

# „Kraftstudio“ Sporthalle

Zirkel zur wirbelsäulenschonenden Kräftigung verschiedener Muskelgruppen mit einfachen Geräten

## Vorbemerkungen/Ziele

Besonders Jugendliche und junge Erwachsene zieht es in kommerzielle „Muckibuden“, um dort an sich zu „arbeiten“. Als Lohn erwarten viele eine optisch sichtbare Veränderung der Oberarme, der Bauchmuskulatur, etc. Diese „Arbeit“ ist aber zum einen vergleichsweise teuer, da sie Betreuung und Anleitung erfordert, zum anderen vielleicht auch enttäuschend, wenn sich kurzfristig nicht der gewünschte Erfolg einstellt. Das Vorbild auf dem Poster suggeriert dann: „Zähne zusammenbeißen, coolen Blick aufsetzen, ein paar Kilos mehr auf die Hantel und dann puh und pull!“ So wechselt man dann schnell einmal von der Muckibude direkt zur Krankengymnastik. Die kostet auch viel Geld, die Motivation ist dann aber eine ganz andere. Das „Kraftstudio“ Sporthalle soll die Möglichkeit bieten, die ursprüngliche Motivation zur Kräftigung des eigenen Körpers umzusetzen in einer preiswerten, differenzierten und gesundheitsorientierten Weise. Die Möglichkeit des Erfahrens eigener Grenzen bleibt dabei bewußt erhalten, denn gerade für Jugendliche ist diese Erfahrung für das Selbstgefühl wichtig. Eine leistungsdruckfreie Gruppe verhindert aber oben erwähnte falsche Schlußfolgerungen.

## Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

### EINSTIMMUNG

- Begrüßung der TN, kurze Darstellung der Stundenziele  
Der ÜL präsentiert auf einer Wandzeitung eine Skizze der Aufbauanordnung des Kraftzirkels und stellt den TN die Aufgabe, diesen miteinander in der Halle aufzubauen
- Die Wandzeitung muss für alle gut sichtbar sein (Dauer ca. 5 Min)

#### Aufbau der Stationen

- Einweisung in den Zirkel  
Der ÜL erklärt bei einem Rundgang die Durchführung der Übungen und weist dabei besonders auf wirbelsäulen- und gelenkschonende Bewegungsabläufe hin.
- Der Zirkel besteht aus 7 Stationen, die 2-3x durchlaufen werden. Die Dauer der Belastungs-/Dehnphasen ist festgelegt: jede Station beinhaltet eine Minute Kräftigung (K) und dreißig Sekunden Dehnung (D) (Dauer der Einweisung ca. fünf Minuten)

#### Aufwärmen und Dehnen

- Allgemeines Aufwärmen durch Gehen, Laufen, Kirschenpflücken, Anfersen, Bergsteigen etc.  
Zum Schluss des Aufwärmens erfolgt das Dehnen der Muskeln, die im Zirkel hauptsächlich beansprucht werden.  
Dauer jeweils ca. 5 Min

## Zeit:

ca. 45 - 60 Minuten

## Teilnehmer/innen:

Jugendliche und junge Erwachsene  
Die Belastung kann aber auch für ältere TN dosiert werden.  
Die TN sollten mit der Ausführung der Übungsformen vertraut sein. Dies gilt insbesondere für den Einsatz der Kurzhanteln.  
Bei einer verfügbaren Zeit von 60min. kann/sollte die Zeit zum Dehnen + Stationswechsel auf ca 45 sec verlängert werden (TN-Orientierung)

## Material:

Musikanlage, Cassette, Wandzeitung, Stationskarten, kl. Kästen, kl. Matten Weichbodenmatte, unterschiedlich schwere Kurzhanteln, Bank

## Ort:

Gymnastikraum oder Großraum

## Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

- Das gemeinsame Aufbauen fördert das Gruppengefühl und die Eigenverantwortung.
- Geräteminiaturen aus Holz und Moosgummi sind effektvoller.
- Rundgang vor dem Aufwärmen, da ansonsten die TN wieder auskühlen können.
- Die Anzahl der Geräte ist der Anzahl der TN anzupassen.
- Der zeitliche Ablauf wird durch die Musik geregelt. Die Cassette muss vorbereitet sein.
- Es empfiehlt sich, genau die Dehnübungen durchzuführen, die auch im Zirkel nach der Belastung durchgeführt werden sollen.

Gesundheitsorientierter Sport

6/99





## Stundenverlauf/Inhalte

## Absichten/Gedanken

● = Inhalte

○ = Organisation

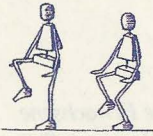
● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

### SCHWERPUNKT

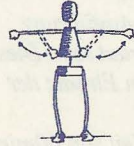
● K: Indianertanz

D: Ausfallschritt



● K: Gorilla

D: Umarmung



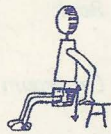
● K: Bauchflieger

D: Kopf in den Sand



● K: Dips

D: Tennisarm



● K: liegender Stuhl

D: Rutschhalte



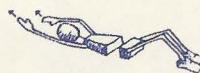
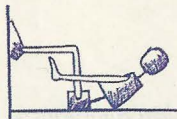
● K: Gesundheits-Liegestütz

D: Kreis rücklings



● K: Crunches

D: Lang machen



● Kräftigung Beinmuskulatur

➤ Mit/ohne Weichbodenmatte

● Kräftigung Oberarm- und Schultermuskulatur

➤ Mit/ohne Hanteln

● Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur und der Schulterblattstabilisatoren

➤ auf kleiner Matte

● Kräftigung Arm- und Schultermuskulatur

➤ an der Bank

● Kräftigung der Gesäßmuskulatur, der unteren Rückenmuskulatur und der Oberarmstreckmuskulatur

➤ mit Matte und kl. Turnkasten

● Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur, Oberarmbeuger und -strecker

➤ auf kleiner Matte

● Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

➤ mit Matte und kl. Turnkasten

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS

● gemeinsamer Abbau des Zirkels, Auslegen von Matten

### AUSKLANG

● Entspannung der Muskulatur durch leichtes Schütteln der Arme und Beine, anschließend gemeinsames Aufräumen

○ Die Entspannung wird auf der Matte wechselweise mit einem/r Partner/in durchgeführt

● Die Partnerzentrierung stellt den Kontakt zur Gruppe wieder her

➤ Auf gerade Anzahl der TN achten, sonst ist ÜL mit in Aktion

**Literatur:** Die aufgeführten Übungen sind der Gymnastik-Kartei des LandesSportBund Nordrhein-Westfalen entnommen. Auf den einzelnen Karten finden sich: Ziel der Übung, Ausführungshinweise, Variationsmöglichkeiten zur Belastungsdifferenzierung, Hinweise zur Wiederholungszahl/Anspannungszeit in Sec/Dauer der Dehnphase sowie besonderen Hinweise (z. B. häufig auftretende Fehler etc.)

# PRAXIS für die PRAKTIK

**Autoren:**  
Benedikt Althoff & Jürgen Beier  
**Redaktion:**  
Rainer Peters