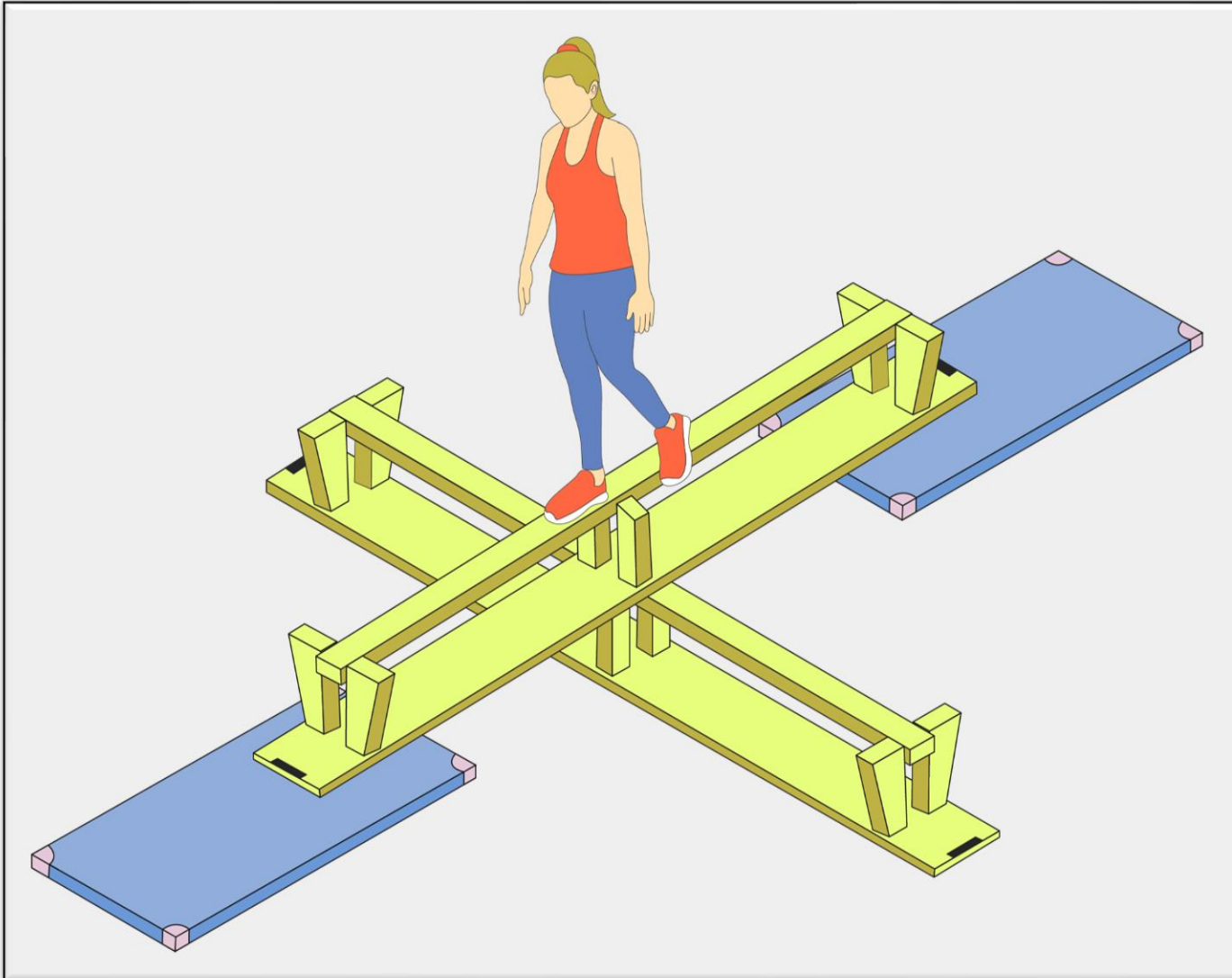
Ihr könnt auch auf „allen Vieren“ über den Barren laufen und/oder die Holme des Barrens auf **unterschiedliche Höhen** einstellen, um euch mit den Händen festzuhalten.

Material:

2 Kästen
Matten
1 Barren

Station 6

1. Balanciert über die Bank auf die andere Seite.



Wichtig:

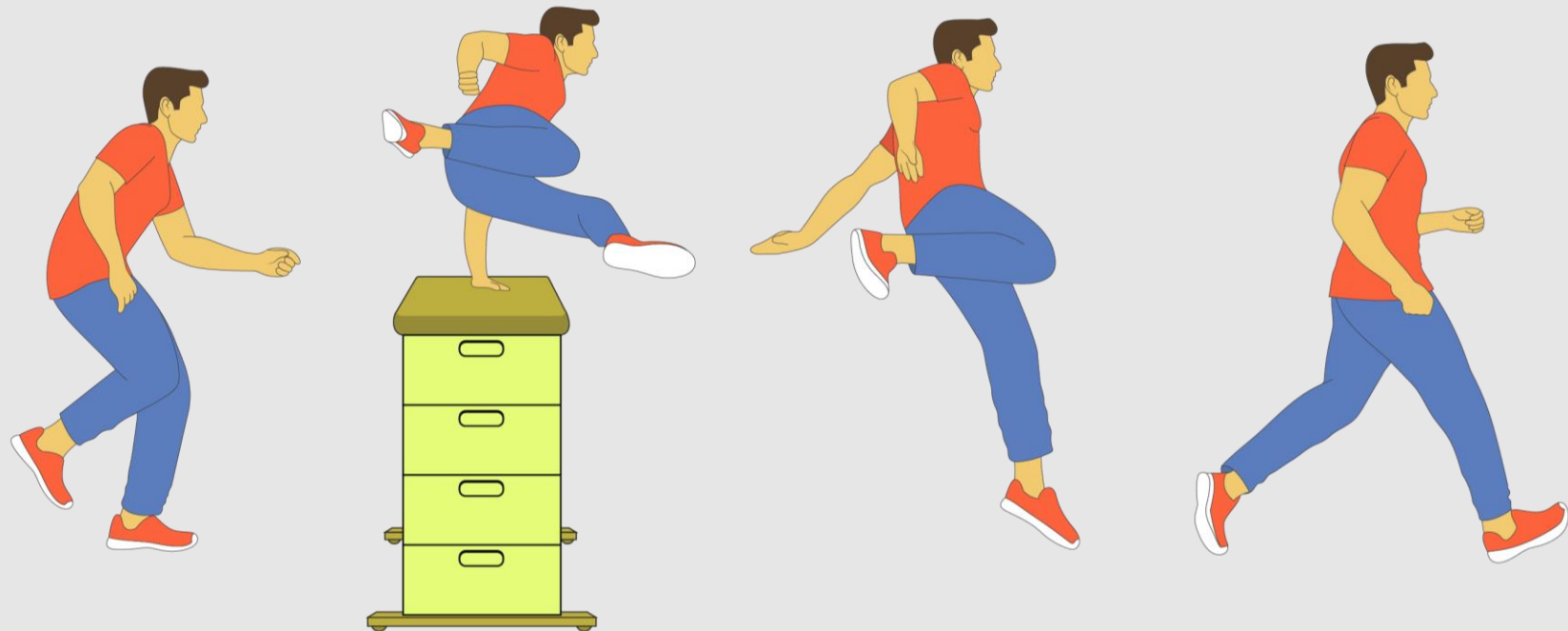
Legt die Matten so unter die Bank, dass die obere Bank nicht auf den Boden knallt, wenn sie kippt.

Material:

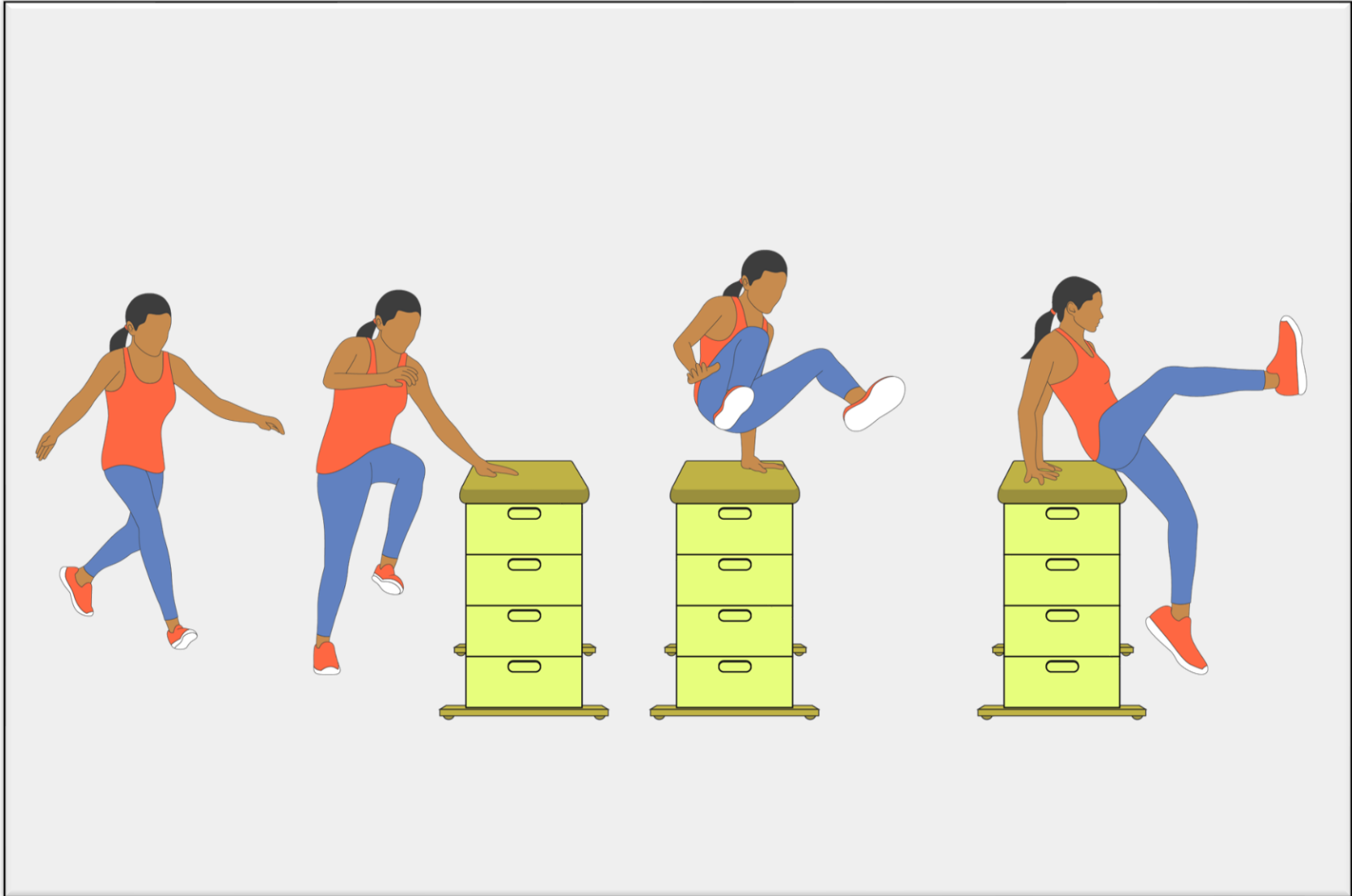
2 Bänke
2 Matten

Stunde 2

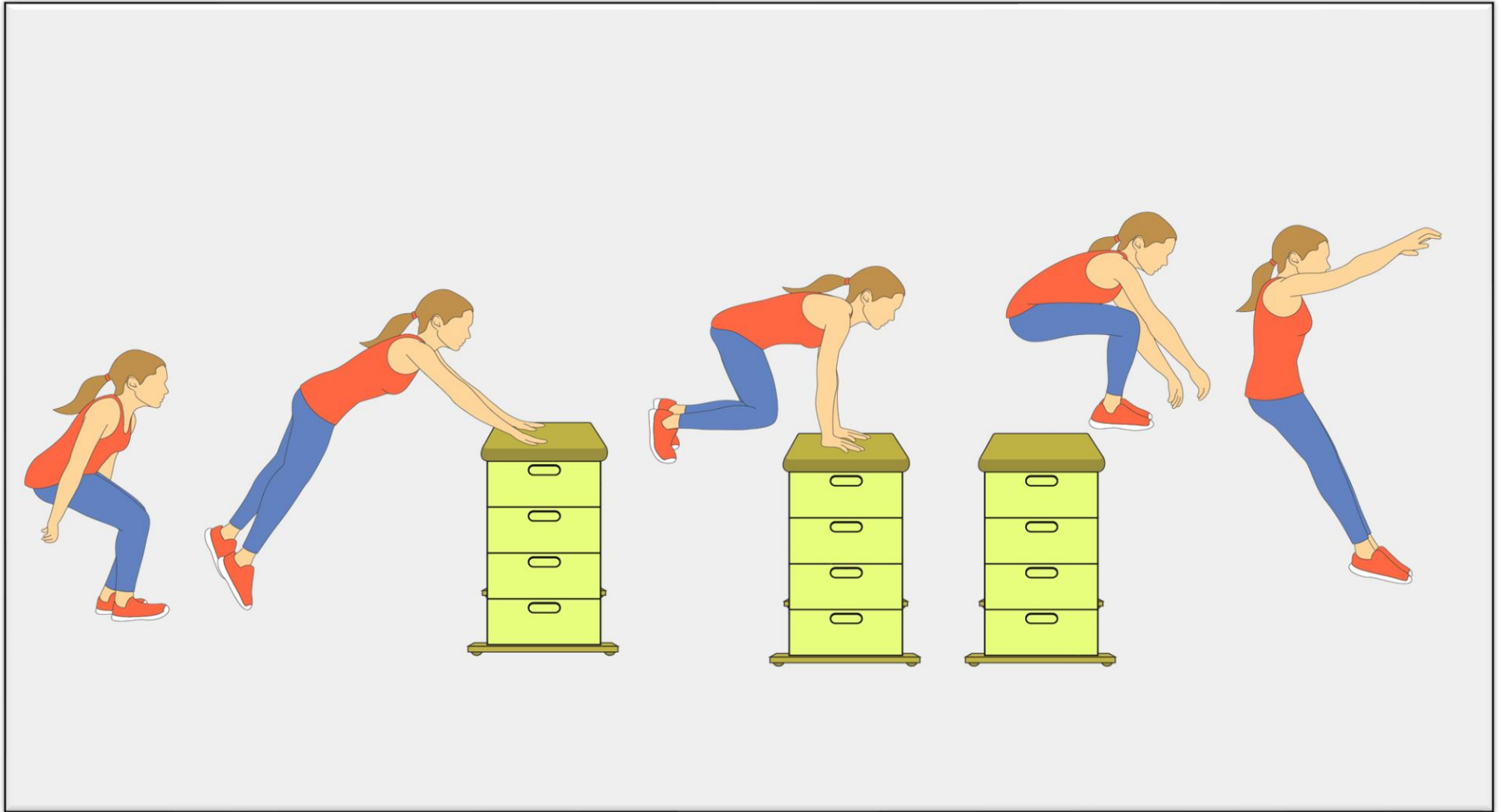
Kastenüberquerungen



Möglichkeit 1



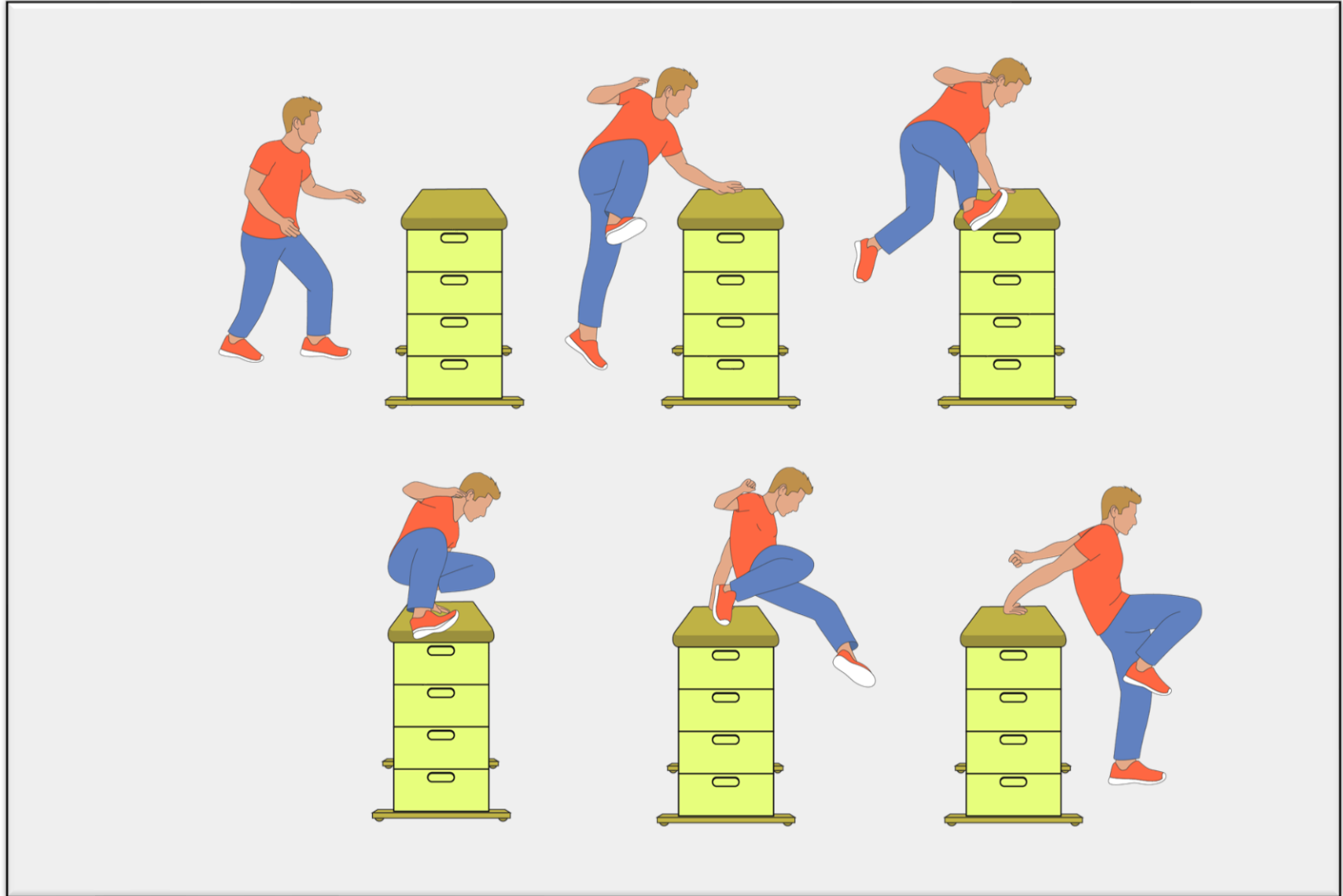
Möglichkeit 2



Möglichkeit 3



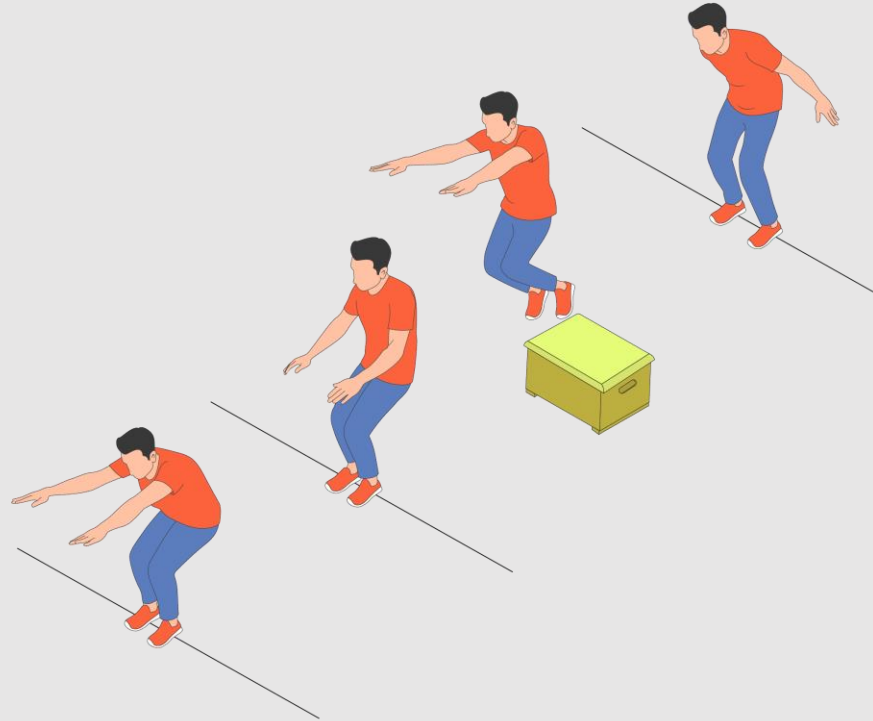
Möglichkeit 4





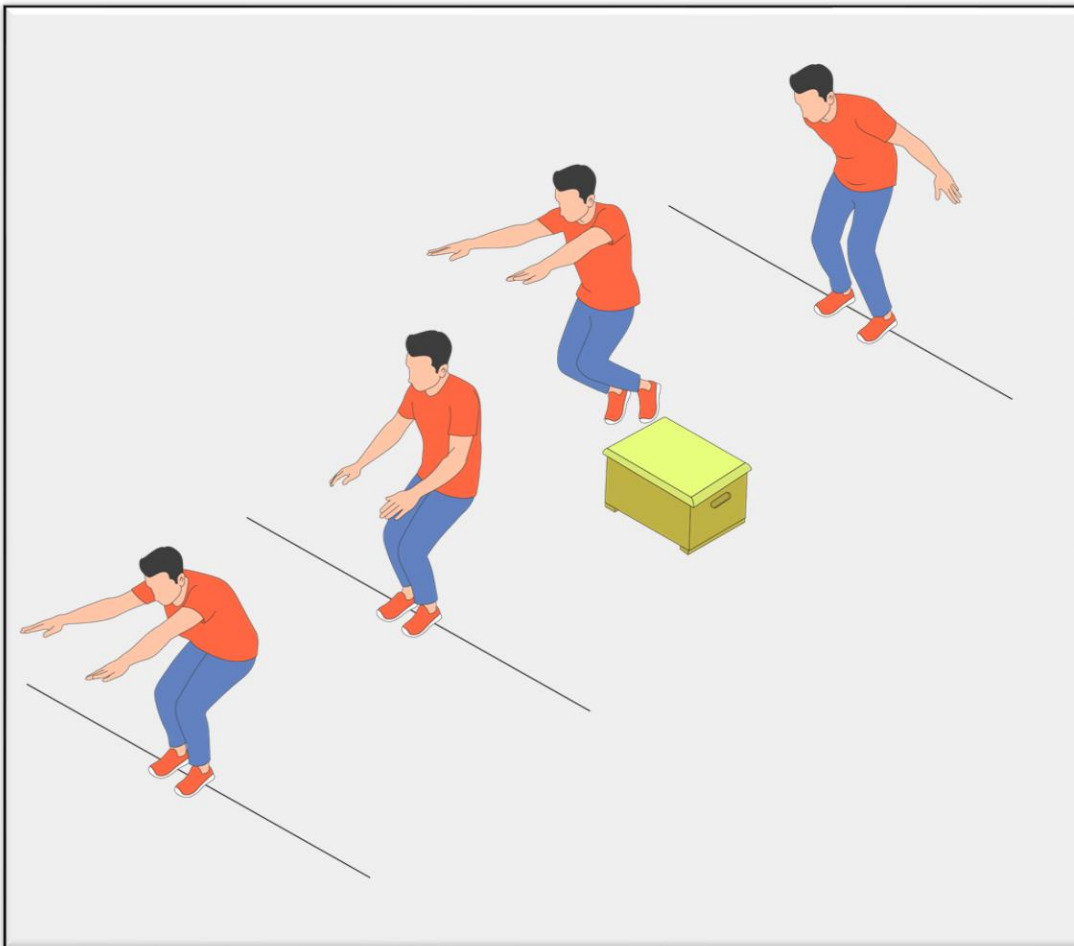
Stunde 2

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.

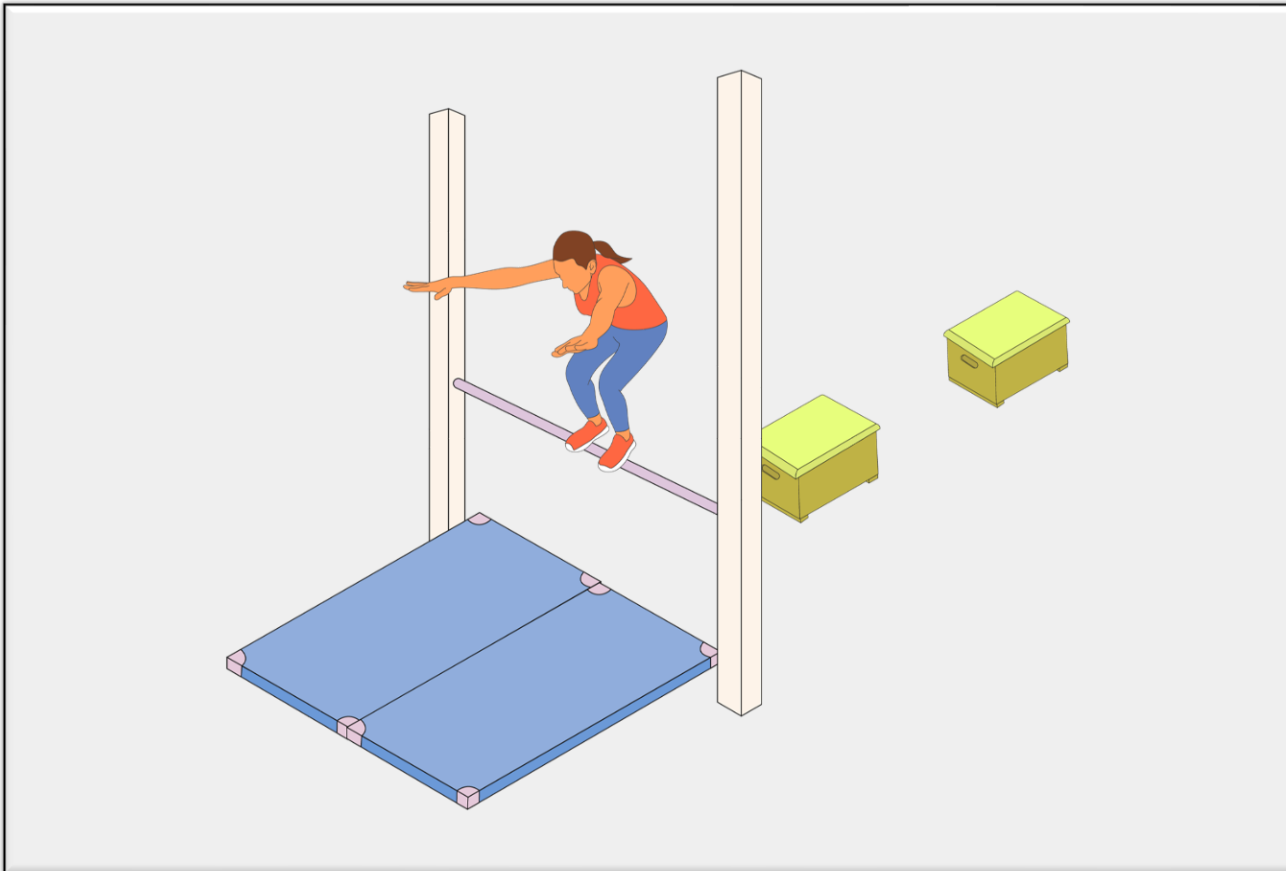
Material:

1 Kästen

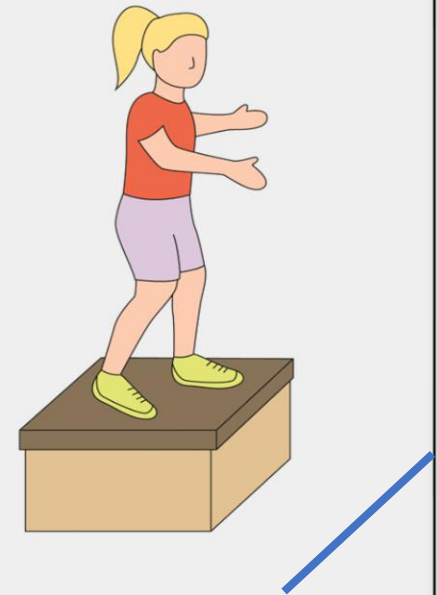
2-3 Linien (Kreppband verwenden)

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.



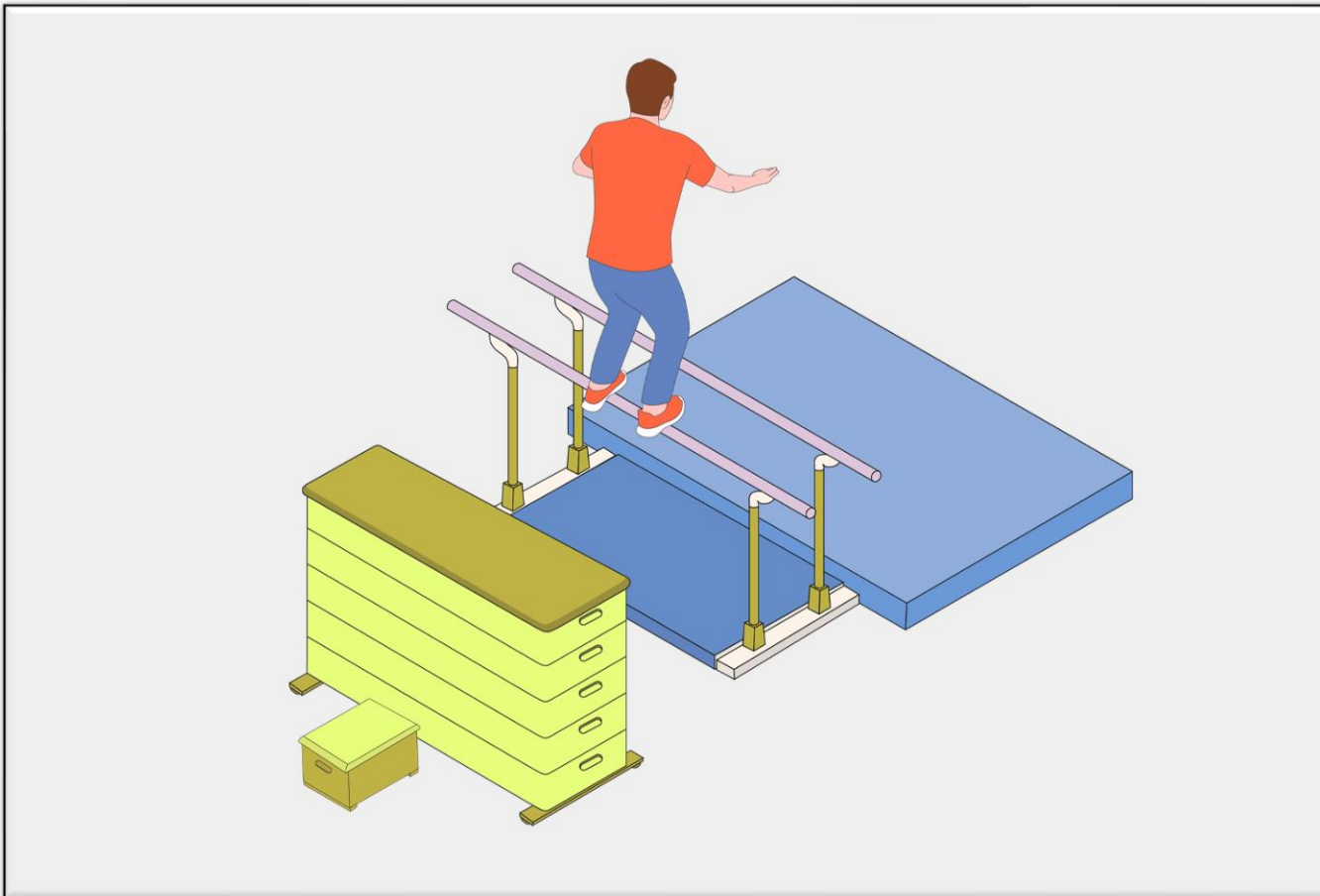
Alternative:



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.



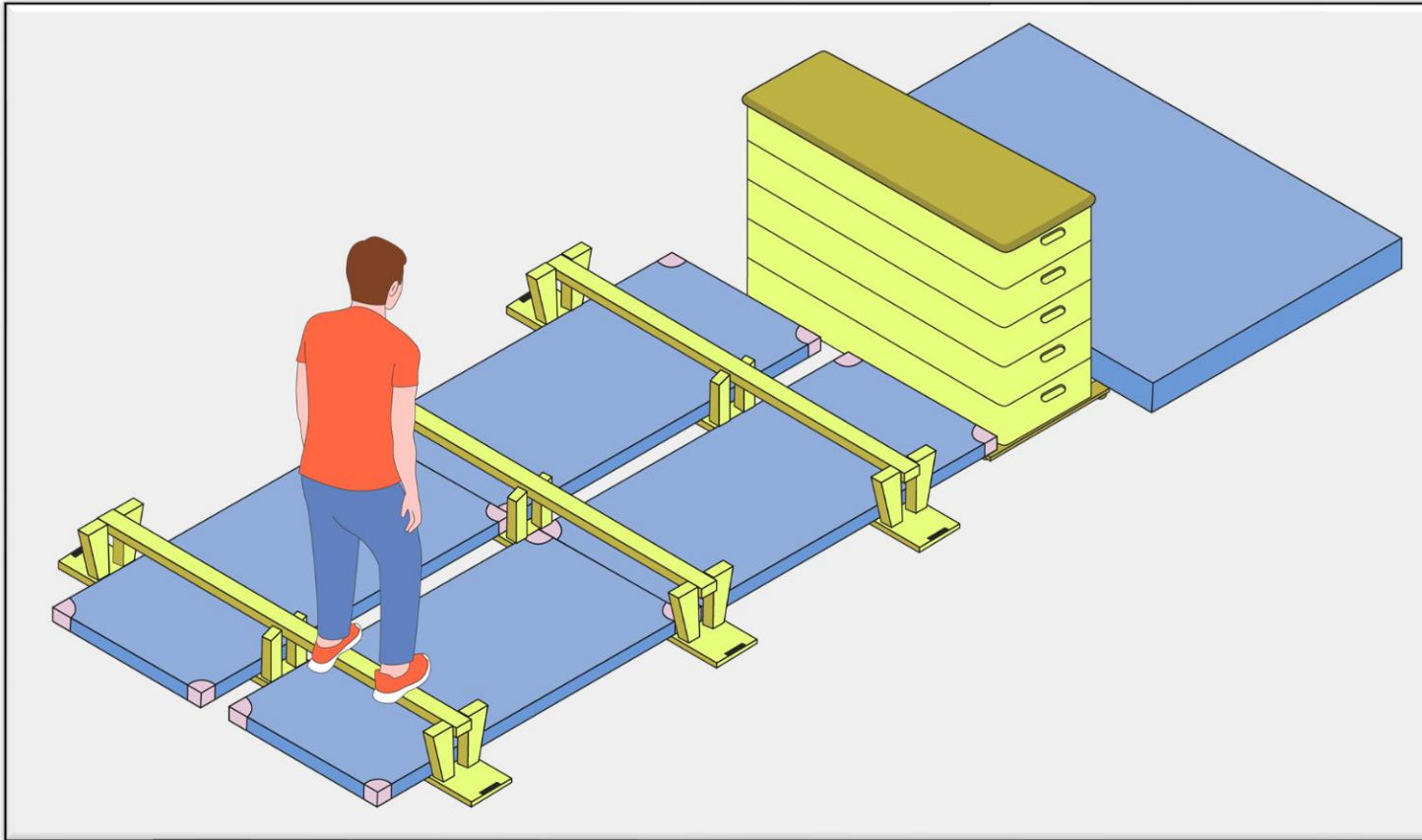
Infos zum Aufbau:

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.

Material: Barren, Weichbodenmatte, Kästen

Station 4

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



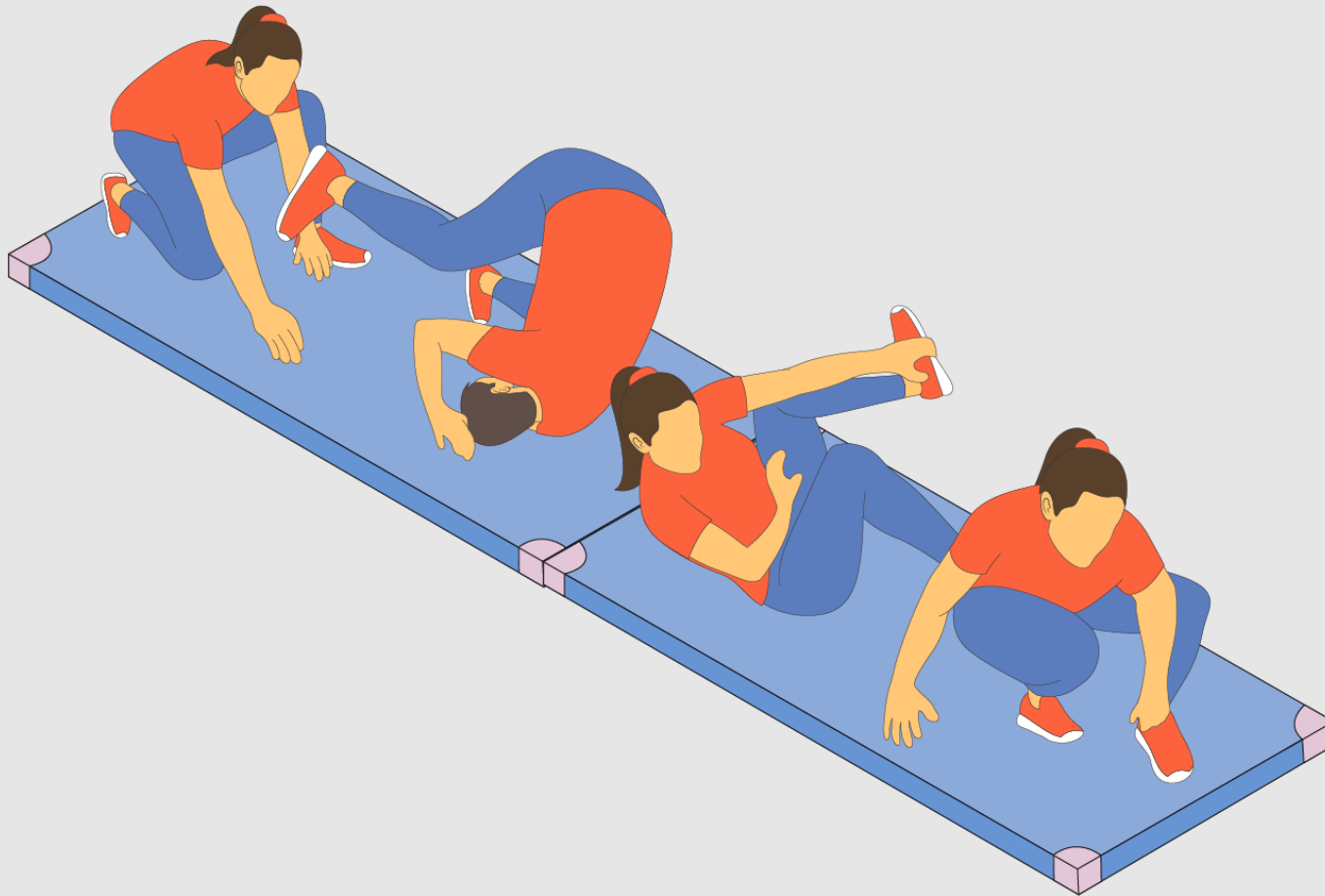
Infos zum Aufbau:

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

Stunde 3

Stationskarten Powerrolle



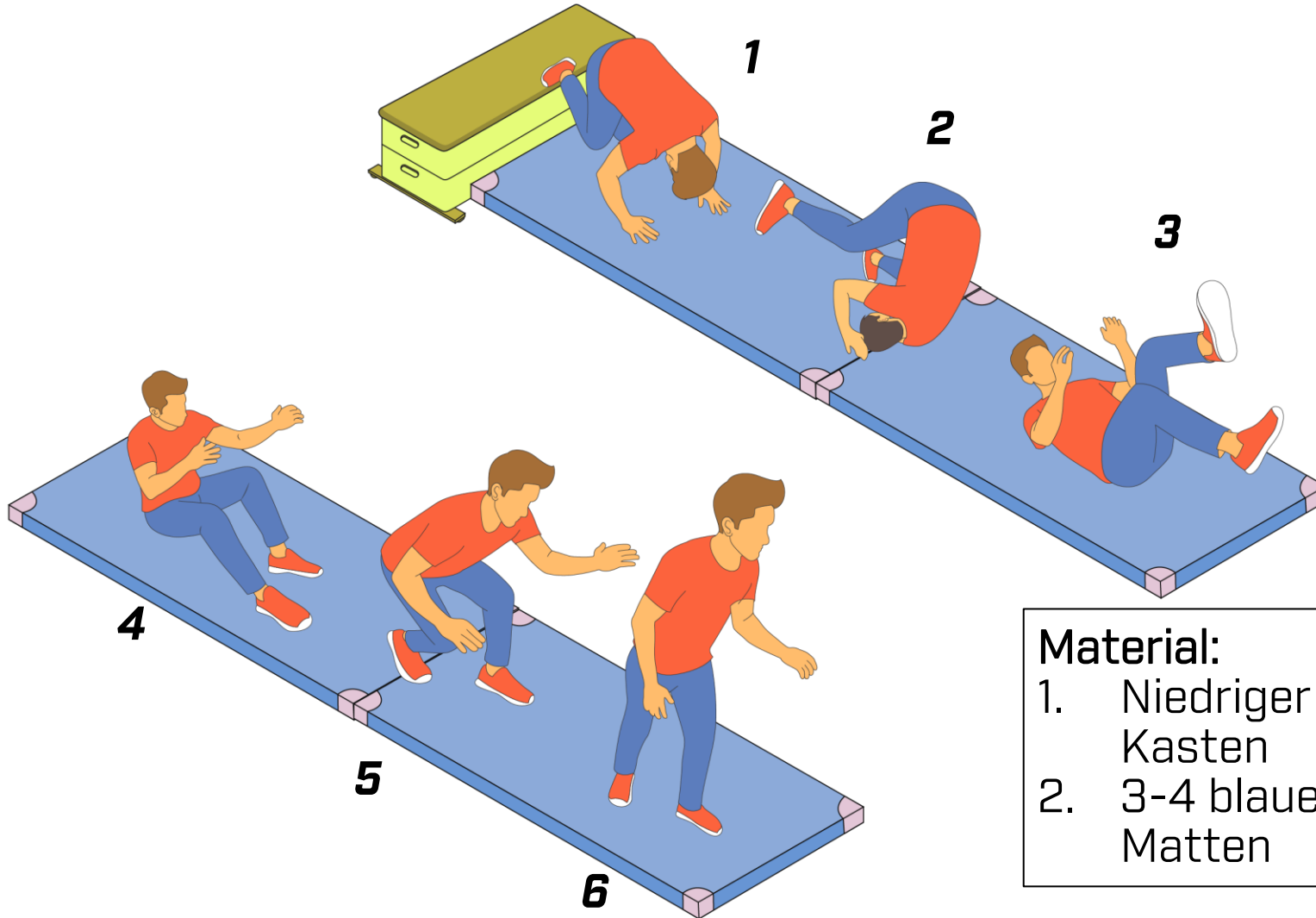
Station 1



Material:

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

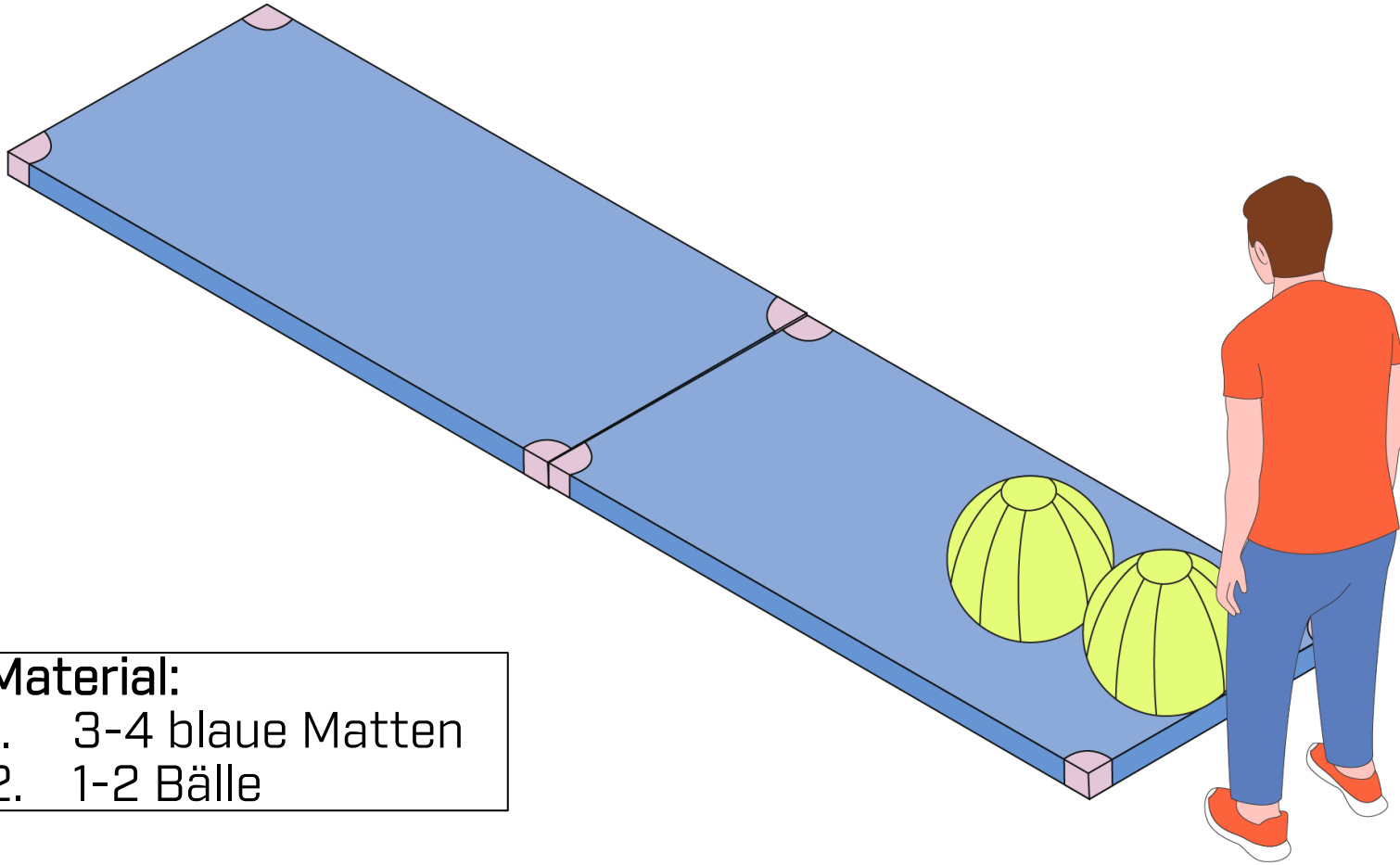
Station 2



Material:

1. Niedriger Kasten
2. 3-4 blaue Matten

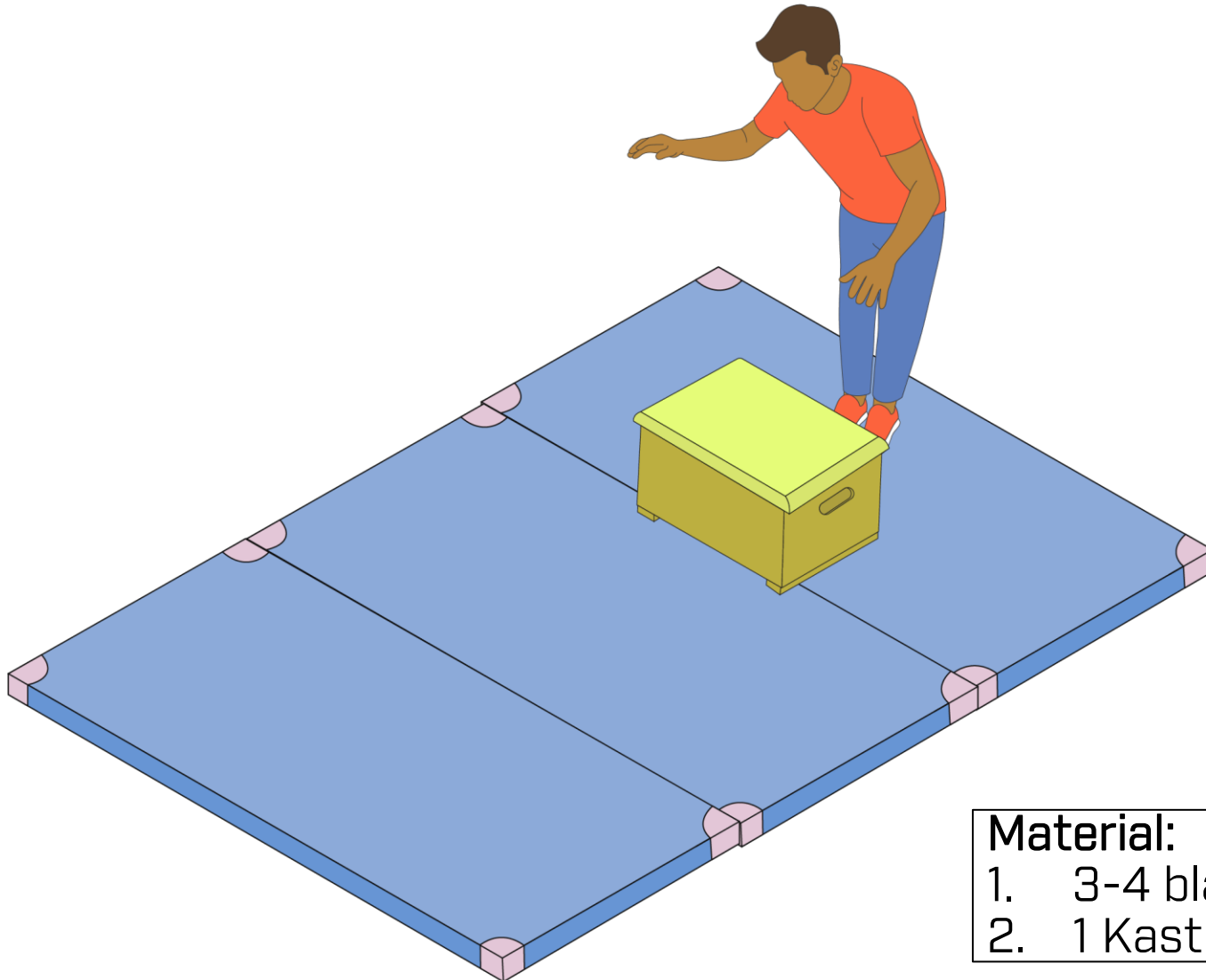
Station 3



Material:

1. 3-4 blaue Matten
2. 1-2 Bälle

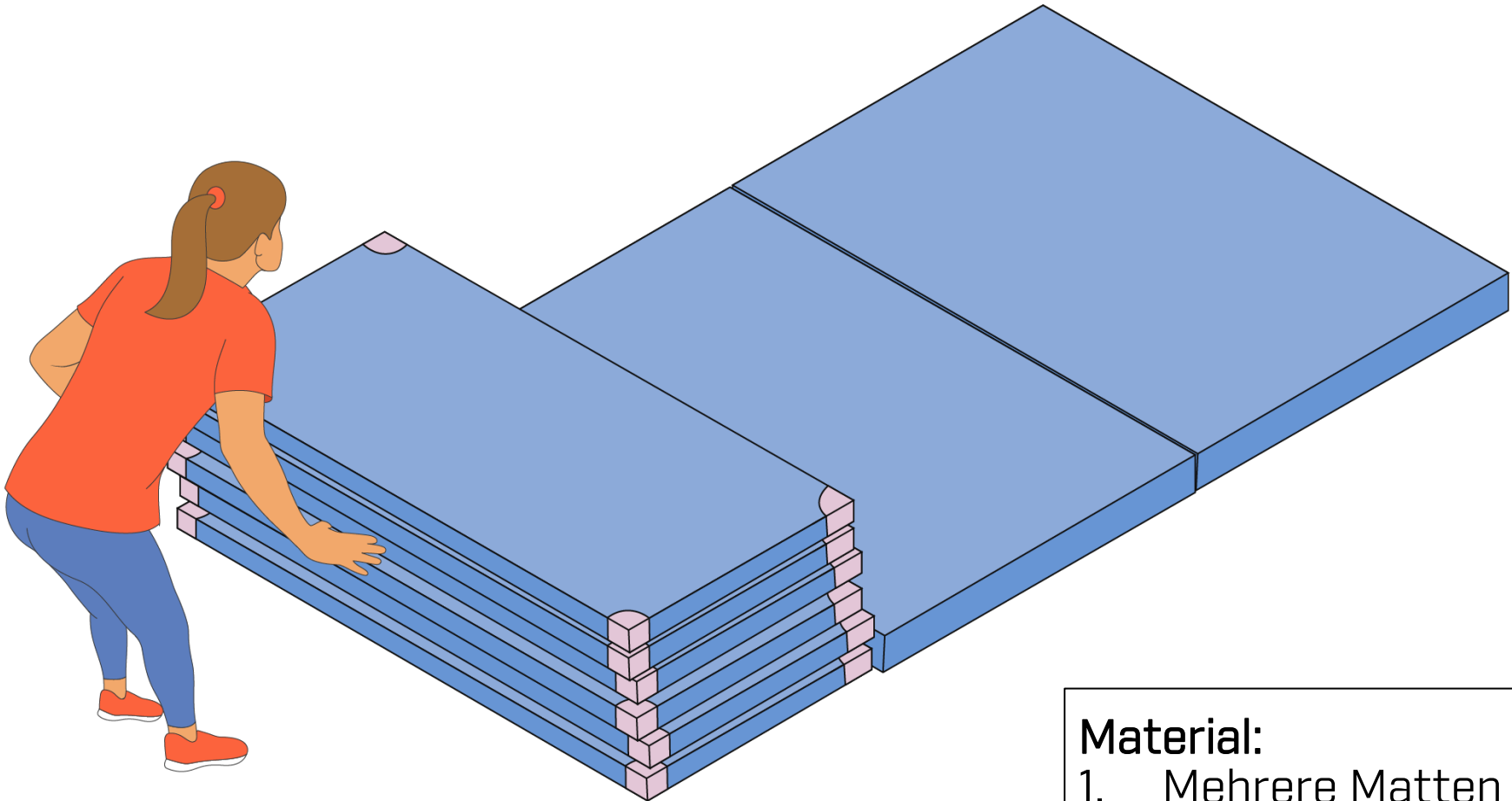
Station 4



Material:

1. 3-4 blaue Matten
2. 1 Kasten

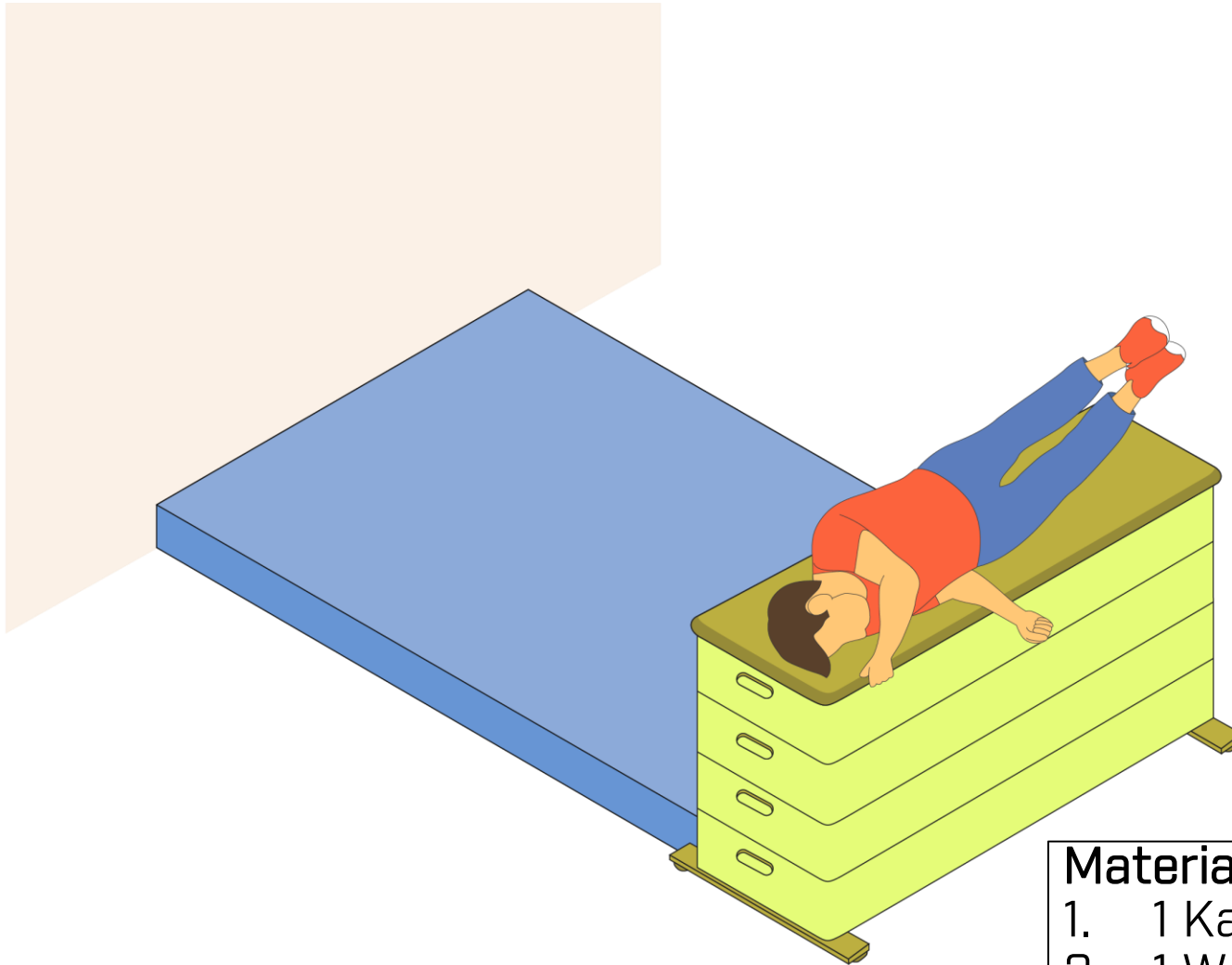
Station 5



Material:

1. Mehrere Matten
2. 2 Weichböden

Station 6

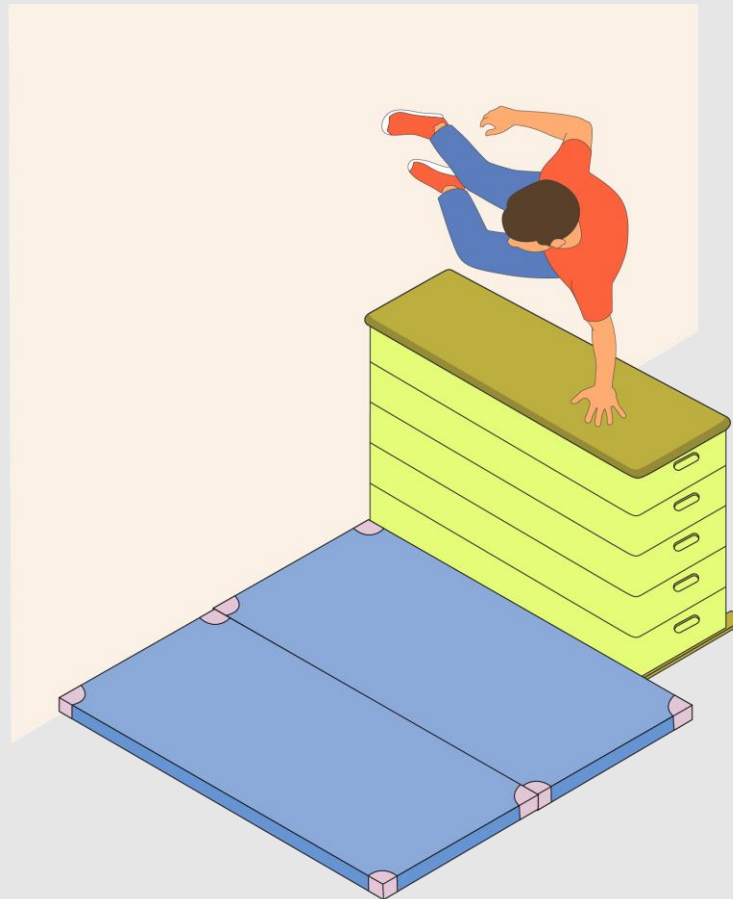


Material:

1. 1 Kasten
2. 1 Weichboden

Stunde 4

Stationskarten Wallwalk

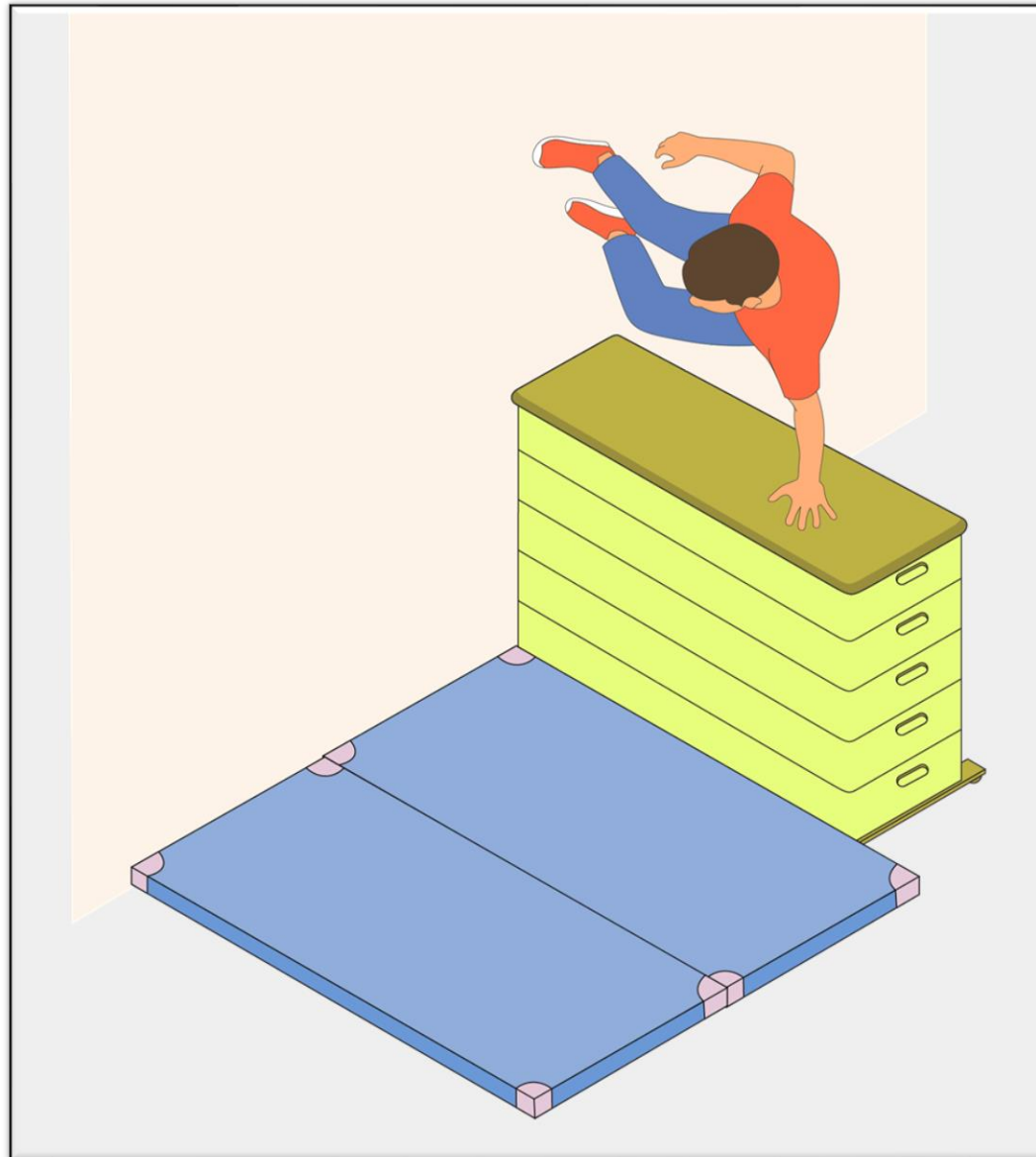


1. *Classic Wallwalk*



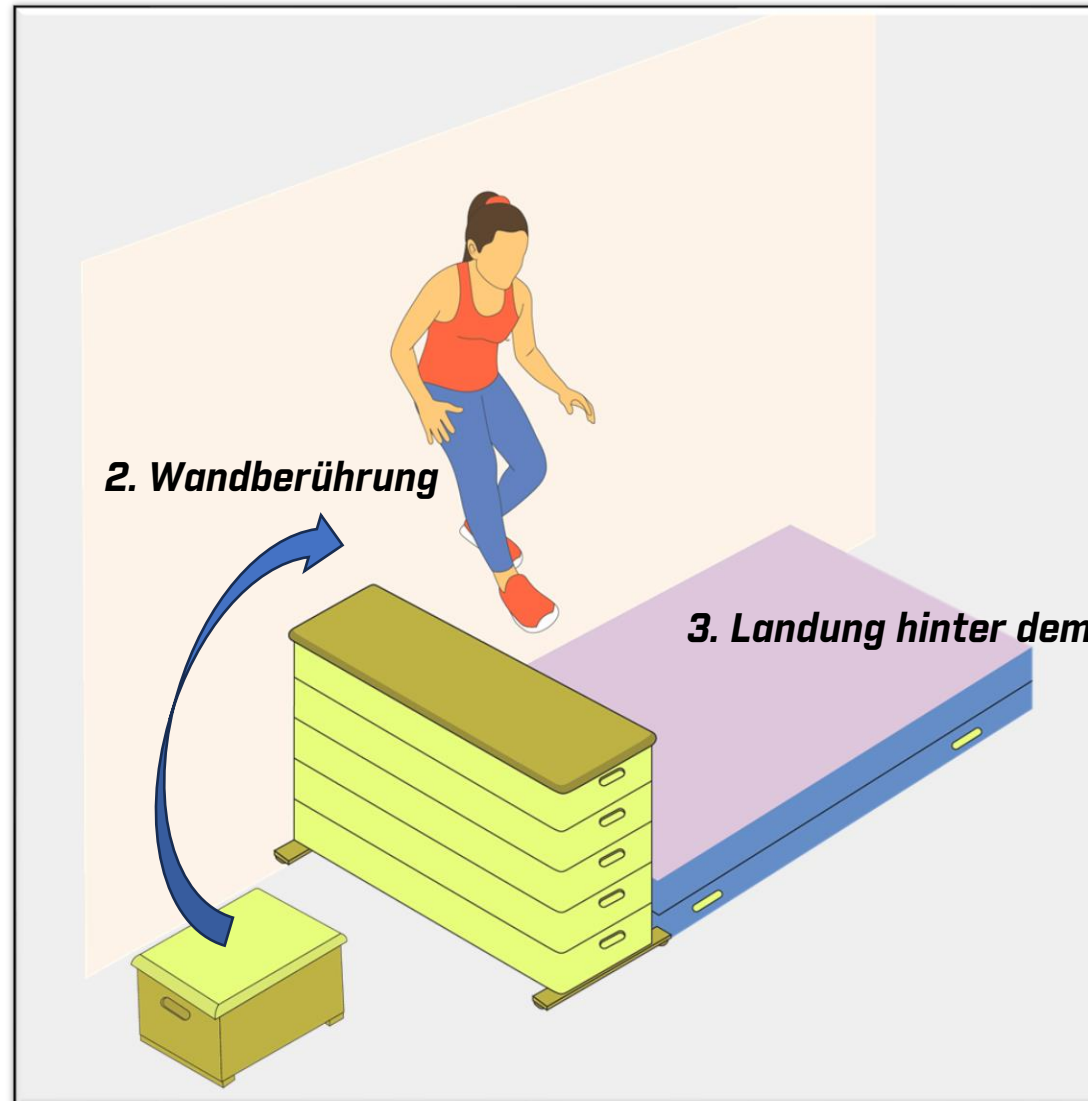
Material:
1 niedriger Kasten

2. One Arm Wallwalk



- Material:**
- 1. 1 Kasten**
 - 2. 2 blaue Matten**

3. Stair Wallwalk



1. Absprung vom Kasten

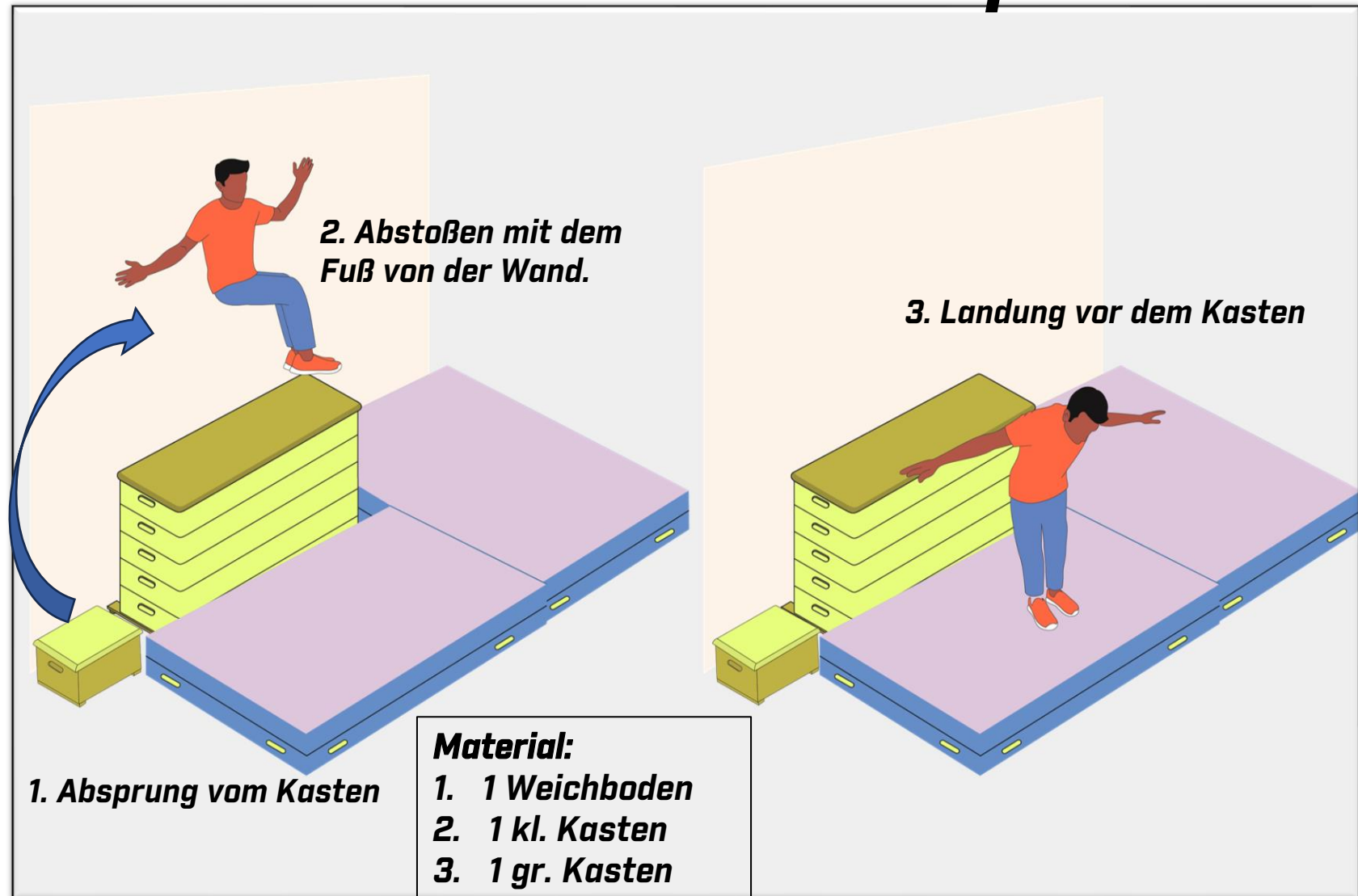
2. Wandberührung

3. Landung hinter dem Kasten

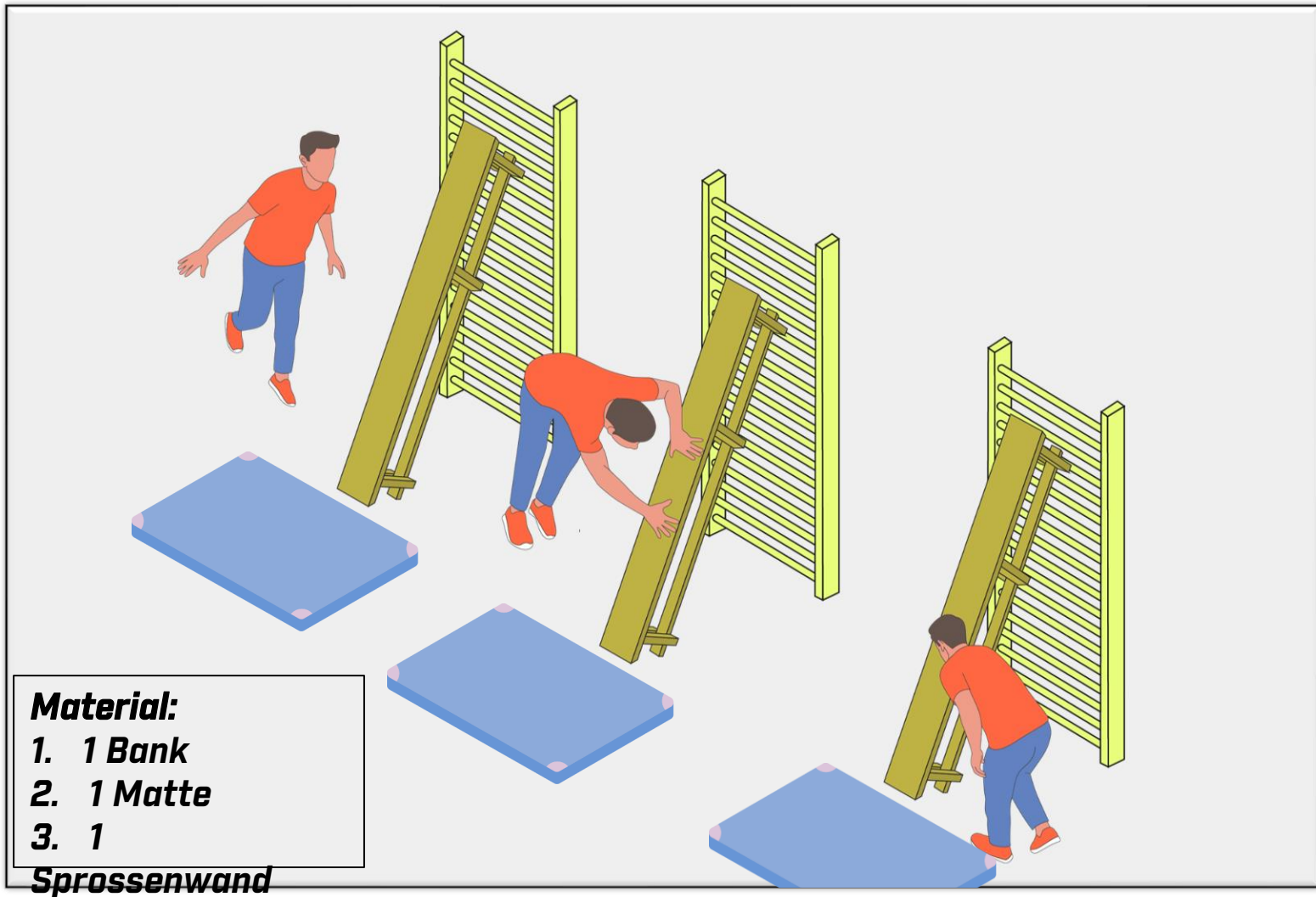
Material:

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

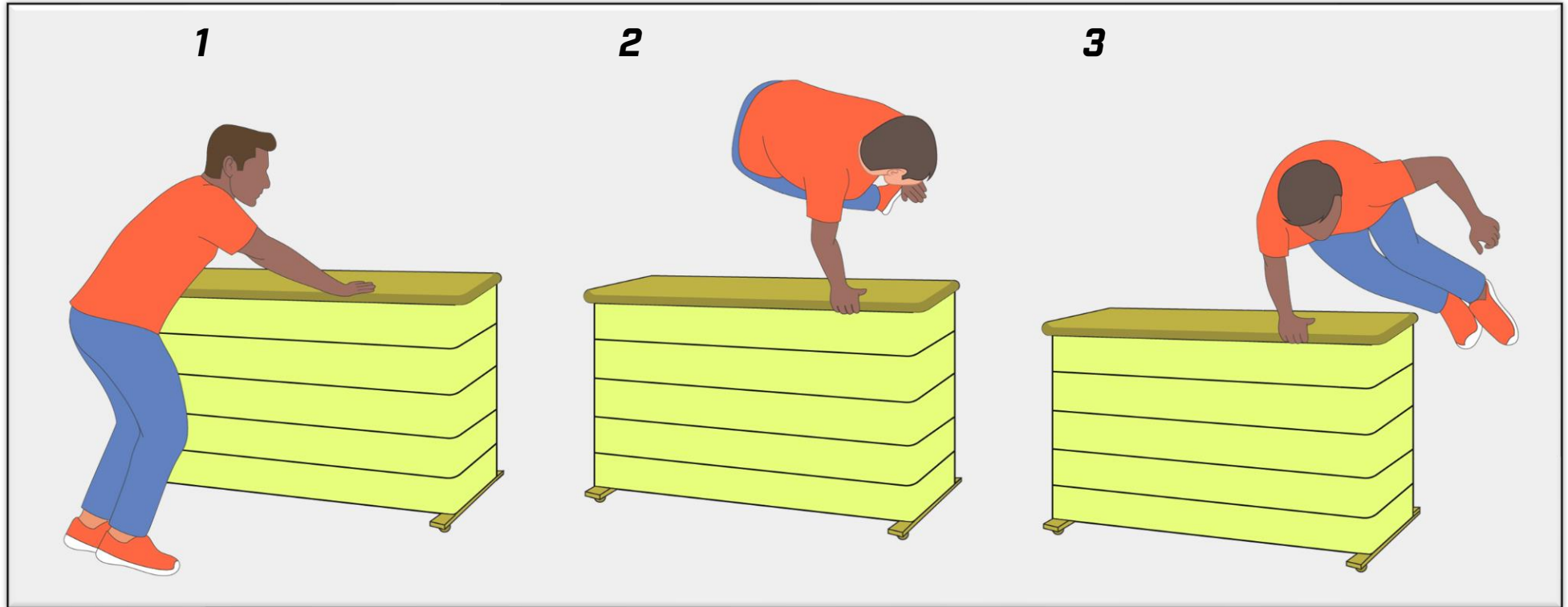
4. Wallwalk Jump



5. Wall Spin (an der Bank)



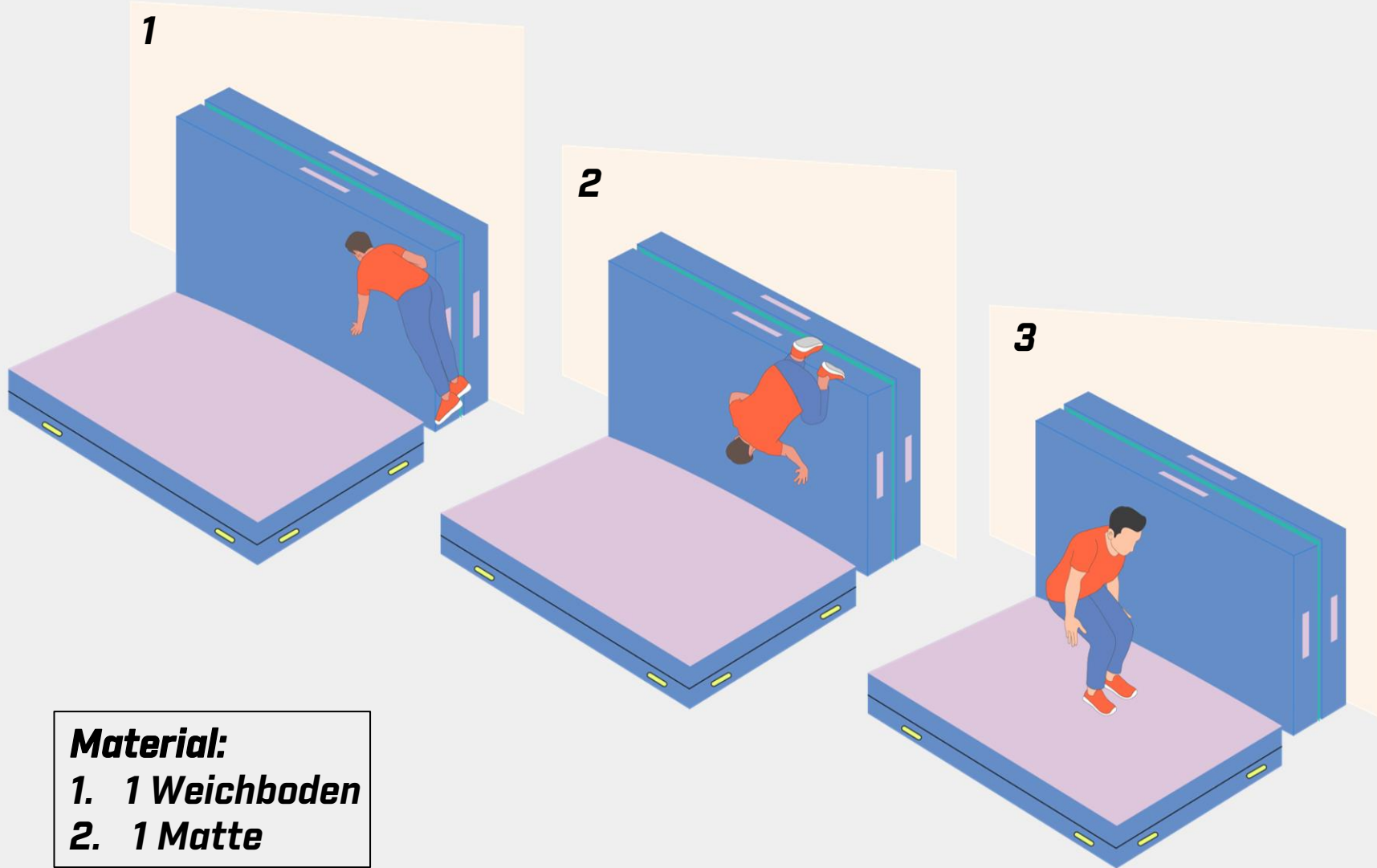
6. Broken Arm Spin [hoher Kasten]



Material:

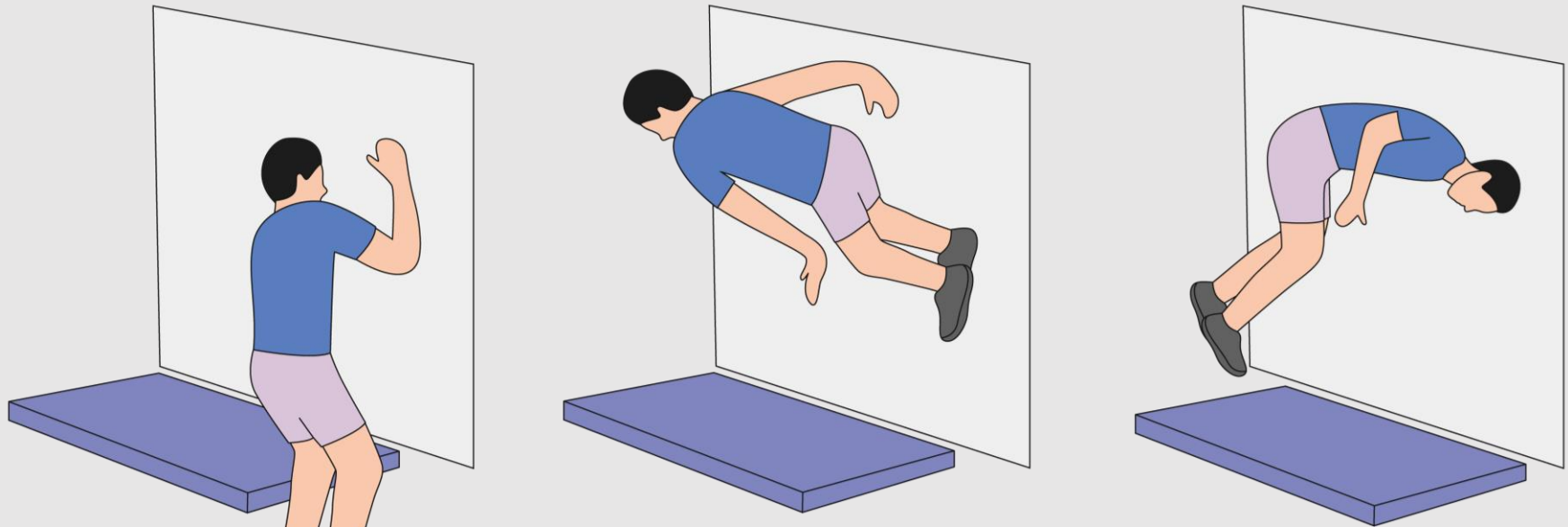
- 1. 1 Kasten**
- 2. ggf. 2-3 Matten**

7. Spin an der Wand



Stunde 5

Übungsreihe Drehhocke

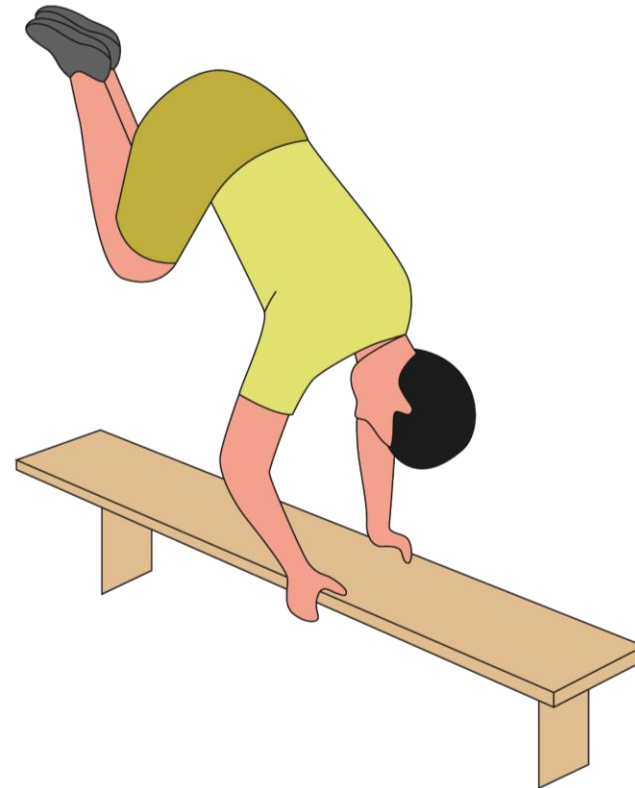


Drehhocke über die Bank

1

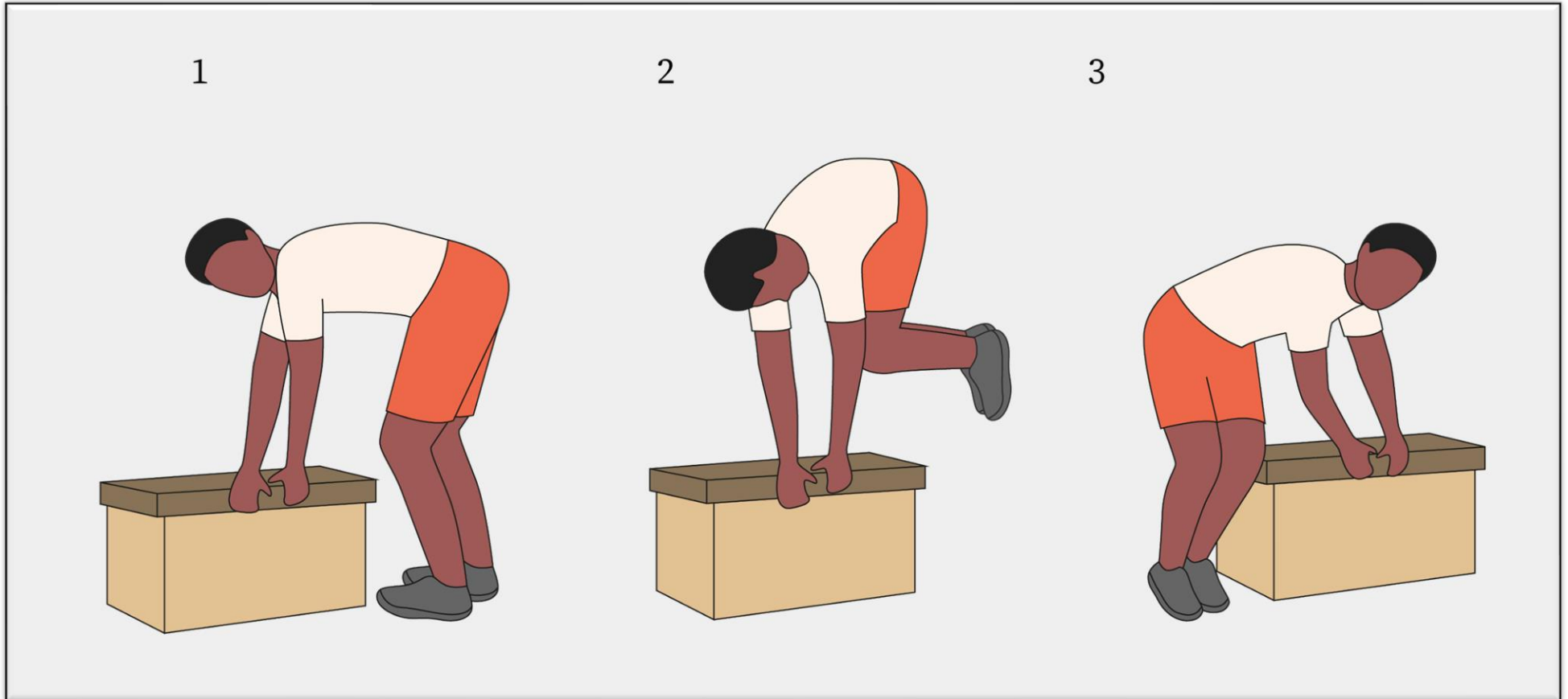


2



Material:
1 Bank

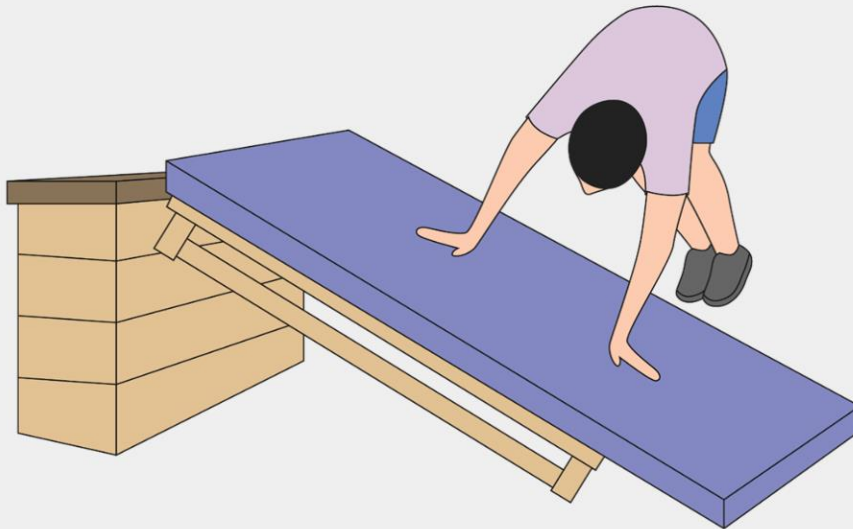
Drehhocke über den Kasten



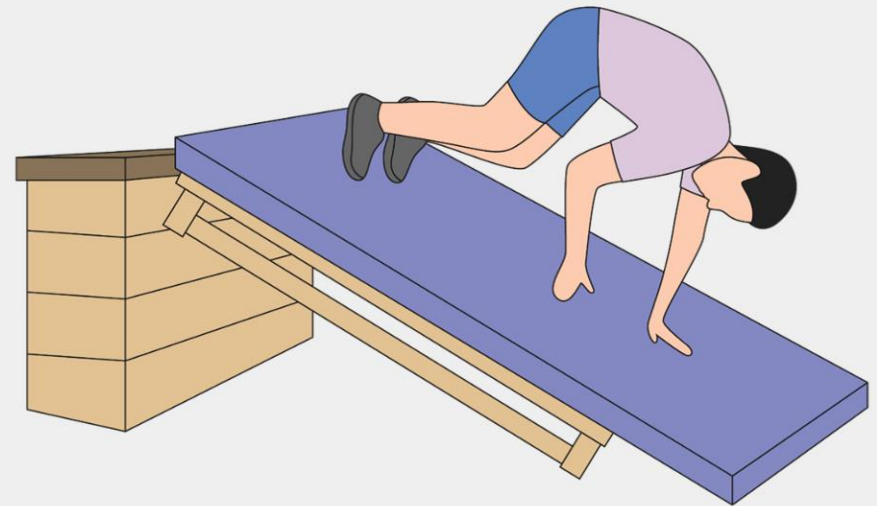
Material:
1 kl. Kasten

Drehhocke über die Schrägbank

1



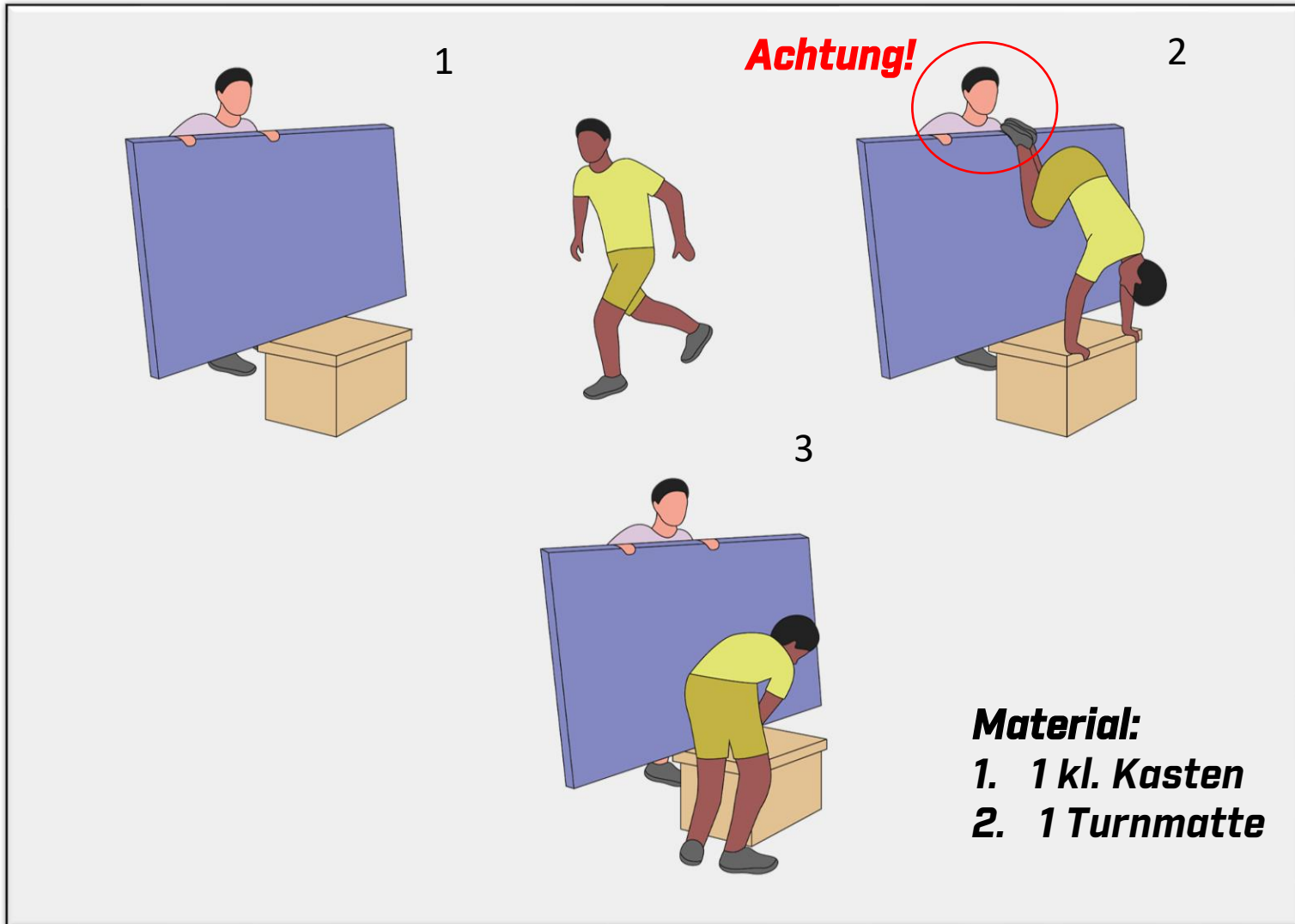
2



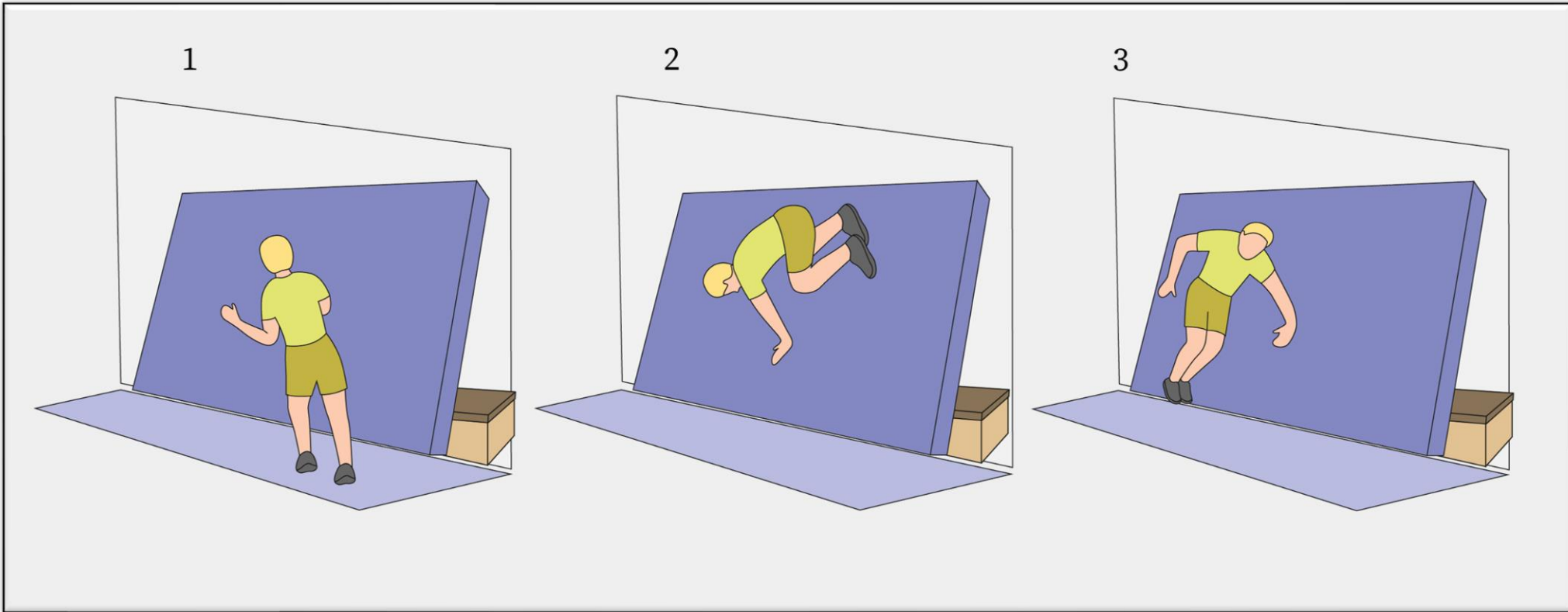
Material:

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

Drehhocke an einer Matte



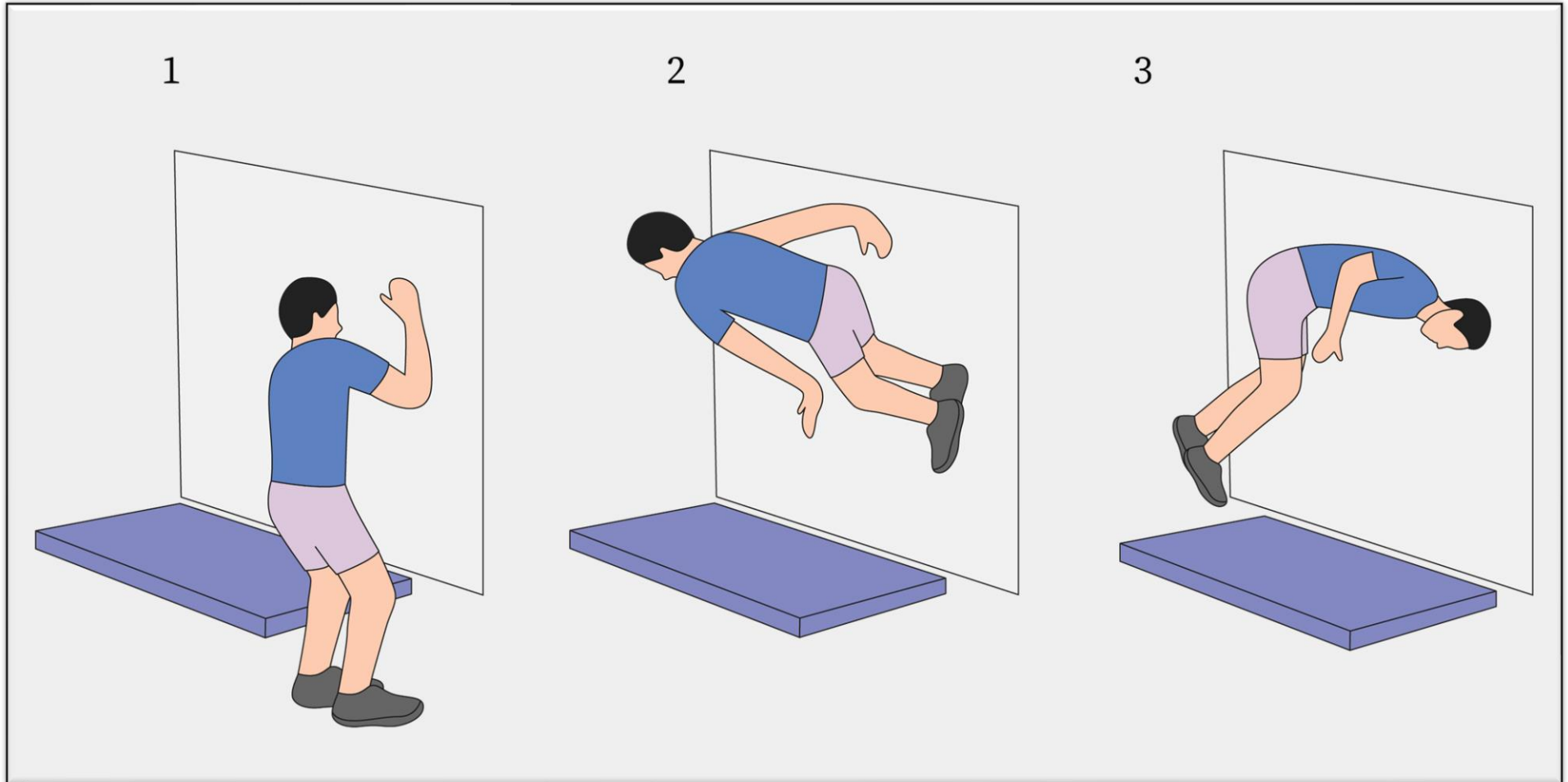
Drehhocke am Weichboden



Material:

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

Drehhocke (Zielübung)



Material:
1-2 Matten

Stunde 6

Beispielhafter Abschlussparkour

Beispielparkour

