

## Kraft - Miteinander-Gegeneinander

### Station 1: Spannungskampf (Gegeneinander)

#### Übung:

TN A und TN B stehen sich gegenüber in einem hüftbreiten Stand im gleichen Abstand zu einer Linie am Boden. Mit einer Hand halten und versuchen sich gegenseitig über eine Linie zu schieben oder stossen. Nach jedem Durchgang wird eine neue Position eingenommen.

#### Erleichtern: -

**Erschweren:** Tandem normal: Linkes Bein vorne, rechtes hinten bzw. umgekehrt, Tandem schmal: Linkes Bein vorne, rechtes hinten bzw. umgekehrt, Einbeinstand



## Kraft - Miteinander-Gegeneinander

### Station 2: Liegendes Brett (Miteinander)

#### Übung:

TN A liegt mit dem Rücken auf dem Boden. TN B befindet sich stehend oder kniend bei den Füßen von TN A. TN A spannt den Körper an während TN B die Fussgelenke hält und den Körper anhebt. Mehrmalige Durchführung und Rollenwechsel.

#### Erleichtern: -

**Erschweren:** in gehobener Position wird abwechselnd ein Fuss losgelassen, Position am Boden ist eine hohe Plank (auf Händen), Füße abwechselnd loslassen, dabei bleibt der Fuss auf gleicher Höhe



Kraft - Miteinander-Gegeneinander

### Station 3: Sitzkampf (Gegeneinander)

#### Übung:

TN A und TN B sitzen Rücken an Rücken auf einem Gymnastikball. Der Rücken ist gerade, Beine auseinanderstehend und Knie über den Füßen. TN A bewegt den Ball mit dem Gesäss in verschiedene Richtungen ohne Absprache mit TN B- TN B hält dagegen damit der Ball möglichst stabil bleibt. Rollentausch.

#### Erleichtern: -

**Erschweren:** Nur mit einem Fuss am Boden stehen > TN A und TN B mit dem gleichen Fuss (re/re, li/li) am Boden (diagonal), Nur mit einem Fuss am Boden stehen > TN A und TN B mit dem anderen Fuss (re/li) am Boden (gleiche Seite)



Kraft - Miteinander-Gegeneinander

### Station 4: Wagen ziehen (Miteinander)

#### Übung:

TN A steht hüftbreit auf einem Rollbrett und wird von TN B über eine Strecke gezogen. Rollenwechsel.

#### Erleichtern: -

**Erschweren:** Tandemstand, Slalomstrecke, Mit einem Seil ziehen, Einbeinstand



Kraft - Miteinander-Gegeneinander

### Station 5: Schulterklatsch (Gegeneinander)

#### Übung:

TN A und B stehen sich gegenüber. Beide versuchen den anderen an der Schulter (von aussen) zu berühren. Bei einem Treffer müssen beide eine Linie berühren, um danach wieder gegeneinander kämpfen.

Erleichtern: -

Erschweren: Knie berühren



Kraft - Miteinander-Gegeneinander

### Station 6: Eidechsenkampf (Gegeneinander)

#### Übung:

TN A und B befinden sich in einer hohen Liegestützposition (Plank) mit etwas Abstand zueinander. Beide versuchen den Handrücken des anderen zu berühren und dabei selbst nicht berührt zu werden.

Erleichtern: Knie auf Boden

Erschweren: -



Kraft - Miteinander-Gegeneinander

## Station 7: Kasten schieben (Gegeneinander)

### Übung:

TN A lehnt mit dem Rücken und einem stabilen Stand gegen die kurze Seite eines Kastens. TN B versucht den Kasten mit den Händen über eine definierte Linie zu schieben. Rollenwechsel.

Erleichtern: kürzere Distanz zur Linie

Erschweren: längere Distanz zur Linie



## Circuit Quartier

Ort:

Übung:

Erleichtern:

Erschweren: