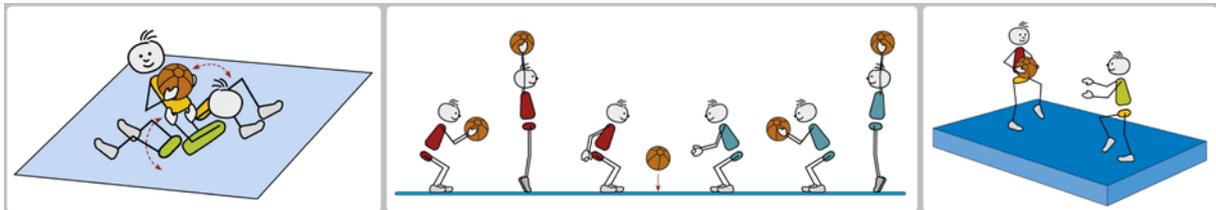




Fitnesszirkel

„Medizinball im Duett“

- Kräftigung, Balance und Ausdauer -



Vorbemerkungen/Ziele

In diesem Zirkel werden paarweise Übungen mit dem Medizinball durchgeführt. Der Medizinball ist ein Gerät, das sich in unterschiedlichen Gewichtsabstufungen in ausreichender Anzahl in den meisten Sporthallen befindet. Ziel der Übungen ist die Kräftigung (Kraftausdauer), Schulung des Gleichgewichts/der Balancefähigkeit und die Ausdauerförderung.

Der Zirkel eignet sich für folgende Zielgruppen: ältere Jugendliche und junge Erwachsene, fitte Erwachsene und fitte Ältere.

Insgesamt umfasst der Zirkel 8 Stationen.

Die Durchführungsdauer bei zwei Durchgängen beträgt insgesamt ca. 40 Minuten.

Für den Zirkelaufbau werden folgende Materialien benötigt:

12 Medizinbälle, 4 Gymnastikmatten, 1 Weichbodenmatte und 2 Steppbretter/Kastendeckel

Zirkelaufbau

- Auslegung der Stationsblätter und auf ausreichend Abstand zwischen den Stationen achten
- Gemeinsamer Aufbau der Stationen mit den Teilnehmenden (TN)
- Die ÜL erläutert und demonstriert die Übungen und gibt Hinweise zur Durchführung.

Durchführungshinweise

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B) und absolvieren die Übungen gemeinsam.
- Übungszeit an jeder Station je nach Leistungsstand 1–2 Minuten
- Die Übungen langsam, kontrolliert und bewusst ausführen.
- Auf eine bewusste Atmung achten!
- 1 Minuten Pause: in der Pause Wechsel zur nächsten Station
- 2–3 Zirkeldurchgänge durchführen

Station 1:

Twisten im Duett

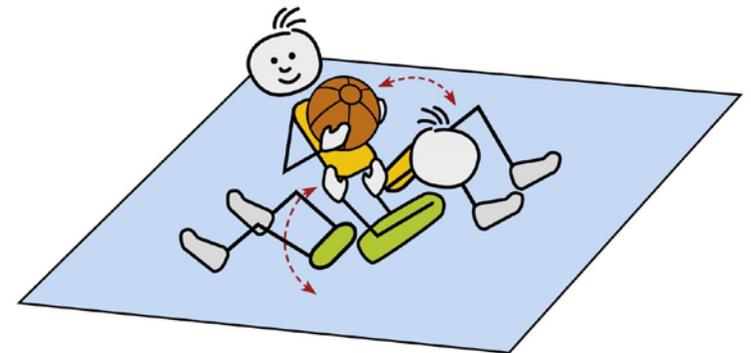
- Kräftigung der schrägen Bauch- und unteren Rückenmuskulatur -

Geräte:

1 Medizinball (MB) und 2 Matten (mit der Längsseite eng aneinander liegend)

Aufgabe:

- Die Ausgangsposition beider TN ist sitzend, leicht zurückgelehnt mit angehobenen ausgestreckten, leicht angewinkelten Beinen, so dass nur das Gesäß den Boden berührt.
- Die Hüften der TN befinden sich auf gleicher Höhe und sie schauen sich an.
- Ein TN hält den Medizinball vor der Brust, rotiert mit dem Oberkörper zur abgewandten Seite des Partners bzw. der Partnerin, tippt dort kurz den MB auf den Boden und rotiert zurück.
- In der Mitte wird der MB dem Partner bzw. der Partnerin übergeben.
- TN B führt dann die gleiche Außenrotation aus. Usw.
- Nach mehreren Wiederholungen Seitenwechsel



Hinweise:

- Oberkörper und Beine stets in der Waage halten und eine Hohlkreuzposition vermeiden.

Station 2:

Slam Ball im Duett

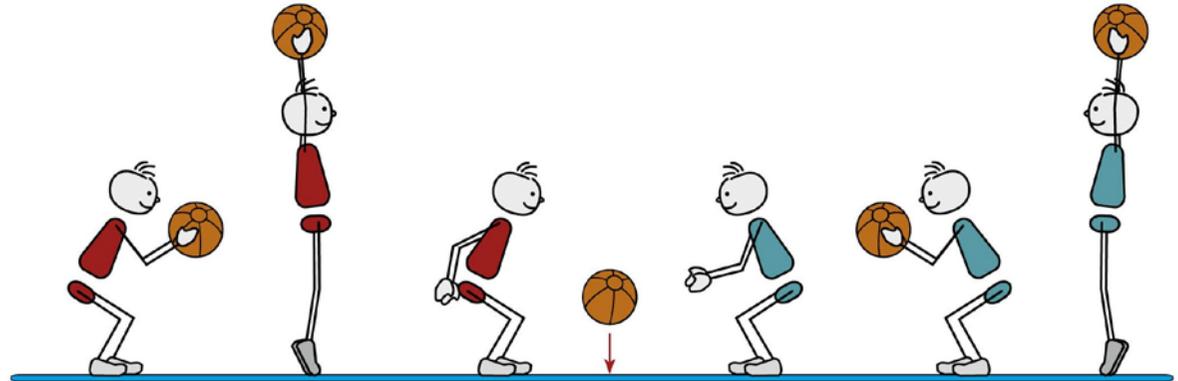
- Ganzkörperkräftigung -

Geräte:

1 Medizinball (MB)

Aufgabe:

- TN A und TN B stehen sich gegenüber.
- TN A: In der tiefen Kniebeuge den Medizinball vor der Brust halten. Anschließend die Beine strecken und den Ball über den Kopf führen. Dann den Ball explosiv auf den Boden prellen; dabei wieder in die Kniebeuge gehen und diese halten.
- TN B steht schon in der Kniebeuge, fängt den MB, streckt die Beine und führt ihn über Kopf und prellt ihn dann wieder in der Kniebeuge auf.
- TN A fängt den Ball usw.



Hinweise:

- Den MB mit voller Kraft auf den Boden werfen, so dass der Partner bzw. die Partnerin ihn in der tiefen Hocke auffangen kann.

Station 3:

Doppelball

- Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit / Balance und Koppelungsfähigkeit -

Geräte:

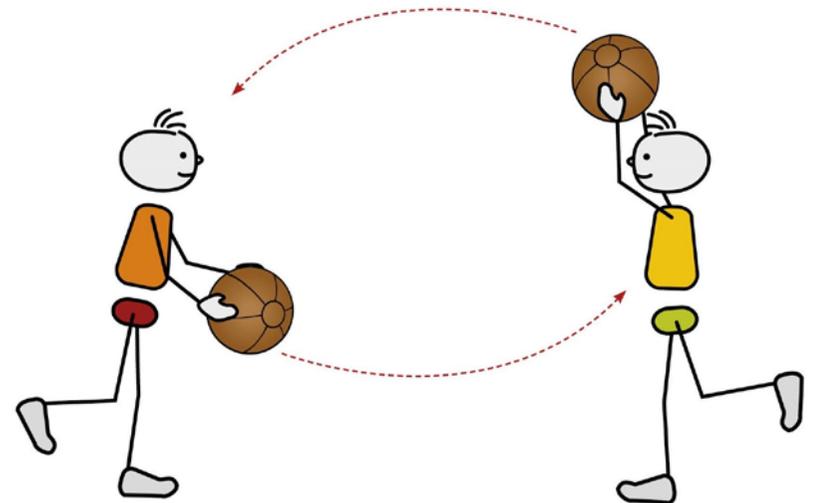
2 Medizinbälle (MB)

Aufgabe:

- Jede/r TN hat einen Medizinball.
- Beide TN stehen sich im Abstand von ca. 2 m gegenüber.
- Beide TN stehen im Wechsel auf dem linken und rechten Bein.
- Die TN werfen sich die MB so zu, dass sie sich im Flug nicht treffen und balancieren den Wurf auf einem Bein aus.

Hinweise:

- Das Gewicht des MB nicht zu schwer wählen.
- Nicht zu weit auseinanderstehen, 2–3 m reichen aus.
- Den MB immer mit beiden Händen werfen/stoßen.



Station 4:

Liegestütz im Wippen-Duett

- Kräftigung der Brust- und Armmuskulatur sowie der Rumpfmuskulatur -

Geräte:

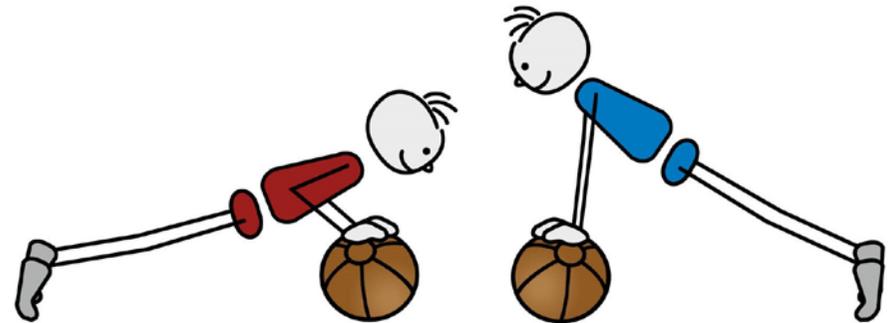
2 Medizinbälle (MB)

Aufgabe:

- Jede/r TN hat einen Medizinball.
- TN A und TN B stehen sich gegenüber und legen ihren MB auf dem Boden ab.
- Beide TN stützen ihre Hände auf ihrem MB auf und nehmen eine Liegestützposition ein.
- Im Wechsel die Arme beugen und strecken und gegengleich Liegestütze ausführen.

Hinweise:

- Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule halten.
- Körperspannung halten und eine Hohlkreuzposition vermeiden.
- Liegestütze gegengleich (wie bei einer Wippe): Wenn TN A die Arme gebeugt hat, hat TN B die Arme gestreckt und umgekehrt.



Station 5:

Medizinball-Stand

- Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit / Balance -

Geräte:

2 Medizinbälle (MB)

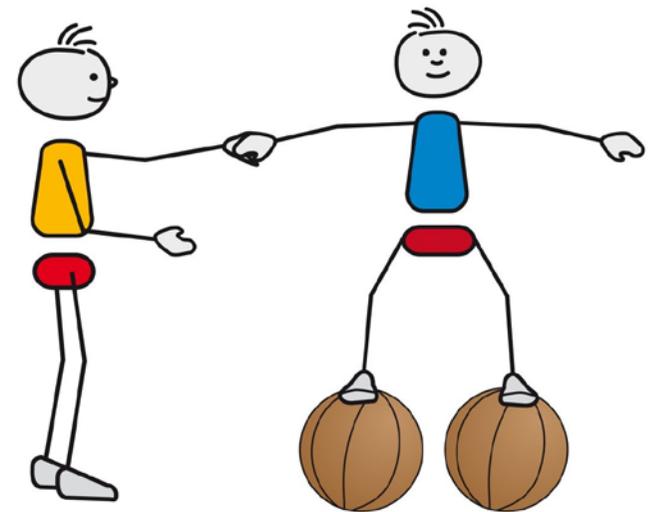
Aufgabe:

- Die beiden MB nebeneinander auf den Boden legen.
- TN A soll versuchen, sich mit je einem Fuß auf einen MB zu stellen und die Standposition auf den MB zu halten.
- TN B gibt Hilfestellung.
- Nach 1 Minute wechseln TN A und TN B ihre Rollen.

Variation: Nur mit einem Fuß auf einem MB die Balance halten.

Hinweise:

- Dem Partner bzw. der Partnerin beim Aufsteigen auf die MB helfen und während der Balanceübung auf den Medizinbällen daneben Stehen bleiben, um jederzeit Hilfestellung geben zu können.



Station 6:

Mattenlauf

- Kräftigung der Beinmuskulatur und Ausdauerförderung -

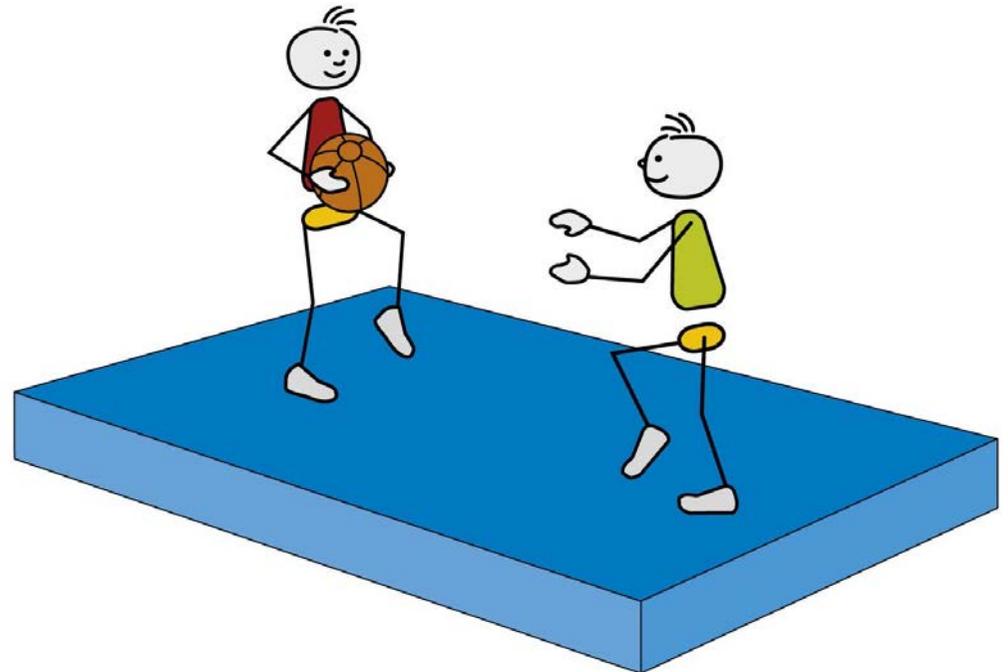
Geräte:

1 Weichbodenmatte und 1 Medizinball (MB)

Die Weichbodenmatte wird mit der rutschhemmenden Seite auf den Boden gelegt.

Aufgabe:

- TN A hat einen Medizinball.
- TN A und TN B stellen sich auf die Weichbodenmatte.
- Die TN laufen mit hohem Knieeinsatz kreuz und quer über die Weichbodenmatten und übergeben sich dabei fortlaufend den MB.



Station 7:

Ballflieger im Duett

- Kräftigung der Rumpfmuskulatur / Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit -

Geräte:

2 Matten und 2 Medizinbälle (MB) / Die Medizinbälle auf den Boden bzw. auf die Gymnastikmatten legen.

Aufgabe:

- Beide TN legen sich mit dem Bauch auf ihren Medizinball, so dass ihre Arme zueinander zeigen und sich ihre Finger berühren.
- Der Blick ist auf den Boden gerichtet.
- Arme und Beine vom Boden abheben und die Beine und Arme strecken.
- Das Gleichgewicht auf dem Medizinball halten.

Hinweise:

- Auf den Boden schauen und Körperspannung durchgängig halten.
- Evtl. erst die Beine abheben und dann, wenn das Gleichgewicht gehalten werden kann, einen Arm nach dem anderen vom Boden lösen.



Station 8:

Box Jump im Duett

- Förderung der Schnell- und Sprungkraft / Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur -

Geräte:

2 Steppbretter oder Kastendeckel und 1 Medizinball (MB)

Aufgabe:

- Die TN stehen sich mit ihren Steppbrettern/Kastendeckeln gegenüber.
- TN A hält einen MB in den Händen.
- Beide TN springen aus der leichten Hocke mit beiden Beinen ab und landen mit beiden Füßen gleichzeitig auf dem Steppbrett/Kastendeckel.
- Dann übergibt TN A den MB an TN B.
- Je nach Leistungsstand zurück runtersteigen oder springen.
- Beim nächsten Sprung übergibt TN B den MB wieder an TN A usw.

Hinweise:

- So weich wie möglich und mit gebeugten Knien auf dem Steppbrett/Kastendeckel landen.

