

Newcomer-Kurs

Anforderungen zur Aufnahme in die Trainingsgruppe

Little Grasshoppers

Grätschsitz – Bauch auf den Boden (Dehnfähigkeit)

- Ausgangsposition: die Beine sind gegrätscht, die Knie zeigen nach oben zur Decke, der Oberkörper ist aufrecht (gerader Rücken), beide Arme sind neben den Ohren lang nach oben gestreckt;
- Den Oberkörper gestreckt vorneigen, bis der Bauch bzw. der gesamte Oberkörper gestreckt am Boden liegt
- Die Knie zeigen immer noch nach oben (sie dürfen nicht nach vorn kippen)

Schlussstand (Dehnfähigkeit der ischiocruralen Muskelgruppe)

- Bei gestreckten Beinen werden die Handflächen vor die Füße flach auf den Boden gesetzt.

Liegestützposition halten (Körperspannung und Kraft)

- Ausgangsposition: Bauchlage, beide Hände stützen unter den Schultern, die Fußspitzen (Zehen) sind aufgestellt, die Oberschenkel sind weg vom Boden
- beim Strecken der Arme wird der gesamte Körper gespannt und gestreckt gehalten (Der Po wird nicht nach oben gestreckt, und der Bauch hängt nicht nach unten durch.)
- Position mind. 30 sec. halten

Liegestütze

- Den Status Quo vom Beginn des NC-Kurses verdoppeln/ verdreifachen

Kopfstand (Körperspannung und Gleichgewicht)

- Ausgangsposition: Fersensitz, Hände und Stirn stützen auf den Boden und bilden dabei ein Dreieck (oder spitzes Dach)
- beide Beine gehockt über den Kopf ziehen, so dass der Rücken gerade ist
- beide Beine senkrecht nach oben zur Decke schieben
- mind. 10 sec. im Kopfstand stehen bleiben
- beide Beine abhocken und zurück in die Ausgangsposition, in den Fersensitz.

Handstand mit Bauch zur Wand (Körperspannung und Kraft)

- bis 7 Jahre: 30 sec.
- Ab 8 Jahre: 1 min.

Aufschwingen in den Handstand – ab 8 Jahre

- Schultern, Bauch, Po, Beine

Langsitz (gestreckte Körperhaltung und Kraft)

- die Beine sind gestreckt, gespannt und zusammengedrückt
- die Arme sind neben den Ohren lang nach oben gestreckt
- der Rücken ist gerade
- die Position mind. 30 sec. halten

Brücke (Dehnfähigkeit der Brustmuskulatur und Mobilität der Schultern)

- 3 sec. in der Brücke stehen, die Hände stützen unter den Schultern, die Knie werden gestreckt, beide Füße stehen fest am Boden

Klimmzüge (Kraft)

- Im Langhang mit Ristgriff am Reck, Arme beugen, das Kinn muss über die Stange
- Den Status Quo vom Beginn des NC-Kurses verdoppeln/ verdreifachen

Kurbet (Kraft)

8 Zeiten Schiffchenhalte, auf *und* ½ Dreh. nach re, 8 Zeiten Körperbindung, *und* ½ Dreh. zurück,
8 Zeiten Schiffchenhalte, auf *und* ½ Dreh. nach li, 8 Zeiten Körperbindung, *und* ½ Dreh zurück,
8 Zeiten Schiffchenhalte