

STATION 1: ACHTERKREISEN

Bewegungsbeschreibung

Schultergelenktechnik

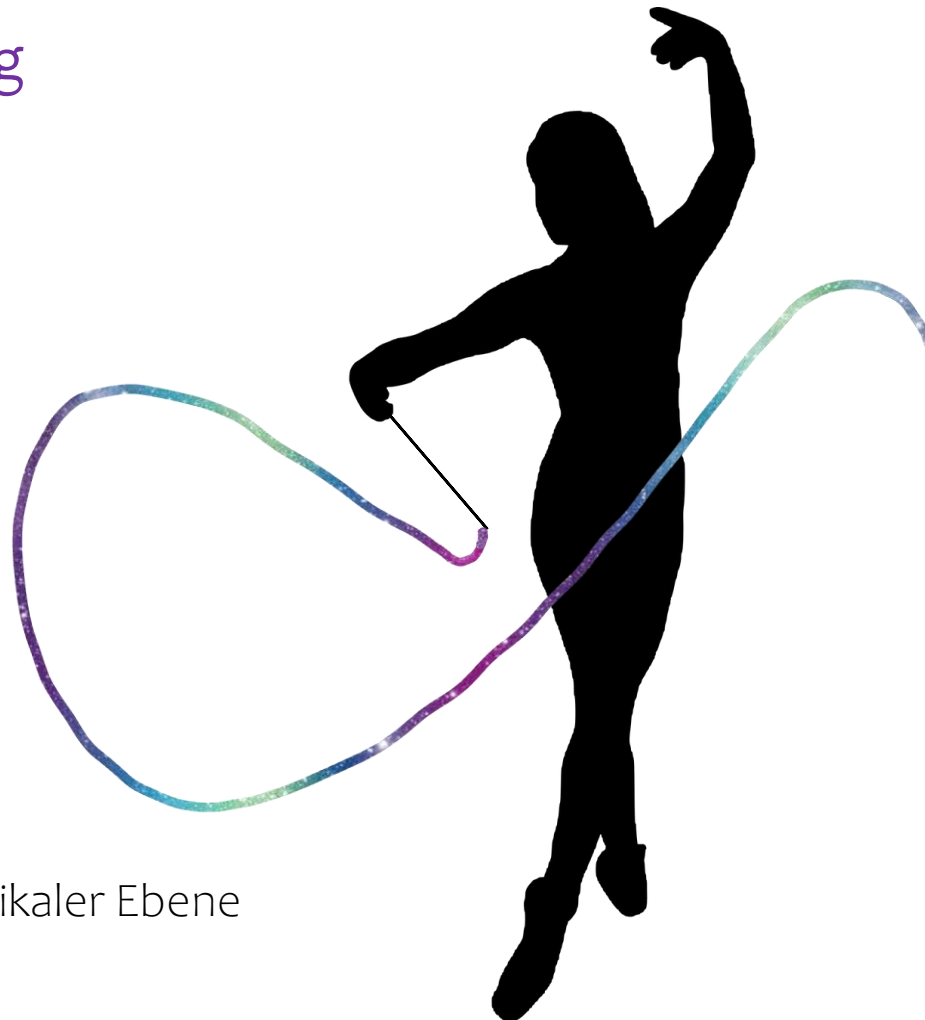
Ganzkörperbewegung

Impuls aus der Schulter

Gestreckter Arm

Kein Stillstand

Bodenberührung nur in vertikaler Ebene



Variationen

- rechts/links/Übergabe
- Frontale Achter: vor dem Körper
- Sagittale Achter: seitlich vom Körper
- in der Fortbewegung:
rückwärts/seitwärts/vorwärts
- in Kombination mit einem Sprung
- mit Übertreten/ Überspringen
- mit gefasstem Bandende

STATION 2: SCHLANGEN VERTIKAL

Bewegungsbeschreibung

Handgelenktechnik

Wellenförmige Windungen

Stab in ca. 90° zum Unterarm

Arm nahezu gestreckt

Intensive Auf- und Abbewegungen aus dem Handgelenk

Hohes Bewegungstempo



Variationen

- rechts/links/Übergabe
- am Ort: vor/hinter/seitlich vom Körper
- in der Fortbewegung (bspw. beim Rückwärtslaufen)
- Transversalebene: 360° Drehung um die Körperachse
- in Kombination mit einem Sprung
- am Boden/in Hüft- und Brusthöhe

STATION 3: KREISE (360°)

Bewegungsbeschreibung

Schultergelenktechnik

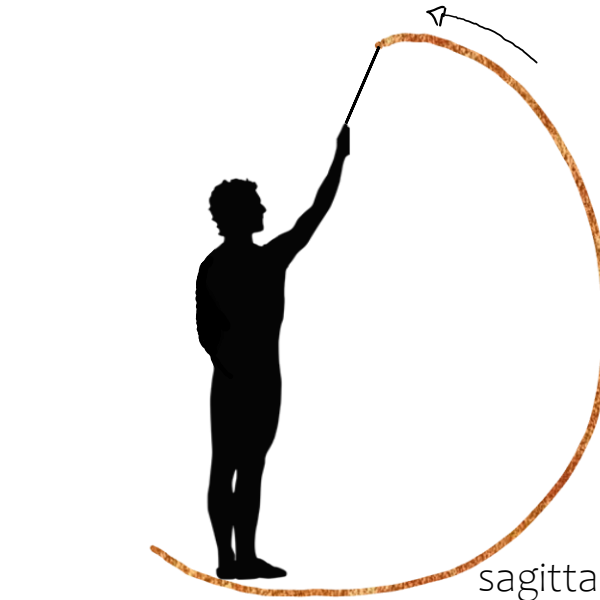
Ganzkörperbewegung

Impuls aus der Schulter

Gestreckter Arm

Kein Stillstand

Bodenberührung nur in vertikaler Ebene



Variationen

- rechts/links/Übergabe
- Frontale Kreise
(einwärts/auswärts)
- Sagittale Kreise
(vorwärts/rückwärts)
- kleine/große horizontale Kreise über
dem Kopf (bspw. in der Hocke)
- in der Fortbewegung
(rückwärts/seitwärts/vorwärts)
- in Kombination mit einer Drehung
- in Kombination mit einem Sprung
- mit Übertreten/ Überspringen

STATION 4: SEITLICHE SPIRALEN

Bewegungsbeschreibung

Handgelenktechnik

Sagittalebene: seitlich vom Körper

Stab in Verlängerung des Unterarms

Kreisförmige Windungen

Arm nahezu gestreckt

Intensive Bewegungen aus dem Handgelenk

Hohes Bewegungstempo



Variationen

- rechts/links/Übergabe
- Einwärts: zum freien Arm hin
- Auswärts: vom freien Arm weg
- in der Fortbewegung
(rückwärts/seitwärts/vorwärts)
- in Kombination mit einem Sprung
- am Boden/in Hüft-, Brust- und Kopfhöhe

STATION 5: SCHWÜNGE (180°)

Bewegungsbeschreibung

Schultergelenktechnik

Ganzkörpertechnik

Impuls aus der Schulter

Gestreckter Arm

Kein Stillstand

Bodenberührung nur in vertikaler Ebene



Variationen

- rechts/links
- Frontale Schwünge
(einwärts/auswärts)
- Sagittale Schwünge
(vorwärts/rückwärts)
- in der Fortbewegung
(rückwärts/seitwärts/vorwärts)
- in Kombination mit einem Sprung
- mit Stabübergabe vor/hinter dem Körper

STATION 6: FRONTALE SPIRALEN

Bewegungsbeschreibung

Handgelenktechnik

Frontalebene: vor dem Körper

Kreisförmige Windungen

Stab in Verlängerung des Unterarms

Arm nahezu gestreckt

Hohes Bewegungstempo

Intensive Bewegungen aus dem Handgelenk



Variationen

- rechts/links/Übergabe
- am Ort (vor/hinter dem Körper)
- in der Fortbewegung
(rückwärts/seitwärts/vorwärts)
- Transversalebene: 360° Drehung
um die Körperachse
- am Boden/in Hüft- und
Brusthöhe
- in Kombination mit einem Sprung
- in Kombination mit einer Körper-
technik (bspw. Standwaage)

STATION 7: SCHLANGEN HORIZONTAL

Bewegungsbeschreibung

Handgelenktechnik

Wellenförmige Windungen

Stab in ca. 90° zum Unterarm

Arm nahezu gestreckt

Intensive Bewegungen aus dem Handgelenk zur Seite

Hohes Bewegungstempo



Variationen

- rechts/links/Übergabe
- am Ort: vor/hinter/seitlich vom Körper
- in der Fortbewegung (bspw. beim Rückwärtslaufen)
- mit gestrecktem Arm über dem Kopf (bspw. beim Vorwärtslaufen)
- Stab von über Kopfhöhe zum Boden führen
- in Kombination mit einem Sprung
- am Boden/in Hüft- und Brusthöhe

STATION 8: WERFEN & FANGEN

Bewegungsbeschreibung

Schultergelenktechnik

Impuls aus der Schulter

Ganzkörperbewegung & -streckung

Gestreckter Arm (Arm am Ohr)



kleiner Stabwurf

Variationen

- kleiner Stabwurf
- mit rechts/links/Übergabe
- in der Fortbewegung
(rückwärts/seitwärts/vorwärts)
- in Kombination mit einem Sprung
- aus der Hocke heraus (Hocke –
Strecken - Wurf – Fangen –
Hocke)
- Würfe mit größerer Wurfhöhe
und -weite