

## Stationen im 1. Teil der Stunde

### Station 1

#### Aufbau



#### Aufgabe

Schwinge durch den Handstand und lasse dich in den Stand führen! Halte Körperspannung!



### Hilfestellung

Packt den Turner an der Schulter und am unteren Rücken und führt ihn in den Stand! Erst im sicheren Stand den Griff lösen!



### Station 2 Aufbau



### Aufgabe

Stelle dich auf den Kasten und laufe zum Handstützüberschlag an und lasse dich auf die Matte fallen.



### Hilfestellung

Zwei Leute stehen auf zwei kleinen Kästen neben dem großen Kasten oder sitzen auf den Matten und greifen an die Schultern und den unteren Rücken.



### Station 3 Aufbau



#### Aufgabe

Springe mit etwas Anlauf kräftig ins Reutherbrett/Minitrampolin und lasse dich von drei Helfern führen.



#### Hilfestellung

Oben auf dem Kasten Hilfe am unteren Rücken und an der Schulter, vor dem Kasten an den Schultern und am Bauch oder besser an der Vorderseite der Oberschenkel (um ein Rückfallen zu vermeiden)



## Station 4 Aufbau



### Aufgabe

Laufe kontrolliert an und springe in den Handstand! Lasse dich gestreckt in die Rückenlage überfallen! Achte auf Körperspannung. Beim Auftreffen berühren alle Körperteile die Matte gleichzeitig.



### Hilfestellung

Ohne!

**Station 5:  
Aufbau**



**Aufgabe**

Springe möglichst kräftig ab und halte Körperspannung. Versuche die Weichboden über dem zweiten Kasten möglichst nicht zu berühren.



**Hilfestellung**

Eine Person sichert das Zurückfallen. Diese steht zwischen Reutherbrett/Minitrampolin und Kasten. Sie fängt die Person ggf. auf oder schubst sie rüber.

