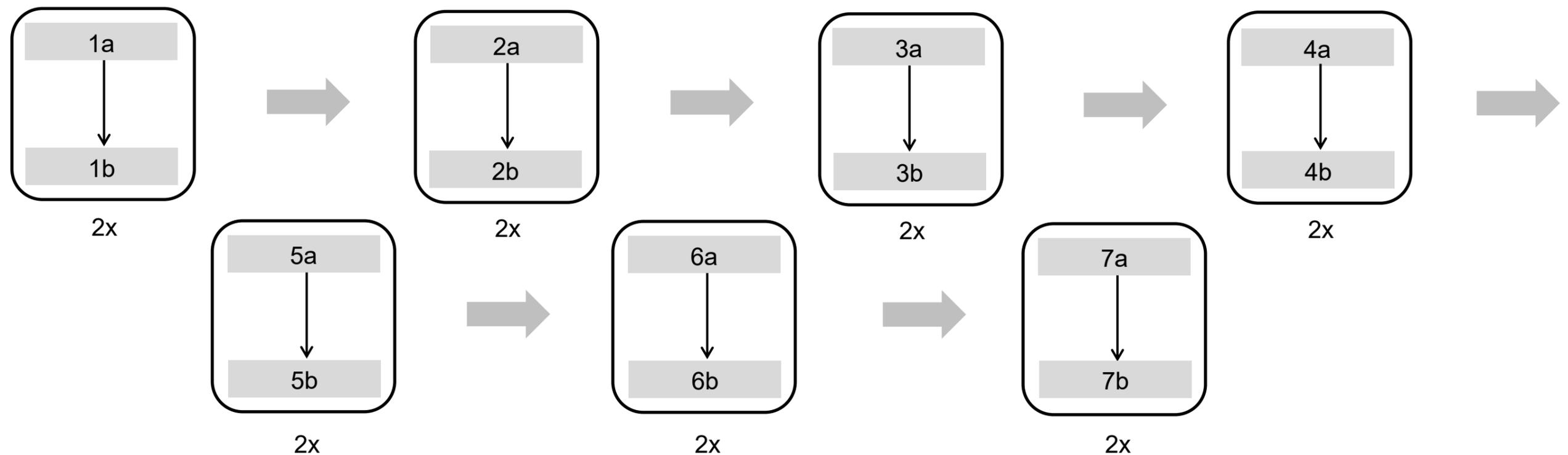


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
28'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Halle / Gelände • Organisation: Übungsabfolge; jeweils 2 Übungen im Wechsel • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 14 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 6 ○ Körpermitte: 2 ○ Unterkörper: 3 ○ Ganzkörper: 3 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 50 Sekunden ○ Pause: 10 Sekunden ○ Serien/Sätze: 2 ○ Durchgänge: 1 	Bei der Übungsabfolge führen alle Teilnehmer die Übung gemeinsam aus, ehe die nächste Übung in Angriff genommen wird.	7 Postenplakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage pro Tn: 1 Gymnastikstab mit Gummizug



Rumpfbeuge

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage mit angewinkelten Beinen (Fersen berühren den Boden), die Füße befinden sich in den Schlaufen, den Gymnastikstab im Obergriff auf den Oberschenkeln halten (Handflächen zeigen zum Körper), den Oberkörper langsam aufrollen, jedoch nur so weit, dass der untere Rücken (Lendenwirbelsäule) nicht abhebt, den Oberkörper zurück in die Ausgangsposition senken.

1a

Achtung: Den Oberkörper nie vollständig ablegen, die Schulterblätter sind stets leicht angehoben (ständige Spannung), Kopf in neutraler Haltung (kein Doppelkinn).

Erleichtern: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

Erschweren: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Variante: Den Gymnastikstab im Untergriff halten (Handflächen zeigen nach oben zum Gesicht), den Oberkörper bis zum Sitz aufrollen und aufrichten (beim Aufrichten die Ellenbogen anwinkeln).



Senken und Anheben des Oberkörpers im Stand

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Rückenmuskulatur

Aufrechter, schulterbreiter Stand mit den Füßen in den Schlaufen. Den Gymnastikstab mit gestreckten Armen im Obergriff etwas breiter als hüftbreit vor dem Körper halten (Handrücken zeigen nach vorne), den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen und dabei leicht in die Knie gehen. Die Beine strecken und den Oberkörper wieder aufrichten, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.

1b

Achtung: Die Bewegung findet im Hüftgelenk statt, den Gymnastikstab dicht am Körper entlang führen, Rücken gerade halten.

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

Variante: Den Gymnastikstab auf den Schultern hinter dem Kopf halten (längerer Hebel).



Rotation des Oberkörpers im Stand

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Schulterbreiter Stand, den Stab auf den Schultern hinter dem Kopf halten, die Füße befinden sich in den Schlaufen, die Knie sind leicht gebeugt und der Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne geneigt, den Oberkörper abwechslungsweise von der einen zur anderen Seite bewegen/rotieren (Kopf folgt der Bewegung).

2a

Achtung: Den Rücken gerade halten (kein nach vorne Beugen).

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.



Ausfallschritt vorwärts alternierend mit Rotation des Oberkörpers

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Bauchmuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, die Füße befinden sich in den Schlaufen, den Gymnastikstab mit den Händen auf den Schultern hinter dem Kopf halten, Ausfallschritt nach vorne ausführen, vorderes Bein angewinkelt (ungefähr rechter Winkel im Kniegelenk), hinteres Bein fast durchgestreckt auf den Zehenspitzen stehend, den Oberkörper von der einen zur anderen Seite bewegen/rotieren (Kopf begleitet die Bewegung), vorderes Bein abdrücken, um zurück zum Stand in die Ausgangsposition zu gelangen. Nach jeder Ausführung die Seite des Ausfallschrittes wechseln.

2b

Achtung: Die Hüfte und Knie zeigen während der ganzen Bewegungsausführung nach vorne. Vorderes Knie bleibt stets hinter der Fusspitze und zentral über dem Fuss. Körper in der Mitte absenken (wie ein Lot dem hinteren Knie nach, Oberkörper bleibt aufrecht, Bauch anspannen).

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

Variante: Zur Entlastung des Nackens kann der Gymnastikstab auch vor dem Körper auf Höhe des Brustbeins gehalten werden (Babyhaltung).



Extension und Flexion eines Beines sowie der Arme in Rückenlage alternierend

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

3a

Rückenlage mit angehobenen und angewinkelten Beinen (ungefähr rechter Winkel in den Kniegelenken), die Füße befinden sich in den Schlaufen, der Gymnastikstab wird mit beiden Händen im Obergriff auf Brusthöhe gehalten (Handrücken zeigen zum Boden), abwechslungsweise beide Arme und je ein Bein gegen den Widerstand der Gummizüge in Verlängerung der Körperlängsachse ausstrecken und zurück in die Ausgangsposition führen.

Achtung: Bauch aktiv anspannen, der untere Rücken darf sich nicht vom Boden abheben (kein Hohlkreuz).

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.



Extension und Flexion eines Beines in Rückenlage alternierend

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

3b

Rückenlage mit angehobenen und angewinkelten Beinen (ungefähr rechter Winkel in den Kniegelenken), die Füße befinden sich in den Schlaufen, den Gymnastikstab mit angewinkelten parallelen Unterarmen unter dem Brustbein halten (Babyhaltung), Gummizüge deutlich vorspannen (aufwickeln), abwechslungsweise ein Bein ausstrecken (ungefähr 45 Grad oder sogar horizontal) und zurück in die Ausgangsposition anziehen.

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

Variante: Beine gleichzeitig ausstrecken (dazu die Füße in einer leichten V-Stellung halten).



Kniebeuge

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, die Füße befinden sich in den Schlaufen, der Gymnastikstab wird auf den Schultern hinter dem Kopf gehalten, Knie beugen bis ungefähr zu einem rechten Winkel in den Kniegelenken (Gesäss etwa auf Kniehöhe) und zurück in die Ausgangsposition strecken.

4a

Achtung: Gesäss nach hinten, nicht Knie nach vorne führen. Knie hinter den Fussspitzen halten. Jederzeit den Rücken gerade halten (Rumpf anspannen), Gewicht über den ganzen Fuss verteilen, Knie nach aussen drücken (kein nach innen Kippen). Eine Unterlage für die Fersen erleichtert die Übung.

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.



Extension und Flexion der Fussgelenke im Stand

Unterkörper: Wadenmuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, die Füße befinden sich in den Schlaufen, der Gymnastikstab wird auf den Schultern hinter dem Kopf gehalten, sich gegen den Widerstand der Gummizüge auf die Fussspitzen erheben (Zehenspitzenstand) und zurück in die Ausgangsposition kehren.

4b

Achtung: Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

Variante: Übung mit Kniebeugen kombinieren für eine zusätzliche Beanspruchung der Oberschenkel- und Gesässmuskulatur.



Extension und Flexion der Arme im Stand

Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger

Schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien, die Füße befinden sich in den Schlaufen, Oberkörper mit geradem Rücken vorgebeugt, Gymnastikstab mit (fast) gestreckten Armen auf Kniehöhe, die Gummizüge soweit aufrollen, dass eine etwas stärkere Spannung zu spüren ist, den Gymnastikstab zum Körper ziehen (Ruderzug; die Arme sind nah am Körper und die Ellbogen zeigen nach hinten-oben) und zurück in die Ausgangsposition führen.

5a

Achtung: Die Bewegung findet nur in den Armen statt (Oberkörper bleibt stabil), kein Hohlkreuz (Rumpf anspannen).

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.



Extension und Flexion der Arme im Stand

Oberkörper: Schultermuskulatur, Armstrecker

Aufrechter schulterbreiter Stand, die Füße befinden sich in den Schlaufen, den Gymnastikstab auf Schulterhöhe vor dem Körper halten (die Handrücken zeigen zur Brust), Arme langsam nach oben über Kopf in die Hochhalte und zurück in die Ausgangsposition führen.

5b

Achtung: Kein Hohlkreuz, Rumpf anspannen.

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

Variante I: Kombination der Endposition mit einer Kniebeuge bzw. einem Ausfallschritt. Dabei darauf achten, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen.

Variante II: Übung in Bauch-/Rückenlage durchführen.



Extension und Flexion der Arme im Sitz

Oberkörper: Rückenmuskulatur, Armbeuger

Sitz mit gestreckten Beinen und leicht nach hinten geneigtem Oberkörper, die Füße befinden sich in den Schlaufen, der Gymnastikstab befindet sich etwas über Kniehöhe mit locker gespannten Gummizügen, den Gymnastikstab zum Bauchnabel ziehen (Ellenbogen nach hinten bewegen und die Schulterblätter zusammenziehen) und zurück in die Ausgangsposition führen.

6a **Achtung:** Die Bewegung findet nur in den Armen statt (Oberkörper bleibt stabil).

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.



Extension und Flexion der Arme im Kniestand

Oberkörper: Brustmuskulatur

Kniestand, die Füße befinden sich in den Schlaufen, der Gymnastikstab wird mit angewinkelten Armen im Obergriff auf Brusthöhe gehalten (die Handrücken zeigen zur Brust), den Gymnastikstab nach vorne stossen (Arme ausstrecken) und zurück in die Ausgangsposition führen.

6b **Achtung:** Die Bewegung findet nur in den Armen statt (Oberkörper bleibt stabil und aufrecht, kein nach vorne bzw. zurücklehnen).

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.



Extension und Flexion der Arme im Stand

Oberkörper: Armbeuger

Aufrechter schulterbreiter Stand, die Füße befinden sich in den Schlaufen, den Gymnastikstab auf Hüfthöhe im Untergriff vor dem Körper halten (Handflächen zeigen nach oben), Arme leicht angewinkelt, Ellenbogen eng am Körper, Arme/Ellenbogen beugen (Gymnastikstab zur Brust führen) und zurück in die Ausgangsposition strecken.

7a **Achtung:** Bewegung findet nur in den Ellenbogen statt (nicht mit dem Oberkörper nachhelfen).

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.



Extension und Flexion der Arme im Stand

Oberkörper: Armstrecker

Aufrechter schulterbreiter Stand, die Füße befinden sich in den Schlaufen, mit beiden Händen den Gymnastikstab hinter dem Kopf halten, die Ellenbogen sind gebeugt und liegen eng beim Kopf, die Handrücken zeigen nach unten, (Unter-)Arme strecken und zurück in die Ausgangsposition beugen.

7b **Achtung:** Bewegung findet nur in den Ellenbogen statt, welche nahe am Kopf bleiben, kein Hohlkreuz (Rumpf anspannen).

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

