

1.1.4 Olympische Spiele (im Sitzen oder im Stehen)

„Welche Sportarten fallen uns ein?“

Jeder Teilnehmer darf eine oder mehrere Sportarten vorschlagen, die nachgeahmt werden: Schwimmen, Radrennen, Marathonlauf, Hürdenlauf, Basketball, Fußball, Volleyball, Rudern, Kanu fahren, Boxen, Tennis/Tischtennis, Ski-Abfahrt, Skilanglauf, Kugelstoßen, Diskuswurf, Gewichtheben, Bogenschießen, Reiten...

1.2 Zirkeltraining

1.2.1 Organisation

Die Übungen werden nicht nach Wiederholungsanzahl, sondern nach Zeit ausgeführt.

Diese Organisationsform ist von Vorteil, weil jeder Teilnehmer sein Übungstempo so wählen kann, dass er sich anstrengt, aber nicht überanstrengt. Bei der Durchführung festgelegter Wiederholungszahlen würde dagegen Wartezeit entstehen. Jeder Teilnehmer soll also sein Tempo so wählen, dass er die Belastungszeit gut durchhält. Es besteht so auch bei heterogenen Gruppen die Möglichkeit, die Belastung adäquat an den Einzelnen anzupassen. Natürlich ist es auch möglich, zwischendurch Pausen einzulegen beziehungsweise die Übung früher zu beenden. Ideal ist allerdings eine kontinuierliche Belastung über die gesamte Zeit. Als positiver Nebeneffekt wird die Selbsteinschätzung gefördert.

Die Übungen werden am besten so zusammengestellt, dass ein Wechsel in der Beanspruchung der Muskelgruppen und in der Intensität gewährleistet ist: Eine Übung für den Oberkörper, dann eine Übung für die Beine beziehungsweise eine anstrengende Übung, dann eine weniger anstrengende Übung. Die Belastungsdauer sollte nicht zu kurz sein, weil die Teilnehmer oft einige Zeit brauchen, um in die Übung „rein zu kommen“. Der Übungsleiter kann dann auch ausreichend korrigieren, und die Ausdauerleistungsfähigkeit wird gezielt trainiert.

Verschiedene Varianten am Beispiel von 16 Teilnehmern:

8 Stationen je zweimal aufbauen

1 Minute Belastung, ca. 45 Sekunden Pause
Zwei Durchgänge
Gesamtdauer: ca. 28 Minuten

8 Stationen je zweimal aufbauen

Erster Durchgang: 1 Minute Belastung,
ca. 45 Sekunden Pause
Zweiter Durchgang: 30 Sekunden Belastung,
30 Sekunden Pause
Gesamtdauer: ca. 22 Minuten

16 Stationen aufbauen

1 Minute Belastung, 1 Minute Pause
Ein Durchgang
Gesamtdauer: ca. 32 Minuten

16 Stationen aufbauen

30 Sekunden Belastung, 1 Minute Pause
Ein Durchgang
Gesamtdauer: ca. 24 Minuten

1.2.2 Übungsbeispiele

Treppensteigen

Ziel: Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und der lokalen Kraftausdauer

Intensität: hoch

Hinweis: alternativ Turnbank verwendbar

Varianten: Step / Bank nur mit dem Fuß antippen oder seitwärts auf- und absteigen.



Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

Intensität: niedrig

Hinweis: Tuch / Seil als Hilfsmittel anbieten



Balancieren auf einem dicken Seil

Ziel: Verbesserung des Gleichgewichts und der Propriozeption

Intensität: mittel

Varianten: Ein Fuß auf dem Seil, ein Fuß auf dem Boden

Beide Füße auf dem Seil

Seitwärts, beide Füße auf dem Seil

Rückwärts, ein Fuß auf dem Seil



Liegestütz im Stehen an der Wand

Ziel: Verbesserung der lokalen Kraftausdauer

Intensität: mittel

Hinweis: Je weiter der Abstand zur Wand, desto höher ist die Intensität

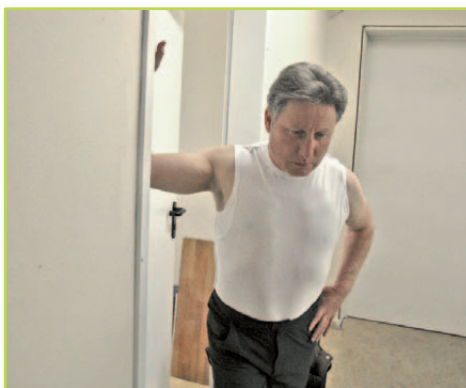


Dehnung der Brustmuskulatur

Intensität: niedrig

Einseitige Ausführung: Der angewinkelte Arm wird beispielsweise an einem Türrahmen fixiert und die Schulter nach vorne geschoben.

Variante: Ellenbogen etwas höher bzw. etwas tiefer anlegen. Dadurch werden die unterschiedlichen Anteile der Brustmuskulatur angesprochen.



Gehen auf weicher Matte

Ziel: Verbesserung der allgemeinen Ausdauer/des Gleichgewichts und der Propriozeption

Intensität: mittel

Hinweis: Weichbodenmatte oder 2-3 dünne Gymnastikmatten verwenden

Kurzhanteln nach oben stemmen

Ziel: Verbesserung der lokalen Kraftausdauer

Intensität: hoch

Hinweis: ca. 1-2 kg pro Hantel, alternativ Wasserflasche verwendbar



Igelballmassage

Ziel: aktive Erholung

Intensität: niedrig

Hinweis: Nach Belieben Arme, Schulter, Beine massieren

Klimmzüge im Stehen an der Sprossenwand

Ziel: Verbesserung der lokalen Kraftausdauer

Intensität: mittel

Alternativ:
Zugübung
mit dem Thera-Band®

