

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5	1.37 Liegestützsprünge mit Medizinball	31
Didaktisch-methodische Vorbemerkungen	7	1.38 Partnerliegestütz nebeneinander	31
1 Ziele und Perspektiven	7	2 Hochreck	32
2 Hinweise zum Einsatz im Unterricht	9	Schwungübungen und Griffwechsel (KS 1)	32
Übungsformen	12	2.1 Griffwechsel im Hang (Ristgriff)	32
1 Liegestütze	13	2.2 Griffwechsel im Hang (Kammgriff)	32
Liegestütze unter vereinfachten Bedingungen (KS 1)	13	2.3 Griffwechsel im Hang (Zwiegriff vorwärts) ...	33
1.1 Verkürzter Liegestütz	13	2.4 Griffwechsel im Hang (Zwiegriff rückwärts) ..	33
1.2 Liegestütz – Hände erhöht	13	2.5 Radfahren im Streckhang bzw. im Schwingen .	34
1.3 Liegestütz rücklings	14	2.6 Grätschschwung	34
1.4 Liegestütz abgelegt	14	2.7 Schwingen mit Grifflösung	35
1.5 Partnerliegestütz „Bank“	15	2.8 Faultier	35
1.6 Unterarmliegestütz	15	2.9 Schweinebaumel	36
1.7 Seitliegestütz	16	2.10 Hüftabzug	36
1.8 Beine anziehen im Liegestütz	16	Klimmzugübungen (KS 2)	37
1.9 Liegestützwandern über Griffe	17	2.11 Klimmziehen im Kammgriff	37
1.10 Liegestützwandern über Medizinbälle	17	2.12 Klimmziehen im Ristgriff	37
Variable Anwendung von Liegestützen (KS 2)	18	2.13 Klimmziehen im Zwiegriff	38
1.11 Liegestützwandern im Kreis	18	2.14 Schwingen im Beugehang	38
1.12 Liegestütz normal	18	2.15 Durchhocken	39
1.13 Liegestütz auf einem Medizinball	19	2.16 Schwingen mit Griffwechseln	39
1.14 Liegestütz – Füße erhöht	19	2.17 Treppensteigen	40
1.15 Partnerliegestütz	20	Artistische Übungen (KS 3)	41
1.16 Salamander im Unterarmliegestütz	20	2.18 Klimmziehen mit Beinheben	41
1.17 Liegestütztauchen	21	2.19 Bizepscurls im Beugehang	41
1.18 Liegestütz auf Fingerspitzen	21	2.20 Rechts-Links-Wechsel im Beugehang	42
1.19 Liegestütz auf Fäusten	22	2.21 Hüftaufzug	42
1.20 Liegestütz – eine Hand diagonal	22	2.22 Hangwaage vorlings	43
1.21 Vom Liegestütz in den Handstand	23	2.23 Vom Hang in den Stütz	43
1.22 Stützwechsel in der Sprossenwand	23	2.24 Hangwaage rücklings	44
1.23 Partnerliegestütz mit Hintermann	24	3 Barren	45
1.24 Partnerliegestütz gleichzeitig	24	Stütz- und Schwungübungen (KS 1)	45
1.25 Partnerliegestütz nacheinander	25	3.1 Stütz	45
1.26 Partnerliegestütz mit Handklatsch	25	3.2 Beinheben	45
Liegestützkunststücke (KS 3)	26	3.3 Grätschsitz vorn	46
1.27 Liegestütz breit	26	3.4 Außenquersitz	46
1.28 Liegestütz mit Handklatsch	26	3.5 Stützwechsel im Liegestütz	47
1.29 Liegestütz mit Handberührung am Gesäß	27	3.6 Liegestütz rücklings	47
1.30 Liegestütz – beide Hände diagonal	27	3.7 Vierfüßlerstand	48
1.31 Liegestütz breit rechts/links	28	Bewegungen im Stützverhalten (KS 2)	49
1.32 Diamantliegestütz	28	3.8 Stützeln vorwärts	49
1.33 Liegestütz mit Armvorhalte	29	3.9 Stützeln rückwärts	49
1.34 Liegestütz rechts/links	29	3.10 Seitstütz	50
1.35 Liegestütz einarmig	30	3.11 Stützeln vorwärts mit Fahrradfahren	50
1.36 Liegestützsprünge mit Griffen	30	3.12 Beugestütz (Dips)	51
		3.13 Statischer Beugestütz	51
		Stützsprünge (KS 3)	52
		3.14 Stützsprünge vorwärts	52
		3.15 Stützsprünge rückwärts	52

Inhaltsverzeichnis

3.16	Stützwechsel	53	für Könner (KS 3)	74
3.17	Stützsprünge vorwärts mit angezogenen Beinen	53	4.39 Einbeinkniebeuge frei	74
3.18	Stützsprünge rückwärts mit angezogenen Beinen	54	4.40 Beinheben mit gestreckten Beinen im Hang	74
4	Mix zur Kräftigung	55	4.41 Aufrollen mit gebeugten Beinen im Hang	75
	für Einsteiger (KS 1)	55	4.42 Scheibenwischer	75
4.1	Halbe Kniebeuge	55	4.43 Halten im Hang	76
4.2	Kniebeuge	55	4.44 Klimmzüge negativ	76
4.3	Halbe Einbeinkniebeuge mit Festhalten	56	4.45 Liegestützroller im Stütz	77
4.4	Ausfallschritt seitwärts	56	Methoden	78
4.5	Beinheben gegrätscht	57	1 Frontaltraining	78
4.6	Beinheben gestreckt	57	2 Circuittraining	78
4.7	Beine einzeln beugen und strecken im Schwebesitz	58	3 Freies Stationstraining	85
4.8	Schwebehänge einbeinig	58	Bewertung und Zensierung	
4.9	Von Sprosse zu Sprosse	59	1 Bewertung einer freien Kür am Hochreck	86
4.10	Klimmzüge im Schrägliegehang	59	2 Bewertung eines Liegestützpasses	87
4.11	Sprung in den Stütz brusthoch	60	3 Bewertung Ganzkörperkrafttests (GKT)	88
4.12	Klimmzüge im Schrägliegehang	60	3.1 Stützkrafttest	89
4.13	Klimmzugsprünge	61	3.2 Rumpfaufrichten aus der Bauchlage	90
4.14	Beine anziehen im Liegestütz vorlings	61	3.3 Hin- und Herspringen	91
4.15	Beine anziehen im Liegestütz rücklings	62	3.4 Sit-ups	92
4.16	Liegestützroller in der Bank	62	Anhang	
4.17	Hyperextensionen	63	1 Kopiervorlage zur Bewertung und Zensierung einer freien Kür am Hochreck	94
4.18	Tauschlagen	63	2 Kopiervorlage zur Bewertung und Zensierung eines Liegestützpasses	95
	für Fortgeschrittene (KS 2)	64	3 Kopiervorlage zur Bewertung und Zensierung des Ganzkörperkrafttests (GKT)	96
4.19	Einbeinkniebeuge mit Festhalten	64	CD-Inhalt:	
4.20	Kniebeuge nach Zählzeiten	64	1 Schülerarbeitskarten (editierbare Word-Dateien)	
4.21	Tiefkniebeuge	65	2 Kopiervorlagen zur Bewertung und Zensierung (editierbare Word-Dateien)	
4.22	Ausfallschritt vorwärts	65		
4.23	Sprungkniebeuge	66		
4.24	Ausfallsprünge vorwärts	66		
4.25	Geschlossene Beine beugen und strecken im Schwebesitz	67		
4.26	Beinheben im Liegen	67		
4.27	Beinheben gestreckt	68		
4.28	Beine scheren im Schwebesitz	68		
4.29	Klappmesser	69		
4.30	Beinheben mit gebeugten Beinen im Hang	69		
4.31	Schwebehänge	70		
4.32	Sprung in den Stütz kopfhoch	70		
4.33	Klimmzüge im Liegehang	71		
4.34	Statischer Klimmzug	71		
4.35	Klimmzüge im Streckhang	72		
4.36	Beine anziehen mit Liegestütz	72		
4.37	Fliegende Bewegungen	73		
4.38	Wackelstütz	73		