

## Hindernisturnen

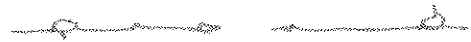
1. TH aus Sicht von Vorschulkindern
2. Grundbedürfnis nach spielerischer Nutzung
3. Nutzen des natürl. Bewegungsdranges, um grundlegende koordinat. u. kond. Fähigkeiten zu verbessern, Nutzen des Effektes, dass man bei Anfängern mit allgemeinen Übungen des ganzen Körper trainiert...

1. Laufen: Wett-oder Schnelllaufen, Davonlaufen
2. Springen: Hochspringen oder von oben hinabspringen
3. Schaukeln& Schwingen: Gleichgewichtsschulung und Raumorientierung
4. Klettern: auf etwas Hochklettern und das Sichtfeld erweitern (Wahrnehmung des dreidimensionalen Raumes)
5. Rollen& Drehen: Schulung der Orientierung u. des Gleichgewichts
6. Balancieren: Schulung des Gleichgewichtes
7. Gleiten und Rutschen:

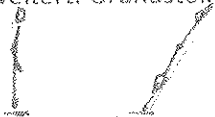
Leistungsaspekt. Kids dürfen sich austoben bis sie außer Atem kommen und werden so bis an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit geführt.

## Kernposen

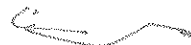
Wichtigste Pose I-Position in Bauch-und Rückenlage (Brett, steifer Mann)



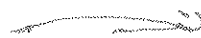
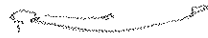
Erweitert: Grundstellung an Wand in verschiedenen Armhaltungen, Stehen im Schräghandstand...



C+ Position: (Banane, Schlüssel) = schwere Pos. Deshalb erleichtert beginnen... und parallel Vorauss. verbessern (Bauchmuskulatur, Körperspannung)



C- Position: (Batman), auch erleichtern... und parallel Vorauss. verbessern (Rückenm. Schulterkr.-Bewegl.)



Liegestützpos. vl.: Vorbereitung „Katze“



Liegestützpos. rl.: Vorbereitung „Bogen“



„Tisch“:



Weitere Positionen: Stütz, Hang, Strecksturzhang, Kipphang, Absprung, Landung

