

Thema: Ein Fitnessstudio für Teenager

Thema: Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht

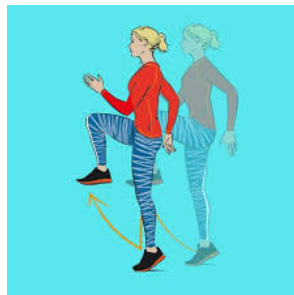
Zielgruppe: Sekundarstufe 1

Ziele von Krafttraining im Kindes- und Jugendalter: Haltung prophylaxe, Verletzungsvorbeugung, Leistungsoptimierung, Stabilisierung der Gelenke, Verbesserung des Knochenwachstums und der –festigkeit, Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten,...

Während des Zirkels sollte auf eine richtige Ausführung geachtet werden. Aufgrund der Zielgruppe und des Alters der SchülerInnen wurden nur Übungen gewählt, die mit dem eigenen Körpergewicht zu bewältigen sind.

Organisation: 2 Durchgänge, 30 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Pause

Station 1: High-Knee-Skipping



Übung: Hebe möglichst schnell/hoch die Knie auf der Stelle.

Die Oberschenkel sollten dabei bis zur Waagrechten gehoben werden und die Arme wie beim Laufen gegengleich mitschwingen. Die Bodenkontaktzeit sollte möglichst gering sein.

Station 2: Sit-Ups

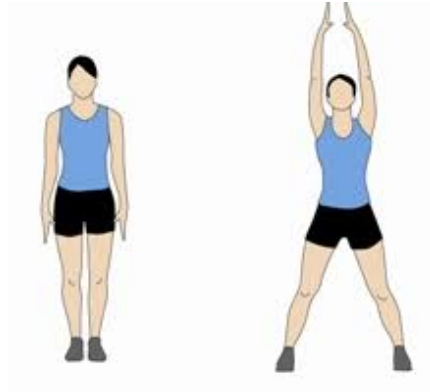


Station 3: Auf der Baustelle (Bauchmuskelübung)

Material: 1 Ball (z.B Tennisball, Softball), evtl. 2 Schuhschachteln

Übung: Setze dich auf den Boden/auf eine dünne Matte, klemme den Ball zwischen deinen Füßen ein und versuche, ihn von von rechts nach links (in die Schuhschachteln) und wieder zurück zu transportieren. Wie oft schaffst du es in 30 Sekunden?

Station 4: Hampelmann-Springen



Station 5: Liegestützposition



Übung: Nimm die Liegestützposition ein. Denke daran, dass sich die Handflächen senkrecht unter der Schulter befinden und dass du nicht ins Hohlkreuz fällst → Bauchnabel zieht zur Decke.

Station 6: Schnurspringen



Material: 2 Seile

Übung: Springe Seil mit oder ohne Zwischensprung, einbeinig, rückwärts,...

Station 7: Abfahrtshocke

Übung: Lehne dich mit dem Rücken gegen eine Wand und nimm einen Kniewinkel von 90° Grad ein.



Station 8: Hockstrecksprünge



Station 9: Superman



Übung: Stelle dich in den Vierfüßler-Stand. Hebe den linken Arm und das rechte Bein bis in die Waagrechte. Halte die Position. Achte darauf, dass du nicht ins Hohlkreuz fällst.

2. Durchgang: rechter Arm, linkes Bein