

# Lektion

## Aufbau

Diese Lektion legt den Grundstein für ein erfolgreiches Training mit dem Medizinball. Die Zutaten: körperliches und psychologisches Aufwärmen, globale Kräftigung und Dehnung, Einzel- und Partnerübungen, Motivation durch Gruppeneffekt und Einsatz von Musik.

## Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60'
- Alter: ab 12 Jahren
- Schulstufe: Sek. I und II
- Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene, Köhner

## Lernziele

- Ganzkörper-Kraft- und Cardio Workout

## Methode

- Intervalltrainings über 3 Serien; Belastungs-/Erholungsphase ist Verhältnis von 45/15 Sekunden.

	Zeit	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze
Einstieg	10'	<b>Warm up</b> Vorbereiten des Herz-Kreislauf-Systems und des aktiven und passiven Bewegungsapparates: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreislauf anregen</li> <li>• Blutzirkulation verbessern</li> <li>• Stoffwechsel anregen</li> <li>• Körpertemperatur steigern</li> <li>• Muskeln und Gelenke auf Belastung vorbereiten</li> <li>• Psychisch einstimmen</li> <li>• Mobilisieren:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fussgelenk</li> <li>– Hüftgelenk</li> <li>– Lendenwirbelsäule</li> <li>– Brustwirbelsäule</li> <li>– Schultergürtelbereich</li> </ul> </li> </ul>	Tempo: 125 bis 135 bpm  <b>Vermeiden: Sprünge und Drehungen</b>  Geeignete Schritte – High Impact: <ul style="list-style-type: none"> <li>• March</li> <li>• Step touch</li> <li>• Side to side</li> <li>• Heel back</li> <li>• V Step</li> <li>• Straddle</li> <li>• Out in</li> <li>• Tap front/side</li> <li>• Heel dig front/side</li> <li>• Mambo</li> </ul>
Hauptteil	40'	<b>Ganzkörper-Kraft- und Cardio-Workout</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acht Einzelübungen – EinsteigerFortgeschrittenKöhner</li> <li>• Vier Partnerübungen – beidseitige Übungneutrale Übung</li> </ul>	
Ausklang	10'	<b>Stretching</b> Senken der Pulsfrequenz und Körpertemperatur, Lockerung/Entspannung der meist beanspruchten Muskelgruppen, Erhaltung der Beweglichkeit, psychische Regeneration und Einleiten der Erholung:	Tempo: Langsam, eventuell ohne Takt  Beachten – Pflichtdehnbereiche: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vordere Oberschenkelmuskulatur</li> <li>• Hintere Oberschenkelmuskulatur</li> <li>• Innere Oberschenkelmuskulatur</li> <li>• Brustmuskulatur</li> <li>• Seitliche Halsmuskulatur, hintere Nackenmuskulatur</li> </ul>