Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

KRÄFTIGUNG MIT THERABAND

Ein Gymnastikband (oder Theraband) ist ein elastisches Band, das auch als einfaches Hilfsmittel zum allgemeinen Krafttraining eingesetzt werden kann. Die Bänder haben unterschiedliche Farben und sind dementsprechend unterschiedlich stark im Widerstand, so dass man mehr Kraft aufwenden muss. Da das Theraband platzsparend verwahrt und leicht zu transportieren ist, kann ein Theraband-Training an vielen Ort oftmals eingesetzt werden. Da alle Bewegungen selbst durchgeführt werden und nicht von Geräten gestützt werden, erfolgen die Übungen in dreidimensionaler Weise, was neben der Kraft auch die Koordination fördert.

AUFWÄRMEN

Bewegen nach Farben

Übungsablauf:
Alle TN laufen sich in der Halle warm, der ÜBL hält Therbänder in der Hand und ordnet den Therabandfarben verschiedene Übungen zu; sobald der ÜBL ein bestimmtes Theraband hochhält, muss die dementsprechende Übung (ohne Zusatzhinweis) solange durchgeführt werden, bis der ÜBL den Arm mit dem Theraband wieder absenkt

HAUPTTEIL

Theraband-Training

möglicher Geräteeinsatz: Therabänder, ggf. Übungsmatten für alle Teilnehmer

Übungsablauf:
jeder TN erhält eine Matte; jede Übung wird von jedem TN zugleich ausgeführt; das Training kann alternativ auch als Zirkeltraining durchgeführt werden; alle Übungen werden zu zweit durchgeführt

1. Butterfly: zwei Personen stellen sich hintereinander auf (gleiche Blickrichtung der beiden Personen), Vordermann (in leichter Ausfallschrittstellung) hält die beiden Enden des Band in der linken und rechten Hand, Arme sind angewinkelt, Ellbogen auf Schulterhöhe, anschließend die Arme vor dem Körper zusammenführen und wieder auseinander bis auf Höhe Schultern: 15 Wdh, 2 Durchgänge (D) pro Partner; *Variation*: Übung einbeinig durchführen

2. Butterfly reverse: Butterfly: zwei Personen stellen sich hintereinander auf (Blickrichtung der beiden Personen zueinander), Vordermann (in leichter Ausfallschrittstellung) hält die beiden Enden des Band in der linken und rechten Hand, Arme sind angewinkelt, Ellbogen auf Schulterhöhe, anschließend die Arme nach hinten bewegen (hinter die Schultern) und wieder auseinander leicht nach vorne bis kurz vor die Schultern: 15 Wdh, 2 Durchgänge (D) pro Partner; *Variation*: Übung einbeinig durchführen

3. Rücken: zwei Personen stellen sich hintereinander auf (Blickrichtung der beiden Personen zueinander), Vordermann (in leichter Ausfallschrittstellung) hält die beiden Enden des Band in der linken und rechten Hand, ein Arm ist nach schräg oben, der andere nach schräg unten ausgestreckt, Arme werden dann im fleißenden Wechsel nach oben und unten bewegt (bei ständig ausgestreckten Armen); 16 Wdh., 2 D pro Partner

4. Ischio: zwei Personen stellen sich hintereinander auf (Blickrichtung der beiden Personen zueinander), das Theraband ist um die Unterschenkel (knapp über dem Sprunggelenk) der Trainierenden gelegt, im Wechsel beugt nun eine Person das Bein, um das das Theraband gebunden ist, an und bewegt nun das Bein nach hinten, 10 Wdh. pro Seite, 2 D pro Seite pro Person

5. Abduktoren: zwei Personen stehen nebeneinander (Schulter an Schulter, gleiche Blickrichtung), das Theraband ist um das jeweils äußere Bein gewickelt, im Wechsel wird nun das Bein, um das das Theraband gebunden ist, im Stand nach außen bewegt und langsam zurückgeführt, anschließend ist der Partner an der Reihe, 10-15 Wdh. pro Seite, 2 D pro Person

6. Adduktoren: zwei Personen stehen nebeneinander (Schulter an Schulter, gleiche Blickrichtung), das Theraband ist um das jeweils innere Bein gewickelt, im Wechsel wird nun das Bein, um das das Theraband gebunden ist, im Stand nach außen bewegt und langsam zurückgeführt, anschließend ist der Partner an der Reihe, 10-15 Wdh. pro Seite, 2 D pro Person

7. Vorderer Oberschenkel: zwei Personen sind hintereinander aufgereiht, die hintere Person setzt sich auf den Boden und hält die beiden Ende des Therabands, die vordere Person spannt das Band um einen Fuß (auf den Fußrücken) und bewegt das Bein explosiv nach vorne und führt es kontrolliert zurück („Kick“), 15 Wdh. pro Seite, 2 D pro Person

COOL-DOWN

Dehnübungen für den gesamten Körper

alle Körperteile ausschütteln, anschließend ausgiebige Dehnübungen für den gesamten Körper

Übungsablauf:

Kapuzenmuskel, Schulter, Trizeps, Brust, Schultern, Oberschenkel, Adduktoren