**Unterrichtsvorhaben**

**„Wir gestalten unser Muskeltraining selbst“**

Stationskarten

### Stationskarten 3. Doppelstunde: Zirkeltraining und seine Prinzipien

|  |  |
| --- | --- |
| Muskelgruppe | Übungen |
| Schulter-, Brust- und Armmuskulatur | A 1: Liegestütz vorlings  A 2: Liegestütz rücklings (Dips) am Kleinkasten  A 3: Klimmzüge im Liegehang mit den Fersen auf einem Kleinkasten |
| Bauchmuskulatur  (vordere Rumpfmuskulatur) | B 1: Crunches (alternativ mit Kleinkasten)  B 2: Vertikales Beinheben im Liegen  B 3: Knieheben an der Sprossenwand |
| Gesäß- und Beinmuskulatur | C 1: Kniebeugen an der Wand – Fahrstuhl  C 2: Schrittwechselsprünge an der Langbank (alternativ Kastenoberteil)  C 3: Beidbeiniges Springen über die Langbank mit abgestütztem Oberkörper |
| Rückenmuskulatur  (hintere Rumpfmuskulatur) | D 1: Hüftheben  D 2: Ziehen des Körpers über die Bank  D 3: „Kraulschwimmen“ an Land |

Ausgang: A1 – A2 – A3 – B1 – B2 – B3 – C1 – C2 – C3 – D1 – D2 – D3

↓

Ergebnis: A1 – B1 – C1 – D1 – A2 – B2 – C2 – D2 – A3 – B3 – C3 – D3

### Stationskarten 6. Doppelstunde: Individuelle Belastung

In der 6. Doppelstunde „individuelle Belastung“ können diese Übungen als Material dienen, aus dem die Schülerinnen und Schülern jene Übungen aussuchen, die in einer Dreierskala „leicht-mittel-schwer“ gut zu differenzieren wären, so dass sich bei ca. 15 Wiederholungen ein subjektives Belastungsempfinden von mittel-schwer ergibt.

Die Anzahl der Übungen bzw. Stationen werden dabei vielleicht auf ca. 6 - 8 reduziert. Die Anzahl der Durchgänge kann dann eventuell erhöht werden.

**Station A1:**

**Liegestütz vorlings**

**Brust- und Schultermuskulatur, Armstrecker, Ganzkörperstabilisation**

**Geräte/Materialien:**

* -

**Übungsbeschreibung:**

* Die Hände werden etwas breiter als schulterweit aufgesetzt.
* Die Finger zeigen nach vorn.
* Das Körpergewicht ruht auf den Händen und den Fußspitzen.



(C) Grafik mit freundlicher Genehmigung von S. Franke

Fotografie von M. Ritsche

* Der Körper wird langsam abgesenkt und
* anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückdrückt.



(C) Grafik mit freundlicher Genehmigung von S. Franke

Fotografie von M. Ritsche

**Station A2:**

**Liegestütz rücklings (Dips) am Kleinkasten**

**Armstrecker, Rücken-, Brust- und Schultermuskulatur**

**Geräte/Materialien:**

* Kleinkasten

Übungsbeschreibung:

* Der Rücken zeigt zum Kleinkasten und
* die Hände werden etwa schulterweit auf dem Kleinkasten aufgesetzt.



(C) Grafik mit freundlicher Genehmigung von S. Franke

Fotografie von M. Ritsche

* Die Füße stehen soweit vom Kleinkasten entfernt,
* dass das Gesäß bei gestreckten Beinen abgesenkt werden kann.



(C) Grafik mit freundlicher Genehmigung von S. Franke

Fotografie von M. Ritsche

* Anschließend drückt man sich wieder in die Ausgangsposition hoch.

**Station A3:**

**Klimmzüge im Liegehang mit Fersen auf einem Kleinkasten**

**Rückenmuskulatur, Armbeuger**

**Geräte/Materialien:**

* Reck, Kleinkasten

**Übungsbeschreibung:**

* Die Füße werden mit den Fersen vor der Reckstange auf einem Kleinkasten aufgesetzt und
* die Reckstange wird mit Ristgriff umfasst.



Fotografien durch Nicolas Wolf

* Der Körper wird durch Ganzkörperspannung stabilisiert, nach oben gezogen, und



Fotografien durch Nicolas Wolf

* anschließend kontrolliert wieder in die Ausgangsposition abgesenkt.

**Station B1:**

**Crunches (alternativ mit Kleinkasten)**

**Bauchmuskulatur**

**Geräte/Materialien:**

* - (alternativ Kleinkasten)
* - (alternativ Bodenmatte)

**Übungsbeschreibung:**

* Rückenlage
* Rumpf und Unterschenkeln bilden einen rechten Winkel (!)
* Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel (!)



(C) Grafik mit freundlicher Genehmigung von S. Franke

Fotografie von M. Ritsche

* Oberkörper wird aufgerollt



(C) Grafik mit freundlicher Genehmigung von S. Franke

Fotografie von M. Ritsche

* Anschließend rollt der Oberkörper wieder ab.
* Kopf berührt nie den Boden (!)

**Station B2:**

**Vertikales Beinheben im Liegen**

**Bauchmuskulatur**

**Geräte/Materialien:**

* - (alternativ Bodenmatte)

**Übungsbeschreibung:**

* Rückenlage mit gestreckten Beinen, Winkel Rumpf - Unterschenkel 90°.
* Arme gestreckt parallel neben dem Oberkörper; Finger zeigen nach vorne.
* Bauchmuskeln anspannen und Knie langsam Richtung Decke ziehen:
* Becken wenige Zentimeter vom Boden abheben,
* anschließend das Becken wieder senken.



Fotografie durch Nicolas Wolf

**Station B3:**

**Knieheben an der Sprossenwand**

**Bauchmuskulatur**

**Geräte/Materialien:**

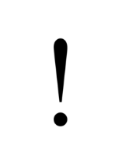
* Sprossenwand

**Übungsbeschreibung:**

* Stand vor der Sprossenwand
* Rücken lehnt an der Sprossenwand
* Arme gestreckt in Hochhalte; Hände umgreifen die Sprosse
* Beine werden gebeugt angehoben und
* wieder gesenkt.

Fotografien durch Nicolas Wolf



Beim Anheben der Beine darf kein Hohlkreuz entstehen. Daher beim Anheben der Knie den Kopf und die Schultern leicht nach vorne neigen.

**Station C1:**

**Kniebeugen an der Wand – Fahrstuhl**

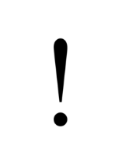
**Gesäß- und Beinmuskulatur**

**Geräte/Materialien:**

* Gymnastikball
* Wand

**Übungsbeschreibung:**

* Stand rücklings vor einer Wand
* Gymnastikball zwischen Rücken und Wand eingeklemmt
* Langsam in die Kniebeuge gehen (Ball darf nicht hinunterfallen) und
* anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition gehen.



Die Kniebeuge darf nie so tief gehen, dass ein Spitzknie entsteht.

**Station C2:**

**Schrittwechselsprünge an der Langbank (alternativ am Kastenoberteil)**

**Gesäß- und Beinmuskulatur**

**Geräte/Materialien:**

* Langbank (alternativ Kastenoberteil)

**Übungsbeschreibung:**

* Stand vor der Langbank, ein Fuß auf der Langbank
* Sprung nach oben und
* Wechsel des Beines

Fotografien durch Nicolas Wolf

**Station C3:**

**Beidbeiniges Springen über die Langbank mit abgestütztem Oberkörper  
Gesäß- und Beinmuskulatur**

**Geräte/Materialien:**

* Langbank

**Übungsbeschreibung:**

* Schlussstand seitlich der Langbank, Oberkörper mit gestreckten Armen auf der Langbank abgestützt
* Gleichzeitiger und beidbeiniger Abdruck → beidbeiniger Sprung über die Langbank und wieder zurück

Fotografien durch Nicolas Wolf

**Station D1:**

**Hüftheben**

**Beinbeuger, Schulter-, Rücken- und Gesäßmuskel**

**Geräte/Materialien:**

* - (alternativ Bodenmatte)

**Übungsbeschreibung:**

* Rückenlage mit aufgestellten Beinen
* Heben der Hüfte bis zur Hüftstreckung
* Absenken der Hüfte



Fotografie durch Nicolas Wolf



Fotografie durch Nicolas Wolf

**Station D2:**

**Ziehen des Körpers über die Bank**

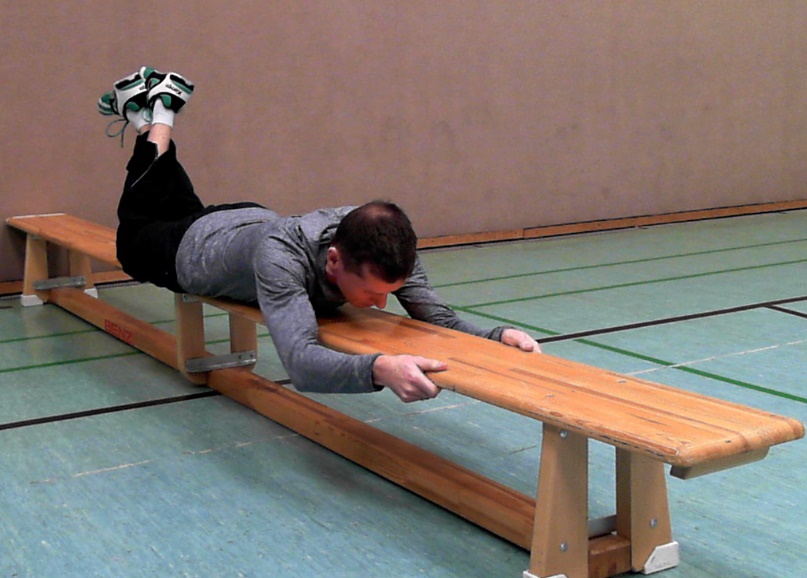
**Schulter- und Rückenmuskel, Armbeuger**

**Geräte/Materialien:**

* Langbank

**Übungsbeschreibung:**

* Bauchlage auf der Bank, Blick nach unten gerichtet(!)
* Bank wird mit beiden Händen parallel an den Längsseiten gefasst.



Fotografie durch Nicolas Wolf

* gestreckter Körper wird mit den Armen über die Bank gezogen



Fotografie durch Nicolas Wolf

**Station D3:**

**„Kraulschwimmen“ an Land**

**Schulter-, Gesäß- und Rückenmuskel, Beinbeuger**

**Geräte/Materialien:**

* - (alternativ Bodenmatte)

**Übungsbeschreibung:**

* Bauchlage, Gesäßmuskel anspannen, Fersenschub, Blick nach unten gerichtet (!)
* Leichtes Heben und Senken der gestreckten Arme und der gegengleichen Beine im Wechsel; dabei behält das Becken Bodenkontakt.



(C) Grafik mit freundlicher Genehmigung von S. Franke

Fotografie von M. Ritsche



(C) Grafik mit freundlicher Genehmigung von S. Franke

Fotografie von M. Ritsche

**Verweise zu Seiten mit weiteren Übungsstationen:**

<https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/07_bspl/>

Zirkeltraining: [Herunterladen](https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/07_bspl/umsetzungsbeispiel_zirkeltraining.docx) [docx][176 KB]

<https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/>

Stefan Bodenseh: Kräftigungsübungen an Großgeräten   
Unterrichtsversuch in einer 5. Jungenklasse   
André Partale: „Fitness-Studio Turnhalle“   
Krafttraining in einer 10. Jungenklasse   
Heft 35 2002: [Herunterladen](https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_35_2002_kraft_kl_5_u_10.pdf) [pdf][532 KB]

<http://promineus.de/index.php?section=home>

Kräftigungsübungen mit dem Theraband - ohne Partner - [Herunterladen](http://promineus.de/index.php?section=kraftohne)

<https://www.uebungen-online.de/uebungen.html>

Workout "**maxxF**" von Wend-Uwe Boeckh-Behrens [Online](https://www.uebungen-online.de/index.php?puid=3&pageid=87)