

Station 1: „Stütz- und Haltemuskulatur“



Material:

- 1 Barren
- 10 Hütchen
- 1 Pylone
- 1 Fußball (FuBa)
- 4 Turmatten (TM)

Punkte (P):

- 1 P für jede „überstützte“ Markierung
- 1 P für erfolgreichen Torschuss
- max. 8 P je Durchgang

Ausführung

Der Schüler hangelt sich im Stütz über die ansteigenden Holme des Barrens. Nach Abbruch der Übung (durch den Schüler) erfolgen ein Slalomdribbling durch einen Pylone-Parcours und ein Torschuss (beide Aufgaben mit dem schwächeren Bein). Für einen erfolgreichen Versuch muss der mittels einer Pylone begrenzte Zielbereich getroffen werden.

- Kräftigung der Stütz- und Haltemuskulatur
- Schulung des Dribbelns und Schießens unter Zeit- und Präzisionsdruck
- Steigerung der lokalen Ausdauerleistungsfähigkeit der Stütz- und Haltemuskulatur (durch aerobe Resynthese der teilentleerten KrP-Speicher)

Station 2: „Bauchmuskulatur“



Material:

- 1 TM
- 1 Langbank (LB)
- 1 Reckstange (RS)
- 2 kleine Kästen (KK)
- 4 Medizinbälle (MB)

Punkte (P):

- Ein Zyklus (Rechts-Mitte-Links) je 1P
- fehlerfreies Balancieren über LB je 1P
- fehlerfreies Balancieren über RS je 2P

Ausführung

Der Schüler liegt auf dem Rücken, vor der Brust wird ein MB gehalten (das Gesäß schließt mit der Matte ab) mit dem in der Abfolge Rechts-Mitte-Links die anderen MB berührt werden. Zwischen den Kontakten werden die Schulterblätter auf dem Boden abgelegt. Danach soll jeweils zweimal über die umgedrehte LB (rückwärts) und die Reckstange (vorwärts) balanciert werden.

- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit unter Zeit- und Präzisionsdruck
- Steigerung der lokalen Ausdauerleistungsfähigkeit der Bauchmuskulatur

Station 3: „Rückenmuskulatur“



Material:

- 1 LB
- 1 Kastenoberteil
- 1 MB
- 1 Volleyball (VoBa)

Punkte (P):

- für 1-mal MB hin und zurück je 1P
- hin und zurück balancieren je 2P
- Absteigen von der LB oder Wegspringen des Balls -1P

Ausführung

Der Schüler liegt bäuchlings auf dem Langkastenoberteil, vor dem Kopf wird ein MB gehalten. Dieser wird wechselseitig neben der LB auf dem Boden aufgesetzt, ein Mitschüler fixiert den Übenden dabei auf dem Kastenoberteil. Nach drei bis fünf Wiederholungen balanciert der Schüler in beiden Richtungen über die LB und prellt dabei einen VoBa. Hier ist eine zu starke Hyperlordosierung zu vermeiden.

- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit und des Prellens unter Zeit- und Präzisionsdruck
- Steigerung der lokalen Ausdauerleistungsfähigkeit der Rückenmuskulatur

Station 4: „Beinmuskulatur“



Material:

- 5 große Kästen (gK)
- 1 kK
- 1 Weichboden (WB)
- 1 LB
- 3 Pylonen (unterschiedlicher Farbe)
- 2 Markierungen
- 3 Handbälle (HaBa)

Punkte (P):

- 3-mal herauf und herunter 6P
- je umgeworfene Pylone 1P

Ausführung

Der Schüler springt beidbeinig bis auf die oberste Stufe der Kästen hinauf (freie Stufenwahl, mindestens drei Stufen pro Durchgang) und von dort auf den WB. Nach drei Durchgängen stellt sich der Schüler mit dem Rücken zur LB an die gelbe Markierung. Nach Zuspiel des Balls und Nennung der Farbe der „Zielpylone“ durch den Mitschüler versucht der Übende mit einem Wurf aus der Drehung die richtige Pylone zu treffen.

- Kräftigung der Beinmuskulatur
- Schulung des Werfens unter Zeit- und Präzisionsdruck
- Steigerung der lokalen Ausdauerleistungsfähigkeit der Beinmuskulatur

Station 5: „Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur“



Material:

- 5 kleine MB
- 6 Markierungen
- 3 (unterschiedliche) Bälle
- 3 kK

Punkte (P):

- 5P für Spinnengang
- je Kastentreffer 1P

Ausführung

Der Schüler geht im „Spinnengang“ über die kleinen MB (ohne diese zu berühren) von Hütchentor zu Hütchentor. Dabei balanciert er einen weiteren kleinen MB auf dem Bauch. Im Anschluss erfolgen sechs Würfe in die kleinen Kästen aus unterschiedlicher Entfernung und mit unterschiedlichen Bällen. Hierbei muss der Ball einmal auf dem Boden aufsetzen.

- Kräftigung der Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur
- Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit unter Zeit- und Präzisionsdruck
- Steigerung der lokalen Ausdauerleistungsfähigkeit der Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur

Station 6: „Armmuskulatur“



Material:

- 1 Sprossenwand
- 2 LB
- 1 TM
- 1 Kreppband
- 1 Teppichfliese
- 1 Speckbrett
- 1 Tennisball (TeBa)

Punkte (P):

- Markierung flache Bank je 1P
- Markierung steile Bank je 2P
- fehlerfreies Ballbalancieren 1P

Ausführung

Der Schüler zieht sich auf der Teppichfliese liegend auf einer der LB zweimal nach oben (von der Sprossenwand kann herunter geklettert oder gesprungen werden). Anschließend wird ein TeBa auf dem Speckbrett balanciert und jedes Hütchen mit dem Gesäß berührt.

- Kräftigung der Armmuskulatur
- Schulung der Balancierfähigkeit unter Zeit- und Präzisionsdruck
- Steigerung der lokalen Ausdauerleistungsfähigkeit der Armmuskulatur