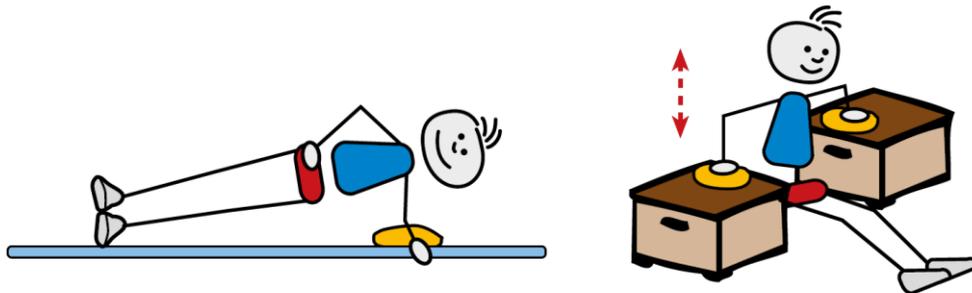




# Sensomotorischer Kraftzirkel



## Vorbemerkungen/Ziele

Das sogenannte „sensomotorische Training“ hat sich in den letzten Jahren als sehr erfolgreich erwiesen. Meist handelt es sich um Übungen auf instabilen Unterlagen. Bei den Übungen werden mehrere Muskelgruppen angesprochen.

Vorteile: Das Zusammenspiel von Muskeln und Nervensystem wird verbessert, die Koordination zwischen Muskelfasern erhöht, die tiefere Haltemuskulatur besser trainiert und dadurch wird effektiver gearbeitet. Da die Bewegungskoordination bei den Jugendlichen sehr wichtig ist, ist so ein Training sehr sinnvoll, um die richtigen Bewegungsreize zu erzielen.

## Zirkelaufbau

Durchführungshinweise

- Jede Kraftzirkel-Übung 1 Minute lang durchführen
- 2 – 3 Durchgänge
- 30 Sekunden (Sek.) Pause zwischen den Stationen.

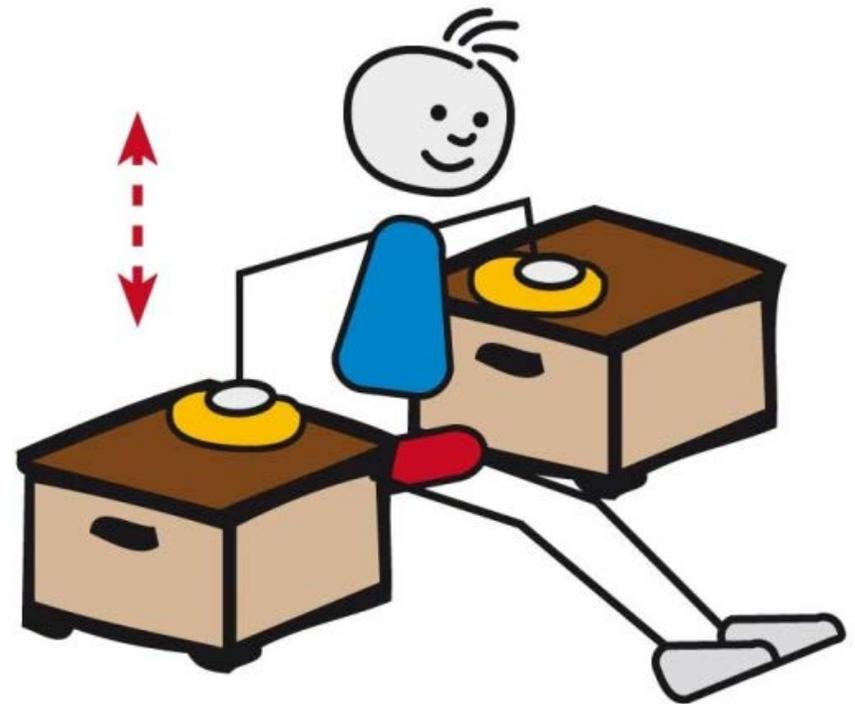
# Station 1: Dips

## Geräte:

2 Kästen, 2 Balance-Kissen

## Aufgabe:

Die Hände auf die Kissen aufstützen. Den Oberkörper weit nach unten absenken (die Arme beugen), danach den Oberkörper wieder nach oben drücken (die Arme strecken).



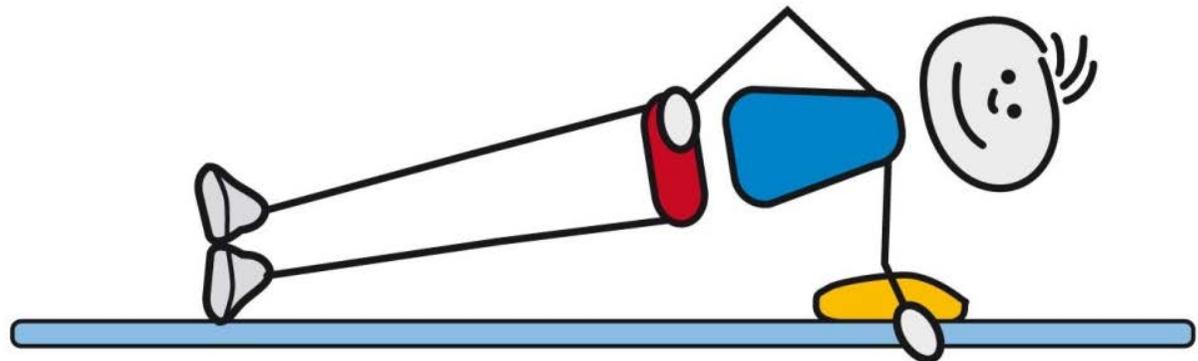
# Station 2: Unterarmstütz

## Geräte:

1 Luftkissen, 1 Matte

## Aufgabe:

Der Körper bildet eine Linie vom Kopf bis zu den Füßen. In dieser Position Hüfte etwas absenken und wieder anheben



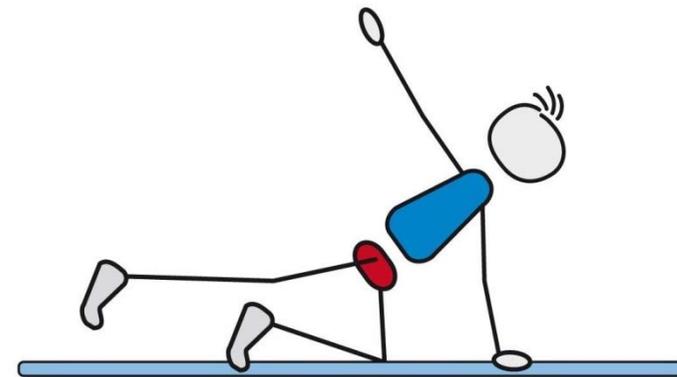
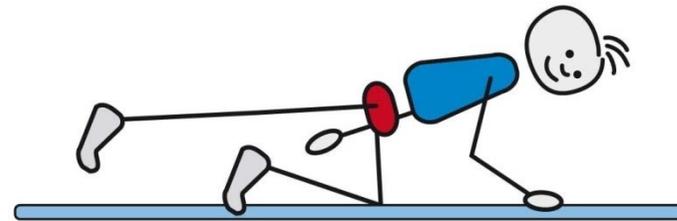
# Station 3: Rumpfkraftigung

## Geräte:

1 Matte

## Aufgabe

Bankstellung mit Spannung im Körper. Das rechte Bein nach hinten strecken und den linken Arm nach oben strecken. Spannung halten und dabei den Arm unter dem Körper in Richtung des gestreckten Beins führen.



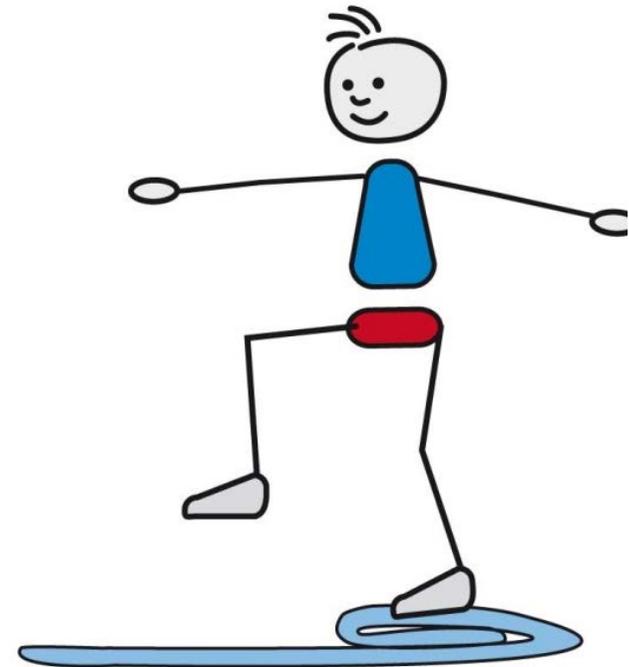
# Station 4: Einbeinstand

## Geräte:

1 Luftkissen oder eingerollte Matte

## Aufgabe:

Mit den Beinen hüftbreit und leicht gebeugt auf einer weichen Unterlage stehen. Ein Bein bis ca. 90 Grad anheben. Die Position halten.

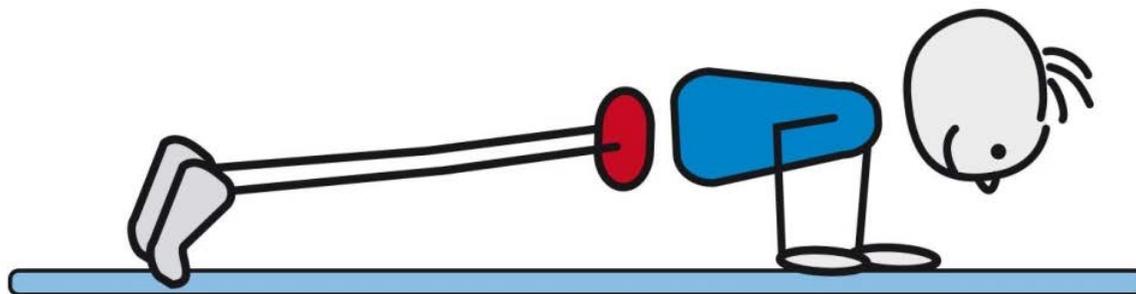


# Station 5: Liegestütz

**Gerät:**  
1 Matte

**Aufgabe:**

Oberkörper in Liegestützposition mit Körperspannung bringen. Beine und Rumpf in einer Linie. Die Arme langsam beugen und strecken.



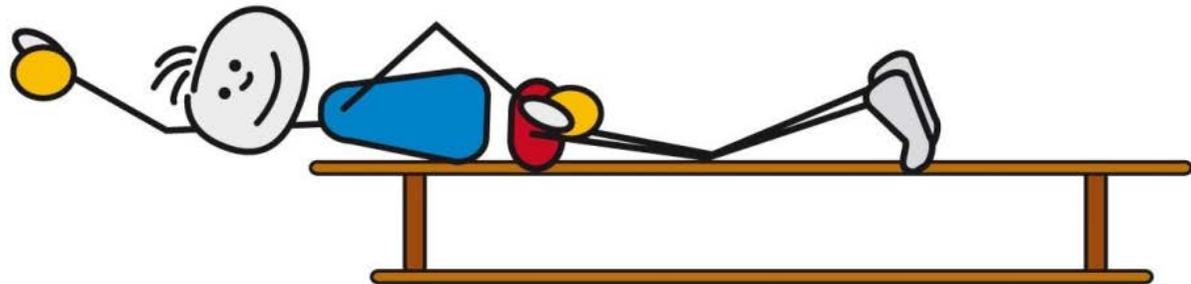
# Station 6: Kraulschwimmen

## Geräte:

1 Langbank, 2 (Tennis-)Bälle

## Aufgabe:

Bauchlage auf einer Langbank. Die (Tennis-)Bälle in den Händen halten. Die Arme führen eine Kraulbewegung durch. Jeden „Armschlag“ mit einer leichten Rotation des Oberkörpers begleiten.



# Station 7: Crunches

## Geräte:

1 Luftkissen, 1 Matte

## Aufgabe:

Vorne auf dem Luftkissen sitzen. Die Hände unterstützen den Kopf und die Beine sind angestellt. Den angespannten Oberkörper langsam absenken und wieder anheben.



# Station 8: Unterarmstütz

## Geräte:

2 Luftkissen (eingerollte Matte)

## Aufgabe:

Unterarmstütz, die Füße (Fußspitzen) auf die weiche Unterlage aufsetzen. Streckung und Spannung des Körpers halten.

