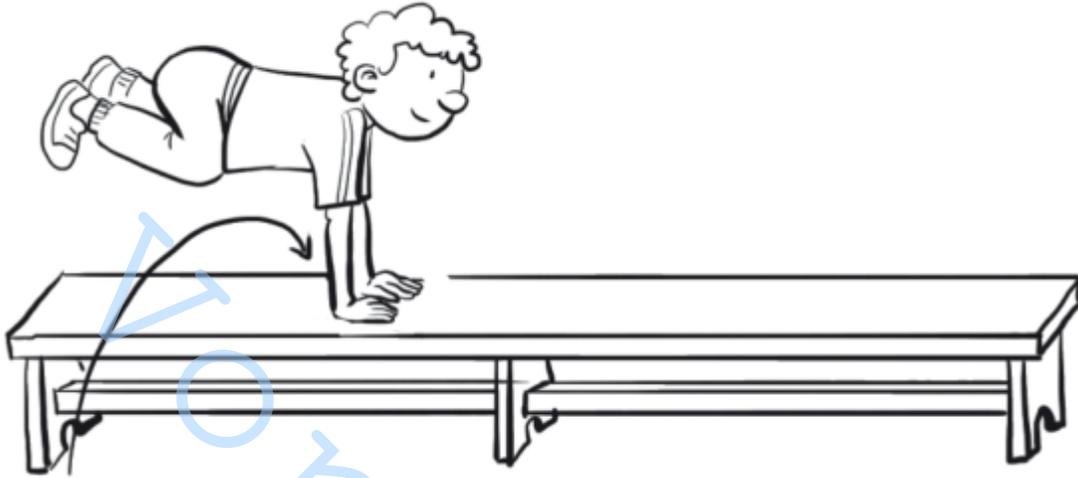


## Fit und stark mit der Langbank

M 1

### 1 Wie ein Frosch



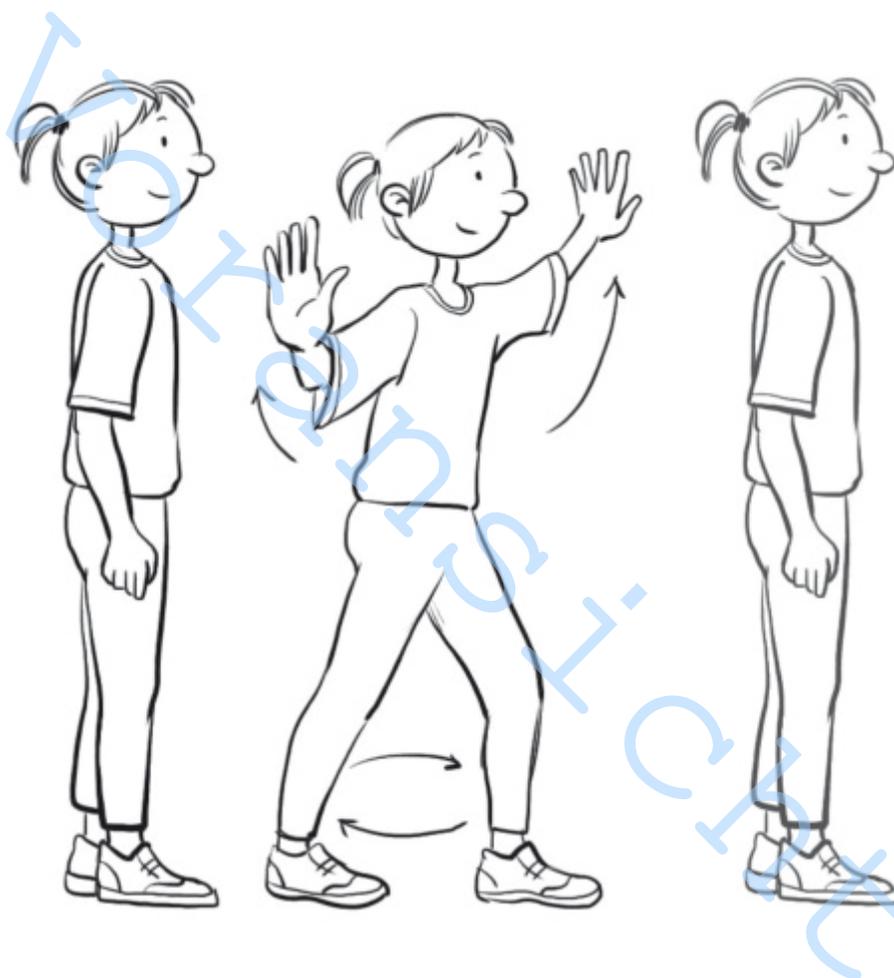
Überquert die Bank mit der Hockwende.

### 2 Wie eine Schlange



Zieht euch in Bauchlage über die Bank.

M 2

**Station 2****Drehung****Ihr braucht** 1 Langbank, kleine Matten**Ihr übt**

Lauft über die Bank. Versucht, in der Mitte eine Drehung zu machen.

**Beachtet:** Streckt die Arme aus, um das Gleichgewicht zu halten.



**Probiert doch mal,**

- ... die Drehung zuerst auf dem Boden zu machen.
- ... die Drehung auf der umgedrehten Bank zu machen.
- ... zunächst nur eine halbe Drehung zu machen.

## M 3

**Rolle vorwärts mit Streck sprung****Tipp:**

- Ihr könnt auch eine Rolle vorwärts von der Bank machen – mit einem anschließenden Streck sprung.
- Oder ihr macht zuerst den Streck sprung von der Bank und dann eine Rolle vorwärts auf die Matten.

**Ihr braucht:** 2–3 kleine Matten hinter der Langbank

**So geht's:**

**Beachtet**

- Setzt die Hände schulterbreit und mit fast ausgestreckten Armen vor euren Füßen auf.
- Nehmt das Kinn auf die Brust und drückt euch mit den Beinen ab. Verlagert das Gewicht auf die Hände.
- Macht euren Rücken ganz rund.
- Kommt mit Schwung in den Stand und führt, wenn ihr möchtet, zum Abschluss den Streck sprung aus.

## M 5 Turnerische Elemente an der Langbank – Beobachtungsbogen

Name des Kindes: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

<b>Körperspannung und Kraft</b>				<b>Bemerkungen</b>
... verfügt über eine gute Körperspannung.				
... führt die Kräftigungsübungen richtig durch.				
<b>Gleichgewicht</b>				<b>Bemerkungen</b>
... balanciert sicher über die Langbank.				
... überquert die Hindernisse auf der Langbank ohne Hilfestellung.				
<b>Turnerische Elemente</b>				<b>Bemerkungen</b>
... geht im Schwebeschritt in die Knie.				
... führt eine ganze Drehung durch.				
... streckt in der Kniewaage das Bein sicher aus.				
... streckt im Schwebesitz die Beine ganz nach vorne aus.				
... hält das Gleichgewicht beim Pferdchensprung.				
... führt den Streck sprung mit Körperspannung aus.				
<b>Sozialverhalten und Arbeitsverhalten</b>				<b>Bemerkungen</b>
... arbeitet aktiv und zeigt Motivation.				
... bietet anderen Schülern Hilfestellung an.				