

Kraftfitnessstudio Sporthalle – Teil 2

Kräftigung mit dem Medizinball

Fitness
Gesundheits-
orientierter
Sport

4/02

Vorbemerkungen/Ziele

Wie schon im ersten Teil (s. WIS 2/02) angesprochen, kann das Muskelkorsett bei entsprechender Kräftigung die alltäglichen Belastungen besser auffangen und das Knochengestütze insbesondere die Wirbelsäule und die Gelenke entlasten.

Dieses Stundenbeispiel zeigt, wie die in meist jeder Halle vorhandenen Medizinbälle (meist in einem Schrank in der Ecke) in einem Krafttraining in Form eines Kraft- und Ausdauerzirkel abwechslungsreich und sinnvoll eingesetzt werden können.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Erwachsene und Jugendliche

Material: vorbereitete Übungskarten, 1 Medizinball je TN, Matten, 1 großer Kasten, 1 Turnbank, 4 Gymnastikbälle, Musik, Musikanlage

Ort: Sporthalle

Stundenverlauf / Inhalte

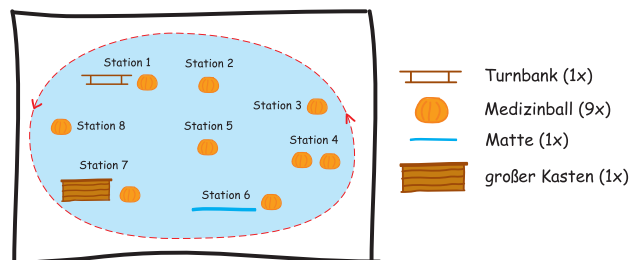
● = Inhalt

□ = Organisation

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● **Aufbau des „Kraftfitnessstudios“**

□ Aufbau mit den TN. Der/die ÜL erklärt anschließend die Übungen.



● **„Schutzball“**

Je nach Gruppengröße versuchen bis zu drei Fänger/innen ohne Medizinball, die übrigen laufenden Spieler/innen zu berühren. Die Gruppe der Läufer/innen hat drei leichte Medizinbälle, die sie sich zuwerfen können. Wer den Medizinball hat, kann nicht abgeschlagen werden.

● **„Doppelballpassen“**

Die Kleingruppe steht im Innenstirnkreis und jede/r TN hält einen Medizinball in Brusthöhe vor sich. Gemeinsam versucht die Gruppe nun, sich mittels der Medizinbälle einen Gymnastikball zu zupassen und diesen möglichst lange in der Luft zu halten.

□ Die TN bilden 4 Gruppen; je TN einen Medizinball, je Gruppe einen Gymnastikball.

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

● **„Kräftigung mit dem Medizinball“**

□ Trainiert wird im 2er-Team, im Wechsel 1 Minute Belastung, 1 Minute „Dauerlauf“ um die Trainingsfläche

Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● Stationsaufbau und Übungserklärung für den Trainingsdurchlauf im Schwerpunkt/Schwerpunktabschluss

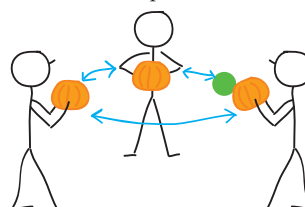
➤ Alle Muskelgruppen werden gemäß den ausgelegten Übungskarten an den einzelnen Stationen trainiert.

➤ Anstelle des Medizinballs kann auch ein leichter Ball z.B. Gymnastikball eingesetzt werden.

● Allgemeine Erwärmung, Förderung der Kommunikation, Kontaktaufnahme mit dem Gerät Medizinball

➤ Evtl. Musikeinsatz

● Spielerische Ganzkörperkräftigung, Konzentrationsübung mit Gewichten, Kooperation, Geschick-



● Kräftigung der Rumpf-, Arm und Beinmuskulatur; Kraftausdauer

➤ Evtl. mit Musikeinsatz

➤ Bei allen Kräftigungsübungen auf eine gleichmäßig fließende Atmung



PRAXIS PRAKTISCH für die

Stundenverlauf / Inhalte

1. Kräftigung der Brustmuskulatur

In Rückenlage auf der Bank den Medizinball von über Kopf nach vorne bringen.

Hinweis: Füße mit angewinkelten Knie auf der Bank aufstellen, damit keine Hohlkreuzhaltung entsteht!

2. Kräftigung der Beinmuskulatur

Kniebeugen mit über Kopf gehaltenem Medizinball

Hinweis: Rücken gerade halten und die Knie nicht mehr als einen 90-Grad-Winkel beugen!

3. Kräftigung des Trizeps

Im Stand den Medizinball hinter den Kopf führen und dann Arme wieder nach oben strecken.

Hinweis: Funktionelle Standposition! Kein Hohlkreuz!

4. Kräftigung der seitlichen-rückwärtigen Rumpfmuskulatur

Im Stand vorgebeugt zwei Medizinbälle von unten nach oben-hinten führen.

Hinweis: Funktionelle Standposition, Rücken gerade halten, Kopf in Verlängerung des Rumpfes halten!

5. Kräftigung der Schultermuskulatur

Im Stand den Medizinball in Vor- bzw. Hochhalte bringen und wieder absenken.

Hinweis: Funktionelle Standposition!

6. Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

In Rückenlage den Medizinball auf den Schienbeinen ablegen und wieder zurückholen.

Hinweis: Oberer Beckenkamm bleibt beim Aufrollen auf der Matte liegen! Beim Hochkommen ausatmen, beim Ablegen einatmen!

7. Kräftigung der unteren Rücken- und Gesäßmuskulatur

In Bauchlage auf einem großen Kasten, den Medizinball zwischen die Unterschenkel klemmen und die Beine anbeugen und strecken.

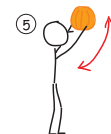
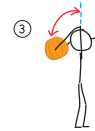
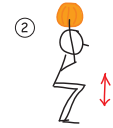
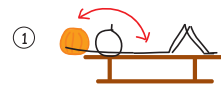
Hinweis: Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen, Kopf in Verlängerung des Rumpfes halten und ruhig weiter atmen!

8. Kräftigung des Bizeps

Im Stand Arme anbeugen und wieder nach unten strecken.

Hinweis: Funktionelle Standposition mit gebeugten Knien!

Absichten / Gedanken



achten!

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● „Sprinterrunde“

☑ Trainiert wird im Wechsel 30 Sekunden Belastung an der Station, 30 Sekunden schneller Lauf um die Trainingsfläche.

● Abbau der Stationen

Gemeinsam werden die Geräte ab- und weggeräumt.

AUSKLANG (10 Minuten)

☑ Die TN bleiben mit ihrem/ihrer Team Partner/in zusammen

● „Dehnungsspiel“

Der/die Partner/in geht langsam in eine Dehnungsposition. Der/die Partner/in folgt diesen Bewegungen wie ein Spiegelbild bis zur Endposition. Zwischen den Dehnungsübungen die Muskulatur vorsichtig ausschütteln.

● Kräftigung der Rumpf-, Arm und Beinmuskulatur; Ausführung von schnellkräftigeren Bewegungen
➤ Evtl. mit Musikeinsatz

● Dehnung der beanspruchten Muskulatur nach der Belastungsphase
➤ Jeder vorher trainierte Muskel soll berücksichtigt werden!
➤ Evtl. Einsatz von ruhiger Musik
➤ Je nach Wissensstand der TN, gibt der/die ÜL die Übungen vor.

Autor:
Michael
Seegers