



Kraftausdauerzirkel

Zirkeltraining mit Groß- und Kleingeräten

Vorbemerkungen/Ziele

Kraftausdauer ist die Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei lang andauernden oder sich wiederholenden Kraftleistungen.

Bei Ausdauersportarten, in denen die Leistung von den Kraft- und von den Ausdauerfähigkeiten abhängt, ist die Kraftausdauer ein leistungsbestimmender Faktor. Krafttraining im Allgemeinen versteht sich als Hilfe zum Muskelaufbau. Der Trainingsschwerpunkt des Krafttrainings im gesundheitsorientierten Sport liegt im Bereich der Kraftausdauer.

Kraftausdauer bedeutet, Kraftleistungen (statisch oder dynamisch) über eine längere Zeitdauer hinweg aufrecht zu erhalten. Ab einer Belastungsdauer von ca. 50 Sekunden spricht man von einer Kraftausdauer-Belastung. Diese wird trainiert durch viele Wiederholungen mit moderatem Gewicht (oder dem eigenen Körpergewicht).

Kraftausdauer ist aber nicht nur für jegliche Sportarten wichtig, sondern auch im Alltag und so ist es sinnvoll, die Kraftausdauer im Auge zu behalten und zu trainieren.

Stundenverlauf und Inhalte

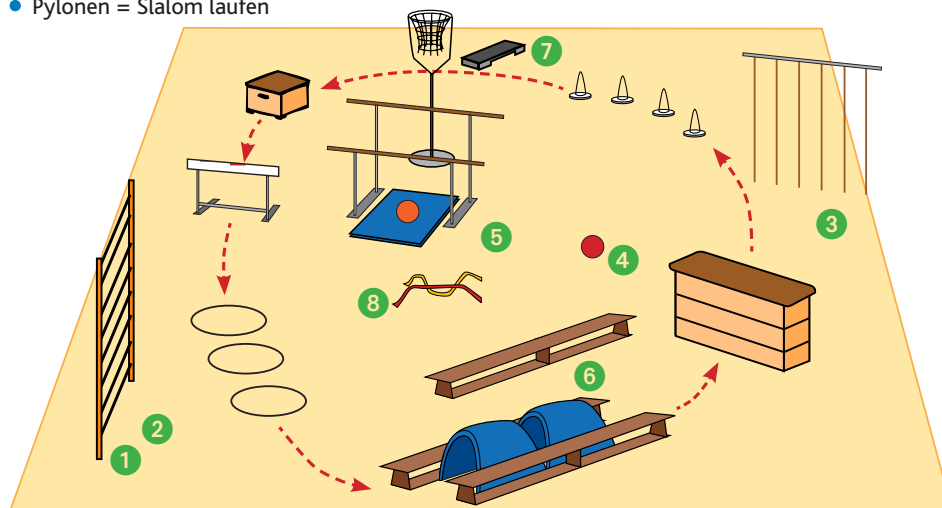
EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- Begrüßung und Stundeneinstieg
- Die Gruppe versammelt sich im Kreis.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN und stellt das Stundenthema vor. Die ÜL teilt zu den acht Stationen Aufbauarten aus und diese werden in Teams von zwei TN jeweils zweimal aufgebaut.

Am äußeren Rand der Halle wird zudem ein Hindernisparcours aufgebaut.

- Kasten = Hocke seitwärts
- Hürde = darüber springen
- Drei Reifen = beidbeinig hüpfen
- Mattentunnel = durchkriechen
- Großer Kasten = darüber springen/klettern
- Pylonen = Slalom laufen



● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ▼ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Fitte jüngere Erwachsene (Männer und Frauen)

Material:

8 Stationskarten,
Sprossenwand, Taue, Matten, Basketballkorb,
Stufenbarren, Bälle, Stepper, Langbank,
Therabänder/Fitbänder, Musik, Würfel
Diverse Materialien, die in der Halle verfügbar sind:
Kästen, Reifen, Hürde, Matten, Pylonen

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung, Aufmerksamkeit und Interesse wecken, Aufbau für die Stunde
- ▼ Die acht Stationen zur Schulung der Kraftausdauer werden im Schwerpunkt der Stunde beschrieben.

Fitness
11.2015

Stundenverlauf und Inhalte

● Kreuz und quer durch die Halle

- Die TN laufen zur Musik kreuz und quer durch die Halle.

Bei Musikstopp ruft die ÜL eine Bewegungsaufgabe in den Raum, die durch die TN erfüllt werden soll: z. B. Liegestütz, Sit-ups, Lunges, Kniebeugen, Squats etc.). Jede Übung wird mit jeweils 10 Wiederholungen durchgeführt.

Anschließend sollen sich die TN weiter durch die Halle bewegen. Der Lauf wird dabei variiert: Hopferlauf, Anfersen, Kniehebelauf, rückwärts laufen etc. Die ÜL sagt die unterschiedlichen Fortbewegungsarten an.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Stationserklärung

- Gemeinsam bewegt sich die Gruppe von Station zu Station.

Die TN laufen alle gemeinsam von Station zu Station. Die ÜL erklärt die Übung an jeder Station.

● Kraftausdauer-Station ①: Die Sprossenwand I

Die TN hängen sich rücklings an die Sprossenwand und bewegen die Beine angewinkelt in Richtung Decke, bis diese mit den Oberschenkeln parallel stehen.

Schwieriger: Die Übung mit gestreckten Beinen ausführen.

● Kraftausdauer-Station ②: Die Sprossenwand II

Ein Seil an eine Sprossenwand knoten.

Die TN legen sich mit dem Bauch auf eine Yogamatte und ziehen sich mit Hilfe der Arme am Seil entlang bis zur Sprossenwand.

Schwieriger: Die TN liegen rücklings auf der Yogamatte oder der Abstand ist größer.

● Kraftausdauer-Station ③: Das Tau

Die TN fassen im Stand das Tau soweit wie möglich oben an, halten sich dann am Tau fest und machen daran Klimmzüge.

Schwieriger: Die TN klettern an dem Tau senkrecht nach oben. Hier dann den Boden mit Matten absichern.

● Kraftausdauer-Station ④: Der Ball im Schwebesitz

Die TN sitzen sich gegenüber und schießen sich einen Ball zu. Die Beine bleiben dabei in der Luft.

Schwieriger: Nicht mit den Händen abstützen (gerader Rücken) oder auf verschiedene große Ziele schießen in verschiedenen Höhen und Distanzen zielen

Absichten und Hinweise

- ⊙ Aufwärmen

- ✔ Die TN werden darauf hingewiesen, die aufgebauten Stationen und Geräte weiträumig zu umlaufen.

- ✔ Zusatzmaterialien können am Hallenrand zur Nutzung bereit gelegt werden, wie z. B. Reifen, Seile, Rollbretter etc.

- ✔ Schnellere Musik regt zum schnelleren Laufen an, motivierende Zurufe der ÜL ebenfalls.

- ⊙ Erläuterung der Stationen für einen reibungslosen Ablauf

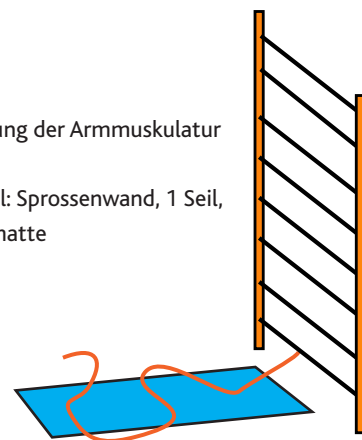
- ✔ Die Bewegungsaufgaben an den Stationen können je nach Leistungsstand der TN variiert oder durch Ideen der TN ergänzt werden.

- ⊙ Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur

- ✔ Material: Sprossenwand

- ⊙ Kräftigung der Armmuskulatur

- ✔ Material: Sprossenwand, 1 Seil, 1 Yogamatte



- ⊙ Kräftigung der Schultermuskulatur

- ✔ Material: Taue

- ⊙ Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur

- ✔ Material: Ball

Stundenverlauf und Inhalte

● Kraftausdauer-Station 5: Stufenbarren und Basketball

Die TN hängen mit den Knien an dem unteren Barrenholm. Sie halten einen Ball in der Hand. Nun sollen die TN sich mit Hilfe der Bauchmuskulatur hoch ziehen, so dass sie den Basketballkorb sehen können. Über die zweite Barrenstange hinweg soll der Ball in den Basketballkorb geworfen werden.

Schwieriger: Distanz und Höhe verändern

● Kraftausdauer-Station 6: Die Bank

Die TN springen beidfüßig über eine Bank (seitwärts oder vorwärts).

Schwieriger: Höherer Gegenstand über den gesprungen werden soll.

● Kraftausdauer-Station 7: Der Stepper

Die TN stützen sich mit den Händen rücklings auf einem Stepper ab. Die Beine stehen in einer Hockposition auf dem Boden. Das Gesäß hat keine Bodenberührung. Ein Bein wird nun waagrecht nach vorne gestreckt.

Die Arme werden langsam gebeugt, so dass sich das Gesäß dem Boden nähert (nicht berührt). Anschließend wieder hoch drücken, in dem die Arme gestreckt werden.

Beinwechsel

● Kraftausdauer-Station 8: Das Theraband/Fitband

Die TN stellen sich mittig auf ein Theraband/Fitband. Die Enden werden vor dem Körper überkreuzt und festgehalten. Der Rücken wird leicht nach vorne gebeugt (gestreckter Rücken!). Nun wird das Theraband/Fitband mit Hilfe der Oberarme nach schräg oben bewegt.

● Das Zirkeltraining beginnt

○ Die TN bilden 2er-Teams

Die TN starten mit dem Hindernisparcours, der zu Beginn 3 Mal durchlaufen werden soll.

Dann begeben sich die 2er-Teams zu ihrer selbst aufgebauten Station und führen dort die Übung mit 20 Wiederholungen durch.

Im Anschluss wird mit einem Würfel, der am Seitenrand liegt, pro 2er-Team gewürfelt. Die gewürfelte Zahl gibt an, wie oft das Team den Hindernisparcours durchlaufen muss.

Und danach geht es weiter zur nächstfolgenden Station.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Stationsabbau

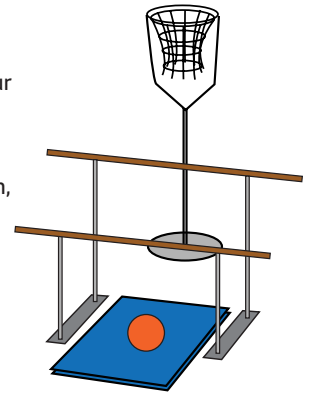
○ Abbau der Stationen im 2er-Team

Die Teams bauen ihre vorher aufgebaute Station wieder ab und räumen die Geräte an die vorgesehenen Abstellplätze.

Absichten und Hinweise

⊕ Kräftigung der Bauchmuskulatur

- ✔ Material:
1 Barren, Matten,
1 Ball, 1 Basketballkorb



⊕ Kräftigung der Beinmuskulatur

- ✔ Material: Langbank

⊕ Kräftigung des Trizeps und der Beinmuskulatur

- ✔ Material: Stepper

⊕ Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur

- ✔ Material: Theraband

⊕ Förderung der Kraftausdauer

- ✔ 1 – 2 Stationsdurchgänge

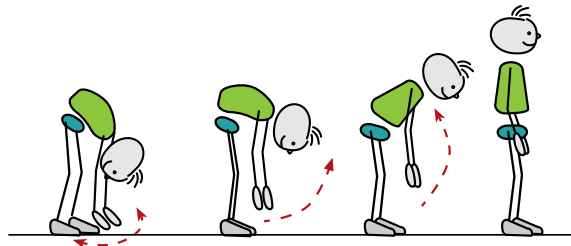
⊕ Stationen abbauen

Stundenverlauf und Inhalte

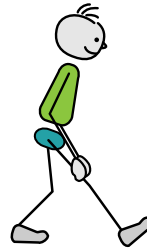
AUSKLANG (10 Minuten)

● Cool down

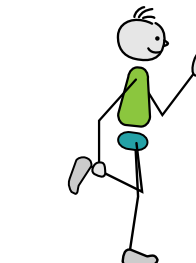
- In Rückenlage die Knie fassen und die untere Rückenpartie über den Boden kreisen lassen. Richtungswechsel
- In Rückenlage ein Bein senkrecht in die Höhe strecken und mit den Händen den gefassten Oberschenkel in Richtung Körper ziehen. Das Knie bleibt dabei möglichst gestreckt. Seitenwechsel
- Langsam und rückengerecht über den Vierfüßler- und Kniestand in den Stand kommen. Die Füße stehen dabei möglichst nah beieinander und der Rücken wird Wirbel für Wirbel aufgerichtet.



- Aus der leichten Schrittstellung wird die Oberschenkelrückseite gedehnt. Seitenwechsel
- Zur Dehnung der Rumpfmuskulatur einen Arm gestreckt über den Kopf zur anderen Seite zeigend lang ziehen. Seitenwechsel



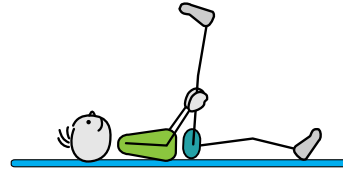
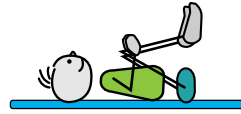
- Einen Fuß anfersen, um die Oberschenkelvorderseite zu dehnen. Seitenwechsel



- Dreimal Richtung Hallendecke strecken und einatmen, danach die Arme fallen lassen und dabei ausatmen.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Lockerung der Muskulatur, Dehnung der beanspruchten Muskulatur



- ✔ Weiter Dehnungsübungen findet man online in der Fitnesskartei des Landessportbundes NRW unter: www.vibss.de/sportpraxis/sport-online-karteien/fitnesskartei/