Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

BAUCH-BEINE-PO

Wer bei dieser Trainingseinheit sofort an bunte Schweißbänder und Aerobic denkt, liegt vorerst falsch. Das gezielte Trainieren der großen Muskeln der Körpermitte und der unteren Extremität ist nicht nur für ausreichend Standfestigkeit sondern für eine gesamte Körperstabilisation wichtig. Bei jeder Bewegung arbeiten die Beine, das Gesäß und der Bauch zusammen und koordinieren Bewegungen, auch für den gesamten Körper. Gut ausgebildete BBP-Muskulatur sorgt für eine gute Körperhaltung sowie kraftvolle und zugleich ökonomische Fortbewegung.

AUFWÄRMEN

Aufwärmen im Stand

Übungsablauf:
Übungsgruppe bildet einen Kreis, der ÜBL gibt die Übungen vor/oder jede(r) Teilnehmer(in) gibt eine Aufwärmübung (ca. 15 sec., 2 Durchgänge) vor

Schulter kreisen vorwärts/rückwärts – Schultern heben – Arme ausschütteln – gehen auf der Stelle, Fußspitze bleibt auf dem Boden, Arme pendeln gegengleich – kräftiges Walken mit Kniehub – lockeres Laufen am Platz – lockeres Laufen am Platz mit Anfersen – Arme nach oben ausstrecken und kreisen vorwärts/rückwärts – Hampelmann

HAUPTTEIL

Bauch-Beine-Po

möglicher Geräteeinsatz: Übungsmatten für alle Teilnehmer

Übungsablauf:
Alle Übungen werden von allen TN zugleich auf der Matte in verschiedenen Körperlagen durchgeführt/Gruppentraining, Pause zwischen einzelnen Durchgängen einer Übung ca. 15-20 sec., Pause zwischen den verschiedenen Übungen ca. 45-60 sec.; jede Variation (b und/oder c) stellt Steigerung der Intensität dar, Übungsvariation kann optional durchgeführt werden

Bauch

Unterarmstütz

a) Position halten für ca. 15-20 sec., 3 Durchgänge (D)
b) gestrecktes Bein im Wechsel mit max. einer Fußlänge vom Boden entfernt abheben, Körper bleibt stabil, 20 sec., 2 D

Unterarmstütz rückwärts Beine gestreckt

a) halten für ca. 15 sec., 2 D
b) Beine abwechselnd leicht anheben und wieder absenken, dabei gestreckt lassen, ca. 20 sec., 2 D

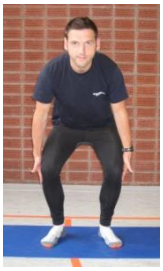
Schulterbrücke

a) halten für ca. 15 sec., 3 D
b) ein Bein beugen und strecken, abwechselnd linkes und rechtes Bein

Beine

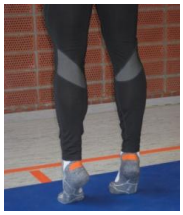
Abduktoren

im Stand leichte Kniebeuge, die Hände sind an den Knieaußenseiten angelegt, mit den Beinen nun nach außen drücken, dabei geben die Hände leichten Widerstand; für ca. 20 sec. halten, 3 Durchgänge (D)



Wade (im Stand)

a) Zehenstand beidbeinig, Aufwärtsbewegung in den Zehenstand etwas schneller ausführen als die Abwärtsbewegung, 8-10 Wdh., 3 D
b) Zehenstand einbeinig, ein Bein führt die Bewegung wie bei a) durch, das andere Bein ist leicht nach hinten angewinkelt, 5 Wiederholungen, 2 D pro Seite



Schienbein

in Rückenlage bei ausgestreckten Beinen ein Bein anheben (ca. 15-20 cm von der Matte), Fußspitze abwechselnd nach vorne und hinten bewegen, 8-10 Wdh., 3 D pro Seite

Kniebeuge

etwas schulterbreit im Stand stehen, Körpergewicht liegt auf den gesamten Fußsohlen, Fußspitzen zeigen in die gleiche Richtung wie die Knie; Arme gebeugt vor dem Oberkörper; Beine beugen, Gesäß weit nach hinten führen, wenn Oberschenkel parallel zum Boden, wieder aufrichten; für ca. 30 sec. wiederholen, 2-3 Durchgänge (D); *Variation*: aus der Kniebeuge explosiver Sprung in die Höhe, dabei Arme nach hinten wegstrecken und anschließend wieder weich landen; *Variation*: Squats mit ständig nach oben gehaltenen Armen (ggf. kann ein kleiner Gymnastikball in den Händen gehalten werden)

Gesäß

Gesäß I

im Vierfüßlerstand ein Bein bis auf Gesäßhöhe anheben und im Kniegelenk 90° beugen, anschließend das angewinkelte Bein weiter nach oben bewegen und wieder bis auf Gesäßhöhe zurückführen, 8-10 Wdh., 2 D pro Seite

Gesäß II

Liegestützposition einnehmen, Bauch und Gesäß anspannen; linkes Bein seitlich anheben und zum linken Ellenbogen ziehen, Bein wieder zurückführen, mit dem rechten Bein fortsetzen, usw.; 10 Wdh. pro Seite/Durchgang, 3 D

COOL-DOWN

Recken und Strecken

Nach einem lockeren Traben (2 Hallenrunden), Beine und Arme kurz ausschütteln, anschließend ausgiebige Mobilisation des Oberkörpers

im Stand beide Arme nach oben strecken und im Wechsel kraftvoll nach oben strecken („Äpfel pflücken“); 10 Wiederholungen, 3 D

im Stand Arme vor den Körper gekreuzt ausstrecken, Finger greifen ineinander, in gestreckter Position Arme nach vorne schieben, dabei oberen Rücken nach hinten strecken; Position für ca. 15-20 sec. halten, 3 D

anschließend Dehnprogramm für

Gesäß: im Sitzen, Beine ausstrecken, ein Fuß über das andere gestreckte Bein stellen, Knie zum Oberkörper ziehen

Oberschenkel: einbeiniger Stand mit leicht gebeugtem Standbein, Bauch anspannen, Fuß am Sprunggelenk anfassen und Richtung Gesäß ziehen

Wade: weite Schrittstellung mit gestrecktem, hinteren Bein, beide Füße zeigen nach vorne, die Fersen bleiben am Boden