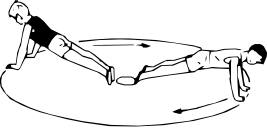





7 Übungen zur Körperspannung

7.1 Partnerübungen - Körperspannung

<ul style="list-style-type: none"> • Die Mühle (mit Bällen unter dem Becken) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spannungsscheck <p>Ls vl, Hochheben der Beine, Partner überprüft nun die Spannung durch: Auseinanderziehen der Beine, unregelmäßiges Loslassen eines Beines</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spannungsscheck 2 <p>Ls rl oder Rückanlage - Übung wie vorher (Schulter am Boden!)</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • Steifer Mann 	<ul style="list-style-type: none"> • Liegestützbeugen (nur der obere Schülter beugt und streckt die Arme) 	<ul style="list-style-type: none"> • abwechselnd re und li Partner hochziehen 

7.1.1 Partnerübungen und Spiele ⇒ Kräftigung des Stützapparates ⇒ Körperspannung

Übungen mit Teppichmustern:

- Liegestütz vorlings oder rücklings, hochheben an den **Oberschenkeln**, Partner schieben oder ziehen
- kann in viele Spiele eingebaut werden (Versteinern, Erlösen durch Schieben über 2 Linien, etc.)
- Sitz am Teppichmuster, ein Bein angewinkelt ⇒ Partner zieht (Jägerball, Fangenspiel, etc.)
- Standwaage am Teppichmuster, ein Partner zieht an den Händen, der zweite schiebt am Bein
- kleine Teppichmuster ⇒ verschiedene Aufgaben mit den Händen ⇒ während des Schiebens im Liegestütz überkreuzen, Linien nachfahren, etc.

7.2 Einzelübungen - Körperspannung



Diese Übungen können auch in Form eines „Spannungszirkels“ geübt werden.

7.3 Partnerübungen als vorbereitende Übungen

