

Verlaufsplanung für die Einzelstunde

Name der/des ÜL :

Claudia Obieglo

Gruppe :

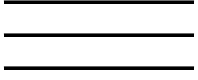
Thema der Stunde :

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 ?
	Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur schräge Bauchmusk.	* Sitz auf Sitzbeinhöckern / Beine leicht angewinkelt / Oberkörper soweit zurücklehnen wie möglich Diff.: zusätzlich beim zurücklehnen die Beine mit anheben den Oberkörper hinten einfach etwas rotieren/ nach re/li	3 Sätze zu je 20 WH / zwischen den Sätzen ca 30 sec Pause	Achtung: auf den Sitzbeinhöckern sitzen bleiben... darauf achten, dass keine Schmerzen in LWS auftauchen
	Kräftigung der Rückenstrecker im Liegen und der oberen Rückenmuskeln	Bauchlage: * Arme eng am Körper/ Oberkörper hoch und runter * Arme in U-Halte/ nur die Schulterblätter zusammen ziehen * Die diagonale heben und senken/ re Arm-li Fuß * einen Gegenstand (z.B. Apfel o.ä.) mit gestr.Armen um den Rücken geben * Arme gestr. Vorn halten/ nur Arme heben und senken * Theraband vorn bis in den Nacken ziehen	Fussspitzen aufstellen, Beine und Po anspannen, Bauch anspannen, Nase zeigt nach unten auf den Boden 3 Sätze zu je 20 WH kurze Pausen dazwischen	
	Schräge Bauchm. Hüftmuskulatur	Seitenstütz auf Ellenbogen: Hüfte heben und senken Diff. Beine gestreckt/dadurch schwerer Diff. Hüfte oben halten und oberes Bein heben und senken	Ellenbogen unter Schulter/ Hüfte ist gestreckt/ Beine gebeugt	
	Kräftigung der Pomuskel und der LWS	Rückenlage: Beine aufgestellt/Po langsam anheben und wieder senken/NUR DEN PO d.H. LWS AUF DIE MATTE DRÜCKEN Diff: jetzt den ganzen Rücken aufrollen bis nur noch die Schulterblätter auf der Matte liegen	3 Sätze zu je 20 WH mit einer kleinen erholsamen kurzen Pause	



|

|

|

—