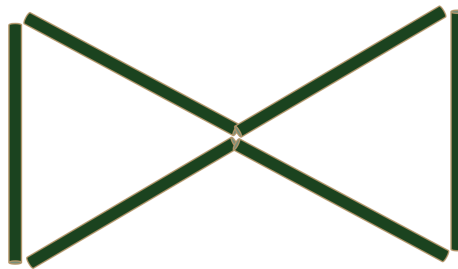


# Muskelaufbau Kurs: Sensomotorik Woche 11

## Stangen-Sanduhr



### Material:

- 6 Bodenstangen
- Alternativ: 6 Schaumstoffgassen
- Instabiler Untergrund

### Aufbau:

Stangen werden als zwei Dreiecke, die sich berühren, ausgelegt.

### Ausführung:

Pferd an lockerem Strick auf beiden Händen und in verschiedenen Führposition über die Stangen führen. Verschiedene Ideen kombinieren.

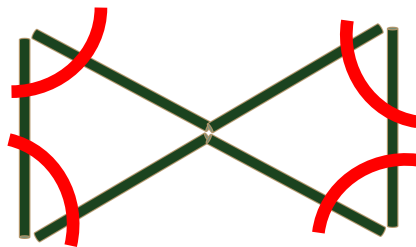


**Anzahl Wiederholungen:** Jede Hand maximal dreimal absolvieren.

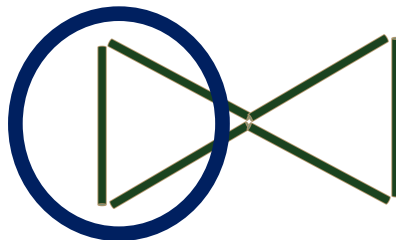
**Steigerung:** Mit instabilem Untergrund kombinieren.

**Ideen:**

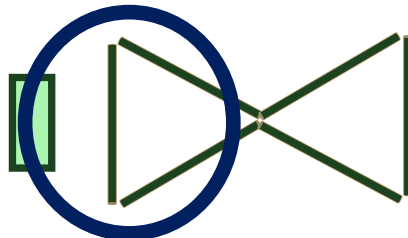
Über die Ecken führen:



Volte über die Stange:

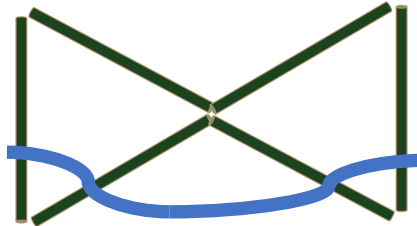


Mit Matte kombinieren:

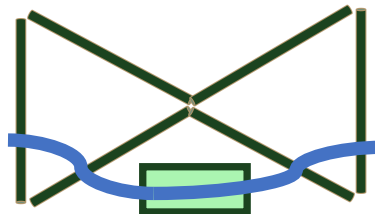




Schlangenlinie über die Stangen:



Mit Matte kombinieren:



Weitere Ideen:

- Mit Schritt / Trab Übergängen an der langen Seite kombinieren
- Halt über der Stange
- Ein Tritt Rückwärts über die Stange
- Halt auf der langen Seite mit balanciertem Antreten
- Tempovarianten
- Tritte verkürzen und verlängern
- Verschiedene Führpositionen
- Usw.