Lektionspräparationsschema

Name/Vorname Leiterkandidatin: Röthlisberger Annette

Thema: Theraband

Voraussetzungen/Lektionsziele/Akzente	Vorbereiten/Mitnehmen
Training von Ausdauer, Kraft und Koordination	Musik, Theraband, Gymnastikmatte

	Ziel / Akzent	Inhalt und Methode	Organisation, Material, Medien	Zeit
Einleitung	Aufwärmen: Mobilisation: Dehnen	Einlaufen mit Musik Kreisförmige Bewegungen	Musik: Santana, Marathon Band als Knäuel Band gefaltet	10'
Hauptteil	Hauptteil I: Schrittkombinationen und Gehen Hauptteil II: Seitliche Rumpfmuskulatur Bizeps Hintere Schultergürtelmuskulatur Schultergürtel und Arme Bauchmuskulatur Beine Rücken Füsse	Ausdauer Kraft	Musik: Santana Theraband gefaltet Musik: Santana, Marathon und Greatest Hits Theraband, Langbänke, Sprossenwand, Gymnastikmatten	15' 35'
Ausklang	Stretching		Musik: Santana, Greatest Hits ; Titanic, Soundtrack	30'

Nachbereitung

Kopiervorlage

EINLEITUNG

Aufwärmen

Einlaufen mit Musik durch die ganze Halle. Theraband als Knäuel in der Hand. Arme kreisen und schwingen mit Übergabe Theraband.

Mobilisation

Kreisförmige Bewegungen der Arme an Ort, mit und ohne Übergabe Theraband. Achterkreisen zwischen den Beinen. Hüftkreisen.

Dehnen

Theraband 2x falten. Strecken auf Zehenspitzen, zusammenfallen und wieder aufrollen.

HAUPTTEIL I: AUSDAUER

Schrittkombinationen

Das Theraband wird 2x gefaltet. Nach Einführung der Schritte mit dem Band dazu passende Bewegungen machen.

1. Kombination:
   Gehen an Ort 1-8
   Gehen vw 1-4; re 5,6; li 7,8
   Gehen rw 1-4; re 5,6; li 7,8
   2 re 1-4; 2 li 5-8

2. Kombination:
   Gehen an Ort 1-8
   Gehen vw 1-8
   Gehen rw 1-8
   Ferse re 1,2; Ferse li 3,4;
   Ferse re 5,6; Ferse li 7,8
   Kreis nach re gehen 1-8
   Kreis nach li gehen 1-8

Gehen

Gehen durch die ganze Halle. Theraband zuerst 2x falten, schwingen und schwingend übergeben. Theraband 1x falten und schwingend durch die Halle gehen.

HAUPTTEIL II: KRAFT

Seitliche Rumpfmuskulatur

Auf das Theraband sitzen. Arme abwechslungsweise nach oben über Kopfhöhe ziehen. Arm und Handrücken bilden eine Linie.

Bizeps

Theraband an unterster Sprossenwand fixieren. Sitzen, Ellbogen aufstützen, Arme beugen und strecken.

Hintere Schultergürtelmuskulatur

Theraband oben an Sprossenwand durchschlaufen. Schulterblatt und Ellbogen nahe am Körper nach hinten unten bewegen.

Schultergürtel und Arme

Das Theraband um die Hände wickeln, Abstand ca. 20cm. Im Stehen Arme auf beide Seiten und abwechslungsweise nach oben ziehen. Theraband hinter den Kopf und zurück führen, Arme über den Kopf strecken.

Bauchmuskulatur

Im Sitzen Fuss ins Band stellen. Oberkörper absenken und wieder hochkommen. Fuss wechseln.

Beine (auf dem Rücken liegend)

Fuss ins Band stellen und Bein nach oben strecken. Bein seitlich absenken und hochheben. Die Hüfte bleibt am Boden.
Fuss ins Band stellen und Bein nach oben strecken. Bein längs absenken und hochheben.
Fuss ins Band stellen. Bein anziehen und nach oben ausstrecken. Knie nicht ganz durchdrücken.

Bein wechseln. Das ruhende Bein aufstellen oder ausstrecken mit Fuss Flex.

Beine (auf der Seite liegend)

Theraband knoten, Schlinge ca. 20-30cm lang. Beide Füsse ins Band schieben.

Abduktoren:	Beine strecken, oberes Bein anheben.
	Beine anziehen, oberes Bein anheben.
Adduktoren:	Oberes Bein ablegen, unteres Bein anheben.

Beine wechseln.

Rücken

Auf dem Bauch liegen, die Hände in die Schlinge schieben und das Band spannen. Mit Oberkörper wenig hochkommen, die Hände ausstrecken und wieder anziehen.

Mit den Händen das Band fassen, Oberkörper wenig hochheben und abwechslungsweise Arme ausstrecken. Bei beiden Übungen Oberkörper erst am Schluss absenken.

Hände in die Schlinge schieben und abwechslungsweise, gegengleich einen Arm und ein Bein anheben. Füsse in die Schlinge schieben und Übung wiederholen.

Hände in die Schlinge schieben und das Band spannen, Rücken ausstrecken. Katzenbuckel vorwärts und rückwärts machen. Rücken wieder ausstrecken.

Füsse

Theraband entknoten. Im Stehen Fuss ins Band stellen, auf und ab bewegen, kreisen. Fuss wechseln.

ENTSPANNUNG

Stretching

Nacken.
Schultergürtel.
Seitliche Rumpfmuskulatur.
Hinterer Oberschenkel.
Rücken.
Hintere Hüftmuskulatur.
Innere Hüftmuskulatur.
Vordere Hüftmuskulatur.
Vordere Oberschenkelmuskulatur.
Brustmuskel.
Hintere Unterschenkelmuskulatur.