Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

GANZKÖRPERMOBILISATION

Die Dehnungs- und Stabilisationsübungen dienen vor allem der Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft. Zu zweit oder in einer Gruppe durchgeführt, machen die Übungen gleich doppelt so viel Spaß. Man sollte daher bei diesen Übungen keinen Körperkontakt scheuen!

AUFWÄRMEN

Balltreff

möglicher Geräteeinsatz: so viele Bälle, wie es Paare gibt

Übungsablauf:
alle TN bewegen sich kreuz und quer im großen Bogen um die Bälle herum, auf Signal trifft sich pro Ballstation ein Paar (=Ballstation, mit Zahlen versehen, bspw. auf Zettel) und spielt sich den Ball auf eine vom Übungsleiter vorgegebene Art und Weise zu; TN müssen sich die Zahlen, die zu bestimmten Ballstationen gehören, merken, denn im weiteren Verlauf müssen sich die gleichen TN bei entsprechendem Zahlen-Signal wieder an dieser Ballstation treffen und den Ball zuspielen; zwischen den Übungen unterschiedliche Aufwärmübungen einbauen (Armkreisen, Anfersen, etc.)

HAUPTTEIL

Gymnastik zu zweit

möglicher Geräteeinsatz: eine Gymnastikmatte pro Paar

Übungsablauf:
beide Partner führen die Übungen im Wechsel bzw. gleichzeitig aus; möglichst gleichstarke Partner; *mit*einander nicht gegeneinander arbeiten; erst das stabile Gleichgewicht finden und dann Übung ausführen; Partner korrigieren sich gegenseitig (nicht belehren!); jede Übung kann von jedem Partner zweimal (bzw. zweimal pro Seite) durchgeführt werden, Belastungsdauer ca. 15-20 sec. pro Übung pro Partner

Handstreckung: im Stand frontal gegenüberstehen, ein Partner fasst Handrücken der gebeugten Hand und übt leichten Widerstand aus, anderer Partner streckt Hand nun gegen den Widerstand

Armbeugung und -streckung: im Stand frontal gegenüberstellen, Hände aufeinanderlegen, gegen den Widerstand die Arme abwechselnd anwinkeln und wieder strecken

Oberarm/Trizeps: im Stand hintereinander positionieren, den nach hinten geführten Arm gegen den Widerstand des Partners nach oben strecken, Oberarm in der Ausgangssituation etwa senkrecht

Schulter: im Stand hintereinander positionieren, Ellbogen und Hand der vorderen Person fassen und den Arm zur Gegenseite behutsam drücken/ziehen

Bauch: in Rückenlage die Beine anwinkeln und schulterbreit aufstellen, Fersen in Boden drücken, nacheinander in kleinen Bewegungen abwechselnd aufrichten und abwechselnd von 1 bis 10 (oder höher) zählen

Abduktoren: in Rücklage, Beine leicht beugen, der andere Partner hält die Hände an die Knieaußenseite der gebeugten Beine, Partner übt nun Bewegung gegen den Widerstand aus und versucht dadurch, die Beine nach außen zu drücken

Hüfte: In Rückenlage, Beine 90° anwinkeln und gegen den Widerstand im Wechsel zur Seite führen, beide Schulterblätter bleiben während der Rotation auf dem Boden

Oberschenkel: nebeneinander aufstellen, innere Hand auf die Schulter des Partners legen, mit der äußeren Hand das gleichseitige Fußgelenk fassen und Ferse in Richtung Gesäß bringen

Wade: frontal gegenüberstellen, Handflächen gegeneinander legen und eine leichte Ausfallschrittposition einnehmen, Ferse des hinteren Fußes in den Boden drücken

COOL-DOWN

Positiver Ausklang der Stunde - Jubelwurf

möglicher Geräteeinsatz: jeder TN bekommt einen Ball

Übungsablauf:
TN stellen sich kreisförmig auf, jeder TN hält einen Ball in den Händen bei ausgestreckten Armen, TN bewegen sich dann langsam aufeinander zu Richtung Kreismitte bis sich die Bälle nahe der Kreismitte berühren, auf Ansage des Übungsleiters (3,2,1 o.ä.) werfen die TN gleichzeitig die Bälle hoch und jubeln laut