





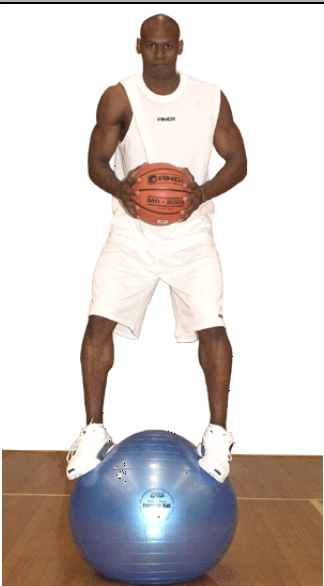
GG_2 Koordination_Gleichgewicht 2 **Dauer: 45-60 min.**

Ziel: **Die Ziele sind bis Ende November 2010 zu erreichen!!**
 Verbessern des dynamischen Gleichgewichts! Die Fähigkeit, das dynamische Gleichgewicht in unterschiedlichsten Situationen einzustellen ist als eine zentrale Anforderung im Ski Alpin.

Warm-Up: 10min. Einwärmen (Laufen, Bike, oder Seilspringen in verschiedenen Variationen),
 Bsp: Rumpfprogramm(KR_1) als Warm-up absolvieren

Bemerkungen: *In der Landi gibt es 12m Spannset für 49.-, Vorrichtung für um den Baum zusätzlich beschaffen oder selber etwas basteln.
 Diejenigen die ein Einrad zu Hause haben, trainieren ihre Kunststücke zusätzlich auf dem Einrad*

Skizze	Beschreibung der Übung	Ziel
<p>1</p> 	<p>Jonglage</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jonglieren mit 3 gleichen Bällen <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Auf instabiler Unterlage □ Verschiedene Objekte miteinander vermischen (Bälle, Steine, Reifen, Tücher) □ Tricks üben □ Mit Füßen jonglieren →Fussball 	<ul style="list-style-type: none"> □ Mit 3 Bällen mindestens 15x jonglieren können <p>Ziel für die guten Jongleure</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Auf Swissball stehend 10x jonglieren können
<p>2</p> 	<p>Handstand</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Kein Hohlkreuz □ Handstand in vertikaler Position halten können <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Als Hilfe gegen eine Wand, von Wand wegstossen mit den Beinen □ Herumgehen mittels Handstand □ Parcours ablaufen mittels Handstand 	<ul style="list-style-type: none"> □ 3x hintereinander mindestens 3 Sekunden halten können!

<p>3</p> 	<p>Slackline 1</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Gewöhnliches Spannsset 50mm breite reicht aus □ Mind. 6m Länge □ Hin –und zurück balancieren <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Stehen bleiben auf einem Bein (längs/quer) □ Auf Seil Springen(quer) in Hockeposition 10"halten □ Aufsteigen auf einem Bein(wie Einbeinkniebeugen) □ Rückwärts gehen 	<ul style="list-style-type: none"> □ 3x hintereinander eine Distanz von 8m zurücklegen
<p>4</p> 	<p>Slackline 2</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Quer auf Slackline springen □ Position auf Slackline stabilisieren □ Hockeposition einnehmen und im Gleichgewicht halten <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Mit halber Drehung auf Line springen □ Auf Line 180°/360° springen □ Auf einem Bein Position halten □ Blind □ 2 spurige Line spannen, von der Einen auf die Andere springen 	<ul style="list-style-type: none"> □ 2x 10 Sekunden die Hockeposition halten können
<p>5</p> 	<p>Swiss-Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Auf Swissball sicher stehen können □ Auf Swissball hinaufspringen und stabilisieren <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ auf Swissball jonglieren □ Kniebeugen mit Ball über Kopf □ Ball gegenseitig zuwerfen □ Auf Swissball ¼ bis ½ Drehungen springen 	<ul style="list-style-type: none"> □ 3x hintereinander auf den Swissball hochspringen und mind. 30sec in einer stabilen Position stehen bleiben <p>Hochspringen auf weichem Untergrund oder mit Hilfestellung üben</p>