



# Sensomotorisches Kraft-Zirkeltraining

für Jugendliche und Erwachsene

## Vorbemerkungen/Ziele

Das sogenannte „sensomotorisches Training“ hat sich in den letzten Jahren als sehr erfolgreich erwiesen. Meist handelt es sich um Übungen auf instabilen Unterlagen. Bei den Übungen werden mehrere Muskelgruppen angesprochen. Vorteile: Das Zusammenspiel von Muskeln und Nervensystem wird verbessert, die Koordination zwischen Muskelfasern erhöht, die tiefere Haltemuskulatur besser trainiert und dadurch wird effektiver gearbeitet. Da die Bewegungskoordination bei den Jugendlichen sehr wichtig ist, ist so ein Training sehr sinnvoll, um die richtigen Bewegungsreize zu erzielen.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

#### ● Begrüßung und Bekanntgabe des Stundenthemas

#### ● Schattenmann

#### ○ Partnerübungen in Bewegung

Die TN bewegen sich in Tandems kreuz und quer durch die Halle. Die vorderen TN geben die Übungen vor, die hinteren machen die gleiche Bewegung nach. Rollenwechsel

### SCHWERPUNKT (35 Minuten)

#### ● Zirkelaufbau

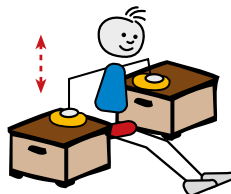
#### ○ Durchführungshinweise

- Jede Kraftzirkel-Übung 1 Minute lang durchführen
- 2 – 3 Durchgänge
- 30 Sekunden (Sek.) Pause zwischen den Stationen

#### ● Station 1: Dips

#### ○ 2 Kästen, 2 Balance-Kissen

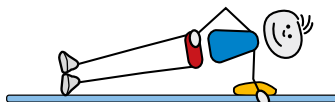
Die Hände auf die Kissen aufstützen. Den Oberkörper weit nach unten absenken (die Arme beugen), danach den Oberkörper wieder nach oben drücken (die Arme strecken).



#### ● Station 2: Stabilisation seitlich

#### ○ 1 Luftkissen, 1 Matte

Seitlicher Unterarmstütz. Der Körper bildet eine Linie vom Kopf bis zu den Füßen; den Kopf dabei als Verlängerung der Wirbelsäule.



## Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

8 – 16 Jugendliche und Erwachsene

#### Material:

Kästen, Balance-Kissen oder Luftkissen, Matten, Langbank, Bälle

Hinweis: als weiche Unterlage wäre auch eine eingerollte Matte geeignet

#### Ort:

Sporthalle, Fitnessstudio

## Absichten und Hinweise

⊙ TN einen Überblick geben

⊙ Aufwärmen, Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen

✓ Die Übungsleitung (ÜL) gibt Hinweise: z. B. erst Übungen für die Arme, Schultern und den Oberkörper, dann für die Beine.

⊙ Gemeinsamer Aufbau der Zirkelstationen

✓ Je nach TN-Zahl werden auf jede Station 1 – 2 TN aufgeteilt.

⊙ Kräftigung der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur

✓ Gleichmäßiges Bewegungstempo, ca. 20 – 25 Dips durchführen

✓ Arme stark beugen, aber nicht hinsetzen

⊙ Kräftigung und Stabilisation der Schulter-, Rücken-, und Rumpfmuskulatur

✓ Nach max. 30 Sek. Seite wechseln

✓ Variation: Unterschenkel anwinkeln (leichter) oder oberes Bein abspreizen (schwerer).

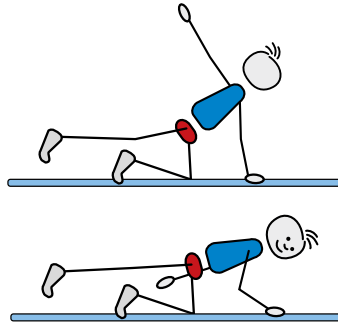
**Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination**  
Sonderausgabe  
2011

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Station 3: Rumpfkraftigung

#### ⦿ 1 Matte

Bankstellung mit Spannung im Körper. Das rechte Bein nach hinten strecken und den linken Arm nach oben strecken. Spannung halten und dabei den Arm unter dem Körper in Richtung des gestreckten Beins führen.



### ● Station 4: Einbeinstand

#### ⦿ 1 Luftkissen oder eingerollte Matte

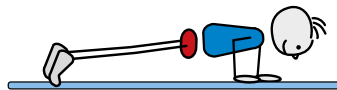
Mit den Beinen hüftbreit und leicht gebeugt auf einer weichen Unterlage stehen. Ein Bein bis ca. 90 Grad anheben. Die Position halten.



### ● Station 5: Liegestütz

#### ⦿ 1 Matte

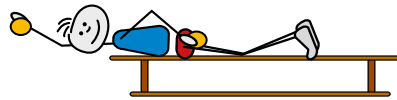
Oberkörper in Liegestützposition mit Körperspannung bringen. Beine und Rumpf in einer Linie. Die Arme langsam beugen und strecken.



### ● Station 6: Kraulschwimmen

#### ⦿ 1 Langbank, 2 (Tennis-)Bälle

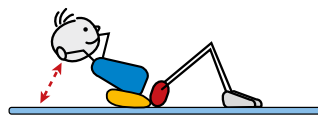
Bauchlage auf einer Langbank. Die (Tennis-)Bälle in den Händen halten. Die Arme führen eine Kraulbewegung durch. Jeden „Armschlag“ mit einer leichten Rotation des Oberkörpers begleiten.



### ● Station 7: Crunches

#### ⦿ 1 Luftkissen, 1 Matte

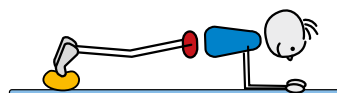
Vorne auf dem Luftkissen sitzen. Die Hände unterstützen den Kopf und die Beine sind angestellt. Den angespannten Oberkörper langsam absenken und wieder anheben.



### ● Station 8: Unterarmstütz

#### ⦿ 2 Luftkissen (eingerollte Matte)

Unterarmstütz, die Füße (Fußspitzen) auf die weiche Unterlage aufsetzen. Streckung und Spannung des Körpers halten.



## Absichten und Hinweise

⦿ Kräftigung und Stabilisation der schrägen Bauchmuskulatur und Rückenmuskulatur

✔ Standbein- und Arm diagonal aufstellen; Spielhand mit dem Blick begleiten

✔ 30 Sek. je Seite

⦿ Gelenkstabilisation und Training des Gleichgewichts

✔ Bauchmuskulatur anspannen

✔ Nach 30 Sek. Seitenwechsel

⦿ Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur

✔ Nicht in der Hüfte einknicken!

✔ *Variation:* Übung mit den Knien auf dem Boden (leichter) oder Füße auf einer Erhöhung (schwerer)

⦿ Kräftigung der Rücken-, Schulter-, und Rumpfmuskulatur

✔ Langsam und gleichmäßig kraulen

⦿ Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

✔ Die Daumen an die Schläfe und die Finger am Hinterkopf

✔ Unteren Rücken am Boden lassen, keine Klappmesser

⦿ Kräftigung und Stabilisation der gesamten Rumpfmuskulatur

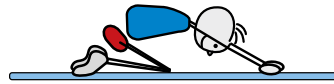
✔ Der Körper bildet eine Linie parallel zum Boden.

✔ Position 30 – 60 Sek. halten



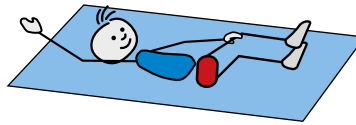
**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)**

- Dehnung der Schulter-, Rücken- und Armmuskulatur

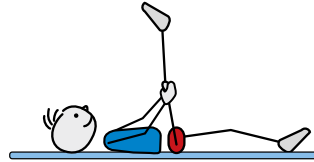


- ☉ Dehnung der beanspruchten Muskulatur
- ✓ Dehnungsposition 30 Sek. halten, 2 mal

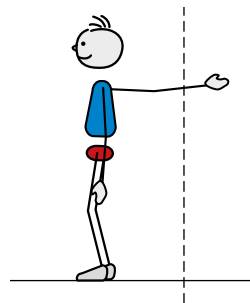
- Dehnung der Bauch-, Brust-, Rumpf- und Hüftmuskulatur



- Dehnung der Beinbeuger- und Gesäßmuskulatur



- Dehnung der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur



**AUSKLANG (5 Minuten)**

- **Reflektion**
- ☉ Nach den gemeinsamen Dehnübungen wird noch das Training reflektiert: Intensität und Empfindungen bei der Übungsdurchführung.

- ☉ Gemeinsamer Stundenabschluss, Körperwahrnehmung reflektieren



**Fotos:**  
Bilddatenbank  
des Landessport-  
bundes NRW

