



Stundenbeispiel Erwachsene

# Muskelaufbautraining mit dem Körper für den Körper

High Intensity Interval Training (HIIT) ohne Geräte

## Vorbemerkungen/Ziele

In einem hochintensiven intervallmäßig aufgebauten Training (HIIT) entsteht ein Workout, welches einerseits die Muskulatur aufbaut und andererseits auch die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert.

In diesem Stundenbeispiel wird mit der Zielsetzung gearbeitet, mit dem eigenen Körpergewicht ein hochintensives Muskelaufbautraining zu gestalten und den eigenen Körper bzw. das eigene Körpergewicht als Geräteeersatz für intensives Krafttraining sowie zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit zu nutzen.

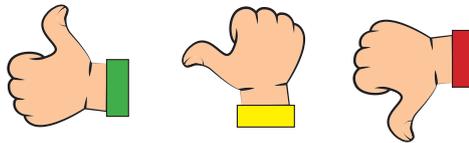
Durch die Wahl der individuellen Belastungsintensität durch Progression und Degression ist gegeben, dass das Aktivitätsniveau entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit aufrecht gehalten werden kann. Durch den Wechsel von Bein- und Rumpfübungen sowie dynamischen und tendenziell statischen Übungen wird das Training abwechslungsreich mit wechselnder Belastung gestaltet.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Einstieg in die Stunde**
- ⦿ Alle Teilnehmenden (TN) und die Übungsleitung (ÜL) finden sich in einem Innenstirnkreis zusammen.

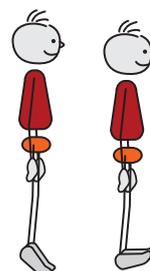
Die ÜL begrüßt die TN und führt mit dem „Handbarometer“ eine Befindlichkeitsabfrage (z. B. „Wie fühlst du dich heute?“) durch. Des Weiteren erfragt die ÜL individuelle körperliche Einschränkungen und berücksichtigt diese im späteren Training. Individuelle Übungsalternativen können dann für die betroffenen Personen angeboten werden.



### ● Mobilisation nach dem Joint-by-Joint-Ansatz

- ⦿ Die TN bleiben im Innenstirnkreis mit einer Armlänge Abstand zum bzw. zur nächsten TN stehen.

- 1 **Fußwippen:** im hüftbreiten Stand 30 Sekunden von der Ferse auf den Fußballen und zurück wippen
- 2 **Fußkreise:** Die Fußspitze des rechten Fußes auf den Boden aufstellen und 15 Sekunden kreisende Bewegungen mit dem Fuß ausführen – danach Seitenwechsel
- 3 **Hüftmobilisation I:** Im Einbeinstand auf dem rechten Bein stehend, mit dem linken Bein für 15 Sekunden eine Außenrotation in der Hüfte mit angebeugtem Knie ausführen – Seitenwechsel



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

16–20 TN im Alter von 16–65 Jahren

Die TN sollten für das hochintensive Training gesund und fit sein.

### Material:

Je TN eine Matte (einrollbare Fitness-/Gymnastikmatte), Zeitmessgerät, Musik

### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum, Outdoor

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Begrüßung, der TN, Einstimmung auf das anstrengende Training, Eruiieren von gesundheitsbedingten Einschränkungen

### ✓ Hinweise zur Durchführung des „Handbarometers“:

- Daumen hoch = z. B. gut
- Daumen zur Seite = z. B. geht so
- Daumen nach unten = nicht gut

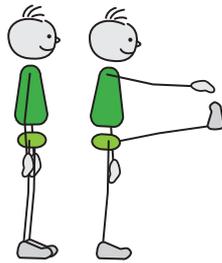
- ⦿ Durchführung einer allgemeinen Erwärmung in strukturierter Vorgehensweise, welche alle größeren Gelenke berücksichtigt  
Die TN sollen die natürlichen Bewegungsradien der Gelenke bewusst und isoliert spüren.

- ✓ Bei geeigneten Temperaturen können die Übungen auch barfuß durchgeführt werden. Alle Übungen im Einbeinstand werden dadurch intensiver.

Fitness  
12.2024

## Stundenverlauf und Inhalte

- 4 **Hüftmobilisation II:** im Einbeinstand auf dem rechten Bein stehend, mit dem linken Bein für 15 Sekunden eine Innenrotation in der Hüfte mit angebeugtem Knie ausführen – Seitenwechsel
- 5 **„Straight leg walk“:** auf der Stelle mit „Zwischentrippeln“ einen gestreckten Beingang durchführen
- 6 **„Windmühle“:** im weiten Grätschstand mit vorgeigtem Rumpf wechselseitig mit einer Hand den diagonalen Fuß berühren und die andere Hand diagonal nach oben strecken. Der Blick folgt der Hand, die nach oben geführt wird.
- 7 **Brustwirbelsäulen-Rotation:** im hüftbreiten Stand die Hände zu Fäusten ballen und in Brusthöhe gegeneinanderdrücken (Ellbogen nach außen gerichtet), für 30 Sekunden aus der Brustwirbelsäule heraus den Oberkörper für 30 Sekunden nach rechts und links rotieren
- 8 **Schulterkreisen:** im hüftbreiten Stand mit langen Armen die Schultern jeweils 15 Sekunden nach hinten und dann nach vorne kreisen
- 9 **„Luftboxbirne“:** in Schrittstellung die Hände mit schnellen kurbelnden Bewegungen 15 Sekunden gegen eine imaginäre Boxbirne auf Augenhöhe drehen – weitere 15 Sekunden in die andere Bewegungsrichtung
- 10 **„Daumen-Wrestling“:** zu zweit mit jeder Hand eine kurze Partie „Daumen-Wrestling“ spielen



### SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

#### Informationen zur Durchführung des HIIT

- Die TN stehen im Innenstirnkreis mit ausreichend Abstand zueinander und legen ihre Matte für den Bedarf griffbereit hinter sich. Die ÜL platziert die „Musikquelle“ in der Kreismitte.

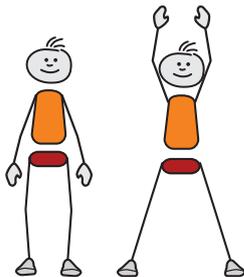
Die ÜL erläutert den Ablauf des Trainings:

- Jede Übung wird 45 Sekunden lang durchgeführt. Wenn die TN es wollen, kann während der Übungszeit Musik abgespielt werden.
- Zwischen den Übungen gibt es eine Pause von 15 Sekunden, in der die ÜL die nächste Übung erläutert.
- Insgesamt gibt es 5 Übungen in jeder Runde.
- Es werden 3 Runden absolviert.
- Nach jeder Runde gibt es eine Satzpause von 60 Sekunden.
- Die 5 Übungen werden in Runde 2 und 3 mit einer Progression variiert.

Die TN entscheiden nach ihrem eigenen Belastungsempfinden, ob sie in der nächsten Runde die Übungen in der progressiven oder degressiven Variante ausführen.

#### Runde 1 des HIIT

- **Übung 1: „Hampelmann“**  
Die TN führen dynamisch „Hampelmann“-Sprünge aus.



- **Übung 2: Schwebende Knie**  
Im Vierfüßlerstand stützen sich die TN auf den Handflächen und Fußballen ab. Die Knie werden knapp über den Boden angehoben und dort gehalten.



## Absichten und Hinweise

- Die ÜL erklärt und demonstriert die Übungen vor der Durchführung.
- Ziele der Übungen:**
  - 1 Mobilisation der Fußgelenke
  - 2 Mobilisation der Fußgelenke
  - 3 Hüftmobilisation
  - 4 Hüftmobilisation
  - 5 Hüftmobilisation
  - 6 Mobilisation der Brustwirbelsäule
  - 7 Mobilisation der Brustwirbelsäule
  - 8 Mobilisation der Schultergelenke
  - 9 Erwärmung der Handgelenke und Ellbogen
  - 10 Erwärmung des Daumengrundgelenk

- Die Durchführung des hochintensiven Kraftzirkeltrainings

- Alle TN vergewissern sich, dass sich in ihrem unmittelbaren Umfeld keine Stolperfallen und Gefahrenstellen befinden.
- Wenn möglich, sollte die ÜL den „Timer“ vorab entsprechend der Übungs- und Pausenzeiten einstellen.
- Musik ca. 130 bpm
- Die ÜL weist die TN in den Satzpausen nochmals auf die Verfahrensweise „eigenständiger Wechsel in Degression“ hin.

- Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit, Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur, Kräftigung der Beinmuskulatur

#### Übungshinweise:

- Bei den statischen Übungen sollen die TN auf eine regelmäßige Atmung achten, um dem erhöhten Sauerstoffbedarf der vorherigen Übung nachzukommen.
- Eine „Pressatmung“ ist zu vermeiden.

Autor:  
Falko Hildebrand

Praktisch für die Praxis

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### • Übung 3: Squat

Dynamische Durchführung von Kniebeugen



### • Übung 4: Planke

Aus dem Vielfüßlerstand setzen die TN nacheinander die Füße weit nach hinten und gehen in den Unterarmstütz. Diese Position wird gehalten.

### • Übung 5: Runnings

Die TN sprinten auf der Stelle.



## ● Runde 2 des HIIT

Die Übungsausführungen in Runde 2 sind Progressionen der 5 Übungen aus Runde 1.

### • Übung 1: „Hampelmann“ im Scherensprung

Die TN führen die „Hampelmann“-Sprünge mit Scherensprung der Beine aus. Die Arme schwingen dabei wechselseitig versetzt auf und ab.

### • Übung 2: Schwebende Knie mit Handlösung

In der gehaltenen Position wird wechselseitig eine Hand vom Boden gelöst und die diagonale Schulter berührt.

### • Übung 3: Squat mit Frog-leg-kick

Die Kniebeugen werden mit wechselseitigen hüftent hohen, leicht seitlichen Lufttritten ausgeführt.

### • Übung 4: Planke mit Hip-twist

In der gehaltenen Position wird wechselseitig ein wenig die rechte und linke Hüfte abgesenkt.

### • Übung 5: Kniehebellauf

Die TN heben beim Sprinten auf der Stelle die Knie bis zur Hüfthöhe an.

## ● Runde 3 des HIIT

Die Übungsausführungen in Runde 3 sind Progressionen der 5 Übungen aus Runde 2.

### • Übung 1: „Hampelmann“-Kombination

Die TN führen den „Hampelmann-Sprung“ klassisch und Scherensprung im 2:2 Wechsel aus.

### • Übung 2: Schwebende Knie mit Fußlösung

In der gehaltenen Position wird wechselseitig ein Fuß vom Boden gelöst.

### • Übung 3: Squat mit Sprung

Die Kniebeugen werden mit einem Sprung auf der Stelle ausgeführt.

### • Übung 4: Planke mit Mountainclimber

In der gehaltenen Position wird wechselseitig ein Knie unter den Bauch bzw. seitlich-außen angezogen.

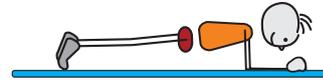
### • Übung 5: Kniehebellauf intensiv

Die TN heben beim Sprinten auf der Stelle die Knie über Hüfthöhe an.

● = Inhalt, ○ = Organisation, ⊙ = Absicht, ◐ = Hinweis

## Absichten und Hinweise

- Beim Wechsel von liegenden zu stehenden Übungen können mit ansteigender Intensität Kreislaufsymptome auftreten.
- Die ÜL achtet darauf, dass die TN die Übungen korrekt ausführen und korrigiert bei Bedarf.



⊙ Im Sinne einer weiter ansteigenden Belastung werden die Basisübung intensiver durchgeführt.

◐ Die gewählte Trainingsform mit Progressionsstufen ist dazu geeignet, trotz des beim HIIT typischerweise vorhandenen Zeitdrucks heterogene Gruppen bedienen zu können.

### ◐ Übungshinweise:

- TN, die innerhalb der 45 Sekunden die Übung nicht mehr ausführen können, wechseln eigenständig in die Übungsvariante aus Runde 1 zurück.
- Die ÜL animiert die TN, die Belastung möglichst lange durchzuhalten. Jede\*r TN hat jedoch die Möglichkeit, eigenständig in die einfachere Übungsvariante zu wechseln.
- Bei den Variationen der gehaltenen Rumpfübungen („Schwebende Knie“ und „Planke“), ändert sich die Rumpffposition nach dem Konzept der Antiratorik möglichst wenig.

⊙ Im Sinne einer weiter ansteigenden Belastung werden die Basisübung nochmals intensiver durchgeführt.

⊙ Bei Übung 1 werden die TN bei fortgeschrittener Ermüdung auch sehr intensiv kognitiv gefordert.

### ◐ Übungshinweise:

- TN, die innerhalb der 45 Sekunden die Übung nicht mehr ausführen können oder bereits nach der Runde 2 stark erschöpft sind, nutzen eigenständig die Übungsvarianten aus Runde 1 oder Runde 2.
- Bei den Variationen der gehaltenen Rumpfübungen („Schwebende Knie“ und „Planke“), ändert sich die Rumpffposition nach dem Konzept der Antiratorik möglichst wenig.

## Stundenverlauf und Inhalte

### AUSKLANG (20 Minuten)

#### ● Lockeres Gehen mit Abklatschen

- Die TN gehen kreuz und quer durch die Halle. Ggf. können die TN auch wieder barfuß gehen.

Jede\*r TN geht im eigenen individuellen Tempo durch die Halle. Dabei gratulieren sich die TN mit einem „High-Five“ gegenseitig zu ihrer erbrachten Leistung.

#### ● Konzept der „3 Arm- und 3 Beinpositionen“

- Die TN legen sich auf ihre im Kreis angeordneten Matten. Dabei zeigen alle Füße der TN zur Kreismitte.

#### Sequenz 1 – Arme neben dem Körper

##### ● Scheibenwischer

In Rückenlage die Füße aufstellen und die Arme neben dem Körper ablegen.

Beide Knie werden zusammen wechselseitig seitlich auf den Boden abgekippt – 5 Mal zu jeder Seite.

##### ● Einbeiniger Scheibenwischer

Aus der Scheibenwischer-Ausgangsposition ein Bein strecken. Das andere Bein wird angehoben, wobei Ober- und Unterschenkel einen Winkel von 90 Grad bilden. Das gebeugte Bein wird nun über das gestreckte Bein „geklappt“, so dass die Innenseite des Knies neben der Hand den Boden berührt. Dann das Bein in die Ausgangsposition zurückführen und Beinwechsel – 5 Mal zu jeder Seite

##### ● XXL-Scheibenwischer

Auch bei der dritten Übung wird die Armposition beibehalten und ein Bein bleibt gestreckt.

Das andere Bein wird erstmal Richtung Decke gestreckt und dann in möglichst gestreckter Position behutsam über das abgelegte Bein in Richtung Boden geführt, sodass der große Zeh den Boden berührt.

#### Sequenz 2 – Arme in T-Position

In der zweiten Sequenz werden die 3 Übungen (Scheibenwischer, Einbeiniger Scheibenwischer und XXL-Scheibenwischer) mit den Armen in T-Position durchgeführt, bei der die Außenseite der Arme auf Schulterhöhe abgelegt bleiben.

#### Sequenz 3 – Arme in V-Position

In der dritten Sequenz werden die 3 Übungen (Scheibenwischer, Einbeiniger Scheibenwischer und XXL-Scheibenwischer) erneut mit den Armen in einer V-Position oberhalb des Kopfes durchgeführt.

#### ● Reflexion und Verabschiedung

- Die TN stehen im Innenstirnkreis.

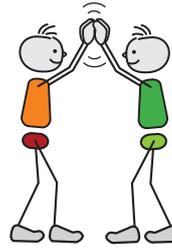
Die ÜL erfragt mit einer erneuten Durchführung des „Handbarometers“ das Belastungsempfinden der TN.

„Wie anstrengend war das HIIT-Workout für Dich?“

Abschließend gibt die ÜL einen Ausblick auf die nächste Trainingseinheit und verabschiedet die TN.

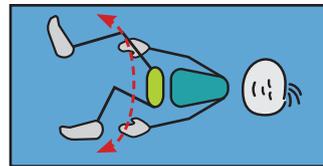
## Absichten und Hinweise

- ⊙ Cooldown, Absenken der Herzfrequenz



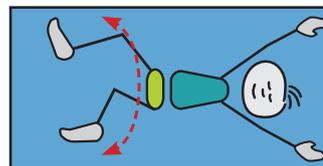
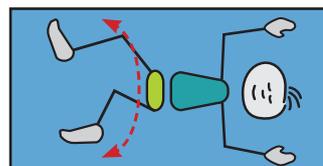
- ⊙ Mobilisation und Dehnung für den ganzen Körper, Förderung der aktiven Entspannung

- ✓ Das Konzept „3 Arm- und 3 Beinpositionen“ ist niederschwellig. Es werden drei verschiedene Arm- und Beinpositionen in 3 Sequenzen aufbauend kombiniert.



#### ✓ Übungshinweise:

- Die TN können, wenn sie wollen, die Augen bei der Übungsdurchführung schließen.
- Das Fixieren der Schultern, also das Vermeiden des Kontaktverlustes mit dem Boden, ist für diejenigen TN angeraten, die bereits über eine gute Beweglichkeit verfügen.
- Es ist davon auszugehen, dass TN bei gleichen Positionen, verschiedene Dehneffekte verspüren.
- Die TN sollten wiederholt zu einer spür- bzw. hörbaren Ausatmung animiert werden.



- ⊙ Evaluation des Belastungsempfindens der TN zur Steuerung der nächsten HIIT-Trainingseinheit

#### ✓ Hinweise zur Durchführung des „Handbarometers“:

- Daumen hoch = sehr intensiv
- Daumen runter = zu wenig intensiv