

Fitness-Parcours

Kräftigung und Dehnung in der Dreiergruppe

Kraft, Ausdauer,
Beweglichkeit,
Schnelligkeit und
Koordination

7/99

Vorbemerkung/ Ziele

Im Mittelpunkt des Konditionstrainings steht die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Gekräftigt bzw. gedehnt werden Bein- und Armmuskeln sowie Rücken- und Bauchmuskeln. Damit das Training bei Kindern und Jugendlichen auch Spaß bereitet, wird nicht allein, sondern in der Dreiergruppe im Kreisbetrieb unter Einsatz von Musik trainiert.

Das Programm eignet sich für das Grundlagentraining in vielen Sportarten, um die notwendigen konditionellen Voraussetzungen zu schaffen (Aufgabe des Trainers/in C), genauso wie für Breitensportgruppen, die ihre Fitneß verbessern wollen (Aufgabe des Übungsleiters/in, Jugendleiters/in).

Zeit:

60 - 90 Min.

Teilnehmer/innen:

24 bzw. eine durch 3 teilbare Teilnehmerzahl; im anderen Fall müßten weitere organisatorische Vorkehrungen getroffen werden

Material:

9 Matten, 5 kleine Kästen, diverse Kleinmaterialien (z.B. Seilchen, Tennisbälle), 1 Markierungshütchen oder -fahne, 1 Basket- oder Volleyball, Musikanlage und vorbereitete Kassette (Musik gibt Belastungs- und Pausenzeiten vor)

Stundenverlauf/ Inhalte

● = Inhalte

○ = Organisation

Erwärmung/Einstimmung

● Erläuterung der wesentlichen Inhalte der Trainingsstunde

- Freies Laufen durch die Halle mit Zusatzaufgaben
 - kreuz und quer laufen, ganze Halle ausnutzen
 - Lauf in den freien Raum
 - Raum enger machen und rechtzeitig ausweichen
 - im Laufen Entgegenkommende berühren, diese bleiben stehen, wieder berühren und weiterlaufen

○ TN bilden Dreiergruppen, Trainer/in legt Stationskarten aus, TN bauen Stationen auf.

● Ein Kennenlerndurchgang mit der gesamten Trainingsgruppe von Station zu Station

● Lauf- und Dehnübungen

○ In der Dreiergruppe

Schwerpunkt

● Stationen mit ungerader Zahl werden besetzt; Hinweis an die TN, daß zunächst gekräftigt wird. Dann Wechsel im Uhrzeigersinn zur nächsten Station mit gerader Zahl, hier wird gedehnt. Ein Durchgang wird durchgeführt.

Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

● Transparenz schaffen, Motivation aufbauen

● TN sollen sich „frei laufen“ und innerlich auf das Training einstellen.

➤ Da, wo noch Platz ist, hinlaufen.

➤ Diejenigen, die die Stationen aufgebaut haben, sollten auch die Übungen vormachen.

● Anregung des Herz-Kreislauf-Systems; Vorbereitung der Muskulatur; Einstimmung auf Gruppentraining

➤ Die Zeitabschnitte werden über unterschiedliche Musik kenntlich gemacht. Belastung (45 sec.) – Pause (15 sec.) – Belastung (45 sec.) etc.

Beschreibung der Stationen

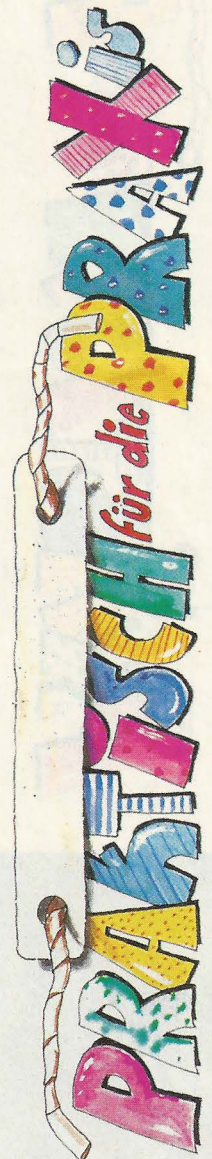
1 Hochspringen und Handflächen am höchsten Punkt gegeneinander klatschen.

Kreisaufstellung – zu dritt
(Kräftigung der Beinmuskeln)



2 Einen Fuß vor dem anderen kreuzen, Rumpfbeuge bis zur Waagerechten.

Kreisaufstellung – zu dritt
(Dehnung der Wadenmuskulatur)



Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- ➔ = Hinweis

<p>3 „Fahrradfahren“ gegen den Widerstand der „Partnerfüße“ <i>In Rückenlage, Beine sind im Hüftgelenk ca. 90° gebeugt (nicht strecken!), zu dritt sternförmig zueinander</i> (Kräftigung der Beinmuskulatur)</p> 	<p>4 Ausfallschritt mit re. nach vorne, das hintere Bein strecken (Ferse vom Boden und leicht zum Boden federn); Gewicht auf das vordere Bein verlagern (Beinwechsel) <i>Kreisaufstellung – zu dritt</i> (Dehnung der Wadenmuskulatur bzw. Hüftbeuger)</p> 
<p>5 Transport von Kleinmaterialien (Medizinbälle, Seile etc.) von der Startlinie (Markierungshütchen) bis zum Ziel (umgedrehter kleiner Kasten) <i>Vierfüßlerhaltung rücklings – zu dritt</i> (Kräftigung der Oberarmmuskulatur, Triceps)</p> 	<p>6 Arme in Hochhalte beugen; Ellenbogen nach hinten führen; evtl. Spannung verstärken durch Drücken mit der anderen Hand <i>Kreisaufstellung – zu dritt</i> (Dehnung der Oberarmmuskulatur, Triceps)</p> 
<p>7 Ball den Partnern zurollen (Kopf nicht in den Nacken! Kein Hohlkreuz! Arme nicht auf den Boden aufsetzen!) <i>Bauchlage – zu dritt; sternförmig</i> (Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur)</p> 	<p>8 Beine in Rückenlage anwinkeln, Hände auf die Knie, Körper so klein wie möglich zusammenrollen („Nest“) <i>Zu dritt, sternförmig zueinander (3 Matten)</i> (Dehnung der Rückenmuskulatur)</p> 
<p>9 2 Personen stehen sich im Abstand von ca. 1-1,5 m gegenüber, 3. Person läßt sich mit angespannter Muskulatur nach hinten und vorne fallen (Kräftigung der Armmuskulatur bzw. Ganzkörperkräftigung)</p> 	<p>10 Wechsel von „Katzbuckel“ und leichtem Hohlkreuz. Einer fängt an, andere nehmen nacheinander die Bewegung auf („La Ola“) <i>Bankstellung – zu dritt</i> (Dehnung der Rückenmuskulatur)</p> 
<p>11 Liegestütz mit schulterbreit auseinanderstehenden Händen (Variation: Füße übereinander kreuzen, vom Boden abheben, Gewicht auf Knie) <i>Bankstellung – zu dritt</i> (Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur)</p> 	<p>12 Arme in Hochhalte, schrittweise nach außen gehen (kein Hohlkreuz) <i>Außenstirnkreis – zu dritt (mit Handfassung)</i> (Dehnung der Arm- und Schultermuskulatur)</p> 
<p>13 Unterschenkel auf Kasten legen, mit langem Arm Handflächen zum Kasten führen <i>Zu dritt (3 kleine Kästen und Matten)</i> (Kräftigung der Bauchmuskulatur)</p> 	<p>14 Einer macht ruhige Drehbewegungen mit Händen/ Armen/Oberkörper; die beiden anderen machen nach <i>Dreiecksaufstellung, Blickrichtung zu einer Wand, Wechsel des „Vormachers“ durch 1/4 Drehung</i> (Hier Entspannungsübung, da Bauchmuskulatur nicht gedehnt werden soll)</p> 
<p>15 Im Wechsel mit dem re. und li. Bein auf den Kasten steigen <i>Kreisaufstellung – zu dritt um den Kasten (mit Handfassung)</i> (Kräftigung der Beinmuskulatur)</p> 	<p>16 Re. Hand faßt Schulter des Partners, li. Hand am Spann des li. Fußes, Ferse zum Gesäß ziehen (Oberkörper dabei nicht absenken!) - Beinwechsel <i>Kreisaufstellung – zu dritt</i> (Dehnung der Oberschenkelvorderseite)</p> 

Schwerpunktabschluss

- Mannschaftsspiel wie Fußball, Basketball oder Ultimate Frisbee, Blitzball etc.

Ausklang

- Lockerung der beanspruchten Muskulatur

- Nach der Dehn- und Kraftbelastung im Schwerpunkt erfolgt in diesem Teil der Stunde eine Ausdauerbeanspruchung

- TN können sich zum Schluß der Stunde entspannen.



**Autor:
Achim
Stenger**