



Fitness und Kraft

Kräftigungs- und Dehnungsübungen

Übungen:

Jeweils ca. 12-15 Wdh. wenn möglich; normalerweise für Kraftausdauer mehrere Sätze (ca. 3-4)

Es müssen alle aufpassen und Übungen richtig ausführen (v. a. wichtig bei Partnerübungen: aufpassen/vorsichtig sein, sonst Verletzungsgefahr)

KRÄFTIGUNG

1. **Liegestütz - EA:** (a) auf Knien/gegen die Wand - leicht, (b) normal - mittel, (c) von Bank runter/oder Partner übt leichten Druck auf Schultern aus – schwer.
→ trainiert wird v. a. Brust- und Schultermuskulatur/Ganzkörperspannung
2. **Double-Crunch - PA:** Crunch-Position einnehmen, die Füße berühren sich, die Finger aber nur ganz knapp – den Kontakt halten die Bauchmuskeln. Ca. 45-60 Sec. halten.
→ trainiert wird v. a. Bauchmuskulatur
3. **Partner-Knicks - PA:** Gewicht lagert auf den Standbeinen, Hände auf die Schultern und gemeinsam auf und nieder. Dabei bitte im Rumpf stets aufrecht bleiben.
→ trainiert wird v. a. Oberschenkelmuskulatur/Beinmuskulatur allgemein
4. **Rückenmuskulatur - PA:** zu zweit Medizinball. SuS in Bauchlage wirft/rollt über Kopf Medizinball zum Partner. Partner rollt diesen wieder zum SuS zurück. Oder: beide in Bauchlage, sich Medizinball gegenseitig zuwerfen/-rollen
→ trainiert v. a. Rückenmuskulatur
5. **Armmuskulatur – PA/GA:**
 - Schmetterlingsdrücken
A steht hinter B, die Arme sind ausgestreckt und liegen mit den Handflächen aufeinander. A versucht die gestreckten Arme von B herunterzudrücken oder umgekehrt.
→ Kräftigung von Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur

- Steifer Mann
A und B stehen sich gegen über und drücken Person C in ihrer Mitte hin und her. C muss dabei völlige Körperspannung behalten.
→ Vorsichtig, nicht zu kräftig drücken, um C nicht zu verletzen.
→ Kräftigung des M. triceps brachii durch die Armstreckung, sowie M biceps brachii bei Armbeugung.
 - Tauziehen (nur falls Seil/ Tau zur Hand)
Zwischen A und B befindet sich ein Seil. A und B versuchen sich gegenseitig über eine Linie zu ziehen.
→ Kein rückartiges Loslassen!
→ Kräftigung des M. biceps brachii
6. **Gerade/schräge Bauchmuskulatur - PA:** ein SuS liegt auf dem Rücken auf einer Matte, 90° Hüftknick und fasst die Fußgelenke des stehenden Partners, dieser steht ca. schulterbreit auf Kopfhöhe des SuS und stößt vorsichtig die Beine des liegenden SuS Richtung Boden (nicht nur gerade, sondern auch schräg)
ACHTUNG: hier vorsichtig beim „anschubsen“ der Beine, Verletzungsgefahr
→ trainiert wird v. a. gerade und seitliche Bauchmuskulatur
7. **Optional/Zusatz:**
- **Bankziehen/ evtl. am Tisch – rücklings und vorlings - EA**
▶ konzentrisches Bizeps- und Trizepstraining
Dabei sollen die Schüler versuchen, sich auf dem Bauch oder auf dem Rücken liegend und mit angespanntem und gestrecktem Körper,- allein mit den Armen an das Ende der Bank oder am Tisch zu ziehen bzw. zu drücken.
Bei dem Bankziehen vorlings wird in erster Linie der Armbeuger geschult und bei dem Bankziehen rücklings der Armstrecker, wobei bei letzterem der Körper vielmehr durch das Strecken der Arme vorangebracht wird.
Um die Übung zu erschweren, kann man auch die Bank an der Sprossenwand fixieren, so dass die Schüler ihr Körpergewicht das Gefälle hochziehen müssen – wichtig ist hierbei die Absicherung durch Weichbodenmatten sowie eine eventuelle Sicherung durch die Mitschüler.
Diese Übung kann sowohl als Übungsform als auch als Spielform durchgeführt werden.
 - **Partnerkniebeuge - PA:**
2 Übende stehen Rücken an Rücken (zur Hilfe können die Arme eingehakt werden). Die Rücken müssen gerade sein. Langsam gehen sie mit den Füßen in entgegengesetzte Richtungen, die Knie beugen sich, die Rücken verharren in der vorherigen Position. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel sollte nicht kleiner als 110 Grad werden, da sonst der Druck auf die Gelenkflächen und Menisken zu groß wird. Anschließend richten sich die Übenden wieder auf.

Variation: Die Übung kann sowohl statisch als auch aktiv-dynamisch ausgeführt werden.

DEHNUNG

8. **Brustmuskel-Dehnung - PA:** Zu zweit frontal gegenüberstehen, Hände jeweils beim Partner auf die Schultern und mit dem Rumpf runterbeugen, bis Spannung auf dem Brustmuskel ist.
9. **Oberschenkelmuskulatur-Dehnung**
10. **Dehnung** - Z. B. dehnen: Rücken an Rücken, die Arme ineinander verschränkt, jetzt zieht der eine den anderen über den Rücken. Also der eine beugt sich vor, der andere wird über den Rücken gestreckt. Oder mit gegrätschten Beinen am Boden gegenüber sitzen. Füße berühren sich. Jetzt zieht man den Partner zu sich rüber.

ERLEBNISPÄDAGOGIK

11. **Erlebnispädagogische Spiele – Rücken-zu-Rücken:** zu zweit sitzen SuS Rücken an Rücken mit ineinander gehakten Armen, beide müssen zur gleichen Zeit aufstehen (Wdh. Zu dritt/viert). Erschwerung: Zusammen hinsetzen und dann zusammen aufstehen.