

Gymnastik mit Stäben

Diese Anleitung soll besonders den Menschen mit wenig Turnerfahrung eine neu belebte und überaus wirksame Methode zur Erhaltung der Beweglichkeit und Gesundheit näher bringen.

Was man dazu braucht:

Gymnastikstab in verschiedenen Ausführungen:
Kunststoff oder Holz, kurz = 1 m oder lang (neu) = 1,56 m

Die Vorzüge dieser Gymnastik:

Sicher, auf den ersten Blick scheint es so, als habe der Gymnastikstab an Attraktivität verloren. Obwohl fast immer in ausreichender Zahl in den Turn- und Gymnastikhallen vorhanden, werden häufig modernere Sport- und Übungsgeräte bevorzugt. Dabei ist der fast vergessene Gymnastikstab doch hervorragend für moderneres Gesundheitstraining einsetzbar, da er vielseitige Einsatz- und Bewegungsmöglichkeiten bietet.

Tatsächlich kann er sowohl in der Halle, als auch im Freien (zum Beispiel zum Ausstecken eines Slalomparcours) verwendet werden. Der Stab bereitet Freude als Kleingerät für dynamische Einzelübungen oder als kommunikative Verbindung bei spaßbetonten Partner- und Gruppenaufgaben.

Aber der Stab kann noch mehr, er kann bei funktionellen Übungen zur Kräftigung, zur Mobilisation und besonders zur Schulung der Koordination eingesetzt werden. Auch in der Kombination mit anderen Kleingeräten oder als Hilfsmittel zum Erlernen von rückenfreundlichen Bewegungsabläufen ist ein Gymnastikstab ein tolles Kleingerät.

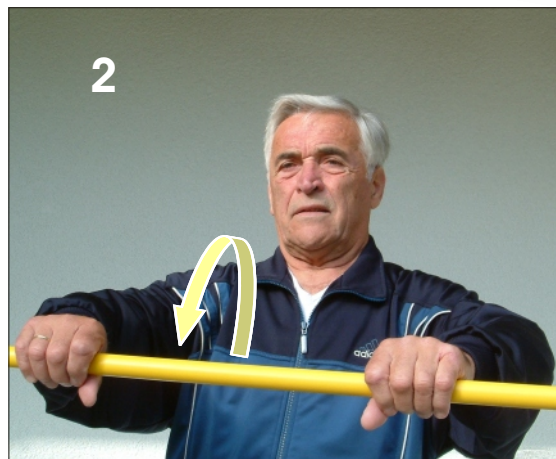
Besonders die im Folgenden beschriebenen Übungsvorschläge mit dem Handgerät Stab können als **Einzel-, Partner- und Gruppenübungen** durchgeführt werden. Flotte **Musik** fördert die Motivation und die Bewegungsbereitschaft der Gruppe.



Mit dem Stab in Bewegung:



1
um den Körper kreisen
abwechselnd links und rechts



2
vor dem Körper drehen
vorwärts und zurück



3
senkrecht vor dem Körper
kreisen
ein- oder beidarmig