



Die **FitForFire**

SPORTSTUNDE DES MONATS



RUNDUM-FIT!

Bei der Planung einer Sportstunde, die möglichst für alle Körperbereiche Kräftigung, Mobilisation und koordinative Aspekte beinhaltet, ist nicht nur inhaltlich Kreativität gefragt. Neben einer umfangreichen „Übungspalette“ kommt es auch darauf an, ob für die beabsichtigten Übungen ausreichend Materialien bereitstehen. Doch für eine gelungene Durchführung eines abwechslungsreichen Krafttrainings bedarf es keineswegs eine umfangreiche Ausstattung an Großgeräten. Auch mit kleinen Gerätschaften lässt sich ein intensives Krafttraining für die Gruppe erstellen. Somit steht der Kräftigung von Kopf bis Fuß nichts mehr im Weg.

AUFWÄRMEN

Der „Vortänzer“

Übungsablauf:

Übungsleiter platziert sich frontal vor der Gruppe, Gruppe blickt Übungsleiter an, Übungsleiter gibt Übungen vor, Gruppe imitiert die Übungen (der Übungsleiter wirkt wie ein Spiegel) → ständige Bewegung bei allen Teilnehmern:

Schultern kreisen, 2-3 Schritte nach vorne (mehrmals wdh.), 2-3 Schritte nach hinten (mehrmals wdh.), bei den Schritten nach hinten zugleich die Schultern rückwärts kreisen, Arme nach vorne ausstrecken und mit Händen immer wieder schnell zugreifen und locker lassen, kleine Sprünge vor und zurück/nach links und rechts, Arme nach oben strecken und greifen (Strickleiter), Arme nach unten strecken (bei geradem Rücken) und abwechselnd greifen, Tippelschritte, Frontgrätsche mit Oberkörperdrehung, imaginäres Seilspringen auf der Stelle, Kniehub, Kniehub mit Armbewegung (linkes Knie berührt rechten Ellbogen, rechtes Knie berührt linken Ellbogen)

HAUPTTEIL

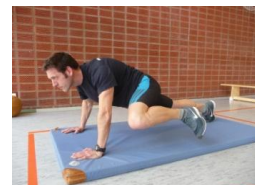
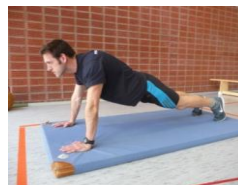
Ganzkörperprogramm „Rundum-Fit!“

möglicher Geräteinsatz: Übungsmatten für alle Teilnehmer

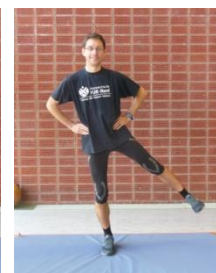
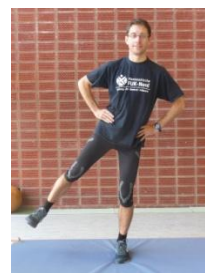
Übungsablauf:

jeder TN erhält eine Matte; jede Übung wird von jedem TN zugleich ausgeführt; das Training kann alternativ auch als Zirkeltraining durchgeführt werden

1. Bergsteiger: Liegestützposition einnehmen, Bauch und Gesäß anspannen; linkes Bein seitlich anheben und zum linken Ellenbogen ziehen, Bein wieder zurückführen, mit dem rechten Bein fortsetzen, usw



2. Beine absetzen: im Stand ein Bein leicht vom Boden anheben und nach außen und wieder zur Mitte pendeln, dabei bleibt der Fuß nach vorne gerichtet (Zehenspitzen zeigen nach vorne) und Oberkörper aufrecht



3. Diagonalstreckung: Bauchlage, diagonal versetzt Arme und Beine anheben (10-15cm vom Boden) und wieder senken



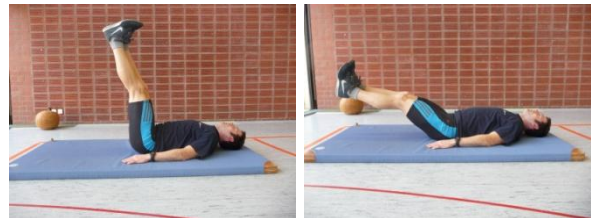
4. Bodentwist: Sitzposition einnehmen, Ober- und Unterschenkel anwinkeln (ca. 45° im Kniegelenk); Hände zusammen und anschließend Hände sowie Oberkörper nach links drehen, Boden kurz antippen, zurückdrehen, nach rechts drehen usw.



5. Körperstreckung rücklings: mit gestreckten Beinen auf dem Boden, mit Händen schulterbreit hinter dem Po aufstützen, Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen, Bauch und Gesäß anspannen, Gesäß anheben, Körper bildet eine Linie (von Ferse bis Gesäß)



6. Beine heben: Rücklage, Beine strecken und senkrecht zum Himmel heben, Arme weit seitlich abgelegt (ca. 45°); Beine langsam wieder absenken, bis sie fast den Boden berühren, anschließend wieder anheben; 10-15 Wdh., 3 D; Variation: Beine heben mit Ball: Bein zwischen die Beine klemmen, Ball ständig zusammenpressen, gleiche Übungsausführung



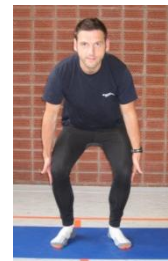
7. Kniebeuge: etwas schulterbreit im Stand stehen, Körpergewicht liegt auf den gesamten Fußsohlen, Fußspitzen zeigen in die gleiche Richtung wie die Knie; Arme gebeugt vor dem Oberkörper; Beine beugen, Gesäß weit nach hinten führen, wenn Oberschenkel parallel zum Boden, wieder aufrichten



8. Verneigung: im Stand Füße schulterbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, bei geradem Rücken aus der Hüfte nach vorne beugen bis zur Waagrechten, wieder zurück in Ausgangsposition



9. Knie pressen: im Stand leichte Kniebeuge, die Hände sind an den Knieaußenseiten angelegt, mit den Beinen nun nach außen drücken, dabei geben die Hände leichten Widerstand



COOL-DOWN

Lockeres Auslaufen und Dehnen des gesamten Körpers

Nach einem lockeren Auslaufen (ca. 2 Min.) sollten alle großen Muskelgruppen dynamisch (leicht federnd) gedehnt werden (von unten nach oben: Wade, Oberschenkel [vorn/hinten], Po, Triceps, Nacken, Rücken)