



Fitness für Zuhause

Gymnastische Übungen ohne Geräte für Indoor und Outdoor

In den Zeiten der Corona-Pandemie sind Vereinssportler*innen in der Sportpraxis häufig auf sich alleine gestellt. In diesem Stundenbeispiel werden Übungen zur Schulung der Koordination, des Gleichgewichts und Stabilität sowie der Muskelkräftigung, die selbstständig Indoor und Outdoor durchgeführt werden können, vorgestellt. Im Rahmen des Vereinssports, hat die Übungsleitung die Möglichkeit, die Übungen mit den Teilnehmer*innen durchzuführen und zu besprechen, um diese dann als „Fitnessübungen für Zuhause“ mitzugeben.

Das Stundenbeispiel beinhaltet schwerpunktmäßig Übungen zur Ganzkörperkräftigung und Förderung des Gleichgewichtssinns.

Es ist wichtig, dass die Hinweise zu den Ausführungen der Übungen und die Differenzierungsmöglichkeiten beachtet werden.

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnung (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Begrüßung und Information

- ☉ Die Teilnehmer*innen (TN) stehen gemeinsam mit der Übungsleitung (ÜL) mit ausreichend Abstand im Innenstirnkreis.

Die ÜL begrüßt die TN und fragt sie nach ihrer Befindlichkeit.

Einstieg in das Stundenthema:

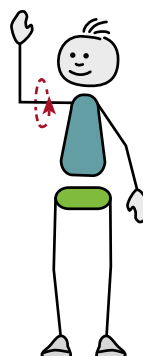
„Heute trainieren wir die Koordination, das Gleichgewicht, die Stabilität und kräftigen zudem unsere Muskulatur. Es werden Differenzierungsmöglichkeiten aufgezeigt, um eine Übung von der Intensität her zu steigern oder zu reduzieren. Beim eigenständigen Üben Zuhause kann die Wiederholungszahl oder die Satzzahl entsprechend dem individuellen Leistungsstand reduziert oder erhöht werden. Passe durch die Differenzierungsmöglichkeiten die Intensität der Übungen deinem individuellen Leistungsstand und aktuellen Wohlbefinden an.“

● Schulterkreise

Die TN befinden sich im physiologischen Stand.

- 1 Den rechten Arm in U-Halte auf Schulterhöhe anheben (dabei wird der Unterarm etwas noch oben ausgerichtet), dann den Arm in gebeugter Haltung nach hinten kreisen und wieder in die Ausgangsposition führen – der Blick folgt der Armbewegung.
Nach 8 Wiederholungen erfolgt ein Richtungswechsel.

Seitenwechsel – Der linke Arm führt die Übung mit Richtungswechsel aus.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene mit Vorerfahrungen

Material:

Je TN eine Gymnastikmatte,
ggf. ein Handtuch je TN

Ort:

Indoor, Outdoor, Sporthalle, Gymnastikraum

Absichten und Hinweise

- ☉ Information für die TN, Vorbereitung der TN auf die Stundeninhalte

✔ Organisatorische Hinweise:

- Werden die Übungen in einer Gymnastikstunde angeleitet, dann befinden sich die TN in der Blockaufstellung.
- Egal ob Indoor oder Outdoor, ein angemessener freier Bewegungsradius von ca. 2–3 m zur verletzungsfreien Durchführung der Übungen sollte immer gegeben sein.

- ☉ Aktivierung und Mobilisation des Schultergürtels

✔ Hinweise zum physiologischen Stand:

- Ein unsichtbarer Faden zieht den Kopf Richtung Decke
- Der Blick ist geradeaus gerichtet
- Die Schultern werden Richtung „Hosentaschen“ gezogen
- Die Beine sind in den Knien leicht gebeugt
- Die Füße stehen hüftbreit

Fitness
09.2021

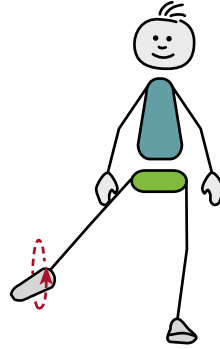
Stundenverlauf und Inhalte

- ② Mit beiden Armen zeitgleich Kreise nach vorne ausführen. Dabei auf die Zehenspitzen kommen, wenn die Arme am Körper vorbeiswingen, anschließend die Füße wieder abrollen.

● Luftkreise

Die TN begeben sich aus dem physiologischen Stand in den Einbeinstand. Das linke Bein ist das Standbein. Das rechte Bein (Spielbein) wird vom Boden angehoben und in Kniehöhe des Standbeins nach vorne gestreckt.

Mit der Fußspitze des Spielbeins kleine Kreise in die Luft schreiben, die Kreise immer größer werden lassen und dann wieder kleiner.



Übungshinweise:

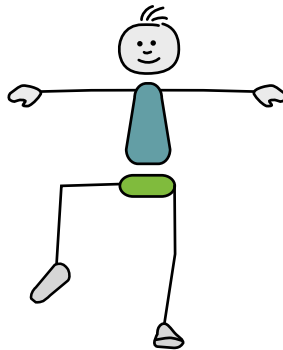
- Richtungswechsel und Seitenwechsel durchführen
- Wiederholungszahl: 8 Mal je Richtung und Seite
- Für eine höhere Intensität die Augen schließen

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Beinheber

- ⑦ Die TN legen sich eine Matte oder ein Handtuch bereit.

Die TN nehmen eine funktionelle Standposition ein und heben im Wechsel ein Bein an. Das angehobene Bein wird angewinkelt in Hüfthöhe gehalten und beide Arme auf Schulterhöhe zur Seite ausgestreckt.



Übungshinweise:

- Die Übung 8 Mal je Seite mit jeweils 2 Wiederholungen durchführen
- Höhere Intensität: auf die Matte bzw. ein doppelt gelegtes Handtuch stellen oder die Augen schließen

● Seitliche Standwaage

Die TN nehmen eine funktionelle Standposition ein. Das rechte Bein ist das Standbein. Das linke Bein und den rechten Arm in einer Diagonalen ausstrecken – dabei bleibt der Oberkörper frontal ausgerichtet und die linke Hand liegt entspannt auf dem Oberschenkel des linken Beins.

Übungshinweise:

- Die Übung in der Endposition 12 Sekunden halten
- Dann erfolgt ein Seitenwechsel
- Die Übung insgesamt 2 Mal je Seite durchführen

● Diagonales Anheben im Vierfüßlerstand mit Variationen

Die TN nehmen die Vierfüßlerstand-Position ein.

- ① Das rechte Bein und der linke Arm werden zeitgleich auf Gesäß- bzw. Schulterhöhe ausgestreckt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick auf die Matte.
- Diese Position 10 Sekunden halten. Dann Bein und Arm wieder in die Ausgangsposition zurückführen und die Übung mit dem linken Bein und rechten Arm ausführen.

- = Inhalt, ⑦ = Organisation, ② = Absicht, ⑦ = Hinweis

Absichten und Hinweise

⑦ Übungshinweise:

- Richtungswechsel und Seitenwechsel durchführen
- Wiederholungszahl: 8 Mal je Richtung und Seite

- ② Kräftigung der Rumpf- und der Beinmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

⑦ Hinweise an die TN:

- Das Standbein bleibt leicht gebeugt und die physiologische Haltung sollte beibehalten werden.
- Das Spielbein bleibt während der Übungsausführung gestreckt.
- Sollte die Übung als zu schwierig empfunden werden, das Spielbein zwischenzeitlich abstellen.

- ② Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Aktivierung der tiefliegenden Rumpf- und Beinmuskulatur

⑦ Hinweise an die TN:

- Kopf in physiologischer Haltung
- Standbein leicht gebeugt
- Schultern aktiv zu den „Hosentaschen“ ziehen

- ② Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit, Stabilisation und Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur

⑦ Differenzierungsmöglichkeiten:

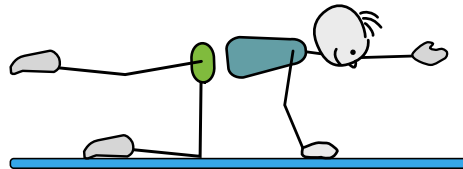
- Reduzierung der Intensität: das Spielbein zwischendurch absetzen
- Erhöhung der Intensität: die Augen schließen

- ② Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit, Förderung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit



Stundenverlauf und Inhalte

- ② Das rechte Bein und den linken Arm wieder zeitgleich ausstrecken und in dieser Position mit dem Bein und Arm kleine Kreise synchron ausführen. Kreise 4 Mal in die eine Richtung ausführen und dann Richtungswechsel. Im Anschluss Seitenwechsel (linkes Bein und rechter Arm)
- ③ Das rechte Bein und den linken Arm zeitgleich ausstrecken und in dieser Position Arm und Bein synchron ein wenig anheben und wieder absenken.
Das „Hoch-und-Runter“ 8 Mal durchführen
Im Anschluss Seitenwechsel (linkes Bein und rechter Arm)

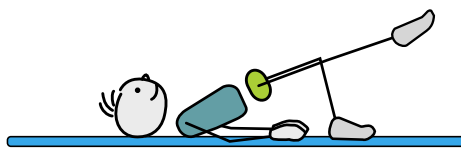


● Brücke

Die TN legen sich in Rückenlage auf die Matte.
Die TN nehmen die „Brücke“ als Ausgangsposition ein.
Die Arme liegen auf der Matte auf. Ein Bein wird auf Kniehöhe des anderen Beins ausgestreckt und wieder in die Ausgangsposition gebracht. Dann wird die Übung mit dem anderen Bein durchgeführt – dadurch entsteht ein stetiger Beinwechsel.

Übungshinweise:

- Die Übung mit jedem Bein 8 Mal wiederholen
- Nach einer kurzen Pause wird die Übung ein zweites Mal durchgeführt



● Brücke mit Gehen auf der Stelle

Die TN nehmen wieder die „Brücke“ als Ausgangsposition ein und die Arme liegen auf der Matte auf. Die TN gehen mit den Füßen auf der Stelle.

Übungshinweise:

- Die Übung 2 Mal mit je 20 Schritten durchführen

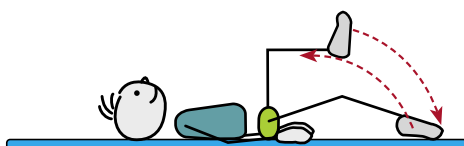
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 MINUTEN)

● Bauchmuskel-Käfer

Die TN liegen in Rückenlage auf der Matte.
Die Beine werden mit einem Winkel von 90 Grad im Knie- und Hüftgelenk angehoben. Kopf und Arme bleiben auf der Matte liegen. Die TN senken einen Fuß langsam ab und tippen mit der Fußspitze auf die Matte. Anschließend den Fuß wieder in die Ausgangsposition bringen und den anderen Fuß absenken.

Übungshinweise:

- Die Übung 2 Mal mit je 8 Wiederholungen pro Seite durchführen



Absichten und Hinweise

✔ Hinweise zum Vierfüßlerstand:

- Hände unter den Schultern
- Knie unter den Hüften
- Kopf und Wirbelsäule in physiologischer Haltung

✔ Hinweis an die TN:

- Bei Beschwerden des Kniegelenks ein doppelt gelegtes Handtuch oder eine andere weiche Unterpolsterung unter das aufliegende Knie legen

⊙ Kräftigung der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur, Rumpfstabilisation, Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit

✔ Hinweise zur „Brücke“:

- In Rückenlage die Füße aufstellen
- Das Gesäß anheben, so dass sich der Rumpf und die Oberschenkel in einer Linie befinden
- Die Arme liegen lang seitlich auf der Matte auf

✔ Hinweis an die TN:

- Darauf achten, dass Rumpf und Oberschenkel in einer Linie bleiben und das Gesäß nicht abgesenkt wird

⊙ Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur, Rumpfstabilisation, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

✔ Hinweis an die TN:

- Darauf achten, dass die Körperspannung beibehalten wird und das Gesäß nicht absinkt

⊙ Kräftigung der Bauchmuskulatur

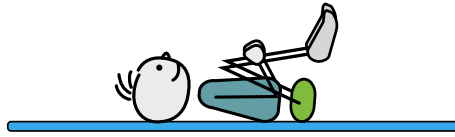
✔ Hinweise an die TN:

- Die Übung langsam und konzentriert ausführen
- Erst wenn beide Beine wieder in der Ausgangsposition sind, den anderen Fuß absenken
- Die Lendenwirbelsäule hält während der Übung aktiv den Bodenkontakt
- Bei Bedarf kann der Kopf mit einem Handtuch unterlagert werden

Stundenverlauf und Inhalte

● Paketchen

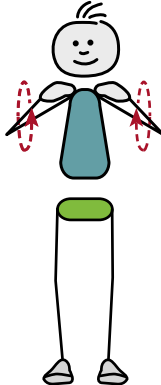
Die TN liegen in Rückenlage auf der Matte.
Die TN ziehen beide Beine Richtung Bauch und umfassen die Beine unterhalb der angewinkelten Knie mit den Händen. Der Kopf bleibt auf der Matte liegen.



AUSKLANG (10 Minuten)

● Kleine Windmühle

Die TN nehmen einen hüftbreiten Stand ein.
Die TN legen beide Hände auf den Schultern ab. Aus dieser Position die Arme kreisen lassen. Die Ellenbogen führen die Bewegung der vorwärts- und rückwärts-kreisenden Schultern an.

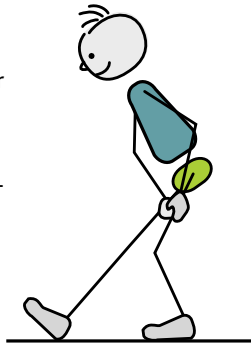


Übungshinweise:

- Die Bewegungsrichtung nach 30 Sekunden wechseln
- 3 Wiederholungen je vorwärts und rückwärts

● Dehnung der Beinrückseite

Im Stand das Standbein leicht beugen und das zu dehnende Bein nach vorne gestreckt mit der Ferse aufsetzen. Dabei bleiben die Knie nebeneinander.
Mit einer leichten Rumpfvorbeuge wird das Gesäß nach hinten geschoben und die Fußspitze des vorderen Beins wird geflext.

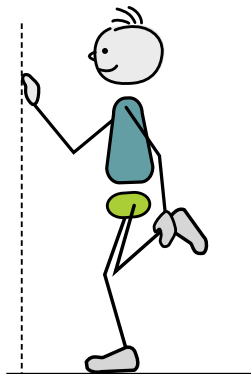


Übungshinweise:

- Die Dehnungsposition 12–15 Sekunden halten, dann Seitenwechsel – jede Seite 2 Mal dehnen

● Dehnung der Beinvorderseite

Im Stand das Standbein leicht beugen. Das Fußgelenk des anderen Beins wird mit der gleichseitigen Hand umfasst und der Unterschenkel Richtung Gesäß gezogen.



Übungshinweise:

- Die Dehnungsposition 12–15 Sekunden halten, dann Seitenwechsel – jede Seite 2 Mal dehnen

Absichten und Hinweise

⊙ Entspannung und Dehnung der Rückenstreckmuskulatur

✓ Hinweise an die TN:

- Die Position sanft einnehmen und entspannt halten
- Je nach Wohlbefinden in dieser Position verweilen
- Bei Bedarf kann der Kopf mit einem Handtuch unterlagert werden

⊙ Mobilisation des Schulter-Nacken-Bereichs

✓ Hinweis an die TN:

- Die Schulterkreise als fließende Bewegung ausführen

⊙ Dehnung der Muskeln der Beinrückseite

✓ Hinweise an die TN:

- Darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt

⊙ Dehnung der Muskeln der Beinvorderseite und der Hüftbeugemuskulatur

✓ Hinweise an die TN:

- Darauf achten, dass es zu keiner Hohlkreuzbildung kommt

