

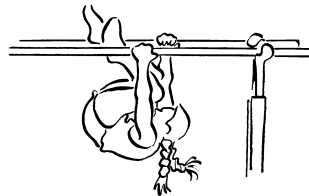
1.4 Mit dem Kopf nach unten hängen/balancieren

Gleichgewichtsstellungen mit dem Kopf nach unten ergeben ungewohnte Körpererfahrungen. Durch ein regelmässiges Üben der entsprechenden Sinneswahrnehmung werden grundlegende Fähigkeiten gefördert, die auch zum sicheren und unfallfreien Bewegen im Alltag beitragen.

Auch wenn die Welt auf dem Kopf steht, einen kühlen Kopf bewahren.

Kopfüber hängen: Die S hängen im Sturzhang (Kopf nach unten) mit Griff an beiden Barrenholmen und nehmen so verschiedene Stellungen ein: gehockt, gebückt, gespreizt und gestreckt.

- Mit geschlossenen Augen.
- Mit beiden Griffen an einem Holm.
- Ein Partner nennt Gegenstände, die der Turnende mit den Augen fixieren soll.
- Wie gelingt der Wechsel vom Hang in den Stütz, ohne den Boden zu berühren?
- Sturzhang an den Ringen, der Kletterstange, am Reck...



Kopfüber balancieren: Zwei Kästen (zweiteilig) mit ca. 30 cm Zwischenraum längs an die Wand stellen. Auf dem Kasten kniend, Schultern und Hände je auf einem Kasten stützend, die Beine in den gehockten Schulterstand heben und ausbalancieren.

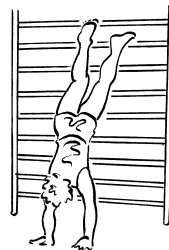
- Gleichgewichtserfahrungen mit gebückter und gestreckter Hüftstellung.
- Auch blind; dabei die Beine nur langsam strecken.
- Beide Kastenteile im freien Raum aufstellen, auf der Rückenseite der Turnenden eine Matte darüber legen. Die Beine langsam zum Schulterstand heben.
- Oberarmstand am Parallelbarren. Zur Sicherheit eine Matte über die Holmen legen.
- Am Parallelbarren: Vom Grätschsitz zum Oberarmstand mit gehockten oder mit gestreckten Beinen.



T-Kriterien «Oberarmstand»: Ellbogen auswärts drücken. Blick zum Boden gerichtet. Ganzer Körper gespannt.

Kopfüber stützen: Die S sind im Knielieggestütz vor der Sprossenwand, Füße bei den Sprossen. Wer kann an den Sprossen auf- und absteigen?

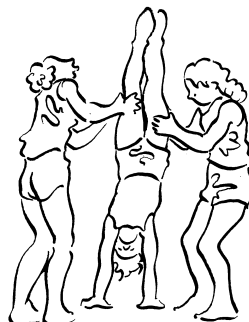
- Bis zur vollständigen Körperstreckung an der Sprossenwand hochsteigen und mit Partnerhilfe vorwärts abrollen.
- Die Füße in die kniehohen Ringe legen und rw. gehen. Wer kann bis in den Handstand stützen?



Matten legen. Körpermuskulatur spannen und Hohlkreuzhaltungen vermeiden. Helfen/Sichern mit Klammergriff an den Oberschenkeln. Hilfestellung: Vgl. Übung «Handstand» (unten).

Handstand: 1 S befindet sich in gebückter Liegestützstellung. 2 Helfende halten sie mit dem Klammergriff an den Oberschenkeln und heben sie in den Handstand.

- Aufschwingen in den Handstand mit und ohne Hilfe.
- Aufschwingen zum Handstand gegen eine Wand mit Hilfe von zwei Partnern (Klammergriff an den Oberschenkeln).
- 1 S legt sich über einen Bock (Reck, Kasten...) und schwingt mit Hilfe von zwei Partnern in den Handstand auf. Nachher Abrollen vw. mit Hilfe.
- Aus dem Kniehang am schulterhohen Reck in den Handstand am Boden aufschwingen.



T-Kriterien «Handstand mit Partnerhilfe»: Ganzer Körper gespannt, kein Hohlkreuz. Blick vor die Hände. Beim Aufschwingen das gestreckte Schwungbein kräftig in die Höhe schwingen.