Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

HANDTUCH-WORKOUT

Ziel dieser Übungen ist die Kräftigung großer Muskelgruppen, die v.a. zur gesunden Haltung und Mobilität des gesamten Körpers beitragen. Das Handtuch dient als instabile Unterstützungsfläche, daher werden auch koordinative Elemente geschult. Das anspruchsvolle Training bedarf daher einer besonderen Beachtung durch den Übungsleiter.

AUFWÄRMEN

Mit dem Handtuch aufwärmen

möglicher Geräteeinsatz: jeder Teilnehmer hat ein eigenes Handtuch für die Übungen, evtl. Musikeinsatz

Übungsablauf:
Handtuch auf den Boden legen: TN gehen in Schlangenlinien um die HT herum; TN gehen in großen Schritten vorwärts über die HT; TN berühren HT abwechselnd mit Ferse und Fußspitze rechts/links

mit Handtuch in der Hand in Bewegung: werfen und fangen; mit l werfen und fangen, mit r werfen und fangen; um die Hüfte kreisen; unter ein angewinkeltes Bein führen; über den Kopf von l nach r (und umgekehrt) werfen und fangen; nach hinten werfen, umdrehen und fangen (ggf. mit geschlossenen Augen)

HAUPTTEIL

Handtuch-Workout

möglicher Geräteeinsatz: jeder TN hat zwei eigene Handtücher bzw. alte Lappen

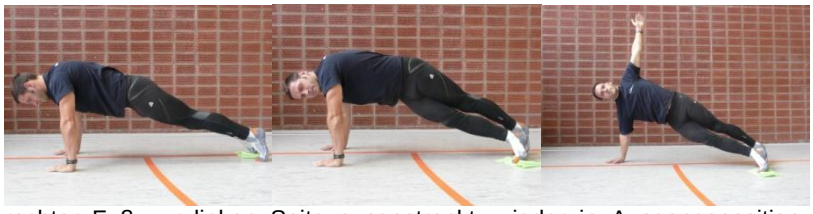
Übungsablauf:
jede Übung wird von jedem TN zugleich ausgeführt, das Training kann alternativ auch als Zirkeltraining durchgeführt werden (30/45 sec. Belastung, 15/30 sec. Pause, dann Stationswechsel, 2 Durchgänge); bei jeder Übung auf einen geraden Rücken achten

1. **Hocken-Strecken:** in Hockposition: mit bd. Füßen auf dem Handtuch (nur Fußspitzen berühren das Tuch), Arme nach unten ausgestreckt als feste Stütze auf dem Boden; anschließend Beine nach hinten ausstrecken (und somit kurz Liegestützposition einnehmen); Beine wieder nach vorne schieben zur Hockposition (Beine an die Brust); 6-8 Wiederholungen (Wdh.), 3 Durchgänge (D)

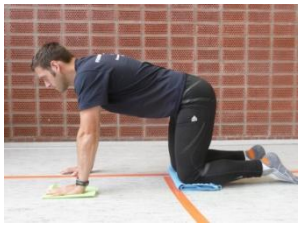
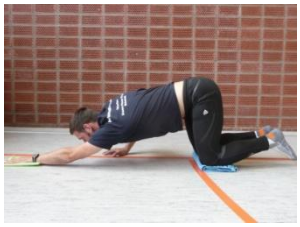
2. **Beinbewegung in Rücklage:** Liegestützposition in Rückenlage (optional Unterarmstütz in Rücklage), Oberkörper und Beine berühren nicht den Boden: Beine ausgestreckt; jeder Fuß auf einem kleinen Handtuch/Lappen (nur Ferse berührt das Tuch); Beine zum Körper heranziehen und anschließend wieder nach vorn strecken; 5-7 Wdh., 3 D

3. **Beinbewegung beim Liegestütz:** Liegestützposition einnehmen; jeder Fuß auf einem kleinen Handtuch/Lappen (mit Fußspitzen auf den Tüchern); abwechselnd ein Bein nach vorn zur Brust schieben und anschließend wieder nach hinten austrecken; 6-8 Wdh., 2 D pro Seite; Variation: mit einem Bein auf einem Handtuch, das andere Bein schwebt frei (ca. 10 cm vom Boden); das „handtuchfreie“ Bein wird nach vorn zur Brust bewegt, anschließend nach hinten ausgestreckt (hinten kurz die Fußspitze aufsetzen)

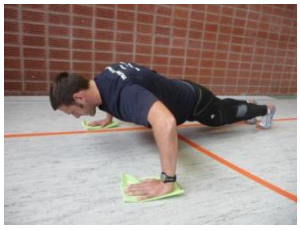
4. **Oberkörper aufdrehen:** Liegestützposition einnehmen; unter dem rechten Fuß Handtuch legen (nur Fußspitze berührt das Handtuch), linker Fuß „handtuchfrei“; rechtes Bein nun unter dem Körper hindurch zur linken Seite schieben, dann linke Hand vom Boden nehmen und Körper zur linken Seite hin aufdrehen, linken Arm nach oben strecken; rechter Fuß zur linken Seite ausgestreckt; wieder in Ausgangsposition (Liegestütz) zurück; 4-6 Wdh., 2 D pro Seite; Variation 1: unter beiden Füßen jeweils kleines Handtuch/Lappen; Variation 2: Körper und Beine im Wechsel zu beiden Seiten drehen



5. **Flacher, halber Liegestütz:** mit beiden Knien auf einem Handtuch auf dem Boden; Oberkörper und Arme in Liegestützposition; unter eine Hand das Tuch legen; den gestreckten „Handtucharm“ allmählich nach vorne schieben, Oberkörper bewegt sich mit abwärts, gesamter Oberkörper nähert sich somit dem Boden; „handtuchfreier“ Arm bleibt fest und stützt; wieder aufrichten in Ausgangsposition; 6-8 Wdh., 2 D pro Seite

6. **Liegestütz nach links und rechts:** Liegestützposition; unter beiden Händen jeweils kleines Handtuch/Lappen; rechten Arm nach rechts außen schieben, Liegestütz leicht zur rechten Seite; rechten Arm zur Mitte zurückführen; linken Arm nach links außen schieben, Liegestütz leicht zur linken Seite, usw.; 6-8 Wdh., 2 D pro Seite



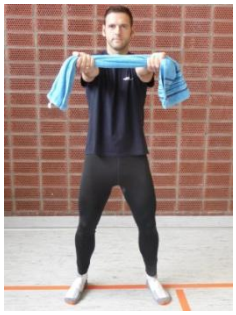
COOL-DOWN

Kleine Handtuch-Gymnastik

möglicher Geräteeinsatz: jeder Teilnehmer hat ein eigenes Handtuch für die Übungen

Übungsablauf:

Nacken und Schultern: mit geradem Rücken hinstellen; Füße mehr als hüftbreit auseinander; HT so breit wie möglich greifen und über dem Kopf zu beiden Seiten 15-mal hin und her ziehen; Beine gehen dabei locker mit und grätschen in wechselnde Richtung, 2 D



Schultergelenke: hüftbreit stehen; HT etwa schulterbreit vor dem Körper fassen; Handflächen zeigen nach oben; Oberarme eng an den Körper legen; mit beiden Händen das Handtuch dreimal für 10-15 Sekunden auseinanderziehen

Brust: bei aufrechtem Oberkörper auf einen Hocker oder Stuhl setzen; Beine und Füße parallel nebeneinander; HT von oben greifen und breit über dem Kopf auf Spannung halten; nun die Arme je 10-12mal langsam abwechselnd zur rechten und linken Seite ziehen, 2 D

Rücken: breiter Stand mit leicht gebeugten Knien; HT hinter dem Gesäß zu beiden Seiten 3mal für 15 Sekunden auseinanderziehen; Schultern bleiben dabei immer unten, die Arme sind stets gestreckt und gehen nach hinten vom Körper weg.

Wirbelsäule: HT schulterbreit greifen; in breitem Stand mit gebeugten Knien hinstellen; Arme in Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne-oben ausstrecken und HT unter Spannung 12-15mal hinterm Kopf bis in den Nacken ziehen und wieder nach oben (in Verlängerung der Wirbelsäule), 2D

Oberkörperrotation: Arme in U-Haltung (Schulter- und Ellbogengelenk 90° angewinkelt, Arme zeigen nach oben), HT über dem Kopf mit beiden Händen festhalten; Hüfte und Beine bleiben fixiert, Oberkörper wird nun 90° nach links und rechts gedreht (Armhaltung beibehalten)