

# **Fitness- und Konditionsgymnastik Partner und Kleingeräte**

## **- Übungssammlung -**



zusammengestellt von Michael Reiß  
(Dipl.-Sportlehrer Reha/Präv)  
für die Übungsleiterausbildung „Jugend“

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
Fitness- und Konditionsgymnastik	
1. mit Partner	2
2. zu dritt	3
3. mit Geräten	4
3.1 Gymnastikball	4
3.2 Medizinball	6
3.3 Reifen	9
3.4 Sprungseil	11
3.5 Stab	12
3.6 Sprossenwand	14

## 1. Fitness- und Konditionsgymnastik mit Partner

*alle Übungen sind dem Heft „Freies Turnen“ von Toni Schneider und Gerd Keglmaier entnommen*

- nebeneinander laufen, umkreisen des Partners
- laufen mit Handfassung und Hopser
- galopp hüpfen seitwärts mit Handfassung
- gehen in A-Position (Schultern aneinander gelehnt); in V-Position (Füße aneinander, Handfassung)
- laufen hintereinander, überspringen bzw. unterkriechen des Vordermanns
- Schattenlauf
- Zieh- und Schiebelauf
- Sitz Rücken an Rücken, aufstehen und wieder setzen, evtl. mit ½ oder ganzen Drehung im Stand
- im Stand, versuchen die Füße des Partners anzutippen
- Handfassung mit einer Hand, versuchen den Partner aus dem Stand zu bringen
- im Liegestütz, versuchen den Partner auf die Hände zu tippen
- im Grätschsitz, Rücken an Rücken, Arme verhaken, versuchen den Partner auf Zuruf nach links oder rechts zu ziehen
- „Schiebekampf“, Rücken gegen Rücken im Hocksitz oder Schulter gegen Schulter im Liegestütz v.l.
- einbeinig mit Handfassung gegenüberstehen, versuchen den Partner auf das zweite Bein zu zwingen
- im Stand mit Handfassung, versuchen den Partner wegzuziehen
- im Gegenüberstehen, versuchen den Partner aus dem Stand zu heben
- Staffelformen:
  - den Partner „Huckepack“ auf dem Rücken tragen
  - den Partner im Stütz auf den Schultern tragen
  - liegestützlaufen bzw. –springen mit Partnerhilfe an den Oberschenkeln (nicht an den Füßen und nicht „durchhängen“!)
- auf Zuruf den Partner aufladen und eine kurze Strecke tragen
- den Partner in der Bankstellung überwinden (einbeinig oder beidbeinig überspringen, Hockwenden mit und ohne Zwischensprung, auch rhythmische und synchrone Ausführungen möglich)
- den Partner im Stand umklettern
- den abspringenden Partner von hinten an den Ellbogen zur Hochhalte stemmen
- den Partner aus dem Liegestütz in Richtung Handstand haben und senken
- „Beutelratte“: in Rückenlage den Partner in Bankstellung mit Beinen und Armen umklammern, laufen im Vierfüßler, durch halbe Drehung sw Wechsel der Aufgabe
- Partner Rücken an Rücken mit verschränkten Armen, wechselseitig auflagen  
Variante: In Gegenüberstellung, ein Partner Rumpfbeuge vw, der Zweite umfasst den Bauch und hebt ihn an.

## 2. Fitness- und Konditionsgymnastik zu dritt

*alle Übungen sind dem Heft „Freies Turnen“ von Toni Schneider und Gerd Keglmaier entnommen*

- laufen nebeneinander, einer läuft im „Achter“ um die beiden Partner
- ein Partner wird auf Zuruf von den beiden Partnern getragen und einige Meter transportiert
- Hopslerlauf mit Handfassung (diagonale oder synchrone Armführung)
- laufen mit Handfassung, der Mittelman wird gezogen und zieht im Wechsel die Außenleute
- der Hintermann überspringt mit Grätsche den zweiten Partner und schlüpft durch die gegrätschten Beine des Ersten
- einbeiniges Hüpfen hintereinander, der Hintere erfasst das freie Bein des Vorderen
- Staffelform: Ein Partner wird von den Anderen getragen (z.B. Ellbogen eingehakt in den Nacken der Partner, tragen im Stütz, laufen im Liegehang vorlings, im Stütz auf den Schultern der Partner, im Sturzhang, tragen mit Griff unter den Achseln und Kniekehlen), nach einer Strecke wechseln (zweimal)
- ein Partner in Rückenlage, einer fasst die Hände, einer die Beine, schwingen des Partners
- im Liegestütz hintereinander, die Füße auf die Schultern des Hinteren legen, vorwärts gehen (auch mit mehreren Teilnehmern möglich)
- 2 Partner legen ihre Hände gegenseitig auf die Schultern, der Dritte hängt im Oberarmstütz zwischen den Armen und schwingt sw
- „Steifer Mann“; im Stand den fallenden Partner fangen und dem Dritten zuschieben oder im Liegen den Partner an Nacken und Füßen anheben
- im Stand mit seitlich gestreckten Armen abspringen, die Partner fassen Achsel und Unterarm und haben den Partner in die Hochhalte (Hinweis: Beim Absprung tief gehen)

### 3. Fitness- und Konditionsgymnastik mit Kleingeräten

Hinweis: Die Kleingeräte sollten gemäß ihrem Aufforderungscharakter und ihren Eigenschaften benutzt werden:

**Bälle** springen, rollen, fliegen

**Reifen** rollen, drehen sich, man kann durchschlüpfen

**Seile** schwingen, man kann daran ziehen

**Stäbe** rollen, stehen/fallen, man kann sie balancieren

#### 3.1 Gymnastikball

##### Bälle springen, rollen, fliegen

###### a) in Bewegung

###### Ball hochwerfen und fangen

- hochwerfen, vorwärts laufen, fangen („Wer kommt am weitesten?“)
- das gleiche, mit einmal aufspringen lassen
- das gleiche, beim Laufen einmal um die eigene Achse drehen

###### Ball prellen

- li und re in der Bewegung
- rhythmisch prellen auf linken Fuß und rechten Fuß
- nach vorgegebenem Rhythmus prellen
- mit Drehungen um die Längsachse
- zwischen den Beinen durch
- hoch und niedrig prellen

###### Ball rollen

- mit li/re rollen und nebenher laufen
- Ball umrunden
- Ball überholen und drüberspringen
- Ball überholen und Brücke (vorlings und rücklings) bauen, durchrollen lassen
- Ball rollen und möglichst schnell an einer bestimmten Linie zusammen mit dem Ball ankommen

###### b) am Ort

###### Ball hochwerfen und fangen

- einhändig/beidhändig werfen und fangen
- seitlich über den Kopf werfen und fangen
- hochwerfen, klatschen, fangen

- hinten hochwerfen, vorne fangen, einhändig und beidhändig
- zwischen den Beinen hindurch hinten hochwerfen, vorne fangen oder halbe Drehung und fangen
- hochwerfen, Drehung um die Längsachse ( halb, ganz,  $1 \frac{1}{2}$ ) und fangen
- hochwerfen, hinsetzen, aufstehen, fangen
- hochwerfen, Liegestütz, aufstehen, fangen
- hochwerfen, Rolle, fangen

### **Ball prellen**

- hinlegen, aufstehen
- Drehungen um die Längsachse
- durch die Beine durch
- um den Körper herum

### **Ball übergeben oder rollen**

- um den Körper
- durch die Beine (Achterkreis)
- unterm Bein durch
- in Rückenlage mit angehobener Hüfte um den Körper
- in Rückenlage mit angewinkelten Beinen um die Oberschenkel (Bauchmuskelkräftigung)
- im Langsitz um den Körper rollen (Dehnung der Oberschenkelrückseite)

### **c) an die Wand**

- einhändig/beidhändig werfen und fangen
- ohne und mit Bodenberührung vor und nach der Wand
- mit Drehungen
- hinsetzen/aufstehen
- im Sitzen
- auf dem Rücken liegend, Füße Richtung Wand, evtl. mit Sit ups
- rückwärts werfen, halbe Drehung und fangen
- Abstand so weit wie möglich

### **d) mit Partner**

#### **Ball werfen und fangen – ein Ball**

- einhändig/beidhändig zuwerfen und fangen
- ohne und mit Bodenberührung
- Werfer dreht sich um und wirft über den Kopf oder zwischen den Beinen rückwärts

#### **Ball werfen und fangen – zwei Bälle**

- A wirft zu B und B gleichzeitig zu A. Mit und ohne Bodenberührung, ein Ball unten/einer oben, ein Ball mit Bodenberührung, der andere oben, ein Ball rollt
- zwischen den Beinen oder über den Kopf nach hinten
- A wirft 2 Bälle gleichzeitig zu B mit und ohne Bodenberührung

**Ball übergeben/rollen - zwei Bälle**

- A rollt zu B und B gleichzeitig zu A
- zwischen den Beinen nach hinten
- A rollt 2 Bälle gleichzeitig zu B mit und ohne Bodenberührung

**Ball prellen**

- ein Ball gegenseitig zuprellen, Zielprellen
- zwei Bälle gleichzeitig und im Wechsel zuprellen
- Schattenprellen

e) Staffeln

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Es können alle Formen der Übungen „in Bewegung“ eingesetzt werden. Zusätzlich können Hindernisse oder weitere Geräte benutzt werden.

<b>3.2 Medizinball</b>
------------------------

*Hinweise:*

1. *Der Übungsleiter muss eine Organisationsform wählen, dass niemand von herumfliegenden Medizinbällen getroffen werden kann. Also bei Partnerübungen Gassenaufstellung, bei Einzelübungen Abstände zwischen den Teilnehmern groß genug halten.*
2. *Die Übungen und das Gewicht der Bälle müssen auf die Gruppe (Alter, Größe, Kraft) abgestimmt sein.*
3. *Medizinballspezifische Übungen sind solche, bei denen das große Gewicht der Bälle ausgenutzt wird.*

**a) Laufformen (gut geeignet zum Aufwärmen) - Bälle im Raum verteilt**

- um die Bälle laufen
- Bälle berühren (mit Fuß, Hand, Gesäß, Ellenbogen, Knie, ...)
- Wechselsprünge an den Bällen
- Bälle aufnehmen und ablegen
- zwei Bälle aufnehmen „Wer kann zwei oder mehr Bälle erwischen?“
- Bälle aufnehmen und während des Laufens mit anderen tauschen
- Bälle aufnehmen und die Bälle der anderen Teilnehmern berühren

**b) in Bewegung****Ball hochwerfen und fangen**

- hochwerfen, vorwärts laufen, fangen („Wer kommt am weitesten?“)
- das gleiche, beim Laufen einmal um die eigene Achse drehen

**Ball rollen**

- mit li/re rollen und nebenher laufen
- Ball umrunden
- Ball überholen und drüberspringen
- Ball überholen und Brücke (vorlings und rücklings) bauen, durchrollen lassen
- Ball rollen und möglichst schnell an einer bestimmten Linie zusammen mit dem Ball ankommen
- Ball überholen, den Ball im Langsitz über die Beine rollen lassen („Wer schafft das zweimal?“)
- Ball rollen, einholen, aufnehmen, rollen. „Wer schafft es am schnellsten durch die Halle mit fünf mal aufheben/rollen“
- Ball rollen, abstoppen durch drauf setzen

**c) am Ort****Ball hochwerfen und fangen**

- einhändig/beidhändig werfen und fangen
- seitlich über den Kopf werfen und fangen
- hochwerfen, klatschen, fangen
- werfen so hoch wie möglich
- hinten hochwerfen, vorne fangen
- zwischen den Beinen hindurch hinten hochwerfen, halbe Drehung und fangen
- hochwerfen, Drehung um die Längsachse ( halb, ganz, 1 ½) und fangen
- hochwerfen, hinsetzen, aufstehen, fangen

**Ball übergeben oder rollen**

- um den Körper
- durch die Beine (Achterkreis)
- unterm Bein durch
- in Rückenlage mit angehobener Hüfte um den Körper
- in Rückenlage mit angewinkelten Beinen um die Oberschenkel (Bauchmuskelkräftigung)

**d) an die Wand**

- einhändig/beidhändig werfen und fangen und stoßen und fangen
- ohne und mit Bodenberührung vor und nach der Wand
- mit Drehungen
- hinsetzen/aufstehen
- im Sitzen
- auf dem Rücken liegend, Füße Richtung Wand, evtl. mit Sit ups
- rückwärts werfen, halbe Drehung und fangen
- Abstand so weit wie möglich



### **e) mit Partner**

#### **Ball werfen und fangen – ein Ball**

- einhändig/beidhändig zuwerfen und fangen
- Werfer dreht sich um und wirft über den Kopf oder zwischen den Beinen rückwärts
- Kugelstoßbewegung li und re
- Einwurfbewegung
- „welches Paar schafft das mit größtem Abstand?“

#### **Ball werfen und fangen – zwei Bälle**

- A wirft zu B und B gleichzeitig zu A. Mit und ohne Bodenberührung, ein Ball unten/einer oben
- A wirft, B rollt
- A wirft 2 Bälle gleichzeitig zu B

#### **Ball übergeben/rollen - zwei Bälle**

- A rollt zu B und B gleichzeitig zu A
- zwischen den Beinen nach hinten rollen
- A rollt 2 Bälle gleichzeitig zu B

### **f) in der Gruppe**

#### **Kreisaufstellung**

- Ball im Rhythmus weiterwerfen
- senkrecht hochwerfen, eine Position weiter gehen und „Nachbarball“ auffangen
- Slalom um die liegenden Bälle laufen, mit und ohne Berührung
- gemeinsam prellen
- gemeinsam eine Position weiter prellen

### **g) Staffeln**

siehe Staffeln bei Gymnastikball – Achtung: Auf das Gewicht der Bälle im Verhältnis des Gewichts und der konditionellen Fähigkeiten der Teilnehmer achten

### 3.3 Reifen

#### Reifen rollen, drehen sich, man kann durchschlüpfen

##### a) Reifen drehen

- gut zum Aufwärmen und zum aeroben Ausdauertraining: Alle Reifen werden gedreht. Alle Teilnehmer laufen umher und beschleunigen wieder die Reifen. Kein Reifen darf zu Boden fallen. Der ÜL erhöht die Intensität, indem er die Reifen immer weiter nach außen der Halle verteilt. Variation: Jeder muss nachdem er einen Reifen beschleunigt hat, die Hallenhälfte wechseln.
- jeder Teilnehmer hat zwei Reifen und dreht sie abwechselnd. Wer schafft es, den Abstand der Reifen möglichst groß zu halten?
- über einen sich drehenden Reifen drüberspringen
- Reifen drehen: „Wer kann den Reifen am häufigsten umlaufen?“

##### b) Reifen liegen am Boden

###### im Raum verteilt

- durch die Reifen laufen (ein Schritt, zwei Schritte.... im Reifen)
- durch die Reifen schlüpfen
- überspringen
- mit verschiedenen Körperteilen im Reifen den Boden berühren
- reinsetzen/weiter laufen
- sich mit 1,2,3... Partner in einem Reifen treffen
- wie eben, aber mit bestimmter Anzahl von bestimmten Körperteilen den Boden im Reifen berühren (Bsp.: „zu zweit mit zwei Ellenbogen und drei Füßen im Reifen“)

###### in Reihen

- alle Lauf- und Sprungformen ein- und beidbeinig mit Variation der Reifenabstände. Achtung: Da die Reifen wegrutschen können, bieten sich für diese Übungen noch besser Fahrradmäntel an.

##### c) Reifen rollen/werfen/fangen

###### alleine (jeder einen Reifen)

- Reifen durch die Halle rollen/treiben – li und re – im Wechsel – verschiedene Tempi
- rollenden Reifen umkreisen
- rollenden Reifen überholen und drüberspringen – Wer schafft das möglichst oft?
- wie eben, aber von hinten drüberspringen
- rollenden Reifen rückwärts laufend umkreisen
- durch den rollenden Reifen schlüpfen/springen (nicht so leicht)
- Reifen mit Rückwärtsdrall nach vorne werfen, so dass er wieder zurück rollt
- wie eben, aber in der Zwischenzeit eine bestimmte Aufgabe erfüllen (10 Liegestützen, zu einer bestimmten Linie laufen und zurück, ...)

- neben dem rollenden Reifen laufen und mit einem Fuß durch den Reifen den Boden berühren
- zwei Reifen rollen/treiben
- Reifen hochwerfen und fangen
- wie eben, aber in der Bewegung
- „Seilspringen“ mit dem Reifen“

#### **zu zweit**

- sich gegenseitig Reifen zurollen/zuwerfen
- mit zwei Reifen: A rollt zu B und gleichzeitig rollt B zu A, auch mit zusätzlichem Positionswechsel (A und B wechseln die Plätze während die Reifen unterwegs sind)
- A rollt/wirft zwei Reifen zu B
- A rollt zu B und B wirft gleichzeitig zu A

#### **in der Gruppe**

- in Kreisauflistung Reifen nach links oder rechts werfen/rollen
- auf Kommando, im Rhythmus, nach Richtungsansage
- Staffelformen mit rollen und durchschlüpfen

#### **d) Staffeln**

Es sind alle Aufgaben geeignet, die man in der Bewegung bewältigen kann. Hindernisse und Zusatzgeräte sind auch sinnvoll.

#### **e) Kreisen um Körperteile**

- um die Hüfte
- um die Arme/Hände
- um die Beine
- mehrer Reifen um einen Körperteil
- mehrere Reifen um mehrere Köperteile

### 3.4 Sprungseil

#### **Seile schwingen, man kann daran ziehen**

Der Schwerpunkt der Übungen wird immer beim Springen liegen. Wegen der hohen Intensität sollte man Dehnungs- und Koordinationsübungen zwischen den Sprungformen einbauen.

#### **a) liegende Seile (gut zum Aufwärmen geeignet)**

##### **Seile liegen parallel im Abstand von ca. 1,5 m**

- Slalom laufen
- Hopslerlauf
- Skippings
- Seitgalopp
- springen und hüpfen: Einbeinig, beidbeinig, im Wechsel, überspringen eines Zwischenraumes

##### **jeder hat ein Seil vor sich liegen**

- jeder springt über sein Seil (beidbeinig, einbeinig, „Wedelsprünge“)
- jeder balanciert über sein Seil (vw, rw, Augen geschlossen)

#### **b) Seile schwingen – Wir springen**

- neben dem Körper schwingen (li/re)
- vor dem Körper schwingen (li/re)
- über dem Körper schwingen (li/re)
- im Sitzen über dem Körper schwingen, dann unter dem Körper (dazu muss man sich kurz vom Boden lösen)
- Seilspringen am Ort (beidbeinig, einbeinig, laufen am Ort, mit und ohne Zwischensprung, Grätsche, Schere, Twist, zwei Durchschläge, rückwärts, Arme gekreuzt, Wechsel vw/rw mit halber Drehung). Auch als Wettbewerbsformen: „Wer schafft zuerst 30 Durchschläge?“
- Hocksprung über das 4-fach zusammengelegte Seil (vw/rw)
- Seilspringen in der Bewegung (laufen, springen, Hopslerlauf, Seitgalopp)
- Gruppe steht im Kreis. Ein TN steht in der Mitte und schwingt das Seil um sich herum. Die Gruppe springt über das Seil
- Verlängertes Seil: Zwei TN schwingen das Seil, die Gruppe durchläuft das Seil, springt im Seil, läuft längs durch, macht Achterlauf
- „Hüpfende Reihe“: 2 Teilnehmer laufen beiderseits einer Reihe nach hinten und führen dabei ein leicht gespanntes Seil in 20 cm Höhe über den Boden mit. Die Reihe springt hoch.

#### **c) Am Seil ziehen: Dehnungs- und Kräftigungsübungen alleine**

- im Stand (Bsp.: Seil in Hochhalte und zur Seite beugen; Seil hinter dem Rücken, dabei eine Hand oben und die andere unten, die Hände nähern sich am Seil)

- im Sitzen (Bsp.: Langsitz: Seil um die Füße, Rumpf“beugen“ vorwärts mit geradem Rücken)
- im Liegen (Bauch- und Rückenlage) (Bsp.: Sit ups oder in Bauchlage Arme mit Seil in Vorhalte und Oberkörper anheben)
- im Sitzen: Einbeiniges und beidbeiniges ein- und aussteigen mit gevierteltem Seil
- Strecksitze: Fußsohlen gegen das Seil stemmen und mit kräftigem Armzug Rumpfbeugen vw

#### **d) Am Seil ziehen: Partnerübungen**

- Partner mit dem Seil führen, Partner hat die Augen geschlossen, einhändig, beidhändig, ein Seil, zwei Seile, kurz fassen, lang fassen, Seil um die Hüfte, Seil in den Händen, ...
- Zuglauf: Partner A läuft hinter B und hat die Seilenden in der Hand. Partner B hat das Seil um die Hüfte und zieht A. Auch mit Skippings.
- Gegenüberstellung, jeder hat die Enden der beiden Seile in der Hand: Auf Zug durchsteigen

#### **e) Weitere Partnerübungen**

- Seil zwischen A und B schwingen. Ein Partner springt rein
- hintereinander/voreinander mit einem Seil springen
- nebeneinander springen, wobei jeder ein Seilende hält (evtl. zwei Seile zusammen knoten)
- A springt, B kommt dazu und geht wieder raus
- A steckt Seil in die Hose (50 cm hängen heraus). B steht hinter A. Beide sprinten los, wobei B versucht, bis zu einer bestimmten Markierung das Seil zu erwischen.

<b>3.5 Stab</b>
-----------------

#### **Stäbe rollen, stehen/fallen, man kann sie balancieren**

*Achtung: Verletzungsgefahr bei liegenden Stäben durch draufsteigen und ausrutschen!!*

#### **a) balancieren**

- Stab auf der Handfläche balancieren, auf zwei Fingern / einem Finger, auf dem Fuß, auf dem Kinn, auf der Nase
- balancieren mit vorwärts/rückwärts gehen
- balancieren im Sitzen
- Balancieren, hochwerfen und balancierend fangen / auch mit halber Drehung des Stabes

## **b) werfen - fangen alleine**

- Stab waagrecht hochwerfen und fangen: Beidhändig, einhändig (li/re), von oben greifen, von unten greifen
- Stab hochwerfen, drehen lassen (in verschiedenen Ebenen), fangen
- Stab senkrecht hochwerfen, fangen: einhändig (li/re), mit Drehungen, von li nach re und umgekehrt
- beim Laufen hochwerfen und fangen
- zwei Stäbe gleichzeitig hochwerfen und fangen

## **zu zweit**

- ein Stab hin und her werfen: senkrecht, waagrecht, einhändig (li/re), beidhändig, mit Drehungen, während laufen, ein Partner sitzt, beide sitzen
- zwei Stäbe gleichzeitig von A zu B
- zwei Stäbe: A wirft zu B, gleichzeitig wirft B zu A
- Reaktionstest: A hält den Stab senkrecht, B hat die Hand um den Stab ohne ihn zu berühren. A lässt den Stab fallen und B versucht die Hand zu schließen, bevor der Stab auf den Boden fällt.
- Partner halten zwei Stäbe an den Enden: Um sich selbst drehen / über die Stäbe steigen
- hintereinander laufen mit Druck oder Zug, auch in Gegenüberstellung

## **c) rollen**

- einen Stab mit Hilfe eines anderen Stabes vor sich her rollen
- mit zwei Stäben
- gleiche Übungen in Staffelform

## **d) stehen-fallen**

- zu zweit und ein Stab: A lässt stehenden Stab los. B versucht ihn zu fassen, bevor er auf den Boden fällt
- zu zweit mit jeweils einem Stab: Beide lassen ihren Stab gleichzeitig los und wechseln den Platz. Welches Paar kann den Abstand am größten gestalten, ohne dass ein Stab auf den Boden fällt
- in Kreisauflistung: Jeder hat einen Stab vor sich stehen. Auf Kommando zum nächsten Stab wechseln. Variationen: Richtungen wechseln, Richtungen erst spät ansagen, zwei Stäbe weiter wechseln.

## **e) weitere Übungen**

- Stab an den Enden fassen:
  - Ein- und aussteigen,
  - ausschultern,
  - Seitbeugen,
  - im Sitzen ein- und aussteigen
- ein Ende am Boden: unter dem Arm durch gehen
- Stab hinstellen, Fuß drüber schwenken, Stab wieder greifen

### 3.6 Sprossenwand

#### a) Dehnungsübungen

- Grätschwinkelstand mit Griff an einer Sprosse: Rumpffedern
- Grätschwinkelstand mit Griff an einer Sprosse: Mit den Händen nach unten wandern
- Stand vorlings in Standwaage mit Griff an Sprossenwand: Standbein beugen und strecken
- Querstand: Rumpfbeugen seitwärts
- Stand vorlings: Ausfallschritt mit vorderem Fuß auf einer Sprosse, Höhe variieren
- Stand seitlings: Ausfallschritt mit Fuß auf einer Sprosse, Höhe variieren,
- Dito, aber gestrecktes Bein, zusätzlich auch Rumpf seitlich und vorwärts beugen
- Stand vorlings: Vorderes Bein gestreckt auf einer Sprosse – Rumpf“beugen“ mit geradem Rücken

#### b) Kräftigungsübungen

- Liegestütz vorlings mit Füßen auf Sprosse: Arme beugen und strecken, mit Händen vor- und zurück stützel, hochwandern der Füße und dabei zurück stützel
- Streckhang rücklings: Klimmzüge
- Streckhang vorlings: Rückschwingen der Beine und schnelles Anhocken in den Hockstand mit anschließendem Streckhang
- Rückenlage auf Boden mit Griff an 4. Sprosse: Rumpf heben und senken
- Hangstand rücklings. Beine vorne am Boden. Hüfte vor schieben in den Spannbogenstand
- Rückenlage am Boden, Beine angestellt und Füße unter der ersten Sprosse: Sit ups gerade, schräg, Armhaltungen variieren
- Hang rücklings: Beine anhocken/strecken, Rad fahren, mit Füßen Sprosse/Wand über dem Kopf berühren
- Seitenlage am Boden, Beine angestellt und Füße unter der ersten Sprosse: Rumpfseitheben
- Hang rücklings: Anhocken der Beine und Hüfte nach links bzw. rechts drehen, Pendelschwingen
- Einbeinige Kniebeuge: Querstand oder Seitstand mit festhalten, ein Bein vorgestreckt oder in einer Sprosse, Standbein beugen und strecken

#### c) Koordinationsübungen

klettern

- hoch klettern – runter klettern
- gleiche Übung, auf jede Sprosse steigen
- gleiche Übung mit einer Hand / mit einem Bein
- überqueren (ganz drüber, durch den Zwischenraum)
- gleiche Übungen mit einer Hand auf dem Rücken

springen

- hochspringen, Sprosse für Sprosse, beidbeinig und einbeinig
- aus dem Stand mit Festhalten in den Hockstand auf eine bestimmte Sprosse springen und zurück, nacheinander auf die verschiedenen Sprossen springen

