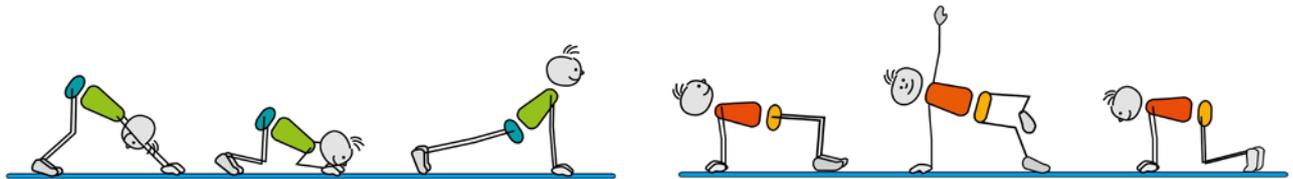




Fitnesszirkel „Animal Moves“



Vorbemerkungen/Ziele

In diesem Zirkel werden Übungen durchgeführt, die den Bewegungen der Tiere nachempfunden sind. Die Teilnehmer/innen sollten die Übungen aus einer vorangegangenen Übungsstunde kennen und beherrschen.

Die „Animal Moves“ - Übungen fördern neben Kraft und Koordination insbesondere die Beweglichkeit.

Insgesamt umfasst der Zirkel 6 Stationen.

Die Übungen kommen ganz ohne Materialien und Ausrüstung aus und so lässt sich ein toller Fitnesszirkel direkt in der Natur umsetzen. Bei schönem Wetter auf einer Wiese oder am Strand lassen sich die Übungen auch alle barfuß durchführen.

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

Es werden für den Zirkel keine Materialien benötigt.

In der Sporthalle evtl. mit Musik (z.B. Musik-CD mit abwechselnd 2 Minuten Trainingsmusik und 1 Minute ruhiger Musik)

Zirkelaufbau

Auslegung der Stationsblätter und auf ausreichend Abstand zwischen den Stationen achten

Durchführungshinweise

- Die TN können den Zirkel einzeln oder in Paaren absolvieren.
- Übungszeit an jeder Station 1–2 Minuten
- Die Übungen langsam, kontrolliert, bewusst und fließend ausführen
- Auf eine bewusste Atmung achten!
- 1 Minuten Pause: in der Pause Wechsel zur nächsten Station
- 2 Zirkeldurchgänge durchführen

Station 1:

Schnüffelder Hund

- Kräftigung der Schultermuskulatur und Mobilisation der Wirbelsäule -

Aufgabe:

- Ausgehend aus einem hohen Vierfüßlerstand den Kopf zwischen den Armen am Boden entlang nach vorne bewegen.
- Vorne angekommen wird der Kopf nach oben angehoben und eine leichte Hohlkreuzposition eingenommen.
- Den Kopf Richtung Brustbein führen und mit rundem Rücken in die Ausgangsposition zurückkommen.



Hinweise:

- Die Knie bleiben die ganze Zeit vom Boden entfernt.
- Die Füße und Hände bleiben immer an ihrer Startposition.

Station 2:

Kasuarentritt

- Beweglichkeit in der Hüfte und Kräftigung der Beinmuskulatur -

Aufgabe:

- In einem breiten Grätschstand die Hände auf dem Boden absetzen.
Anschließend ein Bein an den aufgesetzten Händen bis hinter das zweite Bein vorbei führen und das Bein durchstrecken.
- Nach dem Tritt in die eine Richtung wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.
- Anschließend den Tritt mit dem anderen Bein in die andere Richtung durchführen.

Variation:

- Der Wechsel der Trittrichtungen erfolgt mittels eines Umspringens.



Hinweise:

- Die Hände bleiben immer an ihrer Startposition.

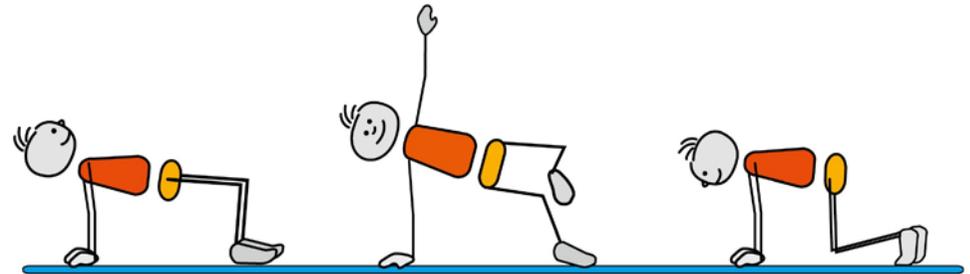
Station 3:

Krebssprung

- Verbesserung der Schulter und Armkraft sowie Rumpfstabilisation -

Aufgabe:

- Ausgehend aus einem rückwärtigen Vierfüßlerstand mit Schwung um die eigene Körperachse drehen und wieder im Vierfüßlerstand landen.



Hinweise:

- Während des Umspringens bleibt die Hand, um die sich gedreht wird, immer am Boden.
- Die Körperspannung während des Umspringens halten.
- Rechter Winkel zwischen Armen und Rumpf sowie Beinen und Rumpf.
- Wechsel der Sprungrichtungen durchführen.

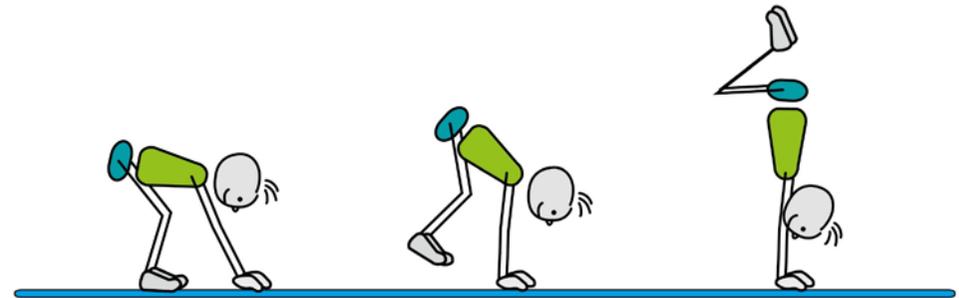
Station 4:

Schimpanse

- Gleichgewichtsfähigkeit, Kräftigung der Schulter- und Rumpfmuskulatur -

Aufgabe:

- Aus einer gebückten Position, bei der die Knie leicht angewinkelt sind, das Gesäß sich aber höher als die Knie befindet, nach vorne springen und das Körpergewicht mit den Händen abfangen. Abschließend wieder auf den Füßen landen.
- Nach mehreren erfolgreichen Sprüngen versuchen, beim Sprung nach vorne in den angedeuteten Handstand zu gehen. Diese Position kurz zu halten und anschließend wieder auf den Füßen zu landen.



Hinweise:

- Während der Bewegungsausführung nach vorne bewegen

Station 5:

Eidechsen gang

- Kräftigung der Oberkörpermuskulatur; Mobilisation im Hüftgelenk -

Aufgabe:

- Ausgehend aus einer Liegestützposition mit gestreckten Armen ein Bein über seitlich-außen sowie den gegenüberliegenden Arm weit nach vorne führen.
- Das zweite Bein sowie den zweiten Arm nach ziehen und sich so nach vorne bewegen.

Variation:

- Die Hüfte tief über den Boden absenken.



Hinweise:

- Während der Bewegungsausführung den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

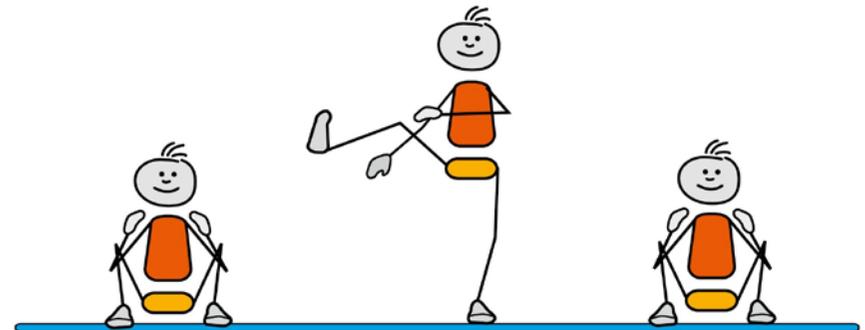
Station 6:

Samuraiente

- Beweglichkeitsförderung im Hüftgelenk, Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur -

Aufgabe:

- Die tiefe Hocke mit angewinkelten Armen in der Vorhalte einnehmen.
- Aus der Hocke explosionsartig hoch in den Stand springen.
- Im Stand erfolgt dann ein Tritt mit ausgestrecktem Bein zur Seite.
- Anschließend wieder in die Hocke gehen.



Hinweise:

- Die Trittbewegung wird abwechselnd nach links, rechts und vorne ausgeführt.
- Die Tiefe der Hockposition der individuellen Belastungsmöglichkeit der Knie anpassen.