























Praxis Lektion „Circuit: Rumpf und Hüftmuskulatur“

Thema	Zeit (h)	Zielsetzung	Inhalte	Lehrmittel/Medien
„Circuit Rumpf und Hüftmuskulatur“ Koordination	90'	Stärken der Rumpf und Hüftmuskulatur Verbessern der Koordination	- Einlaufen - Circuittraining - Ausklang	Ergänzende Unterlagen - Broschüre Physis - Praktische Beispiele

Lektionsablauf	Zeit (h)	Beschreibung/Ablauf	Organisation/Methode	Material
<u>Einleitung:</u>	15'	Einlaufen: Seilspringen in der Fortbewegung: Hopsellauf – Anfersen – Knieanheben – Sprunglauf – Seitwärts Am Ort: überkreuzen, zweimal springen, rückwärts, Ausfallschritt usw.	Alle	1 Springseil pro Teilnehmer/in

<u>Hauptteil:</u> Circuittraining 60'	<u>Ausführung:</u> Einzel oder 2er Gruppen /alle Übungen mind. 10x oder 2'	<u>Material:</u>
Wie? Im Sitzen. Mit angewinkelten Beinen in der Luft. Mit dem Volley- oder Medizinball in der Hand. Oberkörper mit dem Rumpf links und rechts drehen und jeweils den Boden leicht berühren. Immer korrektes Atmen.		Turn- oder Gymnastik-Matte Volley- oder Medizinball
Wie? Unterarmstütze. Gestreckter Körper. Gesäss und Bauch anspannen. Körper bleibt eine Linie. Position halten. Dann jeweils abwechselungsweise linkes und dann rechtes Bein anheben. Immer korrektes Atmen.		Turn- oder Gymnastik-Matte
Wie? Scheibenwischer. Rückenlage. Gestreckte Beine 90 Grad anwinkeln und nach links und recht senken mit oder ohne Softball. Arme neben dem Körper unterstützt die Bewegung. Immer korrektes Atmen.		Turn- oder Gymnastik-Matte Softball
Wie? Im Langsitz. Mit horizontal ausgestreckten Armen den Oberkörper maximal nach links und rechts drehen. Becken und Beine bleiben an Ort verankert, der Kopf macht die Drehbewegung mit. Immer korrektes Atmen.	 	Turn- oder Gymnastik-Matte
Wie? Rückenlage. Beide Beine anstellen. Becken heben und senken. Mit dem Rücken den Boden nicht berühren. Arme neben dem Körper unterstützt die Bewegung. Immer korrektes Atmen.		Turn- oder Gymnastik-Matte
Wie? Im Sitzen mit angewinkelten Beinen. Die Beine bleiben an Ort verankert. Oberkörper heben und senken, beim heben die Arme nach vorne strecken und beim senken die Arme anwinkeln. Immer korrektes Atmen.		Turn- oder Gymnastik-Matte
Wie? Rückenlage. Die Beine anstellen und bleiben an Ort verankert. Dann ein Bein anwinkeln. Mit beiden Händen am Knie halten. Dann das Becken heben und senken. Übung links und dann rechts ausführen. Immer korrektes Atmen.		Turn- oder Gymnastik-Matte

<p>Wie? Rückenlage. Gestrecktes Bein 90 Grad anwinkeln, dann anheben und senken. Mit dem Rücken den Boden nicht berühren. Arme neben dem Körper unterstützt die Bewegung. Übung links und dann rechts ausführen. Immer korrektes Atmen.</p>		<p>Turn- oder Gymnastik-Matte</p>
<p>Wie? Seitenstütz. Körper bildet eine Linie. Becken anheben und senken, oder Beine spreizen, dabei Becken nicht mehr absetzen und nicht nach hinten ausweichen. Übung links und dann rechts ausführen. Immer korrektes Atmen.</p>		<p>Turn- oder Gymnastik-Matte</p>
<p>Wie? Bauchlage. Oberkörper und Arme vom Boden anheben und senken. Kopf immer in der Verlängerung der Wirbelsäule. Körper bildet eine Linie. Immer korrektes Atmen.</p>		<p>Turn- oder Gymnastik-Matte</p>
<p>Wie? Rumpfbeugen. Im Sitzen mit angewinkelten Beinen. Die Beine bleiben an Ort verankert. Oberkörper heben mit Arme neben dem Kopf oder auf Brust verschränkt. Oberkörper gerade anheben oder nach links und rechts drehen. Oberkörper halten nicht ablegen. Immer korrektes Atmen.</p>		<p>Turn- oder Gymnastik-Matte</p>
<p>Wie? Unterarmstütze. Gestreckter Körper und Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Körper bildet eine Linie. Dan Körper heben und senken, Boden leicht berühren. Immer korrektes Atmen.</p>		<p>Turn- oder Gymnastik-Matte</p>
<p>Wie? Im Sitzen. Mit angewinkelten Beinen in der Luft. Mit dem Soft- oder Volleyball zwischen den Knien festgeklemmt. Das Gleichgewicht halten, Beine und die Arme ausgestreckt. Immer korrektes Atmen.</p>		<p>Turn- oder Gymnastik-Matte Soft- oder Volleyball</p>
<p>Wie? Seitenlage. Unteres Bein nach vorne versetzt. Gestrecktes oberes Bein, Fussgelenk einwärts rotieren. Bein heben und senken. Übung links und dann rechts ausführen. Immer korrektes Atmen.</p>		<p>Turn- oder Gymnastik-Matte</p>
<p>Wie? Langsitz. Zu zweit im Langsitz gegeneinander. Mit dem Soft- oder Medizinball in der Hand, Arme ausgestreckt oder ruhend. Abwechslungsweise Oberkörper nach hinten senken und heben. Arme und Oberkörper 90 Grad halten. Immer korrektes Atmen.</p>		<p>Turn- oder Gymnastik-Matte Soft- oder Medizinball</p>
<p>Wie? Diagonal heben. Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen. Abwechslungsweise einen Arm und das Gegenbein leicht anheben. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Immer korrektes Atmen.</p>		<p>Turn- oder Gymnastik-Matte</p>

<p>Wie? Rückenlage. Körper bildet eine Linie. Ein Bein anwinkeln, mit beiden Händen das angewinkelte Knie fassen. Das andere Bein und der Kopf anheben und halten. Übung links und dann rechts ausführen. Immer korrektes Atmen.</p>		<p>Turn- oder Gymnastik-Matte</p>
<p>Wie? Rückenlage. Oberkörper und Beine 90 Grad. Gestreckte Beine über den Rücken nach hinten senken. Boden leicht berühren. Arme neben dem Körper unterstützen die Übung. Immer korrektes Atmen.</p>		<p>Turn- oder Gymnastik-Matte</p>
<p>Wie? Rumpfstrecken. Im Vierfüßlerstand ein Bein und den Gegenarm in die Horizontale ausstrecken und Halten. Arm und Bein zurückziehen bis sich Knie und Ellenbogen berühren. Immer korrektes Atmen</p>		<p>Turn- oder Gymnastik-Matte</p>
<p>Wie? Handfechten. Beide sind in der Liegestützposition gegenüber. Die Körper sind gespannt. Sie versuchen sich gegenseitig mit den Händen auf die Handrücken zu treffen, oder gegenseitig einen Arm wegzuziehen. Immer korrektes Atmen.</p>		<p>Turn- oder Gymnastik-Matte</p>
<p>Wie? Brücke. Rückenlage, Fersen und Schultern auf zwei der Körpergrösse angepassten Langbänken auflegen. Körper ist gespannt. Becken hoch drücken und senken. Immer korrektes Atmen.</p>		<p>Turn- oder Gymnastik-Matte 3 Langbänke</p>
<p>Wie? Liegestützposition. Auf Soft-, Basket- oder Medizinball. Gestreckter Körper. Gesäss und Bauch anspannen. Körper bleibt eine Linie. Position halten. Immer korrektes Atmen.</p>		<p>Turn- oder Gymnastik-Matte Soft- oder Basketball</p>
<p>Ausklang: 10' Auslaufen Jean-Tängeli-Maschine. Ein Teilnehmer macht ein Geräusch und eine Bewegung. Jeder weitere macht eine andere Bewegung und ein Geräusch und hängt sich am nächsten Teilnehmer an. Bis alle aneinander gehängt sind und einige bewegte Geräusch von sich geben. Auswertung Feedback</p>		
<p>Wichtig: 5' Wie Jugendliche Kraft tanken! Im Jugendalter sind die Voraussetzungen für die Entwicklung der Kraft ideal. Fehlbelastungen jede Überbeanspruchung der Wirbelsäule und der Gelenke sind zu vermeiden. Erst Priorität hat die Stabilisierung des Rumpfes und der Gelenke. Es hat sich bewährt, die Kraftübungen zuerst statisch (ca. 10 bis 15 Sek.) zu erlernen, bevor sie dynamisch ausgeführt werden. Grundsätzlich sollten Kinder und Jugendliche mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten. Von Beginn an ist auf eine richtige Ausführung zu achten, um für Formen mit Zusatzgewichten die richtige Technik erlernt zu haben. Fazit: Qualität vor Quantität!! Idealerweise in jedem Schwing- und Nationalturntraining einzelne Übungen einbauen</p>		