

# Beweglichkeitschallenge

Beweglichkeit ist eine Voraussetzung fürs Geräteturnen. Damit Du die einzelnen Elemente korrekt lernen kannst, bist Du auf die Beweglichkeit der Beine, der Schultern und des Rückens angewiesen. Um in die nächsthöhere Kategorie zu kommen, musst Du folgende Beweglichkeit erlangen:

Kategorie 1 und 2: 1 Spagat und Schulterbeweglichkeit

Kategorie 3, 4 und 5: 1 Spagat, Schulterbeweglichkeit und Bückstand

Die roten Pfeile zeigen Dir an, wo Du deinen Fortschritt messen kannst! Trage die cm Zahl in die Tabelle auf der hintersten Seite ein. So siehst Du besser, welche Fortschritte Du machst.

**Querspagat re und li:** Beine sind auf einer Linie, Fuss hinten liegt ganz am Boden auf. Die Hüfte schauen gerade nach vorne.



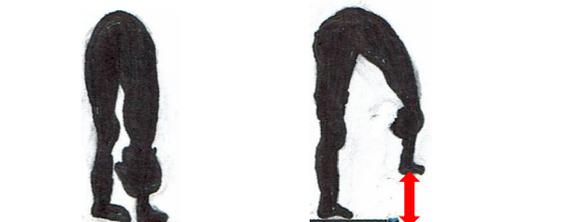
**Seitspagat:** Beine sind auf einer Linie, Knie und Füße sind gestreckt.



**Schulterbeweglichkeit:** Mit dem Rücken an eine Wand stehen. Einen Schritt nach vorne und die Arme gestreckt und schulterbreit nach hinten drücken.



**Bückstand:** Kopf zwischen den Armen. Handfläche ganz auf dem Boden.



**A Kurzes Aufwärmen:** z.B. hüpfen, seilspringen, rennen oder ähnliches



# Beweglichkeitschallenge

## B Übungen zum Dehnen

### Querspagat

<p>1 Ausfallschritt, Fuss hinten auf den Zehenspitzen</p>	
<p>2 Ausfallschritt auf einem Knie</p>	<p>Die Hüftknochen schauen nach vorne, beim hinteren Bein sind das Knie und alle Zehennägel am Boden.</p>
<p>3 Ausfallschnitt auf einem Knie mit den Ellbogen am Boden</p>	<p>Beide Arme auf einer Seite des Beines.</p>
<p>4 Auf einem Knie, vorderes Bein strecken, Kinn zum Knie, Arme bleiben auf beiden Seiten des vorderen Beins.</p>	<p>Oberkörper gerade Fuss Flex</p>
<p>5 Auf dem Rücken liegen, 1 Bein an den Körper ziehen</p>	<p>Knie gestreckt</p>
<p>6 Spagat</p>	
<p>7 Spagat mit dem vorderen Bein auf einer Erhöhung (z.B. Bücher, Mätteli zusammengerollt, Flasche)</p>	
<p>8 Spagat an die Wand, Liegestütz</p>	

### Seitspagat

<p>9 Schmetterling sitzend und nach vorne liegend Knie auf den Boden drücken</p>	
<p>10 Seitspagat auf den Knien</p>	

# Beweglichkeitschallenge

<p><b>11</b> Spreizsit, Oberkörper nach vorne</p>	<p>Knie zeigen nach oben</p>
<p><b>12</b> Liegen mit den Beinen an der Wand und zur Decke strecken, grätschen. Auch ohne Wand, Beine senkrecht über der Hüfte</p>	
<p><b>13</b> Einseitiger Spreizsit</p>	
<p><b>14</b> Seitwärts liegend, Bein seitwärts zum Körper ziehen</p>	
<p><b>15</b> Durchschwimmen</p>	
<p><b>16</b> Seitspagat Knie zeigen nach oben</p>	

## Bückstand

<p><b>17</b> Langsitz, evtl. mit einem Seil</p>	
<p><b>18</b> Bückstand</p>	<p>Knie gestreckt</p>

## Schulterbeweglichkeit

<p><b>19</b> Im rechten Winkel an eine Wand stehen und Schultern nach unten drücken</p>	
<p><b>20</b> Auf den Boden liegen, Schultern am Boden, Hände auf eine Erhöhung (z.B. Bücher) legen</p>	

