

Name _____

Datum _____

Thema _____

Station 1

Schwingen und Kreisen – Kreisschwünge

Kreisschwünge sind komplett gezeichnete Kreise mit dem Band, sie können auf verschiedenen Ebenen durchgeführt werden.

Aufgaben

1. Führe mit deinem Band Kreisschwünge rechts und links neben deinem Körper aus (Sagittalebene).
2. Führe mit deinem Band Kreisschwünge vor und hinter deinem Körper aus (Frontalebene).
3. Führe mit deinem Band Kreisschwünge auf Hüfthöhe aus (Transversalebene).
4. Wechsele zwischen den Bewegungsrichtungen im Uhrzeigersinn und dagegen.

Zusatzaufgaben

1. Wechsele das Band beim Schwingen von der rechten in die linke Hand und zurück.
2. Versuche die Ganzkörperbewegung durch verschiedene Fortbewegungsarten zu verändern (z. B. Drehungen, Laufschriffe etc.).

Wichtig:

Schwünge werden einhändig mit rechts/links ausgeführt.

Achte hierbei vor allem auf:

- ▶ Einen gestreckten Führungsarm
- ▶ Der Schwung soll aus dem ganzen Körper kommen, der Körper liegt in der Mittelachse.
- ▶ Die Einhaltung der Ebenen
- ▶ Der Blick folgt dem Band.

rechts kreisen



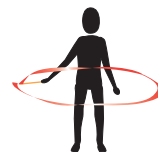
links kreisen



vor dem Körper kreisen



auf Hüfthöhe kreisen



Name	Datum	Thema
------	-------	-------

Station 2 Schwingen und Kreisen – Pendelschwünge

Schwünge sind Halbkreise, die oft nur die Form einer Ausholbewegung vorweisen.

Aufgaben

1. Führe mit deinem Band Pendelschwünge rechts und links neben deinem Körper aus.
2. Führe mit deinem Band Pendelschwünge vor und hinter deinem Körper aus (von rechts nach links).
3. Führe mit deinem Band Pendelschwünge von links nach rechts auf Hüfthöhe aus.

Zusatzaufgaben

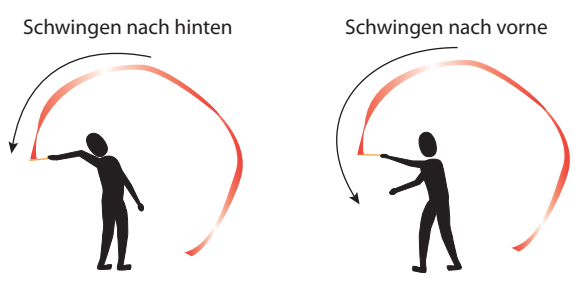
1. Wechsele das Band beim Schwingen von der rechten in die linke Hand und zurück.
2. Versuche die Ganzkörperbewegung durch Schritte vorwärts oder seitwärts zu betonen.

Wichtig:

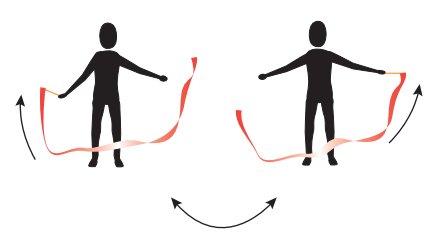
Schwünge werden einhändig mit rechts/links ausgeführt.

Achte hierbei vor allem auf:

- ▶ Einen gestreckten Führungsarm
- ▶ Der Schwung soll aus dem ganzen Körper kommen.
- ▶ Die Einhaltung der Ebenen
- ▶ Der Blick folgt dem Band.



Pendeln vor dem Körper



Pendeln auf Hüfthöhe

