



Stadt **Verl**

Ein guter Grund.

Verler Trainingshandbuch

Anleitung zu Kräftigungsübungen und
zugehörigen Spielformen für Kinder und
Jugendliche

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seite 3
Krafttraining	Seite 5
Aufbau des Übungshandbuchs	Seite 7
Trainingsorganisation – Allgemein	Seite 8
Trainingsorganisation – Individuell	Seite 13
Trainingsorganisation – Gruppentraining	Seite 15
Trainingsorganisation – Spielerisch	Seite 17
Mobilität und Stabilität	Seite 19
Beinmuskelkette	Seite 36
Armmuskelkette	Seite 72
Rumpf	Seite 92
Schlusswort	Seite 118
Kontakt	Seite 119

Die Förderung des Sports hat in Verl einen hohen Stellenwert. Ziel der städtischen Sportförderung ist es nicht nur, die Infrastruktur der Sportstätten weiterzuentwickeln, sondern auch einen gesunden und aktiven Lebensstil zu fördern. Mit diesem Trainingshandbuch möchten wir Interessierten, Lehrenden sowie Trainerinnen und Trainern daher gezielte Trainingsmöglichkeiten an die Hand geben.

Das Handbuch wurde unter sportwissenschaftlicher Begleitung der Deutschen Sporthochschule Köln erarbeitet. Zu Beginn wird die Bedeutung von Krafttraining näher erläutert, bevor der Aufbau des Handbuchs beschrieben wird und Empfehlungen zur Trainingsorganisation gegeben werden.

Warum Krafttraining? In den vergangenen Jahren haben Studien alarmierende Trends in der sportlichen und gesundheitlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen aufgezeigt. Der Gesundheitsstatus ist mittlerweile bei jedem dritten Kind prekär. Schon bei Schulanfängerinnen und -anfängern zeigen sich Defizite in Koordination und Sprache sowie eine besorgniserregende Zunahme von Übergewicht und Adipositas. Die Zahlen sind von 1986 bis 2008 exponentiell angestiegen und stagnieren seitdem auf einem besorgniserregend niedrigen Niveau.

Einleitung

Hinter diesen Entwicklungen stehen reduzierte Möglichkeiten zur körperlichen Entfaltung, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung. Diese Faktoren wirken sich negativ auf den aktiven und passiven Bewegungsapparat, das Herz-Kreislauf- sowie das Stoffwechselsystem, das Selbstwertgefühl und das Risiko für chronische Erkrankungen aus.

Um diesem besorgniserregenden Trend entgegenzuwirken, sollte körperliche Aktivität - insbesondere bei Kindern - fest in den Alltag integriert und der Spaß am Sport gefördert werden.

Besonders das Krafttraining birgt eine Vielzahl positiver Effekte für unseren Körper, die im Folgenden näher erläutert werden.

Krafttraining

- ✓ **Kraft- und Muskelzuwachs** – der Körper wird belastbar und stabil

Positive Effekte auf

- ✓ **Knochen** (z. B. Erhöhung der Knochendichte), **Sehnen, Gelenke**
- ✓ den **Stoffwechsel**, das **Hormonsystem** und das **Herz-Kreislauf-System**
- ✓ die **Gehirnleistungsfähigkeit** und Gedächtnisleistung
- ✓ den **Energieverbrauch** durch die Zunahme von Muskelmasse (Muskelmasse verbraucht in Ruhe mehr Energie als anderes Gewebe wie z. B. Fett)
- ✓ das **allgemeine Wohlbefinden**, die **Psyche** und das **Selbstwertgefühl**
- ✓ die **äußere Erscheinung**

Verbesserung

- ✓ der **Körperhaltung**
- ✓ der **Beweglichkeit, Koordination** und **Körperbeherrschung**

Dient

- ✓ zum **Ausgleich von Dysbalancen**
- ✓ zur **Verletzungsprophylaxe**
- ✓ zur **Stressregulation** oder **-bewältigung**

Krafttraining

Die positiven Auswirkungen von Krafttraining auf die physische und psychische Gesundheit sowie die Leistungsfähigkeit sind wissenschaftlich unumstritten, sei es aus gesundheitlicher oder sportlicher Perspektive. Doch der Nutzen erstreckt sich weit über eine bloße Leistungssteigerung hinaus. Krafttraining bietet erhebliche präventive, rehabilitative und kompensative Effekte. Es liefert vielfältige Bewegungs- und Belastungsreize und ist besonders effektiv zur Erreichung und Aufrechterhaltung eines gesunden Körpers.

Um die Gesundheit zu erhalten und die alltagsrelevante Fitness zu gewährleisten, sind mindestens zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche zu empfehlen. Dabei sollte der Fokus auf den Hauptmuskelgruppen Beine, Arme, Gesäß, Rücken, Brust, Schulter und Bauch liegen. Schon 30 Minuten mit einem entsprechenden Krafttrainingsprogramm können ausreichen, um den Großteil der gesundheitlichen Vorteile zu nutzen. Je nach sportlichen und persönlichen Zielen ist es sinnvoll, mehrmals pro Woche Krafttraining zu betreiben.

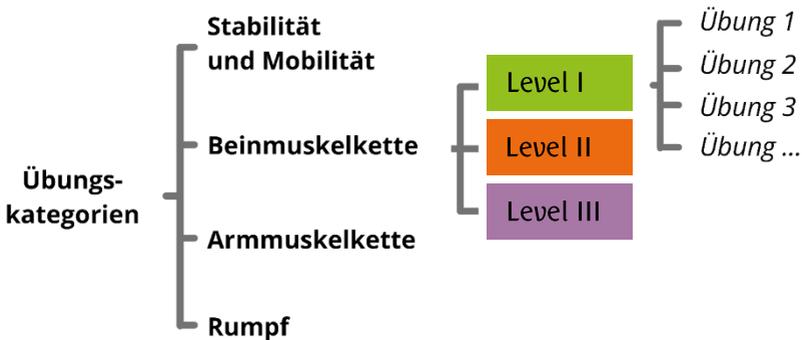
Im Folgenden haben wir unter Berücksichtigung sportwissenschaftlicher Erkenntnisse Kraftübungen zusammengestellt. Diese können sowohl im Sportunterricht als auch im Vereinstraining integriert werden.

Bei den Kräftigungs-Spielformen werden zur besseren Organisation neben der Beschreibung auch grafisch vereinfachte Darstellungen gezeigt. Damit wird nicht nur die Effektivität, sondern auch der Spaß am Training maximiert.

Aufbau des Übungshandbuchs

In unserem Übungshandbuch finden Sie 83 Übungen aus den Kategorien Mobilität und Stabilität, Beinmuskulatur, Armmuskulatur und Rumpf. Für jede Übung gibt es eine Beschreibung zur Bewegungskörperausführung sowie Hinweise zur Übungsgestaltung und den benötigten Materialien.

Mit Ausnahme der ersten Kategorie Mobilität und Stabilität stehen in jeder Kategorie drei verschiedene Schwierigkeitsgrade (Level I-III) zur Verfügung. Auch bei einigen Grundübungen gibt es Variationen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen.



Trainingsorganisation

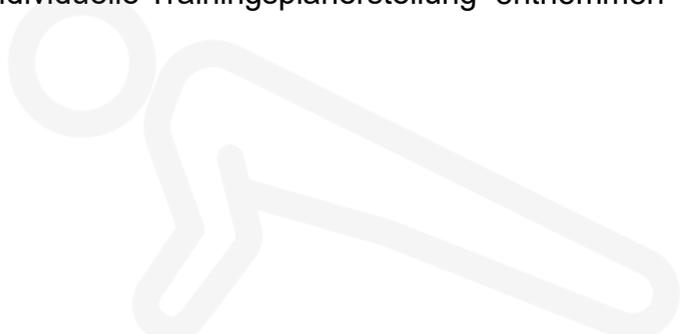
Allgemeine Trainingsempfehlung

Erwärmung

Zur allgemeinen Erwärmung empfehlen sich 5 bis 10 Minuten lockeres Laufen, Gehen oder Radfahren. Zusätzlich können Übungen aus der Kategorie Stabilität und Mobilität in die Erwärmung integriert werden. Besonders bei intensiveren Übungen wird eine gezielte Vorbereitung umso wichtiger. Für Übungen auf den Leveln II und III bieten sich beispielsweise vorbereitende Übungen aus Level I der entsprechenden Bewegungskategorien an. Alternativ kann auch eine spielerische Erwärmung in Betracht gezogen werden. Es geht nicht nur darum, den Körper aufzuwärmen, sondern auch um eine gezielte Vorbereitung auf die bevorstehenden Übungen, um das Training effizienter und angenehmer zu gestalten.

Trainingshäufigkeit und -umfang

Das Training sollte regelmäßig mindestens zweimal pro Woche stattfinden und über einen längeren Zeitraum kontinuierlich fortgeführt werden. Der Trainingsumfang richtet sich u.a. nach der Trainingshäufigkeit. Nähere Informationen hierzu können dem Kapitel „Individuelle Trainingsplanerstellung“ entnommen werden.



Trainingsorganisation

Allgemeine Trainingsempfehlung

Trainingsintensität und Belastung

Die Intensität der Übung wird unter anderem anhand der jeweiligen Leistungsstufen (Level I bis III) bestimmt. Außerdem wird das Training durch verschiedene Belastungsmerkmale gesteuert. Die Belastung einer einzelnen Übung wird entweder durch die

- Anzahl an Sätzen (Runden) und Wiederholungen pro Übung oder
- Anzahl an Sätzen und einem Zeitintervall angegeben.

Beispiel:

- 3 x 12: Anzahl Sätze x Anzahl Wiederholungen (Wdh.)

Das bedeutet 3 mal 12 Wiederholungen (z. B. 12 Kniebeugen), mit jeweils einer Pause nach den einzelnen Sätzen (nach 12 Wiederholungen).

Also: 12 Wiederholungen – Pause – 12 Wiederholungen – Pause – 12 Wiederholungen

- 4 x 30 Sek.: Anzahl Sätze x Zeitintervall

Das bedeutet 4 mal 30 Sekunden lang (z. B. Unterarmstütz halten), mit jeweils einer Pause nach den einzelnen Sätzen (nach 30 Sekunden).

Also: 30 Sek. Übung – Pause – 30 Sek. Übung – Pause – 30 Sek. Übung – Pause – 30 Sek. Übung

Trainingsorganisation

Allgemeine Trainingsempfehlung

Innerhalb der Übungen lässt sich die Intensität während der empfohlenen Trainingssätze durch Variation der Übungsausführung steuern. Dies kann beispielsweise durch längeres Halten, Variation der Wiederholungsanzahl oder Anpassung der Bewegungsgeschwindigkeit erfolgen. Somit ermöglicht die Progression nicht nur eine Veränderung der Level, sondern auch eine Weiterentwicklung innerhalb der jeweiligen Übungen.

Unter dem Punkt „Übungsvariationen“ bei den einzelnen Übungen sind verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten teilweise aufgeführt. Diese dienen als Inspiration und bieten Raum für individuelle Anpassungen, um das Training abwechslungsreich zu gestalten.

Die empfohlenen Richtlinien sollen als Orientierung dienen und sollten nur unter der Voraussetzung einer guten Bewegungsqualität angestrebt werden. Es ist entscheidend, sie dem eigenen Leistungsstand und der Tagesform entsprechend anzupassen. In erster Linie sollte bei der Ausführung der Übungen auf eine kontrollierte Bewegung geachtet werden, um die Bewegungsqualität zu erhalten. Erfahrungsgemäß lässt sich dies vor allem durch ein moderates Bewegungstempo erreichen.

Die Bewegungsgeschwindigkeiten werden bei einigen Übungen unter „Übungsausführung“ vorgegeben. Als Beispiel kann die Kniebeuge (vgl. S. 47) dienen, bei der eine Zeitangabe von 2 Sekunden für die Abwärtsbewegung (exzentrisch), 1 Sekunde für das Halten in der unteren Position (isometrisch) und wieder 2 Sekunden für die Aufwärtsbewegung (konzentrisch) vorgeschlagen wird.

Trainingsorganisation

Allgemeine Trainingsempfehlung

Wenn Schwierigkeiten auftreten, das vorgeschriebene Bewegungstempo während der Übung beizubehalten, ist es nicht ratsam, die Geschwindigkeit zu erhöhen. Stattdessen kann in solchen Fällen die Anzahl der Wiederholungen oder die Haltezeit reduziert werden. Falls in der jeweiligen Übungsbeschreibung keine Angaben zum Bewegungstempo gemacht werden, sollte die Bewegung mit einer gleichmäßigen Geschwindigkeit durchgeführt werden.

Alle Übungen sollten regelmäßig durch eine geschulte Trainerin oder einen geschulten Trainer bzw. eine Lehrkraft begleitet werden.

Pausenzeiten

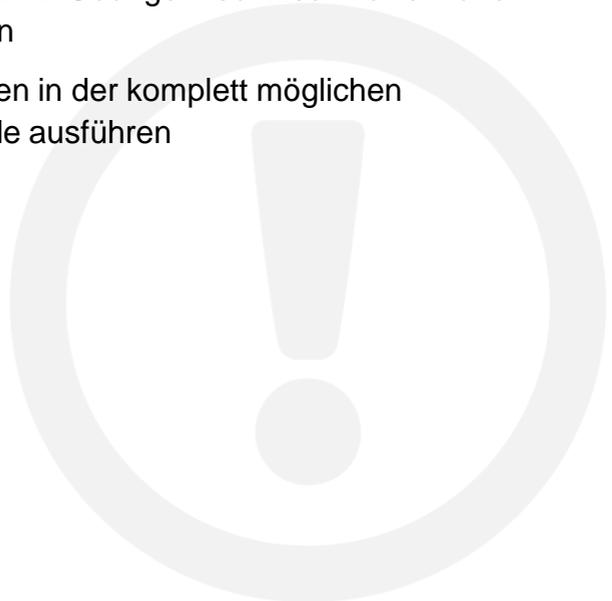
Bezüglich der Pausenzeiten zwischen den einzelnen Sätzen wird eine Erholungszeit von 30 bis 60 Sekunden empfohlen. Diese Zeit kann je nach Intensität und individuellem Leistungsstand variieren und sollte entsprechend dem eigenen Wohlbefinden angepasst werden. Ein flexibler Umgang mit den Pausenzeiten trägt dazu bei, dass das Training sowohl herausfordernd als auch an die persönlichen Bedürfnisse angepasst ist.

Trainingsorganisation

Allgemeine Trainingsempfehlung

Grundlegend ist das Verletzungsrisiko bei einem Krafttraining äußerst gering. Um Fehlbelastungen zu vermeiden und das Verletzungsrisiko zu minimieren, sollten dennoch ein paar Grundsätze vor und während des Trainings beachtet werden:

- Zu Beginn des Trainings aufwärmen
- Langsam und gleichmäßig atmen
- Rumpf bewusst stabilisieren (anspannen)
- Gerader Rücken
- Kopf gerade und in Verlängerung der Wirbelsäule halten (keine Überstreckung)
- Qualität vor Quantität → Übungen technisch korrekt und kontrolliert ausführen
- Dynamische Übungen in der komplett möglichen Bewegungsamplitude ausführen



Trainingsorganisation

Individuelle Trainingsempfehlung

Es ist ratsam, die Übungen gemäß den Beschreibungen im Übungshandbuch regelmäßig in den Trainingsplan einzubauen. Ideal wäre es, jede Kategorie zweimal pro Woche zu trainieren und dabei etwa gleich viel Zeit für jede Kategorie einzuplanen.

Falls die benötigten Hilfsmittel wie Gewichte oder Gummibänder nicht verfügbar sind, können kreative Alternativen wie befüllte Rucksäcke oder ähnliche Objekte genutzt werden. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, sich auf ähnliche Übungen aus anderen Stufen zu konzentrieren, bei denen keine zusätzlichen Geräte erforderlich sind.

Die verschiedenen Organisationsformen bieten nicht nur unterschiedliche zeitliche Rahmenbedingungen, sondern auch unterschiedliche inhaltliche Schwerpunkte des Trainings. Dies ermöglicht eine flexible Anpassung an das individuelle Leistungsniveau.

Unter den verschiedenen Trainingsformen sind unter anderem:

a. Ganzkörpertraining

Das Ganzkörpertraining stellt einen umfassenden Trainingsplan dar, der zwei längere Einheiten pro Woche umfasst und alle Bewegungskategorien in einer Sitzung integriert. Diese Trainingsstruktur ist für alle Leistungsstufen (Stufe 1-3) geeignet. Einsteigerinnen und Einsteiger sollten auf den Wechsel zwischen Übungen achten, die den Fokus auf die Bein-, Schulter-, Arm- oder Rumpfmuskulatur legen. Das Ganzkörpertraining sollte nicht an aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführt werden.

b. Split-Training

Beim Split-Training legt jede Trainingseinheit einen anderen Fokus auf die trainierten Fähigkeiten und Muskelgruppen. Ein solcher Trainingsplan kann demnach auch an zwei aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführt werden. Durch die Aufteilung der Trainingszeit auf mehrere Tage verkürzen sich die Trainingseinheiten (15-30 Min). Diese Organisationsform eignet sich besonders gut für ein Training zu Hause, da kurze Einheiten morgens oder abends leicht integriert werden können. Auch für Einsteigerinnen und Einsteiger ist diese Trainingsform zu empfehlen.

Für alle, die eine intensivere Variante bevorzugen, bei der bestimmte Muskelgruppen innerhalb einer Trainingseinheit intensiver beansprucht werden (30-60 Min.), ermöglicht das Split-Training auch eine längere Regenerationsphase. Diese Form des Split-Trainings ist jedoch eher Fortgeschrittenen zu empfehlen. Hier kommt es auf eine gezielte Planung und einen bewussten Umgang mit der Intensität an, um die optimalen Ergebnisse zu erzielen.

Trainingsorganisation

Organisation im Gruppentraining

In jeder Bewegungskategorie gibt es Übungen, die stufenweise aufeinander aufbauen. Dies ermöglicht es der Übungsleiterin oder dem Übungsleiter bei heterogener Leistungsfähigkeit der Gruppe den Schwierigkeitsgrad der Übungen entsprechend individuell anzupassen. Jedes Kind hat ein persönliches Leistungsniveau, das es zu erreichen gilt.

Als **Organisationsform im Gruppentraining** bietet sich der **Aufbau eines Trainingszirkels** an, in dem alle Kategorien (Mobilität und Stabilität, Armmuskelkette, Beinmuskelkette, Rumpf) inbegriffen sind.

Für einen reibungslosen Ablauf beim Zirkeltraining sollte die Übungsleiterin oder der Übungsleiter folgende Punkte beachten:

1. Für die jeweiligen Übungsvariationen in den unterschiedlichen Stufen sollten die entsprechenden **Hilfsmittel oder Alternativen** bereitgestellt werden.
2. Die **Übungs- und Pausendauer** sollte einheitlich gehalten werden.
3. Für die Übungen ist in der Regel eine **Dauer von 20-40 Sekunden** angebracht. Die Übungsleiterin oder der Übungsleiter sollte hierzu eine entsprechende Übungsauswahl treffen und unter Umständen - je nach Leistungsniveau – die Zeitintervalle anpassen. Hier ist sowohl eine Verlängerung/Verkürzung der Übungsdauer als auch eine Verlängerung/Verkürzung der Pausenzeiten möglich.

Trainingsorganisation

Organisation im Gruppentraining

Jedoch sollte insbesondere bei Trainingsanfängerinnen und Trainingsanfängern darauf geachtet werden, das Verhältnis zwischen Belastungszeit und Pausenzeit ausgeglichen (1:1) oder zu Gunsten der Pause zu gestalten (1:2).

4. Wenn den Trainierenden die Durchführung bestimmter Übungen aufgrund akuter oder chronischer Verletzungen nicht möglich ist, sollten die Übungsleiterin oder der Übungsleiter individuelle Lösungen finden.
5. Grundsätzlich sollte auch bei einer Trainingsgestaltung in Gruppenform auf individuelle Anpassungen geachtet werden, um insbesondere **Überforderungssituationen** zu vermeiden.

Trainingsorganisation

Spielerisch

Die in diesem Handbuch aufgeführten Übungen und Bewegungsformen lassen sich auch spielerisch umsetzen. Dabei ist es wichtig, die Spiele an die individuellen körperlichen Leistungen der Schülerinnen und Schüler anzupassen. Ziel sollte es sein, den Kindern nicht nur die Möglichkeit zu geben, ihre Ziele zu erreichen, sondern auch Freude an der Bewegung und Kräftigung zu vermitteln.

Um die praktische Umsetzung zu erleichtern, werden am Ende jedes Kapitels beispielhafte Spielformen vorgestellt. Diese beziehen sich auf die im jeweiligen Kapitel behandelten Muskelgruppen. Sie dienen als inspirierende Orientierung und Ausgangspunkt für eigene kreative Ideen, können jedoch jederzeit nach Bedarf ergänzt oder variiert werden. Ein zusätzlicher Vorteil ist, dass viele dieser Spiele gleichzeitig mehrere Muskelgruppen ansprechen und stärken. Damit wird nicht nur das Training effektiv, sondern auch unterhaltsam und abwechslungsreich gestaltet.

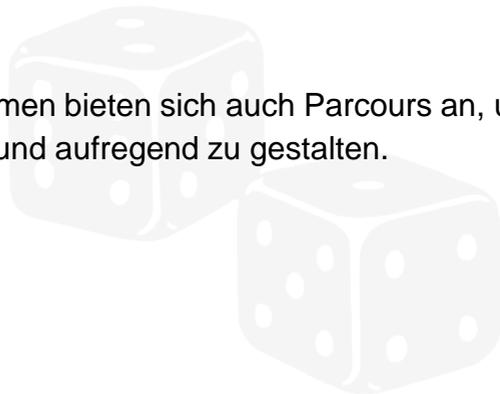
Allgemeine Spielformen:

Einige Spielformen eignen sich allgemein, um Kräftigungsübungen spielerisch zu verpacken. Hierzu zählen **beispielsweise Würfelspiele**. Mit wenig Materialaufwand können **neben den Krafftfähigkeiten gleichzeitig auch die Kopfrechenleistung spielerisch verbessert** werden.

Mögliche Würfel-Spielformen:

1. Zwei Kinder würfeln gegeneinander. Ziel ist es, möglichst nah an eine vorgegebene Zahl heranzukommen. Das Kind, das eine Zahl wirft, die näher an der vorgegebenen ist, darf eine Übung (aus einer Auswahl von der Lehrkraft vorgegebener Übungen) für den Partnerin oder Partner auswählen.
2. Zwei Kinder würfeln gegeneinander. Das Kind, das die Zahlen schneller addiert, subtrahiert, multipliziert oder dividiert (je nach Vorgabe der Lehrkraft), darf eine Übung für die Partnerin oder Partner auswählen.
3. Zwei Kinder müssen gemeinsam eine Zahl erreichen. Haben sie dies geschafft, müssen sie einen **Parcours** durchlaufen, der verschiedene Kraftübungen beinhaltet. Die letzten zwei Paare müssen beispielsweise Extrarunden laufen.
4. Wiederholungen würfeln: Die Kinder würfeln in Zweiertteams die Anzahl an Wiederholungen (bzw. Sekundenanzahl x 3), die sie von einer von der Lehrkraft vorgegebenen Übung durchführen.

Neben den Würfelspielformen bieten sich auch Parcours an, um Kraftübungen spielerisch und aufregend zu gestalten.



Mobilität und Stabilität



Grätschsitz

Ausgangsposition:

Aufrechter Grätschsitz. Fußspitzen angezogen (Bild 1). Schultern nach hinten unten. Brustkorb anheben.

Durchführung:

Zu einer Seite beugen (Bild 2) - mit dem Kinn in Richtung Schienbeine. Rücken möglichst gerade lassen. Schienbein oder Fuß mit den Händen umfassen. Dehnung halten.

Übungsgestaltung:

30 Sek. pro Bein

Übungsvariationen:

In die Mitte nach vorne beugen.





90-90-Sitz

Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf dem Boden (Bild 1). Vorderen Oberschenkel gerade vor dem Oberkörper mit 90 Grad Kniewinkel. Hinterer Oberschenkel zur Seite ausstrecken mit 90 Grad Kniewinkel. Schulter über Hüfte zentrieren. Knie berühren den Boden.

Durchführung:

Schultern nach vorne unten führen und Oberkörper auf vorderem Bein ablegen (Bild 2). Rücken möglichst gerade halten. Aufrichten und Beine wechseln.



Übungsgestaltung:

30 Sek. Dehnung pro Bein

Übungsvariationen:

Dynamischer Wechsel des vorderen und hinteren Beins (mit/ohne Handunterstützung)

Dehnung Oberschenkelinnenseite

Ausgangsposition:

Aufrechter breiter Stand.
Knie auf einer Seite beugen (Knie direkt über dem Fuß, auf einer Linie mit der Fußspitze).
Anderes Bein gestreckt.
Füße nach vorne gerichtet. Hände an der Hüfte.

Durchführung:

Gewicht auf das gebeugte Knie bringen, bis eine Dehnung auf der Oberschenkelinnenseite zu spüren ist. Anderes Bein bleibt gestreckt.

Übungsgestaltung:

20 Sek. Dehnung pro Bein

Übungsvariationen:

Dynamisches Wippen in der Endposition.
Dynamische Gewichtsverlagerung und Wechsel zwischen gebeugtem und gestrecktem Bein.





Dehnung Flanke

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand. Beine überkreuzt. Fußspitzen nach vorne ausgerichtet. Arm des hinteren Beins Richtung Decke strecken.

Durchführung:

Gewicht auf die Seite des vorderen Beines bringen. Finger des gestreckten Armes ziehen in die diagonale Richtung. Seitenwechsel.

Übungsgestaltung:

30 Sek. Dehnung pro Seite

Dehnung Beintrückseite

Ausgangsposition:

Aufrechter ca. hüftbreiter Stand (Bild 1). Ein Bein gestreckt nach vorne bringen und auf der Ferse aufstellen. Fußspitze des aufgestellten Beines anziehen.

Durchführung:

Oberkörper mit geradem Rücken durch Beugung der Hüfte nach unten Richtung Oberschenkel führen (Bild 2). Fußspitze weiterhin aktiv anziehen.

Übungsgestaltung:

30 Sek. pro Seite halten

Übungsvariationen:

Dynamischer Wechsel der Beine (im Gehen)





Squat-Stand

Ausgangsposition:

Aufrechte ca. schulterbreite Hocke, maximal gebeugte Knie (Bild 1). Gesäß so weit wie möglich zum Boden bringen. Füße bleiben auf dem Boden (nicht abheben!). Füße leicht nach außen rotiert. Hände befinden sich unter den Zehenspitzen.

Durchführung:

Beine strecken, Hände bleiben unter den Fußspitzen (Bild 2). Zurück in Hockposition gehen.

Übungsgestaltung:

2 x 10 Wdh.

Übungsvariationen:

Sumo Squat als Ausgangsposition. Die Hände vor der Brust verschränken und mit den Ellenbogen die Knie sanft nach außen drücken (Hüftöffner).



Dehnung Oberschenkel- vorderseite kniend

Ausgangsposition:

Ein Bein vor dem Körper aufstellen (Kniewinkel 90 Grad). Oberkörper aufrecht. Hinteren Fuß mit dem Arm der gleichen Körperseite an das Gesäß bringen. Anderen Arm auf dem vorderen Bein ablegen oder zur Stabilisierung nutzen.

Durchführung:

Hüfte aktiv nach vorne schieben und Gesäß anspannen. Oberkörper aufrecht lassen.

Übungsgestaltung:

30 Sek. pro Seite



Wadendehnung

Ausgangsposition:

Weite Schrittstellung.
Oberkörper aufrecht.
Vorderes Knie gebeugt,
hinteres Bein gestreckt.
Fersen bleiben am Boden.
Hände an den Hüften.
Stabilisation des Rumpfes
durch Anspannung der
Bauch- und
Rückenmuskulatur.

Durchführung:

Becken nach vorne
schieben. Ferse des
hinteren Beines aktiv in
den Boden drücken. Bein
wechseln und Übung auf
anderer Seite durchführen.

Übungsgestaltung:

30 Sek. pro Seite



World's Greatest Stretch

Ausgangsposition:

Weiter Ausfallschritt nach vorne (Bild 1). Mit der Hand auf der Seite des hinteren Beines auf dem Boden abstützen.

Durchführung:

Ellenbogen auf der Seite des vorderen Beines zur Ferse des aufstehenden Fußes bringen. Andere Hand stützt seitlich ab.

Danach:

Oberkörper aufdrehen. Gleichzeitig die Hand auf der Seite des vorderen Beines nach oben strecken (Schultern übereinander, Bild 2). Blick nach oben zur ausgetreckten Hand ausrichten. Zurück in die Ausgangsposition (Bild 1) kommen und Bewegung wiederholen.

Übungsgestaltung:

2 x 5 Wdh. pro Seite





Kuh-Katze

Ausgangsposition:

Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern (Bild 1). Knie unter der Hüfte. Blick zum Boden gerichtet.

Durchführung:

Vom Becken beginnend Wirbelsäule Wirbel für Wirbel vorbeugen (Katzenbuckel, Bild 2). Rücken Wirbel für Wirbel in Rückbeuge (Kuh bzw. Hohlkreuz) bringen.



Übungsgestaltung:

10 Wdh. im Rhythmus des Atems (Einatmen = Katze, Ausatmen = Kuh)

Übungsvariationen:

Gedrehte Katze: einen Arm heben und Brustkorb in diese Richtung zur Seite aufdrehen.

Katze streckt sich: gegenüberliegenden Arm und Bein heben bzw. zusammenführen.

Pike Push Up to Drive Through

Ausgangsposition:

Aus Vierfüßlerstand Hände in den Boden drücken und Gesäß nach oben hinten schieben (Bild 1). Arme und Beine sind gestreckt, Rücken gerade. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Ohren zwischen den Armen. (Position des herabschauenden Hundes)

Durchführung:

Aus der Position des herabschauenden Hundes in die tiefe Liegestützposition absinken (Bild 2). Oberkörper nach vorne oben aufrichten (Oberkörper/Bauch berührt nicht den Boden, Bild 3). Blick nach vorne ausgerichtet. Zurück in die Ausgangsposition bringen.

Übungsgestaltung:

6-10 Wdh.





Dehnung Unterarm

Ausgangsposition:

Aufrechter ca. hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien (Bild 1). Füße sind nach vorne gerichtet.

Durchführung:

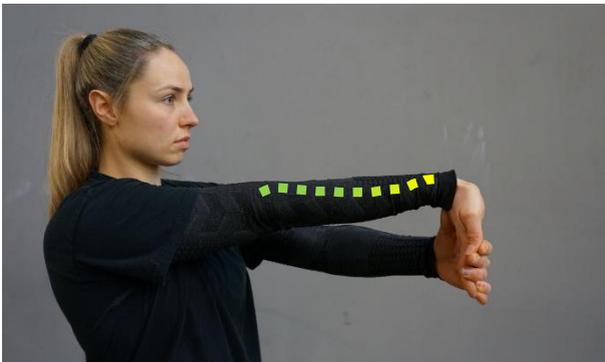
Die Handfläche einer Hand zeigt nach oben (Bild 2). Die andere Hand liegt auf der nach oben gerichteten Hand auf. Arm der unten liegenden Hand ausstrecken.

Fingerspitzen zeigen zum Boden (Bild 3).



Übungsgestaltung:

5 x 30 Sek. pro Seite



Hintere Schulter-/ Rückenmuskulatur

Ausgangsposition:

Aufrechter ca. schulterbreiter Stand. Leicht gebeugte Knie. Füße sind nach vorne gerichtet. Oberarm ausgestreckt ca. auf Brusthöhe zur anderen Körperseite bringen. Anderer Arm greift zum Oberarm des Armes vor dem Körper.

Durchführung:

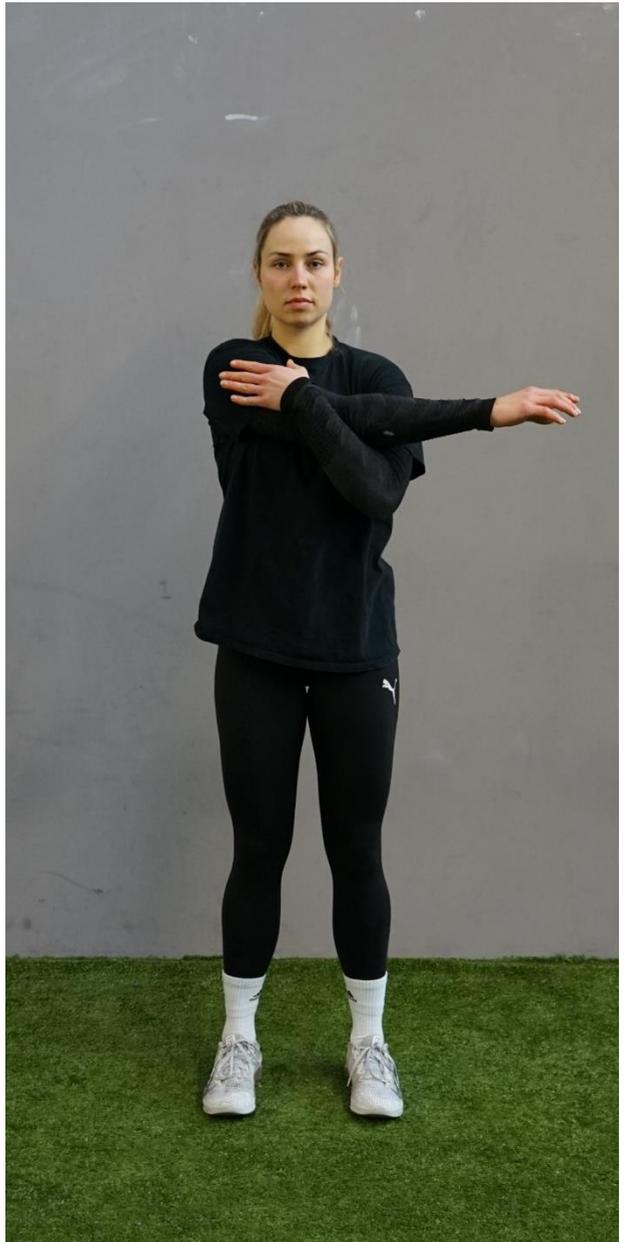
Leichten Druck mit der Hand auf den Oberarm bringen und damit Spannung auf den gestreckten Arm bringen. Schultern nicht nach oben ziehen.

Übungsgestaltung:

5 x 30 Sek. pro Seite

Übungsvariationen:

Sitzende Durchführung.





Seitliche Nackelmuskulatur

Ausgangsposition:

Aufrechter ca. schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien. Füße nach vorne gerichtet. Arme seitlich neben dem Körper.

Durchführung:

Eine Handfläche zieht in Richtung des Bodens. Gleichzeitig den Kopf zur Gegenseite neigen. Blick bleibt nach vorne gerichtet. Position kurz halten, danach in Ausgangsposition zurück und Übung auf der anderen Seite wiederholen.

Übungsgestaltung:

5 x 20 Sek. pro Seite

Dehnung Trizeps

Ausgangsposition:

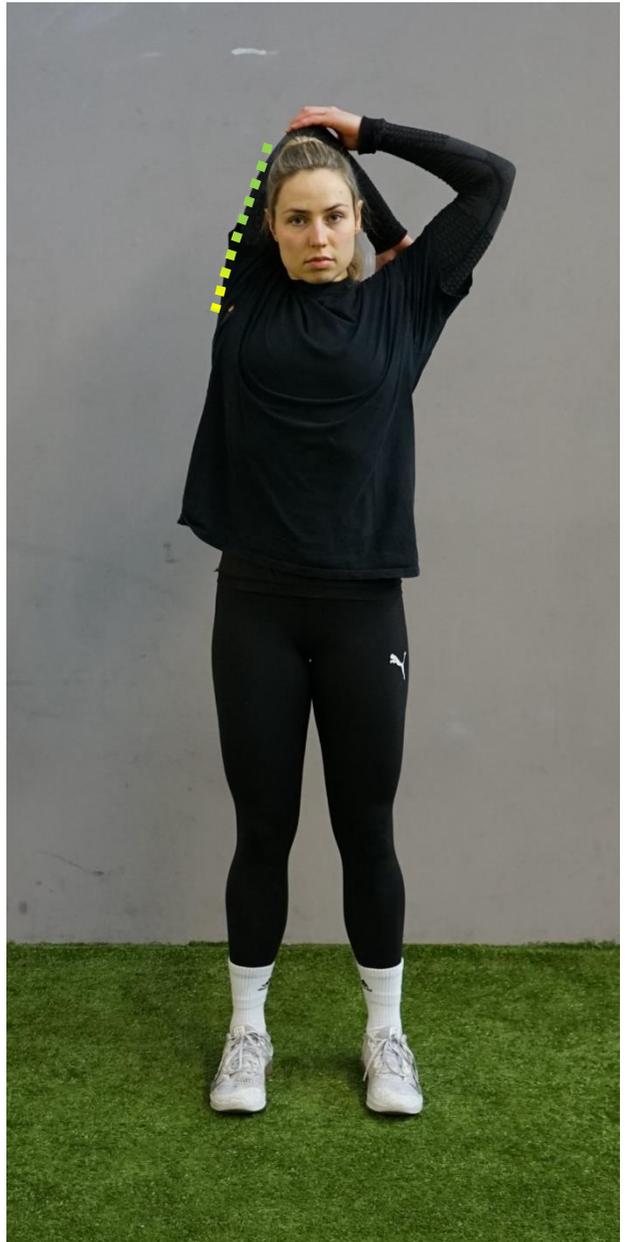
Aufrechter ca. schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien (Bild 1). Füße nach vorne gerichtet.

Durchführung:

Einen Arm zur Decke strecken und anwinkeln. Mit der Hand des anderen Armes den Ellenbogen greifen und leicht anziehen.

Übungsgestaltung:

5 x 20 Sek. pro Seite





Standwaage

Ausgangsposition:

Aufrechter ca. hüftbreiter Stand mit gestreckten Beinen (Bild 1). Fußspitzen zeigen nach vorne. Hände locker seitlich am Körper.

Durchführung:

Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben (Bild 2). Gleichzeitig Oberkörper nach vorne beugen und ein Bein anheben. Fußspitze zeigt nach unten. Kopf, Hals, Wirbelsäule und Bein in einer nahezu parallelen Linie zum Boden. Danach Oberkörper wieder in Ausgangsposition (Bild 1) aufrichten und Bein zum Boden bringen.

Übungsgestaltung:

4 x 5 Wdh. pro Seite
2 Sek. - 2 Sek. - 2 Sek.
(Abwärtsbewegung -
Halten -
Aufwärtsbewegung)

Übungsvariationen:

Arme gestreckt nach vorne



Beinmuskelkette





Beinstrecken sitzend

Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einem Stuhl/Kasten. Füße sind nach vorne ausgerichtet. Hände ruhen auf den Oberschenkeln.

Durchführung:

Knie strecken, um den Unterschenkel anzuheben (Bild 2). Fußspitze anziehen. Oberkörper bleibt aufrecht. Blick ist nach vorne gerichtet.



Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.
1 Sek. - 1 Sek.
(Aufwärtsbewegung -
Abwärtsbewegung)

Materialien:

Stuhl/Kasten

Kniebeuge mit Kasten

Ausgangsposition:

Aufrechter ca. schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien vor einem Stuhl/Kasten (Bild 1). FüÙe leicht nach auÙen rotiert. Hände vor dem Oberkörper. Stabilisation des Rumpfes durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung:

Gesäß durch Beugen der Knie nach hinten unten führen (Bild 2) bis zur Berührung des Kastens. Knie wieder strecken und in die Ausgangsposition (Bild 1) zurückkommen. Rumpfstabilität beibehalten.

Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.

1 Sek. - 1 Sek.

(Abwärtsbewegung – Aufwärtsbewegung)

Übungsvariationen:

Veränderung des Schwierigkeitsgrades durch Variation der Höhe des Stuhls oder des Kastens (umso niedriger, desto schwieriger)





Wandsitz

Ausgangsposition:

Mit geradem Rücken an die Wand lehnen. Oberschenkel parallel zum Boden. Kniewinkel ca. 90 Grad. Arme neben dem Oberkörper.

Durchführung:

Position für eine vorgegebene Zeit halten.

Übungsgestaltung:

4 x 30-60 Sek.

Ausfallschritt

Ausgangsposition:

Aufrechter ca. hüftbreiter Stand (Bild 1). Fußspitzen zeigen nach vorne. Hände vor den Oberkörper. Stabilisation des Rumpfes durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung:

Einen Fuß etwas weiter als Schrittlänge nach vorne setzen (Bild 2). Beine bis ca. 90 Grad beugen. Oberkörper aufgerichtet lassen und Rumpfstabilität beibehalten. Mit dem vorderen Bein wieder in die Ausgangsposition nach oben drücken (Bild 1).

Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.

1 Sek. - 1 Sek.

(Abwärtsbewegung -
Aufwärtsbewegung)

Übungsvariationen:

Schritt nach hinten machen





Step Ups

Ausgangsposition:

Aufrechter schulterbreiter Stand vor einem Stuhl/Kasten (Bild 1). Füße gerade nach vorne. Hände vor dem Oberkörper. Stabilisation des Rumpfes durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung:

Ein Bein anheben und den Fuß auf den Kasten stellen (Bild 1). Mit dem vorderen Bein auf den Kasten drücken. Das andere Bein wird nicht abgesetzt, sondern weiter nach oben geführt (bis Hüftwinkel 90 Grad, Bild 2). Position kurz fixieren, dann das Bein aus der Luft wieder auf den Boden zurückführen (Bild 3). Anderes Bein ebenfalls zurück in Ausgangsposition bringen (Bild 1). Rumpfstabilität beibehalten.

Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.; 2 Sek. - 2 Sek. - 2 Sek.
(Aufwärtsbewegung - Halten - Abwärtsbewegung)

Materialien:

Stuhl/Kasten

Übungsvariationen:

Veränderung des Schwierigkeitsgrades durch Variation der Höhe des Stuhls/Kastens (umso höher der Kasten, desto schwieriger)

Hüftbrücke

Ausgangsposition:

Rückenlage Füße mit 90 Grad Kniewinkel aufstellen (Bild 1). Hände seitlich neben dem Körper auf Boden ablegen.

Durchführung:

Becken vom Boden abheben, bis sich Oberschenkel und Rumpf in einer geraden Linie befinden (Bild 2).

Gesäßmuskulatur maximal anspannen und Spannung kurz halten. Knie nicht nach außen fallen lassen. Körper wieder in Ausgangsposition zurück bringen (Bild 1).

Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.
1 Sek. - 2 Sek. - 1 Sek.
(Aufwärtsbewegung -
Halten -
Abwärtsbewegung)





Romanian Deadlift mit Widerstandsband

Ausgangsposition:

Aufrechter ca. hüftbreiter Stand (Bild 1). Widerstandsband unter die Füße und um den Nacken spannen. Fußspitzen zeigen gerade nach vorne. Hände auf Brusthöhe am Widerstandsband. Stabilisation des Rumpfes durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung:

Gesäß durch Vorbeugung des Oberkörpers (gerader Rücken) und leichter Kniebeugung nach hinten führen (Bild 2). Oberkörper wieder in die Ausgangsposition aufrichten (Bild 1).



Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.; 1 Sek. - 1 Sek. (Abwärtsbewegung - Aufwärtsbewegung)

Materialien:

Widerstandsband

Übungsvariationen:

Veränderung des Schwierigkeitsgrades durch Variation der Stärke des Widerstandbandes.

Abduktion mit Widerstandsband

Ausgangsposition:

Widerstandsband auf Höhe des Sprunggelenks befestigen und mit dem fernen Bein hineinsteigen (Bild 1). Band auf Spannung bringen. Aufrechter seitlicher Stand, Fußspitzen zeigen nach vorne. Hände vor dem Oberkörper oder mit einer Hand seitlich stabilisieren. Stabilisation des Rumpfes durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur.



Durchführung:

Bein nach außen führen (Bild 2). Spannung auflösen und vom Band langsam in die Ausgangsposition zurückziehen lassen (Bild 1).

Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.
2 Sek. - 2 Sek.
(Wegführen -Heranführen)

Materialien:

Widerstandsband

Übungsvariationen:

Veränderung des Schwierigkeitsgrades durch Variation der Stärke des Widerstandsbandes.





Donkey Kicks kniend

Ausgangsposition:

Vierfüßlerstand (Bild 1).
Knie unterhalb der Hüfte
und Hände unterhalb der
Schultern aufstellen.
Füße aufgestellt. Ein Knie
leicht vom Boden
abheben. Kopf in
Verlängerung der
Wirbelsäule halten.

Durchführung:

Angewinkeltes Bein mit
der Fußsohle zur Decke
schieben (Bild 2).
Dann wieder in
Ausgangsposition zurück
bringen (Bild 1).
Rumpfstabilität
beibehalten.



Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.
1 Sek. - 1 Sek.
(Abwärtsbewegung -
Aufwärtsbewegung)

Wadenheben stehend**Ausgangsposition:**

Aufrechter ca. hüftbreiter Stand (Bild 1). Füße gerade nach vorne ausgerichtet. Arme seitlich neben dem Körper hängend.

Durchführung:

Auf die Zehenspitzen drücken (Bild 2). Bewegung sollte nur im Fußgelenk stattfinden. Absenken zurück in die Ausgangsposition (Bild 1).

Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.
2 Sek. - 2 Sek.
(Aufwärtsbewegung -
Abwärtsbewegung)





Kniebeuge

Ausgangsposition:

Aufrechter ca. schulterbreiter Stand (Bild 1). Leicht gebeugte Knie, Füße leicht nach außen rotiert. Hände vor dem Oberkörper. Stabilisation des Rumpfes durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung:

Gesäß durch Beugen der Knie nach hinten unten führen (Bild 2). Strecken der Knie in Ausgangsposition (Bild 1). Rumpfstabilität beibehalten.



Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.

1 Sek.- 1 Sek.

(Abwärtsbewegung - Aufwärtsbewegung)

Ausfallschritt Wechselsprung

Ausgangsposition:

Tiefe Ausfallschrittposition (Bild 1). FüÙe etwa eine Schrittlänge voneinander entfernt, vorderes Knie ca. 90 Grad-Winkel. Hinteres Knie knapp über dem Boden.

Gegenüberliegender Arm des vorderen Beines vor dem Körper. Stabilisation des Rumpfes durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung:

Explosive Streckung des vorderen Beines. Schneller Wechsel der Beine in der Luft durch nach vorne ziehen des hinteren Beines (Bild 2). Aufrechte Oberkörperposition beibehalten. Stabile Landung in tiefer Ausfallschrittposition (Bild 3).

Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh. (explosiv)





Step-Ups mit Zusatzgewicht

Ausgangsposition:

Aufrechter schulterbreiter Stand vor einem Stuhl/Kasten (Bild 1). Füße gerade nach vorne ausgerichtet. Hände vor dem Oberkörper. Gewichte links und rechts neben dem Körper. Stabilisation des Rumpfes durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung:

Ein Bein anheben und den Fuß auf den Kasten stellen (Bild 1). Mit dem vorderen Bein auf den Kasten drücken. Das andere Bein wird nicht abgesetzt, sondern weiter nach oben geführt (bis Hüftwinkel 90 Grad, Bild 2). Position kurz fixieren, dann das Bein aus der Luft wieder auf den Boden zurückführen (Bild 3). Anderes Bein ebenfalls zurück in Ausgangsposition bringen (Bild 1). Rumpfstabilität beibehalten.



Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.; 2 Sek. - 2 Sek. - 2 Sek. (Aufwärtsbewegung - Halten - Abwärtsbewegung)

Materialien:

Stuhl/Kasten, Kurzhantel, Kettlebell

Übungsvariationen:

Veränderung des Schwierigkeitsgrades durch Variation der Höhe des Stuhls/Kastens; alternative Zusatzgewichte (z. B.: Langhantel)



Hüftbrücke einbeinig**Ausgangsposition:**

Rückenlage (Bild 1).
Einen Fuß aufstellen,
anderes Bein gestreckt
leicht vom Boden
abheben. Hände seitlich
neben dem Körper auf
dem Boden ablegen.

Durchführung:

Becken vom Boden
abheben, bis sich Ober-
schenkel und Rumpf in
einer geraden Linie
befinden (Bild 2). Gesäß-
muskulatur maximal
anspannen und Spannung
kurz halten. Knie nicht
nach außen fallen lassen.
In Ausgangsposition
zurücksinken (Bild 1).

Übungsgestaltung:

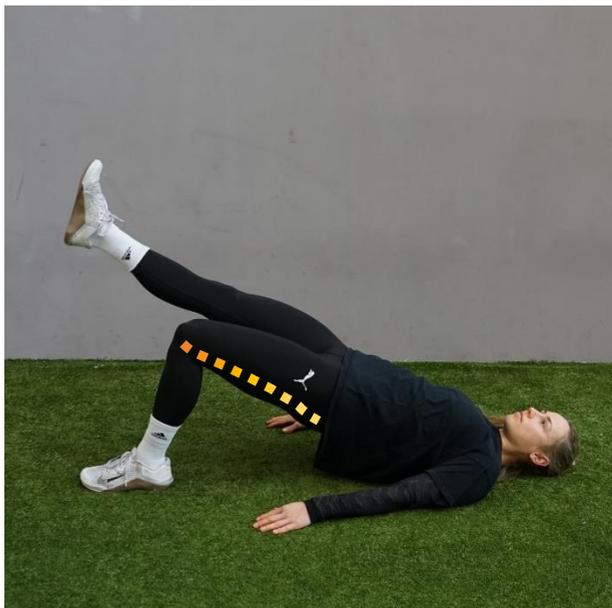
4 x 10 Wdh.

1 Sek. - 3 Sek. - 1 Sek.

(Aufwärtsbewegung –
Abwärtsbewegung)

Übungsvariationen:

Beinwechsel in der
Ausgangsposition:
Ausgestrecktes Bein wird
mit 90 Grad-Kniewinkel
auf Boden gestellt und
Standbein wird
anschließend gerade in
die Luft gestreckt.





Romanian Deadlift einbeinig

Ausgangsposition:

Aufrechter ca. hüftbreiter Stand mit gestreckten Beinen (Bild 1). Fußspitzen zeigen gerade nach vorne. Gewicht wird seitlich am Körper in einer Hand gehalten.

Durchführung:

Oberkörper nach vorne beugen und das Bein, das sich auf der gleichen Seite wie das Zusatzgewicht befindet, fast durchgestreckt anheben. In etwa bis zur Waagerechten zum Boden (Bild 2). Spannung im Oberkörper beibehalten. Fußspitze zeigt nach unten. Hüfte parallel zum Boden lassen. Kopf, Hals, Wirbelsäule und Bein in nahezu paralleler Linie zum Boden. Bein wieder zum Körper führen und gleichzeitig Oberkörper wieder in Ausgangsposition (Bild 1) aufrichten.

Übungsgestaltung:

4 x 5 Wdh. pro Seite
2 Sek. - 3 Sek. - 2 Sek.
(Abwärtsbewegung - Halten - Aufwärtsbewegung)

Materialien:

Kurzhandel oder Kettlebell



Seitstütz knieend mit Abduktion

Ausgangsposition:
Seitliche Plank-Position
knieend (Bild 1). Hüfte
nach vorne schieben
(gerade Linie von den
Schultern bis zu den
Knien). Kopf in
Verlängerung der
Wirbelsäule halten.
Ellenbogen unter der
Schulter, andere Hand auf
dem Becken ablegen.

Durchführung:
Oberes Bein abspreizen
und kurz halten (Bild 2).
Danach Bein wieder in
Ausgangsposition
absenken lassen (Bild 1).
Gerade Körperlinie
beibehalten.

Übungsgestaltung:
4 x 10 Wdh.
1 Sek. - 1 Sek. - 1 Sek.
(Aufwärtsbewegung -
Halten -
Abwärtsbewegung)

Übungsvariation:
4 x 10-30 Sek.
Endposition halten





Copenhagen Plank I

Ausgangsposition:

Seitliche Plank-Position (Bild 1). Oberes Bein mit dem Unterschenkel auf der Bank ablegen. Anderes Bein von unten an die Bank drücken. Hüfte nach vorne schieben (gerade Linie von Schulter bis zum Knie). Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Ellenbogen unter der Schulter. Andere Hand auf Becken ablegen oder in die Luft strecken.

Durchführung:

Unteres Bein absinken lassen (Bild 2) und wieder in Ausgangsposition (Bild 1) zurückbringen. Gerade Körperlinie beibehalten.

Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.
1 Sek. - 1 Sek.
(Abwärtsbewegung - Aufwärtsbewegung)

Materialien:

Bank

Übungsvariationen:

4 x 10-30 Sek.
Endposition halten



Donkey Kicks stehend mit Widerstandsband

Ausgangsposition:

Widerstandsband auf der Höhe des Sprunggelenk befestigen und mit einem Bein hineinsteigen (Bild 1). Band auf Spannung bringen. Aufrechter ca. schulterbreiter Stand frontal zu einer Befestigungsmöglichkeit. Fußspitzen zeigen nach vorne. Hände stützen sich an der Befestigungsmöglichkeit ab. Leichte Oberkörpervorlage. Stabilisation des Rumpfes durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung:

Fast gestrecktes Bein nach hinten führen (Bild 2). Spannung leicht lösen und vom Band langsam in Ausgangsposition zurückziehen lassen (Bild 1). Rumpfstabilität beibehalten.

Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.;
1 Sek. - 1 Sek.
(Rückwärtsbewegung -
Vorwärtsbewegung)

Materialien:

Widerstandsband





Wadenheben stehend auf Erhöhung

Ausgangsposition:

Aufrechter ca. hüftbreiter Stand (Bild 1). Füße gerade nach vorne ausgerichtet. Arme seitlich neben dem Körper hängend. Stabilisation des Rumpfes durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung:

Auf die Zehenspitzen drücken (Bild 2). Bewegung sollte nur im Fußgelenk stattfinden. Absenken zurück in die Ausgangsposition (Bild 1).



Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.
2 Sek. - 2 Sek.
(Aufwärtsbewegung - Abwärtsbewegung)

Materialien:

Erhöhung (z. B. Gewichtsplatte, Treppenstufe, kleiner Kasten)

Kniebeuge mit Zusatzgewicht

Ausgangsposition:

Aufrechter ca. schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien (Bild 1). FüÙe leicht nach auÙen rotiert. Gewicht wird vor der Brust mit beiden Händen gehalten. Stabilisation des Rumpfes durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung:

GesaÙ durch Beugen der Knie nach hinten unten führen (Bild 2). Strecken der Knie und Aufrichten des Körpers in Ausgangsposition (Bild 1). Rumpfstabilität beibehalten und möglichst aufrecht bleiben. Rücken bleibt gerade.

Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.; 1 Sek. - 1 Sek. (Abwärtsbewegung - Aufwärtsbewegung)

Materialien:

Kurzhandel oder Kettlebell

Übungsvariationen:

Alternative Zusatzgewichte (z. B. Langhandel)





Ausfallschritt mit Zusatzgewicht

Ausgangsposition:

Aufrechter ca. hüftbreiter Stand (Bild 1). Fußspitzen zeigen nach vorne. Gewichte seitlich neben dem Körper in den Händen halten. Stabilisation des Rumpfes durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung:

Einen Fuß etwas weiter als Schrittlänge nach vorne setzen (Bild 2). Beine bis ca. 90 Grad beugen. Oberkörper aufgerichtet lassen und Rumpfstabilität beibehalten. Mit dem vorderen Bein wieder in Ausgangsposition nach oben drücken (Bild 1).

Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.
1 Sek. - 1 Sek.
(Abwärtsbewegung - Aufwärtsbewegung)

Materialien:

Kurzhandel oder Kettlebell

Übungsvariationen:

Alternative Zusatzgewichte: Langhandel auf den Schultern; Schritt nach hinten machen



Einbeinige Kniebeuge mit Kasten

Ausgangsposition:

Aufrechter ca. schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien vor einem Stuhl/Kasten (Bild 1). Ein Bein leicht nach vorne anheben. Hände vor dem Oberkörper. Stabilisation des Rumpfes durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung:

Gesäß durch Beugen des Standbeines nach hinten unten bringen (Bild 2) bis zur Berührung des Kastens. Knie wieder strecken und in die Ausgangsposition zurückkommen (Bild 1). Rumpfstabilität beibehalten. Das andere Bein bleibt während der gesamten Bewegungsdurchführung in der Luft.

Übungsgestaltung:

4 x 5-10 Wdh.

1 Sek. - 1 Sek.

(Abwärtsbewegung - Aufwärtsbewegung)

Übungsvariationen:

Veränderung des Schwierigkeitsgrades durch Variation der Höhe des Stuhls oder des Kastens (umso niedriger, umso schwieriger)





Boxsprünge

Ausgangsposition:

Stand vor dem Kasten in etwa einer Fußlänge Entfernung.

Durchführung:

Gesäß leicht nach hinten führen. Schwungholen mit den Armen. Blick auf den Kasten (Bild 1). Explosive Streckung der Hüft-, Knie- und Sprunggelenke (Bild 2). Schwung der Arme nutzen. Beine in der Luft nach vorne oben reißen (Bild 3). Sauber und weich in tiefer Hocke auf dem Kasten landen (leise landen, Bild 4). Zurück in die Ausgangsposition steigen oder springen (Bild 1).



Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh., explosiv

Materialien:

Kasten/Stuhl

Übungsvariationen:

Veränderung des Schwierigkeitsgrades durch Variation der Höhe des Stuhls oder des Kastens.

Hamstring Steps

Ausgangsposition:

Rückenlage. Fersen berühren den Boden, Füße anwinkeln. Gesäß vom Boden abheben. Hände seitlich neben dem Körper auf dem Boden ablegen.

Durchführung:

Ein Bein anheben und zum Gesäß heranführen, mit Kniewinkel 90 Grad aufstellen (Bild 2). Mit dem anderen Bein ebenfalls zum Gesäß wandern (Bild 3). Gesäßmuskulatur maximal anspannen.

Erstes Bein wieder in Ausgangsposition zurückbringen (Bild 3). Anderes Bein folgt (Bild 4). Gesäß bleibt während der gesamten Übung in der Luft.

Übungsgestaltung:

4 x 8 Wdh.





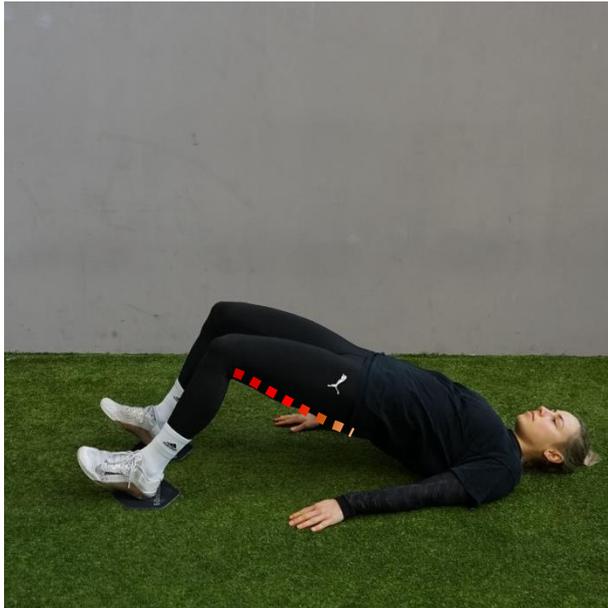
Hamstring Curls mit Slider

Ausgangsposition:

Rückenlage.
Ferse auf Slidern. Füße angewinkelt. Gesäß vom Boden abheben. Hände seitlich neben dem Körper auf Boden ablegen.

Durchführung:

Beine beugen und Ferse Richtung Gesäß bewegen (bis Kniewinkel ca. 90 Grad, Bild 2). Gesäßmuskulatur maximal anspannen und Spannung kurz halten. Oberschenkel und Oberkörper bleiben immer auf einer Linie. Mit den Knien nicht nach außen ausweichen. Langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückschliden (Bild 1).



Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.

Materialien:

Slider/Handtuch

Übungsvariationen:

Einbeinige Ausführung

Romanian Deadlift einbeinig mit Zusatzgewicht

Ausgangsposition:

Aufrechter ca. hüftbreiter Stand mit gestreckten Beinen (Bild 1). Fußspitzen zeigen gerade nach vorne. Gewicht wird seitlich am Körper in den Händen gehalten.

Durchführung:

Oberkörper nach vorne beugen und ein Bein fast durchgestreckt anheben. In etwa bis zur Waagerechten zum Boden (Bild 2). Spannung im Oberkörper beibehalten. Fußspitze zeigt nach unten. Hüfte möglichst parallel zum Boden lassen. Kopf, Hals, Wirbelsäule und Bein in nahezu paralleler Linie zum Boden. Bein wieder zum Körper führen und gleichzeitig Oberkörper wieder in Ausgangsposition (Bild 1) aufrichten.

Übungsgestaltung:

4 x 5 Wdh. pro Seite
2 Sek. - 3 Sek. - 2 Sek.
(Abwärtsbewegung -
Halten - Aufwärtsbewegung)

Materialien:

Kurzhandel oder Kettlebell





Seitplank mit Abduktion

Ausgangsposition:

Seitliche Plank-Position (Bild 1). Hüfte nach vorne schieben (gerade Linie von der Schulter bis zum Sprunggelenk). Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Ellenbogen unter der Schulter.

Durchführung:

Oberes Beines abstreifen und kurz halten (Bild 2). Danach das Bein wieder in Ausgangsposition absenken (Bild 1). Gerade Körperlinie beibehalten.



Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.

1 Sek. - 1 Sek.

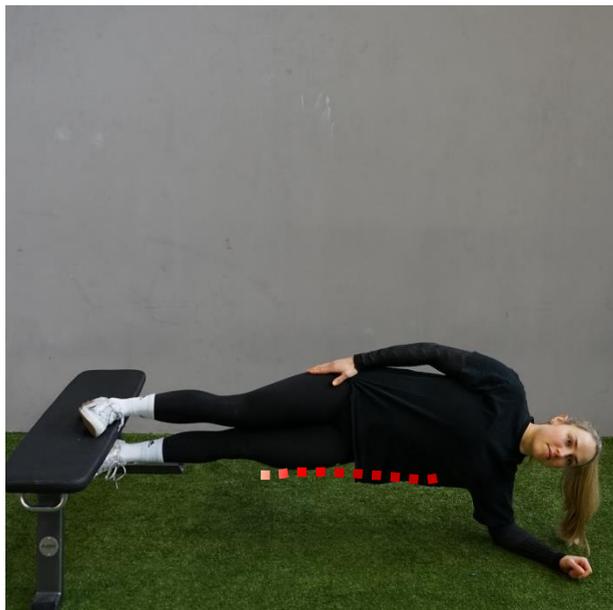
(Aufwärtsbewegung - Abwärtsbewegung);

4 x 10-30 Sek.

Endposition halten

Copenhagen Plank II**Ausgangsposition:**

Seitliche Plank-Position (Bild 1). Oberes Bein mit dem Unterschenkel auf der Bank ablegen. Unteres Bein von unten an die Bank drücken. Hüfte nach vorne schieben (gerade Linie von den Schultern bis zu den Sprunggelenken). Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Ellenbogen unter der Schulter. Obere Hand auf dem Becken ablegen.

**Durchführung:**

Unteres Bein bis kurz über dem Boden absenken lassen (Bild 2). Gerade Körperlinie beibehalten.

Übungsgestaltung:

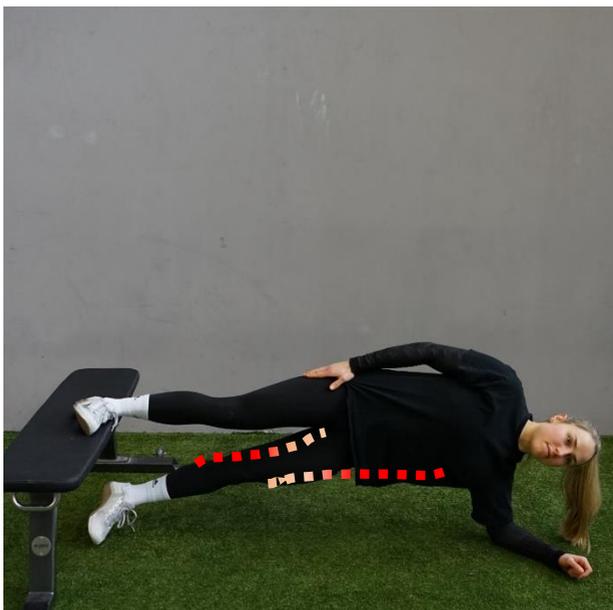
4 x 10 Wdh.

1 Sek. - 1 Sek.

(Abwärtsbewegung -
Aufwärtsbewegung)

Materialien:

Bank





Donkey Kicks kniend mit Widerstandsband

Ausgangsposition:

Vierfüßlerstand (Bild 1). Knie unter der Hüfte. Hände unter den Schultern. Füße aufgestellt. Widerstandsband um einen Fuß legen und mit den Händen fixieren. Ein Knie leicht vom Boden abheben. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Durchführung:

Angewinkeltes Bein mit Fußsohle und Widerstandsband Richtung Decke führen (Bild 2). Bein wieder kontrolliert in Ausgangsposition zurückführen (Bild 1). Rumpfstabilität beibehalten.



Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.
1 Sek. - 1 Sek.
(Abwärtsbewegung - Aufwärtsbewegung)

Materialien:

Widerstandsband

Wadenheben sitzend mit Zusatzgewicht

Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einem Stuhl/Kasten (möglichst nahe an der Kante; Bild 1). Füße ca. hüftbreit platzieren. Gewicht auf Oberschenkeln platzieren und mit Händen fixieren.

Durchführung:

Fußgelenke strecken und auf die Zehenspitzen drücken (Bild 2). Bewegung sollte nur im Fußgelenk stattfinden. Gleichmäßiges Absenken zurück in die Ausgangsposition (Bild 1).

Übungsgestaltung:

4 x 10 Wdh.
2 Sek. - 2 Sek.
(Aufwärtsbewegung -
Abwärtsbewegung)

Materialien:

Stuhl/Kasten;
Gewichtsscheibe/
Zusatzgewicht



Spielformen zur Kräftigung der Beinmuskulatur

Mattenstaffel

Materialien:

- Weichbodenmatte
- Springseile / Schnüre

Ablauf:

Die Weichbodenmatte liegt mit der glatten Seite auf dem Boden. Die Springseile/Schnüre werden auf einer Seite an den Tragegriffen der Weichbodenmatte befestigt.

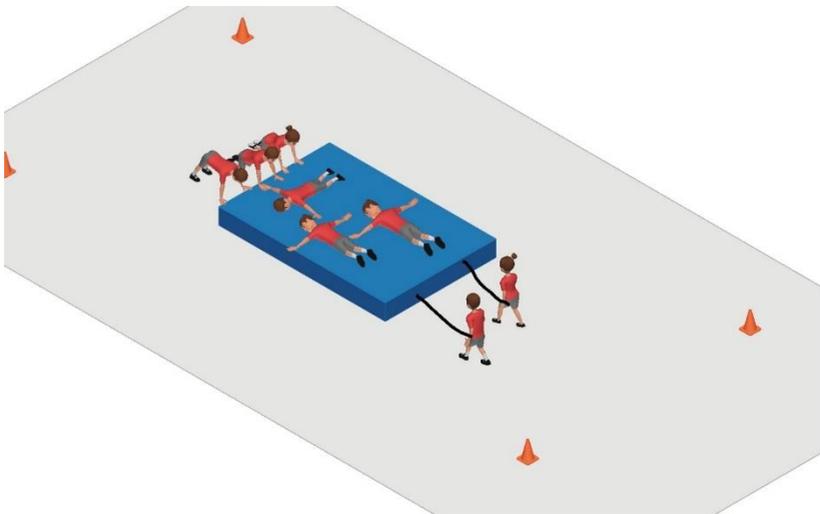
Es werden zwei Gruppen mit jeweils ca. zehn Personen gebildet. Drei bis fünf Kinder aus jeder Gruppe liegen auf der Matte, die restlichen Kinder teilen sich auf: Zwei Kinder ziehen die Matte an den Seilen im Rückwärtsgang. Die restlichen Kinder schieben die Matte von der anderen Seite an.

Ziel ist es, die Matte über eine Strecke (z. B. Turnhallenlänge) zu schieben bzw. zu ziehen. Die jeweiligen Aufgaben der Kinder wechseln, sodass jeder die Matte mal geschoben und gezogen bzw. auf der Matte gelegen hat.

Spielformen zur Kräftigung der Beinmuskulatur

Mattenstaffel

In dieser Organisationsform ist auch ein Wettkampf zwischen Teams denkbar. Alternativ ist auch ein „Mattenlalom“ möglich. Hierbei schieben/ziehen die Kinder die Matte durch einen Parcours aus z. B. Hüttchen, Matten und anderen Gegenständen.



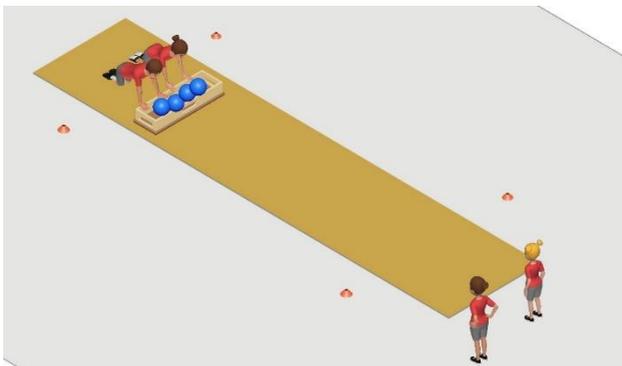
Spielformen zur Kräftigung der Beinmuskulatur: Kastenrennen

Materialien:

- Großer Kasten
- Teppichfliesen/Leintuch
- Medizinbälle

Ablauf:

Die Kästen werden mit zwei bis vier Teilen (je nach Alter und Größe der Kinder) mit dem Deckel auf den Boden gelegt. Es wird empfohlen, Teppichfliesen unter die Kastenfläche zu legen oder ein Leintuch zu spannen, um das Leder zu schonen. Es werden Gruppen mit jeweils ca. vier Personen gebildet. Aufgabe ist es nun, den Kasten über eine bestimmte Strecke zu schieben. Hierfür schieben ein bis zwei Kinder den Kasten von einer Seite. Zur Erschwernis werden Medizinbälle in den Kasten gelegt. Alternativ können sich auch die Gruppenmitglieder in den Kasten setzen. Auch hier kann eine Wettkampfform gewählt werden. Beispielsweise können Medizinbälle aufgesammelt werden, sodass der Kasten immer schwerer wird.



Spielformen zur Kräftigung der Beinmuskulatur

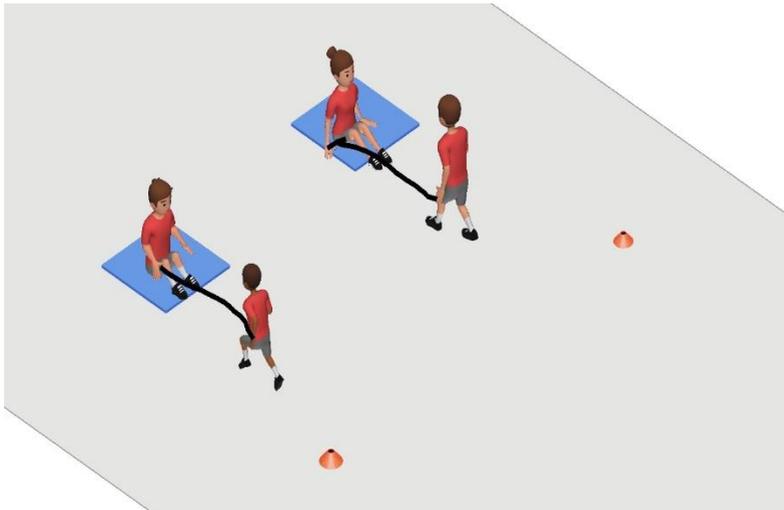
Pferdegespann

Materialien:

- Teppichfliesen
- Sprungseil / Schnüre

Ablauf:

Die Kinder werden in Zweierteams aufgeteilt. Ein Kind sitzt auf der Teppichfliese. Das andere Kind zieht das sitzende Kind auf unterschiedliche Art und Weise (z. B. rückwärts mit Seil in der Hand, Seil um den Bauch,...). Auch hier ist ein Staffelwettbewerb denkbar.



Spielformen zur Kräftigung der Beinmuskulatur: Reifensprung

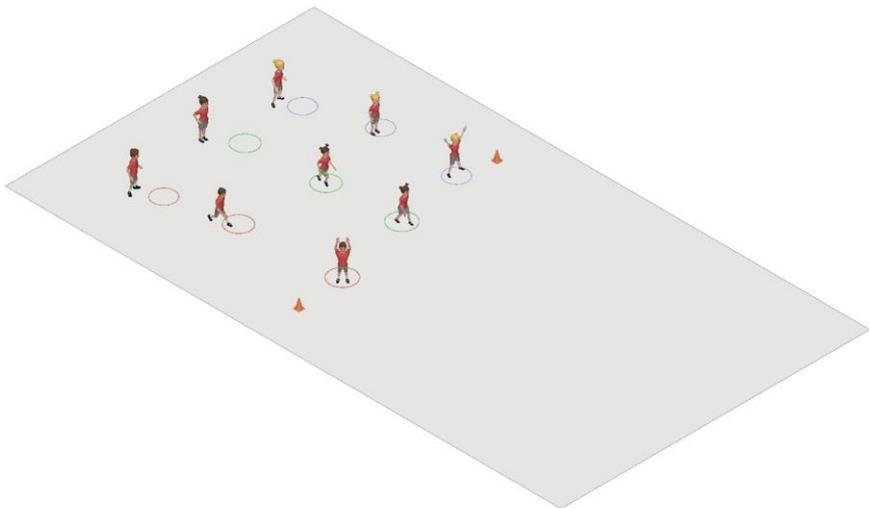
Materialien:

- Reifen

Ablauf:

Jedes Kind bekommt einen Reifen. Der Reifen wird ein Stück nach vorne geworfen, um ihn dann mit einem Sprung zu erreichen. Nach dem Sprung steigt das Kind einmal durch den Reifen und wirft ihn wieder ein Stück nach vorne. Aufgabe ist es, z. B. die Länge der Turnhalle zu überqueren.

Varianten des Springens können sein: Sprung mit beiden Beinen, seitliches Springen, mit einem Bein abspringen, usw. Die Schwierigkeit liegt bei den Variationen darin, die eigene Sprungkraft richtig einzuschätzen.



Armmuskelkette





Bizepscurl mit Widerstandsband

Ausgangsposition:
Aufrechter, hüftbreiter Stand. Beide Hände greifen das Band.

Durchführung:
Band durch Beugung der Arme auf Spannung bringen. Arme anwinkeln und Band Richtung Brust bringen (Bild 2). Ellbogen bleiben seitlich am Oberkörper. Spannung im Rumpf beibehalten.



Übungsgestaltung:
4 x 10 Wdh.
2 Sek. - 2 Sek.
(Aufwärtsbewegung - Abwärtsbewegung)

Materialien:
Widerstandsband

Übungsvariationen:
Ausführung mit Kurzhanteln

Trizepscurl liegend mit Zusatzgewicht

Ausgangsposition:

Rückenlage auf einer Erhöhung (z. B. Box oder Bank; Bild 1). Füße auf dem Boden aufgestellt. Hände mit ausgestreckten Armen über den Schultern. Handflächen zeigen zueinander.

Durchführung:

Arme werden gebeugt. Oberarme bleiben dabei fest (senkrecht zum Oberkörper). Bewegung wird nur von den Unterarmen durchgeführt. Hanteln werden in Richtung der Stirn gebracht (Bild 2). Streckung in Ausgangsposition.

Übungsgestaltung:

3-4 x 10 Wdh.
2 Sek. - 2 Sek.
(Abwärtsbewegung - Aufwärtsbewegung)

Materialien:

Bank, Kasten, Kurzhanteln





Liegestütz kniend

Ausgangsposition:

Knie und Hände sind auf dem Boden (Bild 1). Arme sind gestreckt. Körper bildet eine gerade Linie. Stabilisation des Rumpfes durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung:

Körper bleibt während der Bewegungsausführung in einer geraden Linie. Körper kontrolliert bis kurz vor dem Boden absinken lassen (Bild 2). Körper anheben und Arme wieder strecken.



Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh.

2 Sek.- 2 Sek.

(Abwärtsbewegung -
Aufwärtsbewegung)

Dips I**Ausgangsposition:**

Stützposition mit gestreckten Armen auf einem Kasten (Bild 1). Gesäß in der Luft vor der Kiste. Oberkörper bleibt aufrecht. Knie leicht angewinkelt. Füße sind hüftbreit aufgestellt.

Durchführung:

Körper durch Beugung der Arme absenken lassen. Bis zu einem Ellenbogenwinkel von ca. 90 Grad. Oberkörper bleibt aufrecht (Bild 2). Arme wieder strecken und in Ausgangsposition zurückkommen.

Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh.

2 Sek. - 2 Sek.

(Abwärtsbewegung - Aufwärtsbewegung)

Materialien:

Erhöhung, z. B. Kasten, Bank, Stuhl





Überkopfdrücken sitzend mit Zusatzgewicht

Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einer Erhöhung (Sitz 1). Oberkörper aufrecht, Rücken gerade. Kurzhanteln werden in beiden Händen etwas über Schulterhöhe gehalten. Ellenbogen zeigen leicht schräg nach vorne.

Durchführung:

Gewichte durch Streckung der Arme nach oben führen (Bild 2). Oberkörper bleibt aufrecht. Stabilisation des Rumpfes durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh.
2 Sek. - 2 Sek.
(Aufwärtsbewegung -
Abwärtsbewegung)

Materialien:

Erhöhung, z. B. Kasten, Bank, Stuhl;
Kurzhanteln, Flaschen,...



**Bizepscurl mit
Zusatzgewicht****Ausgangsposition:**

Aufrechter, hüftbreiter
Stand (Bild 1).
Kurzhandeln links und
rechts neben dem Körper
halten.

Durchführung:

Kurzhandeln durch
Beugung der Ellenbogen
Richtung Brust bringen
(Bild 2). Oberarme bleiben
seitlich am Oberkörper.
Spannung im Rumpf
beibehalten.

Übungsgestaltung:

2-4x 10 Wdh.
2 Sek. - 2 Sek.
(Abwärtsbewegung -
Aufwärtsbewegung)

Materialien:

Kurzhandeln





Trizeps mit Zusatzgewicht

Ausgangsposition:

FüÙe aufgestellt, Knie leicht gebeugt (Bild 1). Mit einer Hand auf dem Kasten abstützen. Oberkörper vorgebeugt, Rücken gerade. Kurzhantel wird in einer Hand mit angewinkeltem Arm gehalten. Oberarm seitlich am Oberkörper.

Durchführung:

Die Kurzhantel wird durch Strecken des Armes nach hinten geführt (Bild 2). Oberarm bleibt fest seitlich neben dem Oberkörper, nur der Unterarm führt die Bewegung aus.

Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh.
2 Sek. - 2 Sek.
(Streckung - Beugung)

Materialien:

Erhöhung, Kurzhantel



Liegestütz**Ausgangsposition:**

Stützposition auf dem Boden (Bild 1): Hände und Füße sind auf dem Boden. Arme sind gestreckt, Hände unter den Schultern. Körper bildet eine gerade Linie. Stabilisation des Rumpfes durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung:

Körper kontrolliert bis kurz vor dem Boden absinken lassen (Bild 2). Körper bleibt während der Bewegungsausführung in einer geraden Linie. Körper anheben und Arme wieder strecken.

Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh.

2 Sek. - 2 Sek.

(Abwärtsbewegung -
Aufwärtsbewegung)





Dips II

Ausgangsposition:

Stützposition mit gestreckten Armen auf einem Kasten (Bild 1). Gesäß in der Luft vor der Kiste. Oberkörper bleibt aufrecht. Knie gestreckt. Füße sind hüftbreit aufgestellt.

Durchführung:

Körper durch Beugung der Arme absinken lassen. Bis zu einem Ellenbogenwinkel von ca. 90 Grad (Bild 2). Oberkörper bleibt aufrecht.

Arme wieder strecken und in Ausgangsposition zurückkommen.

Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh.

2 Sek. - 2 Sek.

(Abwärtsbewegung - Aufwärtsbewegung)

Materialien:

Erhöhung, z. B. Kasten, Bank, Stuhl



Überkopfdrücken einarmig mit Zusatzgewicht

Ausgangsposition:
Aufrechter Stand (Bild 1).
Eine Kurzhantel wird auf
Schulterhöhe gehalten.
Anderer Arm seitlich
neben dem Körper.
Stabilisation des Rumpfes
durch Anspannung der
Bauch- und
Rückenmuskulatur.

Durchführung:
Kurzhantel durch
Armstreckung nach oben
drücken (Bild 2).
Spannung im Oberkörper
beibehalten.

Übungsgestaltung:
2-4 x 10 Wdh.
2 Sek. - 2 Sek.
(Aufwärtsbewegung -
Abwärtsbewegung)

Materialien:
Kurzhantel





Trizeps Curl

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand (Bild 1).
Kurzhandel mit fast
ausgestreckten Armen
über dem Kopf halten.
Stabilisation des Rumpfes
durch Anspannung der
Bauch- und
Rückenmuskulatur.

Durchführung:

Kurzhandel durch Beugung
der Arme kontrolliert hinter
den Kopf führen (Bild 2).
Oberarme bewegen sich
nicht, Ellenbogen zeigen
nach oben.



Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh.
2 Sek. - 2 Sek.
(Streckung - Beugung)

Materialien:

Kurzhandel

Liegestütz erhöht**Ausgangsposition:**

Stützposition mit den Händen auf dem Boden. Füße abgestellt auf einer Erhöhung. Arme sind gestreckt. Körper bildet eine gerade Linie. Stabilisation des Rumpfes durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur (Bild 1).

Durchführung:

Körper kontrolliert bis kurz vor dem Boden absinken lassen (Bild 2). Körper bleibt während der Bewegungsausführung in einer geraden Linie. Körper anheben und Arme wieder strecken.

Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh.

2 Sek. - 2 Sek.

(Abwärtsbewegung - Aufwärtsbewegung)

Materialien:

Erhöhung, z. B. Kasten, Bank, Stuhl





Dips III

Ausgangsposition:

Hände sind links und rechts auf einer Erhöhung abgestützt (Bild 1). Arme gestreckt, Beine sind in der Luft angewinkelt. Oberkörper aufrecht. Stabilisation des Rumpfes durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Aus den Schultern aktiv nach oben rausdrücken.

Durchführung:

Körper durch Beugung der Arme kontrolliert nach unten absinken lassen (Bild 2). Körper durch Streckung der Arme zurück in Ausgangsposition bringen.

Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh.
2 Sek. - 2 Sek.
(Abwärtsbewegung - Aufwärtsbewegung)

Materialien:

Zwei gleich hohe Erhöhungen, z. B. Kasten



Überkopfrücken

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand (Bild 1).
Langhantel wird auf
Schulterhöhe vor dem
Körper gehalten.
Ellenbogen unter bzw.
Leicht vor der Langhantel.
Stabilisation des Rumpfes
durch Anspannung der
Bauch- und
Rückenmuskulatur.

Durchführung:

Langhantel durch
Armstreckung nach oben
drücken (Bild 2).
Spannung im Oberkörper
beibehalten.

Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh.
2 Sek. - 2 Sek.
(Aufwärtsbewegung -
Abwärtsbewegung)

Materialien:

Langhantel



Spielformen zur Kräftigung der Armmuskulatur

Begrüßung

Ablauf:

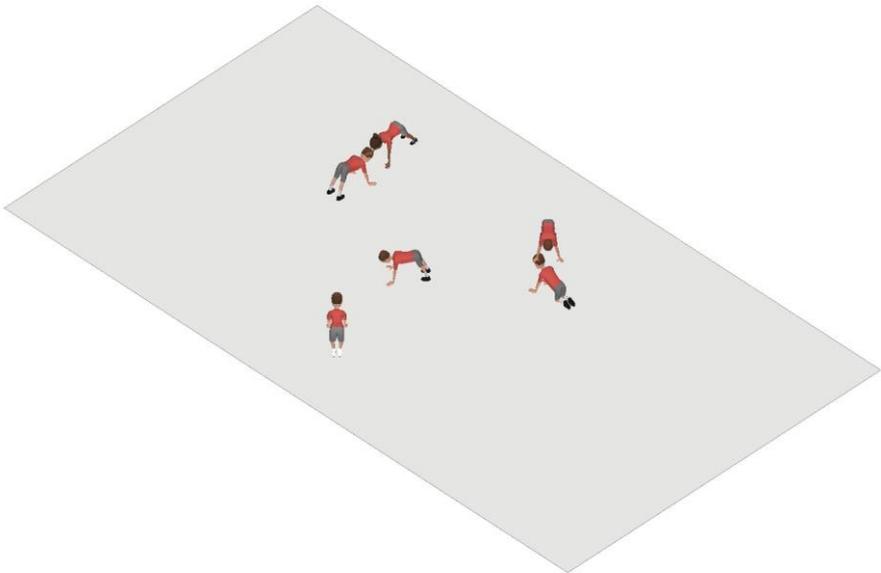
Die Kinder bilden Zweierpaare und gehen gegenüber in die Liegestützausgangsposition. Aufgabe ist es, sich mit der linken und rechten Hand zu begrüßen. Hierbei bewegen sich die Kinder in der Liegestützposition durch die Halle und wechseln die Partner. Aufgabenstellungen können z. B. sein, sich vorzustellen oder sich in der Zeit des Händeschüttelns etwas zu erzählen. Somit variiert die Länge der einarmigen Stützdauer und es können unterschiedliche Schwierigkeitsgrade erreicht werden. Eine Begrüßung oder ein Abklatschen ist auch mit den Füßen möglich.

Variationen:

- Hände fangen: Die Kinder versuchen in der Liegestützausgangsposition, die Hände des Gegenübers zu „fangen“ bzw. abzuklatschen. Aufgabenstellung könnte z. B. sein, wer zuerst fünf Treffer erzielt.
- Begrüßung gemeinsam: Die Gruppe wird in zwei Hälften geteilt. Die Gruppenmitglieder platzieren sich nebeneinander, wobei die Erste oder der Erste der einen Gruppe der Ersten oder dem Ersten der anderen Gruppe gegenüber ist. Man begrüßt sich mit einer Hand und eine Gruppe bewegt sich in Richtung der anderen Gruppe weiter, sodass jeder jeden der anderen Gruppe einmal begrüßt hat. Beide Gruppen bleiben während der gesamten Zeit in der Liegestützausgangsposition.

Spielformen zur Kräftigung der Armmuskulatur Begrüßung

Nach einem Durchgang wird gewechselt und die andere Gruppe bewegt sich vorwärts. Um die Schwierigkeit zu variieren, können unterschiedliche Gruppengrößen gewählt werden: Umso mehr Kinder in einer Gruppe, desto länger dauert es und desto länger müssen die Kinder demnach die Position halten. Als Variation können auch Hindernisse wie Bänke, Matten oder Kästen, die überwunden werden müssen, eingebaut werden.



Spielformen zur Kräftigung der Armmuskulatur

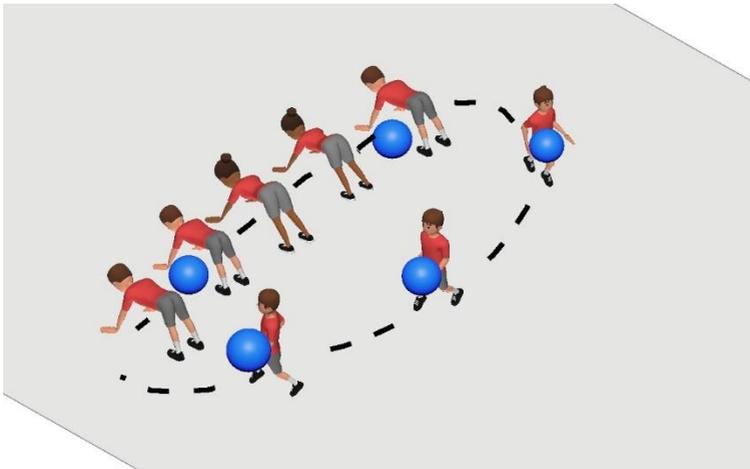
Hängebauchschwein

Materialien:

- Bälle

Ablauf:

Die Kinder bilden Gruppen mit einer Größe von fünf bis zehn Kindern. Die Kinder legen sich nebeneinander auf den Boden und gehen in die Liegestützausgangsposition. Das linke äußere Kind nimmt den Ball und rollt es unter den anderen Kindern hindurch. Das letzte Kind in der Reihe nimmt den Ball auf und läuft zur anderen Seite. Nun rollt es den Ball wieder hindurch. Das wird so lange wiederholt, bis jedes Kind einmal an der Reihe war.



Spielformen zur Kräftigung der Armmuskulatur

Balance

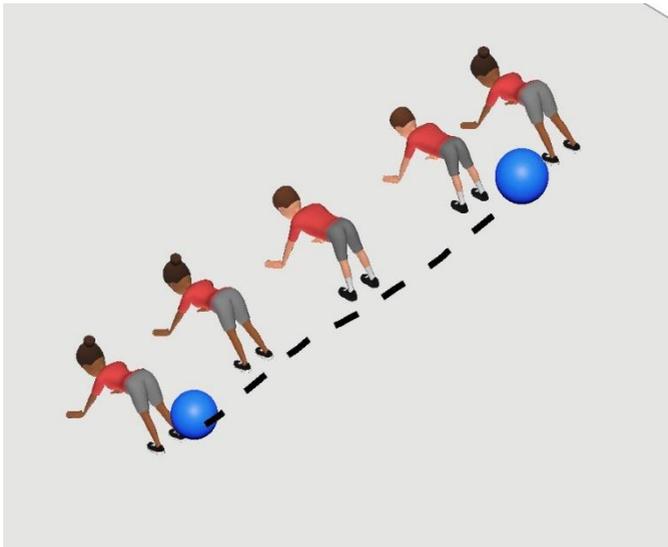
Materialien:

- Medizinball

Ablauf:

Die Kinder bilden in Liegestützausgangsposition eine Reihe und reichen den Ball mit den Füßen weiter zum nächsten Kind. Der Ball wird somit durch die gesamte Reihe hindurch gegeben.

Als Variation können auch mehrere Bälle durchgegeben werden, um die Wartezeit möglichst gering zu halten. Auch ist es möglich, gleichzeitig einen Ball über die Hände weiterzureichen.



Spielformen zur Kräftigung der Armmuskulatur

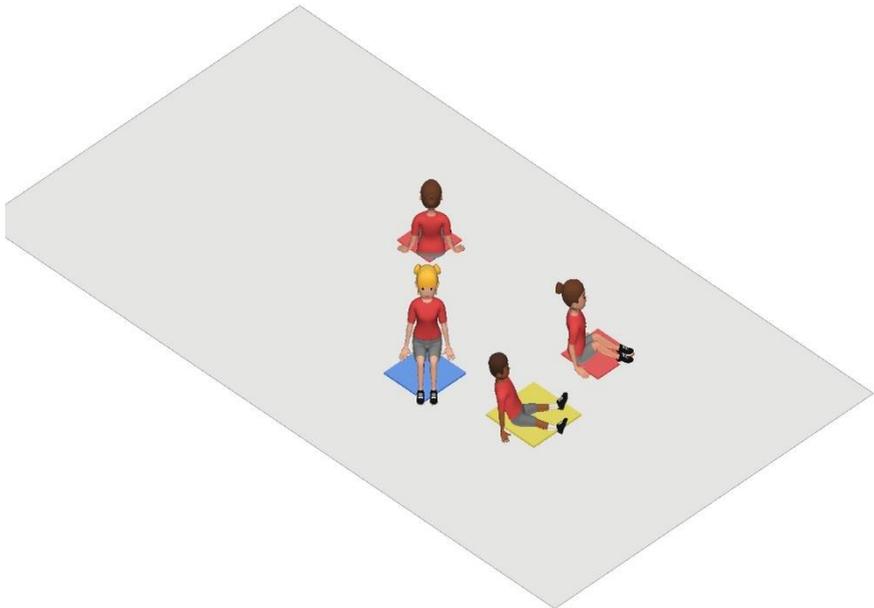
Teppichflitzen

Materialien:

- Teppichfliesen

Ablauf:

Die Kinder sitzen auf Teppichfliesen und bewegen sich nur durch Schieben und Ziehen über die Hände durch die Halle. Als Variation kann dadurch ein Parkour überwunden oder ein Wettkampf durchgeführt werden.



Rumpf

Plank I

Ausgangsposition:

Unterarmstütz (Bild 1): Unterarme und Füße berühren den Boden. Ellenbogen werden unter den Schultern platziert. Körper ist gestreckt und unter Spannung. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Durchführung:

Ein Bein gestreckt nach oben anheben (parallel zum Boden, Bild 2). Danach wieder in Ausgangsposition (Bild 1) und die Bewegung mit dem anderen Bein wiederholen.

Übungsgestaltung:

3 x 10 Wdh. pro Seite

Übungsvariationen:

Variation des Bewegungsausmaßes des nach oben gestreckten Beines (je höher, desto intensiver)



Plank II**Ausgangsposition:**

Unterarmstütz (Bild 1): Unterarme und Füße berühren den Boden. Ellenbogen werden unter den Schultern platziert. Körper ist getreckt und unter Spannung. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Durchführung:

Rechten Arm nach vorne strecken (parallel zum Boden, Bild 2). Danach wieder in Ausgangsposition (Bild 1) und die Bewegung mit dem anderen Arm wiederholen.

Übungsgestaltung:

3 x 10 Wdh. pro Seite

Übungsvariationen:

Variation des Bewegungsausmaßes des nach oben gestreckten Armes (je höher, desto intensiver)





Plank III

Ausgangsposition:

Unterarmstütz (Bild 1): Unterarme und Füße berühren den Boden. Ellenbogen werden unter den Schultern platziert. Körper ist gestreckt und unter Spannung. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Durchführung:

Ein Bein anheben und diagonalen Arm gestreckt nach vorne anheben (parallel zum Boden, Bild 2). Danach wieder in Ausgangsposition (Bild 1) bringen und mit der anderen Seite wiederholen.

Übungsgestaltung:

3 x 10 Wdh. pro Seite

Übungsvariationen:

Variation des Bewegungsausmaßes der angehobenen Gliedmaßen (je höher, desto intensiver)



Bird-Dog Liegestützposition I

Ausgangsposition:

Liegestützposition (Bild 1): Hände und Füße berühren den Boden. Hände werden unter den Schultern platziert. Körper ist gerade und unter Spannung. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Durchführung:

Ein Bein anheben und diagonalen Arm gestreckt nach vorne anheben (parallel zum Boden, Bild 2). Danach wieder in Ausgangsposition (Bild 1) bringen und mit der anderen Seite wiederholen.

Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh. pro Seite





Bird-Dog Liegestützposition I

Ausgangsposition:

Liegestützposition (Bild 1): Hände und Füße berühren den Boden. Hände werden unter den Schultern platziert. Körper ist gerade und unter Spannung. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.



Durchführung:

Ein Bein anheben und diagonalen Arm gestreckt nach vorne anheben (parallel zum Boden, Bild 2). Daraufhin Knie und Ellenbogen unter dem Körper zusammenführen (Bild 3). Danach wieder in Ausgangsposition (Bild 1) bringen und mit der anderen Seite wiederholen.



Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh. pro Seite

Plank mit Zusatzgewicht

Ausgangsposition:

Unterarmstütz (Bild 1): Unterarme und Füße berühren den Boden. Ellenbogen werden unter den Schultern platziert. Körper ist getreckt und unter Spannung. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Durchführung:

Zusatzgewicht wird auf dem Rücken platziert. Spannung beibehalten und Position halten (Bild 2).

Übungsgestaltung:

3 x 30-60 Sek.

Materialien:

Gewichtsscheibe oder sonstige Gewichte





Crunch

Ausgangsposition:

Rückenlage auf dem Boden (Bild 1). Beine angewinkelt. Füße aufgestellt auf dem Boden. Arme vor der Brust.

Durchführung:

Brustkorb durch Kontraktion im Bauch in Richtung Oberschenkel anheben (Bild 2). Unterer Rücken bleibt während der gesamten Bewegungsausführung auf dem Boden. Oberkörper zurück in Ausgangsposition bringen. (Bild 1)



Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh.

2 Sek. - 2 Sek.

(Aufwärtsbewegung -
Abwärtsbewegung)

Übungsvariationen:

Veränderung der Bewegungsgeschwindigkeit (je langsamer, desto intensiver)

Russian Twist

Ausgangsposition:

Gesäß und Füße (Fersen) berühren den Boden (Bild 1). Hüft- und Kniewinkel ca. 90 Grad. Arme auf einer Seite seitlich neben dem Körper.

Durchführung:

Arme durch Oberkörperrotation kontrolliert von links nach rechts führen (Bild 2).

Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh. pro Seite
2 Sek. - 2 Sek.
(Aufwärtsbewegung -
Abwärtsbewegung)

Übungsvariationen:

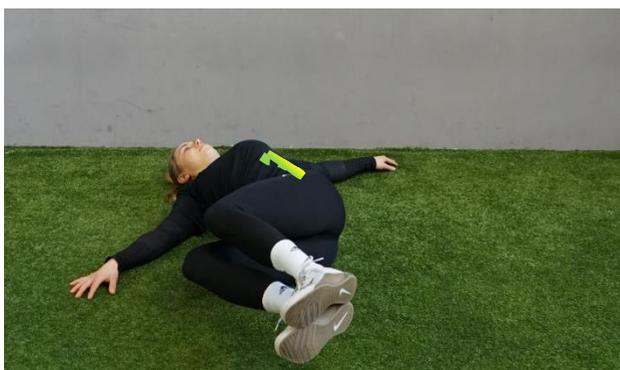
Veränderung der
Bewegungsgeschwindigkeit





Scheibenwischer angewinkelt

Ausgangsposition:
Rückenlage auf dem Boden (Bild 1). Beine 90 Grad angewinkelt in der Luft. Kopf ablegen. Arme seitlich ab gestreckt.



Durchführung:
Beine nur durch Oberkörperrotation kontrolliert bis knapp über den Boden bringen (Bild 2). Zurück in die Ausgangsposition bringen und zur anderen Seite wiederholen. Ganzkörperspannung beibehalten.



Übungsgestaltung:
2-4 x 10 Wdh. pro Seite
2 Sek. - 2 Sek.
(Aufwärtsbewegung - Abwärtsbewegung)

Bergsteiger

Ausgangsposition:

Stützposition auf dem Boden (Bild 1): Hände und Füße sind auf dem Boden. Arme sind gestreckt, Hände unter den Schultern. Körper bildet eine gerade Linie. Stabilisation des Rumpfes durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur.



Durchführung:

Knie abwechselnd Richtung Brustkorb bringen (Bild 2). Oberkörper bleibt stabil, Rumpfspannung beibehalten.



Übungsgestaltung:

3 x 30-40 Sek. mit konstanter Geschwindigkeit

Übungsvariationen:

Variation der Bewegungsgeschwindigkeit





Bogen I

Ausgangsposition:

Bauchlage auf dem Boden (Bild 1). Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Blick nach unten. Beine nahezu gestreckt.

Durchführung:

Beine werden kontrolliert nahezu gestreckt angehoben. Becken, Oberkörper und Kopf bleiben am Boden (Bild 2). Position für einen Moment halten und wieder zurück in die Ausgangsposition kommen.



Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh.

1 Sek. - 1 Sek. - 1 Sek.

(Aufwärtsbewegung -
Abwärtsbewegung)

Übungsvariationen:

Veränderung der Bewegungsgeschwindigkeit (je langsamer, desto intensiver)

Bogen II**Ausgangsposition:**

Bauchlage auf dem Boden (Bild 1). Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Blick nach unten. Beine nahezu gestreckt. Arme gerade nach vorne ausgestreckt

Durchführung:

Brustkorb, Arme und Beine werden gleichzeitig in gestreckter Haltung kontrolliert so weit wie möglich angehoben (Bild 2). Becken bleibt am Boden. Position für einen Moment halten und wieder zurück in die Ausgangsposition kommen.

Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh.

2 Sek. - 2 Sek.

(Aufwärtsbewegung - Abwärtsbewegung)

Übungsvariationen:

Veränderung der Bewegungsgeschwindigkeit (je langsamer, desto intensiver); Veränderung des Bewegungsausmaßes (je höher, desto intensiver)





Crunch mit Gewicht I

Ausgangsposition:

Rückenlage auf dem Boden (Bild 1). Beine angewinkelt. Füße aufgestellt auf dem Boden. Arme ausgestreckt über der Brust mit einem Gewicht in den Händen.

Durchführung:

Brustkorb durch Kontraktion im Bauch in Richtung Oberschenkel anheben. Gewicht mit nahezu gestreckten Armen in Richtung Decke führen (Bild 2). Unterer Rücken bleibt während der gesamten Bewegungsausführung auf dem Boden. Oberkörper zurück in Ausgangsposition bringen (Bild 1).

Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh.

2 Sek. - 2 Sek.

(Aufwärtsbewegung - Abwärtsbewegung)

Materialien:

Kurzhantel oder Kettlebell

Übungsvariationen:

Veränderung der Bewegungsgeschwindigkeit (je langsamer, desto intensiver)



Russian Twist mit Zusatzgewicht

Ausgangsposition:

Gesäß und Füße (Fersen) berühren den Boden (Bild 1). Hüft- und Kniewinkel ca. 90 Grad. Arme mit Gewicht in den Händen auf einer Seite seitlich neben dem Körper.

Durchführung:

Gewicht durch Oberkörperrotation kontrolliert von links nach rechts führen (Bild 2).

Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh. pro Seite

Materialien:

Zusatzgewicht, wie z. B. Kurzhantel oder Kettlebell

Übungsvariationen:

Veränderung der Bewegungsgeschwindigkeit





Käfer

Ausgangsposition:

Rückenlage auf dem Boden (Bild 1). Hände am Kopf. Ein Bein in der Luft angewinkelt, anderes Bein ausgestreckt anheben.

Durchführung:

Diagonalen Ellenbogen durch Anheben des Brustkorbes und leichte Rotation im Oberkörper kontrolliert Richtung Knie des angewinkelten Beines bringen und kurz berühren (Bild 2). Seitenwechsel: Angewinkeltes Bein ausstrecken und anderes Bein anwinkeln. Gleichzeitig wieder den diagonalen Ellenbogen zum nun angewinkelten Knie bringen. Unterer Rücken bleibt während der gesamten Bewegungsdurchführung auf dem Boden.



Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh. pro Seite

Übungsvariationen:

Veränderung der Bewegungsgeschwindigkeit (je langsamer, desto intensiver)

Schiffchen

Ausgangsposition:

Rückenlage auf dem Boden (Bild 1). Arme ausgestreckt hinter dem Kopf. Beine ausgestreckt leicht vom Boden abheben. Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Unterer Rücken am Boden.

Durchführung:

Ausgangsposition halten. Spannung im gesamten Körper beibehalten (Bild 2). Unterer Rücken bleibt am Boden.

Übungsgestaltung:

30-60 Sek. halten





Scheibenwischer liegend

Ausgangsposition:

Rückenlage auf dem Boden (Bild 1). Beine ausgestreckt in Richtung Decke bringen. Kopf ablegen. Arme seitlich abgestreckt.



Durchführung:

Beine nur durch Oberkörperrotation kontrolliert bis knapp über den Boden bringen (Bild 2). Zurück in die Ausgangsposition bringen und zur anderen Seite wiederholen. Ganzkörperspannung beibehalten.

Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh. pro Seite
2 Sek. - 2 Sek.
(Aufwärtsbewegung -
Abwärtsbewegung)



Übungsvariationen:

Veränderung der
Bewegungsgeschwindigkeit

Paddeln Bauchlage

Ausgangsposition:

Bauchlage auf dem Boden (Bild 1). Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Blick nach unten. Beine nahezu gestreckt. Arme gerade nach vorne ausgestreckt.

Durchführung:

Brustkorb, Arme und Beine in gestreckter Haltung anheben. Mit den Armen und Beinen in der Luft paddeln (Bild 2). Körperspannung beibehalten.

Übungsgestaltung:

2-4 x 20-40 Sekunden

Übungsvariationen:

Veränderung der Bewegungsgeschwindigkeit, Veränderung des Bewegungsausmaßes





Crunch mit Gewicht II

Ausgangsposition:

Rückenlage auf dem Boden (Bild 1). Beine angewinkelt. Füße aufgestellt auf dem Boden. Arme ausgestreckt über der Brust mit einem Gewicht in den Händen.



Durchführung:

Brustkorb durch Kontraktion im Bauch in Richtung Oberschenkel anheben. Gewicht mit nahezu gestreckten Armen in Richtung Decke führen (Bild 2). Gewicht in höchster Position mit nahezu gestreckten Armen kontrolliert hinter den Kopf führen (Bild 3). Oberkörper wieder kontrolliert zum Boden bringen und zurück in die Ausgangsposition bringen. (Bild 4) Unterer Rücken bleibt während der gesamten Bewegungsausführung auf dem Boden.



Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh.; 2 Sek.- 2 Sek. (Aufwärtsbewegung - Abwärtsbewegung)

Materialien:

Kurzhandel oder Kettlebell

Russian Twist mit Gewicht II**Ausgangsposition:**

Gesäß berührt den Boden. Beine in der Luft. Arme mit Gewicht in den Händen auf einer Seite seitlich neben dem Körper.

Durchführung:

Gewicht durch Oberkörperrotation kontrolliert von links nach rechts führen (Bild 2).

Übungsgestaltung:

2-4 x 10 Wdh. pro Seite

Materialien:

Zusatzgewicht, wie z. B. Kurzhantel oder Kettlebell

Übungsvariationen:

Veränderung der Bewegungsgeschwindigkeit





Paddeln Rückenlage

Ausgangsposition:

Rückenlage auf dem Boden (Bild 1). Hände neben der Hüfte auf dem Boden ablegen. Beine gestreckt vom Boden abheben. Schulterblätter anheben und Kinn auf die Brust bringen. Körperspannung aufbauen. Unterer Rücken berührt den Boden.



Durchführung:

Beine ausgestreckt abwechselnd alternierend nach oben und unten bringen (paddeln, Bild 2 und 3)

Übungsgestaltung:

30-60 Sek. unter konstanter Geschwindigkeit paddeln



Übungsvariationen:

Veränderung der Bewegungsgeschwindigkeit

Fallschirmspringer

Ausgangsposition:

Bauchlage auf dem Boden (Bild 1). Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Blick nach unten. Beine nahezu gestreckt abheben. Ellenbogen angewinkelt auf Schulterhöhe, Hände neben dem Kopf.

Durchführung:

Rücken kontrolliert kontrahieren. Brustkorb und Beine (fast gestreckt) Richtung Decke bringen (Bild 2). Körperspannung beibehalten. Zurück in die Ausgangsposition kommen.

Übungsgestaltung:

2-4 x 10-15 Wdh.

2 Sek. - 2 Sek.

(Aufwärtsbewegung - Abwärtsbewegung)

Übungsvariationen:

Veränderung der Bewegungsgeschwindigkeit; Veränderung des Bewegungsausmaßes



Spielformen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Ballübergabe

Materialien:

- Bälle

Ablauf:

Zwei Kinder sitzen sich gegenüber. Aufgabe ist es, sich einen Ball, der zwischen den Füßen eingeklemmt ist, mit den Füßen - ohne Nutzung der Hände - zu übergeben. Der Ball darf den Boden nicht berühren. Variationen sind beispielsweise eine Übergabe des Balls, nachdem eine volle Umdrehung durchgeführt wurde, oder eine Übergabe über dem Kopf. Hierzu legen sich die Kinder auf den Rücken Kopf an Kopf und übergeben den Ball in dieser Position.

Alternativ kann auch hier eine Wettkampfform durchgeführt werden. Die Kinder werden in mehrere Gruppen aufgeteilt (ca. sechs bis zehn Personen). Das Ziel ist es, einen Ball so schnell wie möglich mit den Füßen bis zum Ende der Gruppe zu übergeben. Fällt der Ball auf den Boden, muss vom Anfang begonnen werden. Die Füße der Kinder sind während der gesamten Übung in der Luft und berühren nicht den Boden.

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann der Ball beispielsweise auch über eine Bank übergeben werden. Hierbei kann auch ein Medizinball gewählt werden, der zunächst auf die Bank gelegt wird, wo er vom nächsten Kind in der Reihe aufgenommen und ein Stück weiter gelegt wird. Dies wiederholt sich so lange, bis der Ball einmal über die Länge der Bank transportiert wurde.

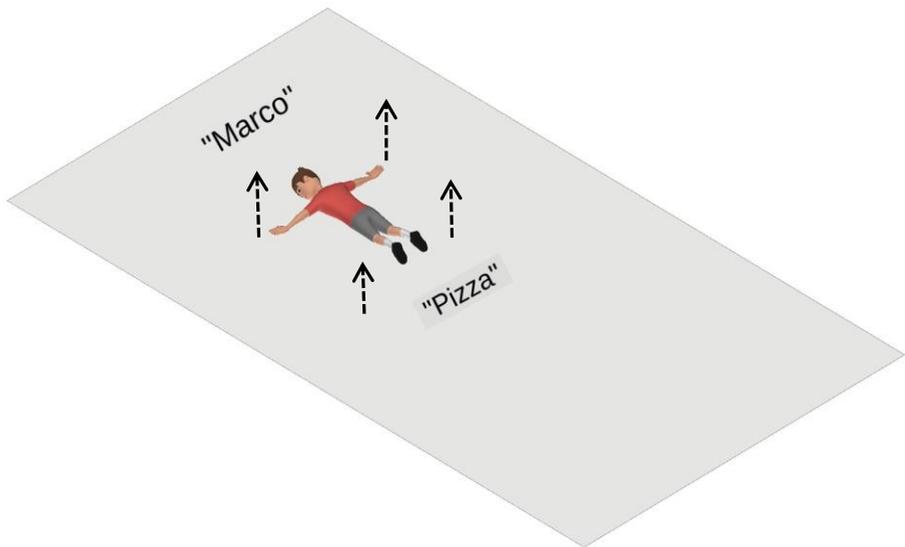


Spielformen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Unsichtbarer Stift

Ablauf:

Die Kinder liegen in Bauchlage auf dem Boden und heben die Beine und Arme ab. Aufgabe ist es nun, verschiedene Sachen (Name, Lieblingsessen, Name der Eltern, o. ä.) in die Luft zu schreiben.



Spielformen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur

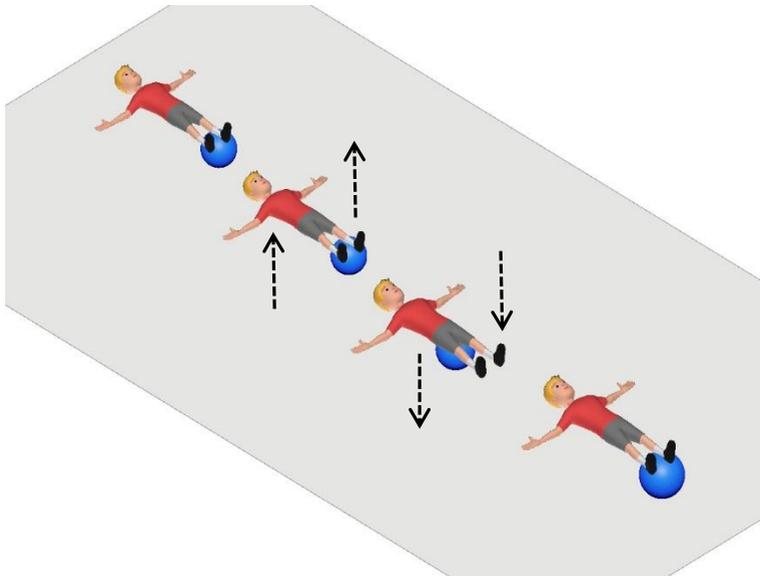
Ballroller

Materialien:

- Medizinball/Ball

Ablauf:

Die Kinder liegen in Rückenlage auf dem Boden. Jedes Kind bekommt einen Ball und stellt darauf die Füße ab. Der Körper wird auf den Händen abgestützt. Nun wird die Hüfte vom Boden angehoben und der Ball mit den Füßen Richtung Gesäß und wieder in Ausgangsposition bewegt.



Die in diesem Handbuch beschriebenen Kraftübungen basieren in Bezug auf ihre Effektivität auf sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Übungen können je nach Alters- und Klassenstufe spielerisch übermittelt werden. Hierbei sind der Kreativität der Lehrkräfte bzw. Übungsleiterinnen und Übungsleiter keine Grenzen gesetzt. Jedoch sollte auf eine saubere Ausführung und auf eine ausreichende Reizsetzung geachtet werden. Die Kinder sollten weder über- noch unterfordert werden. Die Übungen sollten an die individuell körperlich mögliche Leistung der einzelnen Schülerinnen und Schüler anpassbar sein, um ihnen so den Spaß an der Bewegung und der Kräftigung näherzubringen.

Kontakt

Weitere Informationen sowie Ansprechpersonen bei Fragen oder Anregungen finden Sie auf der städtischen Webseite unter www.verl.de oder über den QR-Code.



Dieses Trainingshandbuch der Stadt Verl ist in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln entstanden.



**Deutsche
Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne

Stand: Oktober 2023

Herausgeber:

Stadt Verl
Der Bürgermeister
Paderborner Straße 5
33415 Verl

Ansprechperson:

Matthias Haeder
Telefon: 05246 / 961 140
E-Mail: Matthias.Haeder@verl.de