

Name:

BWE:

Ø:

NP:

Das **Aufschwingen in den Handstand** sowie das anschließende Abrollen sind elementare Übungsteile beim Bodenturnen.

1. Bei dieser Übungsverbindung soll kurzzeitig ein sicherer Handstand erreicht werden.
Erläutern Sie die hierbei ablaufenden **Steuerungs- und Regelungsvorgänge** anhand eines kybernetischen Regelkreismodells und gehen Sie dabei besonders auch auf die Analysatoren ein.
2. Stellen Sie die **4 möglichen Arbeitsweisen** der Muskulatur mit je einem Beispiel dar und zeigen Sie welche Arbeitsweise besonders beim Handstand zur Anwendung kommt und worin ihre Wirkung, Vor- und Nachteile sowie die Anwendung liegt.
3. Das Halten des Handstands erfordert Stützkraft, die besonders von der **Maximalkraft** bestimmt wird.
Definieren Sie diese Kraftfähigkeit, zeigen Sie eine **geeignete Trainingsmethode** mit ihren Belastungsparametern auf und nenne Sie **2 Trainingswirkungen**, die durch Maximalkrafttraining entstehen.
4. Erläutern Sie die beim Aufschwingen in den Handstand mit anschließendem Abrollen erforderlichen qualitativen **leistungsbestimmenden Bewegungsmerkmale**.
5. Beliebte Organisationsformen für das Krafttraining sind das **Circuit – Training** und das **Stationstraining**. Erläutern Sie die Unterschiede.
Würden Sie eine der beiden Trainingsmethoden im Kindertraining einsetzen? Begründung!
Entwerfen Sie fünf Übungs- oder Spielformen zur Verbesserung der Stützkraft für den Handstand bei Kindern in der vorpuberalen Phase.

16

16

15

6

4

1

5