

FIT FOR SPOWO



STATIONSKARTEN

FIT for SPOWO Stationskarten

Liebe Bewegungserzieher:innen und Sporttreibende!

Mit den folgenden Seiten möchten wir Lehrer:innen eine Vorlage geben, um möglichst einfach viel Sport an unterschiedlichsten Plätzen und Umgebungen anbieten zu können (beispielsweise im Turnsaal, im Hof, am Sportplatz oder auch daheim in den eigenen vier Wänden).

Unterstützen können die Übungen, um den Fitnesszustand von Schüler:innen im Rahmen des Sportunterrichts zu verbessern und diese gezielt auf z.B. bevorstehende Winter- oder Sommersportwochen vorzubereiten.

Aufgebaut ist die Übungssammlung in 3 Kategorien:

Kräftigung Rumpf, obere- und untere Extremitäten, Schulung der Körperspannung

Koordinationsfähigkeit Gleichgewicht, Koordination, Kräftigung, Rhythmusschulung

Beweglichkeit Verbesserung der Dehnfähigkeit

Jede Kategorie ist in verschiedene Trainingseinheiten gegliedert, die als eigene Übungssequenzen betrachtet werden können. Dazu liegen die zur Verfügung gestellten Stationskarten im A4-Format bereit, die optimalerweise im Bewegungs-Stationsbetrieb (oder Zirkel) Anwendung finden. Die eigens angefertigten Skizzen werden jeweils rechts neben den Bildern durch beschreibende Worte ergänzt.

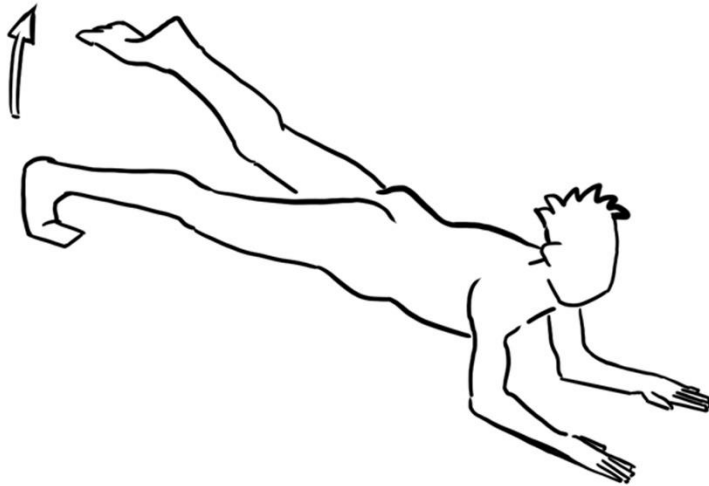
Wir hoffen sehr, dass Sie Spaß an den Übungen haben und freuen uns über Feedback bzw. ergänzende Wünsche an: office@sportwochen.org

Viel Erfolg bei der Umsetzung der Übungen und sportliche Grüße,
Ihre Servicestelle Schulsportwochen

Allgemeine Struktur der FIT for SPOWO – Stationskarten

KRÄFTIGUNG (Rumpf, obere und untere Extremitäten, Schulung der Körperspannung)	
1. Kräftigungsmix A 1.1 Unterarmstütz in Bauchlage 1.2 Vom Einbeinstand in den Zehenstand 1.3 Armheben in Bauchlage 1.4 Sit-ups frontal 1.5 Hüftheben im Unterarmstütz 1.6 Brücke mit Beinwechsel 1.7 Seitliches Aufdrehen im Unterarmstütz 1.8 Sit-ups schräg 1.9 Seitlicher Unterarmstand mit Beinheben 1.10 Eidechse 1.11 Rumpfheben aus Rückenlage 1.12 Trizepsdrücken mit Beinheben 1.13 Ballrollen in Liegestützstellung	2. Kräftigungsmix B 2.1 Diagonales Arm- und Beinheben in Bauchlage 2.2 Nackenbrücke 2.3 Liegestützsteigen 2.4 Scheibenwischer 2.5 Armwischer in Bauchlage mit Kralbeinen 2.6 Spinnengang 2.7 Rumpfheben schräg 2.8 Öffnen und Schließen in Bauchlage 2.9 Diagonale Streckung 2.10 Ball um Rumpf kreisen im Einbeinstand 2.11 Flügelschlagen
3. Kräftigungsmix C 3.1 Unterarmstütz – Sprünge in die Grätsche 3.2 Hocksprünge 3.3 Klappmesser 3.4 Kniehebelauf am Stand 3.5 Armzug im Hockstand 3.6 Beinschere in Rückenlage 3.7 Aufrollen aus Rückenlage 3.8 Superman	4. Kraft-Zirkel A 4.1 Boxkniebeugen 4.2 Beinlift 4.3 Trizepsdrücken 4.4 Flügelschlagen im Kniestand 4.5 Halbmondpendel 4.6 Hampelmannspringen 4.7 Kniebeuge statisch 4.8 Liegestützspringen
5. Kraft-Zirkel B 5.1 Langsames Fahrrad 5.2 Tiefgehen in den Liegestütz 5.3 Hüftheben im Unterarmstütz 5.4 Schulterkreisen vorwärts/rückwärts 5.5 Seitliegestütz mit Kniehub 5.6 Schulterdrücken 5.7 Knie-Liegestütz 5.8 Bergläufer 5.9 Unterarmstütz statisch 5.10 Kniestand mit Beinstreckung	6. Sessel 6.1 Einbein-Waage 6.2 Einbein-Lift 6.3 Liegestütz Variante 1 (leichter) 6.4 Liegestütz Variante 2 (schwerer) 6.5 Superman am Sessel 6.6 Schräge Bauchmuskeln 6.7 Halt mich fest 6.8 Wechselsprünge
KOORDINATIONSFÄHIGKEIT (Gleichgewicht, Koordination, Kräftigung, Rhythmusschulung)	
1. Rope-Skipping 1.1 Seillänge einstellen 1.2 Pferdchenhüpfer 1.3 Half Beat 1.4 Easy Jump 1.5 Criss-Cross 1.6 Einbeiniges Springen 1.7 Sprunglaufen 1.8 Half Beat rückwärts 1.9 Easy Jump rückwärts 1.10 Side Swing 1.11 Drehung 180 Grad 1.12 Rückwärts Stopp 1.13 Challenge: Choreografie	2. Slackline 2.1 Slackline – die perfekte Balance für Körper und Geist 2.2 Der erste Move 2.3 Die ideale Körperhaltung 2.4 Tricks für leicht Fortgeschrittene – Rückwärtsgehen 2.5 Tricks für leicht Fortgeschrittene – mit der Hand die Slackline berühren 2.6 Tricks für leicht Fortgeschrittene – Drehung um 180 Grad
3. Training mit PET-Flaschen 3.1 PET-Bizeps-Curls 3.2 Trizeps PET-Art 3.3 PET-Dauerwelle 3.4 PET-Schulterblatt	3.5 PET-Kreisel 3.6 PET-Ablage 3.7 PET-Schere – 1 3.8 PET-Schere – 2
BEWEGLICHKEIT (Verbesserung der Dehnfähigkeit)	
1. D wie Dehnen 1.1 Beine dehnen – 1 1.2 Beine dehnen – 2 1.3 Beine dehnen – 3 1.4 Arme dehnen – 1 1.5 Arme dehnen – 2	1.6 Schultern dehnen – 1 1.7 Schultern dehnen – 2 1.8 Waden dehnen – 1 1.9 Waden dehnen – 2 1.10 Hüftbeuger dehnen – 1 1.11 Hüftbeuger dehnen – 2

1.1 Unterarmstütz in Bauchlage



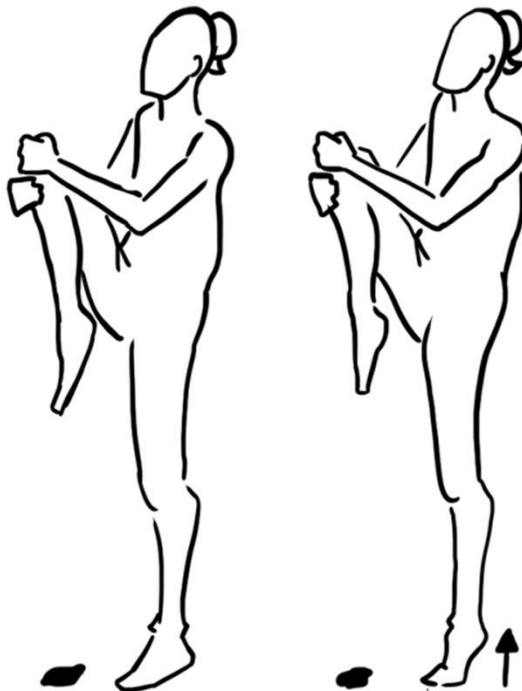
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit = ca. 30-40 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Unterarmstütz, dabei Beine abwechselnd anheben

1.2 Vom Einbeinstand in den Zehenstand



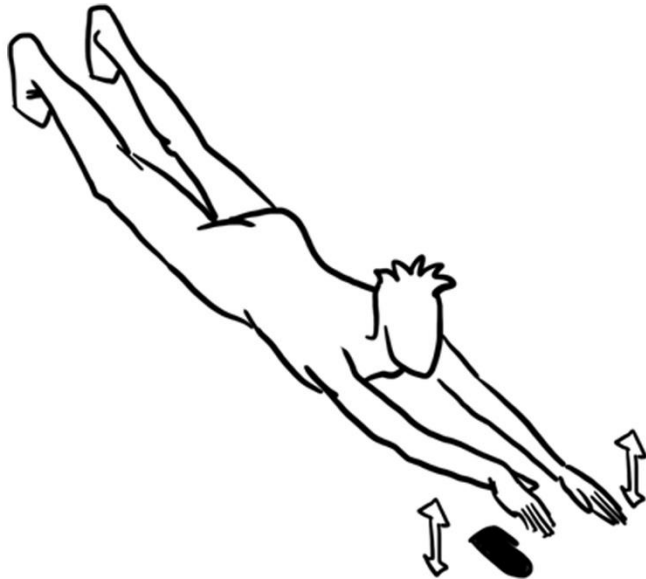
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Auf dem Standbein abwechselnd vom Sohlenstand in den Zehenstand rollen, dabei das Spielbein am Schienbein mit beiden Händen fassen und vor dem Körper stabilisieren
- Beinwechsel

1.3 Armheben in Bauchlage



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit = ca. 30 - 35 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- In Bauchlage Arme gestreckt mit den Handflächen nach unten wechselweise anheben

1.4 Sit-ups frontal

INTENSITÄT

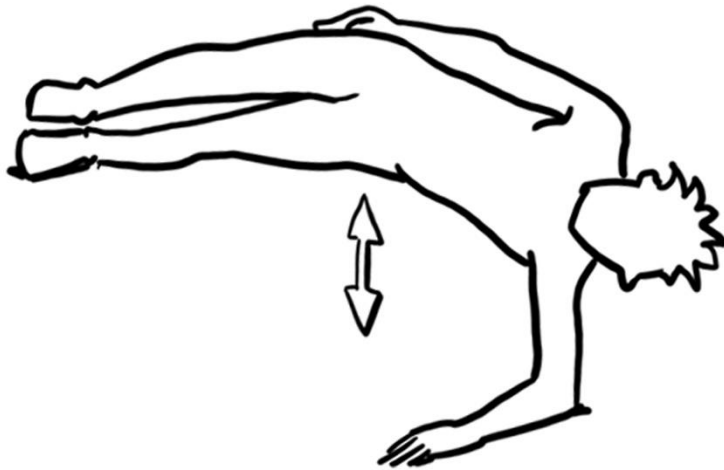
- 30 sec. Belastungszeit = 20-25 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Beide Ellbogen berühren die angewinkelten Knie
- Schulterblätter berühren den Boden



1.5 Hüftheben im Unterarmstütz



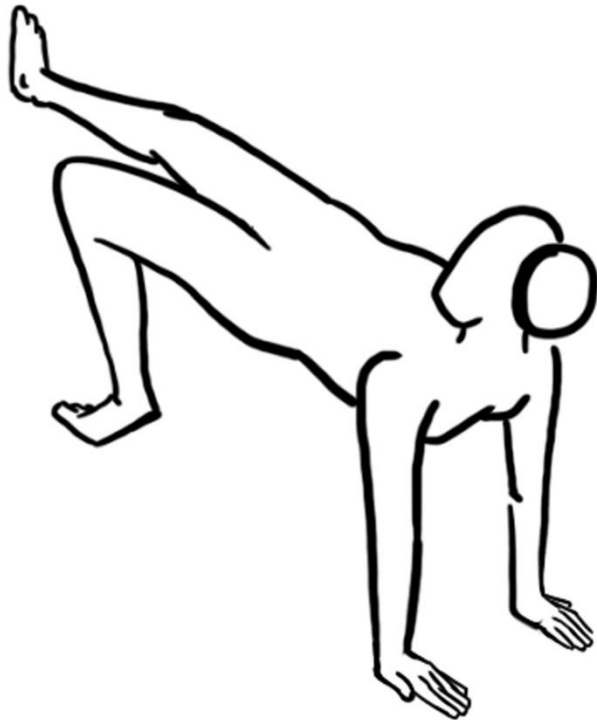
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit = ca. 20-30 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Seitlicher Unterarmstütz, dabei langsames Heben und Senken der Hüfte
- Seitenwechsel

1.6 Brücke mit Beinwechsel



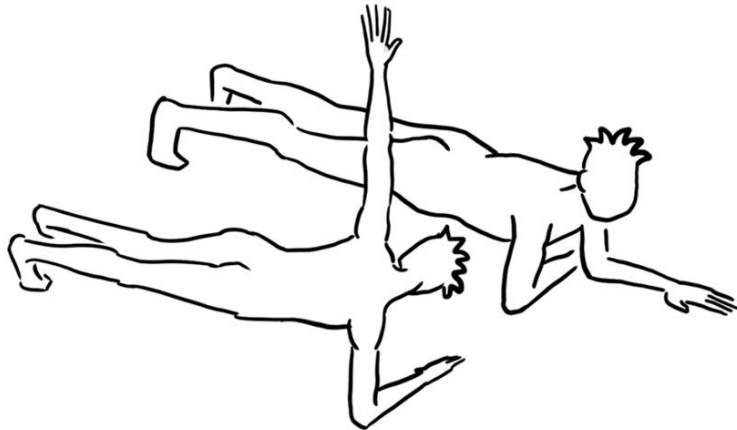
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit = 30-40 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Bauch zeigt nach oben, die Arme sind nahezu gestreckt, Beine sind angewinkelt, Füße am Boden; Schultern, Hüfte und Oberschenkel bilden eine Linie; aus dieser Position wechselweise einen Unterschenkel bis zur Streckung anheben

1.7 Seitliches Aufdrehen im Unterarmstütz



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit = ca. 10-15 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Unterarmstütz
- Rechter Arm stützt quer unter dem Körper
- Linker Arm dreht bis zur Seitlage auf
- Unterarmstütz/Seitenwechsel
- Linker Arm stützt quer unter dem Körper
- Rechter Arm dreht bis zur Seitlage auf

1.8 Sit-ups schräg

INTENSITÄT

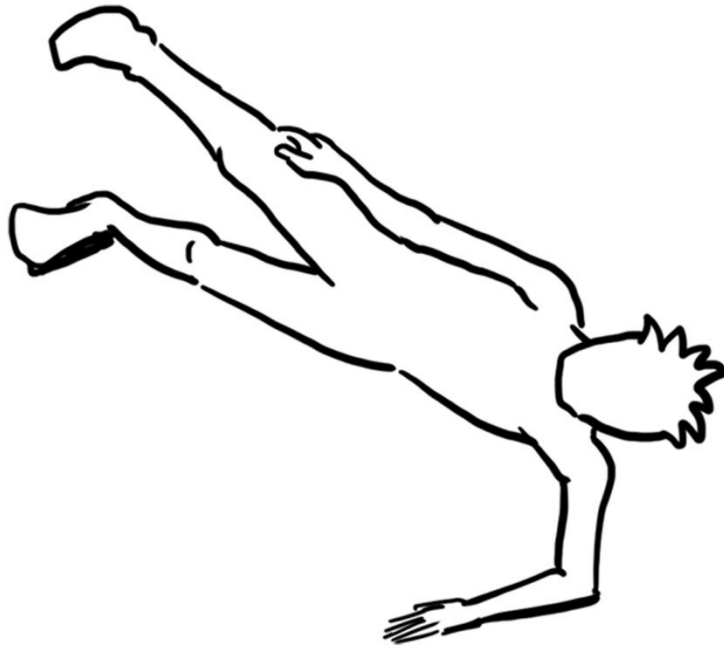
- 30 sec. Belastungszeit = 20-25 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Rechter Ellbogen wird zum linken Knie geführt
- Ablegen der Schulterblätter am Boden
- Linker Ellbogen wird zum rechten Knie geführt



1.9 Seitlicher Unterarmstand mit Beinheben



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit = 25-35 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

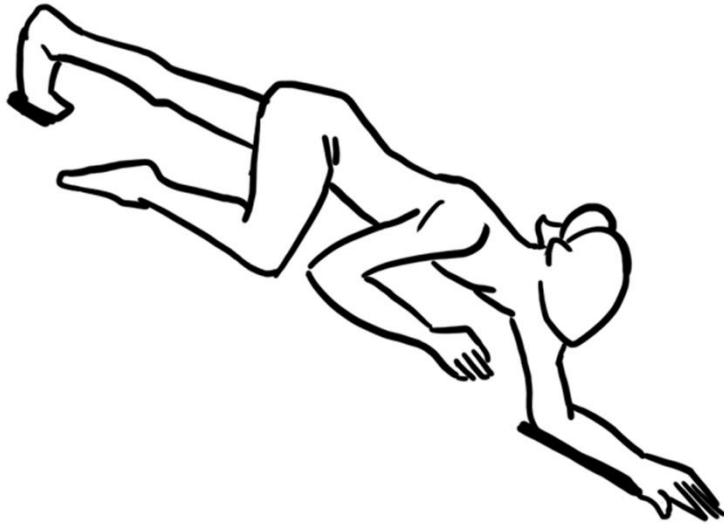
ÜBUNGSABLAUF

- Seitlicher Unterarmstand mit Anheben des oberen Beines
- Seitenwechsel

1.10 Eidechse

INTENSITÄT

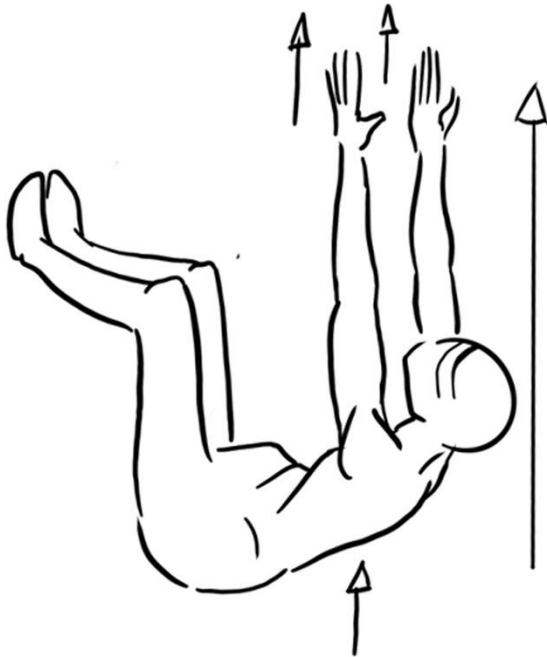
- 30 sec. Belastungszeit = ca. 30 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit



ÜBUNGSABLAUF

- Aus dem Unterarmstütz treffen sich wechselseitig rechtes Knie/rechter Ellbogen, linkes Knie/linker Ellbogen

1.11 Rumpfheben aus Rückenlage



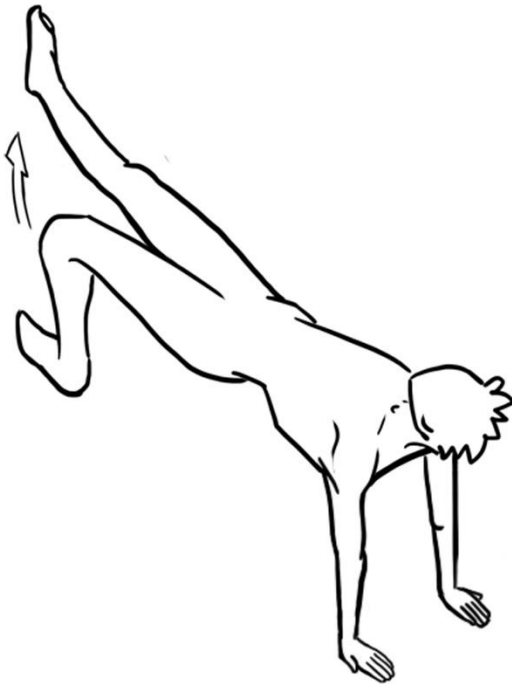
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit = ca. 30-35 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Aus Rückenlage mit abgehobenen Füßen und 90°-Winkel in Knie- und Hüftgelenk die senkrecht nach oben gestreckten Arme Richtung Decke ziehen
- Ablegen der Schulterblätter am Boden

1.12 Trizepsdrücken mit Beinheben



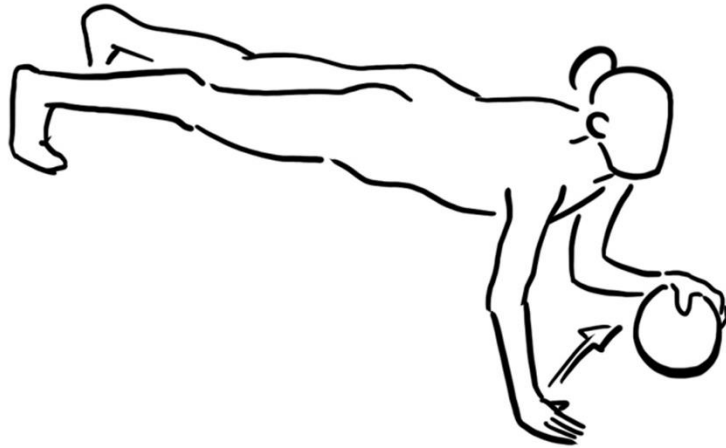
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit = ca.30-40 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Trizepsdrücken mit wechselweisem Beinheben
- Knie, Hüfte und Schulter bilden eine Linie

1.13 Ballrollen in Liegestützstellung



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

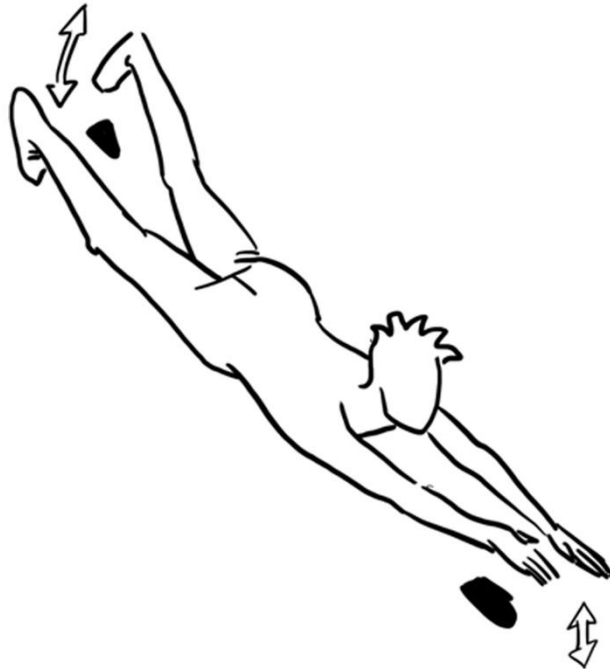
ÜBUNGSABLAUF

- Liegestützstellung
- Ball zur anderen Hand rollen
- Variante: Für Liegestütz mit geringerer Intensität Knie ablegen

MATERIAL

- Ball

2.1 Diagonales Arm- und Beinheben in Bauchlage



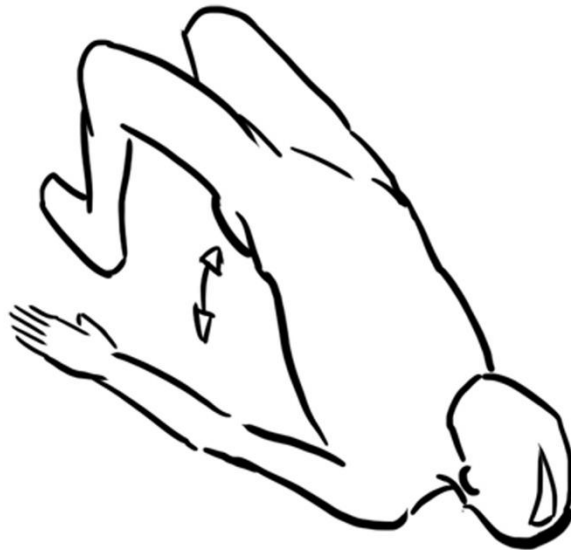
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen, anheben eines Armes gleichzeitig mit dem gegenüberliegenden Bein, Handflächen zeigen nach unten, Knie möglichst gestreckt halten

2.2 Nackenbrücke



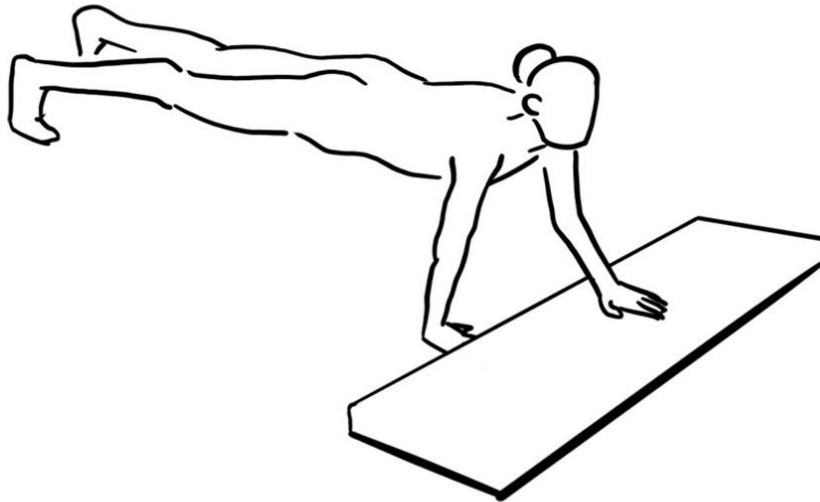
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Nacken und Füße sind am Boden, Hüfte wird nach oben gestreckt (kurz halten) und wieder bis zum Bodenkontakt gesenkt

2.3 Liegestützsteigen



INTENSITÄT

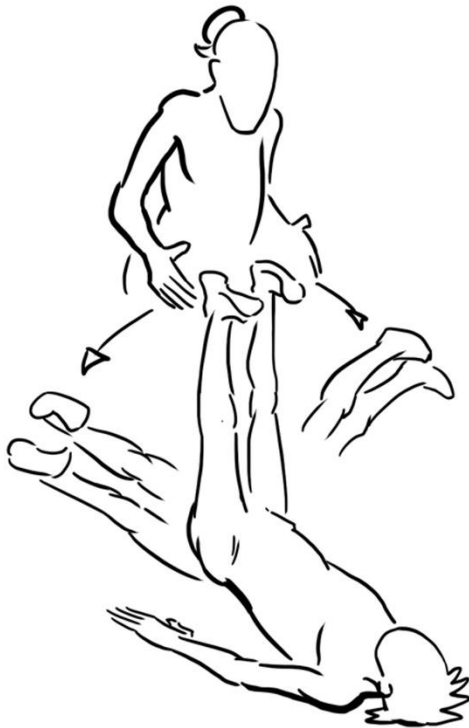
- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Hände stützen nacheinander auf einer Stufe und wieder am Boden

2.4 Scheibenwischer

Einzel- oder Partnerübung



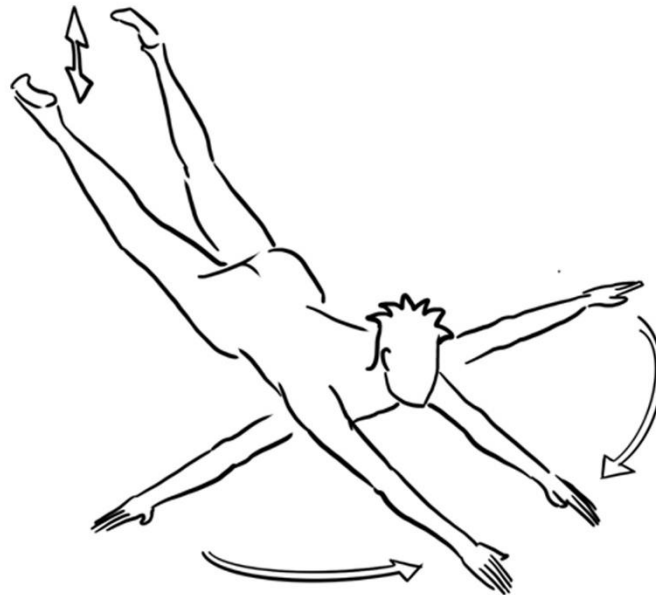
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- **Einzelübung:** in Rückenlage mit zur Decke gestreckten Beinen diese abwechselnd links und rechts ablegen
- **Partnerübung:** Übender in Rückenlage mit zur Decke gestreckten Beinen, Partner versucht durch Druck links oder rechts gegen die Beine zu destabilisieren

2.5 Armwischer in Bauchlage mit Kraulbeinen



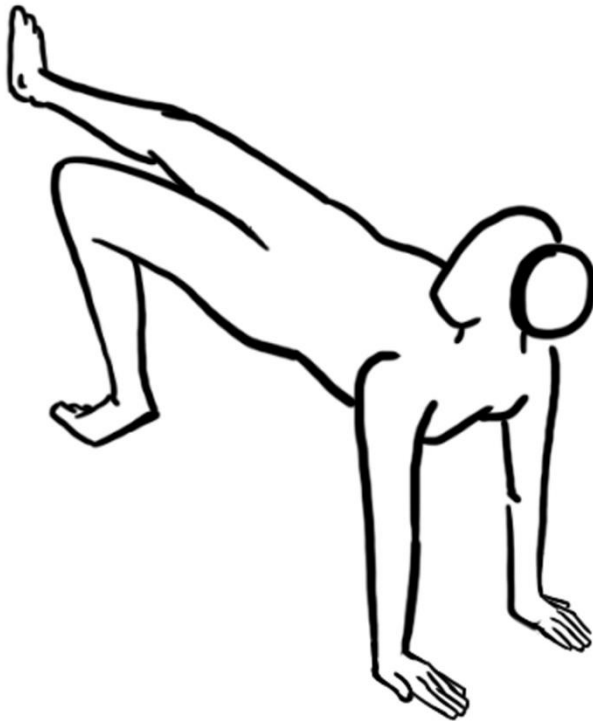
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Arme parallel zum Boden mit Handflächen nach unten gestreckt halten, Scheibenwischerbewegung zur Seite und wieder nach vorne, gleichzeitig Kraulbeinbewegung

2.6 Spinnengang



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Bauch zeigt nach oben, die Arme sind nahezu gestreckt, Finger zeigen nach hinten, Beine sind im Knie angewinkelt, Hüfte weitgehend gestreckt, aus der Brücke wechselweise beinheben

2.7 Rumpfheben schräg



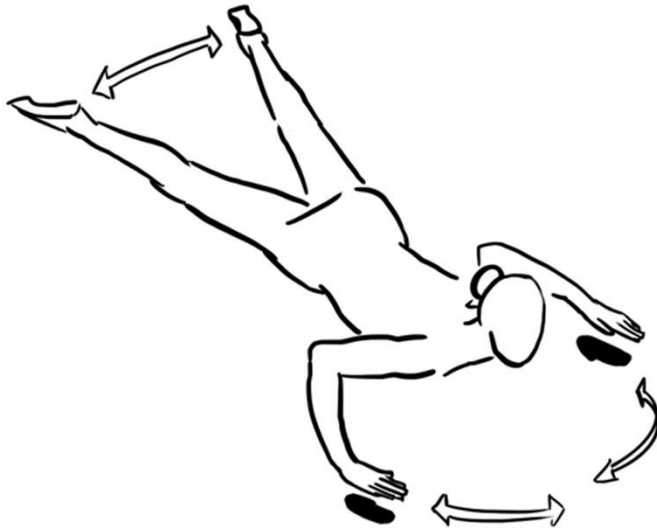
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- In Rückenlage mit zur Decke gestreckten Armen und Beinen einen Handrücken am gegenüberliegenden Fuß vorbei Richtung Decke ziehen, im Wechsel

2.8 Öffnen und Schließen in Bauchlage



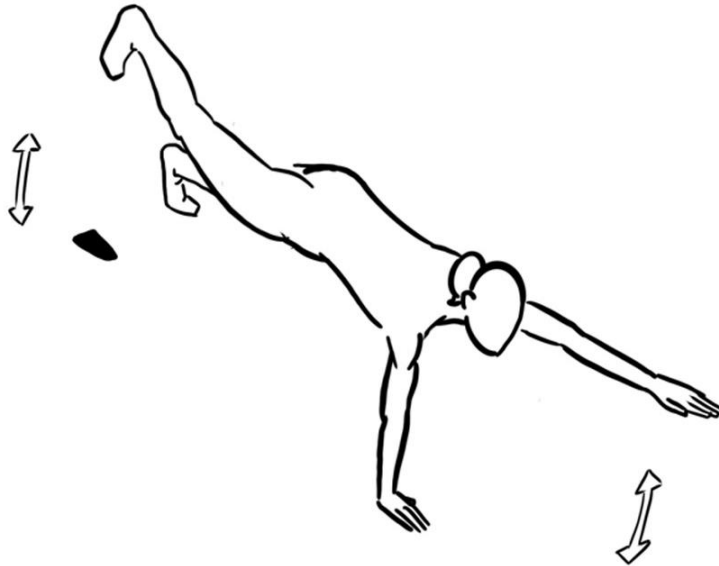
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- In Bauchlage Arme in U-Haltung parallel zum Boden abheben, Arme strecken, bis die Daumen sich berühren, dann wieder zurück in U-Haltung
- Variante: Gleichzeitig gestreckte Beine öffnen und schließen

2.9 Diagonale Streckung



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Diagonales Anheben eines Armes und Beines aus der Liegestützstellung

2.10 Ball um Rumpf kreisen im Einbeinstand



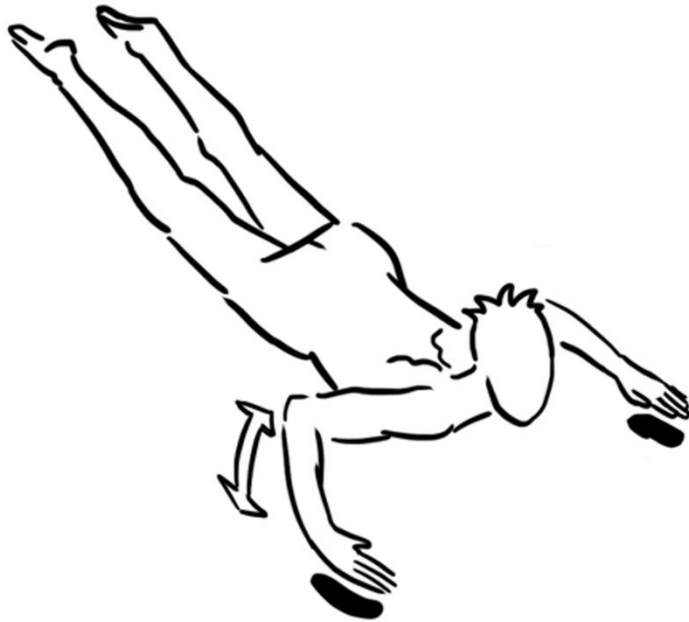
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 2 Durchgänge, einen links einen rechts

ÜBUNGSABLAUF

- Ball oder anderen weichen Gegenstand um den Körper kreisen, dabei vom Sohlenstand versuchen möglichst lange in den Zehenstand zu wechseln

2.11 Flügelschlagen



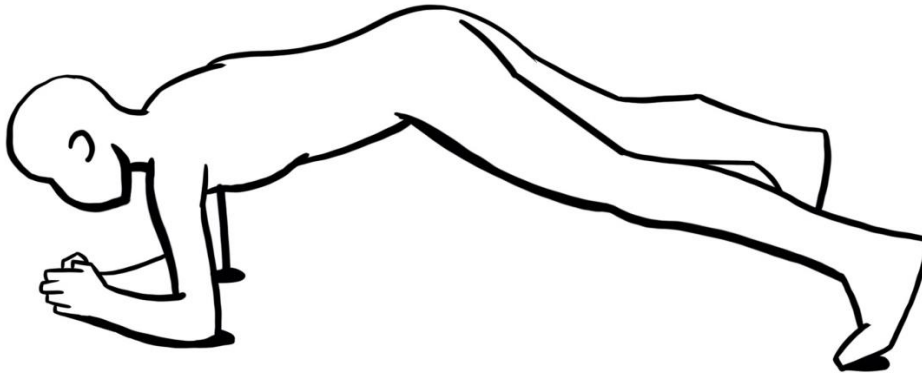
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- In Bauchlage Arme in U-Haltung parallel zum Boden abheben, langsames Heben und Senken der Arme bis die Schulterblätter zusammenstoßen

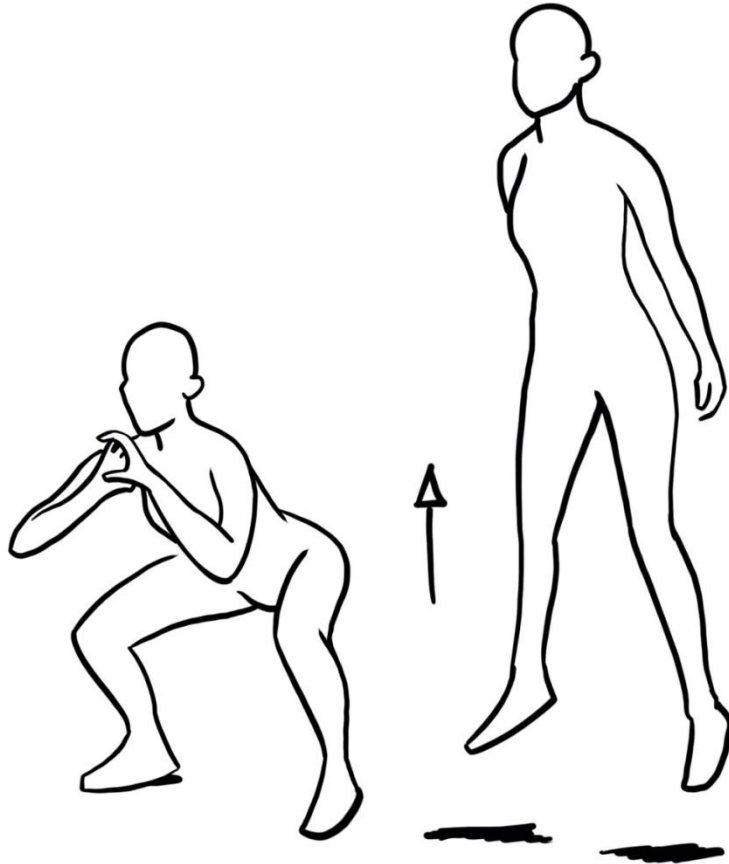
3.1 Unterarmstütz - Sprünge in die Grätsche



ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: Unterarmstütz mit geschlossenen gestreckten Beinen, Armhaltung im Dreieck vor dem Gesicht
- Wechselsprünge von der Parallelstellung der der Beine in die Grätschstellung und zurück in der Unterarmstützposition

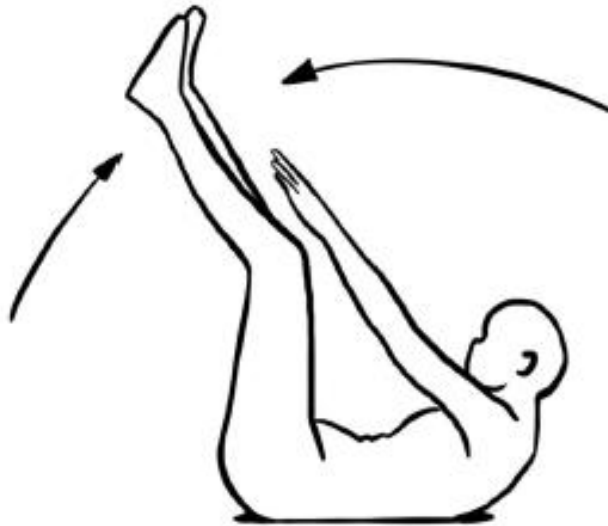
3.2 Hocksprünge



ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: Hockstellung mit Armen vor dem Körper
- Sprung in die Streckung, Arme schwingen gestreckt nach hinten

3.3 Klappmesser



ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: Rückenlage mit über den Kopf gestreckten Armen und ausgestreckten Beinen
- Hochziehen des Oberkörpers und der Arme wobei sich die Handflächen entlang der Schienbeine bewegen
- Am höchsten Punkt kurz halten
- Senken der gestreckten Arme und Beine nur bis kurz vor der Bodenberührung

3.4 Kniehebelauf am Stand

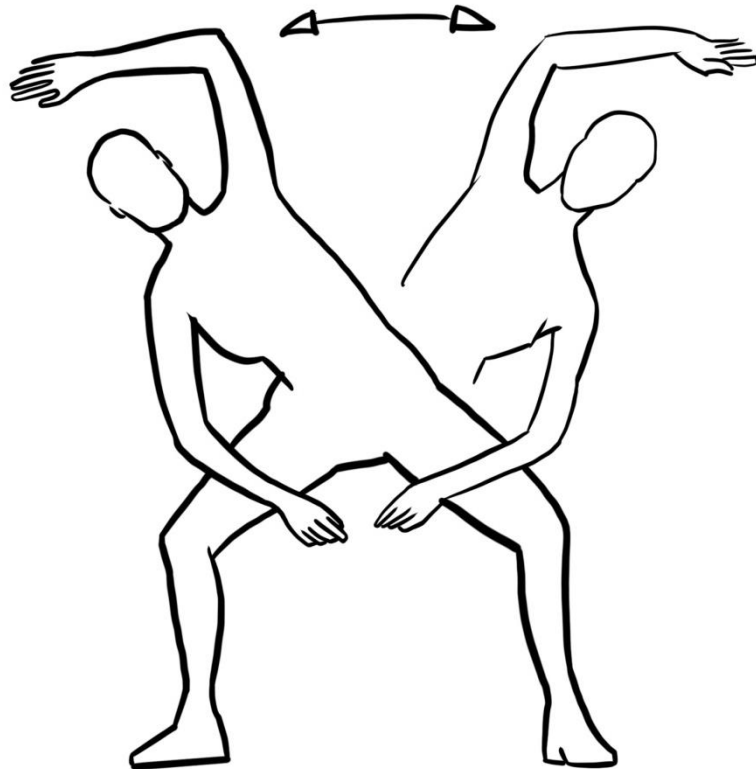


ÜBUNGSABLAUF

- Am Stand laufen und Oberschenkel bis in die Waagrechte anheben

Variante: Gehen statt Laufen ist weniger intensiv

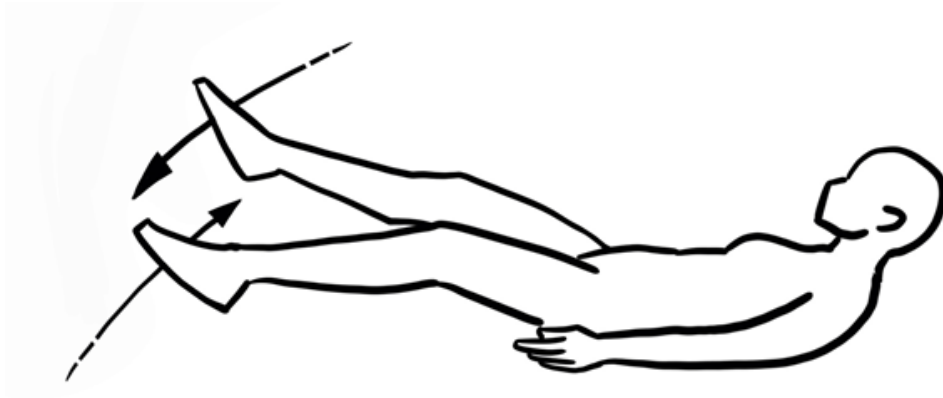
3.5 Armzug im Hockstand



ÜBUNGSABLAUF

- Im Hockstand werden die Arme wechselseitig über den Kopf gestreckt
- Der zweite Arm wird dabei auf dem Oberschenkel aufgelehnt

3.6 Beinschere in Rückenlage



ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: Rückenlage, Abheben des Kopfes und der gestreckten Beine
- Beine machen eine Scherbewegung bis zur Überkreuzung, wobei linkes und rechtes Bein ständig oben und unten wechseln

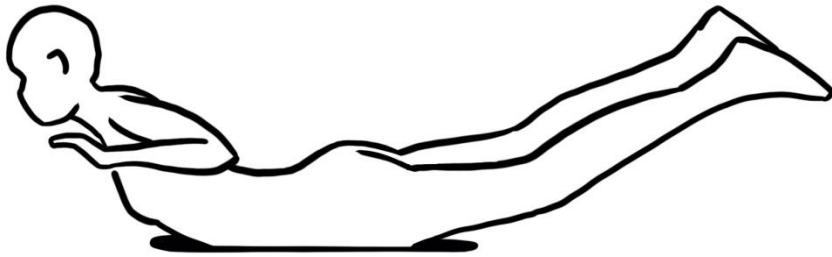
3.7 Aufrollen aus Rückenlage



ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen
- Aufrollen der Beine, bis sich die Hüfte vom Boden hebt
- Absenken der Beine bis knapp vor dem Boden

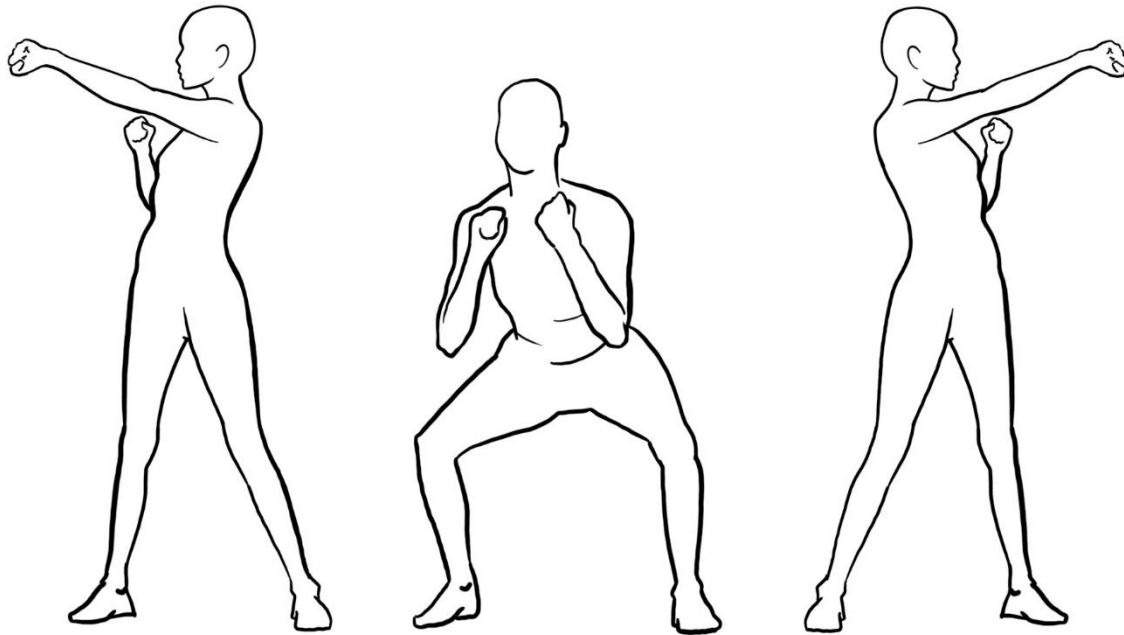
3.8 Superman



ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: gestreckte Bauchlage
- Oberkörper und die Beine gleichzeitig nach oben ziehen, die Ellbogen sind angewinkelt in Verlängerung der Schulterachse, kurz halten und wieder absenken

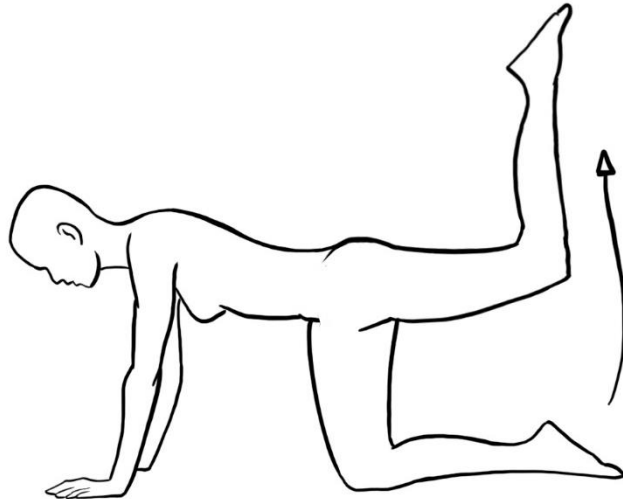
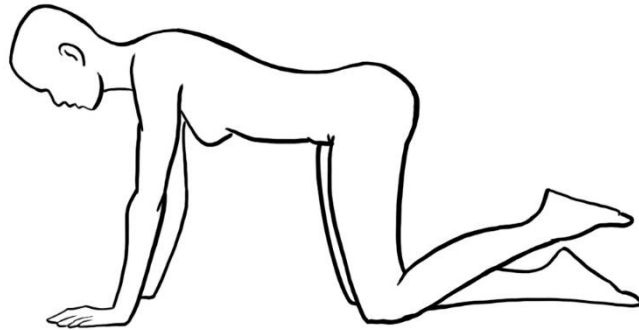
4.1 Boxkniebeugen



ÜBUNGSABLAUF

- Aus der Kniebeugeposition aufstehen und den Arm mit geballter Faust wechselweise nach links und rechts strecken

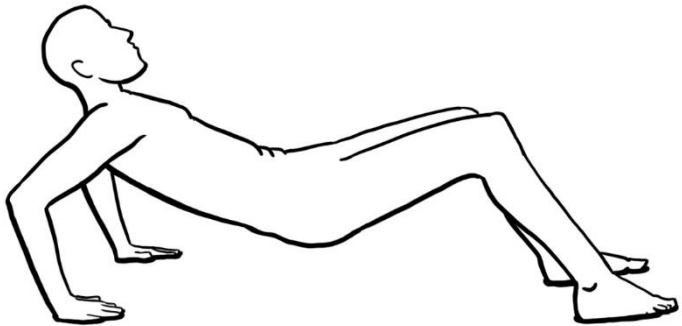
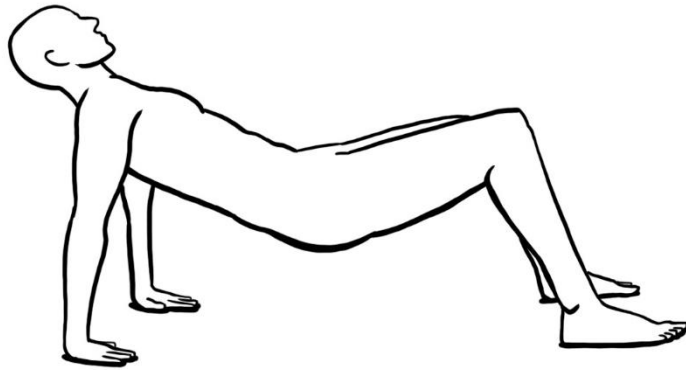
4.2 Beinlift



ÜBUNGSABLAUF

- Aus dem Kniestand mit abgestützten Armen und geradem Rücken die Beine wechselweise anheben, bis der Oberschenkel waagrecht ist, Kniewinkel ca. 90 Grad

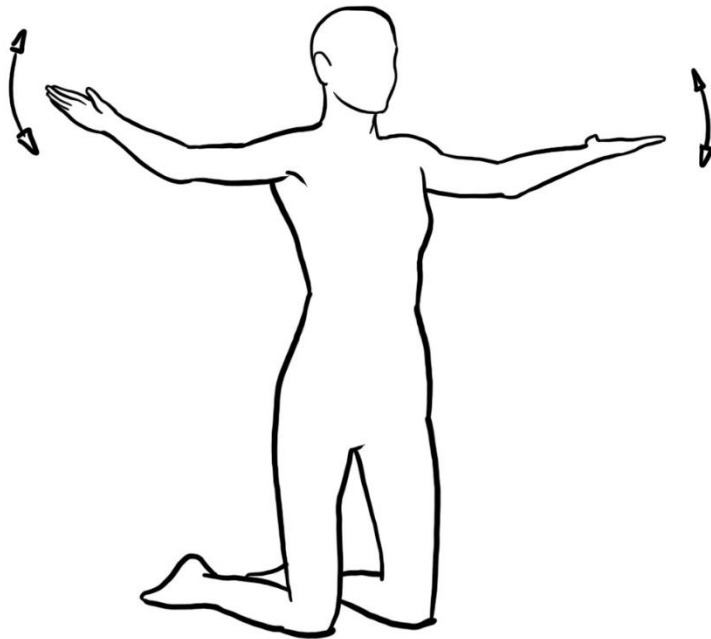
4.3 Trizepsdrücken



ÜBUNGSABLAUF

- Aus dem Stütz rücklings die Ellbogen beugen und strecken (Dips)

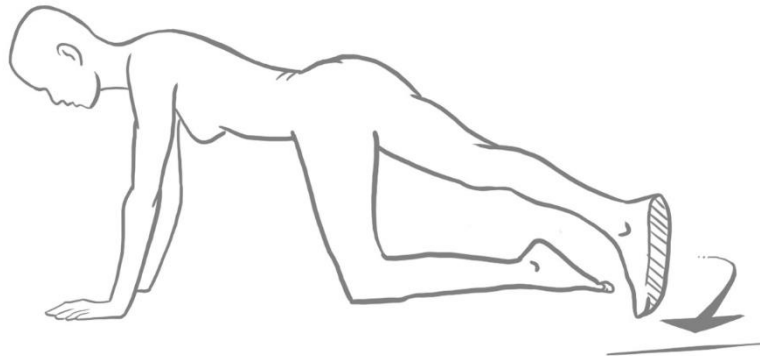
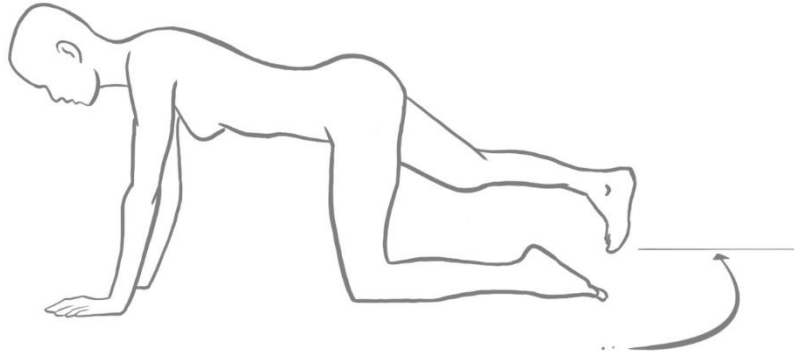
4.4 Flügelschlagen im Kniestand



ÜBUNGSABLAUF

- Gestreckte Arme im Kniestand auf und ab bewegen

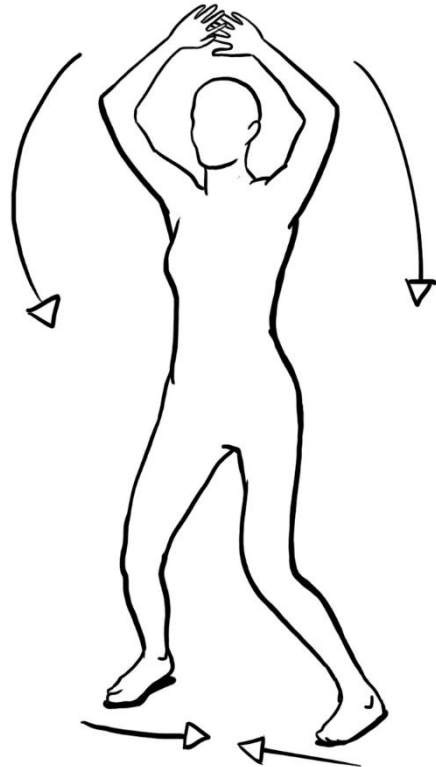
4.5 Halbmondpendel



ÜBUNGSABLAUF

- Im Kniestand ein Bein nach hinten strecken
- Der Fuß des gestreckten Beines pendelt halbkreisförmig um den aufgesetzten Unterschenkel, dabei berühren die Zehen des gestreckten Beines auf jeder Seite kurz den Boden

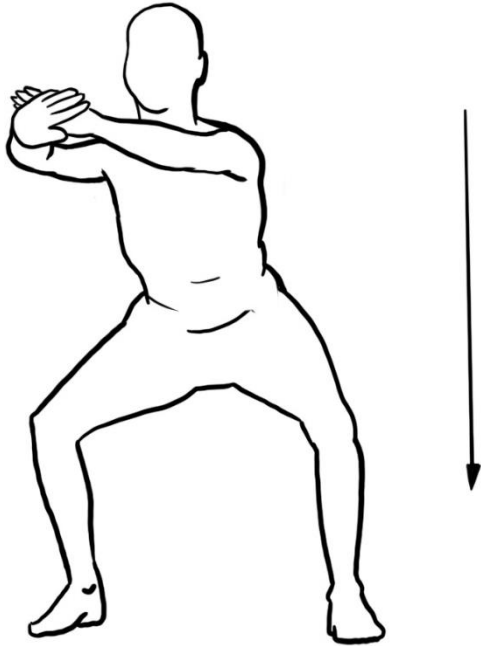
4.6 Hampelmannspringen



ÜBUNGSABLAUF

- Wechselsprünge:
Grätsche - Beinschluss
- gegengleiche Armbewegung:
Armschluss über dem Kopf -
Arme in der Waagrechten

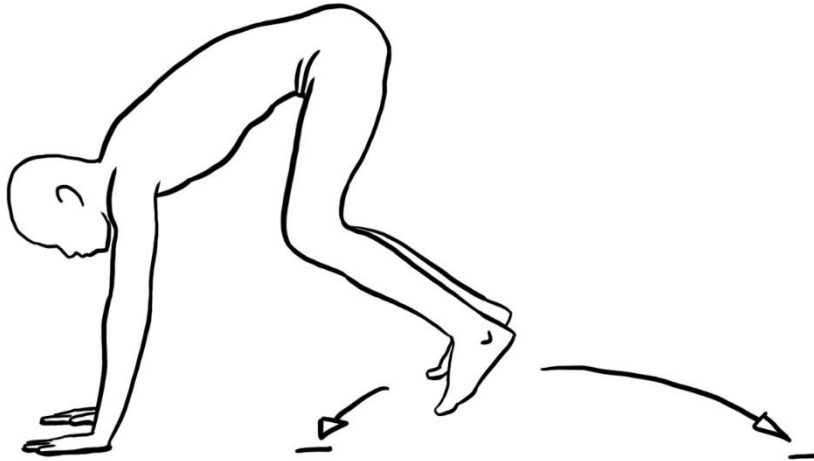
4.7 Kniebeuge statisch



ÜBUNGSABLAUF

- Kniebeuge 30 sec. halten,
Armhaltung kann variiert werden

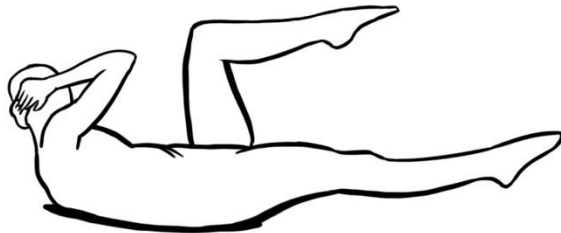
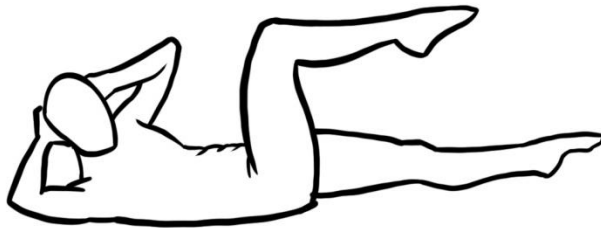
4.8 Liegestützspringen



ÜBUNGSABLAUF

- Aus der Liegestützposition vor und zurück springen, ohne dass sich die Handflächen vom Boden lösen

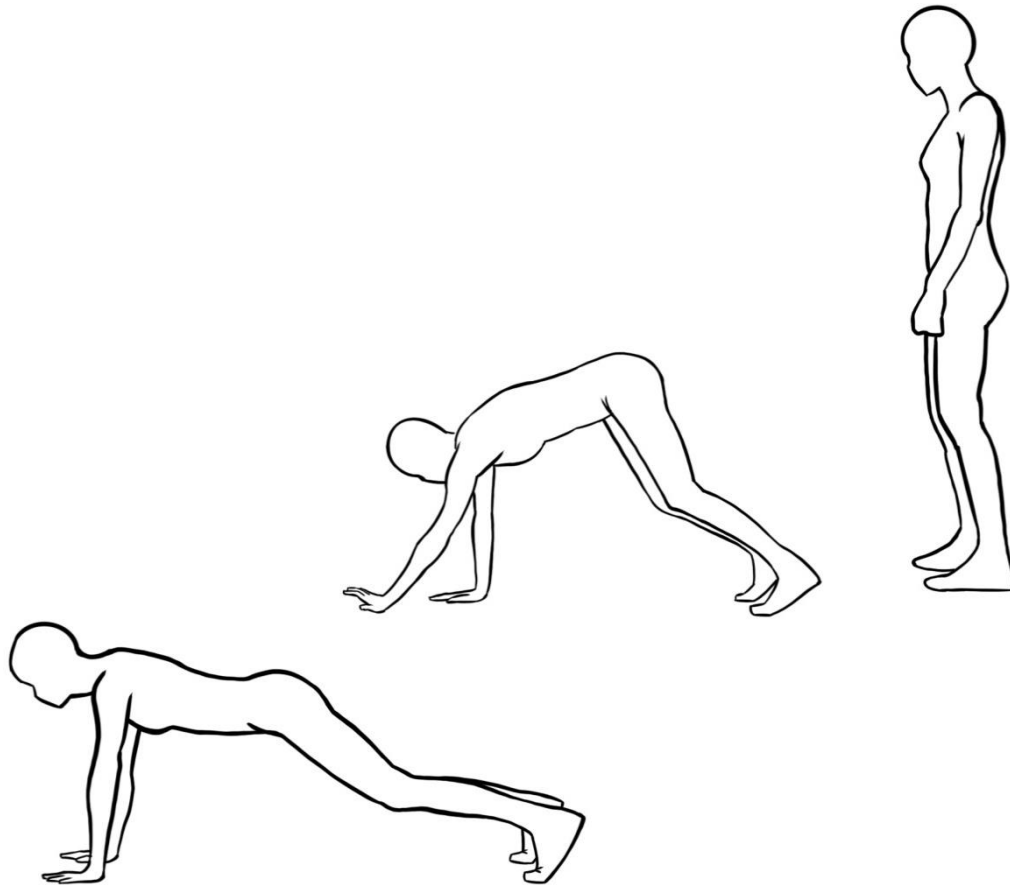
5.1 Langsames Fahrrad



ÜBUNGSABLAUF

- Grundposition: In Rückenlage fassen die Hände den Kopf und heben diesen leicht an, die Lendenwirbelsäule liegt am Boden auf; die Beine vom Boden abheben, sodass die Oberschenkel senkrecht und die Unterschenkel waagrecht sind
- Langsam rechtes Knie und linken Ellbogen zueinander führen, dann linkes Knie und rechten Ellbogen
- Dazwischen Grundposition einnehmen

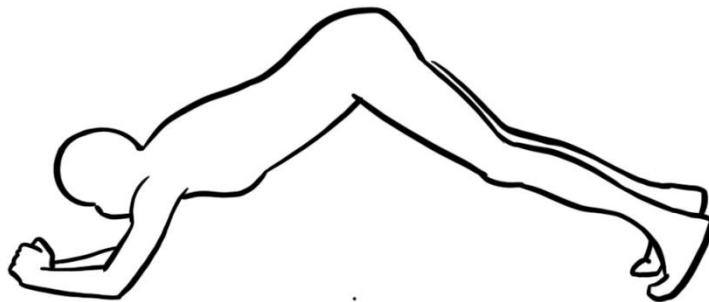
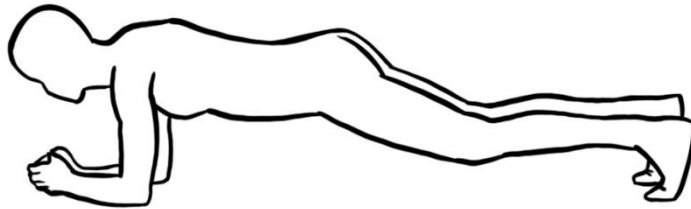
5.2 Tiefgehen in den Liegestütz



ÜBUNGSABLAUF

- Aus dem aufrechten Stand stützen die Arme den Körper bis in die Liegestützposition und wieder zurück in den Stand

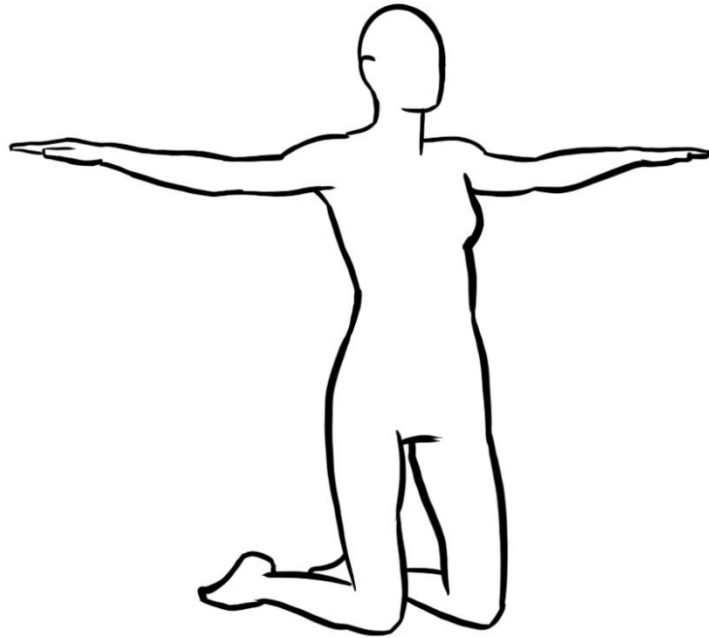
5.3 Hüftheben im Unterarmstütz



ÜBUNGSABLAUF

- Liegestützposition im Unterarmstütz mit senkrechten Oberarmen
- Hüfte anheben bis der Hüftwinkel 90 Grad beträgt und die Oberarme annähernd eine Linie mit dem Oberkörper bilden
- Hüfte absenken und Übung wiederholen

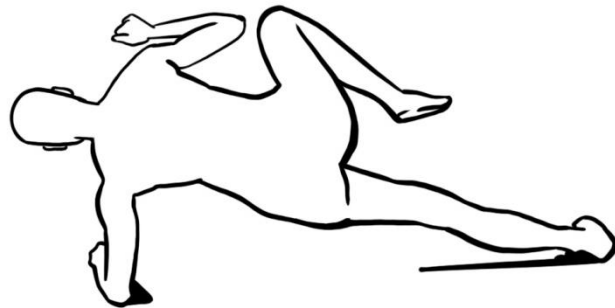
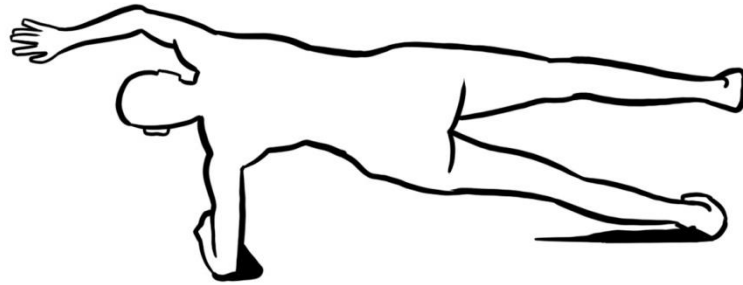
5.4 Schulterkreisen vorwärts/rückwärts



ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: aufrechter Kniestand, Arme seitlich in Schulterhöhe gestreckt
- Gestreckte Arme seitlich vom Körper kreisen, vorwärts und rückwärts

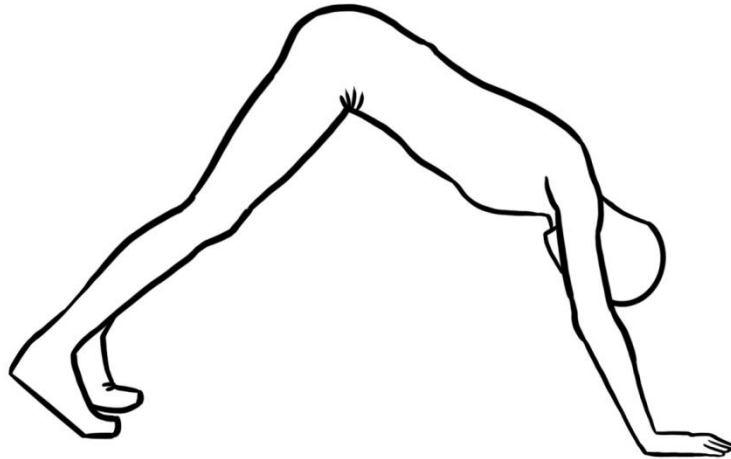
5.5 Seitliegestütz mit Kniehub



ÜBUNGSABLAUF

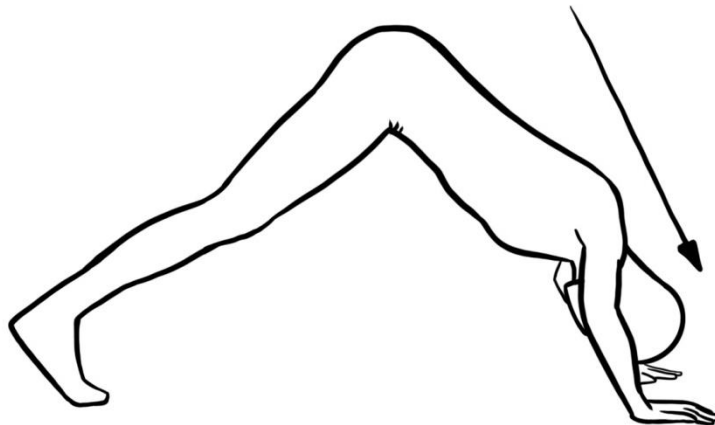
- Ausgangsposition: seitlicher Unterarmstand
- Das obere Bein und den oberen Arm wechselweise strecken und anwinkeln
- Seitenwechsel

5.6 Schulterdrücken

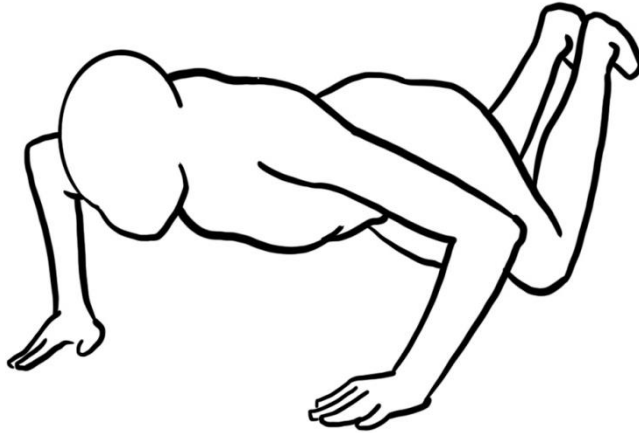


ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: Liegestützposition mit angehobener Hüfte, Hüftwinkel ca. 90 Grad
- In dieser Position werden die Arme gestreckt und gebeugt



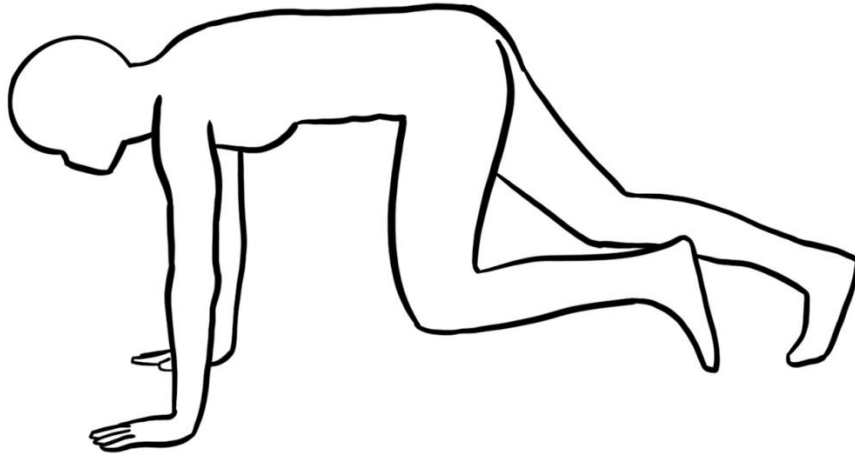
5.7 Knie-Liegestütz



ÜBUNGSABLAUF

- In Liegestützposition mit Knieauflage werden die Arme gebeugt und gestreckt

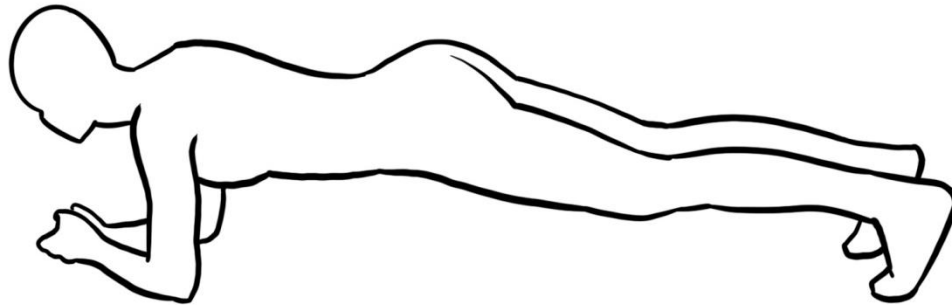
5.8 Bergläufer



ÜBUNGSABLAUF

- Kniehebelauf in der Liegestützposition

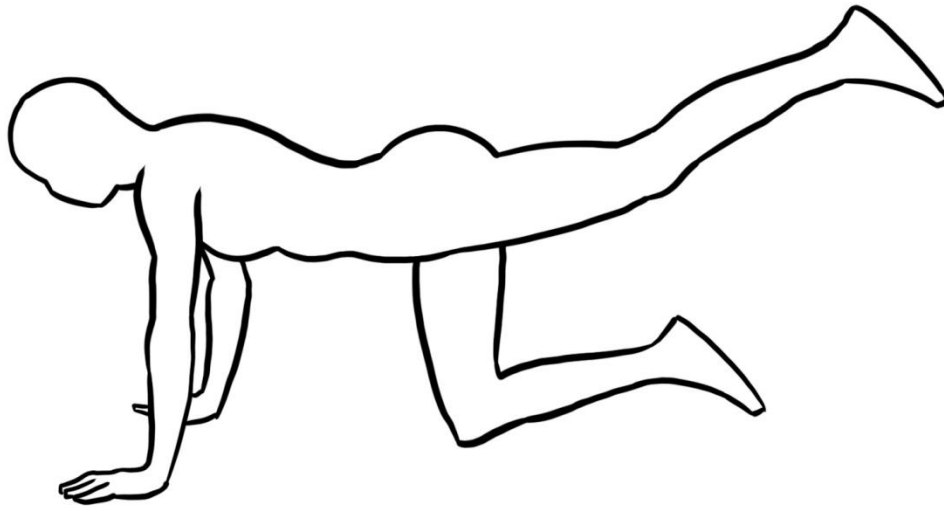
5.9 Unterarmstütz statisch



ÜBUNGSABLAUF

- Die Liegestützposition im Unterarmstütz wird 30 sec. gehalten

5.10 Kniestand mit Beinstreckung



ÜBUNGSABLAUF

- Im Kniestand wechselweise ein Bein bis in die Waagrechte strecken

6.1 Einbein-Waage



INTENSITÄT

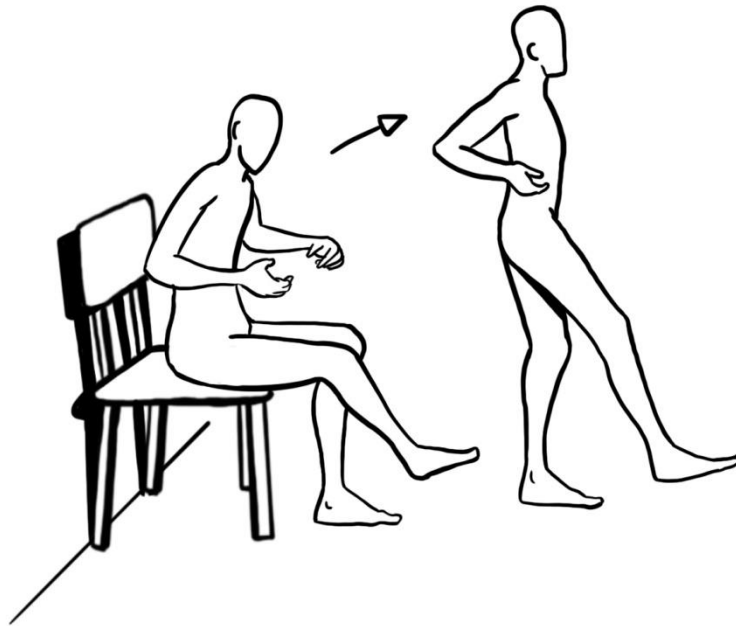
- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge mit jedem Bein

ÜBUNGSABLAUF

- Aufrechter Sitz, Rücken an der Lehne
- Ein Bein waagrecht ausstrecken, dabei das Sprunggelenk beugen und die Position halten
- Bein anheben

Tipp: Die Zehenspitzen zeigen in Richtung Bauchnabel (flex position)

6.2 Einbein-Lift



INTENSITÄT

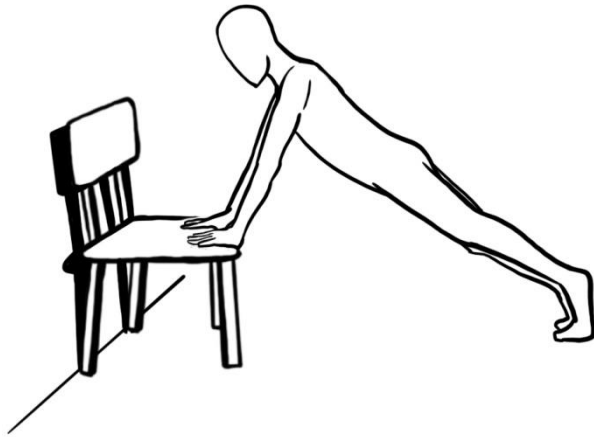
- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge mit jedem Bein

ÜBUNGSABLAUF

- Aufstehen aus dem Sitz auf einem Bein, das entlastete Bein möglichst gestreckt halten
- Anschließend wieder einbeinig niedersetzen

Tipp: Auf eine exakte Ausführung achten - langsames Niedersetzen, den Oberkörper in Balance halten.

6.3 Liegestütz Variante 1 (leichter)



INTENSITÄT

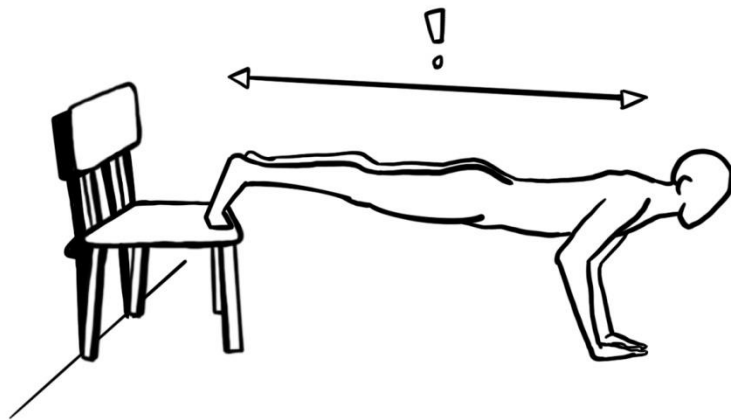
- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Liegestütz mit Stütz auf der Sitzfläche, auf Körperspannung achten, kein Durchhängen!

Tipp: Den Sessel mit der Lehne direkt zur Wand stellen, damit ein Wegrutschen verhindert wird.

6.4 Liegestütz Variante 2 (schwerer)



INTENSITÄT

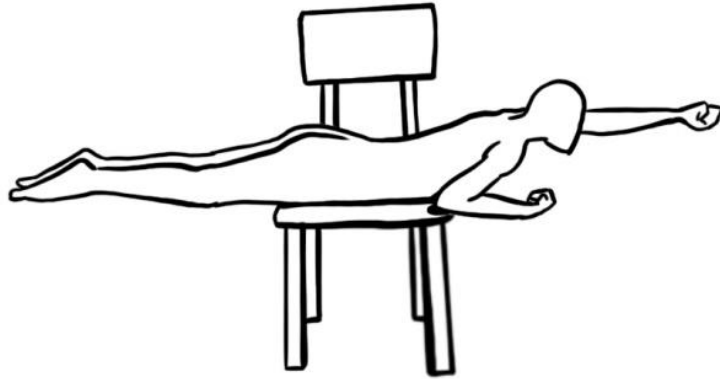
- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Liegestütz mit den Füßen auf der Sitzfläche und Stütz am Boden, auf Körperspannung achten, kein Durchhängen!

Tipp: Den Sessel mit der Lehne direkt zur Wand stellen, damit ein Wegrutschen verhindert wird.

6.5 Superman am Sessel



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- In Bauchlage auf der Sitzfläche des Sessels in die Waagrechte gehen
- Abwechselnd den linken und rechten Arm nach vorne strecken, Ellbogen und Hände bleiben auf Schulterebene

Tipp: Auf die exakte Ausführung achten, d.h. keine ruckartigen Bewegungen und kein Nachlassen der Körperspannung.

6.6 Schräge Bauchmuskeln

INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge



ÜBUNGSABLAUF

- In Rückenlage am Boden die Unterschenkel auf die Sitzfläche des Sessels auflegen, Kniegelenk und Hüftgelenk sind annähernd im rechten Winkel
- Das Aufsetzen erfolgt aus der Rückenlage, die Hände liegen an den Schläfen
- abwechselnd: rechter Ellenbogen zum linken Knie und zurück, linker Ellenbogen zum rechten Knie und zurück

Tipp: Nicht auf eine möglichst große Wiederholungszahl in der vorgegebenen Zeit achten, sondern auf eine exakte Ausführung.

6.7 Halt mich fest

INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 3 Durchgänge
- Variante für die Fitnessfreaks: Challenge - Wer kann den Sessel länger in dieser Position halten?



ÜBUNGSABLAUF

- Achtung: Kein „Hohlkreuz“ machen, Sessel in Vorhalte fixieren - der Sessel wird bei gestreckten Ellenbogen in waagrechter Armhaltung vor dem Körper gehalten

Tipp: Mit dem Rücken an die Wand stellen.

6.8 Wechselsprünge



INTENSITÄT

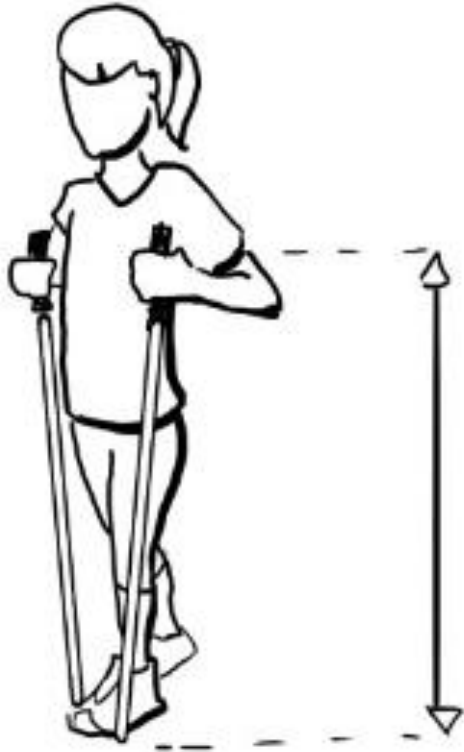
- 30 sec. Belastungszeit
- 3 Durchgänge
- Variante für die Fitnessfreaks: Challenge - Wer kann den Sessel länger in dieser Position halten?

ÜBUNGSABLAUF

- Stand vor dem Sessel, ein Bein setzt auf der Sitzfläche auf
- Abdrücken von der Sitzfläche nach oben
- Abwechselnd linkes Bein, rechtes Bein

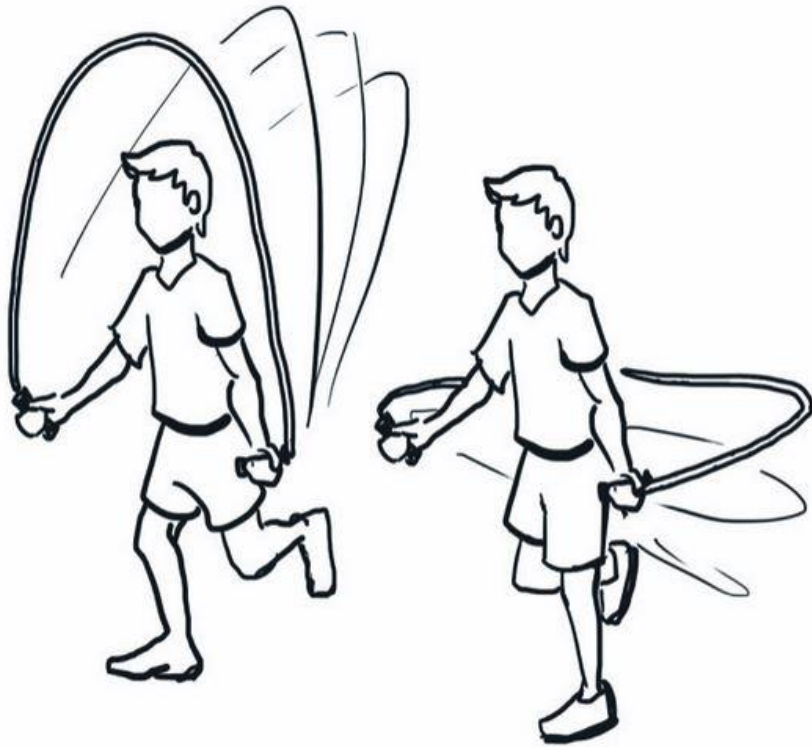
Tipp: Auf mögliche Hindernisse wie Türrahmen, Lampen etc. achten.

1.1 Seillänge einstellen



- Stelle dich mit geschlossenen Beinen auf die Mitte des Seiles und ziehe die Griffe seitlich in die Höhe, die Enden der Griffe sollten ca. bis zur Achsel reichen.

1.2 Pferdchenhüpfer



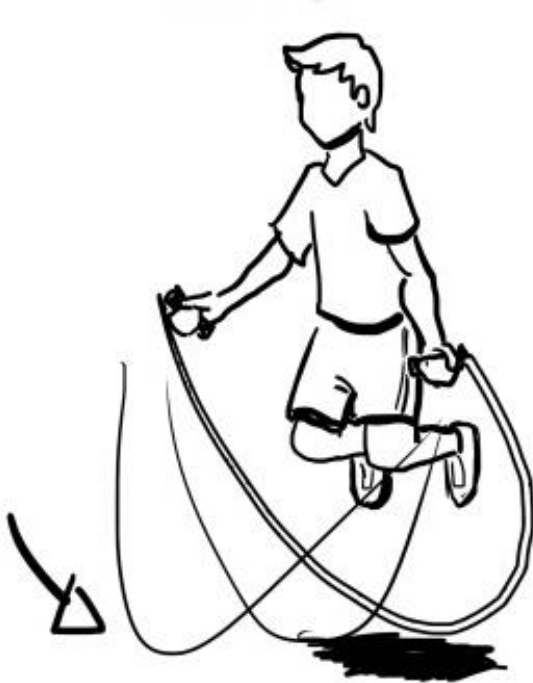
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Auf einem Bein abspringen, über das schwingende Seil springen und auf dem anderen Bein landen

1.3 Half Beat



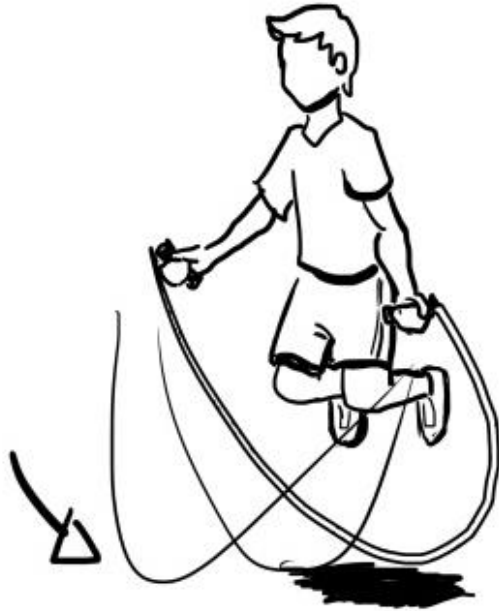
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Beidbeinig über das schwingende Seil springen MIT Zwischensprung

1.4 Easy Jump



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Beidbeinig über das schwingende Seil springen OHNE Zwischensprung

1.5 Criss-Cross



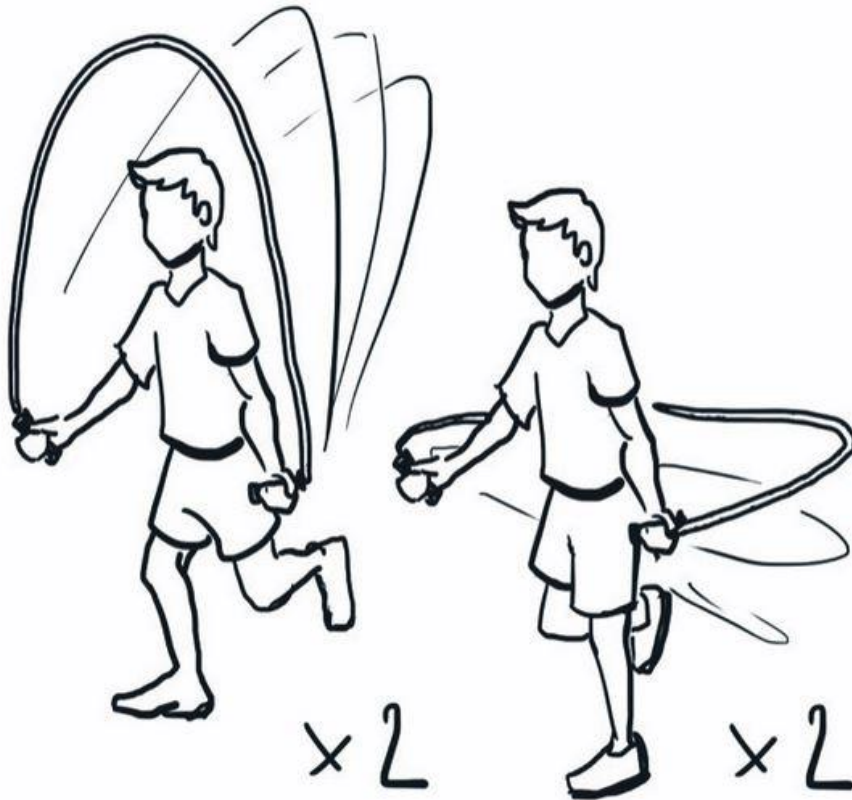
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Ein- oder beidbeinig über das schwingende Seil springen
- Bei jedem zweiten Durchschwingen die Arme kreuzen

1.6 Einbeiniges Springen



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Im Wechsel 2x mit dem rechten Bein, 2x mit dem linken Bein über das schwingende Seil springen

1.7 Sprunglaufen



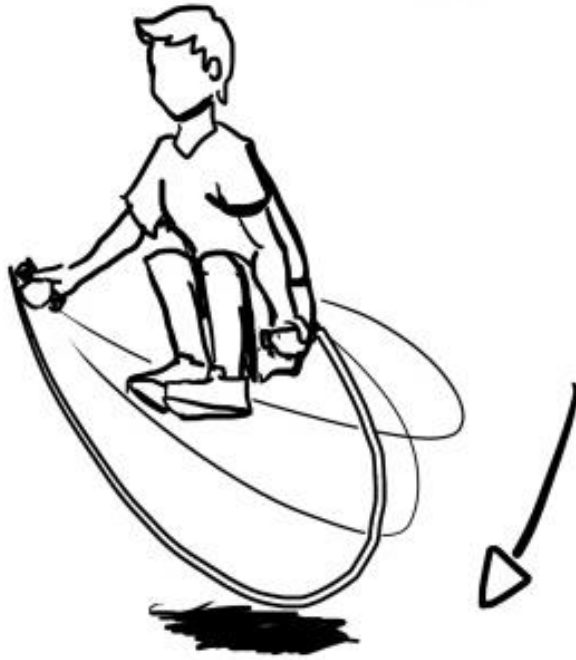
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Im Kniehebelauf laufen und das Seil unter jedem Bein durchschwingen

1.8 Half Beat rückwärts



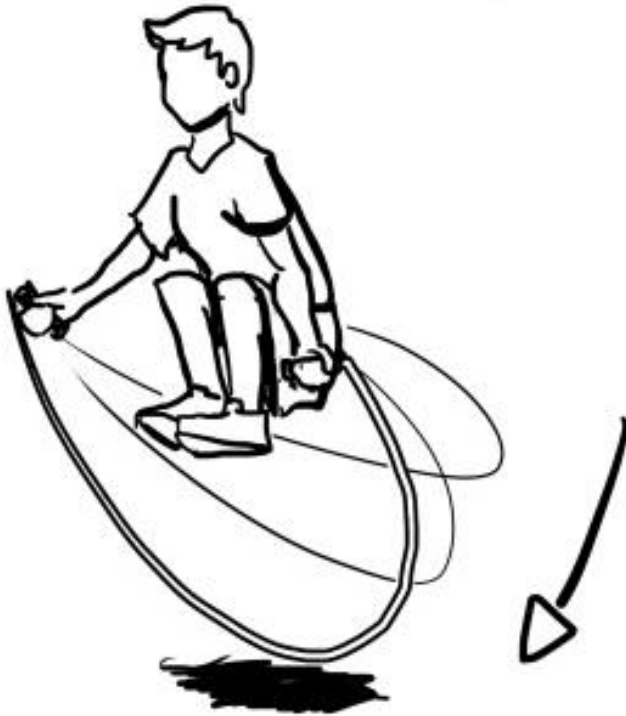
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Rückwärts über das schwingende Seil springen MIT Zwischensprung

1.9 Easy Jump rückwärts



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Rückwärts über das schwingende Seil springen OHNE Zwischensprung

1.10 Side Swing



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Bei jedem 2. Sprung das Seil seitlich des Körpers drehen
- Die Griffe und Handgelenke werden seitlich ganz zusammengeführt

1.11 Drehung 180 Grad



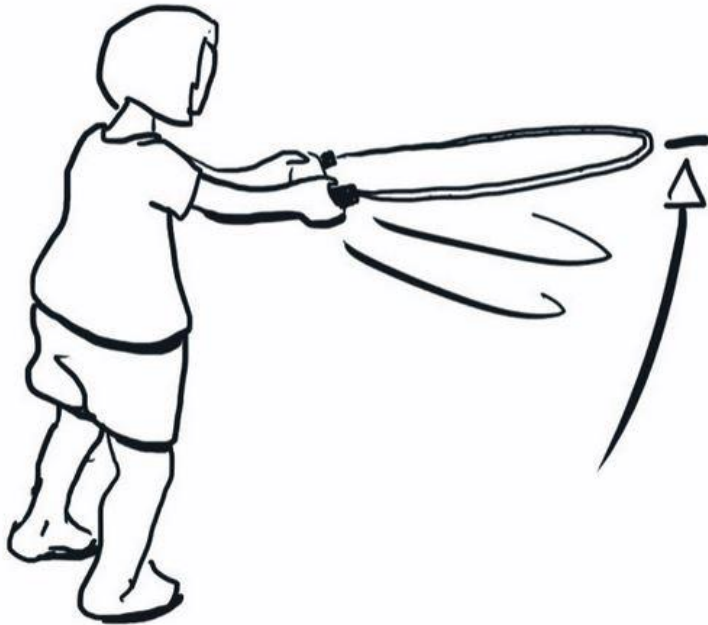
INTENSITÄT

- 8 Wiederholungen

ÜBUNGSABLAUF

- Bei jedem Side Swing um 180 Grad drehen und rückwärts weiterspringen

1.12 Rückwärts Stopp



INTENSITÄT

- 8 Wiederholungen

ÜBUNGSABLAUF

- Aus dem Rückwärtsspringen die Arme nach vorne strecken und die Seildrehung damit stoppen
- Wechseln zum Vorwärtsspringen im Half Beat

1.13 Challenge: Choreografie



ÜBUNGSABLAUF

- Stell dir aus den geübten Tricks und Sprungformen eine Choreografie mit z.B. jeweils 8 Sprüngen zum Takt der Musik zusammen.
- Ideal sind ca. 120 beats per minute

2.1 Slackline - die perfekte Balance für Körper und Geist

Auf der Slackline trainierst du dein Balancegefühl und deine Koordinationsfähigkeit.

Slackline-Training kräftigt aber auch die Muskeln des gesamten Bewegungsapparates, die für die Stabilisation verantwortlich sind, und stärkt die Bandstrukturen im Sprunggelenk und Kniegelenk.

Schon bald nach Trainingsbeginn wirst du merken, wie sich das Üben positiv auf deine Konzentrationsfähigkeit und dein Körpergefühl auswirkt.

Den besten Lernfortschritt erzielst du am Anfang mit Übungs-Einheiten von ca. 20 Minuten Dauer.

Das Sportgerät:

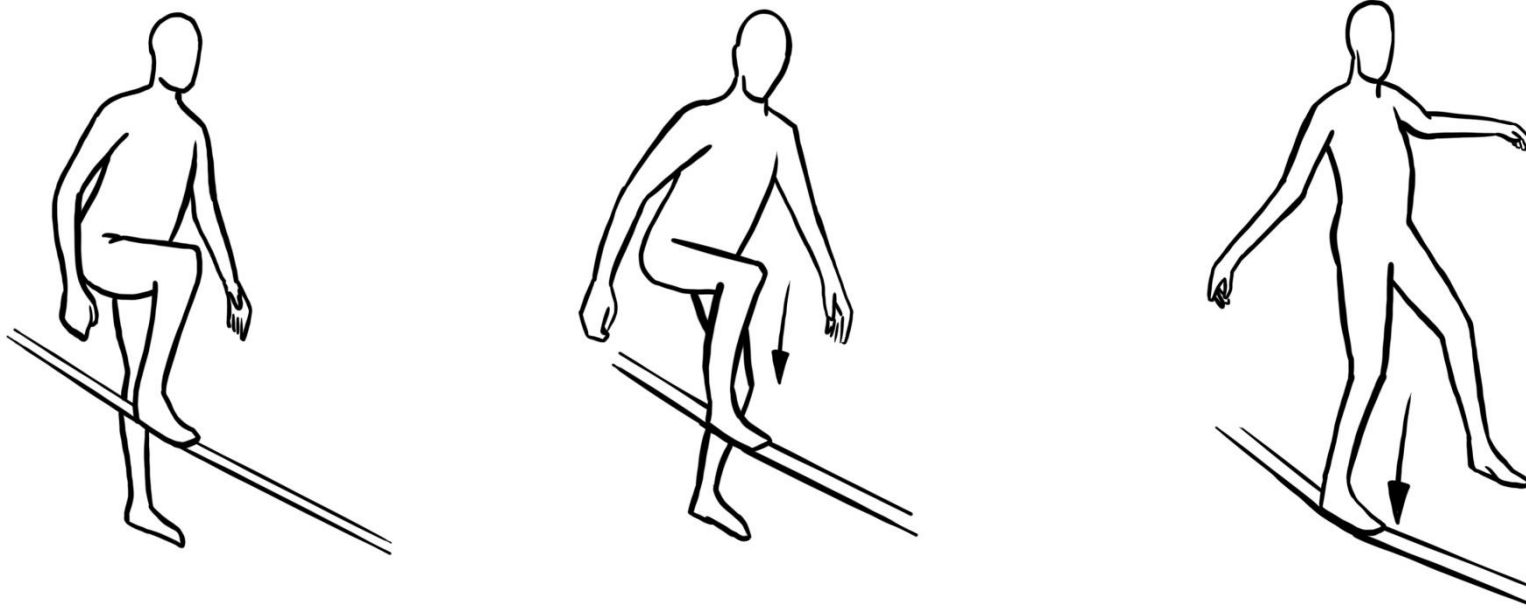
Erhältlich ist die Slackline im Sportfachhandel und sie ist wirklich nicht sehr teuer. In vielen öffentlichen Parkanlagen sind Slacklines immer gespannt und bieten tolle Möglichkeiten zum Training.

Die Slackline wird gespannt - die Fixpunkte sollten in Kniehöhe gewählt werden - in einem Abstand von 5 bis max. 10 Metern. Für Anfänger ist eine Breite der Slackline von 3,5 bis 5 cm zu empfehlen.

Tipp: Nicht zu fest spannen - auch nicht zu locker. Man entwickelt sehr schnell ein Gespür dafür!

2.2 Der erste Move

Du steigst mit einem Fuß auf die Slackline und drückst dich ab. Vom Gefühl her ist es ein Nach-Unten-Drücken des Fußes.



Am Anfang wackelt das Bein, aber schon recht bald können deine Muskeln Stabilität erzeugen.

Tipps:

- Die ganze Fußsohle gleichmäßig belasten. Barfuß entwickelst du schneller ein sicheres Gleichgewichtsgefühl.
- Fixiere mit den Augen einen Fixpunkt vor dir (am besten den Montagepunkt der Slackline).
- Stelle den freien Fuß hinter das Standbein - so erzielst du eine Stabilisation.

2.3 Die ideale Körperhaltung

Eigentlich trifft der eher statische Begriff „Körperhaltung“ nicht den Kern des Slacklinens: Balancieren ist niemals statisch, sondern immer dynamisch, auch wenn es bei echten Könnern sehr ruhig und stabil aussieht!

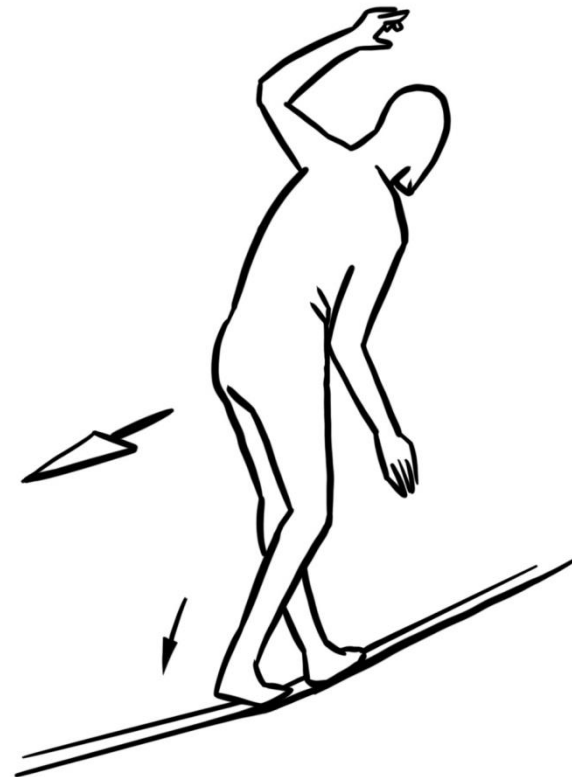
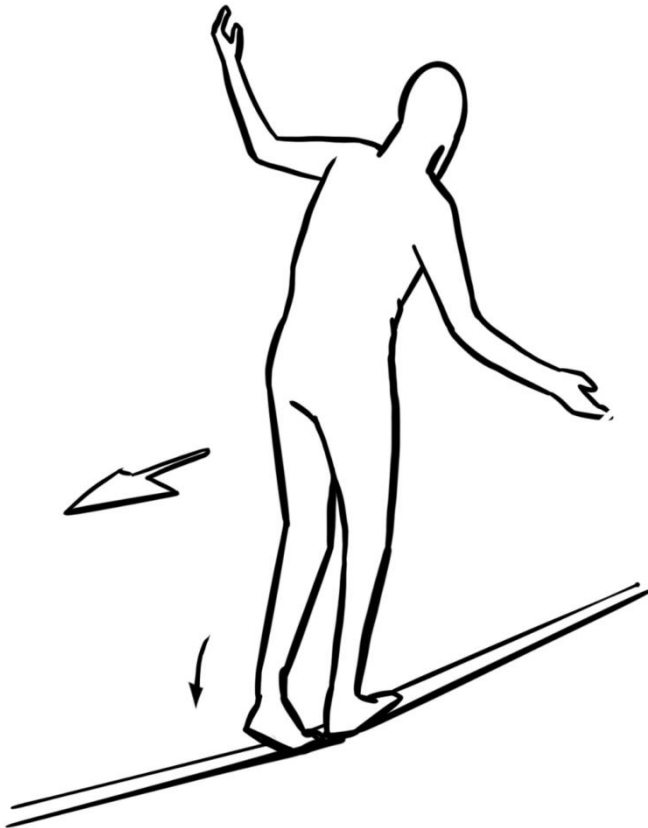


Tipps:

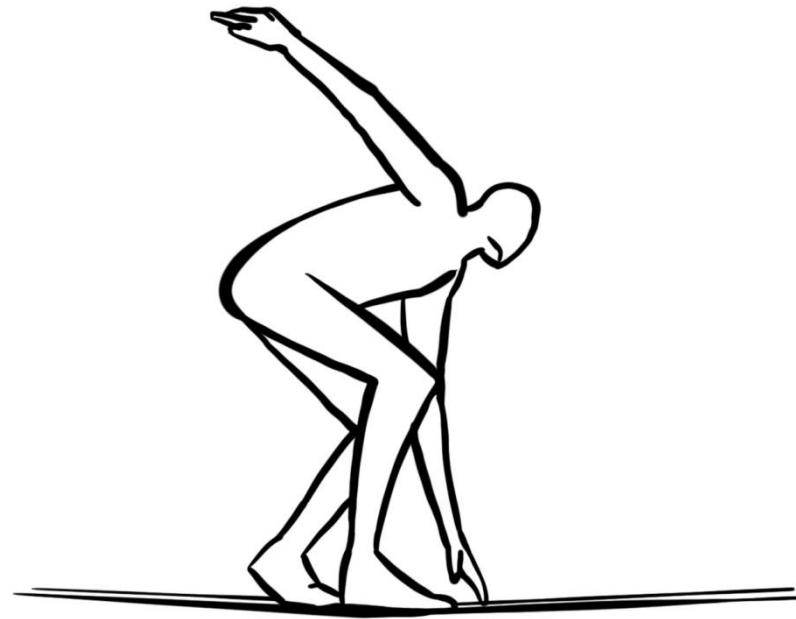
- Bewege deine Hände eher hoch, zumindest in Höhe deiner Schultern.
- Nicht nach unten (auf deine Füße, die Slackline) schauen.
- Oberkörper aufrecht halten (kein „Katzenbuckel“, kein „Hohlkreuz“).
- Beine nicht durchstrecken, Knie leicht gebeugt.
- Die Hüfte ist auch leicht gebeugt und bewegungsbereit.
- Keine allzu schnelle Schrittfolge: Langsam Schritt für Schritt gehen und ruhig, aber bestimmt belasten. Und nochmals: Nicht nach unten schauen!

Hilfestellung: Du kannst dich am Anfang an der Schulter einer am Boden stehenden Person abstützen. So entwickelst du schnell Vertrauen in die instabile Unterlage.

2.4 Tricks für leicht Fortgeschrittene - Rückwärtsgehen



2.5 Tricks für leicht Fortgeschrittene - mit der Hand die Slackline berühren



2.6 Tricks für leicht Fortgeschrittene - Drehung um 180 Grad

Entweder auf beiden Fußballen gleichzeitig ...

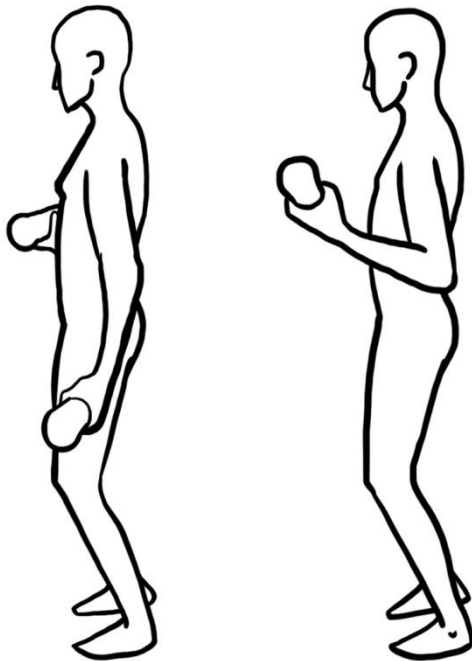


... oder den vorderen Fuß quer auf der Slackline aufsetzen, kurzes Belasten,



anschließend Drehung des bisherigen Standfußes um 180 Grad - neuerliches Belasten des jetzt gedrehten Fußes.
Bewegungsgefühl: energisch gerade nach unten drücken

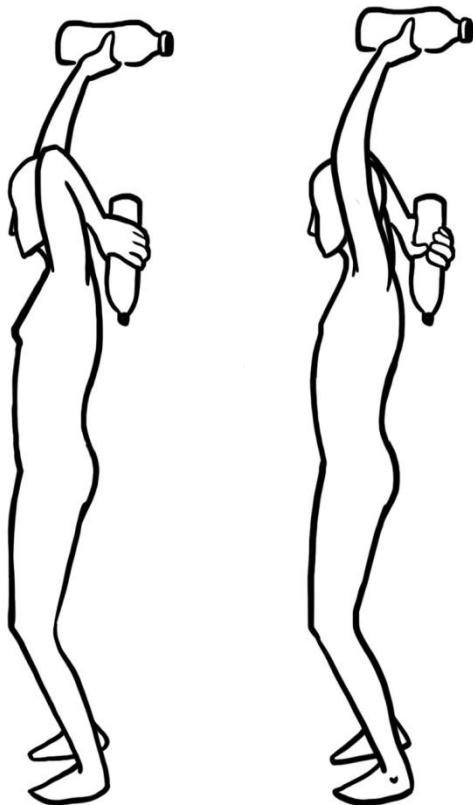
3.1 PET-Bizeps-Curls



ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: in jeder Hand eine PET-Flasche, aufrechter Stand, Beine leicht gebeugt; die Handflächen sind bei hängenden Armen nach außen gedreht (Supination); die Ellenbogen sind seitlich stabilisiert
- Abwechselnd die Flasche links und rechts anheben und absenken; Ausführung nicht ruckartig!

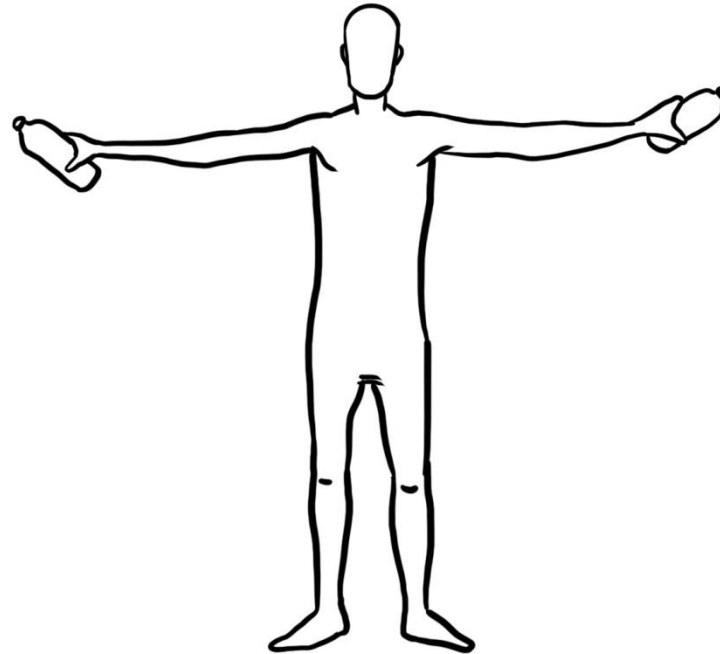
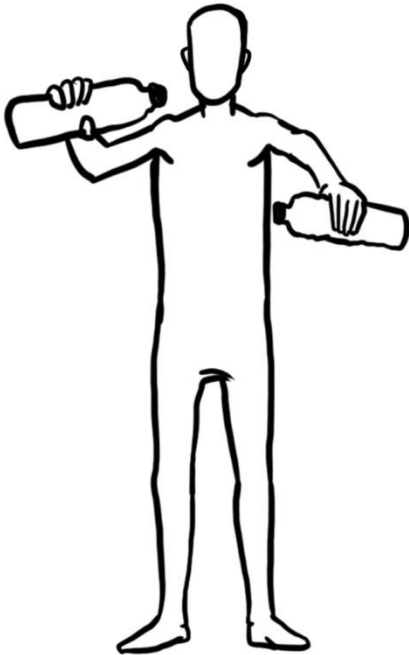
3.2 Trizeps PET-Art



ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: in jeder Hand eine PET-Flasche, aufrechter Stand, Beine leicht gebeugt
- Flaschen aus der Hochhalte über Kopf abwechselnd hinter den Nacken absenken; die Ellenbogen nach oben/hinten ziehen und den Arm wieder strecken
- Auf die Körperspannung achten!

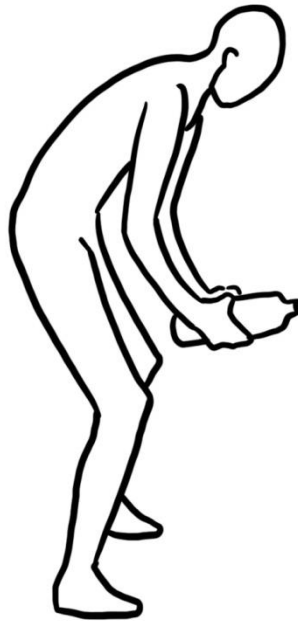
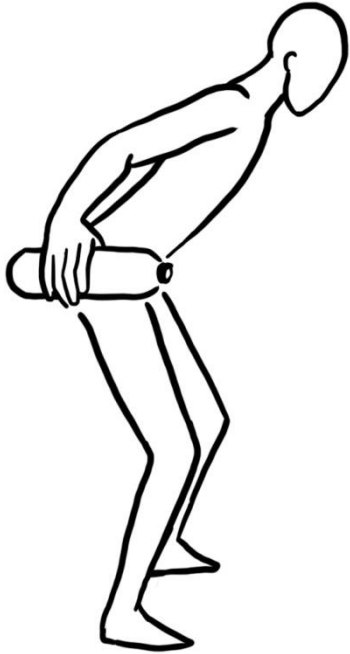
3.3 PET-Dauerwelle



ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: in jeder Hand eine PET-Flasche, aufrechter Stand
- Flaschen aus der Seithalte in waagrechter Position auf Höhe der Schulterachse mit einer leichten Auf- und Ab- Bewegung mit gestreckten Armen vorne zusammenführen und wieder zurück; Bewegungsamplitude ca. 10 bis 20 cm

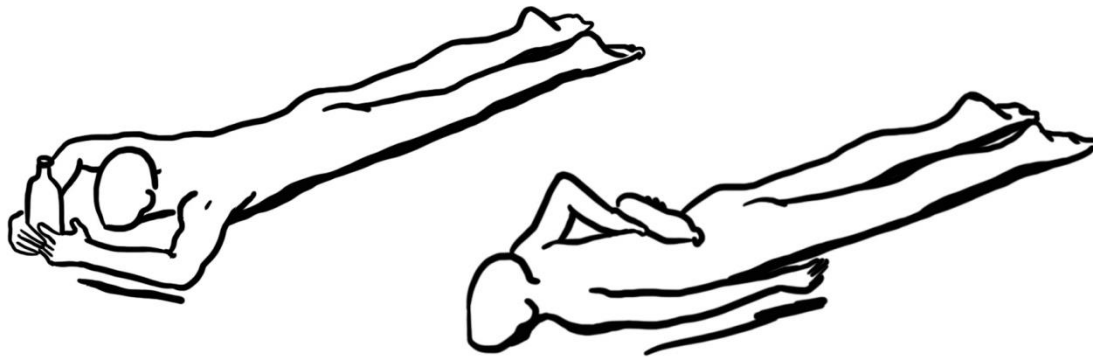
3.4 PET-Schulterblatt



ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: in jeder Hand eine PET-Flasche; breiter, beidbeiniger Stand; Oberkörper nach vorne gebeugt; die Arme leicht abgewinkelt
- Flaschen seitlich nach oben führen; die Ellenbogen ziehen möglichst weit nach oben/hinten; die Schulterblätter bewegen sich zueinander
- Langsame, exakte Ausführung (kein Hohlkreuz)!

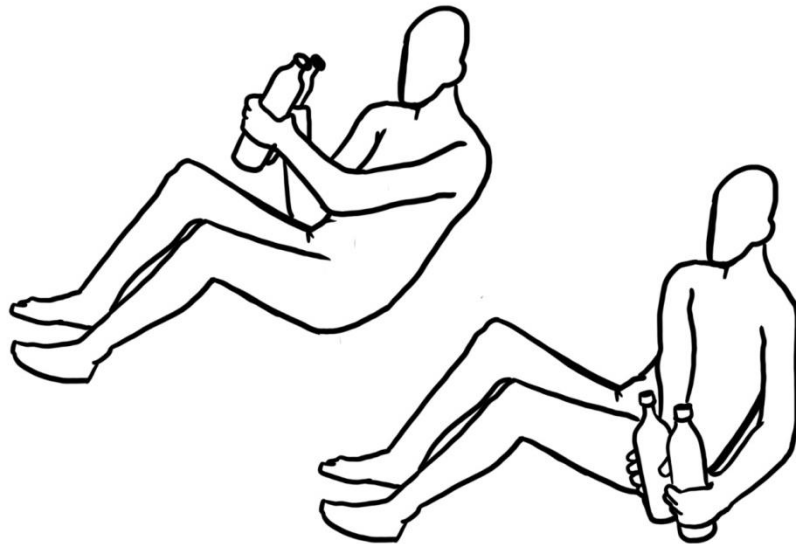
3.5 PET-Kreisel



ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: Bauchlage, eine PET-Flasche steht vor dem Kopf
- Flasche mit einer Hand aufnehmen; ohne Bodenberührung auf dem Rücken ablegen; die andere Hand übernimmt die Flasche; die nächste Übergabe erfolgt wieder vor dem Kopf, ohne Bodenberührung
- nach mehreren Wiederholungen Richtungswechsel

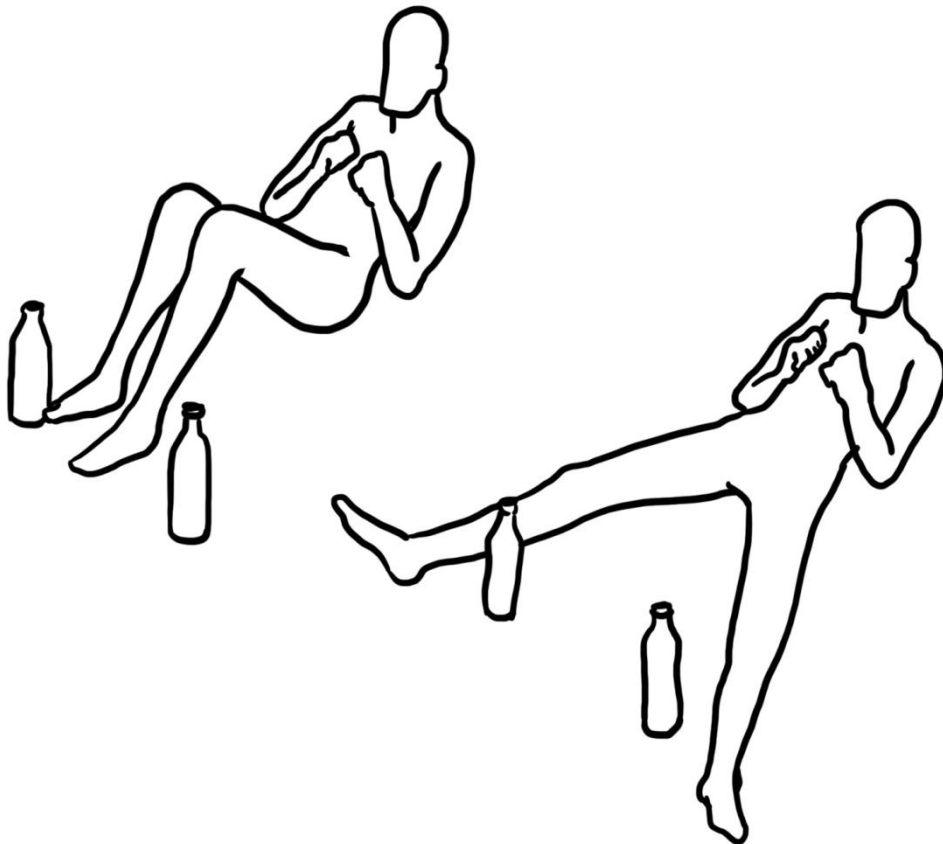
3.6 PET-Ablage



ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: Sitz am Boden; die Füße sind leicht angehoben und berühren nicht den Boden
- Eine (oder beide) Flaschen werden seitlich am Boden abgesetzt, wieder aufgenommen und auf der anderen Seite erneut abgestellt

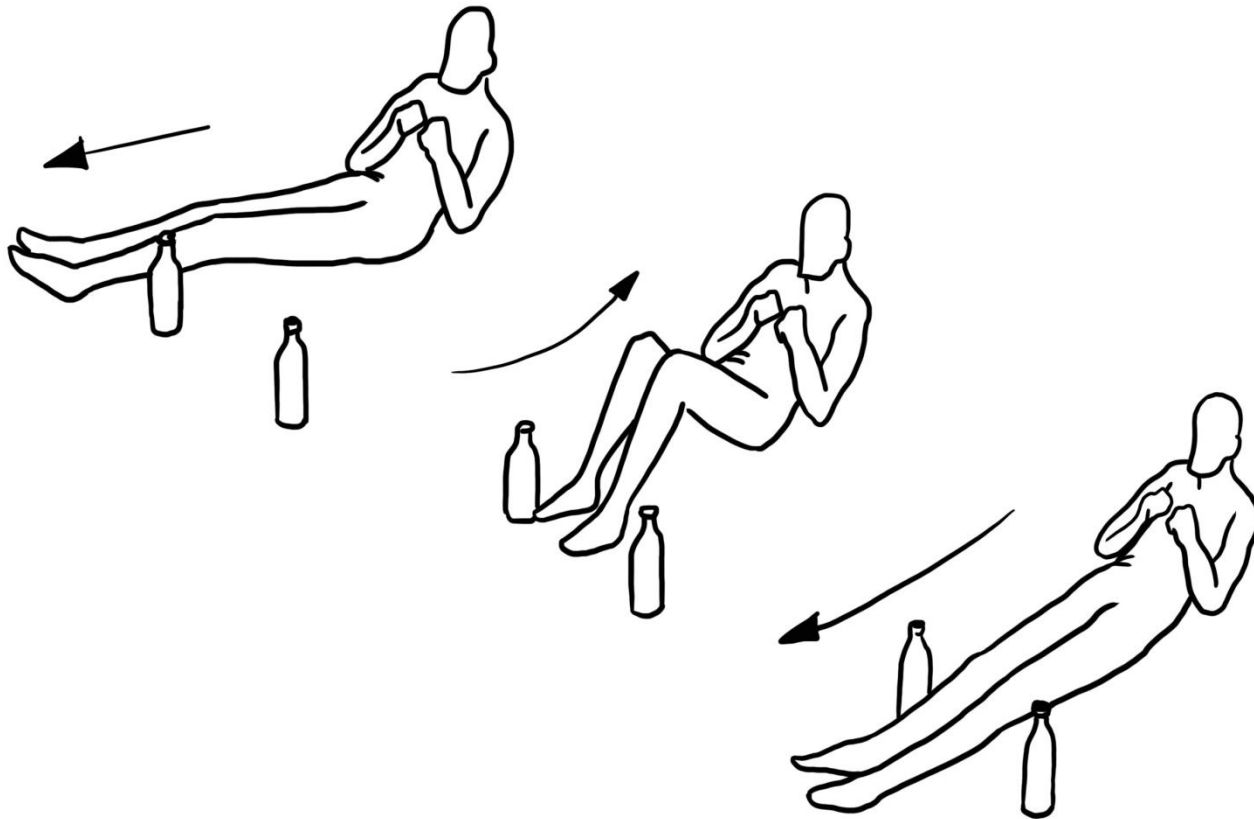
3.7 PET-Schere - 1



ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: Sitz am Boden; die Hände berühren den Boden nicht, d.h. kein Abstützen! Die Flaschen stehen im Abstand von ca. einem Meter zueinander, etwa auf Höhe der eigenen Sprunggelenke; auch die Füße berühren während der Übungsausführung nicht den Boden
- Abwechselndes Beugen und Strecken der Beine in die Grätsche außerhalb der Flaschen und zurück zwischen die Flaschen in geschlossener Beinhaltung

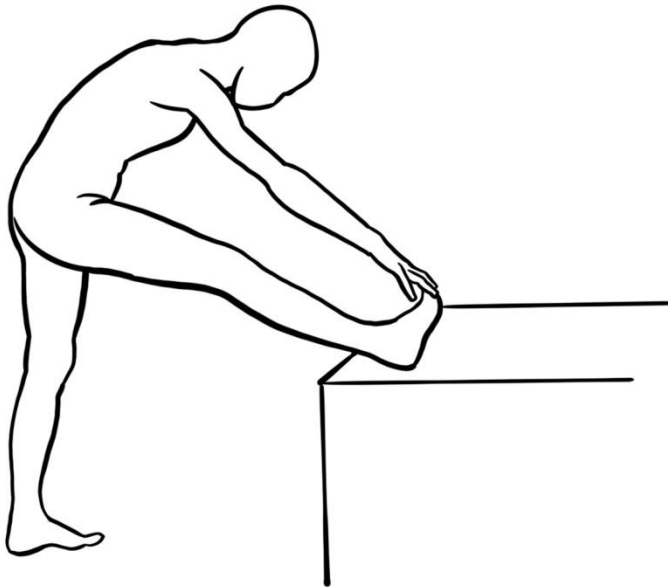
3.8 PET-Schere - 2



ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: Sitz am Boden; die Hände berühren den Boden nicht, d.h. kein Abstützen! Die Flaschen stehen im Abstand von ca. einem Meter zueinander, etwa auf Höhe der eigenen Sprunggelenke; auch die Füße berühren während der Übungsausführung nicht den Boden
- Abwechselndes Beugen und Strecken der Beine in geschlossener Beinhaltung jeweils rechts, zwischen und links der Flaschen

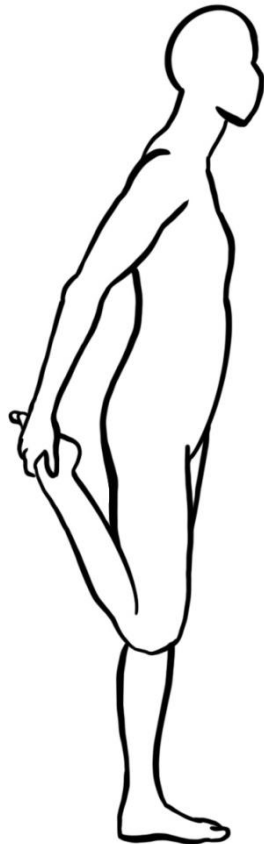
1.1 Beine Dehnen - 1



ÜBUNGSABLAUF

- Am Standbein stehen, das andere Bein ausgestreckt auf Bank, Sessel o.ä. auflegen, die Zehen ziehen Richtung Körper, der Oberkörper beugt leicht nach vorne
- Beinwechsel

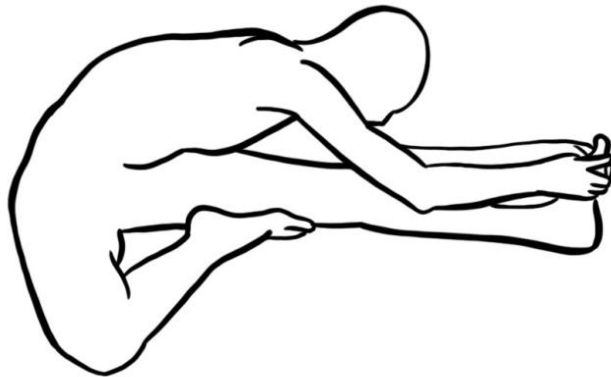
1.2 Beine dehnen - 2



ÜBUNGSABLAUF

- Aus dem hüftbreiten Stand das rechte Bein abwinkeln, mit der rechten Hand am Sprunggelenk das Bein umfassen und die Ferse zum Gesäß führen
- Das Knie des angewinkelten Beines möglichst hinter das Knie des Standbeines ziehen
- Die andere Hand stabilisiert. Das Bein nicht verdrehen!
- Beinwechsel

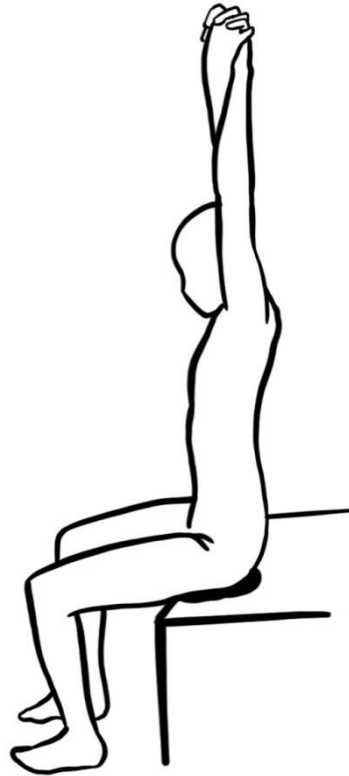
1.3 Beine dehnen - 3



ÜBUNGSABLAUF

- Langsitz am Boden, Anwinkeln eines Beins, seitliches Aufklappen („Fliegen Flügel“), zur Verstärkung des Dehnreizes die Zehen des gestreckten Beines zum Körper ziehen, den Oberkörper über das gestreckte Bein legen und nach vorne zu den Zehenspitzen greifen/den Fuß umfassen
- Beinwechsel

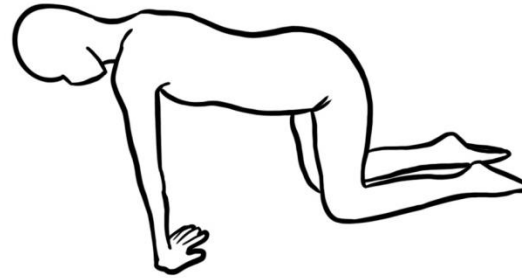
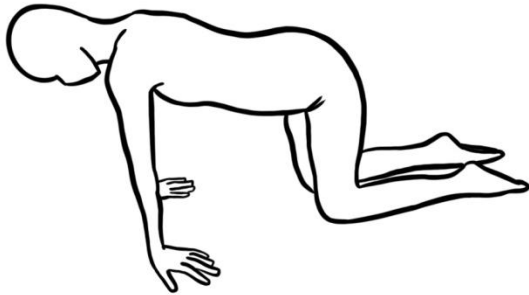
1.4 Arme dehnen - 1



ÜBUNGSABLAUF

- Sitz auf einem Hocker/Pezziball, die Arme nach vorne strecken, die Arme überkreuzen sich auf Höhe der Handflächen, die Handflächen drehen nach außen und greifen ineinander
- die Hände mit gestreckten Armen über Kopf bringen

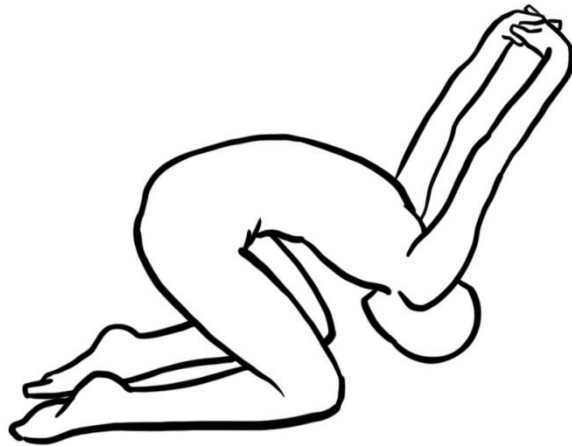
1.5 Arme dehnen - 2



ÜBUNGSABLAUF

- Bankstellung am Boden, die Handflächen stützen am Boden, die Ellbogen sind gestreckt und Drehen der Handflächen nach außen
- Drehen der Handflächen nach innen

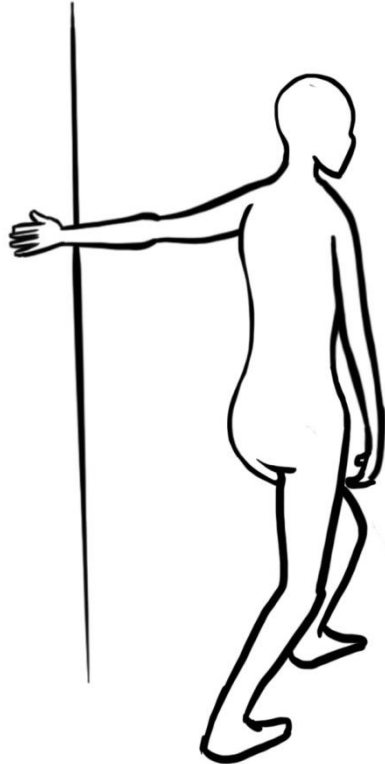
1.6 Schultern dehnen - 1



ÜBUNGSABLAUF

- Aus dem Kniestand die Hände hinter dem Rücken verschränken, die Arme strecken, den Oberkörper nach vorne beugen und mit dem Kopf am Boden abstützen (Gymnastikmatte!)
- Die Arme gestreckt nach hinten/oben führen

1.7 Schultern dehnen - 2



ÜBUNGSABLAUF

- Schulterbreiter Stand neben einer Wand oder einem Türstock; eine Hand greift am Türstock in Schulterhöhe, der Arm bleibt gestreckt und die Schulter zieht vorsichtig (!) nach vorne; Beine in Schrittstellung; der Kopf dreht von der Wand weg
- Keinesfalls ruckartige Bewegungen machen!
- Armwechsel

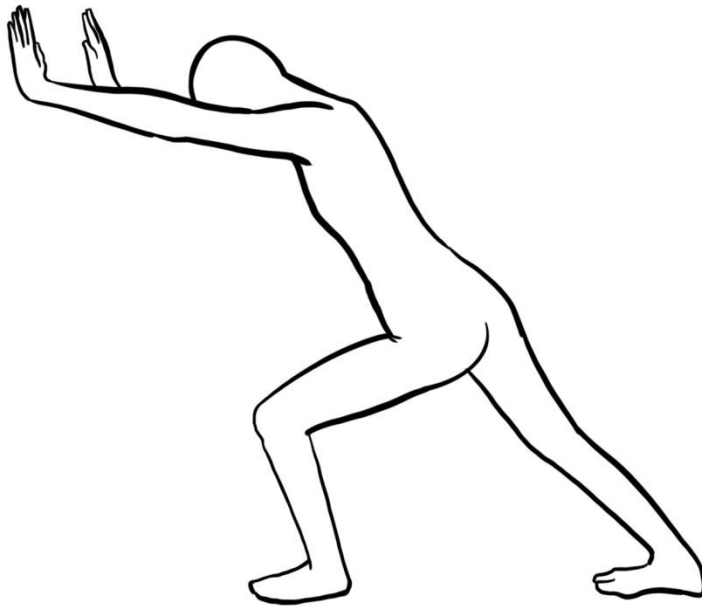
1.8 Waden dehnen - 1



ÜBUNGSABLAUF

- Mit beiden Füßen auf einen Absatz (Stiege) stellen; einen Fuß weiter nach hinten stellen, sodass nur mehr auf den Zehenspitzen/max. Zehenballen gestanden wird
- Die Ferse nach unten drücken, das belastete Bein bleibt gestreckt
- Beinwechsel

1.9 Waden dehnen - 2

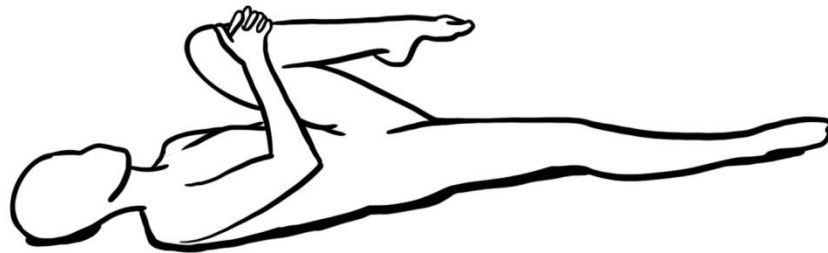


ÜBUNGSABLAUF:

- Aufrechter Stand vor einer Wand; an dieser mit den Händen abstützen; ein Fuß ist weiter hinten, ist belastet, die Ferse bleibt am Boden, das Bein bleibt gestreckt; die Hüfte nach vorne drücken
- Beinwechsel

1.10 Hüftbeuger dehnen - 1

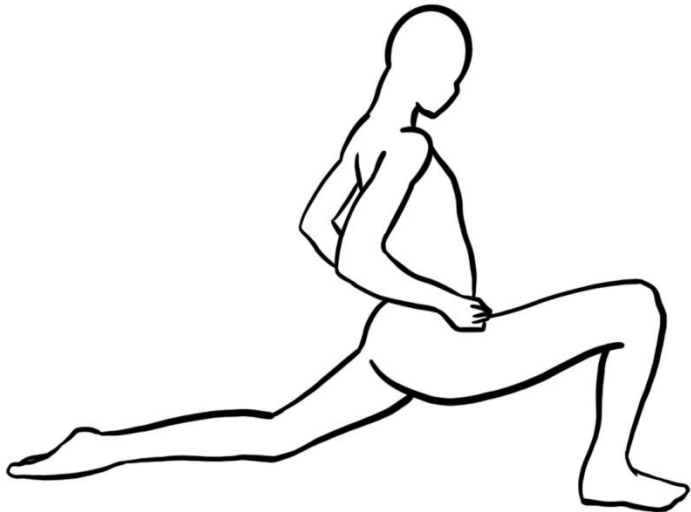
Im Alltag sind die Hüftbeuger stark beansprucht und neigen daher zum Verkürzen. Daher ist regelmäßiges Dehnen in diesem Bereich besonders wichtig!



ÜBUNGSABLAUF

- Rückenlage; das angewinkelte Bein unterhalb des Kniegelenks mit beiden Händen umfassen und das Bein so weit wie möglich zur Brust ziehen
- Das andere Bein bleibt gestreckt am Boden
- Kein Hohlkreuz! Den Kopf nicht vom Boden anheben!
- Beinwechsel

1.11 Hüftbeuger dehnen - 2



ÜBUNGSABLAUF

- Einbeiniger Kniestand; das vordere Bein etwas nach vorne schieben und anschließend die Hüfte sanft nach vorne drücken, bis der Dehnungsreiz im Oberschenkel des knienden Beines deutlich zu spüren ist.
- Kein Hohlkreuz! Kein seitliches Ausweichen mit dem Oberkörper! Mit den Händen an der Hüfte stabilisieren.
- Beinwechsel