

Verlaufsplanung für die Einzelstunde

Name der/des ÜL :

Claudia Obieglo

Gruppe :

Thema der Stunde :

Kraftausdauertraining ohne Geräte

Ziele der Stunde :

Verbesserung der Kraftausdauer von Bauch- und Rückenmuskulatur

Zeit	Was will ich erreichen ?	Wie gehe ich vor ? Methodischer Weg / Übungsfolge	Was muss ich beachten ? Bewegungsabläufe, Wiederholungen Belastungsdosierung, Pausen, differenzierte Angebote	Wie organisiere ich ?
	Sicherheit im stabilen Stand	<p>* Von unten aufbauen : Fussstellung, Knie leicht gebeugt, Beckenstellung beachten, Bauchspannung aufbauen, Schulter nach hinten rollen und hinten unten halten</p> <p>* nur die Schulterblätter runden, den Rest des Rückens gerade halten, dann wieder strecken und gerade stehen</p>	<p>* Gelenkstellung beachten</p> <p>im Wechsel 5X</p>	<p>*ist möglich während des Kartoffel schälens</p> <p>*möglichst oft am Tag daran denken</p>
	Kraftausdauer der Rückenstrecker statisch	<p>Oberkörper Vorneige statisch---- RÜCKEN IM BLOCK</p> <p>* Verschiedene Armbewegungen: -Windmühle - Gegenstand um den Rücken geben - Arme von unten zur Seite gestr. Ziehen</p>	<p>Bauchspannung halten</p> <p>Knie leicht gebeugt</p> <p>Schulterblätter zusammen drücken</p> <p>pro Armbewegung 20 WH dazw. Kurze Pause</p>	kleiner Finger-Daumen Abstand
	Kraftausdauer der Rückenstrecker dynamisch	<p>Oberkörper Vorneige dynamisch</p> <p>Arme bei der Vorneige in Verlängerung der WS halten. Bei der Oberkörper Aufrichte, Arme wieder locker am Körper hängen lassen</p>	<p>Siehe oben</p> <p>20 WH, 3 Sätze</p>	
	Lockerung des oberen Rücken und Schultern	<p>* locker die Schultern von vorn nach hinten kreisen</p> <p>* Daumen hinterm Rücken einhaken und nach unten ziehen, dann Kinn auf die Brust ziehen</p> <p>* Arme Windmühle locker neben dem Körper schwingen</p>	<p>* Schultern kreisen ca. 10X</p> <p>* Dehnung ca. 20-25 sec. Halten</p>	

|

|

|