



Intensives Ganzkörper-Fitnessstraining

Ein Zirkeltraining mit hoher Intensität

Vorbemerkungen/Ziele

Es gibt viele Fitness- und Trainingskonzepte, die Funktionsbewegungen mit wechselnden Intensitäten kombinieren. Viele Fitnessübungen orientieren sich an den Bewegungen, die wir im Alltag benötigen, wie das Ziehen, Drücken, Beugen, Heben sowie Rotieren. Ziel des Trainings ist es, nicht nur ausschließlich eine konditionelle Fähigkeit zu trainieren - die Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit werden mit koordinativen Fähigkeiten kombiniert. Da sich die Übungen vielfältig anpassen lassen, ist das Training sowohl für Einsteiger/-innen als auch für Fortgeschrittene, Männer wie Frauen sowie Jung und Alt geeignet. Wichtig ist eine genaue Bewegungskonsequenz, um Verletzungen zu vermeiden. Zur größeren Motivation der Teilnehmenden kann für das Training Musik genutzt werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Würfeligkeit**
- ☉ Alle TN haben einen Würfel und bewegen sich kreuz und quer durch die Halle. In der Mitte der Halle liegt eine Weichbodenmatte. Treffen sich zwei TN, begrüßen sie sich und würfeln. Der/die TN mit der höheren Augenzahl macht 10 Hampelmänner, der/die TN mit der niedrigen Augenzahl läuft in die Mitte zur Weichbodenmatte und absolviert dort 10 Kniehebeläufe. Anschließend laufen sie weiter, bis sie mit jedem/jeder anderen TN jeweils einmal „gespielt“ haben. Die Übungsleitung (ÜL) gibt während des Laufens Bewegungsaufgaben (Armkreisen, Rückwärtslaufen etc.) vor.

● Trainingserläuterungen

- ☉ Die TN versammeln sich mit der ÜL im Innenstirkreis. Die ÜL erläutert den Ablauf des Fitnessstrainings.
 - Es wird ein Trainingszirkel durchgeführt.
 - Jeder/Jede TN führt die Übungen für sich aus.
 - Die Anzahl der TN pro Station richtet sich nach der Gesamtanzahl der TN.
 - Der Zirkel wird zwei Mal durchlaufen.
 - Belastungszeit 45 Sekunden
 - Pause 30 Sekunden mit Stationswechsel

SCHWERPUNKT (35 Minuten)

- **Aufbau des Zirkels und Hinweise zu den Übungen**
- ☉ Gemeinsam werden die 7 Stationen entsprechend der TN-Anzahl aufgebaut und besprochen. Die ÜL benennt zunächst die jeweiligen Übungen, demonstriert diese bzw. lässt sie demonstrieren und erklärt die wichtigsten Ausführungshinweise mit möglichen Alternativen. Anschließend erfolgt die Durchführung des Zirkels.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Gymnastikmatten, Medizinbälle mit unterschiedlichem Gewicht, 3 unterschiedlich hohe Kästen oder Steppbretter, Weichbodenmatte, pro TN einen kleinen Würfel, evtl. Musikgerät und Musik

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ☉ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Erwärmung und Vorbereitung der Muskulatur auf die nachfolgenden Übungen, Kontaktaufnahme mit anderen Gruppenmitgliedern
- ✔ Die vorgegebenen Bewegungsaufgaben sowie Hampelmänner und Kniehebeläufe in der Erwärmungsphase dosiert und mit geringer Intensität ausführen.
- ☉ Die TN bekommen Hinweise zum Trainingsablauf und zur Durchführung der nachfolgenden Übungen vermittelt.
- ✔ Sollte während der Belastung die kontrollierte Bewegungsausführung nicht mehr möglich sein, wechseln die TN zu einer leichteren Bewegungsausführung oder machen eine kurze Pause.
- ☉ Aufbau der Stationen, Demonstration der Übungen, Vermittlung wichtiger Hinweise an die TN
- ✔ Die Übungen kontrolliert und mit individueller Intensität durchführen

Fitness
05.2018

Stundenverlauf und Inhalte

● Burpees

Kombination aus Kniebeuge, Liegestütz und Strecksprung in einer fließenden Bewegung

Die Übung beginnt in der tiefen Liegestütz-Position. Wenn beim Liegestütz die obere Position erreicht ist, schwingvoll die Beine anhocken und knapp hinter den aufgestützten Händen platzieren. Aus der Hocke hochspringen und die Hände über dem Kopf zusammenklatschen.

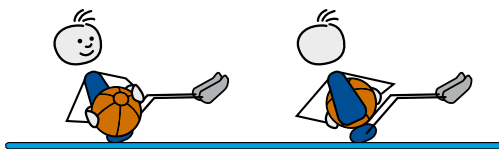
Über die Hocke wieder in die Ausgangsposition zurück kommen.



● Russian Twist

○ Material: Je TN 1 Gymnastikmatte und 1 Medizinball

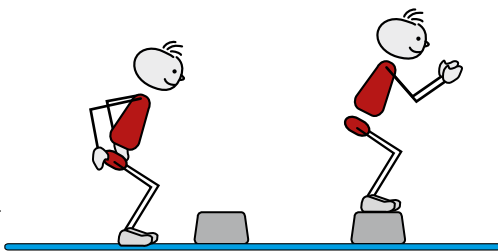
Die Ausgangsposition ist sitzend, leicht zurückgelehnt mit angehobenen ausgestreckten, leicht angewinkelten Beinen, so dass nur das Gesäß den Boden berührt. Der Medizinball wird vor der Brust gehalten. Nun wird der Oberkörper nach links und rechts rotiert und mit dem Ball kurz der Boden angetippt.



● Box Jump

○ Material: Kasten oder Steppbrett

Aus der leichten Hocke mit beiden Beinen abspringen und mit beiden Füßen gleichzeitig auf dem Kasten landen. Je nach Leistungsstand runtersteigen oder springen.



● Bulgarian Lunges

○ Material: Kasten oder Steppbrett

Ausgangsposition ist ein Ausfallschritt, bei dem der hintere Fuß auf einem Kasten abgelegt wird. Das vordere Bein wird ca. eine Schrittweite davor platziert. Den Oberkörper aufrecht und die Arme angewinkelt vor dem Oberkörper halten. Während der Übung wird das vordere Bein abwechselnd gebeugt und gestreckt. Das hintere Bein wirkt stabilisierend. Nach der Hälfte der Belastungszeit das Bein wechseln.



Absichten und Hinweise

⊙ Training des gesamten Körpers und Förderung der Ausdauer sowie Kopplungsfähigkeit

✓ Durchführungshinweise:

- Oberkörperspannung aufrechterhalten und eine Pause machen sobald im Liegestütz der Rücken durchhängt oder ins Hohlkreuz gerät.
- Die Übung zunächst langsam ausführen und die Bewegungsschnelligkeit erhöhen, wenn der Ablauf sicher beherrscht wird.

⊙ Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur und der unteren Rückenmuskulatur

✓ Durchführungshinweise:

- Oberkörper und Beine werden stets in der Waage gehalten.
- Sobald der/die Übende in eine Hohlkreuzposition kommt, wird das Gewicht reduziert oder eine Pause eingelegt.

✓ Je nach Fitnessstand kann das Gewicht des Medizinballs schwerer gewählt werden.

⊙ Förderung der Schnellkraft und Sprungkraft, Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

✓ Durchführungshinweise:

- So weich wie möglich und mit gebeugten Knien landen

✓ Unterschiedliche Kastenhöhen zur Auswahl stellen

⊙ Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit und der Beweglichkeit im Unterkörper

✓ Durchführungshinweise:

- Je tiefer die TN das Knie beugen (max. 90-Grad-Winkel im Kniegelenk), desto schwieriger wird die Übung.

Stundenverlauf und Inhalte

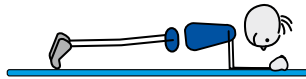
● Mountain Climber

- ☉ Material: Bei Bedarf je TN eine Gymnastikmatte
- Ausgangsposition ist die obere Liegestützposition mit durchgestreckten Armen. Der Rücken ist gerade, die Schultern befinden sich über den Händen und sollten während der Übung dort gehalten werden. Nun werden die Knie in einer sprunghaften Bewegung abwechselnd Richtung Brustkorb gezogen. Das hintere Bein bleibt dabei gestreckt.



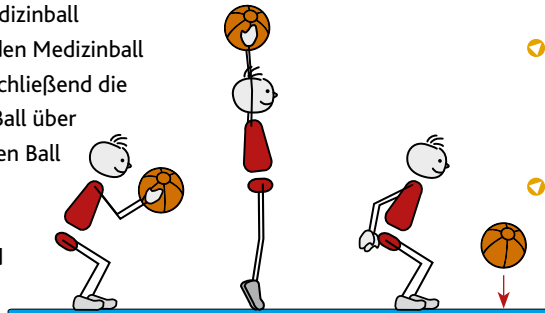
● Plank

- ☉ Material: Je TN eine Gymnastikmatte
- Aus dem Vierfüßlerstand werden die Ellbogen aufgestellt und die Beine nach hinten ausgestreckt. Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Fersen eine Linie. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick ist Richtung Matte gerichtet. Diese Position wird für die Dauer der Übung beibehalten.



● Slam Ball

- ☉ Material: Je TN einen Medizinball
- 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 den Ball auffangen.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 MINUTEN)

● Best of

- ☉ Die TN wählen gemeinsam 3 Übungen aus, für die keine Geräte benötigt werden.
- Möglich sind auch bekannte Übungen wie Hampelmann-Springen oder Kniehebelauf.
- Die Übungen werden gemeinsam in einer Kreisauflistung durchgeführt.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Abklatschen

- ☉ Die TN traben kreuz und quer durch die Halle.
- Die TN und die ÜL klatschen sich während des Auslaufens nach dem anstrengenden und erfolgreichen Training gegenseitig ab.
- Die ÜL lobt jede/jeden TN.

● Lockeres Gehen

- ☉ Die TN gehen frei durch den Raum.
 - Die Arme beim Gehen locker mitschwingen und ausschütteln.
 - Nach einigen Schritten auch immer wieder die Beine ausschütteln.
 - Abschließend atmen die TN mehrfach tief ein und aus. Dabei nehmen sie bei der Einatmung die Arme über den Kopf, beim Ausatmen lassen sie die Arme locker runter fallen.

Absichten und Hinweise

- ☉ Förderung der Ausdauer, Kräftigung der Schulter-, Gesäß- und Beinmuskulatur
- ☑ Durchführungshinweise:
 - Die Bewegung kommt aus der Hüfte und den Beinen.
 - Ein gerader Rücken und die Körperspannung sollen durchweg beibehalten werden.

☉ Kräftigung der Rumpfmuskulatur

- ☑ Durchführungshinweise:
 - Rumpfmuskulatur aktiv anspannen und Körperspannung halten
 - Gleichmäßig während der Belastung weiter atmen
 - Ist die Übung zu schwierig, können die Knie abgesetzt werden.
 - Ist die Übung zu leicht, kann ein Bein angehoben werden.

☉ Ganzkörperkräftigung

- ☑ Je nach Prellverhalten des Medizinballs, den Ball auf den Boden oder eine Weichbodenmatte prellen.
- ☑ Durchführungshinweise:
 - Den Ball mit voller Kraft auf den Boden werfen und in der tiefen Hocke auffangen.

☉ Motivation durch eigene Übungsauswahl und gemeinsame Ausführung stärken

- ☑ Belastung: 60 Sekunden – Pause: 30 Sekunden.

- ☑ Variation: Die TN bilden Kleingruppen und führen 3 gewählte Übungen gemeinsam aus.

☉ Herz-Kreislauf-Aktivität senken, Gemeinschaftsgefühl stärken, Anerkennung der Leistung aller TN, Motivationsaufbau für kommende Trainingseinheiten

☉ Herunterfahren des Herz-Kreislaufsystems, Lockerung der beanspruchten Muskulatur, Stundenabschluss