

Name _____

Datum _____

Thema _____

Station 3

Schwingen und Kreisen – Achterschwünge

Achterschwünge sind Doppelkreise in Form von stehenden oder liegenden Achten.

Aufgaben

1. Führe mit deinem Band Achterschwünge rechts und links neben deinem Körper aus (Sagittalebene). Eine Rundung der Acht liegt links neben deinem Körper und eine rechts.
2. Führe mit deinem Band Kreisschwünge vor und hinter deinem Körper aus (Frontalebene).
3. „Male“ mit deinem Band eine auf dem Boden liegende Acht (Transversalebene).

Zusatzaufgaben

1. Versuche die Achterschwünge auch mit der linken Hand auszuführen.
2. Versuche dich dabei zu drehen.
3. Verändere deine Fortbewegung.

Wichtig:

Schwünge werden einhändig mit rechts/links ausgeführt.

Achte hierbei vor allem auf:

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

Achterschwünge



Achterschwünge



Achterschwünge



Station 4

Schlangen

Schlangen entstehen durch gleichmäßige, schnelle Bewegungen aus dem Handgelenk, welche sich über den Stock auf die gesamte Länge des Bandes übertragen.

Schlangen sollten gleichmäßig verlaufen und können horizontal oder vertikal ausgeführt werden. Bei den senkrechten Schlangen liegt der Zeigefinger auf dem Stock und betont die Abwärtsbewegung, bei den waagerechten ist der Zeigefinger seitlich am Stock, um eine impulsgebende Hin- und Herbewegung waagrecht zu erhalten.

Aufgaben

- 1. Führe mit deinem Band horizontale Schlangen vor/neben/hinter dem Körper aus.
- 2. Führe mit deinem Band vertikale Schlangen vor/neben/hinter deinem Körper aus.

Zusatzaufgaben

- 1. Versuche Schlangen mit links und rechts auszuführen.
- 2. Verbinde die Schlangen mit verschiedenen Fortbewegungen und Positionen, z. B. Drehungen, Sprüngen, im Sitzen, im Stehen etc.

Wichtig:

Schlangen werden einhändig mit rechts/links ausgeführt.

Achte hierbei vor allem auf:

- ▶ Schnelle, gleichmäßige Bewegungen des Handgelenks
- ▶ Gestreckten Zeigefinger
- ▶ Die Einhaltung der Ebenen

