

Stehen vorwärts



Stehen vorwärts

- Aus dem *Basissitz* kniet der Volti weich gerade auf und springt gleich weiter in die Hocke.
- Die Füße sollen etwa hüftbreit stehen und das Gewicht gleichmäßig auf die ganze Fußsohle verteilt sein.
- Beide Griffe werden losgelassen und der Volti richtet sich in die Steh-Position auf.
- Dabei bleiben die Knie leicht gebeugt, um in der Bewegung gut mitfedern zu können.
- Die Arme bleiben am Körper, bis die endgültige Steh-Position erreicht ist, dann werden sie – mit den Fingerspitzen auf Augenhöhe – zur Seite gestreckt.
- Für den Abbau zieht der Volti wieder beide Arme heran, greift an die Griffe und gleitet aus dieser Position sanft in den *Basissitz*.
- Der Kopf soll dabei immer oben bleiben und der Blick nach vorne gerichtet sein.

Hauptfehler

- Endposition ist nicht aufrecht
- Gewicht nicht auf der ganzen Fußsohle
- Arme zu hoch/zu niedrig
- kein ausreichendes Mitschwingen in den Knien (Volti wird instabil), Spannung im Oberkörper fehlt

Vorübungen

- Zunächst kann ein zweiter Volti aus dem *Rückwärtssitz am Hals* den turnenden Volti stützen.

Kniebeuge



Kniebeuge

- Der Volti ist im korrekten *Stehen vv.*
- Im Stand führt er eine Kniebeuge wie am Boden aus.
- **Achtung:** Besonders ist hier auf die Bein-Achsen zu achten! Die Knie sollen immer den gleichen Abstand voneinander haben.

Hauptfehler

- zu wenig Balance und Stabilität, um die Übung durchzuführen
- Knie werden zu eng – Volti kippt nach vorne
- Knie werden zu weit – Volti kippt nach hinten
- zu wenig Kraft, um aus der Hockposition wieder hochzukommen

Vorübungen

- Der richtige Knie-Abstand kann zu Beginn am Boden, auf dem Tonnenpferd oder auf dem Pferd mit einem Ball oder Ähnlichem (soll die richtige Breite haben, d.h. die Beine sollen etwa Hüftbreit stehen) zwischen den Knien geübt werden.
- Als Vorübungen eignen sich hier das *Stehen* in alle Richtungen und das *Knien*.

3. Koordination – Gleichgewicht

3.1 Storchstand

Das Standbein wird auf einem wackeligen Untergrund (zusammengerolltes Handtuch, Isomatte) in der Art platziert, dass Knie- und Hüftgelenk leicht gebeugt sind. Das Spielbein wird in der Hüfte und im Knie annähernd 90° gebeugt. Die Hände sind in der Hüftbeuge fixiert. Der Oberkörper ist aufgerichtet und gestreckt.



3.2 Standwaage

Bemerkung: Das vordere Bein steht auf einem wackeligen Untergrund (zusammengerolltes Handtuch, Isomatte) in der Art, dass Knie- und Hüftgelenk leicht gebeugt sind und das Knie über dem Fuß steht. Das hintere Bein ist gestreckt. Der Fuß hat nur mit dem Fußballen Kontakt zum Boden. Die Arme sind in Verlängerung des gestreckten Rumpfes. Durch Gewichtsverlagerung wird der Körper in die Position der Standwaage gebracht, bei der das Spielbein, Rumpf und die Arme eine gerade Linie bilden. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

Alternativ kann diese Übung auch im Stand mit den Händen an der Wand durchgeführt werden.



Ausgangsstellung



Endstellung

3.2 Einbeinsprünge sw.




Alternative

Bemerkung: Aus der Ausgangsstellung Einbeinstand mit leicht gebeugtem Knie im Standbein und 90° gebeugter Knie- und Hüfte im Spielbein werden Einbeinsprünge sw. über ein Seilchen oder eine fixierte Stange etc. durchgeführt. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet, die Arme in der Hüftbeuge fixiert. Zwischen den Sprüngen wird ca. 2 sec. die statische Ausgangsstellung eingenommen.

Alternativ: Die Übung wird im Ballenstand (Ferse des Standbeines bleibt durchgängig vom Boden abgehoben) durchgeführt.

Figuren legen mit einem Seil, indem das Seil mit den Zehen gegriffen wird.

Mögliche Figuren, z.B. Kreis, Schnecke, Buchstaben, Zahl



Mögliche Fehler:
Das Einklemmen des Seils zwischen Großzehe und zweiter Zehe gilt als Fehler, da mit allen Zehen gekrallt werden soll.

Hinweis:
Der Gleichgewichtssinn wird trainiert, ebenfalls wird das Fußgewölbe durch das Krallen der Zehen ausgeprägt.