

# Verlaufsplanung für die Einzelstunde

Name der/des ÜL :

Claudia Obieglo

Gruppe :

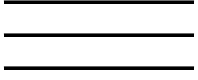
Thema der Stunde :

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 ?
	Kraftausdauer der hüftumspielenden Muskulatur	Einbeinstand oder Seitenlage dabei aber Hüfte gestreckt * re Bein seitlich vom Körper wegstrecken (Abduktion) * re Bein vorstrecken und 8ten "zeichnen" * re Bein gerade nach hinten strecken * dann Wechsel zum linken Bein	* gerade Rückenhaltung <b>* Bewegung kommt nur aus der Hüfte</b> * evtl. festhalten an Stuhllehne o.ä.  <b>Pro Bein 20 WH, 3 Sätze</b> kurze Pausen dazwischen	
	Statische Kraftausdauer des oberen Rückenbereichs  dynamische Kraftausdauer in Kombination	Besenstiel - <b>statische Übung</b> * Arme mit Besen gestr. Überkopf halten---Besen ziehen und drücken-- <b>bei allen drei Armhaltungen</b> * Arme mit Besen gestr. Vor gestreckt in Schulterhöhe * Arme locker nach unten hängen lassen  Besenstiel drücken/ziehen, Arme dabei von Schulterhöhe bis über den Kopf dynamisch bewegen	* beim Ziehen und drücken jeweils 15-20 sec zu halten 3 Atemzüge Pause dazwischen  ca. 20 WH / 3 Sätze / dazwischen ca <b>30 sec Pause</b>	
	Haltungsübung  Lockerung der Nackenmuskulatur	* Schultern vor und zurückziehen * Schultern hochziehen und runterfallen lassen  * Hände vorn an der Stirn verschränken und Gegendruck erzeugen Genauso von der Seite und von hinten * locker den Kopf kreisen, nur von li nach re	* Je Seite 3x WICHTIG: Schultern unten lassen NICHT NACH HINTEN KREISEN	
	Theraband für die obere Schultermuskulatur	* Latzug--Therab. Von überkopf mit gestr. Armen in den Nacken ziehen * Ruderzug--Thera an Türklinke befestigen, Ellenb. eng am Körper nach hinten ziehen * Trapezzug--ein Fuß auf Thera, beide Hände greifen Thera, ziehen vor dem Körper das Thera bis zum Kinn, Ellenbogen führt die Bewegung	<b>3 Sätze, 20 WH</b> <b>Achtung: Körperhaltung</b>	



|

|

|







—