

## 2.3 Auf den Armen und Schultern stützen

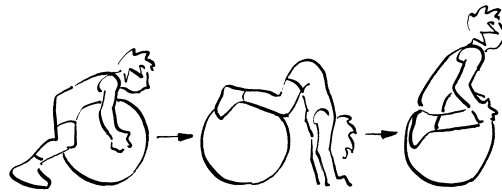
Kopfüber wird es schwieriger, sich im Gleichgewicht zu halten. Bei geeigneten Hilfen lassen sich wie auf dem Rummelplatz auch in der Turnhalle ausserordentliche Situationen ungefährlich erproben.

**Gelingt es, das Gleichgewicht beim Stützen zu halten?**

**Bleib oben:** Über einen Therapieball nach vorne in den Liegestütz, Hüften hochziehen und wie ein Jockey auf den Ball zu sitzen kommen. Gelingt es, oben zu bleiben?

- Es gibt vielerlei Arten sich aufs Pferd zu setzen: Mit Hilfe eines Partners, der anfänglich auch sichern kann. Zu zweit verschiedene Möglichkeiten suchen.
- Auf dem Ball reitend einander jagen, kämpfen wie Ritter und den andern Kunststücke zeigen.

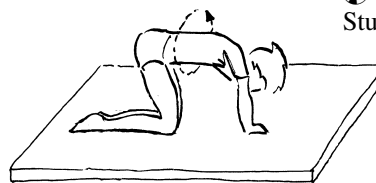
🎯 Thema: Ritterspiele auf einer mittelalterlichen Burg



**Klettertour:** A ist im Knielieggestütz. Gelingt es B, A zu umklettern, d.h. sich quer über dessen Rücken zu legen, unter dem Bauch durch und wieder hoch. A ist nicht bloss ein starrer Fels, sondern soll mit Gewichtsverlagerung nach hinten und mit einer Hand helfen.

- Zu zweit (dritt) sich so ineinander verhängen, dass eine neue Gestalt, ein Fabelwesen oder ein Saurier, entsteht. Kann sich dieses Tier noch fortbewegen?
- Pyramide: A und B im Knielieggestütz nebeneinander. C versucht auf den Schultern und dem Becken von A/B einen Knielieggestütz. Können andere Positionen eingenommen werden?

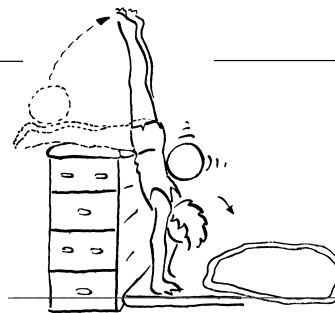
🛡️ Matten sichern den möglichen Sturzraum.



🤝 Partnerhilfe für C. Nur auf Schultern und Gesäss knien, stützen, sitzen oder stehen!

**Hand-Stand:** A legt sich bis zu den Hüften quer auf einen Schwedenkasten (4-teilig), Stützt mit den Armen nahe auf dem Boden. B legt ihm einen Softball auf die Fesseln. Durch langsames Spannen des ganzen Körpers, d.h. Strecken der Hüften, rollt der Ball über den Rücken.

- Den Ball in ein Ziel (Fahrradpneu, Reifen) rollen.
- Hüften vom Kasten lösen, das Gleichgewicht aber trotzdem halten.



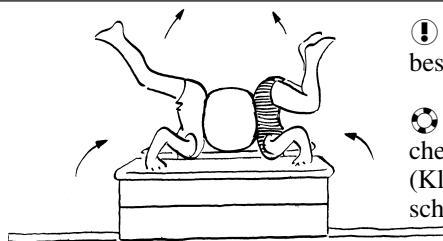
⚠️ Unterschiedliche Höhen aufgrund der Körpergrössen; keine Hohlkreuz-Haltung!

🕒 Langsam und mit Partnerhilfe (Klammergriff an Oberschenkeln)

🛡️ Handstand mit Partnersicherung

**Schulter-Stand:** Zwei Kästen (2-teilig) nebeneinander mit einem Therapieball auf der freien Mittelgasse: Gelingt es A, sich in einem gehockten Schulterstand im Gleichgewicht zu halten. B stützt den Rücken mit dem Therapieball, um ein Fallen zu vermeiden.

- A und B steigen hoch. Es sichert der Therapieball.
- Aus der gehockten Stellung langsam strecken.
- Ohne Therapieball, eine quergelegte Matte sichert.

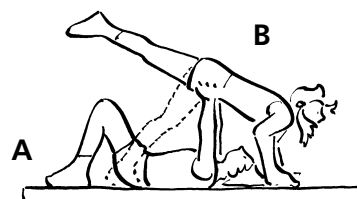


⚠️ Auf- und Abstieg genau besprechen.

🛡️ Anfangs zusätzliche Sicherung von der Seite (Klammergriff an Oberschenkeln)

**Hand-Stütz-Akrobatik:** Mattenunterlage. A auf dem Rücken, die Füße aufgestellt, stützt die Hüften von B mit gestreckten Armen im Lot. B stützt sich mit den Händen auf der Matte ab. Gelingt es B, durch Spannen von Gesäss und Rücken die Füße immer höher vom Boden abzuheben und das Gleichgewicht zu behalten?

- Gibt es zu zweit weitere akrobatische Möglichkeiten, das Gleichgewicht zu halten?



🛡️ Zu zweit eine Hand-Stütz-Kombination vorzeigen.