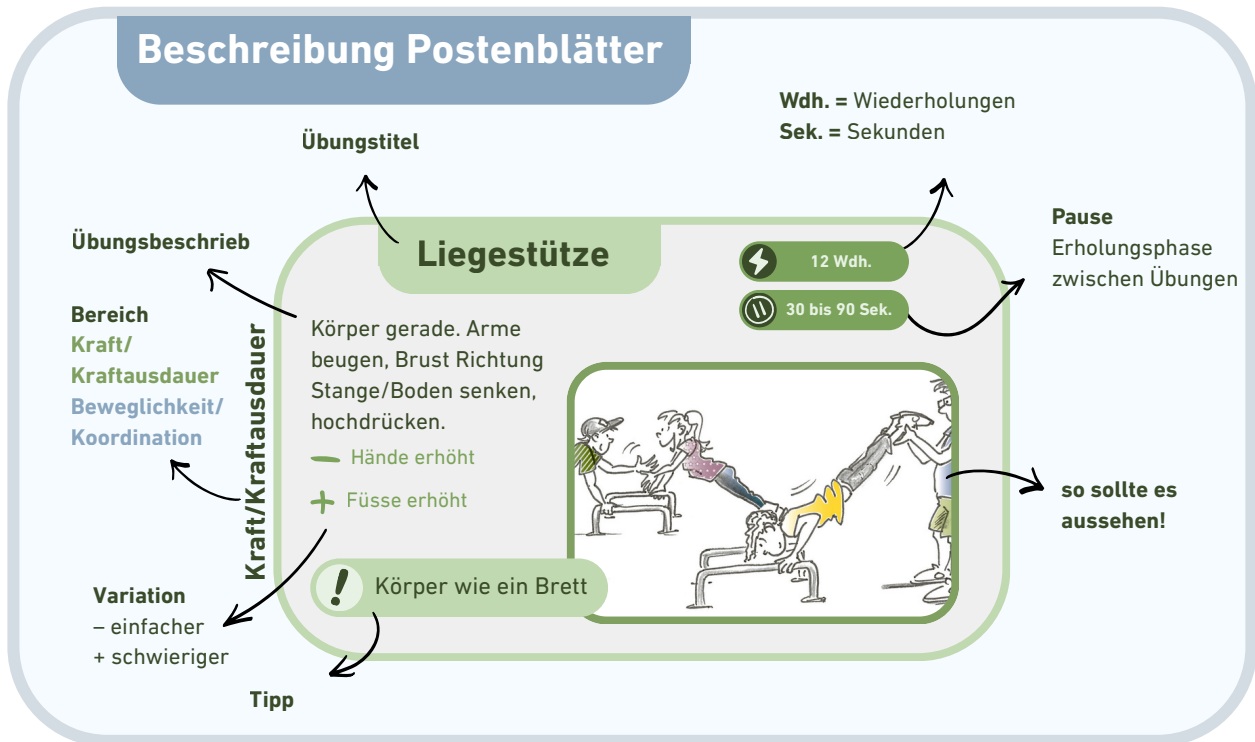


Merkblatt Postenblätter

Diese Angaben helfen, die Postenblätter richtig zu verstehen und das Training zu steuern. Die folgenden Übungen sind eine Auswahl und können von Lehrpersonen je nach Situation, Ziel oder Niveau beliebig ausgetauscht werden.



Trainingssteuerung (Empfehlung für Einsteiger/-innen)

Ein komplettes Training dauert damit ca. 25 bis 30 Min. – ideal für Schule und Freizeit.

Trainingsphase	Anzahl Übungen	Dauer/Übung	Pause
Aufwärmen	2	ca. 2 bis 3 Min.	30 Sek.
Kraft/Kraftausdauer	3	ca. 3 bis 4 Min.	30 bis 90 Sek.*
Beweglichkeit / Koordination	2	ca. 2 bis 3 Min.	5 bis 60 Sek. **
Cool down	1 bis 2	ca. 2 bis 3 Min.	20 Sek.

* Pausendauer je nach Trainingsziel: 30 Sek. für Kraftausdauer, 90 Sek. für Muskelaufbau.

** Pausendauer je nach Trainingsziel: 5 Sek. (Dehnen), 30 Sek. (Mobilisieren/Beweglichkeit), 60 Sek. (Koordination).

Runde/Circuit (Anfänger/-innen 1 Runde, Fortgeschrittene 2 Runden)

Ein Circuit besteht aus mehreren Posten, die nacheinander absolviert werden.

Eine Runde dauert etwa 12 bis 15 Minuten inklusive Pausen.

Liegestütze

Körper gerade. Arme beugen, Brust Richtung Stange/Boden senken, hochdrücken.

- Hände erhöht
- + Füße erhöht



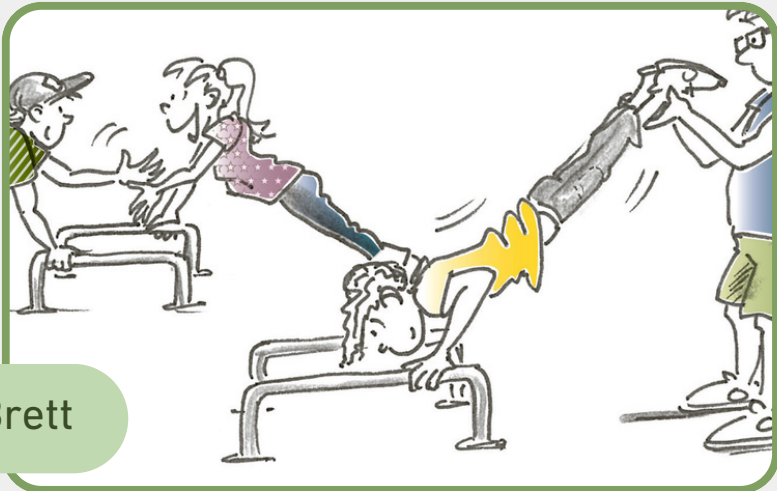
Körper wie ein Brett



12 Wdh.



30 bis 90 Sek.



Hangeln

Von Sprosse zu Sprosse hangeln. Körper ruhig halten.

- Nur hängen
- + Schneller hangeln



Griff kontrollieren, Körper ruhig halten.



1x (1 Länge)



30 bis 90 Sek.



Squats

Knie beugen, Gesäss nach hinten/unten, wieder aufrichten

— halbe Kniebeuge

+ mit Sprung



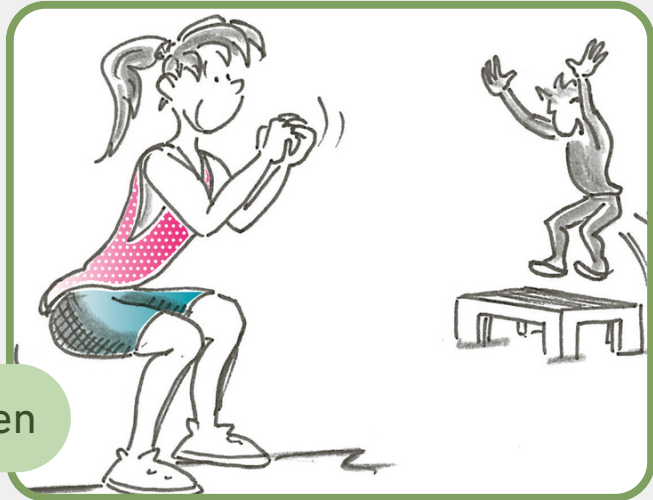
Gewicht auf den Fersen



12 Wdh.



30 bis 90 Sek.



Steps

Ein Fuss auf Podest, hochsteigen, kontrolliert absteigen. Füße abwechselnd

— Tieferes Podest

+ Höheres Podest



Oberkörper aufrecht



40 Sek.



30 bis 90 Sek.



Springen in den Stütz



12 Wdh.



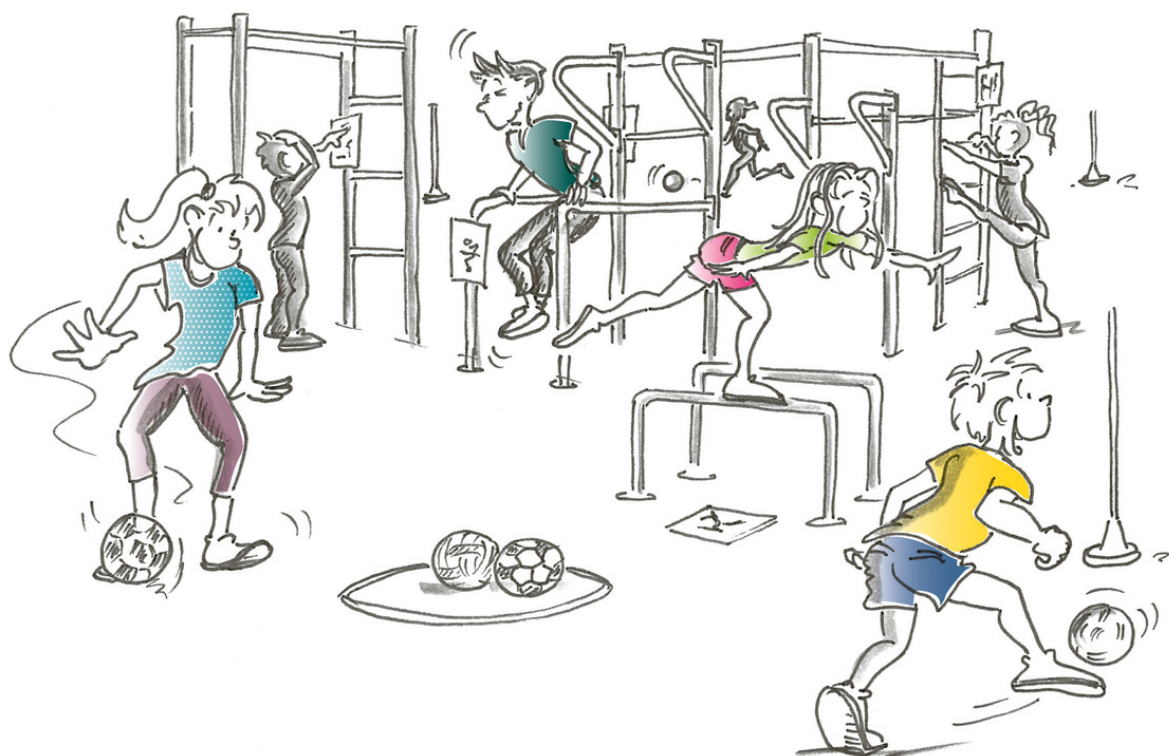
30 bis 90 Sek.

Aufstützen, abspringen,
stabil landen

+ Höherer Sprung



Sanft landen wie eine Katze



Klimmzüge



12 Wdh.



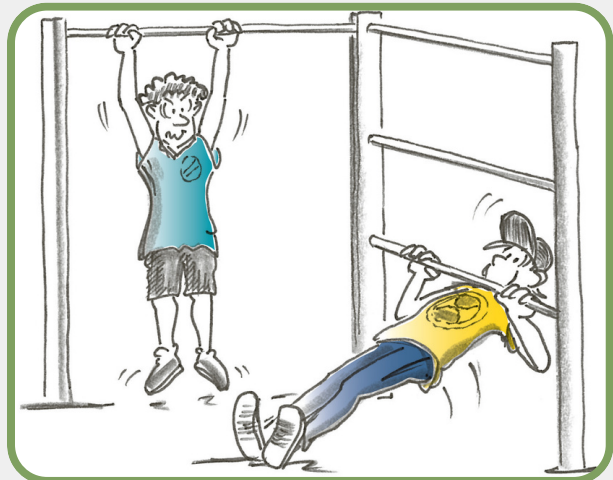
30 bis 90 Sek.

Stange umklammern, bis
Kinn hochziehen, langsam
absenken

— Mit Partner/-
innenhilfe



Körper stabil halten



Dips



12 Wdh.



30 bis 90 Sek.

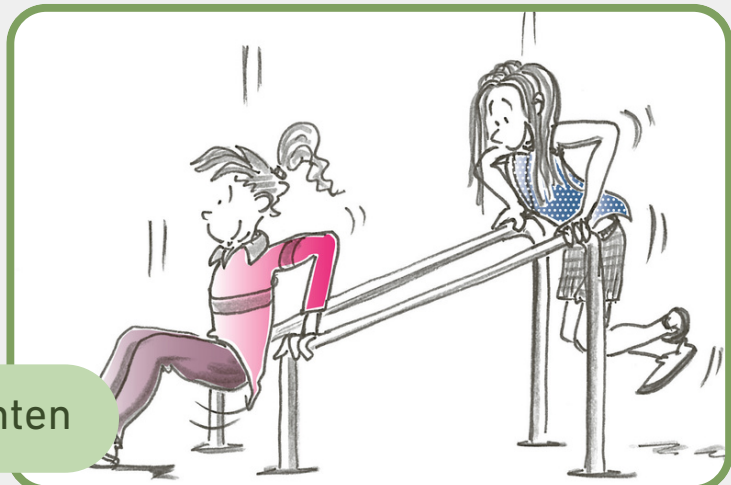
Im Stütz starten,
Arme beugen und
wieder strecken

— Füße am Boden

+ Beine im
90°-Winkel



Ellbogen nach hinten



Sit-ups/ Crunches



12 Wdh.



30 bis 90 Sek.

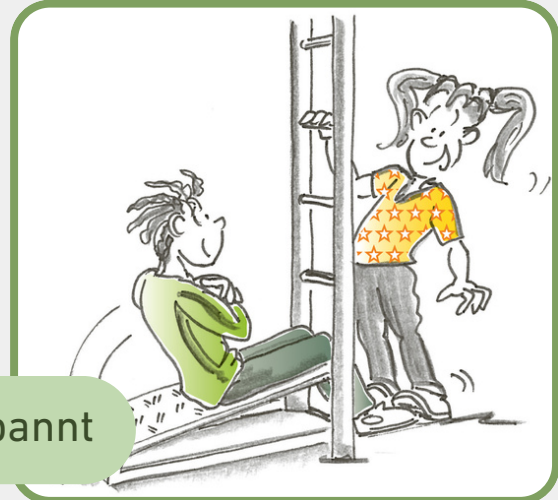
Rückenlage. Oberkörper
anheben, langsam absenken

— kleine Bewegung

+ Arme über Kopf
strecken



Bauch aktiv, Nacken entspannt



Beinheben mit Band



12 Wdh./Seite



30 bis 90 Sek.

Bein gegen Band
langsam bewegen

— Weicheres Band

+ Härteres Band



Oberkörper still halten



Arme/Schultern

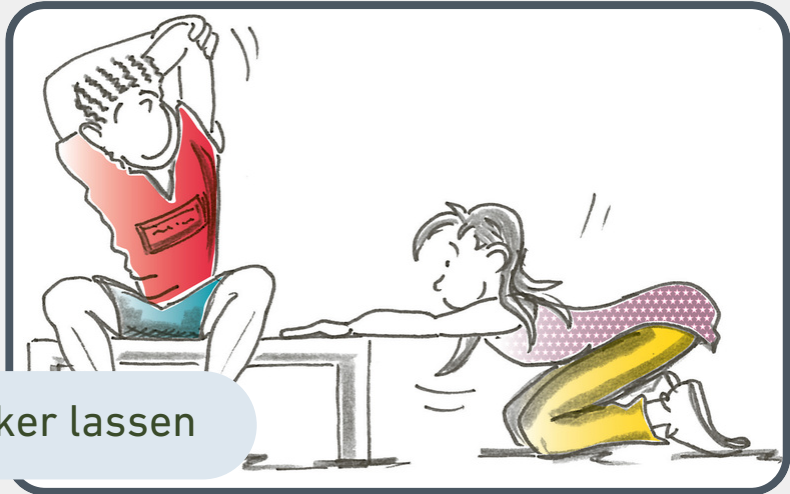


30 bis 60 Sek.



5 bis 60 Sek.

Arm vor dem Körper oder über dem Kopf sanft ziehen und halten, Seite wechseln.



Schultern locker lassen



Beine/Hinterseite

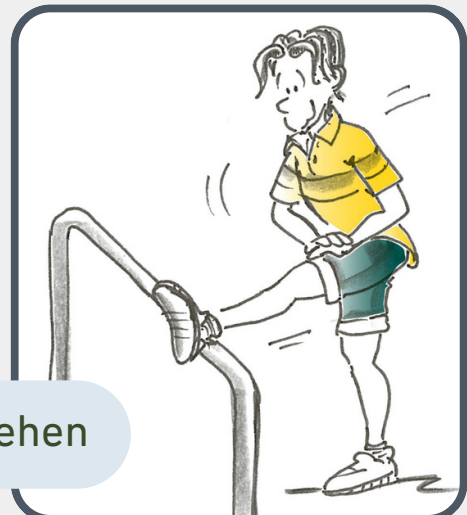


30 bis 60 Sek.



5 bis 60 Sek.

Bein auf Erhöhung stellen, Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen.



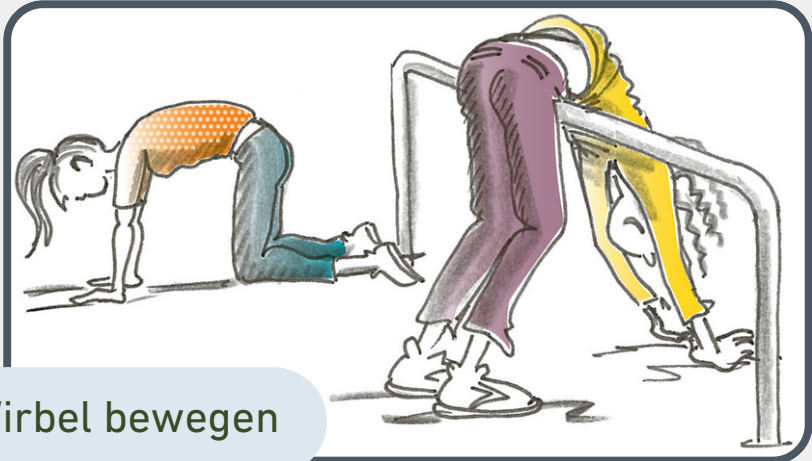
Oberkörper lang nach vorne ziehen

Rücken

⚡ 30 bis 60 Sek.

⏸ 5 bis 60 Sek.

Rücken langsam
rund machen und
wieder lang
strecken –
fliessend
wechseln.



! Wirbel für Wirbel bewegen

Balancieren

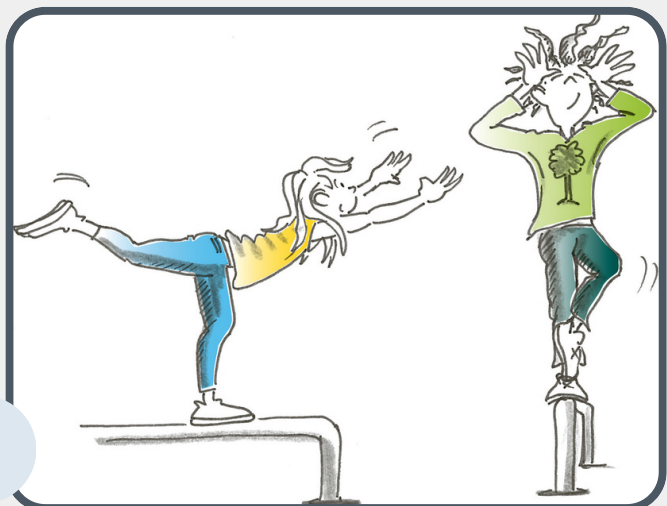
⚡ 30 bis 60 Sek./Seite

⏸ 5 bis 60 Sek.

Einbeinstand
halten

- Mit Armen
ausbalancieren
- + Standwaage/Augen
zu

! Fixpunkt anschauen



Hängen

⚡ 30 bis 60 Sek.

⏸ 5 bis 60 Sek.

An Stange hängen, Füße von Boden heben, Schultern entspannen

! Stabiler Griff, Schultern tief



Baum

⚡ 30 bis 60 Sek./Seite

⏸ 5 bis 60 Sek.

Einbeinstand, Fuss des Spielbeins an Unter- oder Oberschenkel des Standbeins, Arme nach oben strecken

! Blick fixieren, Körperzentrum aktiv

