

## Tipps aus der Praxis für die Praxis

### Übungsreihe zur Rumpfstabilität mit Stab

Die im Folgenden beschriebenen Ideen können in kleinen, mittelgroßen bis großen Räumen oder aber im Freien durchgeführt werden. Natürlich können an jeder Stelle noch zusätzliche Aufgaben eingefügt oder aber Veränderungen vorgenommen werden. Beim Ausprobieren haben die Teilnehmer oft selbst noch tolle Ideen wie der Stab weiter genutzt werden kann.

#### Partnerarbeit zur Rumpfstabilität mit Stab:

Ziel ist es, dass die TN aus der Bewegung einen Partner suchen, mit dem sie einen kleinen Stabkampf ausführen. Aufbauen einer Drucksituation über den Stabkontakt in einer x-Halte (gekreuzt, siehe Bild unten).

#### Durchführung/Organisation

Jeder Teilnehmer erhält einen Stab (alternativ Besenstiel oder ähnliches).

#### Methodische Reihe

- Im Chaosgang bewegen sich die TN, jeder in seinem Gehtempo, und kreuzen den Stab einmal mit dem anderem TN, wenn sie sich begegnen (Kurzkontakt gekreuzt).
- Im Chaosgang bewegen sich die TN, jeder in seinem Gehtempo, und kreuzen den Stab zweimal mit dem anderem TN, wenn sie sich begegnen (Kurzkontakt doppelt gekreuzt).
- Im Chaosgang bewegen sich die TN, jeder in seinem Gehtempo, und kreuzen den Stab zweimal mit dem anderem TN, wenn sie sich begegnen (Kontaktzeit Drucksituation wird zeitlich erhöht - 2 sec Drucksituation).
- Im Chaosgang bewegen sich die TN, jeder in seinem Gehtempo, und kreuzen den Stab zweimal mit dem anderem TN, wenn sie sich begegnen (Kontaktzeit Drucksituation wird zeitlich erhöht - 4 bis 5 sec Drucksituation).

#### Variationsmöglichkeit:

- Anderes Material
- Gehtempo
- Raumgröße variieren
- Verschiedene Druckhöhen

