

Persistenter Identifier: 512564310
Titel: Turnen
Ort: Berlin
Maße: 54 S.
Signatur: 56.1447
Strukturtyp: Volume
PURL: <http://goobiweb.bbf.dipf.de/viewer/image/512564310/1/>

GYMNASTIK

Jungen und Mädchen

Stoff

Bemerkungen

KORPERFORMENDE ÜBUNGEN

A. Kräftigungsübungen

I. Übungen zur allgemeinen

Kräftigung

Partnerübungen:

1. Aus der Gegenstellung Wegschieben des Partners mit einer Schulter

2. Aus der Grundstellung, Rücken an Rücken mit eingehakten Armen, wechselseitiges Rumpfbeugen vorwärts
Der gehobene Partner federt mit den gestreckten Beinen

3. Spielform: Mach dich frei!
Ein umklammerter Partner will sich lösen

II. Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Partnerübungen:

1. Aus dem Grätschsitz, Rücken an Rücken mit eingehakten Armen, wechselseitiges Heben und Strecken

2. Aus dem Grätschsitz Rumpfdrehen gegen Widerstand
B steht hinter A und leistet federnd Widerstand

3. Aus dem Grätschsitz Rumpfkreisen — Rumpfachterkreisen

4. Aus dem Stand einen im Hukkepacksitz vorlings sitzenden Partner drehen
Der gedrehte Partner legt sich zurück

III. Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur

1. Aus dem Streckstuhl ein vierfach zusammengelegtes Springseil aus der Hochhalte langsam hinter die Schultern ziehen