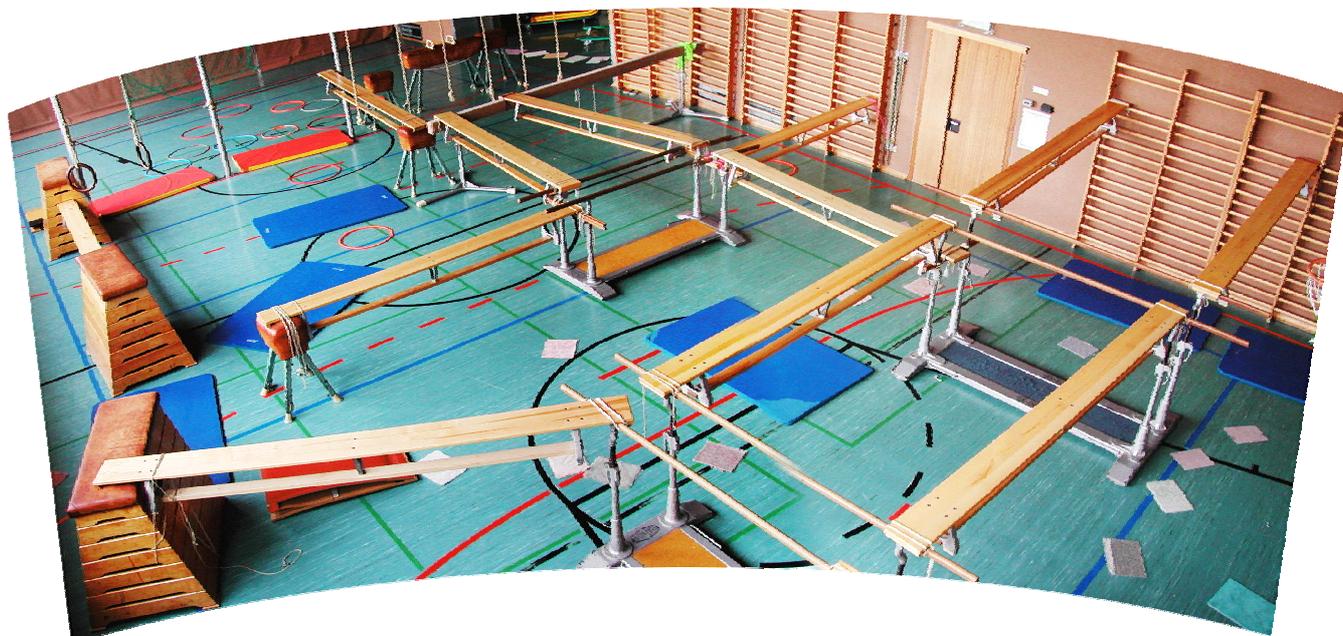
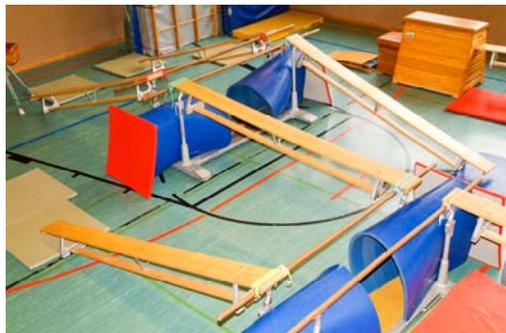


BEISPIELE FÜR GERÄTEANORDNUNGEN

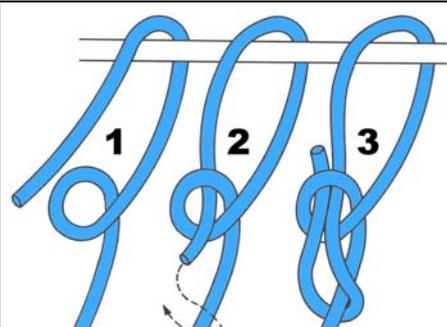
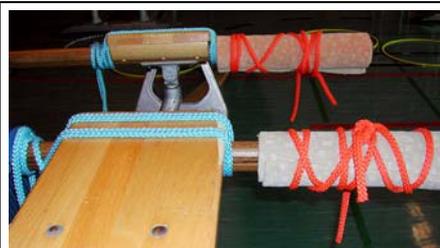






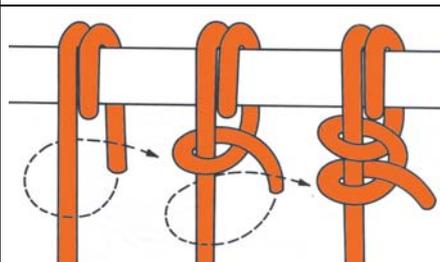
Knoten

Alle Geräte – speziell Langbänke – die verrutschen können, müssen durch Knoten gesichert werden. Aber auch Taue sind durch gut fixierende Knoten zu befestigen.



PALSTEK:

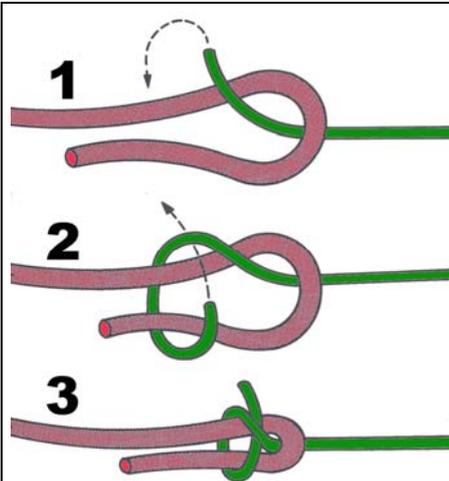
Die Engländer bezeichnen diesen Knoten "king of knots". Er ist vielseitig einsetzbar, hält hervorragend und ist auch nach starker Zugbelastung relativ leicht wieder zu lösen.



RUNDTÖRN MIT HALBEN SCHLÄGEN

Vorteil gegenüber dem sonst noch besseren Palstek: es kann schon ein Zug auf dem Seil sein.

Verwendung: zum Spannen eines Taues. Ein Ende des Taues wird mit einem Palstek befestigt, anschließend wird das Tau kräftig gespannt und mit einem Rundtörn mit halben Schlägen gesichert.

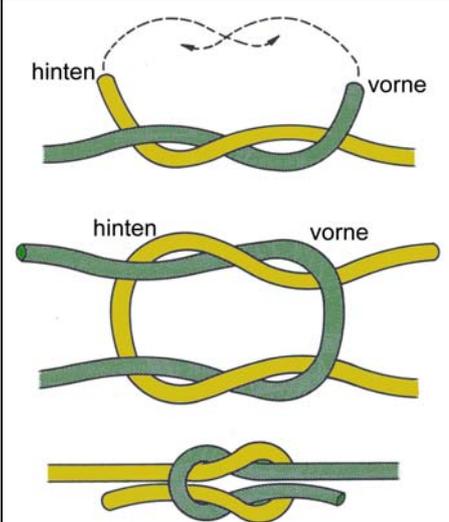
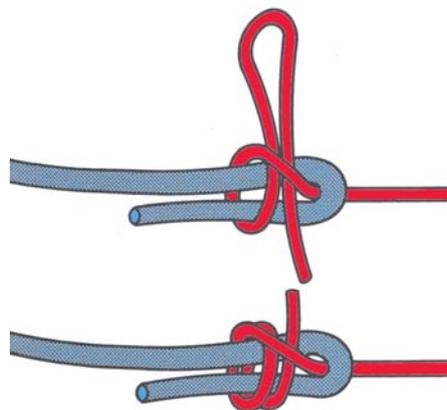


DER SCHOTSTEK

Ein sehr guter Knoten zum Verbinden zweier (auch ungleich dicker) Enden, der auch starker Zugbelastung standhält.

Der einfache Schotstek kann auch zum leichteren Lösen mit einer Schlaufe versehen werden. (Abb. rechts oben)

Bei synthetischen oder wenig griffigen Seilen sollte der **DOPPELTE SCHOTSTEK** Verwendung finden (Abb. rechts unten)

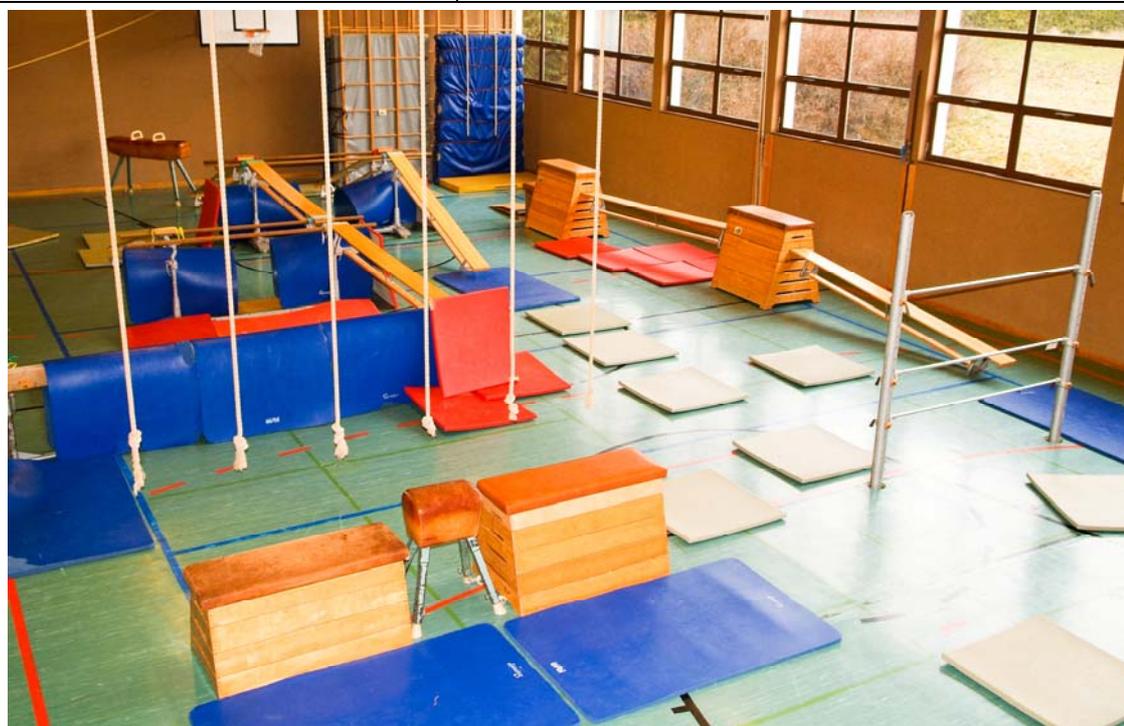
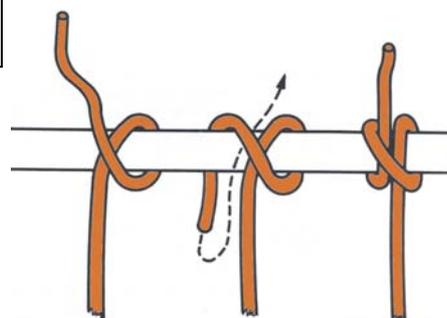


KREUZKNOTEN (ABB. LINKS)

Zum Verbinden zweier gleich starker Enden. Hält keiner allzu großen Zugbelastung stand.

WEBELEINSTEK (ABB. RECHTS)

Hält mit synthetischen Seilen nicht besonders gut und sollte durch halbe Schläge (erster Teil des Knotens beim Schuhbinden) gesichert werden. Ist außerdem nach kräftigem Zug eher schwer lösbar.



ÜBUNGEN ERWÜRFELN

Um sehr vieles lässt sich würfeln: z.B. kann beim Konditionstraining auch einmal um die Übung und die Anzahl der Wiederholungen gewürfelt werden. In einem am Boden liegenden Kastenteil befindet sich ein Würfel, der die Übung vorgibt und zwei weitere Würfel, deren Augenzahl die Wiederholungen angeben. In einem weiteren Kastenteil befindet sich ein Würfel mit leichteren Übungsvorgaben, dafür aber vier Würfeln, sodass die Wiederholungszahl höher wird. Die Schüler suchen sich einen Kastenteil aus, nehmen alle darin befindlichen Würfel und werfen diese. Auf einen Blick ergibt sich die Übung mit der entsprechenden Wiederholungszahl. Begleitende Musik motiviert und spornt an.

| | | | | | | | | |
|-----------------------|---|--|---|---|---|--|-------------------------|-----------------------|
| α Alpha A | STRECK- SPRÜNGE (+ 2 WÜRFEL) | HOCK- SPRÜNGE (+ 2 WÜRFEL) | LIEGE- STÜTZ – KLAT- SCHEN (+ 2 WÜRFEL) | SITUPS (+ 2 WÜRFEL) | BAUCHLG – MEDBALL GEGEN WAND (+ 2 WÜRFEL) | LIEGE- STÜTZ – BEINE AN- HOCKEN (+ 2 WÜRFEL) | mal | $\frac{1}{3}$ |
| β Beta B | TAUE HOCH- KLETTERN | STANGEN HOCH- KLETTERN | 4 KLIMM- ZÜGE | 20 LIEGE- STÜTZ- BEUGEN | 20 SITUPS | 10 STRECK- SPRÜNGE | dividiert durch | $\frac{7}{8}$ |
| γ Gamma Γ | LIEGE- STÜTZ VORLINGS (+ 2 WÜRFEL) | LIEGE- STÜTZ RÜCKLINGS (+ 2 WÜRFEL) | GRÄTSCH WINKEL- SPRÜNGE (+ 2 WÜRFEL) | HANDST. SCHWIN- GEN (+ 2 WÜRFEL) | RUNDEN LAUFEN (+ 2 WÜRFEL) | STÜTZ- SPRÜNGE SPROSSWD (+ 2 WÜRFEL) | plus | $\frac{5}{8}$ |
| δ Delta Δ | ROPE SKIP- PINGS (+ 4 WÜRFEL) | EINBEIN- SPRÜNGE (+ 4 WÜRFEL) | WECHSEL SPRÜNGE (+ 4 WÜRFEL) | SKIP- PINGS (+ 4 WÜRFEL) | MEDBALL GEGEN WAND WERFEN (+ 4 WÜRFEL) | BAUCHLG – BALL GEGEN WAND (+ 4 WÜRFEL) | minus | $\frac{3}{8}$ |
| μ My M | ROLLE VW | HAND- STAND | RAD- WENDE | RAD | FELG- ROLLE | STAND- WAAGE | Wurzel | $\frac{1}{8}$ |
| ω Omega Ω | BARREN: SCHWUNG STEMME VW | BARREN: SCHWUNG STEMME RW | BARREN: OBERARM KIPPE | BARREN: ROLLE VW | BARREN: WENDE | BARREN: KEHRE | zum Quadrat | $\frac{2}{3}$ |
| ε Epsilon E | RECK: HÜFTAUF- SCHWUNG | RECK: HÜFTUM- SCHWUNG | RECK: KIPPE | RECK: MÜHL- WELLE | RECK: HOCKE | RECK: ÜBER- DREHEN IN HANG RL | 6 mal | $\frac{3}{4}$ |
| λ Lambda Λ | KASTEN: HOCKE | KASTEN: GRÄT- SCHE | KASTEN: FLANKE | KASTEN: KEHRE | KASTEN: HOCK- WENDE | KASTEN: HAND- STÜTZ- ÜBER- SCHLAG | 4 dividiert durch | Σ |
| σ Sigma Σ | ROPE SKIPPING | JONGLIE REN | TURNEN | LEICHT- ATHLETIK | SPIELE | GYM- NASTIK | 2 plus | $\sqrt{\quad}$ |
| π Pi π | FUSS- BALL | HAND- BALL | VOLLEY- BALL | FAUST- BALL | BASKET- BALL | HOCKEY / FRISBEE | 8 minus | ‰ |
| ψ Psi ψ | SPORT | GEO- GRAPHIE | GE- SCHICHTE | PHYSIK | BIOLOGIE | RELIGION | 10 mal | $\%$ |
| θ Theta Θ | SPROSSEN- WAND | STANGEN | TAUE | LEITER | RECK | RINGE | 12 plus | $\frac{1}{4}$ |
| | ÜBUNGEN MIT DEN STÄBEN | ÜBUNGEN MIT DEM PARTNER | ÜBUNGEN MIT DEN LANG- BÄNKEN | ÜBUNGEN MIT DEN MEDIZIN- BÄLLEN | ÜBUNGEN MIT BÄLLEN | ÜBUNGEN AN DER SPROSSEN- WAND | | Theo Landrighinger |