

Margaretha Schmidt und Matthias Rießland

Die Akrobatik zur Basisgymnastik  
Basisgymnastische Grundelemente in der basisgymnastischen Aufbauarbeit



Basisgymnastik für Jedermann – Band IV



Margaretha Schmidt und Matthias Rießland

Die Akrobatik zur Basisgymnastik  
Basisgymnastische Grundelemente in der basisgymnastischen Aufbauarbeit

Basisgymnastik für Jedermann – Band IV

Margaretha Schmidt und Matthias Rießland

Die Akrobatik zur Basisgymnastik  
Basisgymnastische Grundelemente in der basisgymnastischen Aufbauarbeit

Basisgymnastik für Jedermann – Band IV

## **Impressum:**

© Dr. Matthias Rießland, Darmstadt 2009

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors gestattet.

Fotos:

Gernot Honsel und Petra Wilhelm (1990)

Layout und Gestaltung:

Dr. Andreas Schmitt, Egelsbach,  
foto.grafik@mac.com

Gesamtherstellung:

Dr. Matthias Rießland, Darmstadt,  
www.matthias-riessland.de  
Dr. Andreas Schmitt, Egelsbach,  
foto.grafik@mac.com

ISBN 978-3-00-026735-2

## Inhalt

Die Akrobatik zur Schmidt'schen Basisgymnastik – Ein Nachruf	8
Einführung von Margaretha Schmidt	19
Einleitung	21

### Vorwärtsrollen

Rolle vorwärts – im Liegestütz vom Kasten zum geraden Stand	24
Rolle vorwärts – aus der Hockstellung zum geraden Stand	26
Rolle vorwärts – aus der Grätsch- zur Grätschstellung	28
Schneidersitzrolle vorwärts – mit gewinkelten Armen	30
Schneidersitzrolle vorwärts – mit gestreckten Armen	32
Schneidersitzrolle vorwärts – mit gestreckten Armen und gewinkelten Hüften	34
Schneidersitzrolle vorwärts – mit gestreckten Armen und gestreckten Hüften	36
Rolle vorwärts – aus dem geraden Stand über den »Tisch« zum geraden Stand	38
Rolle vorwärts – aus dem geraden Stand über den »Tisch« mit gestreckten Armen und Beinen zum geraden Stand	40
Rolle vorwärts – aus der Standwaage mit gebeugten Armen zum geraden Stand	42
Rolle vorwärts – aus der Standwaage ohne Aufsetzen der Hände zum geraden Stand	44
Rolle vorwärts – aus der Grätsche über den Grätschwinkelstütz zur Grätsche	46
Rolle vorwärts – aus der Grätsche über den Grätschwinkelhandstand zur Grätsche	48
Rolle vorwärts – aus der Grätsche über den Grätschwinkelstütz und Grätschwinkelhandstand zum Handstand	50

### Rückwärtsrollen

Rolle rückwärts – aus der Rückenlage mit angewinkelten Beinen vom Kasten zum geraden Stand	52
Rolle rückwärts – aus dem Hocksitz zum Fersensitz	54
Rolle rückwärts – aus dem Hocksitz zur »Kriechstellung«	56
Rolle rückwärts – aus der Rückenlage mit gestreckten Beinen vom Kasten zum geraden Stand	58
Rolle rückwärts - aus der Rückenlage mit gestreckten Beinen vom Boden zum geraden Stand	60
Rolle rückwärts – in breiter Grätsche	62
Rolle rückwärts – in der Grätsche	64
Schneidersitzrolle rückwärts – mit gebeugten Armen	66
Schneidersitzrolle rückwärts – in den Handstand mit gewinkelten Hüften	68
Schneidersitzrolle rückwärts – in den Handstand mit gestreckten Hüften	70

Schneidersitzrolle rückwärts – in den Handstand mit gestreckten Armen und gewinkelten Hüften	72
Schneidersitzrolle rückwärts – in den Handstand mit gestreckten Armen und Hüften	74
Vorbereitung – Abklappen zum »Tisch« und Aufrichten des Oberkörpers zum geraden Stand	76
Vorbereitung – Abklappen und Aufrichten des Oberkörpers	78
Rolle rückwärts – aus dem geraden Stand über den »Tisch« mit gehockten Beinen zum geraden Stand	80
Rolle rückwärts – aus dem geraden Stand über den »Tisch« mit gestreckten Beinen zum geraden Stand	82
Rolle rückwärts – aus dem geraden Stand mit gestreckten Beinen abrollend zum geraden Stand	84
Rolle rückwärts – gegrätscht über den Grätschwinkelstütz zur Grätsche	86
Rolle rückwärts – gerätscht über den Grätschwinkelhandstand und Grätschwinkelstütz zur Grätsche	88
Rolle rückwärts – aus dem geraden Stand mit gebeugten Armen zum geraden Handstand	90
Rolle rückwärts – aus dem geraden Stand mit gestreckten Beinen und Armen in den Handstand	92

### **Kräftigungen**

Heben und Senken der gestreckten Beine – Arme parallel neben dem Körper	94
Heben und Senken der gestreckten Beine – Arme in Hochhalte	96
Heben der gestreckten Beine und Aufrollen des Oberkörpers in den Schulterstand	98
Senken des gestreckten Körpers aus dem Schulterstand	100
Senken des gestreckten Körpers aus dem Schulterstand - Arme parallel neben dem Körper	102
Heben des gestreckten Körpers in den Schulterstand	104
Heben und Senken des Körpers mit gewinkelten Knien aus der Bauchlage	106
Heben und Senken des gestreckten Körpers aus der Bauchlage	108
Zurückschieben des geraden Körpers aus dem Liegestütz – am Boden	110
Vorschieben des geraden Körpers aus dem Liegestütz – am Kasten	112
Zurückschieben des geraden Körpers aus dem Liegestütz zur Bauchlage	114
Vorschieben des geraden Körpers aus dem Liegestütz rücklings – am Boden	116
Vorschieben des geraden Körpers aus dem Liegestütz rücklings – am Kasten	118
Tiefe Kniebeuge in V-Stellung	120
Rolle vorwärts aus der Standwaage mit einbeinigem Aufstehen	122

### **Balance und Kraft**

Kopfstand	124
Unterarmstand	126
Beugen und Strecken der Hüften aus dem Handstand	128
Laufen im Handstand	130
Senken des Körpers aus dem Handstand in »Froschstellung«	132

Senken des Körpers aus dem Handstand mit gewinkelten Knien	134
Senken des gestreckten Körpers aus dem Handstand	136
Rolle vorwärts gegrätscht über den Grätschwinkelstütz zur Stützwaage mit gegrätschten Beinen	138
Rolle vorwärts aus der Grätsche über den Grätschwinkelstütz zur Stützwaage mit gegrätschten Beinen zum geraden Handstand	140
Verlagern des Körpergewichts im Handstand auf einen Arm	142
Verlagern des Körpergewichts im Handstand mit gegrätschten Beinen	144
Einarmiger Handstand mit gegrätschten Beinen	146
<b>Räder</b>	
Rad vom Kasten	148
Rad	150
Schwingen in den Handstand aus der seitlichen Standwaage	152
<b>Sprünge</b>	
Strecksprung	154
Strecksprung mit halber Drehung	156
Hocksprung	158
Hocksprung – mit zusätzlichem Armeinsatz	160
Strecksprung mit Winkeln der Knie	162
Strecksprung mit Brust-, Becken- und Knieeinsatz	164
Grätschwinkelsprung	166
»Anschlagen« des gestreckten Beines – nach vorne	168
»Anschlagen« des gestreckten Beines – zur Seite	170
»Anschlagen« des gestreckten Beines – nach hinten	172
Glockensprung	174
Glockensprung zur Seite	176
Pferdchensprung	178
Schersprung	180
Hüftdreh sprung	182
Schrittsprung	184
Spagatsprung	186
<b>Literatur</b>	188

# Die Akrobatik zur Schmidt'schen Basisgymnastik – Ein Nachruf

## I Persönliche Anmerkungen

Es war im Jahre 1974 in der alten Turnhalle des Grimmelshausen Gymnasiums in Offenburg. Eine Frau mittleren Alters, mit hochgesteckter Frisur, schwarz gekleidet, bereitete mit freundlicher Miene, doch bestimmendem Ton, in einem Trainingslehrgang die Mädchen und Frauen des TV 1846 Offenburg auf die Badischen Kunstturnmeisterschaften vor. Nach einstündiger Gymnastik hatte diese Frau an der Perfektion der Bewegungsausführung, dem körperlichen Ausdruck samt Mimik und der Leichtigkeit von Bewegungen an Schwebebalken, Stufenbarren, Pferdsprung und Boden mit jeder Turnerin einzeln gearbeitet. Darunter war auch Angelika Kern, die wegen sehr starker Rückenschmerzen ihre nationale und internationale Turnkarriere schon beendet sah. Der Sportmediziner Prof. Dr. Armin Klümper aus Freiburg schickte damals Angelika Kern nach eingehenden Untersuchungen und Behandlungen zu der Ballettmeisterin Margaretha Schmidt, eben dieser Frau, die zu dieser Zeit, nach dem Tod ihres Mannes, im hessischen Weiterstadt bei Darmstadt lebte, damit Angelika durch die »Schmidt'sche Gymnastik« körperlich und psychisch (Vertrauen in das eigene Können) wieder aufgebaut würde. Denn Prof. Dr. Klümper kannte die gymnastische und technisch auf die kunstturnerischen Bewegungsabläufe vorbereitende Arbeit von Margaretha Schmidt aus den 1960er Jahren. Damals leistete Margaretha Schmidt die körperliche Aufbauarbeit durch Ballett, Gymnastik und Akrobatik der erfolgreichen Mannschaft der Kunst-

turnerinnen vom TuS Teningen u.a. mit Hertha Löwenberg und Angelika Kern. Sie wurden mehrmals Deutsche Mannschaftsmeister, holten zahlreiche Einzeltitel und verzeichneten Erfolge bei internationalen Wettkämpfen.

Am Ende dieses Trainings, ich stand mit meinen damals 13 Lebensjahren an der Ballettstange und schwang meine Beine zur »Lockerung« in die Luft, kam mein Trainer Herbert Schäfer mit Margaretha Schmidt zu mir und sagte: »Magret schau dir den mal an, der ist sehr fleißig, aber die sagen, der hätte kein Talent!« Margaretha Schmidt fragte mich, was ich denn da täte und mit ein paar Berührungen und Orientierungen bezüglich der Bewegungsrichtungen meiner Beine, fühlte sich das Beinschwingen ganz anders an, müheloser und sicherer. Das so, für einen ersten kurzen Augenblick, erfahrene andere Körpergefühl durch die verändert ausgeführten Bewegungen, war der Beginn meiner 19jährigen Meister-Schüler-Beziehung zu Margaretha Schmidt. Diese, aus meiner heutigen Sicht, pädagogische Beziehungsqualität beruhte auf gegenseitigem Vertrauen und dem »Zutrauen« auf künftige Leistungen des »Schülers« durch die »Meisterin« bzw. Trainerin.

In den folgenden Jahren, von 1974 bis 1983 erlebte ich Margaretha Schmidt in Wochenlehrgängen ein bis zweimal im Jahr. Jedes Mal, wenn sie mit mir gearbeitet hatte, konnte ich einige Tage danach viel besser trainieren. Ich war weniger müde nach dem Training, viel beweglicher, die Bewegungsabläufe an den Geräten waren leichter und sicherer. Das war auch für meinen Trainer ersichtlich. Er förderte die Arbeit von Margaretha Schmidt und organisierte

über den TV Offenburg und den Ortenauer Turngau weitere Lehrgänge. So übte ich »fleißig« in den Zeiträumen zwischen den Lehrgängen die gymnastischen Elemente, die mir Margaretha Schmidt gezeigt hatte. Schritt für Schritt verbesserte sich mein Körpergefühl durch Selbstbeobachtung. »Knie über die Fußspitzen beim Kniebeugen ... Fersen zusammen beim Elevé ... atme aus beim Beugen ... schau geradeaus beim Stehen ... spüre das Becken über den Füßen« waren einige Sätze, die mich beim Trainieren begleiteten. Eine Stunde »Schmidt'sche Gymnastik« vor dem eigentlichen Training wurden so zum festen Bestandteil meines täglichen Übens. »Leistung und Gesundheit müssen miteinander einhergehen«, sagte sie mir stets und motivierte mich auf ihre Art und Weise zum Training. Neben der Selbstbeobachtung lernte ich diszipliniertes Trainieren, geleitet und motiviert von den Erfahrungen eines besseren Gefühls bei den kunstturnerischen Bewegungselementen an den Geräten.

Nach dem Deutschen Turnfest 1983 in Frankfurt – ich hatte gerade mein Abitur gemacht – stellte sich mir die Frage, wie es mit meiner Turnkarriere weiter gehen sollte. Mittlerweile war ich Mitglied im B-Kader der Nationalmannschaft, mehrfacher Badischer Meister im Olympischen Zwölfkampf und turnte in der Bundesliga mit der Mannschaft des TV Herbolzheim auf den vorderen Plätzen. Meinen anstehenden Wehrdienst konnte ich dank der B-Kadermitgliedschaft in der Sportfördergruppe Mainz am Olympiastützpunkt in Frankfurt absolvieren. Es lag daher nahe, Margaretha Schmidt zu fragen, ob sie mich trainieren könnte, sozusagen als weitere »Heimtrainerin«. Denn, ihr Wohnort Weiterstadt war nur ei-

nige Kilometer von Frankfurt entfernt. Sie sagte mir, nach einiger Zeit des Überlegens, mit den Worten zu: »Wenn du das auf dich nehmen möchtest, wird es kein Zuckerschlecken!« Damit begann die tägliche gymnastische Arbeit, zusätzlich zum Training in Frankfurt. Wochentags besuchte ich mittags und abends alle Gymnastikkurse von Margaretha Schmidt, vom »Kinderturnen« in Messel über die Gymnastik »Für Sie und Ihn« sowie die »Seniorengymnastik«, die sie in der VHS in Darmstadt anbot. So lernte ich nebenbei, wie die »Schmidt'sche Gymnastik« bei anderen Zielgruppen und Anwendungsfeldern einzusetzen war. »Ich wollte mich selbst überprüfen, ob und wie meine gymnastische Aufbauarbeit bei jedermann und vom Kindesalter bis ins hohe Seniorenalter wirkt«, so Margaretha Schmidt. Am Wochenende war dann gemeinsames Training in der damals neuen Kunstturnhalle in Heusenstamm angesagt. Beim TSV 1873 Heusenstamm turnte ich ab dieser Zeit in der Bundesliga<sup>1</sup>.

Mit der Zeit stellten sich, durch die gymnastische Aufbau- und körperliche Umbauarbeit bei mir, so nach und nach Erfolge ein. Ein vierter Platz bei den Deutschen Meisterschaften 1985 in Bous, der damit verbundene Aufstieg in den A-Kader der Nationalmannschaft, die WM-Teilnahme 1986 in Montreal sowie an der Universade 1987 in Zagreb, den mehrfachen Titel als Deutscher Hochschulmeister. »Der Körper ist dein Instrument, lerne es zu spielen«, war die Devise von Margaretha Schmidt. Die Zahl der Skeptiker und Lacher, bezüglich unseres »gymnastischen Experimentes« an meiner Person, wurde kleiner und leiser. Denn, es zeigte sich, dass Talent alleine nicht ausreicht für eine sportliche Karriere. Es bedarf

des systematischen Aufbaus des Körpers für die Anforderungen des Hochleistungssports. Die Nachfrage nach Lehrgängen zur »Schmidt'schen Gymnastik« als Präventions- und Aufbauarbeit für das Kunstturnen stieg beständig. Auch andere Sportverbände (Leichtathletik, Trampolin, Rhythmische Sportgymnastik, Kunstturnen weiblich, Eiskunstlauf, Teakwondo, etc.) fragten Margaretha Schmidt an. Ebenso mehrte sich die Nachfrage aus dem Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport stetig. Ab 1989 lehrte Margaretha Schmidt im Bereich Funktionelle Gymnastik/Basisgymnastik an dem damaligen Institut für Leibesübungen der TH-Darmstadt, heutiges Uni-Sport-Zentrum der TU-Darmstadt.

Der Wunsch vieler Lehrgangsteilnehmer nach Literatur oder Aufzeichnungen über die Schmidt'sche Gymnastik wurde immer stärker, je bekannter die Arbeit wurde. Margaretha Schmidt und ich konzipierten ein erstes Buch, dafür strukturierten wir die Inhalte ihrer Gymnastik. Der Name, den wir für die Schmidt'sche Gymnastik fanden und diskutierten, wurde von Peter Ries, einem Mitstreiter und Mitglied der Bundesligamannschaft des TSV 1873 Heusenstamm, ins Gespräch gebracht, nämlich »Basisgymnastik«. Denn, die Schmidt'sche Gymnastik legt die Basis für alle sportartspezifischen Bewegungen, so unsere Überlegung. Sie ist die Voraussetzung für funktionelles Aufbautraining unter Berücksichtigung des ganzen Körpers, besser des ganzen Menschen. Das wollte Margaretha Schmidt beweisen. »Basisgymnastik für Jedermann. Ein Weg vom geraden Stand zum geraden Handstand«<sup>2</sup> war 1989 der Titel des ersten Buches und dokumentierte das Ergebnis unseres »Experimentes« und gemeinsamen Weges. Vor allem

sollte es ein Standardwerk zur Vorbereitung zukünftiger KunstturnerInnen sein, so ihr Wunsch und ihre Hoffnung. In diesem Band, zwei weitere sollten folgen, wurde versucht die »Schmidt'sche Gymnastik« zu systematisieren. »Wer nicht gerade stehen kann, kann auch keinen geraden Handstand«, wiederholte Margaretha Schmidt unermüdlich. Es gilt, erst die körperlichen Voraussetzungen mit und durch den eigenen Körper zu schaffen. »Der Körper muss vorbereitet werden«, mahnte sie immer wieder bei den damaligen Verantwortlichen an, nicht nur gegenüber den Bundestrainern, sondern auch den Funktionären. Durch das gymnastische Aufbautraining veränderten sich die Voraussetzungen des Aktiven. Margaretha Schmidt arbeitete dabei nicht stur nach Plan, sondern sehr individuell, emphatisch, intuitiv, spontan, kreativ und vor allem beharrlich. Sie suchte den für den Aktiven »passenden« Weg, um seine ästhetische »Einmaligkeit« nach und nach »herauszuschälen«. Margaretha Schmidt verstand es aufgrund ihrer Ausbildung und Erfahrung<sup>3</sup> die Kunst im Kunstturnen zur Entfaltung zu bringen, nämlich Bewegung in der Einmaligkeit der Ausführung durch den Aktiven, und damit seine ästhetischen Ausdrucksmöglichkeiten zu entwickeln. Schritt für Schritt ging sie mit dem Aktiven voran. Sie schaffte »maßgeschneiderte« gymnastische und akrobatische Übungen zur Verbesserung der Bewegungsorganisation und -ökonomie, wie ein Schneider einen Maßanzug für seinen Kunden anfertigt. Den Aktiven zu trainieren, ohne ihn zu überfordern, war eine weitere Kunst die Margaretha Schmidt beherrschte. All dies machte es so schwierig, ihre Arbeit in einen systematischen und sportpädagogischen Zusammenhang zu stellen. Grundlage des ersten Bandes war der Inhalt einer typischen, gymna-

stischen Vorbereitungsstunde zu meinem damaligen turnerischen Training. Wie konnte diese komplexe »Methode« mit ihren vielfältigen Möglichkeiten so aufbereitet werden, dass sie an ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen weitergegeben werden kann, ohne dass die Qualität des Inhaltes darunter leidet und ohne eine Meisterlehre von mehreren Jahren durchlaufen zu müssen, lautete die herausfordernde Frage. Eine Antwort waren die weiteren Veröffentlichungen in den Jahren 1990 und 1991: »Ganzkörpergymnastik«<sup>4</sup> und »Beweglichkeit in jedem Alter«<sup>5</sup>. Bei genauerer Betrachtung der drei Bände wird ersichtlich, dass die Bewegungsdarstellungen in den zwei Folgebänden, weitere Varianten, mit »kleineren« Bewegungsausführungen, zum ersten Band sind. »Die kleinen Bewegungen sind die Voraussetzungen für die großen Bewegungen« hörte ich Margaretha Schmidt immer sagen. Das wollten wir mit den drei Bänden darlegen.

Der gemeinsame Weg von Margaretha Schmidt und mir wurde begleitet von Bärbel Six. Die Grundschulrektorin der Wilhelm-Hauff-Schule in Eberstadt-Süd förderte unsere Arbeit. Sie suchte Margaretha Schmidt Mitte der 1970er Jahre wegen starker Rückenbeschwerden auf und konnte am eigenen Leib die positive Wirkung der Schmidt'schen Gymnastik erfahren. Bärbel Six trug ideell wie materiell zur Unterstützung der Basisgymnastik und der Buchprojekte bei. Lernen und Bewegung hängen so eng zusammen und müssen in den schulischen Alltag integriert werden, gerade für bewegungs-, verhaltens- und lernauffällige Grundschüler. Durch Bewegungsförderung als »Selbsterziehung durch Bewegung« setzte sich Bärbel Six schon Mitte der 1980er für benachteiligte Kinder ein und organisierte mit Margaretha Schmidt Lehrer-

fortbildungen zum Thema »Basisgymnastik«<sup>6</sup>.

Die drei Bücher der Basisgymnastik waren die Voraussetzungen, um überhaupt weiter in der körperlichen Aufbauarbeit fortzufahren, nämlich mit der akrobatischen Aufbauarbeit. Der weitere Schritt wäre dann hin zu künstlerisch-ästhetischen Bewegungs- und Ausdrucksformen gegangen. Nach meiner Verabschiedung vom Kunstturnen 1989, konnten wir hierzu erste Möglichkeiten und Ansätze, bei öffentlichen Auftritten mit tänzerischer Akrobatik und deren Ausdrucksformen, als einem Beispiel für die in der Basisgymnastik und Basisakrobatik »schlummernden« Potentiale aufzeigen. Der hier vorliegende 4. Band der Basisgymnastik, dokumentiert diese Fortführung der Basisgymnastik hin zur Basisakrobatik<sup>7</sup>. Er basiert auf dem 1992 fertig gestellten Manuskript. Die Fotografen Petra Wilhelm und Gernot Honsel schafften es, die Bewegungsabläufe mit Stroboskopaufnahmen bildlich so darzustellen, dass die basisgymnastischen Elemente sichtbar werden. Somit konnte der Zusammenhang zwischen basisgymnastischen Übungen und akrobatischen bzw. kunstturnerischen Bewegungsabläufen gezeigt und auf die Übungen in den Bänden eins bis drei verwiesen werden. Die Aufnahmen entsprechen den technischen Möglichkeiten der damaligen Zeit. Aus meiner Sicht stellen sie meine »Meisterprüfung« dar. Ich musste in vollkommener Dunkelheit, die Positionen der Bewegungen statisch halten und korrigieren, um dann durch Zuruf den Fotografen das Signal zur Auslösung des Blitzes für die Aufnahmen zu geben. Ich konnte mich nicht mit Hilfe meiner Augen orientieren, sondern »nur« durch mein Körpergefühl und das Gefühl für den Boden. Mit statischen Sequenzen wurden so Bewegungsabläufe in ihren Elementen und Voraussetzungen sichtbar.

Margaretha Schmidt bedauerte es des öfteren, dass sie das, was sie eigentlich gelernt hatte und was ihr viel Freude bereitet hatte, Bewegungen hin zum Ausdruckstanz zu bringen, nicht unterrichten konnte, da die Voraussetzungen der Aktiven erst erarbeitet werden mussten. Das war stets ein langer Weg.

## II Historische Bezüge und thesenartige Bestimmungen der Basisgymnastik

Eine kurze Biographie von Margaretha Schmidt mit ihren wichtigsten Ausbildungsstationen, soll die Vielfalt ihrer Erfahrungen zum Ausdruck bringen. Mögliche Wurzeln und Gemeinsamkeiten der Schmidt'schen Gymnastik mit anderen Gymnastiksystemen sollen skizzenhaft mit historischen Bezügen benannt und ausgelotet werden (A).

Thesenartige Bestimmungen der Basisgymnastik sollen pädagogische und sportpädagogische Zusammenhänge und Notwendigkeiten darlegen (B).

### A) Historische Bezüge

»Woher hatte Margaretha Schmidt ihr Wissen? Wo sind ihre Wurzeln zu sehen?« sind die Leitfragen für die folgenden Ausführungen. Erste Aufschlüsse hierüber sind in ihrer Biographie zu finden. Meines Erachtens erhielt Margaretha Schmidt eine für damalige Verhältnisse **avantgardistische Ausbildung** zur Solotänzerin und Ballettmeisterin:

Am 12.06.1923 im badischen Klein-Eichholzheim geboren, erhielt sie schon im Alter von 3 Jahren ih-

ren ersten Unterricht in rhythmischer Gymnastik und Kindertanz an der Ballettschule Schmidt-Windbühl in Bruchsal/Baden. Zwischen 1928 und 1930 war Margaretha Schmidt an der Ballettschule des Heidelberger Staatstheaters und Mitglied des Kinderballetts unter der Leitung von Margaretha Sawiskaya. In den Jahren 1930-1933 hatte sie als Eleven im Internat der Städtischen Oper in Berlin die Schwerpunkte **Gymnastik, Akrobatik und Tanz**. Im **klassischen Tanz** wurde Margaretha Schmidt bei Lizzi Maudrik ausgebildet. Ihre Seminarstudien und -arbeiten absolvierte sie bei Persönlichkeiten wie Lohland, Laban, Wodmann, Roggenbucken, Hondry und Mangelsdorf. Zwischen 1934 und 1942 erhielt sie Unterricht in **National- und Ausdruckstanz, modernem künstlerischen Tanz** sowie **Akrobatik, Schauspiel und Sprechtechnik (Mimik, Gestik und Gestaltung)** an der Schule für Bühnentanz und Schauspiel unter der Leitung von Fritz Winter-Rudloff. In der gleichen Zeit erfährt sie auch **Vorbereitungen** sowie **Seminare für die Lehrtätigkeit als Ballettmeisterin in tänzerischer Körperbildung, Bewegungslehre, Charaktertanz und Tanzpädagogik**. Margaretha Schmidt legte unter der Leitung von Godlewski ihre Prüfung als Solotänzerin und Ballettmeisterin an der Reichstheaterkammer in Berlin ab. Erste Soloauftritte hatte sie im Windrud-Ballett 1943. Im März 1943 wurde Margaretha Schmidt bei einem Bombenangriff verschüttet und erlitt dabei schwere Verletzungen insbesondere der Wirbelsäule. Ihre gerade begonnene Karriere als Solotänzerin war beendet. Es begann ihr 20jähriges Aufbautraining mit sich selbst, um die körperlichen Folgen der Verschüttung zu beheben. Zwischen 1944 und 1945 hatte Margaretha Schmidt die Möglichkeit, an der

Sportschule in Prag eine weitere Ausbildung in **Gymnastik** und **Geräteturnen** zu bekommen. Margaretha Schmidts so gewonnene Erfahrungen, Kompetenzen und Qualifikationen flossen ein in das Aufbautraining von Kunstturnerinnen des TuS Teningen, das sie in den Jahren 1966 bis 1971 leitete. Sie feierte mit ihren Turnerinnen nationale und internationale Erfolge. Zwischen 1971 und 1973, als ihr Mann verstarb, ruhte ihre Tätigkeit als Trainerin. Von 1974 an begann sie wieder mit Angelika Kern zu arbeiten. Wie eingangs erwähnt, hatte Prof. Dr. Armin Klümper Angelika Kern zu Margaretha Schmidt geschickt. Zwischen 1975 und 1983 leitete sie Veranstaltungen in Gymnastik für Jedermann, Seniorengymnastik sowie Kinderymnastik und Jazztanz und unterrichtete Gymnastik im Kunstturnen auf Lehrgängen. Ab 1983 kehrte Margaretha Schmidt offiziell als Trainerin des Kunstturners Matthias Rießland zum Hochleistungssport zurück. Erfolge auf nationaler und internationaler Ebene stellten sich auch hier ein. Seit 1985 gab Margaretha Schmidt regelmäßige Lehrgänge in der Trainerfort- und -ausbildung im Kunstturnen. Unter Bundestrainer Wolfgang Dreyer konnte Margaretha Schmidt beim Deutschen Turnerbund (DTB) für den Schüler- und Jugendbereich (Bundes-C-Kader) ihr Können einbringen und war mit für die Vorbereitung von Daniel Winkler und Matthias Rießland auf die Olympia-Qualifikation 1988 verantwortlich. Ab 1989 folgten Lehrtätigkeiten am Institut für Leibesübungen der TH-Darmstadt, heute Uni-Sportzentrum der TU-Darmstadt, im Bereich der Funktionellen Gymnastik/Basisgymnastik. Ab 1988 bis zu ihrem Tode am 01.12.1994 leitete Frau Margaretha Schmidt gymnastische Lehrveranstaltungen u. a. in den Sparten Behindertensport, Leichtathletik, Tram-

polin, Triathlon, Schwimmen, Eiskunstlauf, Kunstturnen weiblich und männlich, Taekwondo. Dabei assistierten ihr Peter Ries und Matthias Rießland<sup>8</sup>.

Die Grundlagen der »Schmidt'schen Gymnastik« sind nicht einer bestimmten gymnastischen Schule oder Richtung zuzuordnen. Anhand des Ausbildungswegs von Margaretha Schmidt sowie durch die Übungen der Basisgymnastik und deren Zusammensetzung lassen sich jedoch folgende »gymnastische Wurzeln« in der deutschen und internationalen Gymnastikbewegung ab dem 18. Jahrhundert, identifizieren: Funktionelle Gymnastik, Ausdrucksgymnastik, Rhythmische Gymnastik, Tänzerische Gymnastik und Moderner, Expressionistischer Tanz.

Anhand der bisherigen Veröffentlichungen der Basisgymnastik werden Parallelen zur **funktionellen Gymnastik** nach Bess Mensendieck<sup>9</sup> offensichtlich: »Bess Mensendieck studierte in der Schweiz Medizin, zur Erforschung der Atemkunde ging sie nach Paris zum Gesangsunterricht. Gymnastik studierte sie bei Geneviève Stebbins in New York. Hier übernahm sie das Bewegungssystem von Delsarte, das Konzept für Entspannung, Spannung und Atmung von der Schwedischen Gymnastik Lings (rationelle Gymnastik, M.R.). Ihr besonderes Anliegen war, die Körperhaltung und -struktur von Frauen zu verbessern. Sie bereitete ihr System streng nach physiologischen und anatomischen Gesetzen auf.«<sup>10</sup> Weitere Verbindungen sind bei Lindhard, Bukh, Rothstein, Stebbins zu finden. Jedoch sind in den Übungen der Basisgymnastik auch Elemente und Elemente aus und Bezüge zum tänzerischen und künstlerisch-ästhetischen Bereich erkennbar, wie z. B. der **Ausdrucksgymnastik**

von Delsarte, der **Tänzerischen Gymnastik** bei Duncan, der **Rhythmischen Gymnastik** von Dalcroze oder der **Modernen, Expressionistischen Gymnastik** und dem **Tanz** bei Wigman und Laban<sup>11</sup>.

Margaretha Schmidts Anspruch eines humanen Hochleistungssports, durch gezielte Vorbereitung und Begleitung der Bewegungsentwicklung im Kontext einer allgemeinen Menschenbildung, steht in der Tradition der **Idee der Aufklärung** – Hierfür steht auch ihr Motto der »Basisgymnastik für Jedermann«. Ihr methodisches Vorgehen und die damit verbundenen pädagogischen Prinzipien haben auch ihre Wurzeln bei **GutsMuths**<sup>12</sup>. Nach der Zerlegung bzw. Elementarisierung der Bewegungsabläufe bezüglich ihrer Möglichkeiten sind gleiche Ansätze wie in **Pestalozzis**<sup>13</sup> Elementargymnastik zu finden. Was das Üben ohne Geräte angeht, so sind sie der Form nach den Freiübungen von **Spieß** zuzuordnen. Das Üben unter besonderer Berücksichtigung von Spannung – Entspannung – Atmung ist schon bei **Ling** zu finden, es ist ein Grundprinzip der Schmidt'schen Basisgymnastik, z. B. für den Aufbau von Übungsabfolgen<sup>14</sup>.

## **B) Thesenartige Bestimmung der Basisgymnastik**

### These 1

*Die Basisgymnastik baut den Körper systematisch für sportliche und alltägliche Belastungen auf. Sie geht somit der sportlichen Belastung voraus und begleitet spezifische Bewegungsentwicklungen.*

### These 2

*Die Basisgymnastik folgt dem Anspruch auf Ganzheitlichkeit.*

Basisgymnastik ist eine Ganzkörpergymnastik. Sie berücksichtigt bei jeder Bewegung den ganzen Körper sowie die individuellen Voraussetzungen und Möglichkeiten des übenden Menschen.

### These 3

*Basisgymnastik klärt über Bewegungszusammenhänge auf und schafft Einsichten.*

Durch Basisgymnastik werden funktionelle Zusammenhänge des Körpers erfahr- und erspürbar. Die Basisgymnastik vermittelt Wissen, beginnend bei der eigenen körperlichen Erfahrung.

### These 4

*Basisgymnastik stellt eine vernünftige Grundlage sowohl für Gesundheits- als auch (Hoch-)Leistungssport dar.*

Basisgymnastik orientiert sich nicht nur am (Hoch-) Leistungssport, sondern ermöglicht jedermann Grundlagen und Möglichkeiten für ein sportliches, alltägliches aber auch künstlerisch-kreatives sowie »gesundes« Bewegen. Sie stellt auch eine vernünftige Grundlage für den Gesundheitssport dar. Die Basisgymnastik ist nicht nur eine allgemeine Vorbereitung des Körpers für die Belastungen sportlicher Bewegungen im Wettkampf-, Leistungs- und Hochleistungssport, sondern ermöglicht Vorbereitungen des eigenen Körpers für sportartspezifische Bewegungsabläufe. In diesem Sinne steht die Basisgymnastik für einen verantwortbaren Weg im Hochleistungssport.

### These 5

*Die Basisgymnastik setzt beim Trainieren/Üben an den individuellen Voraussetzungen des übenden Menschen an. Pädagogisch/sportpädagogisch gewendet heißt dies, dass sie den Übenden/die Übende dort abholt wo er/sie steht.*

Die Basisgymnastik orientiert sich am Stand des Könnens, am Alter und den Zielen des Übenden.

#### These 6

*Basisgymnastik verbessert Bewegungswahrnehmung und -vorstellung in Raum und Zeit und trägt somit zu Bewusstseinsbildungsprozessen bei.*

Basisgymnastik orientiert den Übenden/die Übende bzgl. der Bewegungsmodalitäten, d. h. die Zusammensetzung der Bewegung sowie unbewusste Bewegungen werden bewusst gemacht. Margaretha Schmidt korrigierte nicht nur den bewegten Körperteil, wie z. B. die Bewegungsrichtung des Beines beim Beinschwingen, sondern die Körperbereiche, die sich nicht bewegten, jedoch aus der vertikalen Achse auswichen. Beim Beinschwingen wird das sichtbar u. a. durch Standschwierigkeiten.

#### These 7

*Ein verbessertes Bewegungs- und Körpergefühl schafft ein verbessertes Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit als Grundlage für die Unterstützung identitätsbildender Prozesse.*

Selbsterkenntnis als Identitätsbildungsprozess ist ein genuiner Bildungsprozess.

Die Übungen der Basisgymnastik verbessern das Bewegungs- und Körpergefühl sportartspezifischer, aber auch alltäglicher Bewegungsabläufe, d. h. ein verfeinertes Unterscheidungsvermögen für Empfindungen bei Haltungsveränderungen während eines

Bewegungsablaufes. »Erkenne dich selbst« ist ein Prinzip der Basisgymnastik. Die Basisgymnastik eröffnet Perspektiven bzgl. sportlicher Entwicklungen bzw. »Karrieren« und Lebensgestaltung.

#### These 8

*Basisgymnastik ist eine Möglichkeit, Selbsterziehungsprozesse zu initiieren und stellt in diesem Sinne eine Grundlage einer vernünftigen Körperbildung dar.*

Aus dem bisher Gesagten kann gefolgert werden, dass die Basisgymnastik eine Grundlage für Selbsterziehungsprozesse im bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und seinem Körper ist. Allgemein und zusammenfassend kann gesagt werden, dass Basisgymnastik eine Grundlage für vernünftige Körper- und Bewegungsbildungsprozesse ist. Daher sollte ihr für die Ausbildung an Pädagogischen Hochschulen und Universitäten sowie in den Rahmenrichtlinien der Deutschen Sportverbände (insb. des DSB und DTB) für die Qualifizierung der Übungsleiteraus- und Fortbildung ein gebührender Raum geschaffen werden.

### III Schlussbemerkungen

Zwei sicherlich berechtigten Fragen möchte ich an dieser Stelle nachgehen. Warum schreibe ich erst heute über die Entstehung und Bedeutung der Basisgymnastik und wieso wird erst jetzt dieser weitere Band der Basisgymnastik veröffentlicht? Der gemeinsame Weg von Margaretha Schmidt und mir trennte sich im Juni 1993. Margaretha Schmidt forcierte die Veröffentlichung des 4. Bandes nicht. Daher lag das Manuskript

brach. Aus unterschiedlichen Gründen konnten wir unseren Weg nicht mehr gemeinsam weitergehen. Die Ballettmeisterin Margaretha Schmidt, mit dem Herz, der Hand und dem Verstand für die Aktiven an der richtigen Stelle, verstarb am 01. Dezember 1994 in Freiburg im Alter von 71 Jahren. Meine Darstellung und Offenlegung dieses Weges hin zur Basisgymnastik bedurfte aus persönlichen Gründen Zeit. »Zeit zu haben steht für Liebe, Gewalt ist rasch!«

Tatsache ist, und dies steht aus meiner Sicht im Vordergrund und sollte nicht vergessen werden: Margaretha Schmidt war die erste Frau, die in Deutschland einen Kunstturner trainierte. Dabei standen nicht, wie so oft angenommen, nur ihre gymnastischen und akrobatischen Vorbereitungen der Aktiven im Vordergrund, sondern sie legte gerade das Augenmerk auf die Umsetzung des durch die Gymnastik neu gewonnenen Körpergefühls auf die Bewegungen am Gerät. Ihre Arbeit war nämlich keine additive, sondern eine integrative. Das heißt, dass die gymnastischen Vorbereitungen keine bloßen Vorbereitungen an sich waren, im Sinne eines Aufwärmtrainings zum Schutz der Gelenke, Sehnen und Muskeln, sondern ein Ganzkörpertraining, das Kraft, Elastizität, Koordination und Balance gleichzeitig berücksichtigt, um die Bewegungsausführung am Gerät zu perfektionieren, sie funktionaler somit ökonomischer und damit ästhetischer zu machen. Dabei hatte Margaretha Schmidt stets die Gesundheit des Aktiven im Blick. Denn die Aktiven sollten ihren Hochleistungssport gesund und unbeschadet überstehen. »Vorbeugen ist besser als Heilen« und »Leistung nicht um den Preis der Gesundheit« waren ihre Worte. In diesem Sinne war Frau Margaretha Schmidt eine Streiterin, Verfechterin und Vorkämpferin eines **präventiven und**

**daher humanen Hochleistungssports.**

Die dargelegten Ausführungen und skizzierten historischen Bezüge zielen auf eine **Verortung und Würdigung** des Lebenswerkes der Ballettmeisterin Margaretha Schmidt für das Deutsche Kunstturnen der Frauen und Männer und des Sports in Deutschland.

Dr. Matthias Rießland

Darmstadt im Juni 2007  
Sport- und Erziehungswissenschaftler  
Lizenziierter Feldenkrais-Pädagoge

<sup>1</sup> Anmerken möchte ich, dass Frau Schmidt mich trainierte, ohne ein Honorar dafür zu verlangen. Sie wusste, dass ich durch das Kunstturnen gerade soviel Geld verdiente, dass es zum täglichen Leben und für mein Studium reichte.

<sup>2</sup> Schmidt, M., Klümper, A.: Basisgymnastik für Jedermann, Darmstadt 1989.

<sup>3</sup> hierzu siehe weiter unten

<sup>4</sup> Schmidt, M., Klümper, A., Rießland, M.: Ganzkörpergymnastik. Kraft – Elastizität – Koordination – Balance. Basisgymnastik für Jedermann. Band II, Darmstadt 1990.

<sup>5</sup> Schmidt, M., Klümper, A., Rießland, M.: Beweglichkeit in jedem Alter. Basisgymnastik für Jedermann. Band III, Darmstadt 1991.

<sup>6</sup> Zur Person Bärbel Six (1938-2002) und ihrem pädagogischen Wirken, siehe unter: [www.bbsi.de](http://www.bbsi.de).

<sup>7</sup> Unser Arbeitstitel: Die Akrobatik zur Basisgymnastik. Basisgymnastische Grundelemente in der akrobatischen Aufbauarbeit, Darmstadt 1993 (unveröffentlichtes Manuskript).

<sup>8</sup> Zu den biographischen Ausführungen vgl. Schmidt, M., Klümper, A.: Basisgymnastik für Jedermann, Darmstadt 1989, S. 128f.

<sup>9</sup> Mensendieck, Bess M.: Körperkultur der Frau. Praktisch hygienische und praktisch ästhetische Winke, München und Freising 1912, 5. Auflage.

<sup>10</sup> Steinaecker, K.v.: Luftsprünge. Anfänge moderner Körpertherapien, München/Jena 2000, S. 171.

<sup>11</sup> vgl. hierzu u. a.: Laban, Rudolf v.: Des Kindes Gymnastik und Tanz, Oldenburg 1926.

<sup>12</sup> z. B. vom Leichten zum Schweren, Berücksichtigung des Könnens und des Alters, Lob weckt Interesse. Vgl. hierzu u. a. GutsMuths, J. Chr. Fr.: Gymnastik für die Jugend (1804), Rudolstadt und Jena 1999.

<sup>13</sup> vgl. hierzu: Pestalozzi, J. H.: Einleitung auf den Versuch einer Elementargymnastik. In: »Wochenblatt für Menschenbildung« 1807. In: Blochmann, E. u.a. (Hrsg.): Pestalozzis Einleitung auf den Versuch einer Elementargymnastik. Eingeleitet von Margarete Streicher, Weinheim 1962.

<sup>14</sup> Einen Überblick und Einblick sportpädagogischer Anfänge unserer Zeit gibt Prof. Dr. Michael Krüger in seinem Werk: Einführung in die Geschichte der Leibeserziehung und des Sports. Teil 2: Leibeserziehung im 19. Jahrhundert. Turnen fürs Vaterland, Schorndorf 1993.



Margaretha Schmidt, 1923-1994

## **Einführung von Margaretha Schmidt**

Das vorliegende Buch »Die Akrobatik zur Basisgymnastik« ist die konsequente Fortführung der in den Büchern »Beweglichkeit in jedem Alter«, »Ganzkörpergymnastik« und »Basisgymnastik für Jedermann« dargestellten Übungen. Ferner zeige ich einen Weg zur Akrobatik bzw. Körperbeherrschung auf, der sich aus der Basisgymnastik entwickelte.

Das im Band I der Basisgymnastik angeführte Denkprinzip »Ein Weg vom geraden Stand zum geraden Handstand« veranschaulicht die Leitthese meiner bisherigen Arbeit: Um Bewegungsabläufe jeglicher Sportart der menschlichen Funktion des Bewegungsapparates entsprechend ausführen zu können, muss der Körper vorbereitet werden. Am Beispiel des Kunstturnens erkläre ich hierzu meinen LehrgangsteilnehmerInnen, dass wer nicht gerade stehen kann, schwerlich auch einen geraden Handstand ausführen kann. Das heißt, wenn körperliche Voraussetzungen fehlen, verstärkt vermehrtes Üben Rund- oder Hohlrücken mit der Folge von muskulären Verhärtungen. Die häufig damit einhergehenden muskulären Dysbalancen können zu erheblichen Schädigungen der Muskulatur bis hin zu degenerativen Veränderungen am passiven Bewegungsapparat führen. Die Übenden sollten ihre körperlichen Schwächen und somit Grenzen erkennen, um sie beheben zu können. LehrerInnen, ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen sollten in der Lage sein, die körperlichen Schwächen ihrer Aktiven mit basisgymnastischen Übungen auszugleichen. Es gilt dem von einem Leistungsanspruch ausgehenden »Zeitdruck« entgegenzuwirken.

Leistung darf nicht um jeden Preis vom Aktiven gefordert werden. Leistung hat sich stets nach den Möglichkeiten des Aktiven zu richten. Möglichkeiten bzw. Voraussetzungen können erarbeitet werden. Es braucht Zeit körperliche Voraussetzungen zu erarbeiten. Mein Leistungsanspruch ist: Gesund zur Leistung durch körperliche Aufbautechnik!

Dass hierbei Gesundheit und somit vernünftiges Üben bzw. Trainieren der Aktiven an erster Stelle steht, ist für mich eine Selbstverständlichkeit.

Dem genannten Denkprinzip meiner praktischen Arbeit sowie in den nun vorliegenden vier Veröffentlichungen liegt stets die Schritt-für-Schritt-Methode zu Grunde.

»Die Akrobatik zur Basisgymnastik« soll Ihnen die akrobatischen Bewegungsabläufe transparent machen, d. h. an den Bewegungsabläufen können die Übungen der Basisgymnastik sowie deren Prinzipien erkannt werden. Gymnastik ist somit kein notwendiges Übel, sondern eine auf Kraft, Elastizität, Koordination und Balance basierende Grundlage und Vorbereitung für bewusstes Bewegen.

Meine Vorbilder, die ebenfalls als Beweis für die Notwendigkeit exakter körperlicher Aufbauarbeit stehen, möchte ich Ihnen nennen. Es sind Frau Palucca aus Dresden und Frau Graham aus den Vereinigten Staaten. Beide lehrten bis ins hohe Alter. Ob für den Leistungssport oder für »Jedermann«, meine Lehre habe ich an Aktiven, Sportlern und mir selbst erprobt. So verdanke ich meine Erfolge auch meinen Lehrern

und Aktiven sowie all denen, die es mir ermöglicht haben mein Wissen über vernünftige Körperarbeit weiterzugeben bzw. zu lehren. Dies sind u. a. die VHS in Darmstadt, das Hochschulsportzentrum und Institut für Sportwissenschaft der TH-Darmstadt sowie all die Menschen, die mich zu Aus-, Fort- und Weiterbildungen eingeladen haben. Ganz besonderen Dank für ihre Leistungen an Claudia Sennhenn, Maren Schwital, Sunny Graf, Camila März, Peter Ries und Matthias Rießland.

Darmstadt, 24.5.1993

## Einleitung

Das Wissen von funktionsgerechten Bewegungsabläufen sowie ihr Erkennen sind die Voraussetzungen für ein entsprechendes Arbeiten in allen Sportarten. Oft jedoch ist dieses Unterscheidungsvermögen nur unzureichend vorhanden. Die im vorliegenden Arbeits- und Lehrbuch »Die Akrobatik zur Basisgymnastik« dargestellten Bewegungsabläufe und ihre detaillierten Beschreibungen sind eine praktische Hilfestellung, um zwischen »richtigem« und »falschem« Bewegen unterscheiden zu können.

Dieses Buch soll LehrerInnen, ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen und all den Menschen, die sich auf vielfältige Art und Weise bewegen möchten, einen Weg zur funktionsgerechten Körperbildung aufzeigen. Die Prinzipien der Basisgymnastik sind hierbei konsequent auf einfache und komplexe Bewegungsabläufe angewandt, fortgeführt und durch die dargestellten Phasen sichtbar gemacht.

Die Basisgymnastik ist eine Körperbildung auf der Grundlage einer Ganzkörperbetrachtung; d.h. bei jeder Übung werden alle Stellungen der Extremitäten zueinander betrachtet. Die Prinzipien beruhen methodisch auf der Schulung von Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Balance. Das vordringlichste Ziel der Basisgymnastik ist der Aufbau der Stütz Muskulatur. Diese ist z.B. dafür verantwortlich, dass der Mensch aufrecht gehen oder sitzen kann. Ein gut koordiniertes Zusammenspiel der Muskulaturen unter Berücksichtigung des aufrechten Ganges - also der Stellung des Körperschwerpunkts zur vertikalen Körperachse - gewährleistet eine der menschlichen

Anatomie entsprechende Belastung der Gelenke und entsprechende Wirkungen auf den Stoffwechsel sowie das vegetative Nervensystem. So ist nicht irgendeine Bewegung zum Aufbau oder zur Erhaltung der Kraft der Stütz Muskulatur notwendig, sondern die aufgrund der Gelenkführung folgerichtige Bewegung. Denn Kraft und Beweglichkeit entwickeln sich entsprechend der Bewegungsrichtung der Extremitäten. Die Stellung der Gelenke und ihr Bewegungsradius sind abhängig von Innervation und Ausbildung der Muskulatur sowie von den mit ihr verbundenen Sehnen, Bändern und Kapseln. Aus diesem Grund sind die Bewegungsanweisungen und Korrekturen zu den einzelnen Übungen der Basisgymnastik und zu den hier gezeigten Bewegungsabläufen der Akrobatik sehr differenziert.

Die Entwicklung von »Körpergefühl« hat differenziertes Körperbewusstsein zur Voraussetzung. Die Basisgymnastik schafft mit den inzwischen in drei Bänden erschienenen Übungen die für jegliches, sportartspezifische Trainieren, aber auch für das alltägliche, »richtige« Bewegen notwendigen Grundlagen zur Erlangung von Körperbewusstsein.

Erläuterungen zu den Bewegungsabläufen und ihren Beschreibungen: Die Beschreibungen zu den Phasen erklären den Bewegungsablauf vor, während oder nach der dargestellten Phase sowie die Reihenfolge der Körpereinsätze. Sie enthalten Anweisungen zur funktionsgerechten Ausführung. Damit soll den Übenden sowie den Anweisenden bzw. Korrigierenden eine exakte Bewegungsvorstellung vermittelt werden. Jeder Phasenbeschreibung ist ein Hinweis auf eine vorbereitende Übung aus den Bänden I-III

der Basisgymnastik angefügt. Das in Klammer angegebene »Übung 4, I« bedeutet also, dass im Band I der Basisgymnastik die Übung 4 zur entsprechenden Phase exemplarisch vorgeschlagen wird.

In den Anmerkungen werden vor allem Ziele und muskuläre Wirkungsbereiche des entsprechenden Bewegungsablaufs allgemein beschrieben.

Unter »Beachten Sie« sind die häufigsten Bewegungsfehler angeführt. Die Erfahrungen der drei vorangegangenen Bände der Basisgymnastik haben gezeigt, dass gerade diese Hinweise als Gedächtnisstütze eine große Bedeutung haben. Kleine Bewegungs- oder Haltungsanweisungen, die für die exakte Ausführung jedoch unabdingbar sind, werden in der Fülle der Übungsbeschreibung vielfach überlesen und finden sich hier wieder. Der Passus »Beachten Sie« sollte daher mit Aufmerksamkeit gelesen werden.

Für den besonderen Gebrauch durch LehrerInnen, ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen werden unterstützende Handgriffe unter der Überschrift »So helfen Sie« erläutert. Variationsmöglichkeiten der Bewegungsabläufe sind mit der Überschrift »Variation« gekennzeichnet.

Auf Angaben zur Häufigkeit von Bewegungswiederholungen wurde bewusst verzichtet. Die Anzahl der Wiederholungen eines Bewegungsablaufs richtet sich stets nach der exakten Bewegungsausführung. D.h., dass bei mehrmaligem Wiederholen die Qualität der Bewegungsausführung den Vorrang vor der Quantität hat.

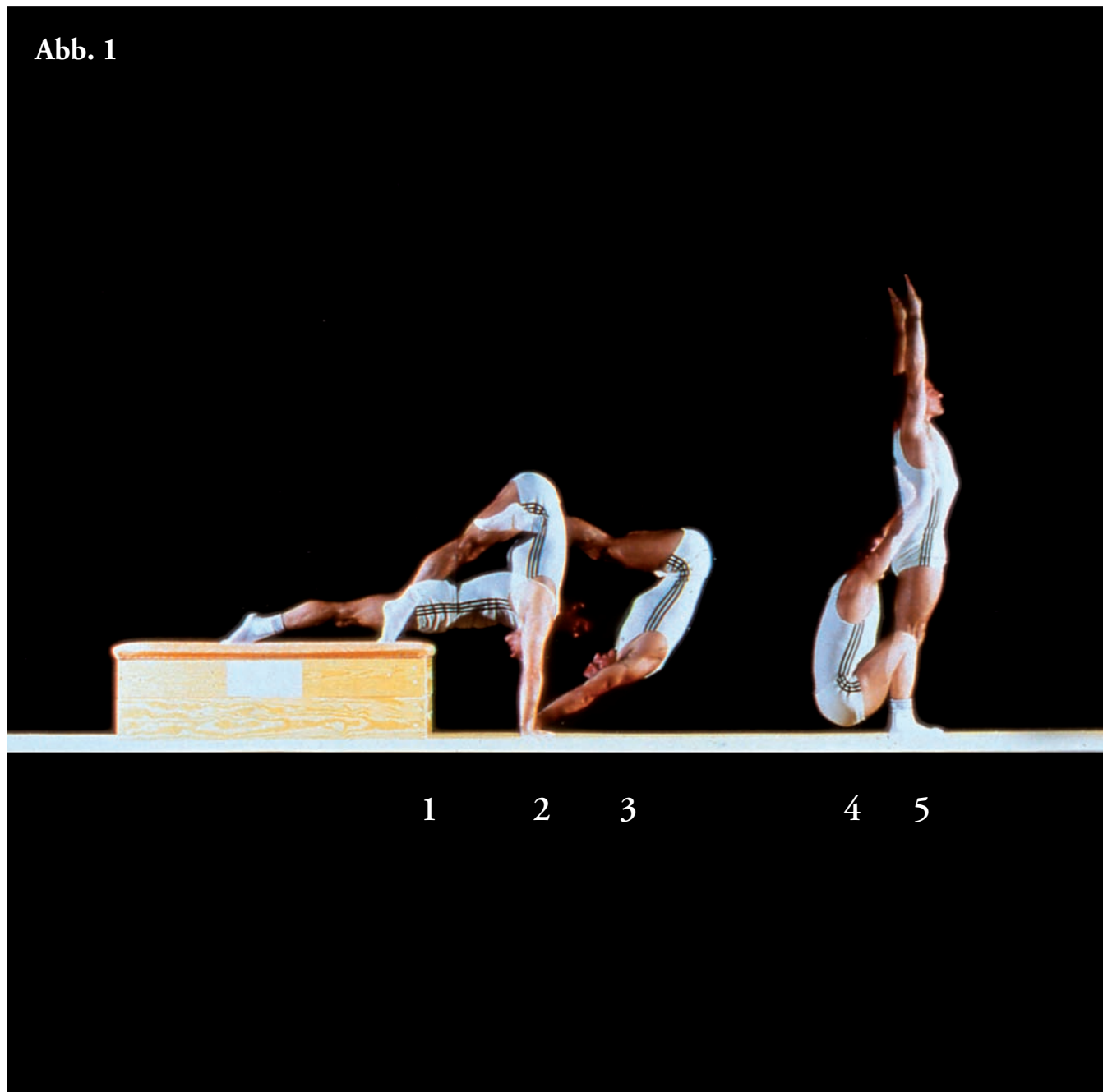
Stellt sich bei mehrmaliger Bewegungswiederholung ein Schwindelgefühl ein oder kann der Bewegungsablauf wegen mangelnder Kraft nicht mehr exakt ausgeführt werden, muss auf weitere Wiederholungen verzichtet werden. Es wird eine aktive Pause mit Lockerungsübungen oder Dehnlagerungen empfohlen. Vergleichen Sie hierzu die in den Bänden der Basisgymnastik angegebenen Übungen.

Dass die im vorliegenden Buch dargestellte Akrobatik die Fortführung der Basisgymnastik ist, wird bei einem Vergleich der Stroboskopaufnahmen mit den basisgymnastischen Übungen deutlich. Die Teilbewegungen des angestrebten akrobatischen Bewegungsablaufs finden sich in den Übungen der Basisgymnastik wieder. So kann der Bewegungsablauf zerlegt und jede Phase einzeln geübt werden. Bei exakter Ausführung der verschiedenen basisgymnastischen Übungen werden diese wieder zum Bewegungsablauf zusammengesetzt.

## Die basisakrobatischen Übungen



Abb. 1



## Vorwärtsrollen – Rolle vorwärts – im Liegestütz vom Kasten zum geraden Stand (Abb. 1)

**Phase 1:** Im Liegestütz mit den Beinen auf dem Kasten, setzen Sie die Hände mit den Handgelenken exakt unter den Schultern auf den Boden auf. Die Ellenbogen bleiben während der Übung gestreckt, die leicht gespreizten Finger zeigen etwas nach außen. Der Kopf wird in der Verlängerung der Körperachse gerade gehalten. Atmen Sie jetzt tief durch die Nase ein (Übung 187-189, II).

**Phase 2:** Die Schultern schieben sich beim Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund etwas über die Handgelenke vor, die Hüfte wird gebeugt. Danach hebt sich der Oberkörper zur Senkrechten über die Handgelenke, die abgeklappten, gestreckten Beine behalten mit den Zehen Kontakt zum Kasten (Übung 4-7, I).

**Phase 3:** Zum Abrollen neigt sich das Kinn zur Brust, der Oberkörper schiebt sich über die Hände vor (der Arm-Rumpf-Winkel wird dabei etwas verkleinert). Die Knie werden schon etwas gebeugt und die Fersen zum Gesäß geführt. Der Rücken bleibt gerade, bis die Schulterblätter auf den Boden treffen. Nun rollen Sie über den runden Rücken ab.

**Phase 4:** Während des Aufrichtens des Körpers zum geraden Stand atmen Sie wieder durch den leicht geöffneten Mund ein. Beim Erheben schieben sich die zusammengehaltenen Knie über die Fußspitzen und die gestreckten Arme werden parallel über die Vorhalte in Richtung Hochhalte geführt (Übung 199, III).

**Phase 5:** Gerader Stand (Übung 4, I).

Sie üben

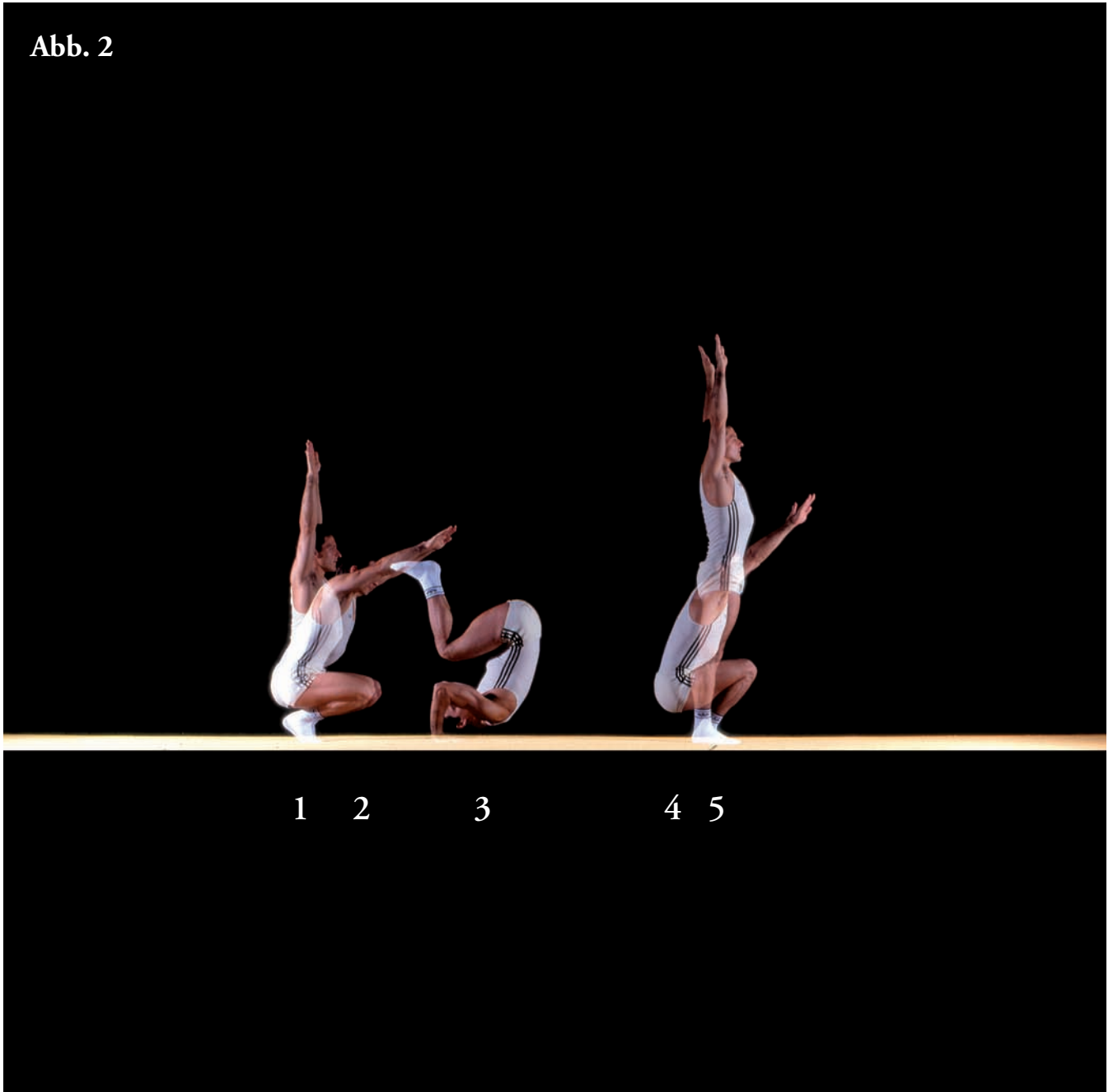
- das Aufrollen des Rumpfes aus dem Liegestütz zur »Tisch«-Position,
- das Stützen und das Abrollen mit gestreckten Armen als Voraussetzung für jegliches Vorwärtsabrollen,
- das Aufstehen aus der Hockstellung zum geraden Stand.

**Beachten Sie:** Das Abrollen erfolgt beginnend über die Schulterblätter und nicht wie so oft geübt, über den Kopf oder den Nackenbereich! Dies gilt für alle hier beschriebenen Rollbewegungen über den Rücken. Während der Phasen 1 bis 3 halten Sie Ellenbogen und Knie stets gestreckt. Beim Aufstehen aus der Hockstellung ist zu beachten, dass die Füße immer in der Schlussstellung bleiben und während des Aufstehens keine Ausweichbewegungen mit den Knien, Becken, Schultern oder Armen stattfinden.

**So helfen Sie:** Neben dem Kasten kniend können Sie den Übergang von Phase 1 zu Phase 2 unterstützen und korrigieren, indem die eine Hand das Becken in die Senkrechte führt und die andere gleichzeitig den Schulter-Nacken-Bereich mit gespreizten Fingern in die Senkrechte zurückdrückt. Nach jeglichen Roll- bzw. Stützbewegungen müssen die Handgelenke durch »Schüttelbewegungen« und »kreisende Bewegungen« gelockert werden (Übung 216 und 217, III).

**Variation:** Sie können nach Phase 2 mit gebeugten Ellenbogen abrollen. Achten Sie dabei auf die parallele Ellenbogenführung in Schulterbreite.

Abb. 2



## Rolle vorwärts – aus der Hockstellung zum geraden Stand (Abb. 2)

**Phase 1:** Aus dem geraden Stand beugen Sie einatmend die stets zusammengehaltenen Knie zur Hockstellung. Dabei lösen sich die Fersen vom Boden. Gleichzeitig heben Sie die gestreckten Arme bei geradem Rücken in die Hochhalte (Übung 199, III).

**Phase 2:** Mit dem Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund senken sich die Arme gestreckt zum Boden, und der Oberkörper neigt sich vor. Der Körperschwerpunkt wird so vor die Füße verlagert. Sie atmen immer noch gleichmäßig aus.

**Phase 3:** Sobald die Handflächen mit leicht nach aussen zeigenden Fingern in Schulterbreite auf dem Boden aufliegen, strecken sich etwas die Fuß- und Kniegelenke, die Fußballen drücken somit gegen den Boden und bringen dadurch den Oberkörper weiter über die Hände. Beide Ellenbogen werden beim Beugen etwas zusammengedrückt, so dass sie parallel zueinander stehen. Beim Abrollen neigt sich das Kinn zur Brust, und die Fersen werden zum Gesäß gezogen (Übung 272, III).

**Phase 4:** Zum Erheben schieben sich die zusammengehaltenen Knie über die Fußspitzen und strecken sich. Dabei atmen Sie durch die Nase wieder ein (Übung 199, III).

**Phase 5:** Gerader Stand (Übung 4, I).

Sie üben

- die Stärkung der Oberschenkel durch das langsame Beugen der Knie zur Hockstellung,
- die Führung der Hände zum Boden,
- die Stützkraft bei gebeugten Ellenbogen,
- das Aufrichten des Körpers aus der Hockstellung zum geraden Stand.

**Beachten Sie:** Die Knie bleiben stets zusammen. Beim Abrollen werden die gebeugten Ellenbogen in Schulterbreite gehalten. Das Abrollen erfolgt bei den Vorwärtsrollen immer über die Schulterblätter! Kopf und Nackenbereich berühren den Boden nicht.

**So helfen Sie:** Bei Ungeübten müssen Sie unbedingt den Kopf- und Nackenbereich schützen. In Phase 3 stützen Sie mit einer Hand den Nacken oder unterstützen richtend die Kopfbewegung (vgl. Abb. 1).

Abb. 3



1

2

3

4

## Rolle vorwärts – aus der Grätsche zur Grätschstellung (Abb. 3)

**Phase 1:** Aus dem geraden Stand in schulterbreiter Grätschstellung, mit parallel stehenden Füßen, klappen Sie ausatmend den Oberkörper mit gestreckten Armen über die »Tisch«-Position zu den gestreckten Knien ab. Dabei ziehen die Handrücken zwischen den Beinen hindurch am Boden entlang nach hinten. Der Kopf bleibt während der ganzen Übung in Richtung Brust geneigt. Sie atmen während dem Bewegungsablauf durch den leicht geöffneten Mund gleichmäßig aus (Übung 37-41, I).

**Phase 2:** Mit dem Zug der Arme nach hinten erheben sich die Fersen zum Ballenstand, der Oberkörper kommt dadurch noch näher zu den Beinen. Der Körperschwerpunkt verlagert sich nach vorne, bis der Körper über die Schulterblätter abrollt (Übung 159, II).

**Phase 3:** Die Hände stützen sich bei gestreckten Armen schnell so nah wie möglich zwischen den Beinen parallel auf den Boden. Oberkörper und Beine folgen diesem Armzug, bis die Fersen den Boden berühren und die Fußballen möglichst schnell aufgesetzt werden können (Übung 160, II).

**Phase 4:** Die Handrücken liegen zwischen den Beinen am Boden auf, wie in der Endstellung der Phase 1. Atmen Sie nun wieder durch die Nase ein und wiederholen den Bewegungsablauf.

Sie üben

- Gewichtsverlagerung durch Heben der Fersen,
- Orientierungsfähigkeit bei gesenktem Kopf,
- Dehnfähigkeit vor allem der Muskulatur der Oberschenkelrückseiten,
- Kraft der Fußquergewölbe und der Unterschenkelrückseiten.

**Beachten Sie:** Halten Sie Knie und Ellenbogen stets gestreckt. Heben Sie die Fersen ohne mit den Knöcheln seitlich auszuweichen.

**So helfen Sie:** Ist Hilfestellung nötig, dann legen Sie eine Hand zwischen die Schulterblätter (vgl. Anmerkung zu Abb. 1) und die andere ans Gesäß, damit Sie das Abrollen durch einen leichten »Schubs« einleiten können.

**Variation:** Für Anfänger empfiehlt sich die Weite der Grätsche zu verändern. Je breiter die Beine stehen, desto einfacher ist der Übergang von dem Stützen in Phase 3 zur Endstellung der Phase 4. Das Fersenheben ist dann allerdings schwieriger, und die Beine müssen, vom Oberschenkel ausgehend, mehr auswärtsgedreht werden.

Abb. 4



1

2

3

4

## Schneidersitzrolle vorwärts – mit gewinkelten Armen (Abb. 4)

**Phase 1:** Aus dem Schneidersitz mit den Armen in der Hochhalte senken Sie die Hände über die Vorhalte zum Boden und atmen dabei durch den leicht geöffneten Mund aus (Übung 231, III).

**Phase 2:** Die Schultern schieben sich etwas über die parallel aufgesetzten Hände vor, die Ellenbogen werden zusammendrückend gebeugt, der Kopf wird nach vorne geneigt und das Gesäß gleichzeitig durch leichtes Abstoßen mit den Füßen über die Schultern geführt. Während diesem Bewegungsablauf atmen Sie wieder aus. Die Schneidersitzposition wird stets eingehalten (Übung 187-197, II).

**Phase 3:** Nach dem Abrollen über die Schulterblätter beginnen Sie so früh wie möglich mit der Streckung der Ellenbogen und des Rückens durch Aufrichten des Brustkorbes. Beginnen Sie mit dem Einatmen durch die Nase (Übung 64, I).

**Phase 4:** Schneidersitz mit den Armen in der Hochhalte (Übung 286, III).

Sie üben

- das gerade Sitzen im Schneidersitz,
- die Einhaltung eines Hüftwinkels mit Hilfe des Schneidersitzes und vermeiden somit das Ausweichen ins »Hohlkreuz«,
- eine bewußte Oberschenkel bzw. Beinführung,
- den exakten Ellenbogen- und Armeinsatz,
- ein schnelles Aufrichten mit geradem Rücken und stärken somit die Rückenmuskulatur.

**Beachten Sie:** Die Ellenbogen beim Beugen stets parallel in Schulterbreite halten bzw. leicht zusammendrücken. Die Handgelenke nach Stützbewegungen immer durch kreisende Bewegungen lockern (Übung 216 und 217, III). Halten Sie die Schneidersitz-Position der Beine während des Übens ein.

**So helfen Sie:** Mit einer Hand zwischen den Schulterblättern können Sie die Kopfhaltung und die Schulterhöhe korrigieren falls das Ein- bzw. Abrollen zu früh geschieht. Die andere Hand führt die Hüfte über die Schultern.

Abb. 5



## Schneidersitzrolle vorwärts – mit gestreckten Armen (Abb. 5)

**Phase 1:** Aus dem Schneidersitz mit den Armen in der Hochhalte senken Sie die Hände über die Vorhalte zum Boden, die gespreizten Finger zeigen etwas nach außen. Dabei beginnen Sie durch den leicht geöffneten Mund auszuatmen. Die Arme bleiben während der ganzen Übung gestreckt und parallel (Übung 286, III).

**Phase 2:** Beim Anheben des Gesäßes werden die Schultern etwas über die Handgelenke geschoben (Übung 89, I).

**Phase 3:** Der Kopf neigt sich in Richtung Brust und Sie rollen über die Schulterblätter ab (Übung 45, I).

**Phase 4:** Beim Aufrichten zum Schneidersitz strecken sich die Arme schnell zur Hochhalte, Sie atmen durch die Nase ein. Das Brustkorbheben bei gleichzeitigem Beckenkippen richtet den Rücken wieder zu einer Geraden auf (Übung 272, III).

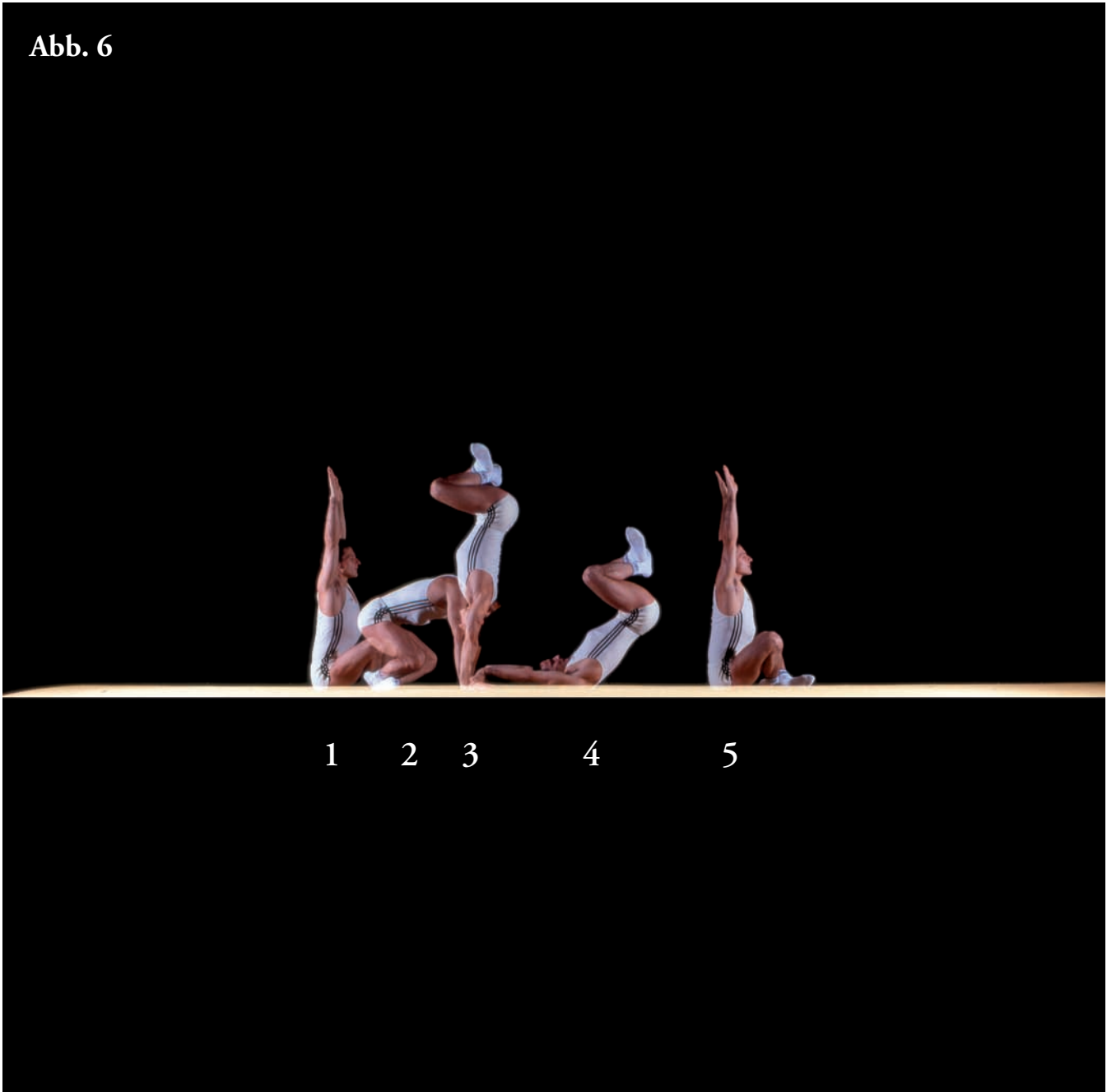
**Phase 5:** Schneidersitz mit den Armen in der Hochhalte.

Sie üben

- das gerade Sitzen im Schneidersitz,
- vor allem die Muskulatur des Schultergürtels sowie die Brust- und Rückenmuskulatur,
- den Arm- und Schultereinsatz beim Abrollen mit gestreckten Armen.

**Beachten Sie:** Der beschriebene Bewegungsablauf mit gestreckten Armen soll erst ausgeführt werden, wenn die Schneidersitzrolle mit gebeugten Armen gut beherrscht wird. Ellenbogen stets gestreckt mit der Ellenbogengelenke nach vorne zeigend halten (»verschlossene« Ellenbogengelenke). Vergleichen Sie auch die Anmerkungen zur Abbildung 4.

Abb. 6



## Schneidersitzrolle vorwärts – mit gestreckten Armen und gewinkelten Hüften (Abb. 6)

**Phase 1:** Im Schneidersitz werden die Arme in die Hochhalte geführt, dabei atmen Sie durch die Nase ein (Übung 11 und 12, I).

**Phase 2:** Paralleles Aufsetzen der Hände, wobei die gespreizten Finger leicht nach außen zeigen und Anheben des Gesäßes. Atmen Sie dabei gleichmäßig aus (Übung 89, I).

**Phase 3:** Das Gesäß wird über die Handgelenke gebracht und der Arm-Rumpfwinkel zur Senkrechten geöffnet. In der Handstandposition bei ruhigem Stand kann zwischengeatmet werden (Übung 136-139, II).

**Phase 4:** Abrollen mit gestreckten Armen über die Schulterblätter, in dem der Kopf sich in Richtung Brust neigt und der Arm-Rumpfwinkel geschlossen bzw. verkleinert wird. Rollen Sie von den Schulterblättern beginnend über den runden Rücken ab und atmen dabei gleichmäßig aus (Übung 159, II).

**Phase 5:** Vgl. Phase 1.

Sie üben

- das gerade Sitzen im Schneidersitz,
- das Öffnen des Arm-Rumpfwinkels in die Senkrechte. Das Gefühl für die Senkrechte entwickelt sich dadurch, daß Sie in der Position der Phase 3 verharren können, ohne die Hände zu bewegen. Ein eventuelles Ausweichen ins »Hohlkreuz« oder das Überstrecken des Arm-Rumpfwinkels erkennt man am frühzeitigen Abrollen. Ist in der Phase 3 ein Winkel zwischen Arm und Oberkörper erkennbar, dann kann z. B. der Arm-Rumpfwinkel zu langsam zum Handstand geöffnet worden sein.

**Beachten Sie:** Halten Sie die Schneidersitz-Position während des Übens ein. Die Arme werden mit gestreckten Ellenbogen stets parallel geführt.

**So helfen Sie:** Eine Hand führt die Hüfte in die Senkrechte, mit der anderen korrigieren Sie den Arm-Rumpfwinkel (vgl. Anmerkung zu Abb. 1).

Abb. 7



1

2

3

4

5

## Schneidersitzrolle vorwärts – mit gestreckten Armen und gestreckten Hüften (Abb. 7)

**Phase 1:** Beim Heben der Arme in die Hochhalte im Schneidersitz atmen Sie durch die Nase ein (Übung 10-12, I).

**Phase 2:** Paralleles Aufsetzen der Hände, wobei die gespreizten Finger leicht nach außen zeigen und Anheben des Gesäßes (Übung 89, I).

**Phase 3:** Mit dem Öffnen des Arm-Rumpfwinkels muss gleichzeitig der Hüftwinkel in die Senkrechte geöffnet werden. Sie können Zwischenatmen, während Sie ruhig in der Handstandposition verharren (Übung 88, I).

**Phase 4:** Abrollen mit gestreckten Armen über die Schulterblätter, in dem der Kopf sich in Richtung Brust neigt und der Arm-Rumpfwinkel verringert wird. Atmen Sie hierbei durch den leicht geöffneten Mund gleichmäßig aus (Übung 159, II).

**Phase 5:** Durch die Nase einatmend, richten Sie sich wieder zum Schneidersitz auf.

Sie üben

- das gerade Sitzen im Schneidersitz,
- die Handstandposition unter dem Gesichtspunkt der gleichzeitigen Streckung des Arm-Rumpf- und Hüftwinkels in die Senkrechte.

**Beachten Sie:** Die Ellenbogen bleiben stets gestreckt. Die Beine bleiben während des Bewegungsablaufes im Schneidersitz. Durch den Schneidersitz wird das Fixieren des verstärkt aufgerichteten Beckens erleichtert. Wird als Weiterführung der Handstand mit gestreckten Beinen angestrebt, ist die Stärkung der Becken-, Bauch-, und Lendenwirbelsäulenmuskulatur als Voraussetzung unumgänglich. Die angegebene Reihenfolge der Schneidersitzrollen ist ein methodisch nach Schwierigkeitsgraden geordneter Trainingsaufbau. Um Überforderungen zu vermeiden, sollte Sie unbedingt eingehalten werden, d. h. gehen Sie erst dann zu der nächsten Schwierigkeitsstufe über, wenn der vorhergehende Bewegungsablauf in seiner gezeigten und beschriebenen Darstellung wiederholbar ausgeführt werden kann.

Abb. 8



1 2 3 4 5

## **Rolle vorwärts – aus dem geraden Stand über den »Tisch« zum geraden Stand (Abb. 8)**

**Phase 1:** Im geraden Stand führen Sie die Arme über die Vorhalte zur Hochhalte und atmen dabei durch die Nase ein (Übung 1, I).

**Phase 2:** Senken des Oberkörpers zur »Tisch«-Position, ohne den Arm-Rumpfwinkel zu verändern. Das Gesäß wird hinter die Fersen geschoben und dabei gleichmäßig durch den leicht geöffneten Mund ausgeatmet (Übung 242-245, III).

**Phase 3:** Aus der »Tisch«-Position werden die gestreckten Arme zum Boden geführt und die Handflächen leicht nach außen zeigend aufgesetzt. Das Körpergewicht wird verlagert, indem das Gesäß über die Füße geschoben wird. Der Abdruck zum Abrollen erfolgt von den Füßen – Verlagerung des Körperschwerpunktes über die Hände – bei gleichzeitigem Winkeln der Ellenbogen, die Sie dabei zusammendrücken, um so in Schulterbreite zu bleiben (Übung 187-196, II).

**Phase 4:** Während des Abrollens werden die Fersen schnell zum Gesäß zur Hockstellung geführt. Dadurch wird ein früher Kontakt der Füße mit dem Boden möglich, der sich günstig auf die Standsicherheit beim Aufstehen aus der Hockstellung auswirkt (Übung 253, III).

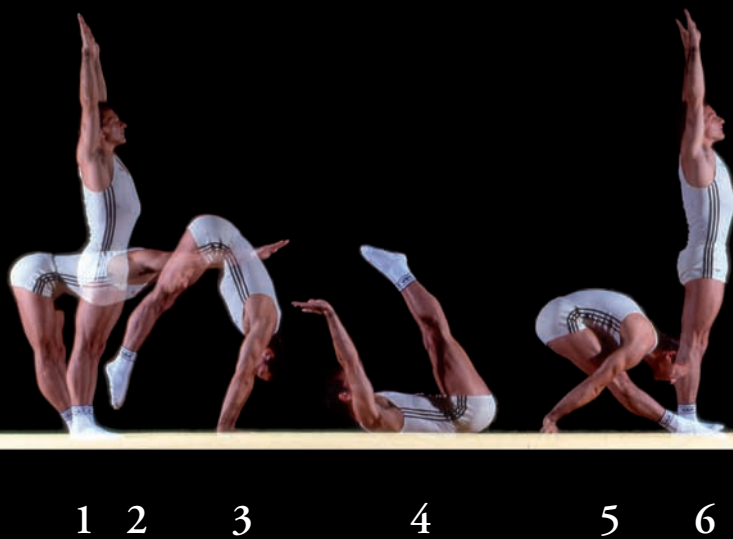
**Phase 5:** Während des Aufrichtens zum geraden Stand bei gleichzeitiger Armführung in die Hochhalte atmen Sie durch die Nase ein.

Während des Verharrens in der »Tisch«-Position stärken Sie hauptsächlich die Muskulatur im Rücken- und Schulterbereich und dehnen die der Oberschenkelrückseite.

**Beachten Sie:** Halten Sie die Knie stets zusammen und setzen die Hände parallel zueinander am Boden auf. Nach den Stützübungen lockern Sie die Handgelenke durch Kreis- und/oder Schüttelbewegungen (Übung 216, 217, III). Zur Vorbereitung dieses Bewegungsablaufs vergleichen Sie auch die Anmerkungen zu den Abbildungen 27 und 28.

**So helfen Sie:** Korrigieren und unterstützen Sie den Bewegungsablauf an Schultern und Gesäß während des Überganges von Phase 2 zu Phase 3 (vgl. Anmerkung zu Abb. 1).

Abb. 9



## **Rolle vorwärts – aus dem geraden Stand über den »Tisch« mit gestreckten Armen und Beinen zum geraden Stand (Abb. 9)**

**Phase 1:** Während des Hebens der gestreckten Arme über die Vorhalte zur Hochhalte im geraden Stand atmen Sie durch die Nase ein (Übung 1, I).

**Phase 2:** Beim Abklappen des Oberkörpers zur »Tisch«-Position beginnen Sie mit dem gleichmäßigen Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund (Übung 242-245, III).

**Phase 3:** Aus der »Tisch«-Position senkt sich der Oberkörper. Sind die Handflächen am Boden aufgesetzt, wird das Körpergewicht auf die gestreckten Arme verlagert, so dass die Fersen sich vom Boden lösen. Beim Abdruck vom Boden durch schnelles Strecken der Zehengelenke bleiben die Ellenbogen gestreckt und das Kinn wird zur Brust geführt. Dabei werden die Schultern etwas über die Handflächen geschoben (Übung 89, I).

**Phase 4:** Der Hüftwinkel wird beim Abrollen verkleinert und die gestreckten Arme schnell neben die Hüften geführt (Übung 15, I).

**Phase 5:** Aufstehen mit gestreckten Beinen. Dabei werden die Beine zum Boden gedrückt und der Hüftwinkel so weit wie möglich verkleinert. Das Abdrücken der Hände vom Boden durch schnelles Strecken der Handgelenke erleichtert ebenfalls das Aufrichten des Körpers mit gestreckten Beinen. Die gestreckten Arme und der Oberkörper werden danach so schnell wie möglich in die »Tisch«-Position geführt (Übung 14, I).

**Phase 6:** Aus der »Tisch«-Position wird der Oberkörper zum geraden Stand geführt, indem der Hüftwinkel geöffnet wird. Becken und Oberkörper werden somit gleichzeitig zur Senkrechten aufgerichtet.

Sie üben

- das Vergrößern und Verkleinern des Arm-Rumpf- und Hüftwinkels in den verschiedenen Lagen und Stützpositionen während des Bewegungsablaufes.

**Beachten Sie:** Ellenbogen und Knie bleiben stets gestreckt. Wenn das Aufrichten des Körpers mit gestreckten Beinen noch zu schwierig sein sollte, können Sie auch mit gehockten Beinen aufstehen. Als Vorbereitung empfehlen sich vor allem die in den Abbildungen 1, 27 und 28 dargestellten Bewegungsabläufe.

**So helfen Sie:** Die Hilfestellung erfolgt wie in den beschriebenen Anmerkungen zu den Abbildungen 1 bis 8.

Abb. 10



1

2

3

4

## **Rolle vorwärts – aus der Standwaage abrollen mit gebeugten Armen zum geraden Stand** (Abb. 10)

**Phase 1:** Während der Standwaage mit den Armen in der Seithalte atmen Sie gleichmäßig nach Ihrem Atemrhythmus (Übung 96, I).

**Phase 2:** Aus der Position der Standwaage werden die gestreckten Arme in Schulterbreite vor den Körper geführt und die Handflächen mit den Fingern leicht nach außen zeigend am Boden aufgesetzt. Mit dem Lösen der Ferse des Standbeines vom Boden werden die Ellenbogen leicht zusammendrückend gebeugt. Der Kopf wird in Richtung Brust geneigt. Ist der Abdruck vom Boden durch das schnelle Lösen der Ferse erfolgt, muss die Ferse des oberen Beines (Spielbein) aktiv über den Kopf gedrückt werden. Atmen Sie hierbei durch den leicht geöffneten Mund aus (Übung 86 bis 88, I).

**Phase 3:** Während des Abrollens werden die Beine zusammengeführt. Die Fersen werden dabei schnell zum Gesäß gebracht und die Arme wieder gestreckt (Übung 272, III).

**Phase 4:** Während des Aufstehens aus der Hockstellung zum geraden Stand mit gestreckten Armen in der Hochhalte atmen Sie wieder durch die Nase ein (Übung 199, III).

Sie üben

- die Standwaage,
- den Fußabdruck durch das Lösen der Ferse des Standbeins vom Boden,
- die Beinführung des Spielbeins,
- das beidbeinige Aufstehen aus der Hockstellung ohne Abstützen der Hände vom Boden.

**Beachten Sie:** Trainieren Sie beide Beine gleich oft in der Rolle des Standbeins. Sind Einseitigkeiten zu erkennen üben Sie mit der »schwächeren« Seite mehrmals und gleichen Sie die hier sichtbar gewordenen Dysbalancen mit den zu den jeweiligen Phasen exemplarisch angegebenen Übungen der Basisgymnastik aus. Das Spielbein wird stets zur gedachten Senkrechten der Körpermitte geführt.

**So helfen Sie:** Stellen Sie sich auf die Seite des Spielbeins. Mit einer Hand können Sie die Bewegungsrichtung des Spielbeins unterstützen und korrigieren. Mit der anderen Hand können Sie den Nackenbereich sichern (vgl. Anmerkung zu Abb. 1-9).

Abb. 11



1

2

3

4

## **Rolle vorwärts – aus der Standwaage ohne Aufsetzen der Hände zum geraden Stand** (Abb. 11)

**Phase 1:** Standwaage mit den Armen in der Seithalte. Atmen Sie gleichmäßig (Übung 96, I).

**Phase 2:** Der Oberkörper klappt zum Standbein ab und gleichzeitig werden die Arme und die Ferse des Spielbeins über den Kopf geführt. Lösen Sie nun die Ferse des Standbeines vom Boden so hoch wie möglich und leiten damit den Abdruck vom Boden zum Abrollen über die Schulterblätter ein. Atmen Sie jetzt gleichmäßig durch den leicht geöffneten Mund aus. Die parallel und gestreckt geführten Arme werden während des Abrollens zum Boden gedrückt (Übung 77, I).

**Phase 3:** Während des Abrollens werden die Beine geschlossen und die Fersen schnell zum Gesäß geführt. Vor dem Erheben schwingen die Arme parallel zur Vorhalte (Übung 272, III).

**Phase 4:** Mit dem Strecken der Knie werden die Arme in die Hochhalte geführt (Übung 199, III).

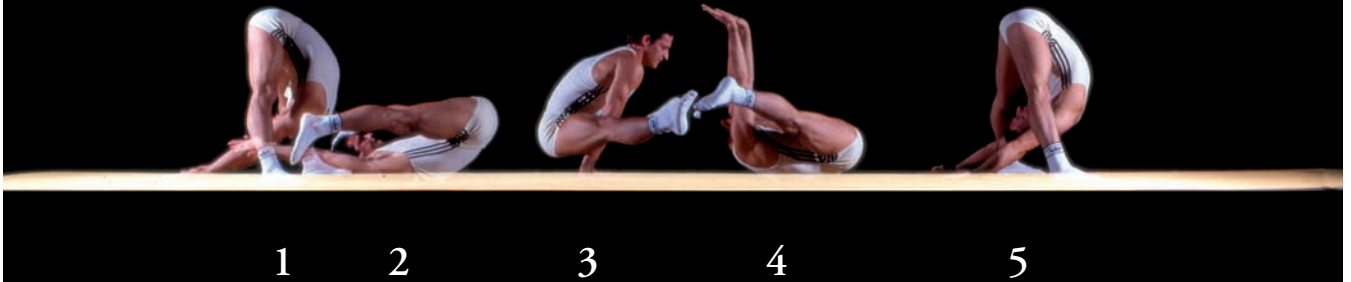
Sie üben

- die Voraussetzungen für Saltovorwärtsbewegungen durch die Ein- und Abrollbewegung in der Phase 2,
- die Koordination von Bein- und Armführung.

**Beachten Sie:** Üben Sie mit beiden Standbeinen gleich oft. Die Arme werden ab der Phase 2 stets parallel geführt. Standbein und Spielbein bleiben während der Phasen 1 und 2 gestreckt. Das Abrollen erfolgt über die Schulterblätter.

**So helfen Sie:** Sichern Sie anfangs mit einer Hand den Nackenbereich. Vergleichen Sie hierzu die Ausführungen zu den Abbildungen 1 und 10.

Abb. 12



## Rolle vorwärts – aus der Grätsche über den Grätschwinkelstütz zur Grätsche (Abb. 12)

**Phase 1:** Aus der Grätsche (Schulterbreite!) mit paralleler Fußstellung klappen Sie den Oberkörper über die »Tisch«-Position zu den gestreckten Knien ab und atmen dabei durch den leicht geöffneten Mund aus. Die gestreckten Arme werden mit den nach oben zeigenden Handflächen zwischen den Beinen hindurch am Boden entlang nach hinten gezogen (Übung 37 bis 41, I).

**Phase 2:** Das Abrollen wird eingeleitet durch das Lösen der Fersen vom Boden zum Ballenstand beim Wiederausatmen und verstärktem Klappen des Oberkörpers zu den Beinen, d. h. die Arme werden verstärkt nach hinten am Boden entlang gezogen, bis der Körper nach vorne über die Schulterblätter abrollt. Danach werden die Hände schnell zwischen die gegrätschten Beine nach vorne zum Boden geführt. Der Kopf bleibt während der Abrollbewegung in Richtung Brust nach vorne geneigt (Übung 159, II).

**Phase 3:** Im Grätschwinkelstütz verharrend können Sie zwischenatmen. Schieben Sie jetzt ausatmend die Schultern etwas über die Hände und heben gleichzeitig das Gesäß bis zur Schulterhöhe an, ohne jedoch den Hüftwinkel zu verändern und die Füße am Boden abzusetzen. Der Kopf neigt sich zum Abrollen wieder nach vorne und die Arme bleiben gestreckt (Übung 91, I).

**Phase 4:** Während des Abrollens werden die gestreckten Arme schnell zum Stütz zwischen die Beine geführt und die Hände parallel und so nah wie möglich am Körper auf dem Boden aufgesetzt. Sobald die Fersen den Boden berühren müssen die Fußballen aktiv zum Boden gedrückt werden, so daß der ganze Fuß frühestmöglich Kontakt zum Boden bekommt (Übung 159, II).

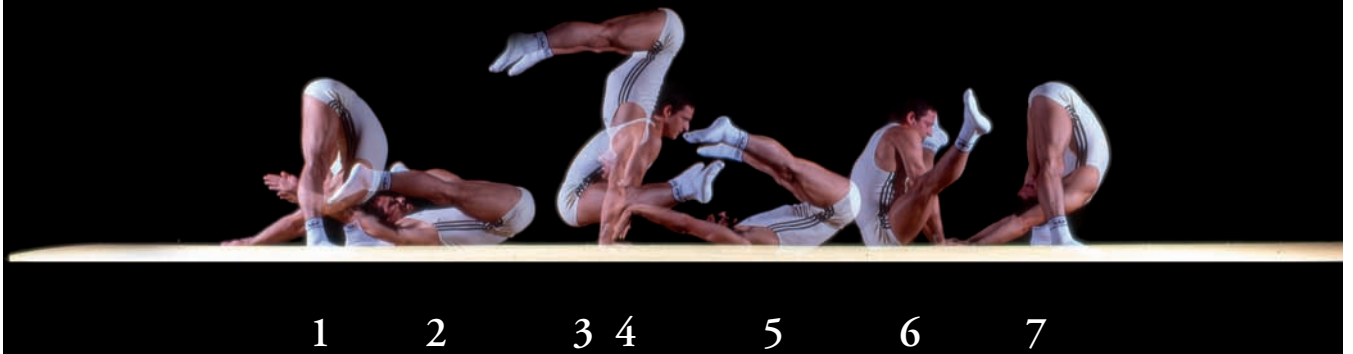
**Phase 5:** Die Handrücken werden am Boden aufgelegt und die Ausgangsstellung der beschriebenen ersten Phase wieder eingenommen. Atmen Sie tief ein und aus bevor Sie den Bewegungsablauf wiederholen.

Sie üben

- das Anhalten der Bewegung im Grätschwinkelstütz (schnelles Finden des Körperschwerpunktes über den Händen bei exakter Schulter- und Beinposition),
- die Stütz- und Schulterkraft bei gleichzeitiger Dehnung vor allem der Oberschenkelrückseite.

**Beachten Sie:** Die Arme werden stets parallel geführt und die Ellenbogen bleiben gestreckt. Halten Sie die Grätschbreite bei gestreckten Beinen während des gesamten Bewegungsablaufes ein. Die Füße berühren im Übergang von Phase 3 zu Phase 4 den Boden nicht. Der Bewegungsablauf kann mit und ohne Anhalten im Grätschwinkelstütz ausgeführt werden. Ist dieser Bewegungsablauf anfangs zu schwer, so üben Sie zunächst noch den zu Abbildung 3 in diesem Buch beschriebenen Bewegungsablauf.

Abb. 13



## **Rolle vorwärts – aus der Grätsche über den Grätschwinkelhandstand zur Grätsche** (Abb. 13)

**Phase 1:** Aus der Grätsche (Schulterbreite!) mit paralleler Fußstellung klappen Sie den Oberkörper über die »Tisch«-Position zu den gestreckten Knien ab und atmen dabei durch den leicht geöffneten Mund aus. Die gestreckten Arme werden mit den nach oben zeigenden Handflächen zwischen den Beinen hindurch am Boden entlang nach hinten gezogen (Übung 37-41, I).

**Phase 2:** Das Abrollen wird eingeleitet durch das Lösen der Fersen vom Boden zum Ballenstand beim Wiederausatmen und verstärktem Klappen des Oberkörpers zu den Beinen, d. h. die Arme werden verstärkt nach hinten am Boden entlang gezogen, bis der Körper nach vorne über die Schulterblätter abrollt. Danach werden die Hände schnell zwischen die gegrätschten Beine nach vorne zum Boden geführt. Der Kopf bleibt während der Abrollbewegung in Richtung Brust nach vorne geneigt (Übung 159, II).

**Phase 3:** Im Grätschwinkelstütz verharrend können Sie zwischenatmen (Übung 91, I).

**Phase 4:** Aus dem Grätschwinkelstütz werden die Schultern etwas über die Hände geschoben, durch den leicht geöffneten Mund ausgeatmet und dabei das Gesäß über die Hände zur Senkrechten angehoben, in dem Sie Wirbel für Wirbel aufrollen, ohne den Hüftwinkel zu verändern (Übung 97, I).

**Phase 5:** Abrollen aus dem Grätschwinkelhandstand, indem die Schultern etwas über die Handgelenke geschoben werden und der Kopf sich auf die Brust nach vorne neigt (Übung 159, II).

**Phase 6:** Während des Abrollens werden die gestreckten Arme schnell zum Stütz zwischen die Beine geführt und die Hände parallel und so nah wie möglich am Körper auf dem Boden aufgesetzt. Sobald die Fersen den Boden berühren müssen die Fußballen aktiv zum Boden gedrückt werden, so dass der ganze Fuß frühstmöglich Kontakt zum Boden bekommt (Übung 160, II).

**Phase 7:** Die Handrücken werden am Boden aufgelegt und die Ausgangsstellung der beschriebenen ersten Phase wieder eingenommen. Atmen Sie tief ein und aus bevor Sie den Bewegungsablauf wiederholen.

Sie üben

- vor allem die Schulter-, Brust- und Hüftmuskulatur,
- das schnelle Erreichen der Grätschwinkelhandstandposition, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren.

**Beachten Sie:** Rollen Sie den Rumpf langsam und gleichmäßig zum Grätschwinkelhandstand auf. Die Beine bleiben dabei stets in gleicher Höhe zueinander.

Abb. 14



1

2

3

4

5

## **Rolle vorwärts – aus der Grätsche über den Grätschwinkelsitz und Grätschwinkelhandstand zum Handstand (Abb. 14)**

**Phase 1:** Aus der Grätsche (Schulterbreite!) mit paralleler Fußstellung klappen Sie den Oberkörper über die »Tisch«-Position zu den gestreckten Knien ab und atmen dabei durch den leicht geöffneten Mund aus. Die gestreckten Arme werden mit den nach oben zeigenden Handflächen zwischen den Beinen hindurch am Boden entlang nach hinten gezogen (Übung 37-41, I).

**Phase 2:** Das Abrollen wird eingeleitet durch das Lösen der Fersen vom Boden zum Ballenstand beim Wiederausatmen und verstärktem Klappen des Oberkörpers zu den Beinen, d. h. die Arme werden verstärkt nach hinten am Boden entlang gezogen, bis der Körper nach vorne über die Schulterblätter abrollt. Danach werden die Hände schnell zwischen die gegrätschten Beine nach vorne zum Boden geführt. Der Kopf bleibt während der Abrollbewegung in Richtung Brust nach vorne geneigt (Übung 159, II).

**Phase 3:** Im Grätschwinkelstütz verharrend können Sie zwischenatmen (Übung 91, I).

**Phase 4:** Aus dem Grätschwinkelstütz werden die Schultern etwas über die Hände geschoben, durch den leicht geöffneten Mund ausgeatmet und dabei das Gesäß über die Hände zur Senkrechten angehoben, indem Sie Wirbel für Wirbel aufrollen, ohne den Hüftwinkel zu verändern (Übung 97, I).

**Phase 5:** Aus dem Grätschwinkelhandstand werden die gestreckten Beine über den Herrensquat zum Handstand mit geschlossenen Beinen geführt. Im Handstand ruhig verharrend atmen Sie gleichmäßig ein und aus (Übung 98, I).

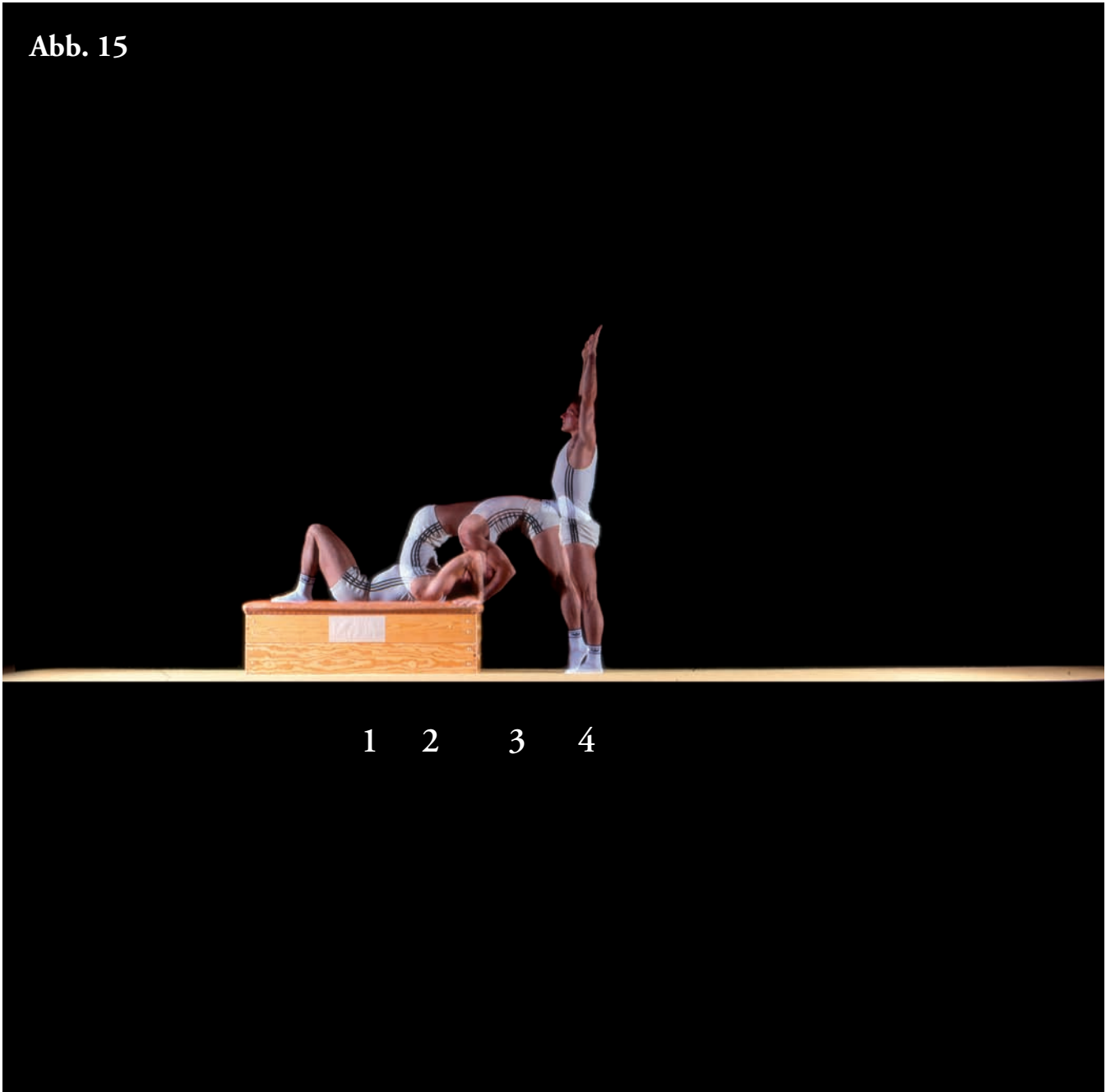
Sie üben

- das Aufrollen des Oberkörpers zum Handstand,
- das langsame oder schnelle Führen der Beine in den Handstand.

**Beachten Sie:** Ellenbogen und Knie bleiben stets gestreckt. Müssen die Hände während des Bewegungsablaufes ihre Stützposition verändern, dann brechen Sie bitte den Bewegungsablauf ab, indem Sie die Füße in die Grätsche zum Boden senken oder über die Schulterblätter abrollen und beginnen den Bewegungsablauf von Neuem.

**Variation:** Aus der Handstandposition können Sie in den verschiedenen zu den Abbildungen 1 bis 13 beschriebenen Varianten abrollen.

Abb. 15



## Rückwärtsrollen

### Rolle rückwärts – aus der Rückenlage mit angewinkelten Beinen vom Kasten zum geraden Stand (Abb. 15)

**Phase 1:** In der Rückenlage auf dem Kasten stellen Sie die Fersen so nah wie möglich ans Gesäß. Die Handflächen sind mit den zusammengehaltenen Fingern zu den Schultern zeigend neben dem Kopf aufgesetzt und die Ellenbogen werden in Schulterbreite gehalten. Atmen Sie jetzt durch die Nase ein (Übung 283-285, III).

**Phase 2:** Strecken Sie die Beine in die Senkrechte. Rollen Sie ausatmend Wirbel für Wirbel auf, bis sich das Gesäß über dem Kopf befindet und die gestreckten Beine in der Waagerechten sind (Übung 159, II).

**Phase 3:** Ist das Gesäß über dem Kopf, dann strecken Sie die Ellenbogen und drücken die Füße zum Boden. Beim Strecken der Ellenbogen ist darauf zu achten, dass sie leicht zusammengedrückt werden und somit die Schulterbreite eingehalten wird (Übung 187-196, II).

**Phase 4:** Führen Sie während des Ausatmens durch den leicht geöffneten Mund die gestreckten Arme vom Kasten über die »Tisch«-Position in die Hochhalte zum geraden Stand (Übung 4, I).

Sie üben

- beim Aufrollen des Körpers aus der Rückenlage kräftemäßig die Bauchmuskulatur,
- mit der Ellenbogenstreckung den Zeitpunkt dieser Streckung, die Arm- und Schulterkraft.

**Beachten Sie:** Ab der Phase 2 bleiben die Beine gestreckt und zusammengehalten. Mit der Übung können Sie einer eventuell vorhandenen Angst vor Rückwärtsbewegungen und den damit verbundenen Ausweichbewegungen entgegenwirken. Die Kastenhöhe kann je nach Körpergröße bzw. Können erhöht werden.

**So helfen Sie:** Neben dem Kasten stehend unterstützen Sie die Ellenbogenstreckung durch gleichmäßiges Anheben beider Hüften mit dem Unterarm der einen Hand und durch Anheben der Schultern mit der anderen Hand. Sie verringern damit den Druck auf die Hände und die Streckung der Ellenbogen kann exakter geübt werden. Knickt der Übende mit einem Arm ein oder kann er die Ellenbogen nicht strecken, so ist die Armkraft zu wenig ausgebildet. Üben Sie dann zuerst die in den Büchern zur Basisgymnastik angegebenen Übungen zur Stärkung der Arme und der Stützkraft.

Abb. 16



1

2

3

4

## **Rolle rückwärts – aus dem Hocksitz zum Fersensitz (Abb. 16)**

**Phase 1:** Beginnen Sie mit dem geraden Stand in der Schlussstellung und den gestreckten Armen in der Hochhalte. Beugen Sie jetzt langsam die Knie zum Hocksitz. Mit dem Beugen der zusammengehaltenen Knie zum Hocksitz werden gleichzeitig die Fersen vom Boden gelöst. Atmen Sie jetzt durch die Nase ein (Übung 199, III).

**Phase 2:** Das Abrollen wird eingeleitet, indem die gestreckten Arme beim Ausatmen weiter nach hinten gedrückt, danach die Ellenbogen in Schulterbreite gebeugt und die Finger zum Körper gezogen werden. Rollen Sie jetzt vom Gesäß beginnend über den runden Rücken ab (Übung 216, 217, III).

**Phase 3:** Die Hände werden schnell zum Boden geführt, so dass die Handflächen ganz auf dem Boden aufliegen bevor der Kopf den Boden berührt. Dabei bleiben die zusammengehaltenen Knie so nah wie möglich am Oberkörper. Das Gesäß wird über den Kopf geschoben ohne den Kniewinkel wesentlich zu verändern und sofort danach beide Ellenbogen gleich schnell gestreckt (Übung 187-196, III).

**Phase 4:** Die stets zusammengehaltenen Knie werden zwischen den Händen aufgesetzt und der Oberkörper im Fersensitz aufgerichtet. Führen Sie hierbei einatmend die gestreckten Armen zur Hochhalte (Übung 294 und 295, III).

Sie üben

- die Balance beim langsamen Beugen der Knie vom geraden Stand zum Hocksitz bei gleichzeitigem Lösen der Fersen und kräftigen dabei die Oberschenkelmuskulatur,
- den Arm- und Ellenbogeneinsatz,
- das schnelle Setzen der Hände zum Boden.

**Beachten Sie:** Die Knie und Fersen werden beim Beugen zusammengehalten. Der Oberkörper bleibt dabei gerade. Die Ellenbogen bleiben beim Beugen und Strecken parallel, d. h. in Schulterbreite.

**Variation:** Im Fersensitz können Sie die Arme zur Rückhalte führen. Aus dieser Stellung führen Sie die Arme so schnell wie möglich zur Vorhalte, öffnen dabei fast gleichzeitig etwas den Kniewinkel und springen auf die Füße. Je kräftiger Sie Arm- und Knieeinsatz koordinieren, desto höher kommen Sie mit dem Oberkörper zum Stand; d. h. je höher Sie kommen desto größer ist bei der Landung der Kniewinkel. Achten Sie beim Landen auf die exakte Einhaltung der Schlussstellung. Beim Springen vom Fersensitz auf die Füße atmen Sie durch den leicht geöffneten Mund aus.

Abb. 17



1

2

3 4

## Rolle rückwärts – aus dem Hocksitz zur »Kriechstellung« (Abb. 17)

**Phase 1:** Beginnen Sie mit dem geraden Stand in der Schlussstellung und den gestreckten Armen in der Hochhalte. Beugen Sie jetzt langsam die Knie zum Hocksitz. Mit dem Beugen der zusammengehaltenen Knie zum Hocksitz werden gleichzeitig die Fersen vom Boden gelöst. Atmen Sie jetzt durch die Nase ein (Übung 199, III).

**Phase 2:** Das Abrollen wird eingeleitet, indem die gestreckten Arme beim Ausatmen weiter nach hinten gedrückt, danach die Ellenbogen in Schulterbreite gebeugt und die Finger zum Körper gezogen werden. Rollen Sie jetzt vom Gesäß beginnend über den runden Rücken ab (Übung 64, I).

**Phase 3:** Die Hände werden schnell zum Boden geführt, so dass die Handflächen ganz auf dem Boden aufliegen bevor der Kopf den Boden berührt. Dabei bleiben die zusammengehaltenen Knie so nah wie möglich vor dem Oberkörper. Das Gesäß wird über den Kopf geschoben und die Ellenbogen gestreckt. Ein Knie wird zwischen den Armen am Boden aufgesetzt. Unterschenkel und Fußspann liegen ebenfalls flach auf dem Boden. Das andere Bein wird gestreckt nach hinten aufgelegt und dabei der Oberkörper aufgerichtet (Übung 83, I).

**Phase 4:** Die Arme werden einatmend in die Hochhalte geführt, ohne die oben beschriebene Position der »Kriechstellung« zu verändern, d. h. das hintere Bein bleibt stets gestreckt (Übung 83, I).

Die »Kriechstellung« dehnt die Oberschenkelvorderseite des gestreckten Beines sowie die gesamte Körpervorderseite bei der Armführung zur Hochhalte.

**Beachten Sie:** Knie und Fersen werden beim Beugen stets zusammengehalten und der Oberkörper bleibt gerade. Die Ellenbogen bleiben beim Beugen und Strecken parallel, d. h. in Schulterbreite. In der »Kriechstellung« richten Sie verstärkt Ihr Becken und Ihren Brustkorb auf. Dabei bleibt das Knie des hinteren Beines stets gestreckt und wird nicht auswärtsgedreht. Wiederholen Sie den Bewegungsablauf und strecken nun das zuvor gebeugte Knie nach hinten zur »Kriechstellung«.

Abb. 18



1 2 3 4 5

## **Rolle rückwärts – aus der Rückenlage mit gestreckten Beinen vom Kasten zum geraden Stand (Abb. 18)**

**Phase 1:** Aus der Rückenlage auf dem Kasten werden die Arme in die Senkrechte geführt, die Ellenbogen gebeugt und die Handflächen - die zusammengehaltenen Finger zeigen dabei zum Körper – neben dem Kopf aufgesetzt. Halten Sie hierbei mit dem Rücken Kontakt zum Kasten (Übung 229, III).

**Phase 2:** Führen Sie ausatmend die gestreckten Beine in die Senkrechte (Übung 280-282, III).

**Phase 3:** Rollen Sie nun Wirbel für Wirbel auf – ohne den Hüftwinkel wesentlich zu verändern – bis das Gesäß über dem Kopf ist (Übung 159, II).

**Phase 4:** Jetzt strecken Sie beide Ellenbogen gleichmäßig und drücken die Füße zum Boden. Die Schultern bleiben dabei stets über den Handgelenken (Übung 187-196, II).

**Phase 5:** Mit dem Öffnen des Arm-Rumpfwinkels wird das Becken über die Füße gebracht und die gestreckten Arme über die »Tisch«-Position in die Hochhalte zum geraden Stand geführt. Dabei atmen Sie ein (Übung 296, III).

Sie üben

- das Anklappen der Beine zur Senkrechten – stärken somit die Bauchmuskulatur – und ermöglichen dem Übenden seine Knie- und Fußstreckung visuell selbst zu kontrollieren.

**Beachten Sie:** Beim Anheben der gestreckten Beine zur Senkrechten ist darauf zu achten, dass der gesamte Rücken – insbesondere im Lendenwirbelsäulenbereich – den Kasten berührt. Ist dies nicht der Fall, dann üben Sie bitte die Ausführung wie zur Abbildung 15 in diesem Buch beschrieben. Die Knie bleiben stets gestreckt und die Ellenbogen werden beim Beugen und Strecken in Schulterbreite gehalten. Der folgende Bewegungsablauf (vgl. Abb. 19) ist die Fortführung und Erschwerung dieser Bewegung. Zur Hilfestellung vergleichen Sie die Anmerkungen zu den Abbildungen 15 und 19.

Abb. 19



1 2 3 4 5

## **Rolle rückwärts – aus der Rückenlage mit gestreckten Beinen vom Boden zum geraden Stand** (Abb. 19)

**Phase 1:** Aus der Rückenlage am Boden werden die Arme in die Senkrechte geführt, die Ellenbogen gebeugt und die Handflächen mit den gewinkelten Handgelenken – die zusammengehaltenen Finger zeigen dabei zum Körper - neben dem Kopf aufgesetzt (Übung 229, III).

**Phase 2:** Heben Sie die gestreckten Beine in die Senkrechte und atmen dabei durch den leicht geöffneten Mund aus (Übung 280-282, III).

**Phase 3:** Rollen Sie nun weiter ausatmend Wirbel für Wirbel auf – ohne den Hüftwinkel wesentlich zu verändern – bis das Gesäß über dem Kopf ist, d. h. der Körperschwerpunkt sich über den Händen befindet und setzen die Fußballen am Boden auf (Übung 159, II).

**Phase 4:** Jetzt strecken Sie beide Ellenbogen gleichmäßig und drücken dabei die Fersen zum Boden. Die Schultern bleiben während der Ellenbogenstreckung stets über den Handgelenken. Danach wird der Arm-Rumpfwinkel geöffnet und das Gesäß über die Füße gebracht (Übung 187-196, II).

**Phase 5:** Mit dem Aufrichten des Beckens wird einatmend der Oberkörper über die »Tisch«-Position zum geraden Stand aufgerichtet ohne den Arm-Rumpfwinkel zu verändern (Übung 296, III).

Sie verstärken das Armkrafttraining – erschweren somit die Ellenbogenstreckung – im Vergleich zur vorhergehenden Ausführung, da die Füße sich in gleicher Höhe mit den Händen befinden. Ferner stärken Sie die Rückenmuskulatur beim Aufrichten des Oberkörpers über die »Tisch«-Stellung zum geraden Stand.

**Beachten Sie:** Während des Anhebens der Beine ist darauf zu achten, dass der gesamte Rücken – insbesondere im Lendenwirbelsäulenbereich – den Boden berührt. Ist dies nicht der Fall, dann üben Sie bitte wie in Abbildung 15 in diesem Buch beschrieben. Die Knie bleiben stets gestreckt und die Ellenbogen werden beim Beugen und Strecken in Schulterbreite gehalten. Während der Ellenbogenstreckung bleiben die Schultern – in gedachter senkrechter Linie - über den Handgelenken. Vergleichen Sie die Anmerkungen zu den Abbildungen 15, 18 und 28.

**So helfen Sie:** Stellen Sie sich hinter den Übenden und ziehen Sie mit beiden Händen gleichzeitig während der Ellenbogenstreckung beide Hüften noch oben.

Abb. 20



## **Rolle rückwärts – in breiter Grätsche** (Abb. 20)

**Phase 1:** Aus der breiten Grätsche setzen Sie die Hände bei geradem Rücken in Schulterbreite unter den Schultern auf dem Boden auf. Der Kopf wird dabei gerade gehalten und Sie atmen durch die Nase ein (Übung 2, I).

**Phase 2:** Zum Abrollen wird der Arm-Rumpfwinkel geöffnet, indem das Gesäß nach hinten geschoben wird. Die Position der Hände bleibt dabei an der gleichen Stelle wie in Phase 1 beschrieben. Während des Abrollens beginnend vom Gesäß über den runden Rücken atmen Sie durch den leicht geöffneten Mund aus, beugen die Ellenbogen in Schulterbreite und ziehen die Finger zum Körper (Übung 227-230, III).

**Phase 3:** Die Hände werden schnell zum Boden geführt, so dass die Handflächen ganz auf dem Boden aufliegen bevor der Kopf den Boden berührt. Das Gesäß wird über den Kopf geschoben, die Ellenbogen danach erst gestreckt und die gegrätschten Beine zum Boden gedrückt (Übung 187-196, II).

**Phase 4:** Vgl. Phase 1. Atmen Sie wieder ein und beginnen den Bewegungsablauf von Neuem.

Durch die breite Grätsche kann das Gesäß besser über die Hände geschoben und somit die Ellenbogenstreckung erleichtert werden.

**Beachten Sie:** Die Beine sind stets gestreckt und werden leicht auswärtsgedreht. Die Ellenbogen bleiben beim Beugen und Strecken in Schulterbreite. Halten Sie von der Ausgangs- bis zur Endposition die eingenommene Grätschstellung der Beine exakt ein.

Abb. 21



1

2

3

4

## **Rolle rückwärts – in der Grätsche (Abb. 21)**

**Phase 1:** Aus dem geraden Stand in der Grätsche (Schuhgrößenabstand!) mit paralleler Fußstellung senken Sie ausatmend den Oberkörper zur »Tisch«-Position oder tiefer (Übung 5-7, I).

**Phase 2:** Verlagern Sie nun zum Abrollen das Gesäß nach hinten, beugen die Ellenbogen in Schulterbreite und ziehen die Finger zum Körper. Rollen Sie vom Gesäß beginnend über den runden Rücken ab (Übung 89, I).

**Phase 3:** Die Hände werden schnell zum Boden geführt, so dass die Handflächen ganz auf dem Boden aufliegen bevor der Kopf den Boden berührt. Das Gesäß wird über den Kopf geschoben, die Ellenbogen erst dann gestreckt und die in der Grätschposition gehaltenen Beine werden zum Boden gedrückt (Übung 187-196, II).

**Phase 4:** Bringen Sie die Arme beim Einatmen wieder zur Ausgangsstellung, dem »Tisch«, in die Hochhalte (Übung 136-138, II).

Durch das Abrollen aus der Grätsche im Schuhgrößenabstand wird die Abrollgeschwindigkeit erhöht. Mit erhöhter Abrollgeschwindigkeit passiert der Körperschwerpunkt schneller den Stützpunkt der Hände und erleichtert somit die Ellenbogenstreckung. Andererseits muss die Klappfähigkeit bei geradem Rücken vorbereitet und die Ellenbogenstreckung entsprechend der Abrollgeschwindigkeit schnell koordiniert werden (vgl. Abb. 27-28).

**Beachten Sie:** Die Beine bleiben stets gerade und die Ellenbogen beim Beugen und Strecken in Schulterbreite. Halten Sie von der Ausgangs- bis zur Endposition die eingenommene Grätschstellung der Beine exakt ein.

Abb. 22



## Schneidersitzrolle rückwärts – mit gebeugten Armen (Abb. 22)

**Phase 1:** Im Schneidersitz führen Sie einatmend die Arme in die Hochhalte (Übung 10-12, I).

**Phase 2:** Leiten Sie das Abrollen ein, indem Sie ausatmen und dabei den geraden Oberkörper nach hinten drücken. Gleichzeitig werden die Ellenbogen und Handgelenke gebeugt sowie die Handflächen schnell in Richtung Boden geführt (Übung 216 und 217, III).

**Phase 3:** Das Gesäß wird über den Kopf geschoben (Übung 159, II).

**Phase 4:** Strecken Sie erst jetzt die Ellenbogen und setzen Sie die Knie kurz auf dem Boden ab. Die Schultern bleiben bei der Ellenbogenstreckung über den Handgelenken (Übung 187-196, II).

**Phase 5:** Richten Sie nun den Oberkörper wieder zum Schneidersitz einatmend auf und führen dabei die Arme in die Hochhalte (Übung 256, III).

Durch die Schneidersitzstellung der Beine soll das Öffnen des Hüftwinkels verhindert werden. So können Sie einseitiges oder zu frühes Strecken der Ellenbogen – d. h., wenn das Gesäß sich noch weit vor dem Kopf befindet – erkennen. Die Ursache für einseitige Ellenbogenstreckung liegt meist in der einseitig ausgebildeten Arm- und Schultermuskulatur oder in der fehlenden Koordination der Ellenbogenstreckung in der Schulterbreite. D. h., wenn die Gelenkwinkel beider Ellenbogen nicht gleichzeitig geöffnet werden, verteilt sich das Körpergewicht ungleich auf die Ellenbogengelenke.

**Beachten Sie:** Behalten Sie die Schneidersitzstellung der Beine stets bei. Die Ellenbogen werden in Schulterbreite gebeugt und gestreckt. Nach der Ellenbogenstreckung sind die Schultern genau über den Handgelenken. Lockern Sie nach Stützübungen stets die Handgelenke (Übung 217, III).

Abb. 23



1 2 3 4 5 6

## Schneidersitzrolle rückwärts – in den Handstand mit gewinkelter Hüfte (Abb. 23)

**Phase 1:** Im Schneidersitz führen Sie einatmend die gestreckten Arme zur Hochhalte (Übung 10-12, I).

**Phase 2:** Leiten Sie das Abrollen ein, indem Sie ausatmend den geraden Oberkörper nach hinten drücken. Gleichzeitig werden die Ellenbogen und Handgelenke gebeugt sowie die Handflächen schnell in Richtung Boden geführt. Rollen Sie jetzt über den runden Rücken ab (Übung 216, 217, III).

**Phase 3:** Das Gesäß wird über den Kopf geschoben (Übung 159, II).

**Phase 4:** Strecken Sie jetzt schnell die Ellenbogen und den Oberkörper in die Senkrechte. Stehen Sie in dieser Handstandposition ruhig, atmen Sie gleichmäßig ein und aus (Übung 97, I).

**Phase 5:** Rollen Sie ausatmend langsam den Oberkörper von der Hüfte beginnend ab, bis Sie wieder im Schneidersitz auf dem Boden sitzen (Übung 279, III).

**Phase 6:** Richten Sie einatmend den Oberkörper auf und führen Sie die gestreckten Arme in die Hochhalte (Übung 276-278, III).

Sie erarbeiten die Koordination von Ellenbogen- und Arm-Rumpfwinkelstreckung in die Senkrechte, d. h. dass in der Senkrechten beide Gelenkwinkel gleichzeitig geöffnet sein müssen. Ein Nachvorne- oder Nachhintenfallen des Körpers zeigt an, dass dies nicht der Fall ist. Ferner erarbeiten Sie sich mit dieser und den folgenden Übungen ein Gefühl für die Streckung des Körpers zur geraden Handstandposition (vgl. Abb. 24-34). Versuchen Sie im Handstand einige Sekunden zu verharren, ohne die Position der Hände zu verändern.

**Beachten Sie:** Behalten Sie die Schneidersitzstellung der Beine stets bei. Die Ellenbogen werden in Schulterbreite gebeugt und gestreckt. Nach der Ellenbogenstreckung sind die Schultern und das Becken genau über den Handgelenken.

Abb. 24



1 2 3 4 5 6

## Schneidersitzrolle rückwärts – in den Handstand mit gestreckten Hüften (Abb. 24)

**Phase 1:** Im Schneidersitz führen Sie einatmend die gestreckten Arme zur Hochhalte (Übung 10-12, I).

**Phase 2:** Leiten Sie das Abrollen ein, indem Sie ausatmend den geraden Oberkörper nach hinten drücken. Gleichzeitig werden die Ellenbogen und die Handgelenke gebeugt sowie die Handflächen schnell in Richtung Boden geführt. Rollen Sie jetzt über den runden Rücken ab. (Übung 216, 217, III).

**Phase 3:** Das Gesäß wird über den Kopf geschoben (Übung 159, II).

**Phase 4:** Strecken Sie jetzt schnell die Ellenbogen, den Oberkörper und die im Schneidersitz gebeugten Knie in die Senkrechte. Stehen Sie in dieser Handstandposition ruhig, atmen Sie gleichmäßig ein und aus (Übung 97, I).

**Phase 5:** Rollen Sie ausatmend langsam den Oberkörper von der Hüfte beginnend ab, bis Sie wieder im Schneidersitz auf dem Boden sitzen (Übung 279, III).

**Phase 6:** Richten Sie einatmend den Oberkörper auf und führen die gestreckten Arme in die Hochhalte (Übung 276-278, III).

Die Koordination von Ellenbogen- und Arm-Rumpfwinkelstreckung wird erweitert um die Hüftwinkelstreckung (vgl. Abb. 7 und 23).

**Beachten Sie:** Behalten Sie die Schneidersitzstellung der Beine stets bei. Die Ellenbogen werden in Schulterbreite gebeugt und gestreckt. Nach der Ellenbogenstreckung sind die Schultern und das Becken genau über den Handgelenken. Der Hüftwinkel ist trotz Schneidersitzstellung der Beine geöffnet.

Abb. 25



1

2

3

4

5

6

## **Schneidersitzrolle rückwärts – in den Handstand mit gestreckten Armen und gewinkelten Hüften (Abb. 25)**

**Phase 1:** Im Schneidersitz führen Sie einatmend die gestreckten Arme zur Hochhalte (Übung 10-12, I).

**Phase 2:** Leiten Sie das Abrollen ein, indem Sie ausatmend den geraden Oberkörper nach hinten drücken. Dabei werden die gestreckten Ellenbogen in Richtung Boden gedrückt. Rollen Sie über den runden Rücken ab (Übung 216, 217, III).

**Phase 3:** Das Gesäß wird über den Kopf geschoben, die Handgelenke gebeugt, wobei die Fingerspitzen nun etwas zueinander zeigen (Übung 159, II).

**Phase 4:** Strecken Sie jetzt schnell den Oberkörper in die Senkrechte und halten die Arme gestreckt. Stehen Sie in dieser Handstandposition ruhig, atmen Sie gleichmäßig ein und aus (Übung 97, I).

**Phase 5:** Rollen Sie ausatmend langsam den Oberkörper von der Hüfte beginnend ab, bis Sie wieder im Schneidersitz auf dem Boden sitzen (Übung 279, III).

**Phase 6:** Richten Sie einatmend den Oberkörper auf und führen die gestreckten Arme in die Hochhalte (Übung 276-278, III).

Im Gegensatz zu den Bewegungsabläufen der Abbildungen 7 und 23 wird nur ein Winkel, der Arm-Rumpfwinkel gestreckt.

**Beachten Sie:** Behalten Sie die Schneidersitzstellung der Beine stets bei. Die Arme werden parallel in Schulterbreite mit gestreckten Ellenbogen geführt. In der Handstandposition sind die Schultern und das leicht gekippte Becken genau über den Handgelenken.

Abb. 26



1 2 3 4 5 6

## **Schneidersitzrolle rückwärts – in den Handstand mit gestreckten Armen und gestreckten Hüften** (Abb. 26)

**Phase 1:** Im Schneidersitz führen Sie einatmend die gestreckten Arme zur Hochhalte (Übung 10-12, I).

**Phase 2:** Leiten Sie das Abrollen ein, indem Sie ausatmend den geraden Oberkörper nach hinten drücken. Dabei werden die gestreckten Ellenbogen in Richtung Boden gedrückt. Rollen Sie über den runden Rücken ab (Übung 216, 217, III).

**Phase 3:** Das Gesäß wird über den Kopf geschoben, die Handgelenke gebeugt, wobei die Fingerspitzen nun etwas zueinander zeigen (Übung 159, II).

**Phase 4:** Strecken Sie jetzt bei gestreckter Armhaltung schnell den Oberkörper und die im Schneidersitz gebeugten Knie in die Senkrechte. Stehen Sie in dieser Handstandposition ruhig atmen Sie gleichmäßig ein und aus (Übung 97, I).

**Phase 5:** Rollen Sie ausatmend langsam den Oberkörper von der Hüfte beginnend zum Schneidersitz ab (Übung 279, III).

**Phase 6:** Richten Sie einatmend den Oberkörper auf und führen die gestreckten Arme in die Hochhalte (Übung 276-278, III).

Die Bewegungsabläufe der Abbildungen 15 bis 26 sind die Vorbereitungen für alle Rückwärtsbewegungen, die durch oder in den Handstand führen sollen (vgl. Abb. 33-35). Versuchen Sie im Handstand einige Sekunden zu verharren.

**Beachten Sie:** Behalten Sie die Schneidersitzstellung der Beine stets bei. Die Arme werden parallel in Schulterbreite mit gestreckten Ellenbogen geführt. In der Handstandposition sind die Schultern und das aufgerichtete Becken genau über den Handgelenken. Der Hüftwinkel ist trotz Schneidersitzstellung der Beine geöffnet.

Abb. 27



2 1

## Vorbereitung – Abklappen zum »Tisch« und Aufrichten des Oberkörpers zum geraden Stand (Abb. 27)

**Phase 1:** Vor dem Kasten im geraden Stand stehend führen Sie die gestreckten Arme einatmend zur Hochhalte (Übung 3, 4, I).

**Phase 2:** Senken Sie den Oberkörper während des Ausatmens durch den leicht geöffneten Mund zur »Tisch«-Position bis die Hände am Kasten aufliegen. Der Arm-Rumpfwinkel wird während dem Senken bzw. Aufrichten des Oberkörpers nicht verändert. Aus der »Tisch«-Position soll der Oberkörper wieder schnell zum geraden Stand aufgerichtet werden, indem Sie das Becken aufrichten. Der Oberkörper bleibt dabei wie ein Stab, der im Becken fest verankert ist (Übung 242-245, III).

Das Ziel ist es, den geraden Stand und die »Tisch«-Position, die für viele der hier gezeigten Bewegungsabläufe die Ausgangs- und Endpositionen sind, zu trainieren. Sie stärken Schulter- und Rückenmuskulatur und dehnen die Muskulatur der Oberschenkelrückseite.

**Beachten Sie:** Der Arm-Rumpf-Winkel wird während dem beugen und senken des Oberkörpers nicht verändert. Sie Beugen und Senken den Oberkörper durch die Veränderung Ihrer Hüften. Der Kopf wird in der Verlängerung der Körperachse gehalten. Je weiter weg die Füße vom Kasten stehen, desto schwieriger ist das Aufrichten des Oberkörpers. Dagegen, je näher die Füße am Kasten sind, desto größer ist die Dehnung der Oberschenkelrückseite.

**Variation:** Die Kastenhöhe kann je nach der vorhandenen Beweglichkeit verändert werden (vgl. Abb. 28). Kann die »Tisch«-Position nicht mit waagrecht gehaltenem Rücken eingenommen werden, so stellen Sie den Kasten entsprechend höher ein, bis Becken, Rücken und Arme eine Linie bilden. Der Winkel zwischen Beinen und Oberkörper (Hüftwinkel) wird dadurch vergrößert.

Abb. 28



3 2 1

## Vorbereitung – Abklappen und Aufrichten des Oberkörpers (Abb. 28)

**Phase 1:** Im geraden Stand stehend führen Sie die gestreckten Arme einatmend zur Hochhalte (Übung 1, I).

**Phase 2:** Senken Sie ausatmend den Oberkörper zur »Tisch«-Position. Wenn Sie in dieser Position einige Sekunden verharren, atmen Sie gleichmäßig ein und aus (Übung 7, I).

**Phase 3:** Senken Sie beim Ausatmen den Oberkörper weiter nach unten, bis die Fingerspitzen den Boden berühren (Übung 14, I).

**Beachten Sie:** Der Arm-Rumpf-Winkel wird während dem Beugen und Senken des Rumpfes nicht verändert. Der Kopf wird in der Verlängerung der Körperachse gehalten. Nach dem Senken richten Sie sich wieder in umgekehrter Reihenfolge zum geraden Stand auf. In den gezeigten Phasen können Sie jeweils einige Sekunden verharren. Vergleichen Sie hierzu die Anmerkungen zu Abbildung 27.

Abb. 29



## **Rolle rückwärts – aus dem geraden Stand über den »Tisch« mit gehockten Beinen zum geraden Stand (Abb. 29)**

**Phase 1:** Vor dem Kasten stehend führen Sie einatmend die gestreckten Arme in die Hochhalte (Übung 1, I).

**Phase 2:** Senken Sie den Oberkörper während des Ausatmens durch den leicht geöffneten Mund zum »Tisch«, so dass die gestreckten Fingerspitzen am Kasten aufliegen (Übung 242-245, III).

**Phase 3:** Beugen Sie nun die Knie bei gleichzeitigem Erheben der Fersen zum Ballenstand. Rollen Sie über den runden Rücken ab (Übung 299, III).

**Phase 4:** Beim Abrollen werden die Ellenbogen in Schulterbreite gebeugt und die Finger zum Körper gezogen. Die Hände werden schnell zum Boden geführt, so dass die Handflächen ganz auf dem Boden aufliegen, bevor der Kopf den Boden berührt (Übung 229, 230, III).

**Phase 5:** Ist das Gesäß über dem Kopf, erfolgt das schnelle Strecken der Ellenbogen. Die Schultern bleiben stets über den Handgelenken. Die Füße werden im Ballenstand auf den Boden aufgesetzt (Übung 187-196, II).

**Phase 6:** Nach dem Absetzen der Fersen auf den Boden, richten Sie sich einatmend über den »Tisch« zum geraden Stand auf (Übung 296, III).

**Beachten Sie:** Die Ellenbogen werden stets in Schulterbreite gehalten. Das Abrollen erfolgt immer über die Schulterblätter und nicht über den Kopf.

**So helfen Sie:** Kniend können Sie im Übergang von Phase 3 zu Phase 4 unterstützen und korrigieren, indem eine Hand mit gespreizten Fingern den Nackenbereich schützt.

Abb. 30



2 1 3

4 5 6

## **Rolle rückwärts – aus dem geraden Stand über den »Tisch« mit gestreckten Beinen zum geraden Stand (Abb. 30)**

**Phase 1:** Vor dem Kasten stehend führen Sie einatmend die gestreckten Arme in die Hochhalte (Übung 1, I).

**Phase 2:** Senken Sie den Oberkörper während des Ausatmens durch den leicht geöffneten Mund zum »Tisch«, so dass die Fingerspitzen am Kasten aufliegen (Übung 242-245, III).

**Phase 3:** Beim Abrollen bleiben die Knie gestreckt und der Oberkörper klappt weiter zu den Beinen. Rollen Sie über den runden Rücken ab (Übung 51, I).

**Phase 4:** Die Ellenbogen werden in Schulterbreite gebeugt und die Fingerspitzen zum Körper gezogen. Die Hände werden schnell zum Boden geführt, so dass die Handflächen ganz auf dem Boden aufliegen bevor der Kopf den Boden berührt. Die Füße werden zum Boden gedrückt (Übung 159, II).

**Phase 5:** Kurz bevor die Füße im Ballenstand den Boden berühren, werden die Ellenbogen schnell gestreckt und das Gesäß über die Füße geschoben, so dass der Arm-Rumpfwinkel geöffnet werden kann (Übung 187 bis 196, II).

**Phase 6:** Richten Sie jetzt einatmend den Oberkörper über den »Tisch« zum geraden Stand mit den gestreckten Armen in der Hochhalte auf (Übung 296, III).

Ziel ist es, die Beine stets gestreckt zu lassen und die exakt ausgeführten Anfangs- und Endpositionen zu üben.

**Beachten Sie:** Die Ellenbogen werden beim Beugen und Strecken stets in Schulterbreite gehalten. Das Abrollen erfolgt immer über die Schulterblätter und nicht über den Kopf. Zur Hilfestellung vergleichen Sie die Anmerkung zur Abbildung 29.

Abb. 31



2 1 3

4 5 6

## **Rolle rückwärts – aus dem geraden Stand mit gestreckten Beinen zum geraden Stand** (Abb. 31)

**Phase 1:** Führen Sie beim Einatmen die gestreckten Arme in die Hochhalte (Übung 3, 4, I).

**Phase 2:** Während des Ausatmens durch den leicht geöffneten Mund beugen Sie den Oberkörper über den »Tisch« so weit in Richtung Boden, bis die Fingerspitzen den Boden berühren (Übung 203, III).

**Phase 3:** Beim Abrollen neigt sich der Oberkörper zu den gestreckten Knien. Rollen Sie über den runden Rücken ab (Übung 14, I).

**Phase 4:** Die Ellenbogen werden in Schulterbreite gebeugt und die Fingerspitzen zum Körper gezogen. Die Hände werden schnell zum Boden geführt, so dass die Handflächen ganz auf dem Boden aufliegen bevor der Kopf den Boden berührt. Drücken Sie die Füße zum Boden (Übung 229, 230, III).

**Phase 5:** Wenn die Füße im Ballenstand den Boden berühren, werden die Ellenbogen schnell gestreckt und das Gesäß über die Füße geschoben, so dass der Arm-Rumpfwinkel geöffnet werden kann (Übung 187-196, II).

**Phase 6:** Richten Sie beim Einatmen den Oberkörper über den »Tisch« zum geraden Stand mit den gestreckten Armen in der Hochhalte auf (Übung 296, III).

Ziel der Übung ist es, die Körpereinsätze der Bewegungsabläufe der Abbildungen 27 bis 30 zu koordinieren und ohne Hilfestellung auszuführen.

**Beachten Sie:** Die Beine werden während des ganzen Bewegungsablaufs gerade und zusammengehalten sowie die Ellenbogen bei der Streckung leicht nach innen gedrückt. Zur Hilfestellung vergleichen Sie bitte die Anmerkungen zur Abbildung 19.

Abb. 32



1

2

3

4

5

## Rolle rückwärts – gegrätscht über den Grätschwinkelstütz zur Grätsche (Abb. 32)

**Phase 1:** Führen Sie aus dem geraden Stand in der Grätsche (Schuhgrößenabstand!) die Arme zur Hochhalte und senken ausatmend den Oberkörper zur »Tisch«-Position oder tiefer (Übung 242-245, III).

**Phase 2:** Zum Abrollen wird das Gesäß nach hinten verlagert, die Ellenbogen die Schulterbreite einhaltend gebeugt und die Finger zum Körper gezogen. Rollen Sie über den runden Rücken ab (Übung 216, III).

**Phase 3:** Beim Abrollen werden die Hände schnell zum Boden geführt, so dass die Handflächen ganz auf dem Boden aufliegen bevor der Kopf den Boden berührt. Das Gesäß wird über den Kopf geschoben. Jetzt strecken Sie die Ellenbogen und führen die verstärkt in Auswärtsdrehung gehaltenen Beine an den Armen vorbei zum Grätschwinkelstütz (Übung 91, III).

**Phase 4:** Wiederholtes Abrollen. in dem das Gesäß zum Boden gesenkt wird und die Schultern und Beine nach hinten gedrückt werden. Dabei atmen Sie aus (Übung 159, II).

**Phase 5:** Die Hände werden wieder schnell zum Boden geführt bevor der Kopf am Boden aufliegt und das Gesäß über den Kopf geschoben wird. Erst jetzt strecken Sie die Ellenbogen und stellen die Füße in der Grätsche auf den Boden. Die Schultern sind über den Handgelenken. Die Arme können danach wieder zur Ausgangsstellung in die Hochhalte gebracht werden (Übung 9, I).

Sie üben die Stützkraft und die Koordination von Bein-, Becken- und Armeinsatz.

**Beachten Sie:** Die Knie bleiben stets gestreckt. Die Ellenbogen bleiben beim Beugen und Strecken in Schulterbreite. Verharren Sie im Grätschwinkelsitz. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig (vgl. Abb. 21).

Abb. 33



1

2

3 4 5

6

## Rolle rückwärts – gegrätscht über den Grätschwinkelstütz zur Grätsche (Abb. 33)

**Phase 1:** Führen Sie aus dem geraden Stand in der Grätsche (im Abstand einer Schuhgröße) die Arme zur Hochhalte und senken ausatmend den Oberkörper zur »Tisch«-Position oder tiefer (Übung 242-245, III).

**Phase 2:** Zum Abrollen wird das Gesäß nach hinten verlagert, die in Schulterbreite gehaltenen Ellenbogen gebeugt und die Finger zum Körper gezogen. Rollen Sie über den runden Rücken ab (Übung 229, III).

**Phase 3:** Mit dem Aufsetzen der Hände werden die Ellenbogen gestreckt und der Arm-Rumpfwinkel zum Handstand mit gegrätschten Beinen und gewinkelten Hüften geöffnet (Übung 97, I).

**Phase 4:** Die Beine werden langsam bei verstärktem Auswärtsdrehen der Oberschenkel zum Grätschwinkelstütz gesenkt, indem Sie den Oberkörper beim Ausatmen langsam Wirbel für Wirbel abrollen (Übung 91, I).

**Phase 5:** Beim Ausatmen wiederholtes Abrollen rückwärts, indem das Gesäß zu Boden gesenkt und die Schultern und Beine nach hinten gedrückt werden (Übung 159, 160).

**Phase 6:** Die Hände werden wieder schnell zum Boden geführt, bevor der Kopf am Boden aufliegt und das Gesäß über den Kopf geschoben. Erst dann die Ellenbogen strecken und die Füße in der Grätsche auf den Boden stellen. Die Schultern sind über den Handgelenken. Die Arme werden in die Hochhalte, zum »Tisch« geführt (Übung 7, I). Bevor Sie den Bewegungsablauf wiederholen, atmen Sie durch die Nase ein.

Sie üben Stützkraft und Koordination von Bein-, Becken- und Armeinsatz sowie die Balance auf beiden Händen beim Senken der Beine und Abrollen des Oberkörpers zum Grätschwinkelstütz.

**Beachten Sie:** Die Knie bleiben stets gestreckt. Die Ellenbogen bleiben beim Beugen und Strecken in Schulterbreite. Verharren Sie in der Handstandposition und im Grätschwinkelstütz, atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Wenn die Handpositionen im Handstand verändert werden müssen, z. B. beim Laufen auf den Händen, beenden Sie den Bewegungsablauf und beginnen von Neuem.

Abb. 34



2 1

3 4

## **Rolle rückwärts – aus dem geraden Stand mit gebeugten Armen zum geraden Handstand** (Abb. 34)

**Phase 1:** Im geraden Stand in Schlussstellung werden die gestreckten Arme beim Einatmen in die Hochhalte geführt (Übung 4, I).

**Phase 2:** Nach wiederholtem Einatmen beugen Sie die Knie, bei gleichzeitigem Lösen der Fersen vom Boden, zum Hocksitz (Übung 199, III).

**Phase 3:** Während dem Abrollen atmen Sie durch den leicht geöffneten Mund aus, beugen die Ellenbogen in Schulterbreite und ziehen die Finger zum Körper. Die Hände werden schnell zum Boden geführt, so dass die Handflächen ganz auf dem Boden aufliegen, bevor der Kopf den Boden berührt. Rollen Sie über den runden Rücken ab (Übung 229-230, III).

**Phase 4:** Ist das Gesäß etwas vor dem Körper werden die Ellenbogen gleichmäßig gestreckt, sowie die Arm-Rumpf- und Hüftwinkel gleichzeitig zum Handstand geöffnet (Übung 88, I) .

Ziel ist es, im Handstand ruhig stehen zu können.

Sie üben das Strecken des Körpers in die Senkrechte, d. h. das Öffnen der verschiedenen Gelenkwinkel des Körpers zu einer Geraden.

**Beachten Sie:** Beim Beugen der zusammengehaltenen Knie (Phase 2) bleiben die Arme exakt in der Hochhalte. Der Oberkörper soll sich nicht nach vorne neigen. Die Arme bleiben beim Beugen und Strecken stets in Schulterbreite. Im Handstand atmen Sie gleichmäßig und ruhig (Bauchatmung).

**So helfen Sie:** Beim Strecken des Körpers zum Handstand (Phase 4) ziehen Sie, seitlich neben dem Übenden stehend, diesen am Oberschenkel haltend in die Senkrechte.

Abb. 35



2

1

3

4

5

## **Rolle rückwärts – aus dem geraden Stand mit gestreckten Beinen und Armen in den Handstand (Abb. 35)**

**Phase 1:** Stellen Sie die Füße im geraden Stand in Schlussstellung und führen die gestreckten Arme beim Einatmen in die Hochhalte (Übung 4, I).

**Phase 2:** Senken Sie ausatmend den Oberkörper zum »Tisch« oder tiefer (Übung 136, II).

**Phase 3:** Beim Abrollen bleiben die Knie gestreckt. Das Becken wird dann etwas aufgerichtet, so dass sich der Hüftwinkel öffnet. Rollen Sie über den runden Rücken ab (Übung 279, III).

**Phase 4:** Das Gesäß wird über den Kopf geschoben, der Hüftwinkel weiter geöffnet sowie gleichzeitig die gestreckten Arme mit zueinander zeigenden Fingerspitzen gegen den Boden gedrückt (Übung 160, II).

**Phase 5:** Öffnen der Arm-Rumpf- und Hüftwinkel in die Senkrechte zum Handstand (Übung 98, I). Atmen Sie im Handstand stehend ruhig ein und aus.

Das Ziel ist, ruhig im Handstand stehen bleiben zu können. Das Abrollen mit gestreckten Knien und zusammengehaltenen Beinen erarbeiten Sie sich mit den Bewegungsabläufen der Abbildungen 18 bis 19 und 30 bis 31.

**Beachten Sie:** Die Beine werden bei gestreckten Knien zusammengehalten. Die Ellenbogen bleiben stets gestreckt. Zur Hilfestellung vergleichen Sie die Anmerkung zur Abbildung 34.

Abb. 36



3 2 1

## Kräftigungen

### Heben und Senken der gestreckten Beine – Arme parallel neben dem Körper (Abb. 36)

**Phase 1:** In der Rückenlage sind die gestreckten Arme neben den Hüften und die Handflächen liegen auf dem Kasten auf. Bevor Sie die gestreckten Beine anheben, richten Sie ausatmend das Becken soweit auf, dass die gesamte Muskulatur des Rückens, insbesondere die des Lendenwirbelsäulenbereichs am Kastenoberteil aufliegt (Übung 270, III).

**Phase 2:** Die gestreckten Beine werden bis 45 Grad vom Kasten angehoben, ohne dass Kopf, Schultern oder Arme vom Kasten abheben (Übung 280-282, III).

**Phase 3:** Die gestreckten Beine werden weiter ausatmend auf 90 Grad angehoben (Übung 5-7, I).

Sie üben das Anhalten der Beine in den angegebenen Stellungen und kräftigen die Bauchmuskulatur.

**Beachten Sie:** Der gesamte Rücken, die Schultern, der Kopf und die gestreckten Arme liegen stets am Kasten auf. Das Becken bleibt aufgerichtet. Können Sie den Lendenwirbelsäulenbereich beim Anheben nicht am Kasten lassen, so beginnen Sie den Bewegungsablauf in umgekehrter Reihenfolge: Ziehen Sie die Fersen zum Gesäß, strecken die Beine in die Senkrechte und senken sie dann auf 45 Grad. Beim Verharren der zusammengehaltenen Beine in den verschiedenen Stellungen atmen Sie ruhig ein und aus. Halten Sie dabei die Beine anfangs sechs Sekunden und steigern Sie die Haltezeit langsam, je nach eigenem Vermögen.

**So helfen Sie:** Sie können die Fersen unterstützen und somit die Belastung beim Anheben und Senken der Beine verringern.

**Variation:** Sie können die Übung auch so ausführen, dass die Beine vom Liegen zur Senkrechten und wieder zurück schnell oder langsam geführt werden, oder eine beliebige andere Hüftwinkelstellung einnehmen.

Abb. 37



3 2 1

## Heben und Senken der gestreckten Beine – Arme in Hochhalte (Abb. 37)

**Phase 1:** Legen Sie in der Rückenlage die gestreckten Arme in Hochhalte auf dem Boden ab. Bevor Sie die gestreckten Beine anheben, richten Sie ausatmend das Becken soweit auf, dass die gesamte Muskulatur des Rückens, insbesondere die des Lendenwirbelsäulenbereichs am Boden aufliegt (Übung 4, I).

**Phase 2:** Heben Sie jetzt die gestreckten Beine vom Boden, so dass ein Hüftwinkel von 45 Grad entsteht (Übung 280-283, III).

**Phase 3:** Die gestreckten Beine werden bis auf 90 Grad weiter angehoben (Übung 5-7, I).

Durch die am Boden liegenden gestreckten Arme wird das Aufrichten des Beckens – das Drücken der Lendenwirbelmuskulatur gegen den Boden – erschwert und Sie üben verstärkt die Bauchmuskulatur.

**Beachten Sie:** Die gestreckten Arme sowie der Rücken liegen auf dem Boden auf. Die Beine bleiben stets gestreckt und werden zusammengehalten. Beim Verharren der zusammengehaltenen Beine in den verschiedenen Stellungen atmen Sie gleichmäßig und ruhig ein und aus. Einseitigkeiten und Schwächen der Muskulatur können dadurch erkannt werden, dass z. B. die Armhaltung beim Heben oder Senken der Beine sich verändert. Veränderungen sind: Seitliches Ausweichen eines oder beider Arme aus der parallelen Armhaltung, Beugen eines oder beider Ellenbogen und Anheben eines oder beider Arme vom Boden (vgl. Anmerkungen zu Abb. 36).

Abb. 38



4 3 2 1

## Heben der gestreckten Beine und Aufrollen des Oberkörpers in den Schulterstand (Abb. 38)

**Phase 1:** In der Rückenlage führen Sie die gestreckten Arme zur Hochhalte. Drehen Sie dabei die Unterarme und beugen die Ellenbogen so, dass die Finger beider Hände in die vorhandenen Löcher an den Seiten des Kastens oder am Rand des Kastenoberteils greifen können. Die Ellenbogen sind stets in Schulterbreite und die Muskulatur des gesamten Rückens liegt am Kastenoberteil auf (Übung 4, I).

**Phase 2:** Die gestreckten Beine werden zur Senkrechten auf einen Hüftwinkel von 90 Grad angehoben (Übung 280-283, III).

**Phase 3:** Rollen Sie nun ausatmend Wirbel für Wirbel auf, ohne dabei den Hüftwinkel wesentlich zu verändern bis das Gesäß sich über den Schultern befindet (Übung 159, II).

**Phase 4:** Jetzt öffnen Sie den Hüftwinkel, so dass der Körper in der Senkrechten steht (Übung 65, I).

Sie üben die Streckung der Hüften in die Senkrechte. Das Körpergefühl zur Streckung des Körpers in die Senkrechte ist wichtig bei allen Handstandpositionen mit ruhigem Stand.

**Beachten Sie:** Die Beine werden stets zusammengehalten. Die Ellenbogen bleiben in Schulterbreite. Je weiter Sie mit den Händen am Kasten nach unten greifen, desto schwieriger wird der Bewegungsablauf. An den Schulterstand kann sich das Senken des gestreckten Körpers, wie bei Abbildung 39 beschrieben, anschließen.

**So helfen Sie:** Korrigieren Sie die Stellung des Körpers in der Senkrechten und sichern Sie den Übenden bei der Streckung der Hüften gegen ein Nachhintenfallen.

Abb. 39



1 2 3 4

## Senken des gestreckten Körpers aus dem Schulterstand (Abb. 39)

**Phase 1:** Führen Sie den Körper zum Schulterstand, wie unter Abbildung 38 beschrieben.

**Phase 2:** Senken Sie langsam und dabei ausatmend den gestreckten Körper. Verharren Sie bei verstärkt aufgerichtetem Becken und leicht zu Boden gedrückten Fersen, ohne dabei die Knie zu beugen und senken Sie langsam den gestreckten Körper weiter (Übung 184, II).

**Phase 3:** Anhalten und Verharren mit gestrecktem Körper (Übung 280-283, III).

**Phase 4:** Legen Sie langsam den gestreckten Körper zur Rückenlage ab, d.h. Rücken, Gesäß und Fersen berühren gleichzeitig das Kastenoberteil. Atmen Sie jetzt tief ein und aus (Übung 4, I).

Sie kräftigen den ganzen Körper (Ganzkörperspannung) mit einer Betonung auf Bizeps, Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur.

**Beachten Sie:** Die Beine werden stets zusammengehalten und die Ellenbogen bleiben in Schulterbreite. Die im Schulterstand eingenommene Hüftstreckung verändert sich während des gesamten Bewegungsablaufs nicht. Beim Verharren in den verschiedenen Stellungen atmen Sie gleichmäßig und ruhig ein und aus (vgl. Abb.36-38).

**Variation:** Die angegebenen Haltephasen 2 und 3 können je nach Ziel des Krafttrainings beliebig in der Höhe verändert und die Haltezeiten verlängert werden. Sie können den Körper auch gleichmäßig langsam ohne Haltephasen in die Rückenlage senken. Je näher der gestreckte Körper am Kastenoberteil ist, desto anstrengender wird die Haltearbeit. Für Fortgeschrittene schließt sich gleich nach dem Senken des gestreckten Körpers das Heben an. Vergleichen Sie hierzu die Bewegungsabläufe der Abbildungen 40 und 41. Ist es Ihnen nicht möglich den gestreckten Körper aus der Rückenlage wieder anzuheben, wiederholen Sie den Bewegungsablauf der Abbildung 38 und beginnen von Neuem das Senken des gestreckten Körpers.

**So helfen Sie:** Unterstützen Sie die Bewegung, indem Sie sie mit einer Hand am Gesäß und der anderen an den Waden mitführen.

Abb. 40



1 2 3 4

## Senken des gestreckten Körpers aus dem Schulterstand – Arme parallel neben dem Körper (Abb. 40)

**Phase 1:** In der Rückenlage auf dem Boden liegen die gestreckten Arme neben den Hüften eng am Körper an. Heben Sie jetzt den Körper, wie unter Abbildung 38 beschrieben, zum Schulterstand an (Übung 159, II).

**Phase 2:** Senken Sie ausatmend langsam den gestreckten Körper und verharren bei verstärkt aufgerichtetem Becken. Senken Sie langsam den gestreckten Körper weiter (Übung 184, II).

**Phase 3:** Anhalten und verharren mit gestrecktem Körper (Übung 280-283, III).

**Phase 4:** Legen Sie langsam den gestreckten Körper zur Rückenlage ab, d.h. Rücken, Gesäß und Fersen berühren gleichzeitig den Boden. Atmen Sie jetzt tief ein und aus (Übung 4, I).

Auch hier üben Sie die Ganzkörperspannung, allerdings mit einer Betonung auf Trizeps, Schulter-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

**Beachten Sie:** Die Beine werden stets zusammengehalten und die Ellenbogen bleiben in Schulterbreite. Verändern Sie die im Schulterstand eingenommene Hüftstreckung nicht (vgl. Abb. 39).

**So helfen Sie:** Unterstützen Sie anfangs mit einer Hand am Gesäß und der anderen an den Waden. Kann der Übende die Körperspannung gut halten, so unterstützen Sie die Bewegung mit beiden Händen an den Zehen haltend. Bei der Hilfestellung ist ferner darauf zu achten, dass Sie während des Helfens den Körper nicht verdrehen oder aus der Bewegungsrichtung drücken.

Abb. 41



4 3 2 1

## Heben des gestreckten Körpers in den Schulterstand (Abb. 41)

**Phase 1:** In der Rückenlage führen Sie die gestreckten Arme zur Hochhalte. Drehen Sie dabei die Unterarme und beugen die Ellenbogen so, dass die Finger beider Hände in die vorhandenen Löcher an den Seiten des Kastens oder am Rand des Kastenoberteils greifen können. Die Ellenbogen sind stets in Schulterbreite und die Muskulatur des gesamten Rückens liegt am Kastenoberteil auf. Richten Sie nun einatmend den Brustkorb und das Becken so auf, dass sich Rücken und Gesäß etwas vom Kastenoberteil abheben (Übung 184, II).

**Phase 2:** Nach dem Brust- und Beckeneinsatz ziehen Sie mit beiden Armen, während dem Sie durch den leicht geöffneten Mund ausatmen, den gestreckten Körper nach oben und verharren in dieser Stellung (Übung 280-282, III).

**Phase 3:** Weiteres Anheben und Verharren des gestreckten Körpers.

**Phase 4:** Heben Sie den gestreckten Körper zum Schulterstand.

Sie üben die Ganzkörperspannung mit einer Betonung auf Bizeps, Brust-, Rücken- und Bauchmuskulatur.

**Beachten Sie:** Die Beine werden stets zusammengehalten und die Ellenbogen bleiben in Schulterbreite. Der Körper behält die gerade Stellung bei. Atmen Sie beim Verharren gleichmäßig und ruhig ein und aus.

**So helfen Sie:** Unterstützen Sie den Bewegungsablauf anfangs mit einer Hand am Gesäß und der anderen an den Waden.

**Variation:** Nach dem Anheben schließt sich das Senken (vgl. Anmerkungen zu Abb. 39, 40) an. Das Heben und Senken des Körpers soll ohne Anhalten in gleichbleibender Geschwindigkeit ausgeführt werden. Wird nach dem Senken der Bewegungsablauf sofort wiederholt, versuchen Sie den gestreckten Körper nicht auf dem Kastenoberteil abzulegen.

Abb. 42



3 2 1

## Heben und Senken des Körpers mit gewinkelten Knien aus der Bauchlage (Abb. 42)

**Phase 1:** Legen Sie sich so in Bauchlage, dass der Kopf nicht auf dem Kasten aufliegt. Legen Sie die gestreckten Arme mit den Handflächen nach unten zeigend neben die Hüften. Drücken Sie nun die Fersen bei zusammengehaltenen Knien so weit wie möglich zum Gesäß (Übung 283-285, III).

**Phase 2:** Lösen Sie ausatmend die zusammengehaltenen Knie vom Kastenoberteil (Übung 291, III), drücken die gestreckten Arme gegen das Kastenoberteil und heben so den Körper an, ohne die in Phase 1 eingenommene Körperhaltung zu verändern.

**Phase 3:** Führen Sie den Körper in die Senkrechte.

Sie stärken Arm-, Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Ziel ist es, den Körper bei »gerader« Hüftstellung gleichmäßig langsam zu heben und zu senken.

**Beachten Sie:** Die Knie werden stets zusammengedrückt und der Kniewinkel nicht verändert. Heben und Senken Sie den Körper mit beiden Hüften gleichmäßig. Atmen Sie während des Verharrens gleichmäßig und ruhig ein und aus.

**So helfen Sie:** Unterstützen Sie das Anheben und Senken des Körpers an Bauch und Knien, so dass der Übende die Bewegung in gleichmäßiger Geschwindigkeit von der Ausgangs- bis zur Endposition ausführen kann. In der Senkrechten besteht die Gefahr des Überfallens. Sichern Sie deshalb mit einer Hand am Gesäß

**Variation:** Soll nach dem Senken der Körper gleich wieder angehoben werden, dann legen Sie die Knie nicht auf dem Kasten ab, sondern senken den Körper nur so weit, dass die Hüften leicht das Kastenoberteil berühren. Mit den Bewegungsabläufen der Abbildungen 42 und 43 schaffen Sie Voraussetzungen für das Erlernen der Stützwaage (vgl. Abb. 55-59).

Abb. 43



4 3 2 1

## Heben und Senken des gestreckten Körpers aus der Bauchlage (Abb. 43)

**Phase 1:** Legen Sie sich so in Bauchlage, dass der Kopf nicht auf dem Kasten aufliegt. Legen Sie die gestreckten Arme mit den Handflächen nach unten zeigend neben die Hüften (Übung 290, 291, III).

**Phase 2:** Heben Sie ausatmend den gestreckten Körper vom Kastenoberteil, indem Sie zuerst die gestreckten Beine etwas anheben (Übung 290, III). Dann drücken Sie die gestreckten Arme gegen das Kastenoberteil und richten dabei gleichzeitig das Becken verstärkt auf (Übung 282-297, III).

**Phase 3:** Heben Sie den gestreckten Körper weiter an, indem Sie verstärkt die Fersen zum Kopf drücken und dabei stets das Becken aufgerichtet halten. Verharren Sie in dieser Stellung (Übung 86, I).

**Phase 4:** Heben Sie den gestreckten Körper bis vor die Senkrechte (Übung 4, I).

Sie stärken hauptsächlich Arm-, Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Die Bewegungsabläufe der Abbildungen 36 bis 48 sind Ganzkörperkräftigungen, die auch zur Vorbereitung für die verschiedenen, noch folgenden Ausführungen der Stützwaage dienen (vgl. Abb. 55-59).

**Beachten Sie:** Die gestreckten Beine werden stets zusammengehalten. Beim Heben und Senken des Körpers bleiben die Hüften auf gleicher Höhe und werden auch nicht gewinkelt. Halten Sie das Becken aufgerichtet. Sie vermeiden damit ein Ausweichen ins »Hohlkreuz«. Weichen Sie dennoch ins »Hohlkreuz« aus, so müssen Sie erst Ihre Bauchmuskulatur stärken und beginnen mit dem Bewegungsablauf der Abbildung 43.

**So helfen Sie:** Unterstützen Sie das Anheben und Senken des Körpers an Bauch und Schienbeinen. In der Senkrechten besteht die Gefahr des Überfallens. Sichern Sie deshalb mit einer Hand am Gesäß.

**Variation:** Sie können den Bewegungsablauf dahingehend variieren, dass Sie beim Senken des Körpers in den Phasen 2 und 3 länger verharren. Senken Sie den Körper aus der Endposition der Phase 4 langsam und mit gleichbleibender Geschwindigkeit. Möchten Sie den Bewegungsablauf wiederholen, dann legen Sie den Körper nicht am Kasten auf, sondern beginnen sofort von Neuem.

Abb. 44



2 1

## Zurückschieben des geraden Körpers aus dem Liegestütz – am Boden (Abb. 44)

**Phase 1:** Im Liegestütz sind die Schultern über den Handgelenken. Setzen Sie die Handflächen so auf, dass die gespreizten Finger etwas nach außen zeigen. Die Ellenbogenkuhle zeigt nach vorne. Atmen Sie jetzt bewusst ein (Übung 86, I).

**Phase 2:** Schieben Sie ausatmend den Körper mittels der gestreckten Arme nach hinten (187-196, II).

Sie üben

- das Verlagern des Körpergewichts im Liegestütz bei geradem Körper,
- das Gefühl für die Schulterstellung zu den Handgelenken,
- vor allem die Schulter-, Brust-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

**Beachten Sie:** Die Hände werden in Schulterbreite gesetzt. Die Beine werden zusammengehalten und das Becken bleibt stets aufgerichtet. Das Körpergewicht soll jedoch nur soweit verlagert werden, wie der Übende die gerade Körperhaltung des Liegestütz auch einhalten kann. Die Haltezeit während der Phase 2 soll anfangs mindestens drei Sekunden betragen und allmählich gesteigert werden.

**So helfen Sie:** Korrigieren Sie die von der korrekten Ausführung abweichenden Bewegungen verbal oder durch leichtes Berühren der entsprechenden Körperteile; z. B., wenn die Ellenbogen gebeugt oder die Ellenbogenkuhlen einseitig bzw. beidseitig stark nach innen gedreht werden, ein Hohlkreuz oder ein »Buckel« im Brustwirbelsäulenbereich gemacht wird.

**Variation:** Vorschieben des geraden Körpers (vgl. Abb. 45).

Abb. 45



1 2

## Vorschieben des geraden Körpers aus dem Liegestütz – am Kasten (Abb. 45)

**Phase 1:** Im Liegestütz mit den Füßen auf dem Kasten stützend sind die Schultern über den Handgelenken. Setzen Sie die Handflächen so auf, dass die gespreizten Finger etwas nach außen zeigen. Die Ellenbogenkuhlen zeigen nach vorne. Atmen Sie jetzt bewusst durch die Nase ein. (Übung 86, 87, I).

**Phase 2:** Schieben Sie durch den leicht geöffneten Mund ausatmend, die Schultern über die Handgelenke (Übung 151, 152, II).

Sie üben

- das Verlagern des Körpergewichts im Liegestütz bei geradem Körper,
- das Gefühl für die Schulterstellung zu den Handgelenken,
- die Schulter-, Brust-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

**Beachten Sie:** Die Hände werden in Schulterbreite gesetzt. Die Beine werden zusammengehalten und das Becken bleibt stets aufgerichtet. Das Ausmaß des Vorschiebens hängt von der Kraft des Übenden ab. Es soll jedoch nur soweit das Körpergewicht verlagert werden, wie der Übende die gerade Körperhaltung des Liegestützes auch einhalten kann. Die Haltezeit während der Phase 2 soll anfangs mindestens drei Sekunden betragen und allmählich gesteigert werden.

**Variation:** Mit der Höhe des Kastens verändern Sie den Winkel der Arme zum Oberkörper (Arm-Rumpfwinkel). Je höher der Kasten, desto größer ist der Arm-Rumpfwinkel und desto mehr Körpergewicht liegt auf den Schultern. Ist der Kasten über Schulterhöhe, sollte er etwas schräg gestellt werden, so dass beim Gewichtverlagern nur der Fußspann aufliegt und gut gleiten kann. Sie können den Körper auch zurückschieben (vgl. Abb. 44). Verlagern Sie nur soweit das Körpergewicht, dass Sie sich wieder zum Liegestütz zurück drücken bzw. ziehen können. Mit den Bewegungsabläufen der Abbildungen 44 und 45 erarbeiten Sie ebenfalls die Voraussetzungen für die Stützwaagen.

Abb. 46



3 2 1

## Zurückschieben des geraden Körpers aus dem Liegestütz zur Bauchlage (Abb. 46)

**Phase 1:** Im Liegestütz sind die Schultern über den Handgelenken. Setzen Sie die Handflächen so auf, dass die gespreizten Finger etwas nach außen zeigen. Die Ellenbogenkuhlen zeigen nach vorne. Atmen Sie jetzt ein (Übung 86 und 87, I).

**Phase 2:** Schieben Sie jetzt ausatmend die Schultern nach hinten und verharren in dieser Stellung einige Sekunden (Übung 151 und 152, I).

**Phase 3:** Schieben Sie den gestreckten Körper weiter zurück und verharren wieder einige Sekunden. Gleiten Sie nun langsam zur Bauchlage.

Sie stärken Brust-, Schulter- und Rückenmuskulatur (hauptsächlich die Muskulatur im Lendenwirbelsäulenbereich).

**Beachten Sie:** Halten Sie während der Übung die gerade Körperhaltung ein. Die Haltezeit und das Ausmaß des Zurückschiebens hängt ausschließlich von der korrekten Bewegungsausführung ab. Vergleichen Sie die Bewegungsabläufe zu den Abbildungen 44 und 45.

Abb. 47



2 1

## Vorschieben des geraden Körpers aus dem Liegestütz rücklings – am Boden (Abb. 47)

**Phase 1:** Im Liegestütz rücklings sind die Schultern über den Handgelenken. Setzen Sie die Handflächen so auf, dass die gespreizten Finger nach außen zeigen. Atmen Sie jetzt bewusst ein (Übung 149, 150, II).

**Phase 2:** Schieben Sie ausatmend den geraden Körper nach vorne und verharren in dieser Stellung mindestens sechs Sekunden (Übung 36, I).

Sie dehnen und kräftigen den Schultergürtel.

**Beachten Sie:** Beim Stützen und Verlagern drücken Sie die Schultern stets nach hinten unten, heben dabei den Brustkorb und lassen das Becken aufgerichtet. Die Ellenbogenkuhlen zeigen stets nach vorn, d. h. Elle und Speiche sind verdreht und somit beide Ellenbogengelenke verschlossen. Ein verschlossenes Ellenbogengelenk schützt vor einem »Einknicken« des Ellenbogengelenks und somit vor einseitiger Belastung der Handgelenke, Schultern und Rückenmuskulatur. Dieses Stütztraining ist z. B. beim Turnen Voraussetzung für jegliches Schwingen im Stütz an Barren und Ringen, sowie für das Kreisen am Pauschenpferd.

**So helfen Sie:** Die Hilfestellung kann anfangs mit einer Hand unter dem Becken unterstützen, so dass der Körper trotz Verlagerung gerade bleibt.

**Variation:** Verlagern Sie das Körpergewicht zurück (vgl. Abb. 48).

Abb. 48



1 2

## Zurückschieben des geraden Körpers aus dem Liegestütz rücklings - am Kasten (Abb. 48)

**Phase 1:** Im Liegestütz rücklings stützen die Fersen bzw. die Fußsohlen auf dem Kasten und die Schultern sind über den Handgelenken. Setzen Sie die Handflächen so auf, dass die gespreizten Finger nach außen zeigen. Atmen Sie jetzt bewusst tief durch die Nase ein (Übung 149 und 150, II).

**Phase 2:** Schieben Sie ausatmend den geraden Körper nach hinten und verharren in dieser Stellung mindestens sechs Sekunden (Übung 185, II).

Sie dehnen und stärken den Schultergürtel.

**Beachten Sie:** Die Ellenbogen bleiben stets gestreckt, das Becken aufgerichtet und die Beine zusammen und gestreckt. Der Kopf neigt sich etwas nach vorne (vgl. Anmerkungen zu Abb. 47).

**Variation:** Schieben Sie den Körper auch nach vorne (vgl. Abb. 47). Der Winkel der Arme zum Oberkörper hat sich im Vergleich zum Bewegungsablauf der Abbildung 47 durch die Erhöhung mittels Kastens vergrößert. Daraus folgt, dass beim Verlagern des Körpergewichts nach vorne die Dehnung zwischen Arm und Oberkörper vergrößert wird und beim Verlagern nach hinten die Haltearbeit der Stützmuskulatur zunimmt.

Abb. 49



1

2

## Tiefe Kniebeuge – in V-Stellung (Abb. 49)

**Phase 1:** Im geraden Stand stellen Sie die Füße in V-Stellung (Übung 2, I).

**Phase 2:** Ausatmend beugen Sie die Knie in Richtung der Fußspitzen, lösen dabei die Fersen vom Boden und schwingen die Arme über die Seithalte zur Hochhalte. Aus der »Tiefen Kniebeuge« strecken Sie einatmend die Knie zum geraden Stand (Übung 8, I).

Sie stärken die Oberschenkel- und Beckenmuskulatur und üben die Balance.

**Beachten Sie:** Üben Sie die »Tiefe Kniebeuge« erst, wenn die Oberschenkelkraft und die gerade Körperstatik ausreichend trainiert sind. Denn bei der »Tiefen Kniebeuge« ist die Muskelkraft vier- bis fünfmal so groß wie das Körpergewicht\*), somit auch die Belastung auf den Knorpel des Kniegelenks. Daher ist äußerste Genauigkeit bei der Korrektur und Sorgfalt beim Üben notwendig! Die Knie zeigen beim Beugen stets in Richtung der Fußspitzen. Dabei bleibt das Becken stets aufgerichtet, der Rücken somit gerade.

**Variation:** Die »Tiefe Kniebeuge« kann auch anfangs mit Festhalten an einer Stange oder Stuhllehne und in den verschiedenen Fußstellungen geübt werden. Beginnen Sie in Schlussstellung und üben dann in V-Stellung, Grätsche mit paralleler Fußstellung, Grätsche in V-Stellung (vgl. Übung 2, I) sowie in Dritter, Vierter und Fünfter Position (vgl. Übung 99, II). Achten Sie beim Lösen der Fersen vom Boden stets auf die exakte Knie- und Fußstellung. Mit den verschiedenen Fußstellungen üben Sie kräftemäßig entsprechend die verschiedenen Muskulaturen im Oberschenkel- und Beckenbereich.

\*) Vgl. Wirhed, R.: Sport-Anatomie und Bewegungslehre. Stuttgart-New York 1988, S. 36ff.

Abb. 50



1

2

3

4

## **Rolle vorwärts aus der Standwaage mit einbeinigem Aufstehen (Abb. 50)**

**Phase 1:** Im Stand führen Sie ausatmend das rechte Bein als Spielbein und den Oberkörper mit den Armen in der Seithalte zur Standwaage. Verharren Sie einige Sekunden ruhig und gleichmäßig atmend in dieser Stellung (Übung 104, 105, II).

**Phase 2:** Klappen Sie ausatmend den Oberkörper weiter zum Standbein ab und bringen gleichzeitig die Arme sowie die Ferse des Spielbeins über den Kopf. Heben Sie dabei die Ferse des Standbeins so hoch wie möglich und leiten damit den Fußabdruck zum Abrollen über die Schulterblätter mit nach vorne geneigtem Kopf ein. Die parallel geführten Arme werden während des Abrollens verstärkt in Richtung zum Boden gedrückt (Übung 109-112, II).

**Phase 3:** Während des Abrollens werden Spiel- und Standbein zusammengebracht, die Fersen schnell zum Gesäß geführt und die Arme schnell vom Boden über die Vor- zur Hochhalte geschwungen (Übung 272, III).

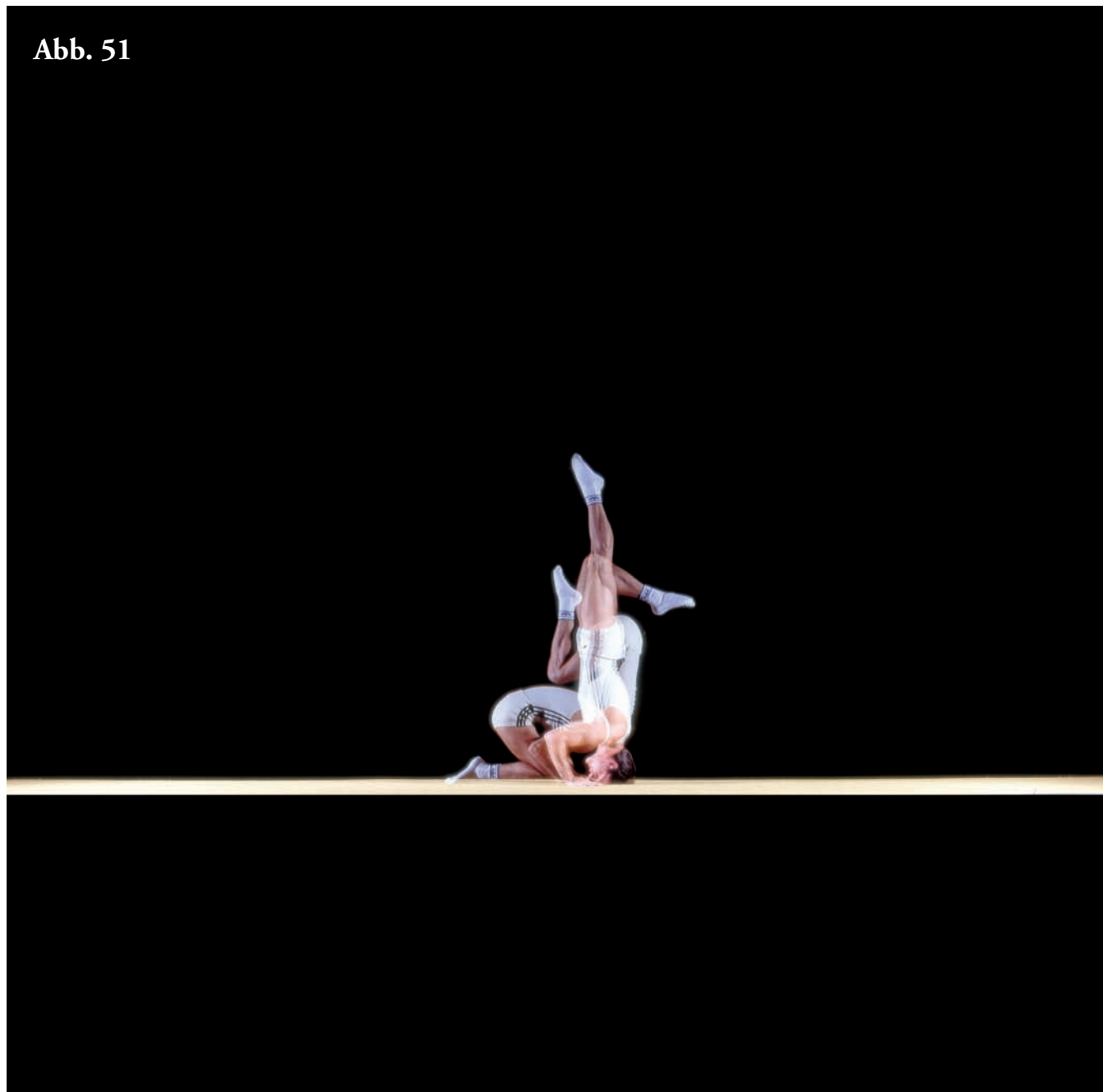
**Phase 4:** Während des Aufstehens strecken Sie einatmend das linke Bein auf einen Winkel von 90 Grad. Verharren Sie in dieser Stellung einige Sekunden gleichmäßig und ruhig atmend, bevor Sie das gehaltene Bein als Spielbein zur Standwaage schwingen und den Bewegungsablauf mit dem rechten Bein als Standbein wiederholen (Übung 107-120, II).

Sie üben die Oberschenkelkraft beim Aufstehen mit einem Bein und durch das Halten eines Beins auf 90 Grad sowie die Balance und Koordination der Beineinsätze.

**Beachten Sie:** Stand- und Spielbein bleiben während der Haltezeit stets gestreckt. Das Abrollen erfolgt über die Schulterblätter. Üben Sie stets abwechselnd mit dem linken und rechten Bein bei der Standwaage sowie beim Aufstehen auf einem Bein.

**So helfen Sie:** Sichern Sie anfangs mit einer Hand den Nackenbereich (vgl. die Anmerkung zu Abb. 11).

Abb. 51



## Balance und Kraft

### Kopfstand (Abb. 51)

**Phase 1:** Aus dem Fersensitz legen Sie die Stirn vor den Knien am Boden auf. Die Hände stützen in Schulterbreite mit den Fingerspitzen ungefähr in Augenhöhe (Übung 294, III).

**Phase 2:** Verlagern Sie das Körpergewicht auf die Arme, indem Sie den Kniewinkel etwas öffnen, d. h. das Gesäß erheben. Rollen Sie jetzt ausatmend Wirbel für Wirbel auf, bis das Gesäß bei geradem Rücken über dem Kopf ist. Hüften und Knie sind noch gewinkelt. Drücken Sie dabei verstärkt die Fersen zum Gesäß (Übung 34, I).

**Phase 3:** Öffnen Sie den Hüftwinkel zur Geraden in die Senkrechte. Der Kniewinkel verändert sich dabei nicht (Übung 69, I).

**Phase 4:** Jetzt öffnen Sie den Kniewinkel und strecken somit die Beine zum Kopfstand (Übung 4, I).

Sie üben das Ausbalancieren des geraden Körpers während der Phasen 2 bis 4.

**Beachten Sie:** Erst wenn Sie ruhig stehend in der Phase 2 verharren können, üben Sie die folgenden Phasen. Beim Kopfstand wird die Stirn auf dem Boden aufgesetzt. Die Ellenbogen bleiben stets in Schulterbreite. Halten Sie die Knie und Fersen zusammen. Das Senken des Körpers aus dem Kopfstand zum Fersensitz erfolgt in umgekehrter Reihenfolge. Atmen Sie während der Phasen 2 bis 4 ruhig und gleichmäßig.

**So helfen Sie:** Sichern Sie im Schulter-Nacken- und im Beckenbereich, für den Fall eines Umfallens zur Seite oder nach vorne.

**Variation:** Aus dem Kopfstand können Sie den Körper in den Handstand drücken. Dazu verlagern Sie erst das Körpergewicht auf die Arme, indem Sie den geraden Körper etwas nach vorne schieben und drücken sich dann in den Handstand. Versuchen Sie im Handstand ruhig stehen zu bleiben. Anschließend beugen Sie wieder die Arme und senken somit den Körper zurück zum Kopfstand. Halten Sie die Ellenbogen während des Beugens und Streckens in Schulterbreite.

Abb. 52



1 2 3

## Unterarmstand (Abb. 52)

**Phase 1:** Setzen Sie in der »Päckchenstellung« die Fußballen am Boden auf. Die Unterarme liegen flach und in paralleler Haltung zu den geschlossenen Knien. Die Schultern stehen über den Ellenbogen (Übung 294, III).

**Phase 2:** Strecken Sie jetzt ausatmend beide Beine und führen das rechte Bein soweit nach hinten hoch, dass Oberkörper und gestrecktes Bein eine Gerade bilden (Übung 88, I).

**Phase 3:** Der Abdruck zum Unterarmstand erfolgt mit der Streckung des linken Fußspans und gleichzeitigem Drücken der Ferse des oberen Beines in Richtung der Senkrechten. Führen Sie das linke Bein zum rechten Bein in die Senkrechte (Übung 4, I).

Sie üben verstärkt die Körperspannung, die für das ruhige Handstandstehen notwendig ist. Der Unterarmstand ist nach dem Kopfstand der nächste Schritt zum Handstand. Beim Kopfstand werden die zur Einhaltung der Senkrechten notwendige Rücken- und Beckenkraft geübt. Beim Unterarmstand kommt die Öffnung des Schulterwinkels hinzu. Das Ausbalancieren der Senkrechten ist dadurch wesentlich erschwert.

**Beachten Sie:** Die Handflächen liegen völlig am Boden auf. Die Ellenbogen bleiben in Schulterbreite. Senken Sie den Körper indem Sie die Knie (Fersen zum Gesäß führend) und die Hüfte (Knie zur Brust führend) einwickeln. Rollen Sie danach Wirbel für Wirbel zur »Päckchenstellung« ab (vgl. Abb. 51).

**So helfen Sie:** Als Hilfestellung achten Sie darauf, dass der Arm-Rumpfwinkel geöffnet wird bzw. die Oberarme senkrecht zum Boden stehen. Sichern Sie im Schulter-Nacken- und im Beckenbereich für den Fall eines Umfallens zur Seite oder nach vorne.

Abb. 53



2 1

## **Beugen und Strecken der Hüften aus dem Handstand** (Abb. 53)

**Phase 1:** Schwingen oder drücken Sie Ihren Körper in den Handstand und bleiben ruhig mit geschlossenen Beinen stehen (Übung 97 und 98, I).

**Phase 2:** Langsames Senken der gestreckten Beine zur Waagerechten, zum »Tisch« (Übung 242-245, III).

Sie üben

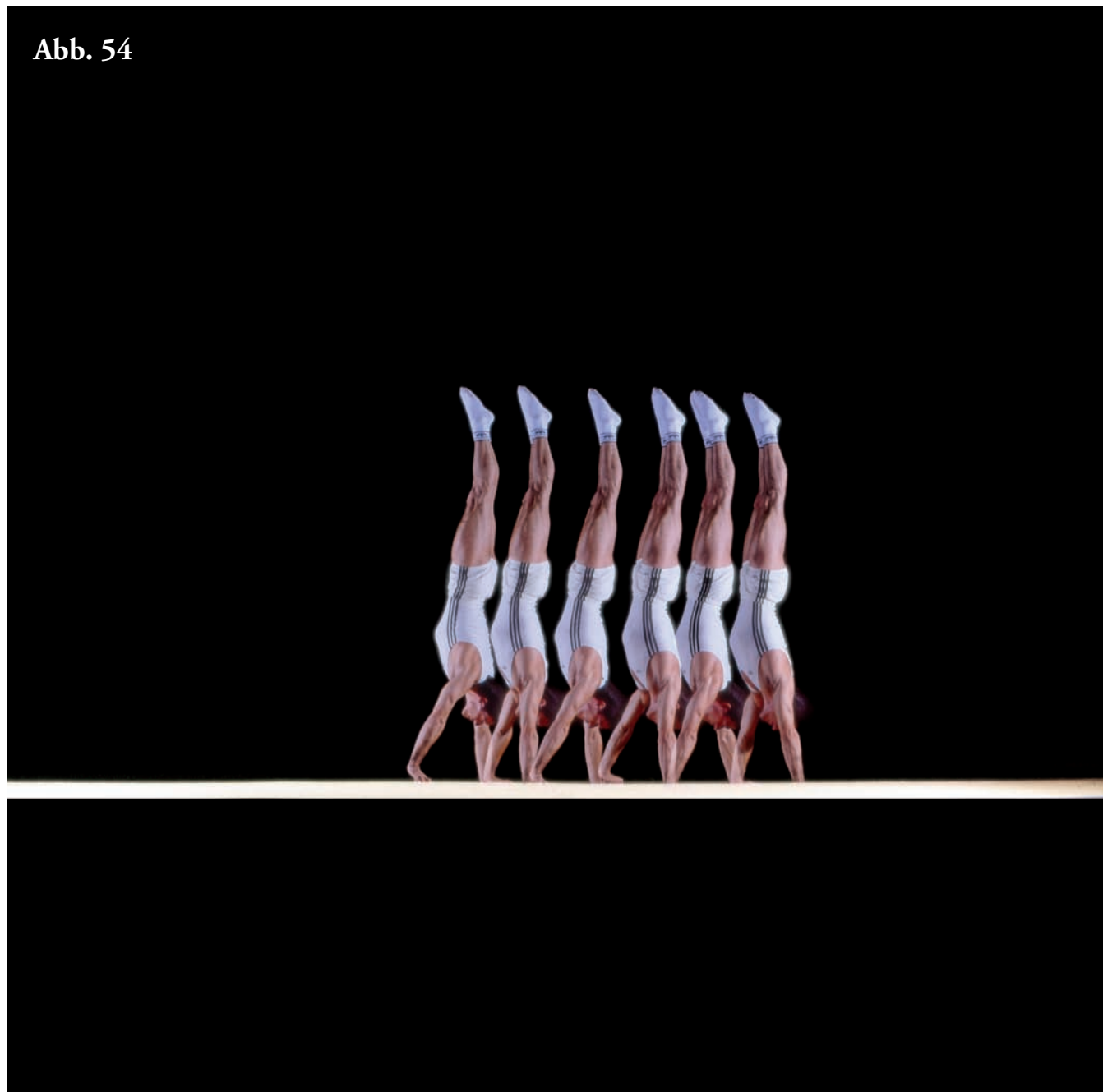
- Schulter- und Rückenkraft sowie die Bauchmuskulatur beim langsamen Beugen und Strecken der Hüften,
- die Balance während des Handstands.

**Beachten Sie:** Halten Sie stets die Beine zusammen. Bleiben Sie während des Beugens und Streckens ruhig im Handstand stehen.

**So helfen Sie:** Die Hilfestellung korrigiert verbal oder durch leichtes Berühren der entsprechenden Körperteile die ausweichenden Körperhaltungen, z. B. das Ausweichen des Körpers nach der Streckung der Hüfte zur Senkrechten.

**Variation:** Sie können die Bewegung in der Geschwindigkeit variieren, z. B. langsames Senken in die Waagerechte und schnelles Öffnen des Hüftwinkels in die Senkrechte und umgekehrt. Das Beugen und Strecken der Hüften kann auch im Kopf- und Unterarmstand geübt werden (vgl. Abb. 51, 52).

Abb. 54



## Laufen im Handstand (Abb. 54)

Schwingen oder drücken Sie Ihren Körper in den Handstand und bleiben ruhig stehen (Übung 97, 98, I). Atmen Sie vor dem »Gehen« auf den Händen ruhig und gleichmäßig. Jetzt verlagern Sie Ihr Körpergewicht etwas über den Kopf, ohne jedoch die gerade Körperhaltung zu verändern, und setzen rhythmisch in Schulterbreite eine Hand vor die andere.

Sie üben während des Handstandlaufens die Ganzkörperspannung, Balance und die Koordination zwischen Arm- und Handführung sowie Gewichtsverlagerungen (vgl. Abb. 60).

**Beachten Sie:** Das »Gehen« auf den Händen sollte erst dann trainiert werden, wenn Sie mindestens dreißig Sekunden ruhig im geraden Handstand stehen können. Während des Gehens auf den Händen bleiben die Ellenbogen gestreckt, die Hände werden stets in Schulterbreite am Boden aufgesetzt und die Beine zusammengehalten. Die Hände werden mit den Fingerspitzen etwas nach außen zeigend, gleich schnell und gleich weit nach vorne aufgesetzt. Der Abdruck von den Händen zum »Gehen« erfolgt durch die Streckung der Handgelenke. Um ein Verdrehen des Unter- und Oberkörpers zueinander zu vermeiden, d. h. die Einhaltung der senkrechten bzw. geraden Körperhaltung zu gewährleisten, muss das Becken mittels Bauchmuskulatur verstärkt aufgerichtet werden.

**Variation:** Sie können das »Gehen« auf den Händen verändern, indem Sie z. B., vier Schritte vorwärts »gehen«, danach im Handstand einige Sekunden ruhig stehen und wieder vier Schritte im Handstand rückwärts »gehen«.

Abb. 55



2 1

## Senken des Körpers aus dem Handstand in »Froschstellung« (Abb. 55)

**Phase 1:** Im Handstand mit gegrätschten Beinen einwinkeln der Knie zur »Froschstellung«, d. h. die Fußsohlen werden bei auswärtsgedrehten Oberschenkeln und gebeugten Knien gegeneinander gedrückt (Übung 97, I).

**Phase 2:** Schieben Sie ausatmend die Schultern nach vorne und senken gleichzeitig den Körper. Die Knie werden dabei nach oben gedrückt und das Becken bleibt stets aufgerichtet (Übung 130-135, II).

Sie üben Arm-, Schulter- und Hüftkraft.

**Beachten Sie:** Die Hände werden stets parallel und mit gespreizten sowie leicht nach außen zeigenden Fingern am Boden aufgesetzt. Die Ellenbogen bleiben gestreckt, der Kopf bleibt gerade in Verlängerung der Wirbelsäule und das Becken aufgerichtet (vgl. Abb. 45). Lockern Sie nach dem Stützen Ihre Handgelenke.

**So helfen Sie:** Die Hilfestellung kann hinter dem Übenden stehend an beiden Knien unterstützen. Sie muss jedoch darauf achten, dass mit dem Senken des Körpers auch die Schultern nach vorne geschoben werden. Ist dies nicht der Fall, so kommt der Körperschwerpunkt hinter den Stützpunkt der Hände und die Hilfestellung hält das von der übenden Person zu haltende Körpergewicht.

**Variation:** Nachdem Sie einige Sekunden im Stütz verharrt haben, können Sie den Körper langsam zum Liegestütz in »Froschstellung« senken oder ihn zurück zum Handstand heben. Hierbei sollte die Hilfestellung anfangs soviel unterstützen, dass die Bewegung flüssig ausgeführt werden kann. Ferner können Sie den Bewegungsablauf mit gegrätschten Beinen ausführen, indem Sie aus der »Froschstellung« nur die Knie strecken. Die Hilfestellung kann auch hier anfangs beide Oberschenkel haltend unterstützen und somit die Auswärtsdrehung der Oberschenkel erleichtern.

Abb. 56



3 1 2

## Senken des Körpers aus dem Handstand mit gewinkelten Knien (Abb. 56)

**Phase 1:** Schwingen oder Drücken des Körpers zum Handstand mit gestreckten Beinen (Übung 98, I).

**Phase 2:** Winkeln Sie die zusammengehaltenen Knie ein und drücken die Fersen in Richtung Gesäß. Atmen Sie gleichmäßig und ruhig ein und aus (Übung 291, III).

**Phase 3:** Schieben Sie jetzt die Schultern nach vorne und senken gleichzeitig den Körper in Richtung der Waagerechten (vgl. Abb. 42-45).

Sie üben Arm-, Schulter- und Hüftkraft. Ferner stärken Sie die Oberschenkelrückseite und dehnen die Oberschenkelvorderseite.

**Beachten Sie:** Die Hände werden stets parallel und mit gespreizten, leicht nach außen zeigenden Fingern am Boden aufgesetzt. Die Ellenbogen bleiben gestreckt, der Kopf bleibt gerade in Verlängerung der Wirbelsäule und das Becken aufgerichtet. Die Fersen werden stets zum Gesäß gedrückt, die Knie zusammengehalten und das Becken bleibt aufgerichtet. Lockern Sie nach dem Stützen Ihre Handgelenke.

**So helfen Sie:** Die Hilfestellung kann an beiden Knien haltend unterstützen (vgl. Anmerkungen zur Abb. 55). Senken Sie den Körper nach der Haltezeit gleichmäßig und langsam bis die Knie den Boden berühren oder heben den Körper wieder zurück zur Ausgangsposition in den Handstand.

Abb. 57



2 1

## Senken des gestreckten Körpers aus dem Handstand (Abb. 57)

**Phase 1:** Schwingen oder Drücken des Körpers zum Handstand mit gestreckten Beinen (Übung 98, I).

**Phase 2:** Schieben Sie die Schultern nach vorne und senken gleichzeitig den geraden Körper. Die Fersen werden verstärkt nach oben gedrückt und dabei gleichzeitig das Becken aufgerichtet. Die Spannung wirkt somit auf Rücken- und Bauchmuskulatur und erleichtert die Haltearbeit (vgl. Abb. 42-45).

Sie üben Arm-, Schulter- und Hüftkraft.

**Beachten Sie:** Die Hände werden stets parallel und mit gespreizten, leicht nach außen zeigenden Fingern am Boden aufgesetzt. Die Ellenbogen bleiben gestreckt, der Kopf bleibt gerade in Verlängerung der Wirbelsäule, das Becken aufgerichtet und die Knie gestreckt bei zusammengehaltenen Beinen. Lockern Sie nach dem Stützen Ihre Handgelenke.

**So helfen Sie:** Die Hilfestellung unterstützt von hinten an den Füßen haltend oder von der Seite an Brustkorb und Knien. Dabei ist darauf zu achten, dass der Übende nicht verdreht, das gleiche gilt für die Hilfestellung von der Seite (vgl. Anmerkungen zur Abb. 55).

Abb. 58



1

2

3

4

## **Rolle vorwärts aus der Grätsche über den Grätschwinkelstütz zur Stützwaage mit gegrätschten Beinen (Abb. 58)**

**Phase 1:** Aus dem geraden Stand in schulterbreiter Grätschstellung, Füße parallel, klappen Sie ausatmend den Oberkörper mit gestreckten Armen über die »Tisch«-Position ab und ziehen die Handrücken zwischen den Beinen hindurch am Boden entlang nach hinten. Sie atmen dabei durch den leicht geöffneten Mund gleichmäßig aus (Übung 37-41, I).

**Phase 2:** Mit dem Zug der Arme nach hinten erheben sich die Fersen zum Ballenstand, der Oberkörper kommt noch näher zu den Beinen und der Körperschwerpunkt verlagert sich nach vorne, bis der Körper über die Schulterblätter abrollt (Übung 159, II).

**Phase 3:** Im Grätschwinkelstütz verharrend können Sie zwischenatmen (Übung 91, I).

**Phase 4:** Schieben Sie die Schultern nach vorne (vgl. Abb.45) und rollen gleichzeitig mit den oberen Brustwirbeln beginnend das Gesäß Wirbel für Wirbel zur Waagerechten auf. Führen Sie jetzt die gegrätscht auswärtsgedrehten Beine in die Verlängerung des Oberkörpers und richten verstärkt das Becken auf (Übung 130-135, II).

Sie üben vor allem die Kombination von Roll- und Stützbewegungen.

**Beachten Sie:** Zum Grätschwinkelstütz werden die Handflächen in Schulterbreite aufgesetzt. Arme und Beine bleiben stets gestreckt. Während dem Sie den Körper in der Stützwaage halten, werden die auswärtsgedrehten Beine verstärkt gegrätscht und die Fersen nach oben gedrückt. Nach dem Halten des Körpers in der Stützwaage können Sie die Füße in der Grätsche am Boden aufstellen und die Übung von Neuem beginnen. Denken Sie daran nach allen Stützübungen die Handgelenke durch Schüttel- und/oder Kreisbewegungen zu lockern (Übung 216, 217, III).

**So helfen Sie:** Unterstützen Sie mit einer Hand an der Schulter und mit der anderen am Becken (vgl. Anmerkungen zur Abb. 55).

Abb. 59



1

2

3

5

4

## **Rolle vorwärts gegrätscht über den Grätschwinkelstütz und die Stützwaage mit gegrätschten Beinen zum geraden Handstand (Abb. 59)**

**Phase 1:** Aus dem geraden Stand in schulterbreiter Grätschstellung, Füße parallel, klappen Sie ausatmend den Oberkörper mit gestreckten Armen über die »Tisch«-Position ab und ziehen die Handrücken zwischen den Beinen hindurch am Boden entlang nach hinten. Sie atmen dabei durch den leicht geöffneten Mund gleichmäßig aus (Übung 37-41, I).

**Phase 2:** Mit dem Zug der Arme nach hinten erheben sich die Fersen zum Ballenstand, der Oberkörper kommt noch näher zu den Beinen und der Körperschwerpunkt verlagert sich nach vorne, bis der Körper über die Schulterblätter abrollt (Übung 159, II).

**Phase 3:** Im Grätschwinkelstütz verharrend können Sie zwischenatmen (Übung 91, I).

**Phase 4:** Schieben Sie die Schultern nach vorne (vgl. Abb. 45) und rollen gleichzeitig mit den oberen Brustwirbeln beginnend das Gesäß Wirbel für Wirbel zur Waagerechten auf. Führen Sie jetzt die gegrätscht auswärtsgedrehten Beine in die Verlängerung des Oberkörpers und richten verstärkt das Becken auf (Übung 130-135, II).

**Phase 5:** Drücken Sie ausatmend die gegrätschten Beine zur Senkrechten und schieben gleichzeitig die Schultern zurück. Schließen Sie jetzt die Beine zum geraden Handstand (Übung 97, 98, I).

Sie üben vor allem die Kombination von Roll- und Stützbewegungen.

**Beachten Sie:** Arme und Beine bleiben stets gestreckt (vgl. Anmerkungen zur Abb. 58). Beim Heben des Körpers von der Stützwaage zum Handstand bleibt das Becken aufgerichtet. Dabei werden die Fersen zur Decke gedrückt (Übung 67, 68, I).

**Variation:** Die Beine können in der Stützwaagenposition geschlossen und der gestreckte Körper zum Handstand gehoben werden.

Abb. 60



1

2

3

## Verlagern des Körpergewichts im Handstand auf einen Arm (Abb. 60)

**Phase 1:** Durch den leicht geöffneten Mund ausatmend schwingen oder drücken Sie Ihren Körper in den Handstand und bleiben ruhig stehen (Übung 97, 98, I).

**Phase 2:** Verlagern Sie das Körpergewicht auf die Handfläche des Stützarms. Lösen Sie jetzt schnell die andere Hand vom Boden und führen sie bei gestrecktem Arm in Richtung der Oberschenkelaußenseite (Übung 86, I).

**Phase 3:** Die Handfläche berührt klatschend den Oberschenkel. Setzen Sie die Hand wieder schnell am Boden auf und versuchen ruhig im Handstand stehen zu bleiben. Wiederholen Sie den Bewegungsablauf mit dem anderen Arm.

Sie üben

- die Gewichtsverlagerung im Handstand (vgl. Abb. 61),
- die schnelle Armführung und
- das exakte Führen der Hand zum Oberschenkel bzw. auf den Boden.

**Beachten Sie:** Die Ellenbogen bleiben stets gestreckt. Während des gesamten Bewegungsablaufs halten Sie die gestreckten Beine zusammen. Richten Sie Ihr Becken beim Lösen der Hand verstärkt auf. Sie wirken somit einem Verdrehen im Becken- und/oder Lendenwirbelsäulenbereich entgegen. Beim Zurückführen des gestreckten Armes, setzen Sie die Hand wieder exakt unter die Schulter. Nach jedem Üben lockern der Handgelenke durch Kreis- oder Schüttelbewegungen (Übung 216 und 217, III).

**So helfen Sie:** Ist das Gleichgewichtsvermögen im Handstand nicht ausreichend ausgebildet, so können Sie zuerst im Handstand an einer Wand stehend üben.

**Variation:** Der Bewegungsablauf kann schnell mehrmals hintereinander ausgeführt werden, bevor Sie den Stützarm wechseln.

Abb. 61



## Verlagern des Körpergewichts im Handstand mit gegrätschten Beinen (Abb. 61)

Durch den leicht geöffneten Mund ausatmend schwingen oder drücken Sie Ihren Körper in den Handstand und bleiben ruhig stehen. Grätschen Sie die Beine und verlagern das Körpergewicht auf den rechten Arm. Kippen Sie nun das Becken seitlich und führen dabei das rechte Bein in Richtung der rechten Hand (Übung 163, II). Verharren Sie ruhig einige Sekunden in dieser Stellung und verlagern danach das Körpergewicht zurück zum Handstand mit gegrätschten Beinen. Wiederholen Sie den Bewegungsablauf zur anderen Seite.

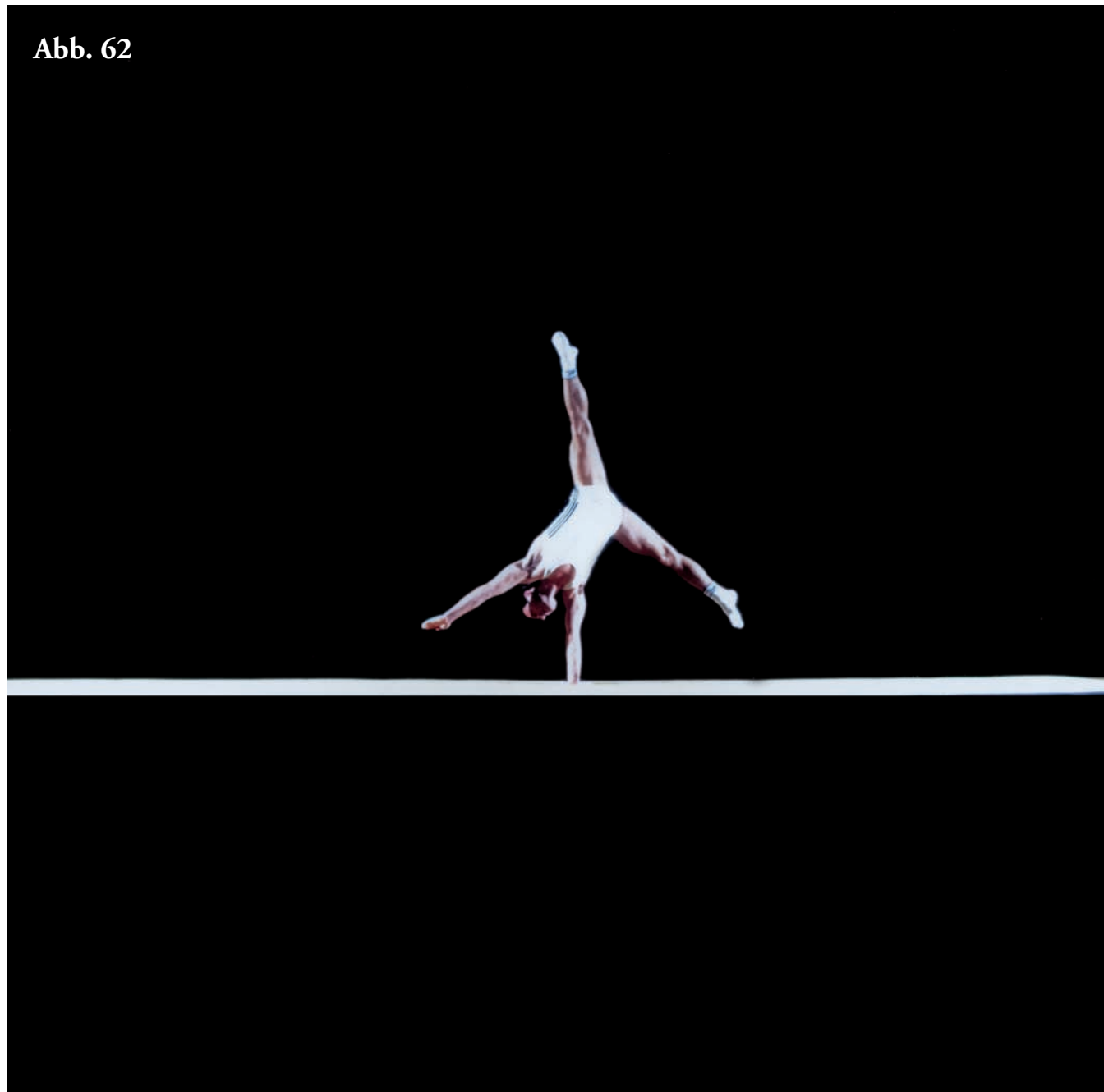
Mit der Gewichtsverlagerung auf einen Arm bereiten Sie den einarmigen Handstand mit gegrätschten Beinen vor (vgl. Abb. 62). Sie erarbeiten sich das für den einarmigen Handstand notwendige Balancegefühl.

**Beachten Sie:** Beim Grätschen der Beine werden die Oberschenkel auswärtsgedreht und die Füße verstärkt zum Boden gedrückt. Hierbei bleibt das Becken aufgerichtet. Die Beine bleiben beim seitlichen Neigen des Oberkörpers in der zuvor im Handstand eingenommenen Ebene, d. h. die Beine dürfen nicht nach vorne oder hinten ausweichen. Atmen Sie während des gesamten Bewegungsablaufes ruhig und gleichmäßig ein und aus.

**So helfen Sie:** Unterstützen Sie den Bewegungsablauf je nach Stabilität des Übenden an den Hüften oder an der Ferse des oberen Beines.

**Variation:** Sie können die Gewichtsverlagerung bei mangelndem Gleichgewichtsvermögen im Handstand zuerst gegen eine Wand üben. Die Verlagerung des Gewichts auf einen Arm kann auch mit geschlossenen Beinen geübt werden.

Abb. 62



## Einarmiger Handstand mit gerätschten Beinen (Abb. 62)

Durch den leicht geöffneten Mund ausatmend schwingen oder drücken Sie Ihren Körper in den Handstand und bleiben ruhig stehen. Grätschen Sie die Beine und verlagern das Körpergewicht auf den rechten Arm. Neigen Sie nun das Becken seitlich und führen dabei das rechte Bein in Richtung der rechten Hand (Übung 163, II). Lösen Sie nun den anderen Arm, in dem Sie das Handgelenk langsam strecken, die Fingerspitzen vom Boden lösen und den gestreckten Arm etwas anheben. Versuchen Sie den Körper auf einem Arm einige Sekunden auszubalancieren, bevor Sie die Hand wieder am Boden aufsetzen und den Körper zur Ausgangsstellung bringen. Wiederholen Sie den Bewegungsablauf zur anderen Seite.

Sie üben das Verlagern des Körpergewichtes auf einen Arm.

**Beachten Sie:** Beim Grätschen der Beine werden die Oberschenkel auswärtsgedreht und die Füße verstärkt zum Boden gedrückt. Hierbei bleibt das Becken aufgerichtet. Die Beine bleiben beim seitlichen Neigen des Oberkörpers in der im Handstand eingenommenen Ebene, d. h. die Beine dürfen nicht nach vorne oder hinten ausweichen. Mit den Augen schauen Sie auf die Hand des Stützarmes. Atmen Sie während des gesamten Bewegungsablaufes ruhig und gleichmäßig ein und aus.

**So helfen Sie:** Unterstützen Sie den Bewegungsablauf je nach Stabilität des Übenden an den Hüften oder an der Ferse des oberen Beines.

**Variation:** Ist es Ihnen nicht möglich das Körpergewicht zur Ausgangsstellung zurückzubringen, so lösen Sie den einarmigen Handstand auf, indem Sie das rechte Bein am Boden aufsetzen und über das Rad den Körper zum geraden Stand in Grätschstellung aufrichten (vgl. Ab. 63-65). Sie können die Gewichtsverlagerung bei mangelndem Gleichgewichtsvermögen im Handstand zuerst gegen eine Wand üben. Die Gewichtsverlagerung auf einem Arm kann auch mit geschlossenen Beinen geübt werden.

Abb. 63



1

2

3

4

## Räder

### Rad vom Kasten (Abb. 63)

**Phase 1:** In der Seitlage auf dem Kasten, mit der Hüfte am Kastenrand aufliegend, ist die Schulter des Stützarms über dem Handgelenk und die andere Hand liegt mit gestrecktem Ellenbogen auf dem Oberschenkel. Die Finger der Stützhand zeigen nach hinten. Der Fuß des unteren Beines wird zum Körper gezogen (Übung 144-147, II).

**Phase 2:** Aus der Seitlage heben Sie ausatmend das aufgerichtete Becken seitlich an, schwingen gleichzeitig das obere auswärtsgedrehte Bein schnell zur Senkrechten und den oberen Arm in die Hochhalte (Übung 148, II).

**Phase 3:** Unterstützen Sie den Hüft- und Beckeneinsatz zur eingeleiteten Radbewegung durch Fußspannstreckung des unteren Beines vom Kasten.

**Phase 4:** Wird der rechte Stützarm am Boden aufgesetzt, erfolgt der Abdruck vom Boden des linken Stützarmes durch die Streckung des Handgelenks. Ist der rechte Fuß am Boden, erfolgt sofort der Abdruck der linken Hand und das seitliche Aufrichten des Körpers zum geraden Stand in der Grätsche in V-Stellung mit den Armen in Seit- oder Hochhalte (Übung 2 und 3, I).

Sie üben hauptsächlich die bewussten Bein-, Becken- und Armeinsätze (Phase 2) des Rades. Diese müssen schnell, kräftig und gleichzeitig erfolgen.

**Beachten Sie:** Knie- und Ellenbogengelenke bleiben stets gestreckt. Arme und Beine bleiben während des Bewegungsablaufes in der Ebene der Senkrechten. Ausweichbewegungen der Beine nach vorne oder hinten sind die Folge von Ausweichbewegungen oder Verdrehungen im Becken- oder Lendenwirbelsäulenbereich.

**So helfen Sie:** Unterstützen Sie den Bewegungsablauf hinter dem Übenden stehend im Kreuzgriff an beiden Hüften, d. h. ab der Phase 2 halten Sie mit der rechten Hand die linke Hüfte und mit der linken Hand die rechte Hüfte.

**Variation:** Sie können die Kastenhöhe je nach Kraft und Beweglichkeit der Zwischenrippenmuskulatur verändern. Je tiefer die Kastenhöhe, desto schwieriger ist die Bewegung.

Abb. 64



1

2

3

4

## Rad (Abb. 64)

**Phase 1:** Aus der Grätsche in V-Stellung mit den Armen in Seithalte heben Sie die Fersen so weit wie möglich vom Boden ab (Übung 2 und 3, I).

**Phase 2:** Verlagern Sie das Körpergewicht auf das linke Bein. Jetzt setzen Sie ausatmend die linke Hand mit den Fingern nach hinten zeigend so nah wie möglich zum linken Standbein. Gleichzeitig schwingt das rechte Bein (Spielbein) in die Senkrechte und der rechte Arm zur Hochhalte. Im Moment, indem Sie den Großteil Ihres Körpergewichts mit dem linken Arm stützen, drückt sich der Fuß des linken Standbeins zur Verstärkung des Schwungs mit dem Ballen vom Boden ab (Übung 144-148, II).

**Phase 3:** Beim Aufsetzen der rechten Hand erfolgt sofort der Abdruck der linken durch die Streckung des Handgelenks, so dass stets nur eine Handfläche den Boden berührt. Der rechte Fuß wird so nah wie möglich zur rechten Hand gestellt und das linke Bein, zur Unterstützung des seitlichen Aufrichtens, in Richtung Boden gedrückt (Übung 85, I).

**Phase 4:** Setzen Sie jetzt einatmend das linke Bein exakt zur Grätsche in V-Stellung am Boden auf und halten die Arme wieder in Seithalte.

Sie üben das exakte Setzen der Hände sowie den Einsatz des Spielbeins.

**Beachten Sie:** Die Fersen berühren im Übergang von Phase 1 zur Phase 2 den Boden nicht. Arme und Beine bleiben während des gesamten Bewegungsablaufes gestreckt. Üben Sie das Rad nach beiden Seiten (vgl. Abb. 63-65). Üben Sie das Rad anfangs an der Wand und später im Raum auf einer Linie am Boden. Dabei müssen die Hände und Füße den Boden während des Rads auf dieser Linie berühren. Sie erhalten dadurch sofort Rückmeldung, wenn Sie sich nicht mehr in der Ebene der Senkrechten befinden.

**Variation:** Wird das Rad exakt ausgeführt, so können Sie einarmiges Rad, Unterarmrad und freies Rad üben.

Abb. 65



3

2

1

## Aus der seitlichen Standwaage schwingen in den Handstand (Abb. 65)

**Phase 1:** Aus dem geraden Stand in V-Stellung führen Sie ausatmend das linke, verstärkt auswärtsgedrehte Bein seitlich zur Waagerechten und neigen den Oberkörper zur Standwaage. Dabei halten Sie den rechten Arm in der Hochhalte und legen den linken am Oberschenkel des Spielbeins auf. Atmen Sie jetzt gleichmäßig und ruhig ein und aus (Übung 85, I).

**Phase 2:** Setzen Sie die rechte Hand beim Ausatmen senkrecht unter der Schulter auf. Zeitgleich mit dem Aufsetzen der Hand erfolgt der Fußabdruck des Standbeins vom Boden durch Lösen der Ferse und das schnelle Führen des linken Arms in Richtung Boden unter die Schulter (Übung 148, II).

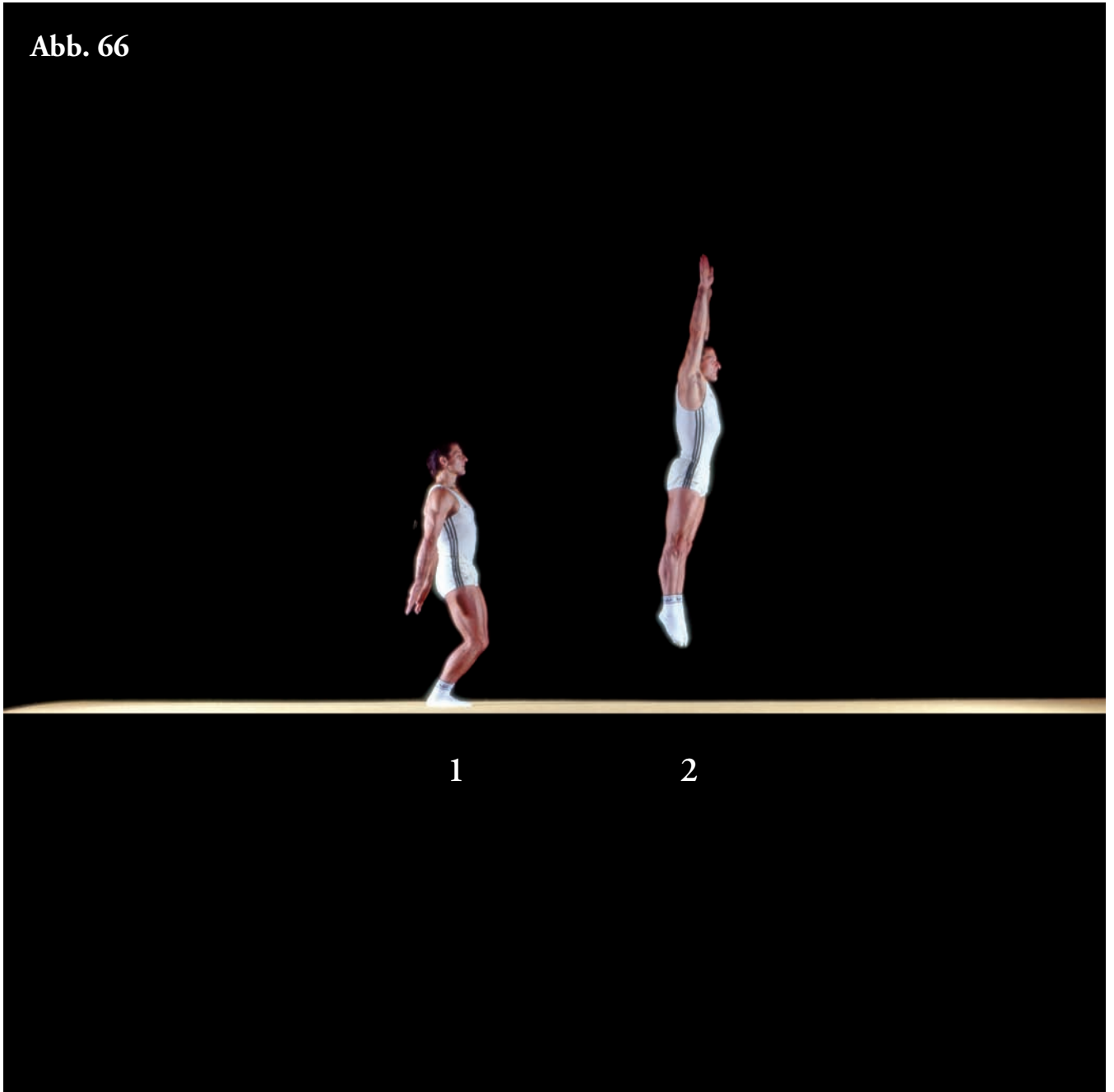
**Phase 3:** Schnelles Schwingen des Standbeins zum Spielbein in den Handstand mit geschlossenen Beinen. Bleiben Sie im Handstand ruhig stehen. (Übung 97, 98, I).

Sie üben den Wechsel von Statik (Standwaage seitlich, Handstand) und Bewegung (Rad).

**Beachten Sie:** Arme und Beine bleiben stets gestreckt. Die Hände werden in Schulterbreite am Boden aufgesetzt. Die Standwaage sowie der Handstand sollen einige Sekunden ruhig gehalten werden. Üben Sie die Bewegung auch zur anderen Seite (vgl. Abb. 63, 64).

**Variation:** Aus dem Handstand können Sie den Körper über das Rad zum geraden Stand aufrichten.

Abb. 66



# Sprünge

## Strecksprung (Abb. 66)

**Phase 1:** In der Schlussstellung beugen Sie die Knie über die Fußspitzen und schwingen die Arme parallel zur Rückhalte (Übung 199 und 204, III).

**Phase 2:** Zum Absprung werden die zusammengehaltenen Fersen so weit wie möglich vom Boden gelöst, ohne den Kniewinkel der »Kleinen Kniebeuge« zu verändern. Ausatmend strecken Sie jetzt so schnell wie möglich die Knie, richten das Becken verstärkt auf und schwingen die Arme über die Vor- zur Hochhalte. Bei der Landung beugen Sie die Knie, halten die Fersen hoch vom Boden und schwingen die Arme zur Vorhalte. Erst jetzt setzen Sie die Fersen am Boden ab und strecken die Knie (Übung 1 und 4, I).

Sie üben die Kraft von Fuß-, Unterschenkel- und Oberschenkelmuskulatur. Ferner üben Sie die Koordination von Fuß-, Knie- und Hüftgelenkstreckung mit der Armführung, d. h. sind Füße und Knie gestreckt sowie das Becken aufgerichtet, müssen auch die Arme in der Hochhalte sein.

**Beachten Sie:** Die Fersen bleiben stets zusammengehalten, die Arme schwingen gestreckt und der Kopf bleibt gerade. Ziel ist es, während des Springens die gerade Körperhaltung beizubehalten. Ein Kennzeichen für das Einhalten der geraden Körperhaltung ist das Landen an der Stelle des Absprungs. Springen Sie deshalb von einem Punkt ab und versuchen dort wieder zu landen.

**Variation:** Üben Sie den Strecksprung auch mit den Händen im Flechtgriff hinter dem Kopf (vgl. Abb. 67). Wird die Absprung- und Landetechnik beherrscht, können Sie mehrmals hintereinander auf der Stelle springen. Dabei werden die Fersen nicht mehr auf dem Boden abgesetzt, d. h. nach der Landung im Ballenstand mit gebeugten Knien erfolgt sofort wieder der Absprung. Wird auch mehrmaliges Springen kontrolliert ausgeführt, können Sie vor oder rückwärts springen. Jetzt können Sie den Strecksprung auch in V-Stellung, Grätsche mit paralleler Fuß- und mit V-Stellung (Übung 2, I) sowie in der Dritten, Vierten und Fünften Position (Übung 99, II) üben. Der Strecksprung mit der beschriebenen Absprung- und Landetechnik sowie Armführung ist die Voraussetzung für die folgenden Bewegungsabläufe (vgl. Abb. 67-82).

Abb. 67



## Strecksprung mit halber Drehung (Abb. 67)

**Phase 1:** In der Schlussstellung beugen Sie die Knie über die Fusspitzen und nehmen die Hände im Flechtgriff hinter den Kopf (Übung 199 und 204, III).

**Phase 2:** Zum Absprung werden die zusammengehaltenen Fersen so weit wie möglich vom Boden gelöst, ohne den Kniewinkel der »Kleinen Kniebeuge« zu verändern. Jetzt strecken Sie ausatmend so schnell wie möglich die Knie, richten das Becken sowie den Brustkorb auf und drücken den zur Drehseite gerichteten Ellenbogen verstärkt nach hinten (Übung 30, I).

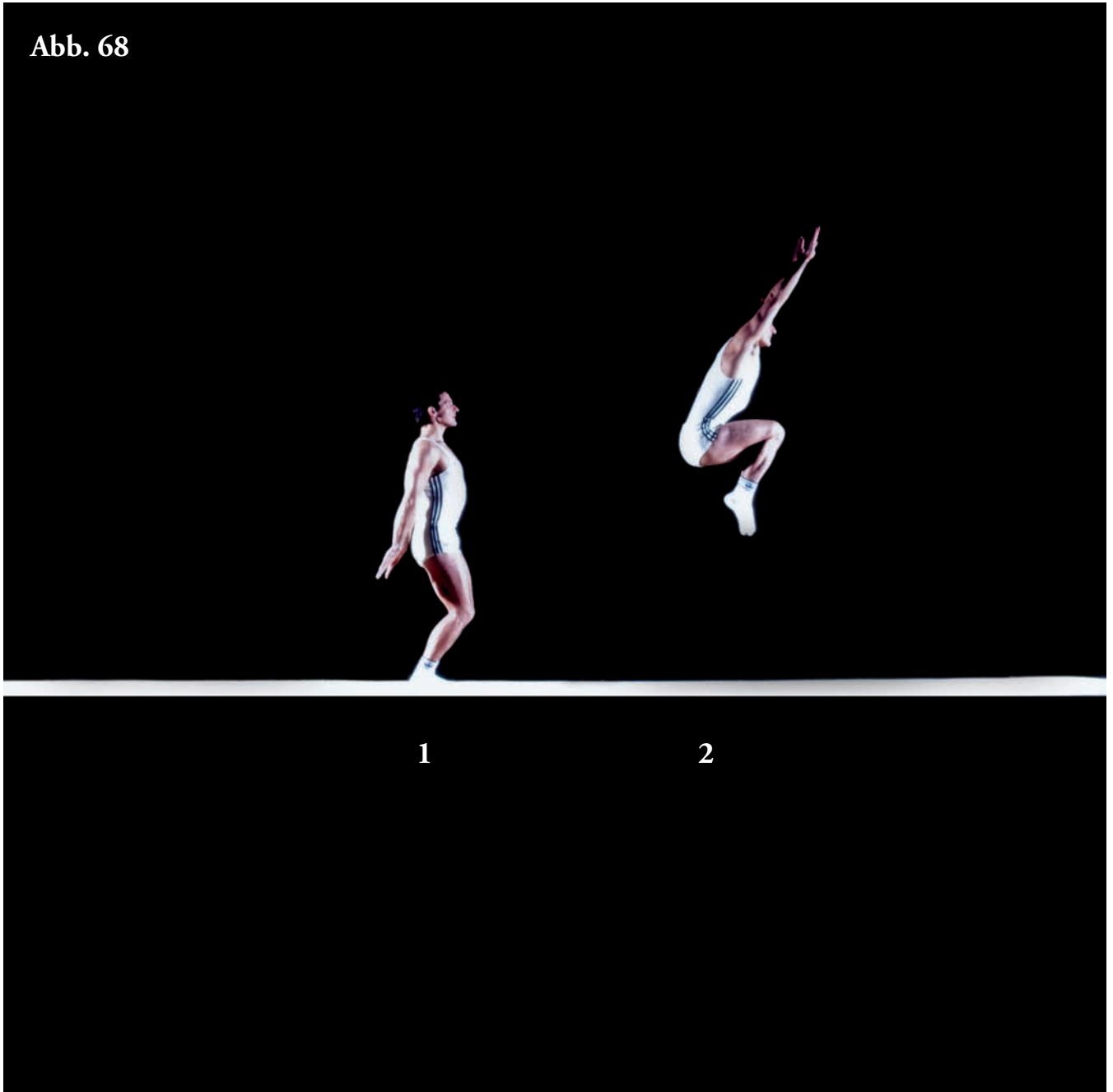
**Phase 3:** Zur Landung beugen Sie die Knie und halten die Fersen hoch vom Boden. Erst nach der Landung setzen Sie die Fersen am Boden ab und strecken die Knie.

Sie üben Sprungkraft (vgl. Abb. 66) und koordinieren während der Flugphase den Schultereinsatz sowie Becken- und Brustkorbeinsatz. Ferner üben Sie die Absprungtechnik, ohne das den Absprung unterstützende Schwungholen der Arme.

**Beachten Sie:** Die Füße sowie die gebeugten Knie werden stets zusammengehalten. Halten Sie den Kopf gerade (Übung 45,48, I). Beim Drehen sind die Beine gestreckt und zusammen. Während des Absprungs versuchen Sie den Brustkorb verstärkt aufzurichten, ohne im Lendenwirbelsäulenbereich auszuweichen. Drücken Sie immer nur einen Ellenbogen verstärkt nach hinten. Der andere Ellenbogen bleibt in der eingenommenen Stellung. Durch das Nachhintendrücker des einen Ellenbogens verdreht der Oberkörper sich anfangs, so dass eine Spannung zum Becken entsteht, die eine Führung des Beckens parallel zu den Schultern nach dem Absprung ermöglicht. Je höher der Strecksprung und je kräftiger der Ellenbogeneinsatz und die Hüft- bzw. Beckenführung, desto weiter können Sie sich drehen.

**Variation:** Sie können auch mit einer achtel oder viertel Drehung beginnen zu üben. Drehen Sie erst mehr als eine halbe Drehung, wenn die beschriebenen Körpereinsätze beherrscht werden. Sie können auch mit den verschiedensten Fußstellungen (z. B. in Grätsche- oder V-Stellung) und Armführungen drehen.

Abb. 68



## **Hocksprung** (Abb. 68)

**Phase 1:** In der Schlussstellung beugen Sie die Knie über die Fußspitzen und schwingen die Arme parallel zur Rückhalte (Übung 199 und 204, III).

**Phase 2:** Zum Absprung werden die zusammengehaltenen Fersen so weit wie möglich vom Boden gelöst, ohne den Kniewinkel der »Kleinen Kniebeuge« zu verändern. Jetzt strecken Sie ausatmend so schnell wie möglich die Knie, richten das Becken auf, schwingen die Arme über die Vor- zur Hochhalte und hocken gleichzeitig die zusammengehaltenen Knie vor der Brust an. Zur Landung beugen Sie die Knie, halten die Fersen hoch vom Boden und schwingen die Arme zur Vorhalte. Erst jetzt setzen Sie die Fersen am Boden ab und strecken die Knie (Übung 254 und 255, III).

Sie üben die Kraft der Oberschenkelmuskulatur und die der Hüftbeuger. Ferner üben Sie die Koordination von Arm-, Hüft- und Knieeinsatz.

**Beachten Sie:** Halten Sie die Beine stets zusammen und den Kopf gerade. Schwingen Sie die Arme schnell in die Hochhalte und lassen den Rücken beim Anhocken der Beine gerade. Versuchen Sie die Knie so hoch wie möglich vor die Brust zu bringen und nach der Landung ruhig zu stehen.

**Variation:** Sie können den Absprung zum Anhocken mehrmals wiederholen, ohne dabei die Fersen am Boden abzusetzen.

Abb. 69



1

2

## Hocksprung - mit zusätzlichem Armeinsatz (Abb. 69)

**Phase 1:** In der Schlussstellung beugen Sie die Knie über die Fußspitzen und schwingen die Arme parallel zur Rückhalte (Übung 199 und 204, III).

**Phase 2:** Zum Absprung werden die zusammengehaltenen Fersen so weit wie möglich vom Boden gelöst, ohne den Kniewinkel der »Kleinen Kniebeuge« zu verändern. Jetzt strecken Sie ausatmend so schnell wie möglich die Knie, richten das Becken auf und schwingen die Arme über die Vor- zur Hochhalte. Hocken Sie die Knie vor der Brust an und schwingen gleichzeitig die Arme zur Vorhalte. Zur Landung werden Hüft- und Kniewinkel nicht ganz gestreckt sowie die Arme wieder zur Hochhalte geführt. Bei der Landung beugen Sie die Knie, halten die Fersen hoch vom Boden und schwingen die Arme zur Vorhalte. Erst jetzt setzen Sie die Fersen am Boden ab und strecken die Knie (Übung 254 und 255, III).

Sie üben die Kraft der Oberschenkelmuskulatur und die der Hüftbeuger. Ferner üben Sie die Koordination von Arm-, Hüft- und Knieeinsatz.

**Beachten Sie:** Halten Sie die Beine stets zusammen und den Kopf gerade. Schwingen Sie die Arme schnell zur Hochhalte und wieder zurück zur Vorhalte. Lassen Sie den Rücken beim Anhocken der Beine gerade. Versuchen Sie die Knie so hoch wie möglich vor die Brust zu bringen und nach der Landung ruhig zu stehen.

**Variation:** Sie können den Absprung zum Anhocken mehrmals wiederholen, ohne dabei die Fersen am Boden abzusetzen. Sie führen dann die Arme bei der Landung zur Hochhalte und beim Anhocken zur Vorhalte.

Abb. 70



## Strecksprung mit Winkeln der Knie (Abb. 70)

In der Schlussstellung beugen Sie die Knie über die Fußspitzen und schwingen die Arme parallel zur Rückhalte (Übung 199 und 204, III). Zum Absprung werden die zusammengehaltenen Fersen so weit wie möglich vom Boden gelöst, ohne den Kniewinkel der »Kleinen Kniebeuge« zu verändern. Strecken Sie ausatmend so schnell wie möglich die Knie, richten das Becken verstärkt auf und schwingen die Arme über die Vor- zur Hochhalte. Jetzt winkeln Sie nur die zusammengehaltenen Knie an, d. h. die Fersen werden schnell zum Gesäß gebracht (Übung 291, III). Zur Landung beugen Sie die Knie, halten die Fersen hoch vom Boden und schwingen die Arme zur Rückhalte. Erst jetzt setzen Sie die Fersen am Boden ab und strecken die Knie (Übung 254, 255, III).

Sie üben die Kraft der Muskulatur der Oberschenkelrückseite sowie die Sprungmuskulatur und dehnen die Oberschenkelvorderseite. Während der Flugphase koordinieren Sie Arm- und Knieeinsatz bei gerader Körperhaltung. Mit diesem Bewegungsablauf üben Sie auch die Schnelligkeit des Fußesatzes für jegliche Landungen.

**Beachten Sie:** Halten Sie die Knie und Fersen stets zusammen. Schwingen Sie die Arme parallel über die Vorhalte zur Hochhalte. Beim Winkeln der Knie muss das Becken verstärkt aufgerichtet werden, um ein Ausweichen im Lendenwirbelsäulenbereich (Hohlkreuz) zu vermeiden. Halten Sie den Kopf gerade.

Abb. 71



## Strecksprung mit Brust-, Becken- und Knieeinsatz (Abb. 71)

In der Schlussstellung beugen Sie die Knie über die Fußspitzen und schwingen die Arme parallel zur Rückhalte (Übung 199 und 204, III). Zum Absprung werden die zusammengehaltenen Fersen so weit wie möglich vom Boden gelöst, ohne den Kniewinkel der »Kleinen Kniebeuge« zu verändern. Strecken Sie ausatmend so schnell wie möglich die Knie, richten das Becken auf und schwingen die Arme über die Vor- zur Hochhalte. Jetzt richten Sie den Brustkorb verstärkt auf – dadurch können die Arme weiter nach hinten geschwungen werden – und winkeln gleichzeitig die Knie bei noch verstärkt aufgerichtetem Becken an. Zur Landung müssen die Füße wiederum schnell unter den Körper und der Oberkörper zur Senkrechten gebracht werden. Bei der Landung beugen Sie die Knie, halten die Fersen hoch vom Boden und schwingen die Arme zur Rückhalte. Erst jetzt setzen Sie die Fersen am Boden ab und strecken die Knie (Übung 254, 255, III).

Sie üben die Kraft der Muskulatur der Oberschenkelrückseite sowie die Sprungmuskulatur und dehnen die Oberschenkel- und Körpervorderseite. Während der Flugphase koordinieren Sie Arm-, Knie- und Beckeneinsatz. Mit diesem Bewegungsablauf üben Sie ebenfalls die Schnelligkeit des Fußesatzes für jegliche Landungen (vgl. Abb. 70).

**Beachten Sie:** Halten Sie die Knie und Fersen stets zusammen. Schwingen Sie die Arme parallel über die Vorhalte zur Hochhalte. Halten Sie den Kopf so, dass beim Rückneigen des Oberkörpers die Ohren an den Oberarmen bleiben. Beim Winkeln der Knie muss das Becken verstärkt aufgerichtet werden, um ein Ausweichen im Lendenwirbelsäulenbereich (Hohlkreuz) zu vermeiden.

Abb. 72



## Grätschwinkelsprung (Abb. 72)

In der Schlussstellung beugen Sie die Knie über die Fußspitzen und schwingen die Arme parallel zur Rückhalte (Übung 199 und 204, III). Zum Absprung werden die zusammengehaltenen Fersen so weit wie möglich vom Boden gelöst, ohne den Kniewinkel der »Kleinen Kniebeuge« zu verändern. Jetzt strecken Sie ausatmend so schnell wie möglich die Knie, schwingen die Arme beim Absprung zur Vorhalte und grätschen gleichzeitig die Beine zur Waagerechten. Der Oberkörper neigt sich dabei mit geradem Rücken etwas nach vorne, so dass die Fingerspitzen den Fußspann berühren können. Richten Sie dabei den Brustkorb verstärkt auf (Übung 52-56, I). Zur Landung müssen die Füße wiederum schnell unter den Körper und der Oberkörper in die Senkrechte gebracht werden. Haben die Füße Bodenkontakt, beugen Sie die Knie, halten die Fersen hoch vom Boden und schwingen die Arme zur Vorhalte. Erst jetzt setzen Sie die Fersen am Boden ab und strecken die Knie (Übung 254, 255, III).

Sie üben die Sprungmuskulatur und koordinieren Bein-, Oberkörper- und Armeinsatz.

**Beachten Sie:** Arme und Beine bleiben während der Flugphase gestreckt. Halten Sie den Kopf gerade und achten darauf, dass beide Beine beim Grätschen in gleicher Höhe sind. Beim Grätschen zeigen Knie und Fußspann in Richtung Decke.

**Variation:** Sie können den Grätschwinkelsprung bei exakter Ausführung mehrmals hintereinander springen.

Abb. 73



1

2

## »Anschlagen« des gestreckten Beines – nach vorne (Abb. 73)

**Phase 1:** Aus der »Kleinen Kniebeuge« in V-Stellung heben Sie das linke Bein als Spielbein auf 45 Grad an und schwingen die Arme zur Seithalte (Übung 101 und 102, II).

**Phase 2:** Zum Absprung strecken Sie ausatmend Knie- und Fußgelenk und schwingen die Arme seitlich zur Hochhalte. Das Absprungbein »schlagen« Sie jetzt kräftig zum gehaltenen Spielbein. Nach der Berührung beider Beine drücken Sie schnell das Absprungbein bzw. Standbein unter den Körper zurück. Die Landung erfolgt auf dem Ballen mit gleichzeitiger Kniebeugung des Standbeines und mit Zurückschwingen der Arme zur Seithalte. Jetzt setzen Sie die Ferse am Boden ab und strecken das Knie des Standbeines (Übung 65, I).

Sie kräftigen Oberschenkel- und Hüftbeugemuskulatur. Ferner üben Sie die schnelle Koordination von Arm- und Hüfteinsatz, Absprung- und Landetechnik sowie eine zielgerichtete Beinführung.

**Beachten Sie:** Das Spielbein und die Arme bleiben stets gestreckt. Halten Sie den Kopf gerade. Der Hüftwinkel des Spielbeines verändert sich während des Bewegungsablaufes möglichst nicht. Das gebeugte Knie des Standbeines zeigt stets exakt über die Fußspitze. Halten Sie den geraden Oberkörper möglichst in der Senkrechten. Üben Sie abwechselnd mit beiden Beinen bzw. mit dem »schwächeren« Bein öfter. Nach der Landung versuchen Sie ruhig auf einem Bein stehen zu bleiben.

**Variation:** Wird der Bewegungsablauf exakt und sicher ausgeführt, so können Sie mehrmals hintereinander springen. Setzen Sie dabei die Ferse bei der Landung nicht auf dem Boden ab. Je höher die Ferse vom Boden gehalten werden kann, desto besser ist die Ausgangsposition des Standbeines für den zur schnellen Bewegungsausführung notwendigen kraftvollen Absprung.

Abb. 74



1

2

## »Anschlagen« des gestreckten Beines - zur Seite (Abb. 74)

**Phase 1:** Aus der »Kleinen Kniebeuge« in V-Stellung heben Sie das rechte Bein als Spielbein mit verstärktem aufgerichtetem Becken auswärtsgedreht zur Seite auf 45 Grad. Die Arme schwingen zur Seithalte (Übung 123, II).

**Phase 2:** Zum Absprung strecken Sie ausatmend Knie- und Fußgelenk und schwingen nur den linken Arm über die Seite zur Hochhalte. Gleichzeitig »schlagen« Sie kräftig das Absprungbein zum gehaltenen Spielbein. Nach der Berührung beider Beine drücken Sie schnell das Absprungbein bzw. Standbein unter den Körper zurück. Die Landung erfolgt auf dem Ballen mit gleichzeitiger Kniebeugung des Standbeines und mit Zurückschwingen des linken Armes zur Seithalte. Jetzt drücken Sie die Ferse zum Boden und strecken das Knie (Übung 163, II).

Sie stärken vor allem die Oberschenkel- und Hüftbeugemuskulatur bei gleichzeitiger Dehnung der Zwischenrippenmuskulatur. Ferner üben Sie die schnelle Koordination von Arm- und Hüfteinsatz sowie eine zielgerichtete Beinführung.

**Beachten Sie:** Das Spielbein und die Arme bleiben stets gestreckt. Halten Sie den Kopf gerade. Der Hüftwinkel sowie die auswärtsgedrehte Stellung des Spielbeines verändern sich während des Bewegungsablaufes möglichst nicht. Das gebeugte Knie des Standbeines zeigt stets exakt über die Fußspitze. Halten Sie den geraden Oberkörper möglichst in der Senkrechten. Üben Sie abwechselnd mit beiden Beinen bzw. mit dem »schwächeren« Bein öfter. Nach der Landung versuchen Sie ruhig auf einem Bein stehen zu bleiben.

**Variation:** Wird der Bewegungsablauf exakt und sicher ausgeführt, können Sie die Bewegung mehrmals hintereinander wiederholen. Setzen Sie dabei die Ferse zur Landung nicht auf dem Boden ab. Je höher die Ferse vom Boden gehalten werden kann, desto besser ist die Ausgangsposition des Standbeines für den zur Bewegungsausführung notwendigen schnellen und kraftvollen Absprung.

Abb. 75



1

2

## »Anschlagen« des gestreckten Beines – nach hinten (Abb. 75)

**Phase 1:** Aus der »Kleinen Kniebeuge« in V-Stellung heben Sie das rechte Bein als Spielbein nach hinten auf 45 Grad an. Gleichzeitig richten Sie das Becken verstärkt auf und schwingen die Arme zur Seithalte (Übung 125, II).

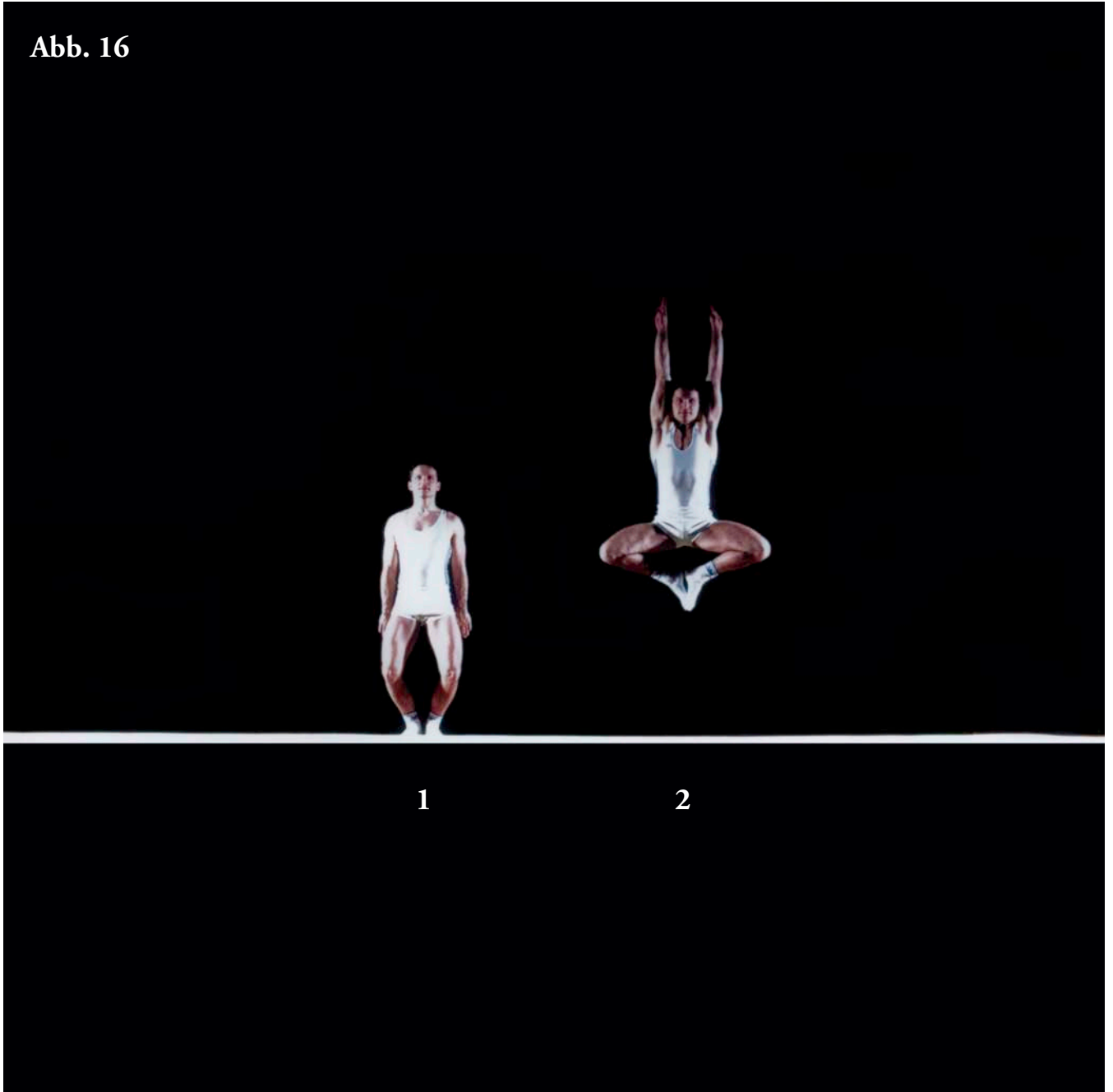
**Phase 2:** Zum Absprung strecken Sie ausatmend Knie- und Fußgelenk und schwingen die Arme seitlich in die Hochhalte. Gleichzeitig »schlagen« Sie kräftig das Absprungbein zum gehaltenen Spielbein. In dieser Phase sind Becken und Brustkorb verstärkt aufgerichtet. Nach der Berührung beider Beine drücken Sie schnell das Absprungbein bzw. Standbein unter den Körper zurück. Die Landung erfolgt auf dem Ballen mit gleichzeitiger Kniebeugung des Standbeines und mit Schwingen der Arme zur Seithalte. Jetzt setzen Sie die Ferse zum Boden und strecken das Knie (Übung 109-112, II).

Sie kräftigen vor allem Oberschenkel- und Hüftstreckmuskulatur bei gleichzeitiger Dehnung der Körpervorderseite. Ferner üben Sie die schnelle Koordination von Arm- und Hüfteinsatz, Absprung- und Landetechnik sowie eine zielgerichtete Beinführung.

**Beachten Sie:** Das Spielbein und die Arme bleiben stets gestreckt. Halten Sie den Kopf gerade. Beim Absprung versuchen Sie den Brustkorb verstärkt aufzurichten. Die Hüftstreckung des Spielbeines verändert sich während des Bewegungsablaufes möglichst nicht. Das gebeugte Knie des Standbeines zeigt stets exakt über die Fußspitze. Halten Sie den geraden Oberkörper möglichst in der Senkrechten. Üben Sie abwechselnd mit beiden Beinen bzw. mit dem »schwächeren« Bein öfter. Nach der Landung versuchen Sie ruhig auf einem Bein stehen zu bleiben.

**Variation:** Wird der Bewegungsablauf exakt und sicher ausgeführt, so können Sie mehrmals hintereinander springen. Setzen Sie dabei die Ferse bei der Landung nicht auf dem Boden ab. Je höher die Ferse vom Boden gehalten werden kann, desto besser ist die Ausgangsposition des Standbeines für den zur sicheren Bewegungsausführung notwendigen schnellen und kraftvollen Absprung.

Abb. 16



## Glockensprung (Abb. 76)

**Phase 1:** In der V-Stellung beugen Sie die Knie über die Fußspitzen und schwingen die Arme parallel zur Rückhalte (Übung 199 und 204, III).

**Phase 2:** Zum Absprung werden die zusammengehaltenen Fersen so weit wie möglich vom Boden gelöst, ohne den Kniewinkel der »Kleinen Kniebeuge« zu verändern. Jetzt strecken Sie ausatmend so schnell wie möglich die Knie, richten das Becken auf und schwingen die Arme über die Vor- zur Hochhalte. Dabei ziehen Sie die Fersen so weit zum Körper, dass sich Ihre Fußsohlen ganz berühren können. Die Knie werden nach außen gedrückt. Zur Landung beugen Sie die Knie, halten die Fersen hoch vom Boden und schwingen die Arme zur Vorhalte. Erst jetzt setzen Sie die Fersen am Boden ab und strecken die Knie (Übung 130-135, II).

Sie üben kräftemäßig Fuß-, Unterschenkel- und Oberschenkelmuskulatur bei gleichzeitiger aktiver Dehnung der Auswärtsdrehung.

**Beachten Sie:** Die Fersen haben stets Kontakt zueinander, die Arme schwingen gestreckt und der Kopf bleibt gerade. Beim Beugen der Knie zur »Froschstellung« richten Sie verstärkt Ihr Becken auf, drücken die Fußsohlen aneinander und halten beide Knie auf gleicher Höhe. Ziel ist es während des Springens die gerade Körperhaltung einzuhalten. Ein Kennzeichen für das Einhalten der geraden Körperhaltung ist das Landen an der gleichen Stelle des Absprungs. Springen Sie deshalb von einem Punkt ab und versuchen dort wieder zu landen.

Abb. 77



## **Glockensprung seitlich** (Abb. 77)

In der Grätsche in V-Stellung halten Sie die Arme in der Seithalte. Überkreuzen Sie mit dem linken Bein das rechte Bein. Springen Sie nun vom linken Bein ab und schwingen das rechte Bein seitlich auf 90 Grad und die Arme aus der Seithalte in die Hochhalte.

Im Flug beugen Sie beide Knie, so dass Sie Ihre Fußsohlen aneinander legen können und richten verstärkt Ihr Becken auf.

Zur Landung strecken Sie das Knie des Spielbeines, halten es aber weiterhin auf 90 Grad. Gleichzeitig schwingen Sie das linke Bein unter den Körper und setzen den Fuß bei gebeugtem Knie im Ballenstand am Boden auf. Sie landen auf einem Bein. Senken Sie das Spielbein langsam zur Grätsche (Übung 130-135, II).

Sie üben die Kraft der Fuß-, Unterschenkel- und Oberschenkelmuskulatur bei gleichzeitigem aktiven Dehnen der Auswärtsdrehung und der Zwischenrippenmuskulatur. Ferner üben Sie die Balance beim Landen auf einem Bein und das Halten des Spielbeines auf 90 Grad.

**Beachten Sie:** Die Arme schwingen gestreckt zur Hochhalte. Halten Sie den Kopf dabei gerade. Verdrehen Sie nicht das Becken oder den Oberkörper. Beim Beugen der Knie zur »Froschstellung« richten Sie verstärkt Ihr Becken auf und drücken die Fußsohlen aneinander. Wiederholen Sie den Bewegungsablauf mit dem linken Bein als Spielbein und dem rechten Bein als Stand- und Absprungbein.

Abb. 78



1 2 3 4

## **Pferdchensprung** (Abb. 78)

**Phase 1:** Aus der Schlussstellung nehmen Sie ein bis zwei Schritte Anlauf und schwingen dabei die gestreckten Arme parallel zur Rückhalte (Übung 213, III).

**Phase 2:** Zum Absprung strecken Sie ausatmend schnell Knie und Fuß des linken Beines und schwingen die Arme zur Hochhalte. Während der Flugphase bringen Sie die gebeugten Knie mit auswärtsgedrehten Oberschenkeln zur Brust. Drücken Sie dabei die Knie nach außen und die Fersen nach oben (Übung 286, III).

**Phase 3:** Zur Landung stellen Sie nun das rechte Bein unter den Körper, lassen dabei die Arme in der Hochhalte. Halten Sie das linke Bein auswärtsgedreht auf 90 Grad und das Knie nach außen gedrückt. Strecken Sie jetzt das linke Knie und setzen das gestreckte Bein im Ballenstand am Boden auf (Übung 106, II).

**Phase 4:** Schwingen Sie die Arme zur Seithalte und wiederholen die Übung mit dem rechten Bein als Absprungbein (Übung 213, III).

Sie üben vor allem die Koordination von Arm- und Beinführung mit einbeinigem Absprung.

**Beachten Sie:** Schwingen Sie die Arme stets parallel und gestreckt von der Rückhalte zur Hochhalte und halten Sie Kopf und Rücken dabei gerade. Üben Sie mit beiden Beinen als Absprungbein.

**Variation:** Der Pferdchensprung kann anfangs auch ohne Auswärtsdrehung des Oberschenkels geübt werden. Die Knie werden dann parallel zur gedachten Körpermitte in Richtung Horizontale geführt. Der Pferdchensprung ohne Auswärtsdrehung der Oberschenkel ist die Vorbereitung für den Schersprung (vgl. Abb. 79).

Abb. 79



1

2

3

4

## Schersprung (Abb. 79)

**Phase 1:** Aus der Schlussstellung nehmen Sie einen Schritt Anlauf und schwingen dabei die gestreckten Arme parallel zur Rückhalte (Übung 213, III).

**Phase 2:** Zum Absprung strecken Sie ausatmend Knie und Fuß des linken Beines und schwingen die Arme über die Vor- zur Hochhalte. Schwingen Sie das rechte Bein zur Waagerechten und schwingen bzw. »schlagen« Sie nun das linke Bein gestreckt zum rechten (Übung 107, II).

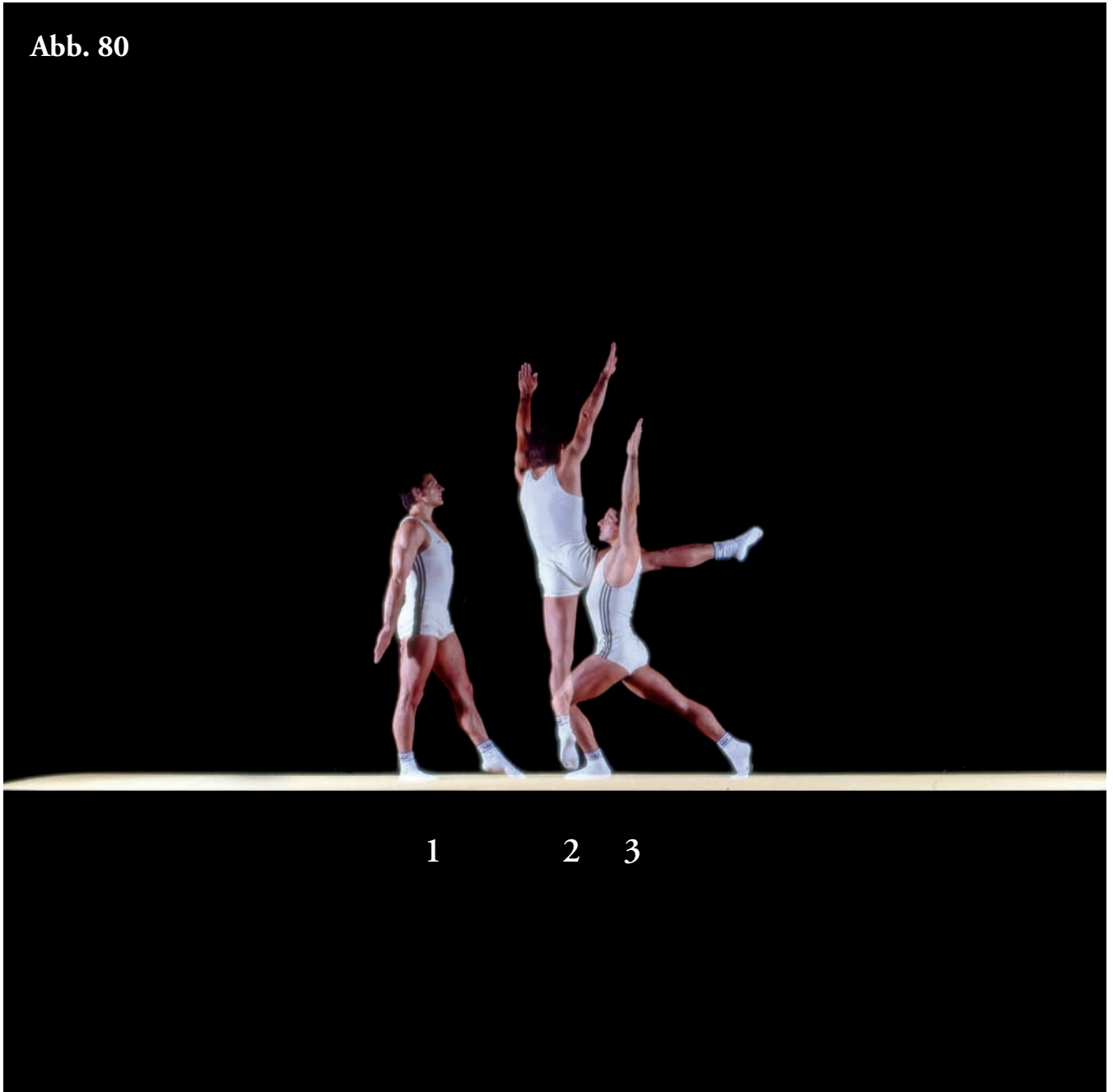
**Phase 3:** Zur Landung stellen Sie das rechte Bein unter den Körper und »schlagen« das linke Bein, bei gerader Körperhaltung so hoch wie möglich in Richtung Körpermitte. Die gestreckten Arme sind noch stets in der Hochhalte (Übung 65, I).

**Phase 4:** Führen Sie das linke Bein langsam zum Boden. Es folgt ein Schritt mit dem rechten Bein. Schwingen Sie die Arme von der Hoch- über die Seit- zur Rückhalte und wiederholen den Bewegungsablauf mit dem anderen Bein als Absprungbein (Übung 213, III).

Sie üben vor allem die Muskulatur der Unterschenkelrückseite, der Oberschenkelvorderseite, der Hüftbeuger und Hüftstrecker sowie die Dehnung der Oberschenkelrückseite. Ferner üben Sie die Koordination von Arm- und Beinführung beim einbeinigen Absprung.

**Beachten Sie:** Halten Sie Oberkörper und Kopf stets gerade. Die Arme bleiben gestreckt und ab der Phase zwei in der Hochhalte. Während dem Wechsel der Beine bleiben die Knie gestreckt.

Abb. 80



1

2

3

## Hüftdrehung (Abb. 80)

**Phase 1:** Aus der Schlussstellung nehmen Sie einen Schritt Anlauf und schwingen dabei die gestreckten Arme parallel zur Rückhalte (Übung 213, III)

**Phase 2:** Zum Absprung strecken Sie ausatmend Knie und Fuß des linken Beines, schwingen die gestreckten Arme in die Hochhalte und das rechte Bein zur Waagerechten. Jetzt drehen Sie den rechten Oberschenkel bei verstärkt aufgerichtetem Becken nach innen und drücken gleichzeitig die linke Schulter nach hinten, so dass Sie eine halbe Drehung um die Körperlängsachse vollführen (Übung 107, II).

**Phase 3:** Zur Landung nach der Drehung wird der Fußballen des linken Beines aufgesetzt, die Ferse zum Boden gedrückt und das Knie über die Fußspitze gebeugt. Das rechte Bein bleibt nach hinten gestreckt. Setzen Sie den rechten Fuß im Ballenstand am Boden auf und halten Sie die Arme in der Hochhalte (Übung 111 und 112, II).

Sie koordinieren Hüft- und Schultereinsatz miteinander (vgl. Abb. 79).

**Beachten Sie:** Halten Sie Oberkörper und Kopf stets gerade. Die Arme und das Schwungbein bleiben gestreckt. Während der halben Drehung um die Körperlängsachse und in der Endposition (Phase 3) richten Sie verstärkt das Becken auf. Üben Sie auch mit dem rechten Bein als Absprungbein.

Abb. 81



1 2 3 4 5

## Schrittsprung (Abb. 81)

**Phase 1:** Aus zwei bis drei Schritten Anlauf schwingen Sie zum Absprung ausatmend die gestreckten Arme von der Rück- über die Vor- zur Seithalte. Das linke Bein zeigt bei gebeugter Hüfte und gebeugtem Knie in Richtung Körpermitte (Übung 19, I).

**Phase 2:** Strecken Sie jetzt das linke Knie und schwingen das rechte Bein ohne Auswärtsdrehung des Oberschenkels nach hinten hoch (Übung 5 und 6, I).

**Phase 3:** Drücken Sie die Arme in der Seithalte nach hinten und richten den Brustkorb verstärkt auf (Übung 184, II).

**Phase 4:** Zur Landung setzen Sie den linken Fußballen auf, senken erst jetzt die Ferse zum Boden und beugen das Knie über die Fußspitze (Übung 151-155, II).

**Phase 5:** Wiederholen Sie die Übung sofort mit dem linken Bein als Absprungbein.

Sie üben die gerade Beinführung mit beiden Beinen während der Flugphase.

**Beachten Sie:** Halten Sie Arme und Kopf stets gerade. Richten Sie nach dem Absprung Becken und Brustkorb verstärkt auf. Beim Spreizen der Beine müssen vorderes und hinteres Bein gleich hoch sein! Während der Flugphase 2 und 3 bleiben die Knie gestreckt. Die Weite der Beinspreizung ist anfangs unerheblich. Ziel sollte es sein, bei gerader Beinführung zu spreizen (vgl. Abb. 82).

**Variation:** Üben Sie den Schrittsprung mit den Händen im Flechtgriff hinter dem Kopf. Das Schwingen der Arme während des Anlaufs entfällt dann. Die Ellenbogen sollen hierbei nach hinten gedrückt werden.

Abb. 82



## Spagatsprung (Abb. 82)

Aus zwei bis drei Schritten Anlauf schwingen Sie, beim Absprung vom rechten Bein, ausatmend die gestreckten Arme von der Rück- über die Vor- zur Seithalte (Übung 19, I). Strecken Sie jetzt das linke Knie in Richtung Körpermitte nach vorne (Übung 114, II) und schwingen das rechte Bein, wenn möglich ohne Auswärtsdrehung des Oberschenkels, nach hinten hoch (Übung 151-155, II). Drücken Sie die Arme in der Seithalte nach hinten und richten den Brustkorb verstärkt auf (Übung 184, II). Zur Landung setzen Sie den linken Fußballen auf, senken erst jetzt die Ferse zum Boden und beugen das Knie über die Fußspitze.

Sie üben die aktive Beinspreizung nach vorne und hinten hoch während der Flugphase.

**Beachten Sie:** Halten Sie Arme und Kopf stets gerade. Richten Sie nach dem Absprung Becken und Brustkorb verstärkt auf. Beim Spreizen der Beine müssen vorderes und hinteres Bein gleich hoch sein! Während der Flugphase sind die Knie gestreckt. Wechseln Sie das Absprungbein.

**Variation:** Üben Sie den Spagatsprung mit den Händen im Flechtgriff hinter dem Kopf. Das Schwingen der Arme während des Anlaufs entfällt dann. Die Ellenbogen sollen hierbei nach hinten gedrückt werden.

## Literatur

Wirhed, R.:  
Sport-Anatomie und Bewegungslehre.  
Schattauer, Stuttgart - New York 1988.

Schmidt, M., Klümper, A.:  
Basisgymnastik für Jedermann.  
Ein Weg vom geraden Stand zum  
geraden Handstand.  
Reba-Verlag, Darmstadt 1989.

Schmidt, M., Klümper, A. Rießland, M.:  
Ganzkörpergymnastik.  
Basisgymnastik für Jedermann  
Band II. Reba-Verlag, Darmstadt 1990.

Schmidt, M., Klümper, A. Rießland, M.:  
Beweglichkeit in jedem Alter.  
Basisgymnastik für Jedermann Band III.  
Reba-Verlag, Darmstadt 1991.







## Die Akrobatik zur Basisgymnastik Basisgymnastische Grundelemente in der basisgymnastischen Aufbauarbeit

»Das vorliegende Buch »Die Akrobatik zur Basisgymnastik« ist die konsequente Fortführung der in den Büchern »Beweglichkeit in jedem Alter«, »Ganzkörpergymnastik« und »Basisgymnastik für Jedermann« dargestellten Übungen. Ferner zeige ich einen Weg zur Akrobatik bzw. Körperbeherrschung auf, der sich aus der Basisgymnastik entwickelte.

»Die Akrobatik zur Basisgymnastik« soll Ihnen die akrobatischen Bewegungsabläufe transparent machen, d. h. an den Bewegungsabläufen können die Übungen der Basisgymnastik sowie deren Prinzipien erkannt werden. Gymnastik ist somit kein notwendiges Übel, sondern eine auf Kraft, Elastizität, Koordination und Balance basierende Grundlage und Vorbereitung für bewusstes Bewegen.«

Dieses Lehrbuch unterstützt die Arbeit von ÜbungsleiterInnen, SportlehrerInnen, SportlerInnen und allen im Bereich der sportlichen Ausbildung in Verein, Schule und Hochschule Tätigen.

ISBN 978-3-00-026735-2

