Jürg Gutzwiller, Oktober 2004

Kraft und Fitness

Lektionsziele	Allgemeine Kräftigung des Körpers, speziell der Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskulatur
Lektionsgestaltung	Circuittraining im gemeinsamen Kreis
Voraussetzungen	für jeden Teilnehmer: Gymnastikmatte, Thera-Band, Medizinball (verschiedene Gewichte)

Zeit	Inhalt / Ziele / Übungen
-5:00	Material bereitlegen
2:00	Begrüssung/Einführung, **Wichtig**: langsame Bewegungen, soviel jeder kann, Ungeübte ohne Gewicht
15:00	Einlaufen im Kreis mit Musik (Aufwecken, Dehnen, Animieren --> Grundübungen aus Circuit)
50:00	Circuittraining im gemeinsamen Kreis **1. Übungsreihenfolge je 10-20 Wiederholungen nur mit Körpergewicht** (A: Ausgangslage Ü: Übungsanleitung)

allgemeine Rumpfstabilität (Unterarmstütz)



A: Spannung in der Bauchmuskulatur, Körper gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Ü: Gestrecktes Bein im Wechsel maximal eine Fusslänge abheben. Körper bleibt ruhig und stabil.

allgemeine Rumpfstabilität (Seitstütz)



A: Fussgelenke, Hüfte und Schulter bilden eine Linie. Spannung in der Bauchmuskulatur.

Ü: Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren. Das Becken soll nicht nach hinten ausweichen.

allgemeine Rumpfstabilität (Rückenlage)



A: Ein Bein angestellt, das andere Bein mit gebeugtem Knie- und Hüftgelenk abheben.

Ü: Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren. Oberschenkel und Rumpf sollten eine Linie bilden.

Rückenmuskulatur (Bauchlage)



A: Beine gestreckt, Fussspitzen nach aussen. Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Arme in U-Haltung neben dem Kopf.

Ü: Oberkörper und Arme in U-Haltung vom Boden abheben. Schulterblätter nach unten innen zur Wirbelsäule hin stabilisieren. Kopf nicht mehr als 10-15 cm abheben.

Rückenmuskulatur (Bauchlage)



A: Beine gestreckt, Fussspitzen nach aussen. Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Arme in U-Haltung neben dem Kopf.

Ü: Oberkörper und Arme in U-Haltung vom Boden abheben. Schulterblätter nach unten innen zur Wirbelsäule hin stabilisieren. Kopf nicht mehr als 10-15 cm abheben.

Rückenmuskulatur (Bauchlage)



A: Arme und Beine gestreckt.

Ü: Abwechslungsweise einen Arm und ein Bein diagonal 10-15 cm vom Boden abheben. Kopf bleibt während der Übungsausführung in der Verlängerung der Wirbelsäule leicht vom Boden abgehoben.

gerade Bauchmuskulatur (Rückenlage)



A: Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt. Arme gestreckt, Handflächen zeigen zu den Füssen.
Ü: Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, und wieder zurück. Die Handflächen stossen Richtung Füsse. Der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

schräge Bauchmuskulatur (Rückenlage)



A: Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt. Beide Arme gestreckt auf der Höhe des linken (resp. rechten) Oberschenkels.
Ü: Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, und wieder zurück. Die Handflächen stossen am linken (resp. rechten) Knie vorbei Richtung Füsse. Der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

Arm- und Schultermuskulatur (Liegestütz auf den Knien)



A: Füsse gekreuzt. Arme gestreckt.

Ü: Beugen und strecken der Arme. Den Rücken während der Übungsausführung gerade halten.

Gesäss- und Beinmuskulatur (Seitenlage)



A: Ein Arm unter dem Kopf, der andere stabilisiert den Oberkörper. Unteres Bein im Knie- und Hüftgelenk im rechten Winkel am Boden. Oberes Bein gestreckt, nach innen rotiert. Fussspitzen zeigen in Richtung Kopf.

Ü: Gestrecktes Bein heben und senken. Die Hüfte bleibt gestreckt, das Bein nach innen rotiert.

Gesäss- und Beinmuskulatur (Stand)



A: beide Beine hüftbreit auseinander. Arme am Becken eingestützt.

Ü: Knie beugen und strecken. Maximal bis zum rechten Winkel im Kniegelenk. Gesäss nach hinten bringen wie beim Absitzen auf einem Stuhl. Rücken gerade. Die Kniescheibe sollte nicht über die Zehenspitzen hinausragen.

2. Übungsreihenfolge je 10-20 Wiederholungen mit Thera-Band

Teile der Übungen mit Hilfe des Thera-Bandes verstärken

3. Übungsreihenfolge je 10-20 Wiederholungen mit Medizinball

Teile der Übungen mit Hilfe des Medizinballes verstärken

15:00	Ausdehnen der Muskulator (30“ Position halten) und Abschluss-Spiel