

Kursthema Kondition / Koordination Poolnudel	Organisation LSV Uster	Ort und Datum 24. 10. 2016
--	---------------------------	-------------------------------

Abfahrt: 17.40 Uhr

Kurszeiten: 18.00 – 19.20 Uhr

Anzahl TN: ca. 10 - 12

Kontakt-Person: Christine Gehrig

Mobile:

Inhalt	Material
<p><b>Warm up</b></p> <p>4' Tabata mit den Lucas Kugeln/Springseil</p> <p>1' Trainings mit der Poolnudel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4eck laufen über die Poolnudel (rechts im Kreis), jeweils mit Kniebeuge</li> <li>- Stehen auf Fussballen, Heben und Senken der Füsse 30" re / 30" li (Sprossenwand)</li> <li>- Ausfallschritt re. Poolnudel hinter dem Kopf halten und Oberkörper ausdrehen, dito Ausfallschritt mit li. nach hinten, Oberkörper ausdrehen</li> <li>- Liegestütz Position – über die Poolnudel laufen mit den Händen vor- und rückwärts</li> <li>- 4eck laufen über die Poolnudel (li im Kreis), mit Kniebeuge</li> <li>- Plank, Körper ausdrehen</li> <li>- Ausfallschritt li. Poolnudel hinter dem Kopf (siehe oben)</li> <li>- Trizeps Dips auf Kasten</li> </ul>	<p>Handy-App Springseil</p> <p>Timer</p> <p>kurze Poolnudeln</p>
<p><b>Balanciere die Poolnudel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hand, Fuss, Ellenbogen, Stirn, Nacken usw.</li> <li>- Balanciere, Flip und Fang mit 180 Grad Drehung</li> <li>- Balancieren und hochspielen</li> <li>- Poolnudel halten, Fallen lasse und am Ende fangen</li> <li>- Balancieren mit beiden Füßen auf einer Poolnudel, vw. / rw. / sw. (ev. zu zweit mit Partnerhilfe)</li> </ul> <p><b>Partnerformen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Speerwerfen (1 Nudel / 2 Nudeln)</li> <li>- Volleyservice mit Poolnudel</li> <li>- Balanceduell (Poolnudel aufstellen und mit einer Hand halten. Platzwechseln und die Poolnudel des Partners packen)</li> <li>- Fechten (Fusstreffer)</li> </ul> <p><b>Einfache Spielform</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fechten – als Fangisform. In Zweiergruppen wird gespielt. Wer getroffen wird, steht auf die Poolnudel und macht 5 Kniebeugen, danach kann wieder mitgespielt werden.</li> </ul>	

Kursthema Kondition / Koordination Poolnudel	Organisation LSV Uster	Ort und Datum 24. 10. 2016
<b>Joker:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nudelfangis – jeder gegen jeden – wird man auf den Fuss getroffen machen wir eine Erlöseraufgabe (Hampelmann usw.)</li> </ul>		
<b>Krafttraining mit der Poolnudel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x Tabata</li> <li>- 1. Runde: Vorhalte 4 Durchgänge zusammenziehen / 4 Durchgänge auseinanderziehen</li> <li>- 2. Runde: Vorhalte und Poolnudel drehen.</li> <li>- 3. Runde: Hochhalte, über das Knie ziehen</li> <li>- 4. Runde: Poolnudel senkrecht halten und zwischen den Händen reiben</li> </ul>		
<b>Cool Down</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rücken abklopfen mit der Poolnudel</li> </ul>		