

Stundenverlaufsplan

Gruppe: Erwachsene mit mittlerem Leistungsstand, 40+, seit 1 Jahr in der Gruppe

Zeit: 60 Minuten: 10 Minuten Aufwärmen; 40 Minuten Kraft-Ausdauer-Zirkel; 10 Minuten Ausklang

Phase/Zeit	Inhalte (Übungen)	Methodische Maßnahmen	Organisationsrahmen	Bemerkungen
	Begrüßung, kurze Erläuterung des Stundenablaufs.		Teilnehmer (TN) stehen frei im Raum, dass Übungsleiterin (ÜL) zu sehen ist.	
A. Aufwärmen	Aufwärmen mit Musik			
ca. 10 min. Aktivierung des Herz- Kreislauf- systems	Verschiedene Grundschriffe zu Musik im Low Impact	vom Leichten zum Schweren vom Einfachen zum Komplexen Erst ohne, dann mit Armeinsatz	CD-Player: Aerobic Musik 120-130 bpm	Knie immer leicht gebeugt halten; Schultern locker; Bauch leicht angespannt; Atem gleichmäßig
B. Hauptteil	10 Stationen – 2 Durchgänge			
5 min. und 35 min.	Es werden 10 Stationen aufgebaut. Die ÜL zeigt an allen Geräten die Durchführung der Übungen. Übungsdauer an den einzelnen Stationen: 1 Minute Zeit zwischen den Stationen: 45 Sekunden: aktives Gehen			Jeder TN trainiert in seinem eigenen Tempo
	1. Bizepscurls im Stand			
	Ausfallschritt, vorderer Fuß mittig mit Gewicht auf langem Band Arme leicht angewinkelt, Bandenden zur leichten Spannung um die Hände gewickelt, Ellbogen seitlich am Körper fixiert, Handflächen zeigen nach oben, Unterarme ohne Abknicken der Hände mit dem Band hochziehen Hände langsam zurück führen	Kräftigung Bizeps	Theraband	An die korrekte Handhabung der Bänder erinnern.

Sybille Löcher

	2. Dip			
	Auf die Kante setzen, mit den Handballen auf der Sitzfläche abstützen, Finger zeigen nach vorne, Füße Hüftweit geöffnet, etwas weiter vor die Knie. Jetzt mit Gesäß vor die Kante rutschen und im Wechsel die Arme beugen (einatmen) und strecken (ausatmen). Fußsohlen fest am Boden, Knie parallel	Kräftigung Trizeps sowie Brust und Arme	Bank	Oberkörper aufrichten Brustkorb anheben Schultern nach außen Ellbogenwinkel nicht kleiner als 90° Langsame Bewegungen
	3. Flieger			
	Bauchlage quer über Sitzfläche, Arme und Beine hängen nach unten Im Ausatmen Rückenmuskeln aktivieren und Oberkörper, Arme nach vorne und Beine nach hinten parallel zum Boden anheben und im Ausatmen absenken. Füße leicht nach außen gedreht, Handflächen zeigen zueinander Kopf in Verlängerung der WS	Kräftigung Rückenmuskulatur	kleiner Kasten	Nacken lang, kontrolliertes, langsames Tempo Für Geübte: mit Armen und Beinen leichte Auf- und Abbewegungen
	4. Pezziball (1)			
	Rückenlage mit Füße auf Ball, Oberkörper anheben durch Schieben der Hände nach vorn, Kinn zieht in Richtung Brustbein, Aufrollen bis Schulterblätter vom Boden weg sind, Oberkörper absenken ohne abzulegen.	gerade Bauchmuskulatur	Pezziball auf Matte	Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule Aufrichten – Ausatmen Absenken – Einatmen Für Geübte: Ball zwischen Ober- und Unterschenkel fixieren

Sybille Löcher

	5. Hock-Streck(sprung)			
	Füße hüftbreit geöffnet, in die Hocke gehen, Fingerspitzen berühren den Boden. Beine und Oberkörper strecken, Arme schulterbreit geöffnet in Richtung Decke führen, nach maximaler Streckung zurück in die Hocke , Strecken - ausatmen Beugen - einatmen	Stärkt Bein- und Gesäßmuskeln Kondition	doppelte Matte, weiche Unterlage	Gesäß höher als Knie Für Geübte: aus der Hocke springen
	6. Pezziball (2)			
	Rückenlage mit Beine angewinkelt auf Ball, Arme im rechten Winkel zur Seite strecken, Ball berührt das Gesäß. Beim Ausatmen den Ball langsam und kontrolliert nach rechts und links rollen, mit Armen und Händen am Boden abstützen, die Schulterblätter bleiben auf der Unterlage. Zunächst kleine, dann größere Bewegungen.	schräge Baumuskulatur	Pezziball auf Matte	Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule
	7. Band ziehen			
	Schrittstellen mit Front zur Sprossenwand Jeweils ein Bandende mit rechts und links fassen und soweit aufwickeln, dass es bis hinter den Rücken mit ausge-	Rückenmuskulatur	Theraband in Augenhöhe an Sprossenwand	Gerade Haltung, Knie leicht gebeugt Bauch fest Arme sind gestreckt

Sybille Löcher

	streckten Armen gezogen werden kann. Rücken gerade, Muskeln anspannen und Bandenden von vorne oben nach hinten unten ziehen. - Einatmen - , Spannung kurz halten, dann langsam lösen und Ausatmen			
	8. Butterfly			
	Schrittstellung mit Front zur Sprossenwand, Bandenden jeweils links und rechts fassen. Arme im rechten Winkel vor dem Gesicht anheben, Ellenbogen auf Schulterhöhe. Unter Spannung Arme nach hinten Führen – ausatmen - , langsam zurück in Ausgangsposition - einatmen.	Schulterrotatoren, oberer Rücken	Theraband über Kopfhöhe an Sprossenwand	Körperspannung, leicht im Knie,
	9. Juming Jack (Hampelmann)			
	Aus dem Stand in die Grätsche springen und dabei die Arme über den Kopf strecken (klatschen), In geschlossene Position springen und Arme nach unten führen. Im Wechsel seitwärts und vorwärts springen.	Kräftigung Gesäß und Beinmuskeln, Kondition, Koordination	Weiche Matte, feste Matte	Bauch- und Beckenbodenmuskulatur leicht anspannen in den Knien elastisch nachgeben, Fußspitzen zeigen nach außen aufrechte Position
	10. Vierfüßlerstand			
	Vierfüßlerstand mit Unterarme auf der Matte, Ellenbogen unterhalb der Schultern, Zehen aufgesetzt.	Allgemeine Kräftigung	Matte	Für Geübte: zusätzlich abwechseln

Sybille Löcher

	Spannung Bauch, Rücken, Gesäß Knie vom Boden abheben - Ausatmen – halten. Absenken einatmen.			Füße vom Boden abheben.
C. Ausklang	Dehnen			
10 min.	Dehnen der beanspruchten Muskulatur im Stehen Entspannung durch Atemübungen tiefes Ein-, langsames Ausatmen Feedback – Verabschiedung – Ausblick auf nächste Stunde	Dehnung – Tonusregulierung Entspannung		Für Geübte: mit geschlossenen Augen