

## Stationstraining – Kraft

### Material:

Bälle

### Organisation/Ablauf:

Es werden fünf Stationen aufgebaut. Jede Übung wird mit zehn Wiederholungen absolviert. Die genaueren Übungsbeschreibungen und benötigten Materialien sind auf den nachfolgenden Stationskarten aufgeführt. Es werden Zweierteams gebildet. (Bild 1)



### Unterarmliegestütz vorlings mit Ball – Partnerübung

#### Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

#### Ausgangsstellung:

Person A und Person B gehen etwa zwei Meter voneinander entfernt in die Liegestützposition. Neben dem rechten Arm von Person A liegt ein Ball.

#### Organisation/Ablauf:

Die Person A geht aus der Ausgangsposition in den Unterarmliegestütz, führt dann den Ball mit der rechten Hand unter dem Körper entlang neben den linken Stützarm und legt ihn ab (Bild 2). Im Anschluss rollt A den Ball zu B und geht in den Liegestütz. Person B geht nun in den Unterarmliegestütz und absolviert die Übung.



### Kniebeuge mit Ball – Partnerübung

#### Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur, unterer Rücken

#### Ausgangsstellung:

Stellt euch im Abstand von drei Metern gegenüber. Nehmt eine aufrechte Position ein, bei der die Füße etwa schulterbreit auseinander stehen.

#### Übungsausführung:

A versucht aus der Ausgangsstellung das Gewicht auf die Fersen zu verlagern, beugt nun die Knie soweit wie möglich und achtet darauf, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Der Kopf befindet sich in Verlängerung zur Wirbelsäule. Die Arme werden in Vorhalte über den Kopf genommen und dabei wird ein Ball in der Hand gehalten (Bild 3). Aus der tiefen Position geht A nach oben und passt den Ball, sobald eine aufrechte, stabile Position erreicht wurde, z. B. hat B den Ball gefangen, führt B die oben aufgeführte Bewegung durch.



## Ballübergabe in Bauchlage – Partnerübung

### Trainierte Muskelgruppen:

Rückenmuskulatur

### Ausgangsstellung:

Personen A und B liegen etwa einen halben Meter in Bauchlage voneinander entfernt auf dem Boden. Die Arme sind zur Seite gestreckt, beide haben einen Ball in der Hand.

### Übungsausführung:

Der Ball wird in einer Kreisbewegung zum Gesäß geführt, dort von der einen in die andere Hand übergeben und wieder nach vorn geführt. Anschließend tauschen die Personen A und B den Ball (Bild 4).



## Ausfallsprünge mit Ball – Partnerübung

### Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur

### Ausgangsstellung:

Die Übenden stehen sich im Ausfallschritt in einem Abstand von etwa zwei Metern gegenüber. In der Ausgangsstellung sollten beide etwa einen 90°-Winkel in den Kniegelenken haben. Ein Übender bzw. eine Übende hat einen Ball.

### Übungsausführung:

Aus der Ausgangsstellung führt A aus dem Ausfallschritt einen Wechselsprung durch. Nach dem Wechselsprung ist das ehemals vorn befindliche Bein hinten, das ehemals hintere Bein ist im Anschluss vorn. Sobald A stabil steht, führt A den Ball durch die Beine (Bild 5) und passt ihn im Anschluss zu B. Hat B den Ball gefangen, führt er die oben aufgeführte Bewegung durch. A verbleibt währenddessen in der Ausgangsstellung. Der Rumpf ist bei der Übungsausführung permanent anzuspannen und der Oberkörper in aufrechter Position zu halten.



## Liegestütz mit Ball 2 – Partnerübung

### Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

### Ausgangsstellung:

Die Übenden gehen – im Abstand von einem Meter – in die Liegestützposition. Dabei sollte der Körper eine gerade Linie bilden. Die Hände sollen unter den Schultern positioniert werden. A hat einen Ball zwischen den Armen auf dem Boden abgelegt.

### Übungsausführung:

A führt einen Liegestütz durch, berührt mit der Brust den Ball (Bild 6) und rollt B den Ball zu. Anschließend absolviert B einen Liegestütz und rollt den Ball wieder zurück zu A. Während dieser Zeit versuchen beide in der Stützposition den gesamten Körper ruhig zu halten. Es wird empfohlen, den Bauchnabel bewusst nach innen zu ziehen und den Rücken gerade zu halten, ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen.

