

Name _____

Datum _____

Thema _____

Station 5

Spiralen

Spiralen sind zyklische Bewegungen des Bandes, die durch eine kreisförmige Bewegung des Handgelenks ausgelöst werden. Auch hier handelt es sich um eine isolierte Handgelenksarbeit wie bei den Schlangen. Spiralen können senkrecht oder waagrecht und ausgehend von der Handgelenksdrehung einwärts oder auswärts ausgeführt werden.

Aufgaben

1. Führe mit deinem Band vertikale Spiralen vor/neben deinem Körper aus.
2. Führe mit deinem Band horizontale Spiralen vor dem Körper aus.

Zusatzaufgaben

1. Versuche Schlangen mit links und rechts auszuführen.
2. Verbinde die Schlangen mit verschiedenen Fortbewegungen und Positionen.

Wichtig:

Spiralen werden einhändig mit rechts/links ausgeführt.

Achte hierbei vor allem auf:

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

Senkrechte/vertikale Spiralen



Horizontale Spiralen

