



Kräftigungszirkel mit Kleingeräten

- Kurzhantel, Ball, Theraband und Step -



Vorbemerkungen/Ziele

In diesem Zirkel werden Kräftigungsübungen für die großen Muskeln des Körpers vorgestellt. Neben den Rumpfmuskeln werden die Beine und Arme ausgiebig trainiert.

Damit die Zirkelübungen abwechslungsreich sind, werden insgesamt vier Kleingeräte eingesetzt: Kurzhanteln, Theraband, Step und Ball.

Der Einsatz von Kleingeräten fördert zudem die Feinmotorik, Koordination und die Wahrnehmungsfähigkeit des eigenen Körpers und leistet somit einen Beitrag für das Bewegungserleben.

Die Teilnehmer/innen sollten Vorerfahrung hinsichtlich der richtigen Handhabung und des funktionalen Einsatzes der eingesetzten Geräte haben.

Es werden insgesamt 13 Stationen aufgebaut.

Es werden folgende Materialien benötigt:

- Kurzhantel-Paare mit unterschiedlichem Gewicht (0,5 – ca. 3 kg), weiche Bälle (Overball oder Redondball, Therabänder in unterschiedlichen Stärken, Steps, Gymnastikmatten
- Evtl. Musik (z.B. Musik-CD mit abwechselnd 2 Minuten Trainingsmusik und 1 Minute ruhiger Musik)

Zirkelaufbau

Durchführungshinweise

- Die TN können den Zirkel einzeln oder in Paaren absolvieren.
- Übungszeit an jeder Station jeweils 2 Minuten
- Die Übungen langsam und kontrolliert ausführen – bewusst spüren, welche Muskeln gekräftigt werden
- Auf eine bewusste Atmung achten!
- 1 Minuten Pause: in der Pause Wechsel zur nächsten Station

Station 1:

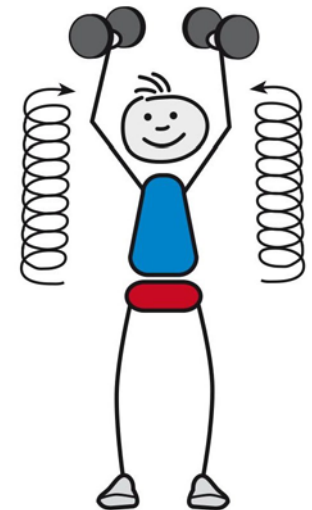
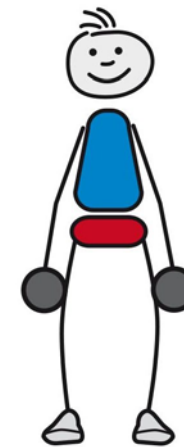
Armkreise mit Kurzhanteln

Geräte:

Je TN ein Paar Kurzhanteln (0,5 – 1 kg / nicht schwerer)

Aufgabe:

- Im funktionellen Stand die Arme locker neben dem Körper hängen lassen.
- Die Arme mit kleinen kontrollierten Kreisen nach oben führen, bis sich die Arme über den Schultern befinden.
- Dann die Kreise umkehren und die Arme langsam zurückführen.
- **Hinweis:** Arm aus der Schulter heraus kreisen.



Station 2:

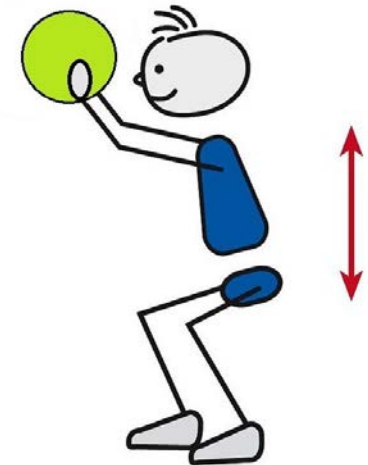
Kniebeuge mit Ball

Geräte:

Je TN einen Ball

Aufgabe:

- Den Ball mit beiden Händen in Vorhalte halten.
- Die Knie langsam und fließend beugen und dabei gleichzeitig das Becken nach hinten unten absenken - als wolle man sich auf einen Hocker setzen.
- Anschließend erfolgt etwa in der gleichen Geschwindigkeit die Rückkehr in die Ausgangsstellung.
- **Hinweise:** Füße hüftbreit auseinander, Fersen bleiben am Boden, Rücken bleibt gerade



Station 3:

Rückenstrecker mit dem Theraband

Geräte:

Je TN ein Theraband

Aufgabe:

- Auf das Theraband stellen und beide Enden mit den Händen in Brusthöhe fixieren. Der Oberkörper ist dabei vorgeneigt.
- Gegen den Widerstand des Therabandes den Oberkörper aufrichten. Der Rücken bleibt dabei gerade.
- Dann wieder kontrolliert in die Ausgangsposition vorneigen.



Station 4:

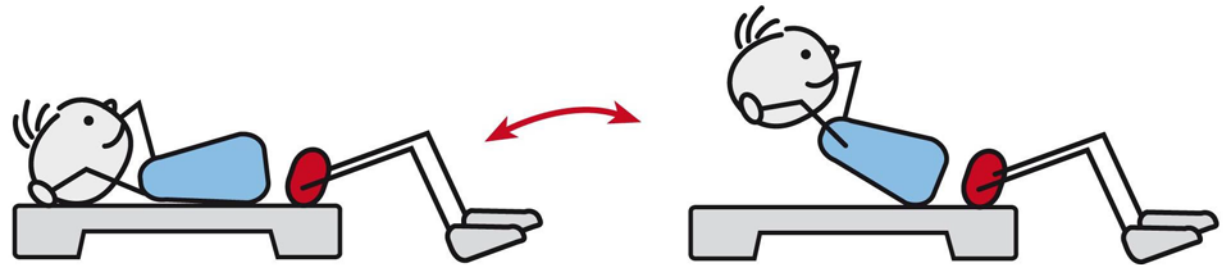
Bauchtraining mit dem Step I

Geräte:

Je TN ein Stepbrett

Aufgabe:

- Rückenlage auf dem Stepbrett
- Die Füße stehen auf dem Boden.
- Gerade Crunches ausführen
- **Hinweis:** Der Lendenwirbelsäulenbereich hält Kontakt zum Step.



Station 5:

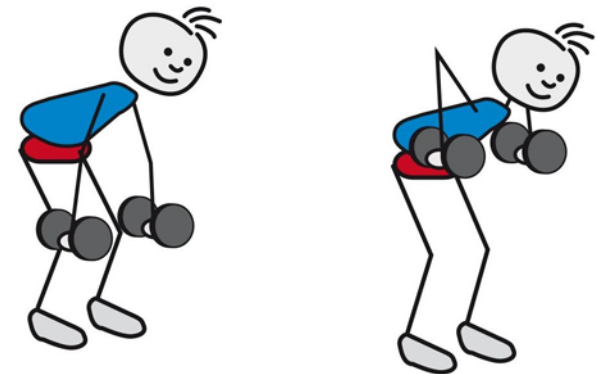
Rückenkräftigung mit Kurzhanteln

Gerät:

Je TN ein Paar Kurzhanteln

Aufgabe:

- Im hüftbreiten Stand die Knie etwas beugen, den Oberkörper gerade nach vorne neigen und die Arme Richtung Matte ausstrecken.
- Einatmen und die Ellenbogen in einer langsamen und kontrollierten Bewegung seitlich nach oben führen. Ausatmen die Arme langsam wieder senken.
- **Hinweis:** Kopf in einer Linie mit der Wirbelsäule halten.



Station 6:

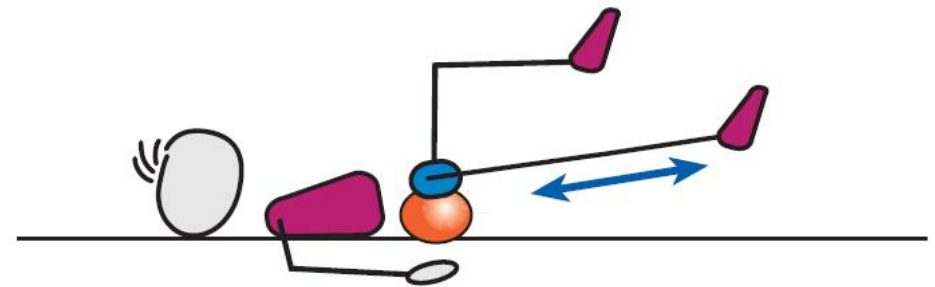
Beinstreckung mit Ball

Geräte:

Je TN einen Ball und eine Matte

Aufgabe:

- In Rückenlage befindet sich der Ball unter dem „Kreuzbein- Steißbein-Dreieck“ und die Beine sind im 90-Grad-Winkel (Stufenlagerung) angehoben.
- Beim Ausatmen ein Bein langsam nach vorne strecken. Einatmen und das Bein wieder in Ausgangsposition zurückführen.
- Nach mehreren Wiederholungen Seitenwechsel.



Station 7:

Rumpfrotatoren mit dem Theraband

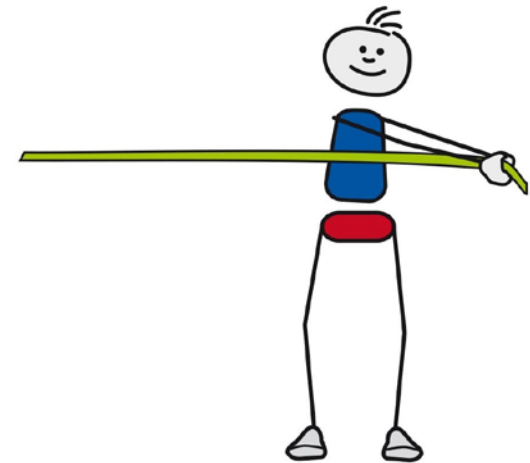
Geräte:

Je TN ein Theraband

(Das Theraband an einer Sprossenwand befestigen, so dass es parallel zum Boden verläuft.)

Aufgabe:

- Das Band mit beiden Händen und gestreckten Armen vor dem Körper festhalten.
- Der Oberkörper wird gegen den Widerstand des Bandes zur Seite gedreht. Knie und Hüfte bleiben in der frontalen Ebene.
- Nach mehreren Wiederholungen Seitenwechsel
- **Hinweis:** Auf eine gute Autostabilisation achten



Station 8:

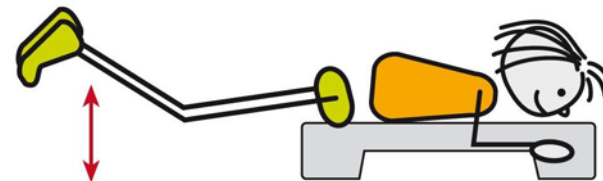
Gesäßtraining mit dem Step

Geräte:

Je TN ein Stepbrett

Aufgabe:

- Bauchlage auf dem Stepbrett
- Spannung aufbauen, die Beine anheben und gleichmäßig heben und senken.
- **Hinweise:** Gleichmäßig weiteratmen / Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule / Das Becken hat immer Kontakt zum Step.



Station 9:

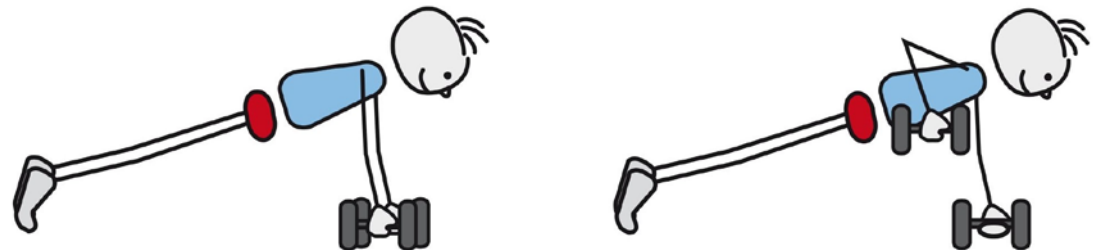
Liegestütz mit Kurzhanteln

Gerät:

Je TN ein Paar Kurzhanteln

Aufgabe:

- Liegestützposition mit je einer Hantel in jeder Hand
- Abwechselnd den rechten und linken Arm mit dem Gewicht bis auf Hüfthöhe anheben.
- **Hinweis:** Das Gesäß befindet sich stets auf einer Linie mit dem Rücken und den Beinen.



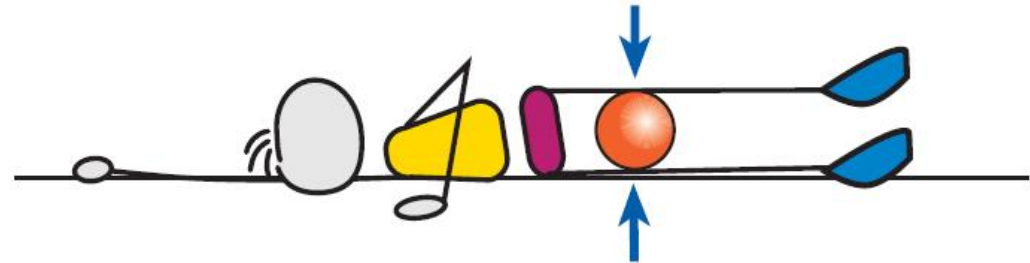
Station 10: „Bein-Zange“ mit Ball

Geräte:

Je TN einen Ball und eine Matte

Aufgabe

- Den Ball zwischen die Oberschenkel legen.
- Beim Ausatmen die Beine gegen den Ball drücken.
- **Variation:** Beim Ausatmen zusätzlich die Beine anheben.



Station 11:

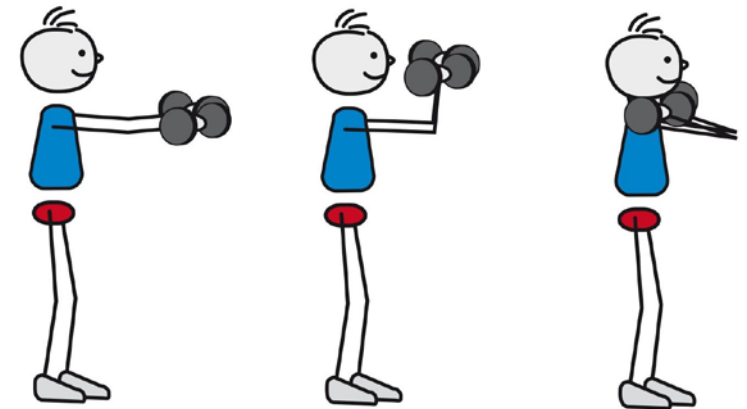
Bizeps mit Kurzhanteln

Geräte:

Je TN ein Paar Kurzhanteln

Aufgabe:

- Im funktionellen Stand die Arme auf Schulterhöhe ausstrecken (die Handrücken zeigen nach)
- Die Unterarme zu den Schultern führen. Danach die Unterarme wieder strecken.
- **Hinweis:** Die Schultern nach unten ziehen und die Oberarme bleiben während der Übung parallel zum Boden gerichtet.



Station 12:

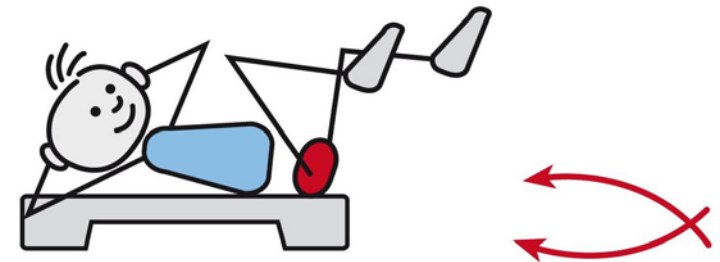
Bauchtraining mit dem Step II

Geräte:

Je TN ein Stepbrett

Aufgabe:

- Rückenlage auf dem Stepbrett
- Die Arme an den Kopf nehmen.
- Den Oberkörper leicht anheben und halten. Die Beine anheben - rechter Winkel in Hüft- und Kniegelenken.
- Ellenbogen des rechten Armes und Knie des linken Beines zueinander führen. Im Wechsel rechts und links



Station 13:

Gesäßtraining mit dem Theraband

Geräte:

Je TN ein Theraband und eine Matte

Aufgabe:

- In Rückenlage ein Bein rechtwinklig anheben und das Theraband breitflächig über das Knie legen. Die Hände fixieren das Theraband neben dem Körper.
- Das Becken anheben. Das Becken wechselweise anheben und senken.
- Nach mehreren Wiederholungen die Beinseite wechseln.

