

Zirkel mit aktiver Pause

5. - 13. Klasse

Dieser Zirkel verfolgt das Ziel, die gesamte Muskulatur durch einfache und effektive Übungen zu kräftigen. Er eignet sich für große Klassenstärken, da nicht viel Platz und nur wenig Geräte benötigt werden. Außerdem lässt sich der Aufbau sehr schnell bewerkstelligen. Alle Schüler/innen arbeiten gleichzeitig in ihren Gruppen an den jeweiligen Stationen.

Ablauf des Zirkels:

Aufwärmen Teil A:

am Ort mit Laufen, Hüpfen, Springen usw..

Aufgabe:

Z. B. 30 Sekunden die Übung ausführen anschließend 30 Sekunden im Raum oder auf der Stelle z. B. laufen, Hampelmann (aktive Pause) usw. und dann geht es zur nächsten Übung. Immer im Wechsel Übung ausführen anschließend aktive Pause.

Wenn Ihr gut im Training seid könnt Ihr die Übungszeiten bis zu 1 Minute verlängern!

Und hier nun alle 10 Übungen für den Gruppenzirkel:

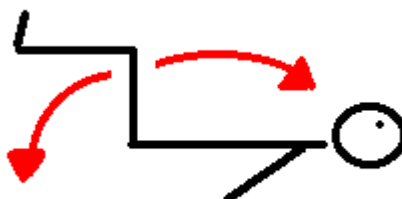
Übung 1:

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

Rückenlage, die Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel zur Hüfte. Arme in Seithalte, die Lendenwirbelsäule fest auf den Boden drücken.

→ Die Beine werden nach rechts/links abgesenkt.

Tipp: Beine berühren nicht den Boden und werden nicht Richtung Brust geführt!



Übung 2:

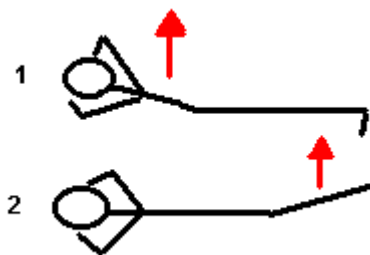
Kräftigung der Rückenmuskulatur

Bauchlage, Stirn liegt auf den Handrücken, Blick zum Boden

→ Oberkörper und Arme heben und senken,

→ danach Beine heben und senken!

Tipp: Nicht ruckartig arbeiten. Gleichmäßige Auf- und Abbewegung des Oberkörpers und der Beine, zähle bei der Ausführung jeweils langsam bis acht!



Übung 3:

Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur

Liegestützstellung (evtl "einfacher Liegestütz", siehe Zeichnung!)

→ Arme beugen und strecken.

Tipp: In der Lendenwirbelsäule nicht durchhängen, der Körper ist gespannt!

"Einfacher Liegestütz":



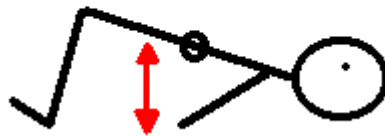
Übung 4:

Kräftigung der Hüftmuskulatur

Rückenlage: Beine sind angewinkelt, Hüfte weg vom Boden, die Schultern liegen am Boden auf.

→ Hüfte langsam vom Boden heben und senken, das Gesäß berührt nicht mehr den Boden.

Tipp: Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen!



Übung 5:

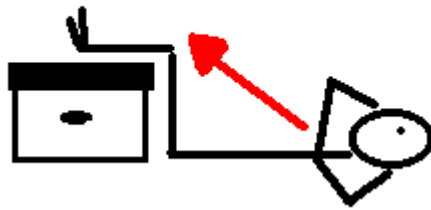
Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

Die Unterschenkel liegen auf einem kleinen Kasten, Oberkörper – Oberschenkel – Unterschenkel bilden einen rechten Winkel.

→ "Crunches": Schultern und Oberkörper werden gehoben und gesenkt.

Tipps:

- Oberkörper nicht zu weit anheben! (Lendenwirbel bleiben am Boden)
- Arme und Hände stützen seitlich am Kopf,
- das Kinn ist immer weg von der Brust ("schau Richtung Decke!"),
- langsame Bewegungen (Zähle bei der Ausführung bis acht),
- beim Hochgehen ausatmen!



Übung 6:

Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Bauchlage mit anschließendem Stütz nur auf den Unterarmen und den Füßen.

→ In dieser Position den Körper halten.

Tipp: Der Körper ist weg vom Boden, unbedingt die Bauchmuskeln anspannen ("du bist fest wie ein Brett"), nicht durchhängen!



Übung 7:

Kräftigung der Hüft-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Seitenlage rechts, anschließend im Stütz auf dem rechten Unterarm und den Füßen

→ Die Hüfte wird vom Boden gehoben und in dieser Position gehalten.

Tipp: Spanne deinen Körper an! Falls dir die Übung zu leicht ist, hebe das linke Bein und den linken Arm!



Übung 8:

Kräftigung der Hüft-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Seitenlage links, anschließend im Stütz auf dem rechten Unterarm und den Füßen

→ Die Hüfte wird vom Boden gehoben und in dieser Position gehalten.

Tipp: Spanne deinen Körper an! Falls dir die Übung zu leicht ist, hebe das rechte Bein und den rechten Arm!



Übung 9:

Kräftigung der Rückenmuskulatur

"Bankstellung": Stütz auf Armen und Unterschenkel.

→ Diagonal rechten Arm und linkes Bein strecken, dann Wechsel linker Arm und rechtes Bein.

Tipp: Wenn du in der gestreckten Position bist, zähle langsam bis acht, dann erst die Position wechseln!



Übung 10:

Kräftigung der
Oberschenkel-
muskulatur

"Skifahrer-Abfahrtshaltung":

Beine und Füße in paralleler Schrittstellung,
das Gesäß tief zwischen den Beinen.

→ Auf und ab federn.

Tipp: Bleibe in tiefer Abfahrtshocke, simuliere
einen Abfahrtslauf mit Bodenwellen,
Kurven,...



Viel Spaß beim Zirkel mit aktiver Pause !