

Download

Müller, Corinna/Spellner, Cathrin

Sport an Stationen 7/8 – Krafttraining

Übungsmaterial zu den Kernthemen des
Lehrplans



Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

Sport an Stationen 7/8 – Krafttraining

Übungsmaterial zu den Kernthemen
des Lehrplans

VORSCHAU

Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel
Sport an Stationen

Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.

<http://www.auer-verlag.de/go/dl6786>

Krafttraining

Material für alle Stationen: 8 Matten, 1 Basketball, 1 Theraband oder 1 Kurzhantel, 1 Bank, 1 Stab

- S.23 Station 1 **Ballübergabe**
Material: 1 Matte, 1 Basketball
Hinweise: –
- S.24 Station 2 **Ausfallschritt**
Material: –
Hinweise: Der Oberkörper muss bei der Übung gerade gehalten werden, um Haltungsschäden vorzubeugen.
- S.25 Station 3 **Liegestütz**
Material: 1 Matte
Hinweise: Bitte achten Sie auf eine gerade Rückenhaltung der Schüler. Sie sollen auf keinen Fall ein Hohlkreuz machen.
- S.26 Station 4 **Theraband**
Material: 1 Theraband oder 1 Kurzhantel
Hinweise: Das Theraband muss immer gut gespannt sein. Hierin liegt jedoch auch das Potenzial für evtl. Verletzungen.
- S.27 Station 5 **Bankdrücker**
Material: 1 Bank
Hinweise: –
- S.28 Station 6 **Schräglage**
Material: 1 Matte
Hinweise: Bitte achten Sie auf eine gerade Rückenhaltung der Schüler. Sie sollen auf keinen Fall ein Hohlkreuz machen.
- S.29 Station 7 **Stabheber**
Material: 1 Matte, 1 Stab
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Rücken nicht zu sehr durchdrücken.
- S.30 Station 8 **Stuhl**
Material: –
Hinweise: –
- S.31 Station 9 **Körperheber**
Material: 1 Matte
Hinweise: Bitte achten Sie auf eine gerade Rückenhaltung der Schüler. Sie sollen auf keinen Fall ein Hohlkreuz machen.
- S.32 Station 10 **Diagonale**
Material: 1 Matte
Hinweise: Bitte achten Sie auf eine gerade Rückenhaltung der Schüler. Sie sollen auf keinen Fall ein Hohlkreuz machen.
- S.33 Station 11 **Waage**
Material: 1 Matte
Hinweise: Die Schüler müssen unbedingt darauf achten, den Kopf gerade zu halten.
- S.34 Station 12 **Vierfüßler**
Material: 1 Matte
Hinweise: Bitte achten Sie auf eine gerade Rückenhaltung der Schüler. Sie sollen auf keinen Fall ein Hohlkreuz machen.
- S.35 **Laufzettel „Krafttraining“**
Hinweise: Bitte in ausreichender Zahl kopieren. Halten Sie außerdem Bleistifte oder Stempel in ausreichender Zahl zum Abzeichnen bereit.

Station 1

Ballübergabe

Material



1 Matte



Basketball

Aufbau

Holt eine kleine Matte sowie einen Basketball. Legt die Matte auf den Boden.

Aufgabe

Lege dich auf den Rücken und strecke deine Beine im 90-Grad-Winkel nach oben, sodass deine Füße zur Decke zeigen. Nimm den Ball zwischen deine Unterschenkel. Strecke jetzt die Arme Richtung Ball und übergib diesen. Anschließend bewegst du deine Arme und Beine Richtung Boden. Wiederhole den Ablauf zehn Mal.



Ausfallschritt

Material

–

Aufbau

–

Aufgabe

Mache einen Ausfallschritt nach vorne, sodass der hintere Fuß nur noch mit den Zehenspitzen auf dem Boden steht. Senke jetzt den Oberkörper gerade nach unten und gehe wieder hoch.



Station 3

Liegestütz

Material



Aufbau

Holt eine Matte und legt sie auf den Boden.

Aufgabe

Stütze dich auf deinen Händen und Füßen ab, bis dein Körper eine Gerade bildet. Versuche nun, so viele Liegestütze wie möglich zu machen.

Variante: Wenn dir das zu schwer fällt, kannst du dich auch auf den Knien abstützen.



Station 4

Theraband

Material



1 Theraband oder



1 Kurzhantel

Aufbau

Nehmt ein Theraband oder eine Kurzhantel.

Aufgabe

Stelle dich auf das Ende des Therabandes. Das andere Ende wickelst du um deine Hand. Achte aber darauf, dass du dir die Hand nicht abschnürst. Winkle deinen Unterarm im 90-Grad-Winkel an und versuche, ihn Richtung Oberarm zu bewegen. Der Bewegungsablauf ist bei der Kurzhantel genauso.



Station 5

Bankdrücker

Material



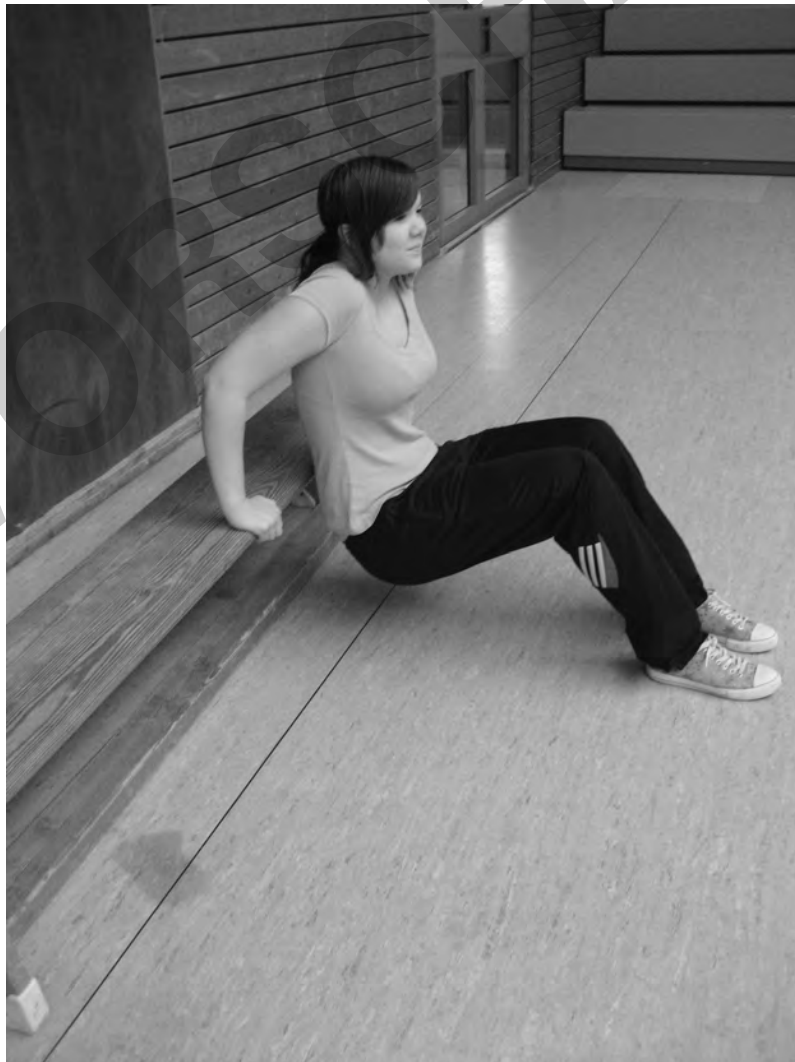
1 Bank

Aufbau

Holt eine Bank.

Aufgabe

Setze dich auf die Bank und stütze dich mit deinen Händen ab. Stelle jetzt die Füße etwas weiter von der Bank weg und rutsche langsam mit dem Gesäß Richtung Boden. Wenn du fast am Boden angekommen bist, drücke dich wieder nach oben.



Station 6

Schräglage

Material



1 Matte

Aufbau

Holt eine Matte und legt sie auf den Boden.

Aufgabe

Lege dich auf den Rücken und stelle deine Füße auf. Hebe jetzt dein Gesäß langsam vom Boden Richtung Decke ab, bis dein Oberkörper/Becken eine Schräge bilden.



Station 7

Stabheber

Material

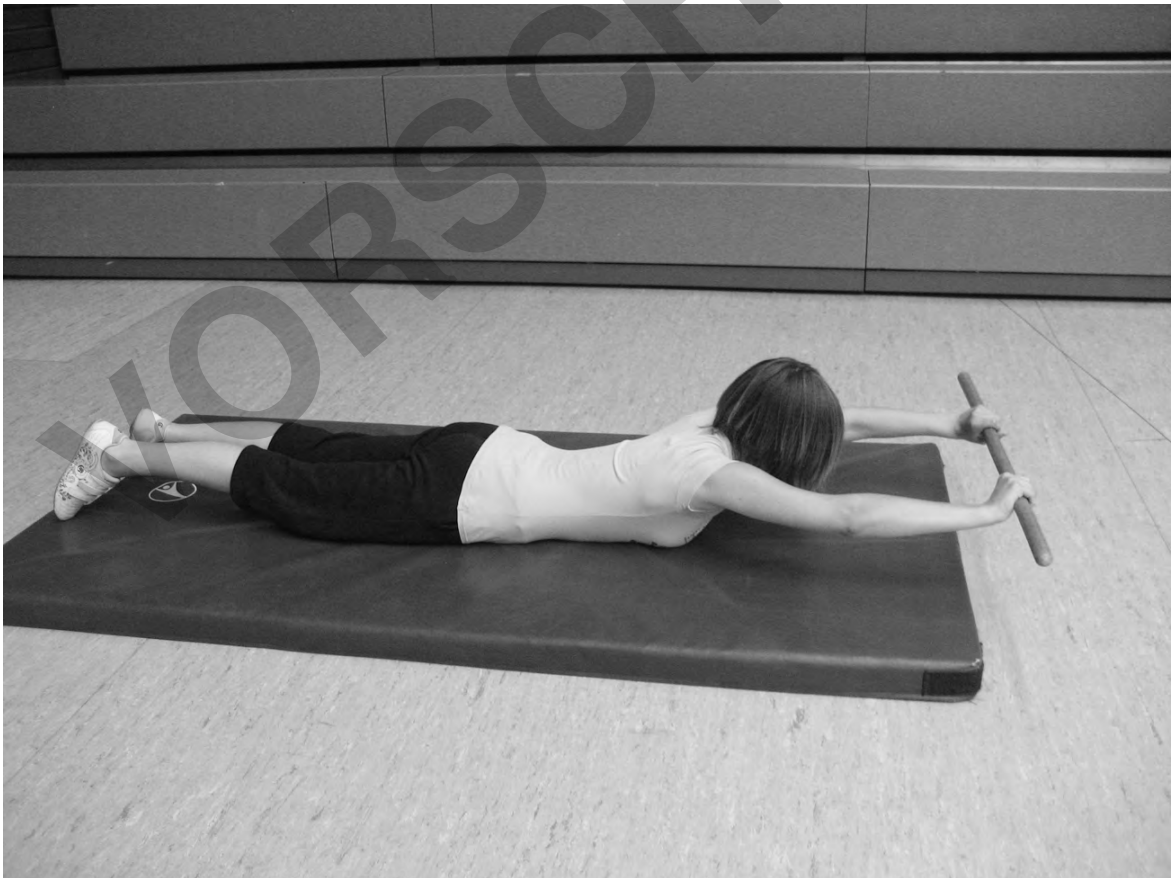


Aufbau

Holt eine Matte und legt sie auf den Boden.

Aufgabe

Lege dich mit dem Bauch auf die Matte. Nimm nun den Stab in beide Hände. Hebe jetzt deinen Oberkörper vom Boden ab.



Station 8

Stuhl

Material

-

Aufbau

-

Aufgabe

Stelle dich mit dem Rücken an die Wand. Gehe nun so weit runter, bis zwischen Unter- und Oberschenkel ein 90-Grad-Winkel entsteht. Halte diese Position mindestens 20 Sekunden.



Körperheber

Material



1 Matte

Aufbau

Holt eine Matte und legt sie auf den Boden.

Aufgabe

Lege dich auf den Rücken und winkle deine Beine an. Die Füße berühren den Boden. Nimm nun deine Hände an den Kopf und schaue zur Decke. Hebe jetzt den Oberkörper/Schultergürtel von der Matte. Wiederhole diese Bewegung 15 Mal (eine Übungseinheit). Achte darauf, dass du weiterhin zur Decke blickst, und drücke deinen Kopf nicht zu weit nach vorne, weil sonst die Nackenmuskulatur überdehnt wird. Absolviere drei Übungseinheiten (3 x 15 Wiederholungen).



Station 10

Diagonale

Material



Aufbau

Holt eine Matte und legt sie auf den Boden.

Aufgabe

Gehe in den Vierfüßlerstand. Nimm jetzt das rechte Bein und den linken Arm nach oben, bis sie eine Linie mit deinem Rücken bilden. Führe nun deinen Arm und dein Bein unter deinem Bauch zusammen. Wiederhole diesen Ablauf 15 Mal auf jeder Seite (eine Übungseinheit). Absolviere drei Übungseinheiten (3 x 15 Wiederholungen auf jeder Seite).



Station 11

Waage

Material



1 Matte

Aufbau

Holt eine Matte und legt sie auf den Boden.

Aufgabe

Stütze dich auf deinen Unterarmen und Zehenspitzen ab. Hebe jetzt den Rest deines Körpers hoch, sodass eine gerade Linie entsteht. Achte darauf, dass du deinen Kopf gerade hältst. Zähle langsam bis 15.



Station 12

Vierfüßler

Material



Aufbau

Holt eine Matte und legt sie auf den Boden.

Aufgabe

Gehe in den Vierfüßlerstand. Hebe jetzt ein Bein so weit vom Boden ab, bis du in der Waagerechten bist. Winkle jetzt deinen Unterschenkel an, sodass die Fußsohle Richtung Hallendecke zeigt. Bewege das Bein langsam auf und ab.



Laufzettel „Krafttraining“

für _____

Datum: _____

Klasse: _____

Station		<input checked="" type="checkbox"/> Kontrolle (Punkte)
1	Ballübergabe	
2	Ausfallschritt	
3	Liegestütz	
4	Theraband	
5	Bankdrücker	
6	Schräglage	
7	Stabheber	
8	Stuhl	
9	Körperheber	
10	Diagonale	
11	Waage	
12	Vierfüßler	