

Zirkeltraining – Kraft

Material:

Bälle

Organisation/Ablauf:

Es werden vier Stationen aufgebaut (Bild 1). Jede Übung wird 30 Sekunden lang durchgeführt. Dann wird in einer 15-sekündigen Pause zur nächsten Station gewechselt. Die Übungsbeschreibungen und benötigten Materialien sind auf den nachfolgenden Stationskarten aufgeführt.



Schwebesitz mit Ball

Trainierte Muskelgruppen:

Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung:

Sitze auf dem Boden und versuche, die Füße leicht vom Boden abzuheben. Halte mit beiden Händen einen Ball.

Übungsausführung:

Löse die Füße aus der Ausgangsstellung vom Boden, bis die Unterschenkel etwa parallel zum Boden sind. Nun drehe den Rumpf seitlich abwechselnd nach links und rechts und schlage den Ball mit beiden Händen auf den Boden (Bild 2). Es ist darauf zu achten, dass der Rumpf dabei stabil bleibt.



Liegestütz 6

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Liegestützposition, der Körper bildet eine gerade Linie. Die Hände sollen unter den Schultern positioniert werden.

Übungsausführung:

Klopfe aus der Liegestützposition heraus abwechselnd die linke und rechte Hand (Bild 3) gegen die Schulter. Halte den gesamten Körper bei der Ausführung möglichst ruhig. Es ist zu empfehlen, den Bauchnabel bewusst nach innen zu ziehen und den Rücken gerade zu halten, ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen.



Liegestütz 8

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Liegestützposition, der Körper bildet eine gerade Linie. Die Hände sollen unter den Schultern positioniert werden.

Übungsausführung:

Stütze dich aus der Liegestützposition abwechselnd auf den linken und rechten Unterarm. Ist die Unterarm-Stützposition eingenommen (Bild 4), drücke dich wieder hoch in den Liegestütz. Der gesamte Körper soll bei der Ausführung möglichst ruhig gehalten werden. Daher ist es empfehlenswert, den Bauchnabel bewusst nach innen zu ziehen und den Rücken gerade zu halten, ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen.



Ausfallsprünge

Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung:

Parallele Fußstellung, etwa schulterbreit

Übungsausführung:

Mache aus der aufrechten Position, bei der die Füße etwa schulterbreit auseinander sind, mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach hinten. In beiden Kniegelenken sollte etwa ein 90°-Winkel entstehen (Bild 5). Anschließend springe einmal um, sodass nun das andere Bein hinten ist. Der Rumpf ist bei der Übungsausführung permanent anzuspannen und der Oberkörper in aufrechter Position zu halten. Die Arme können seitlich mitschwingen.

