



Kraftfitnessstudio Sporthalle

Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Brust-, Schulter, Arm- und Beinmuskulatur

Vorbemerkungen/Ziele

Das Muskelkorsett des Körpers kann bei einer entsprechenden Kräftigung die vielfältigen Belastungen des Alltags auffangen und somit das Knochengestüt insbesondere die Gelenke entlasten. Um die Muskulatur zu trainieren ist kein teures Fitnessstudio nötig! Dieses Stundenbeispiel zeigt, wie ein Fitnessstudio mit etwas Phantasie in die Sporthalle geholt werden kann.

Wichtig ist, dass der/die Übungsleiter/in Kenntnisse über die korrekten Übungsausführungen hat, da fehlerhaft ausgeführte Bewegungen auf Dauer Verletzungen verursachen können.

Zeit: 90 Minuten

Sollten keine 90 Minuten zur Verfügung stehen, können aus den sechs Muskelgruppen jeweils nur ein bis zwei Übungen ausgewählt werden.

Teilnehmer/innen: Erwachsene

Material: vorbereitete Übungskarten, 1 Barren, 14 Therabänder, großer Kasten, Sprossenwand, 3 Turnbänke, 2 Gymnastikbälle, evtl. Kurzhanteln oder Hantelersatz, Augenbinden, Matten, Musik, Musikanlage

Ort: Sporthalle

Stundenverlauf / Inhalte

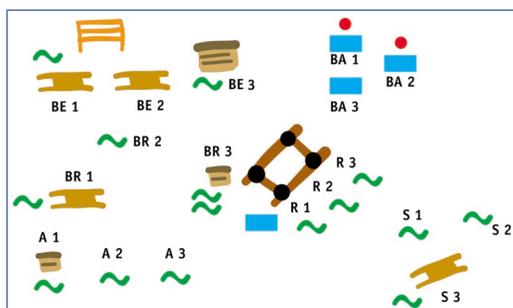
● = Inhalt

□ = Organisation

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

● **Aufbau des „Kraftfitnessstudios“**

□ Aufbau mit den TN. Der/die ÜL erklärt anschließend die Übungen.



● **„Muskelbegrüßung“**

Die TN walken/laufen kreuz und quer durch die Halle um die Stationen herum. Auf Zuruf begrüßen sie sich gegenseitig mit Namen und dem von dem/der ÜL genannten Muskel (z.B. Armbeuger oder Armstrecker, Wadenmuskulatur, Schulterblattmuskulatur usw.) durch Berührung. Danach wird die Bewegung fortgesetzt bis die nächste Anweisung erfolgt.

□ Die TN suchen sich bei der „Muskelbegrüßung“ immer wieder eine/n Partner/in.

● **„Ausweichen“**

Die TN stehen sich mit Handfassung einer Hand gegenüber: Jede(r) versucht nun, den/die Partner/in so zu sich zu ziehen, dass er/sie mit der freien Hand auf das Knie des Partners/der Partnerin tippen kann.

□ Die TN bilden Paare.

Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● **Stationsaufbau und Übungserklärung für den Trainingsdurchlauf im Schwerpunkt**

➤ Die sechs Muskelgruppen werden mit je 3 Übungen trainiert. An den Stationen sollten Übungskarten ausgelegt werden s. Schwerpunkt.

➤ Einige Übungen können anstatt mit dem Theraband auch mit Kurzhanteln durchgeführt werden.

➤ Als Hantelersatz können Weichspülerflaschen (mit Griff und Sand gefüllt) gut eingesetzt werden.

● **Allgemeine Erwärmung, Förderung der Kommunikation, Vorbereitung auf das Thema, spielerisches Erlernen der Lage der einzelnen Muskeln**

➤ Evtl. Musikeinsatz

➤ Variation:

Bei der Nennung mehrerer Muskeln und Personenanzahlen können dadurch gymnastische Ganzkörperübungen entstehen

● **Spielerische Ganzkörperkräftigung**

➤ Variation:

Andere „Antipp-Punkte“ nehmen: Gesäß, Rücken, Schulter, Fuß usw.

PRAKTISCH für die PRAKTIK

Stundenverlauf / Inhalte

Absichten / Gedanken

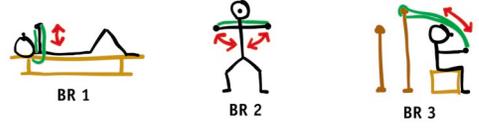
SCHWERPUNKT (40 Minuten)

● „Kraftfitnessstudio“
 Trainiert wird im 2er-Team, im Wechsel 1 Min. Belastung, 1 Min. Pause, wobei in der Pause der/die Trainierende vom Partner/von der Partnerin beobachtet wird und wenn nötig, in der Übungsausführung korrigiert wird. Wenn die Muskelgruppe mit 3 Übungen durchtrainiert ist, wird zur nächsten Muskelgruppe gewechselt.

- Kräftigung der Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur
- Zusammensetzung der Teams wenn möglich mit einem/r erfahrenen und weniger erfahrenen Kraftsportler/in
- Evtl. mit Musikeinsatz

Brustmuskulaturtraining mit Theraband/Hanteln

- BR 1: Brustdrücken liegend auf der Bank
- BR 2: Butterfly stehend
- BR 3: Überzug rücklings sitzend am Barren



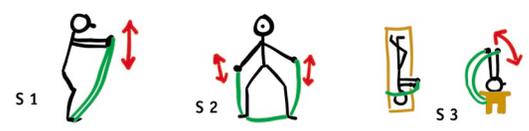
Rückenmuskulaturtraining mit Theraband

- R 1: Vorderes Latziehen sitzend am Barren
- R 2: Sitzendes Latziehen von oben am Barren
- R 3: Latziehen stehend vorgebeugt am Barren



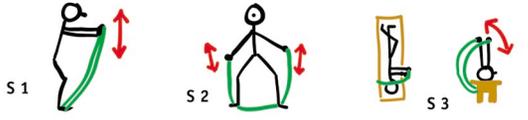
Schultermuskulaturtraining mit Theraband/Hanteln

- S 1: Vorderes Ziehen stehend
- S 2: Seitliches Ziehen stehend
- S 3: Hinteres Ziehen seitlich liegend auf der Bank



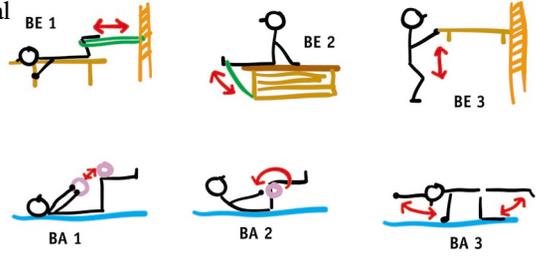
Beinmuskulaturtraining

- BE 1: Beinbeuger liegend mit Theraband
- BE 2: Beinstrecker sitzend auf dem Kasten
- BE 3: Kniebeuge mit Bank



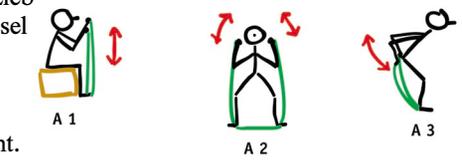
Bauchmuskulaturtraining

- BA 1: Liegend, Ball auf die Schienbeine ablegen
- BA 2: Liegend, Ball auf die andere Seite wechseln
- BA 3: Knieend, wechselseitig jeweils 5-mal diagonal Arm und Bein anziehen



Armmuskulaturtraining mit Theraband/Hantel

- A 1: Bizepscurls sitzend
- A 2: Trizeps stehend rückwärts
- A 3: Trizeps stehend vorgebeugt



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● „Lieblingsübungen“
 Jedes Team wählt sich aus den 18 Übungen drei „Lieblingsübungen“ aus und führt diese wieder im Wechsel durch.

● Abbau des „Krafttrainingsfitnessstudios“
 Gemeinsam werden die Geräte ab- und weggeräumt.

AUSKLANG (20 Minuten)

☐ Die TN bleiben mit ihrem/ihrer Team-Partner/in zusammen.

● „Dehnungsmodellierer/in“
 Der/die Partner/in modelliert nach einem gezeigten Vorbild durch den/die ÜL eine Dehnposition an dem/der blinden Partner/in. Rollenwechsel

- Dehnung der Muskulatur nach der Belastungsphase; durch das blinde Dehnen entsteht ein intensiveres Dehnungsgefühl
- Die TN können die Augen schließen oder sich gegenseitig die Augen mit Augenbinden verbinden.
- Jeder vorher trainierte Muskel soll berücksichtigt werden.
- Evtl. Einsatz von ruhiger Musik

● „Ausschütteln“
 Ein/e Partner liegt in Rückenlage auf der Matte und streckt alle viere von sich. Der/die andere Partner/in hebt nacheinander Arme und Beine an und schüttelt mit leichten Schaukelbewegungen die Muskulatur aus. Rollenwechsel

- Lockerungsübung nach dem Dehnen als Ausklang
- Evtl. Musikeinsatz von entspannender Musik

**Autorin:
 Michael
 Seegers**