

Norbert Rühl

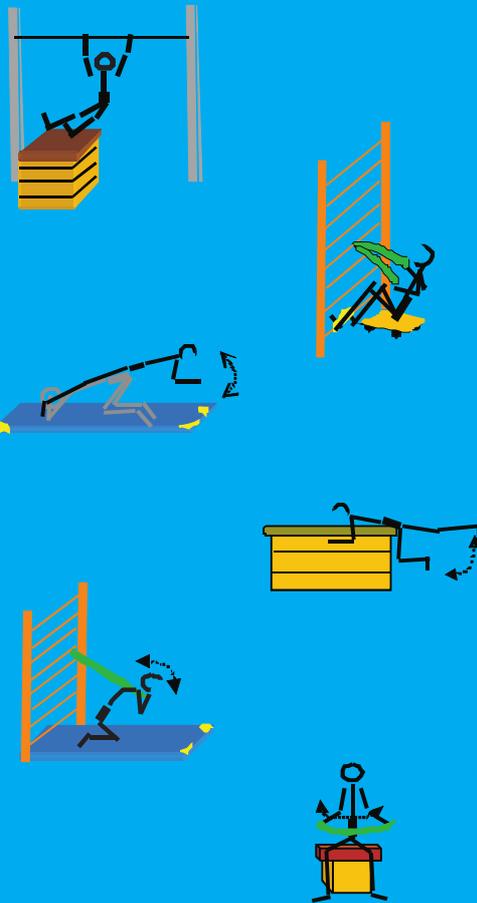


Fitness-Studio Turnhalle

...ideal für Sportlehrer, Trainer & Übungsleiter

compact

Stundenmodelle: Zirkel • Fitnessstraßen • Individualprogramme

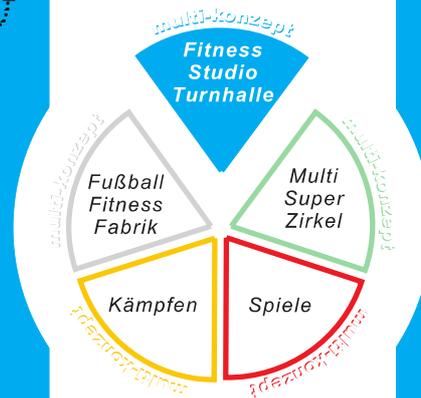


5 Ganzkörperübungen
der Multi-Pyramide

Aufbauübungen und
koordinative Varianten

Partnerübungen

Über 100 Übungen
mit Geräten
der "klassischen"
Turn- und Sporthalle



Das Multi-Konzept
MultimediaCollection

Sportverlag Norbert Rühl

Multi - Super – Zirkel

Fitness-Studio Turnhalle *compact*

Autor

Norbert Rühl
Augrund 35
D-74889 Sinsheim-Dühren

Satz und Zeichnungen:
Reproduktionsfertige Vorlagen Norbert Rühl

Lay-Out-Beratung, Schriften und Werbung Martin Rühl

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das Multi-Konzept **MultiMediaCollection**

Fitness-Studio Turnhalle *compact*

Einführung

Der Baustein „Fitness-Studio-Turnhalle“ der *MultiMediaCollection* stellt eine mediale Unterstützung für die Planung und Durchführung von Sportunterricht und Training dar. Die Inhalte ergeben sich aus dem Multi-Konzept und sind interdisziplinär, also nicht an eine Sportart gebunden.

Die „*Compact*“ - Ausgabe stellt eine vereinfachte Taschenausgabe inklusiv einem Din A3 Poster dar, ohne Handbuch und CD.

Die 5 Ganzkörperübungen sind Zielübungen und sollen langfristig beherrscht werden. Im Idealfall sollen sie zehn bis zwölf Mal und mehr durchgeführt werden können, was der Beweis für eine sehr gute Kraftleistungsfähigkeit darstellt und gleichzeitig muskuläre Dysbalancen abbaut bzw. verhindert.

Gleichzeitig werden wichtige Voraussetzungen für sportartspezifische Leistungen geschaffen, aber auch für Alltags- und Berufsbelastungen. Außerdem werden beste Voraussetzungen entwickelt, um die Abnutzung der Gelenke und des Knorpels auf ein Minimum zu reduzieren.

Die Stationskarten zeigen auf der Vorderseite die Ziel- oder Basisübungen.

Auf der Rückseite **R** werden grundsätzlich Partnerübungen sowie weitere Varianten mit alternativen Gerätemöglichkeiten demonstriert. Sie schulen besonders den koordinativen Bereich und lassen im partnerschaftlichen Zusammenspiel gezielt den Widerstand dosieren.

Rechts unten sind die jeweiligen Dehnungsübungen abgebildet (Erklärungen siehe *Handbuch Aufwärmen*). **Hinweise „Prävention“ beachten!**

Tip: Mit dem Einsatz einer Büroklammer kann die Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Bereich gelenkt werden.

< **Das Multi-Konzept** **MultiMediaCollection**

Organisationsformen:

a. Zirkel (gemeinsame Belastungsphasen, Wechsel und Pausen)

Die Übungskarten ermöglichen eine Vielzahl von Zirkel-Variationen je nach Zielstellung.

Beispiele:

1. Rumpfung 2. Rumpfung-Arme 3. Rumpfung-Beine 4. Programm „Sportartspezifische Belastungen“ 5. Programm „Kompensatorische Belastungen“ etc.

b. Fitnessstraßen - Parcours (individuelle Belastungszeiten)

Mehrere Stationen werden hintereinander geschaltet. Je nach Auswahl der Stationskarten werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt, bspw.

Kraftausdauer in bestimmten Bereichen oder antagonistische Belastungen.

c. Individualprogramme

Es werden nur einzelne Karten ausgelegt. Parallel zum Unterricht werden Stationen eingerichtet, an denen gezielt bestimmte Muskelgruppen trainiert werden sollen.

Beispiele:

1. *Pausen im Spielunterricht* werden mit einer speziellen Übungsabfolge versehen.

2. *Antagonistische Belastungen*, z. B. nach Geräteübungen - einseitige Belastungen bei Ballspielen

3. *Pausenübung* beim Warten auf die nächste Übung

4. *Pausenübungen im Rahmen eines Ausdauerprogramms*, z. B. Laufprogramms

d. Aufwärmprogramme: Die Aufwärmprogramme können mit Hilfe der Stationskarten abwechslungsreich gestaltet werden (*siehe Handbuch Aufwärmen*).

Hinweis: Zur Kartenauslage Schraube öffnen!

Beispiele für kombinierte Programme: *Zirkel - Straßen - Individualprogramme*

	Fitness-Studio Turnhalle funktionell				Super-Multi-Zirkel spielerisch			Zweikampf	Kämpfen Fallen-Sturzprävention		Selbstverteidigung
Rumpf	6	7	8	9	1	2	5		1	10	
Hals-Nacken-Schulter	2	17	18		4	7	8			6	
Rumpf-Arme	3	5	11	12	5	9	2	3	10	9	10
Rumpf-Beine	1	13	14	15	3	6	8	2		2	1

Fitness-Studio Turnhalle – Übersicht (siehe Poster)

Stationskarten(SK)/Übungen/Muskelgruppen/Präventionsziel/Leistungssteigerung

SK 1	Kniebeuge Stabiler Stehen - Heben von Lasten - Sinnvoll Bücken - Beweglichkeitsschulung Verstoffwechslung im Kniegelenk - Gleichgewichtsschulung Sprunggelenkstabilisation - Anti-Osteoporose-Prophylaxe - Verbesserung Kraftableitung - Intermuskuläre Koordination	Rücken/ Gesäß/ Beine/ Füße
SK 2	Rudern Kräftigung der durch Dauersitzen abgeschwächte oberen Schulter-und Rückenmuskulatur Verbesserung Kraftableitung - Intermuskuläre Koordination	Arme/ Schulter/ Rücken/ Beine/ Füße
SK 3	Liegestütze Verbesserung Kraftableitung - Intermuskuläre Koordination - Körperspannung - Sturzprävention	Arme/ Schulter/ Bauch/ Rücken/ Beine
SK 4	Dips Verbesserung Stabilisation: Rücken-Schulter - Körperspannung - Sturzprävention	Armstrecker/ Schulter/ Rücken
SK 5	Klimmzug Verbesserung Stabilisation: Schulter-Rücken - Körperspannung	Armbeuger/ Schulter/ Rücken
SK 6	Beinrückheben/Rumpfheben Rumpfstabilisation - Sturzprävention	Rücken/ Gesäß/ Beine hinten
SK 7	Beckenheben /Beinheben /Knieheben Differenzierte Kräftigung Bauch - Rumpfstabilisation - Intermuskuläre Koordination	Bauch/ Hüfte
SK 8	Rumpfaufrichten/Rumpfneigen kniend Differenzierte Kräftigung Bauch - Entlastung der Halsmuskulatur	Bauch/ Hüft/ Hals
SK 9	Rumpfdrehen / Beinseidrehen Rumpfstabilisation	Bauch: schräge, quer
SK 10	Bankdrücken/Armseitheben Sturzprävention - Körperspannung	Arme/ Schulter/ Brust/ Bauch
SK 11	Unterarmeindrehen / Handgelenkbeugen Schultergelenkstabilisation	Arme/ Unterarme/ Schulter/ Brust
SK 12	Unterarmausdrehen / Handgelenkstrecken Schultergelenkstabilisation	Arme/ Unterarme/ Schulter/ Rücken
SK 13	Unterschenkelstrecken/Fußspitzenanziehen Sprunggelenkstabilisation – Kniegelenkstabilisation – Stabilisation Beinstreckbewegung	Oberschenkel vorne/ Schienbein
SK 14	Unterschenkelbeugen/Fersenheben Kniegelenkstabilisation – Verletzungsprophylaxe Oberschenkel hinten, Kreuzband und Kniegelenk - Intermuskuläre Koordination	Oberschenkel hinten/ Waden
SK 15	Beinseitspreizen/-heben/Schenkelspreizen Kniegelenkstabilisation - Koordination	Abduktoren
SK 16	Beinseitanziehen/-heben/Schenkelpressen Kniegelenkstabilisation - Koordination	Adduktoren
SK 17	Nackenheben Sturzprävention – Prävention lange Sitzphasen - Körperspannung	Nacken
SK 18	Kopfheben Sturzprävention – Prävention lange Sitzphasen - Körperspannung	Hals

Kniebeuge



Fitness-Studio Turnhalle Stationskarte 1 *compact*

Rücken - Gesäß
Beine - Füße

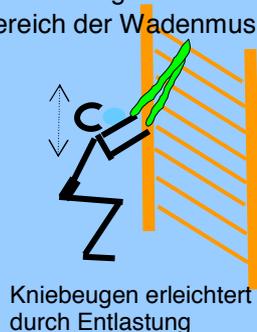
Kniebeuge

Geräteinsatz: Matte - Sprossenwand - Theraband

Die Füße sind hüftbreit platziert und leicht außenrotiert. Die Arme in der Vorhalte erleichtern die Ausführung. Rücken gerade und Fersen am Boden lassen. Beine: O- oder X-Beinstellung vermeiden, die Kniegelenke sollen während der gesamten Bewegungsausführung parallel kontrolliert geführt werden. Mangelnde Beweglichkeit im Bereich der Wadenmuskulatur bzw. ein verkürzter

Rückenstrecker verhindern, dass die Fersen am Boden bleiben. (Multi-Zirkel-Handbuch S. 45) Zusatzlasten erst sinnvoll, wenn die Technik korrekt durchgeführt werden kann!

1. Ausführung: Beugung bis 90° Winkel Ober-Unterschenkel
2. Ausführung: Tiefe Kniebeuge bis zur Bewegungsgrenze ohne Zusatzlast: langsame Bewegungsausführung



Kniebeugen erleichtert durch Entlastung



erleichtert durch erhöhten Fersenstand

Klassik



← leichter - schwerer →

erschwert gegen

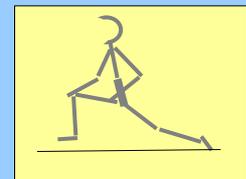


Therabandwiderstand

Dehnungsübung

MultiMediaCollection:
Fitness-Studio Turnhalle *compact*
© Sportverlag Norbert Rühl
Sinsheim 2010
ISBN 978-3-928527-07-1

Stabiles Stehen - Heben von Lasten - Sinnvolles Bücken
Verbesserung Kraftableitung - Intermuskuläre
Koordination - Beweglichkeitsschulung
Verstoffwechslung im Kniegelenk!



Rudern



Fitness-Studio Turnhalle Stationskarte 2 *compact R*

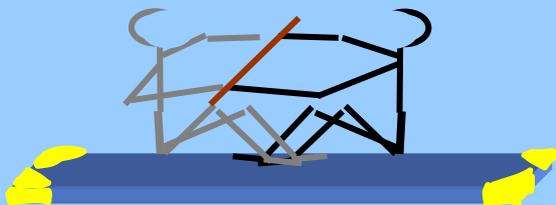
Arme - Schulter
Rücken - Beine
Füße

Partnerübung

Geräteinsatz: Matte, Stab

Rudern sitzend mit Stab

Rücken aufrecht, d.h. Brustbein anheben (beide). Der Oberkörper bleibt ruhig, es wird schwerpunktmäßig mit den Armen gearbeitet. Es wird jeweils gegen den dosierten Widerstand des Partners gezogen.



MultiMediaCollection:
Fitness-Studio Turnhalle *compact*
© Sportverlag Norbert Rühl
Sinsheim 2010
ISBN 978-3-928527-07-1

Kräftigung der durch Dauersitzen
abgeschwächten oberen Schulter-
Rückenmuskulatur, Bein-Hüft-
Streckbewegung → Kraftableitung
Intermuskuläre Koordination

Rudern stehend v. vorne

Geräteinsatz: Theraband-Sprossenwand / 1-2 Turnbänke

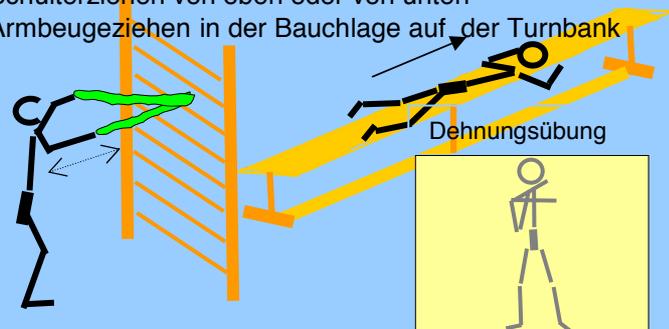
Gegen Therabandwiderstand stehend. Stabil und aufrecht stehen Brustbein heben, Bauch anspannen („einziehen“), Knie sind leicht gebeugt. Die Arme führen die Ruderbewegung durch.

Schulterziehen stehend v. vorne

Die Übung ähnelt der Ruderübung. Die Arme werden nicht gebeugt. Die Bewegung kommt nur aus den Schultern, indem die Schulterblätter zusammengeführt werden.

Varianten:

1. Schulterziehen von oben oder von unten
2. Armbeugeziehen in der Bauchlage auf der Turnbank



Liegestütze



Fitness-Studio Turnhalle
Stationskarte 3 compact

Arme - Schulter
Bauch - Rücken
Gesäß - Beine

Liegestütze

Geräteeinsatz: 1 Matte

Die Hände werden in Schulterhöhe platziert, die Finger leicht innenrotiert. Die Schulterblätter werden zusammengezogen, indem die Oberarme nach innen drücken. Der Kopf wird gerade gehalten (in Verlängerung zur Wirbelsäule). Die Arme werden gebeugt, bis die Nasenspitze den Boden berührt, anschließend völlige Streckung. Der Rumpf wird in sich gerade gehalten.



Gebeugte Knie und Hüfte



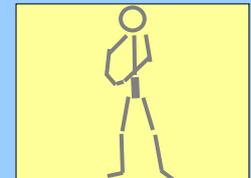
Gestreckte Hüfte und angewinkelte Knie

← leichter - schwerer →



Zielübung

Dehnungsübung



Verbesserung Kraftableitung - Intermuskuläre
Koordination
Körperspannung - Sturzprävention

Liegestütze



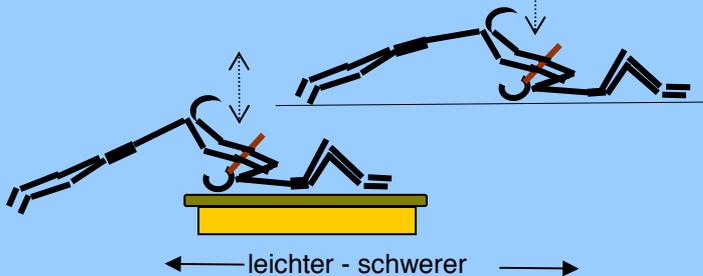
Fitness-Studio Turnhalle
Stationskarte 3 compact R

Arme - Schulter
Bauch - Rücken
Gesäß - Beine

Partnerübung – Koordinative Variante Liegestütze mit Bankdrücken

Geräteinsatz: Kastenteil – Gymstab – Fitball - Turnbank

Die Hände werden in Schulterhöhe platziert, die Hände leicht innenrotiert. Die Schulterblätter werden zusammengezogen, indem die Oberarme nach innen drücken. Der Kopf wird gerade gehalten (in Verlängerung zur Wirbelsäule). Die Arme werden gebeugt, bis die Nasenspitze den Boden berührt, anschließend völlige Streckung. Der Rumpf wird in sich gerade gehalten.

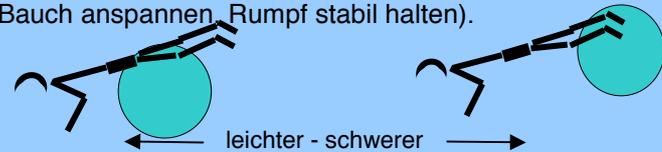


MultiMediaCollection:
Fitness-Studio Turnhalle compact
© Sportverlag Norbert Rühl
Sinsheim 2010
ISBN 978-3-928527-07-1

Verbesserung Kraftableitung
Intermuskuläre Koordination
Körperspannung - Sturzprävention

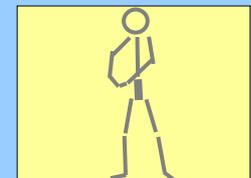
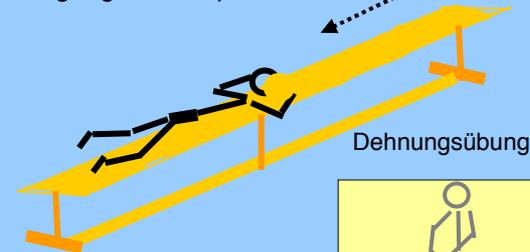
Koordinative Variante Liegestütze auf dem Fitball

Größere Distanz der Stützfläche Hände zum Fitball verstärkt die Intensität
(Bauch anspannen, Rumpf stabil halten).



Armstretkschieben

In der Bauchlage auf der Turnbank liegend fixieren die Hände die Sitzfläche und schieben durch die Armstreckbewegung den Körper rückwärts.



Dips



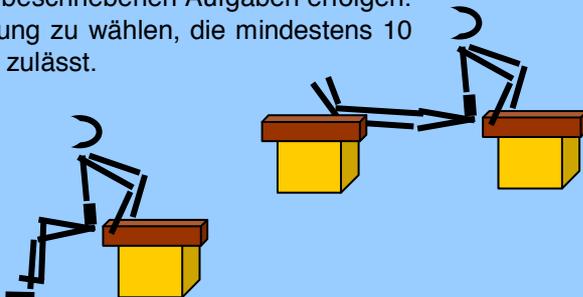
Fitness-Studio Turnhalle
Stationskarte 4 *compact*

Armstrecker
Schulter
Rücken

Dips

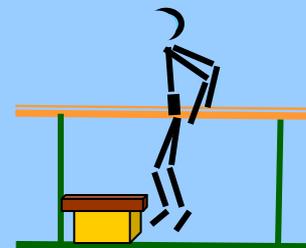
Geräteeinsatz: Barren-kleine Kästen

Dips oder Armstrecken mit dem eigenen Körpergewicht.
Die stufenweise Heranführung an die Ganzkörperübung
Dips kann nur über die beschriebenen Aufgaben erfolgen.
Wichtig ist die Ausführung zu wählen, die mindestens 10
bis 15 Wiederholungen zulässt.



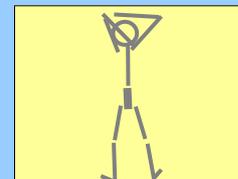
Die Entfernung der Stützfläche Füße vom
Kasten erhöht die Belastungsintensität.

← leichter - schwerer →



Einsatz des Kastens bei
Überforderung des Üben-
den als Stützhilfe für den
Fuß → Ausführung mit
Beinunterstützung

Dehnungsübung



Dips



Fitness-Studio Turnhalle Stationskarte 4 *compact R*

Armstrecker
Schulter
Rücken

Partnerübung Armstrecken gegen Partnerwiderstand

Geräteinsatz: 1 Gymstab

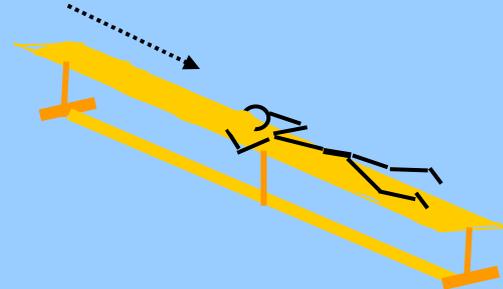
Der Übende hält den Stab im Ristgriff bei aufrechter stabiler Körperhaltung (Brustbein anheben, Bauch und Gesäß anspannen, Knie leicht gebeugt) und führt die Arme bis zur völligen Streckung in die Endposition, um sie anschließend wieder zu beugen. Der Partner versucht mit kontrolliert dosiertem Widerstand die Bewegung zu erschweren, so dass die Bewegung in technisch korrekter Haltung durchgeführt werden kann.



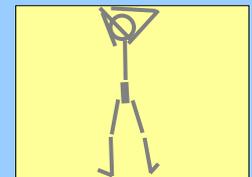
Armstreckschieben

Geräteinsatz: 1 - 2 Turnbänke

In der Bauchlage auf der Turnbank liegend fixieren die Hände die Sitzfläche und schieben durch die Armstreckbewegung den Körper rückwärts.



Dehnungsübung



Klimmzug



Fitness-Studio Turnhalle Stationskarte 5 *compact*

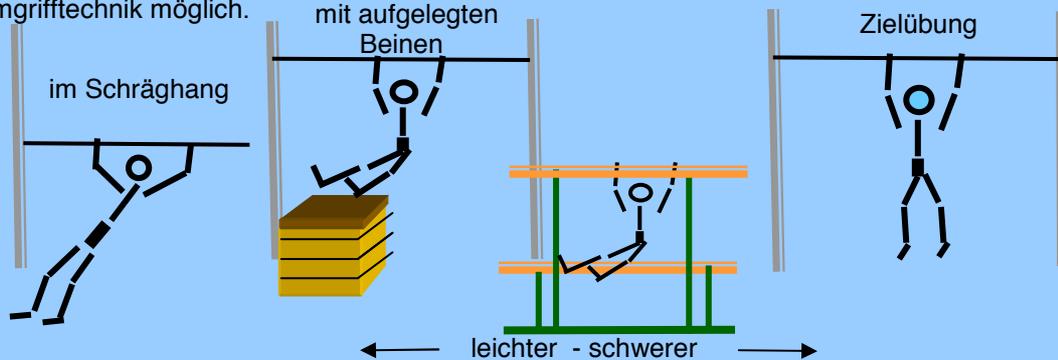
Arme
Schulter
Rücken

Klimmzug

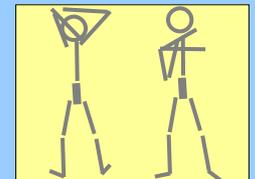
Geräteinsatz: Reck - Barren – großer Kasten

Der Klimmzug gehört zu den koordinativ einfachen Übungen, allerdings verlangt er eine hohe Kraftleistungsfähigkeit, da das gesamte Körpergewicht bewältigt werden muss. Der Klimmzug ist in Rist- oder Kammgrifftechnik möglich.

Der Kammgriff (Innenrotation der Unterarme) erleichtert die Ausführung, da der Armbeuger besser zum Einsatz kommt. Durch verschiedene Techniken kann das Körpergewicht reduziert werden.



Dehnungsübung



Verbesserung Stabilisation:
Rücken-Schulterbereich
Körperspannung

Rudern mit Stab

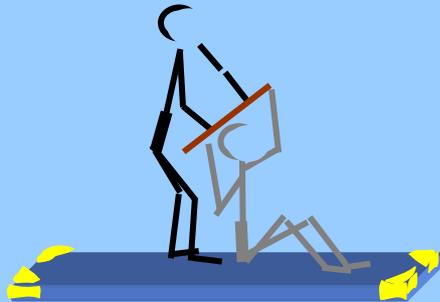


Fitness-Studio Turnhalle Stationskarte 5 compact R

Arme
Schulter
Rücken

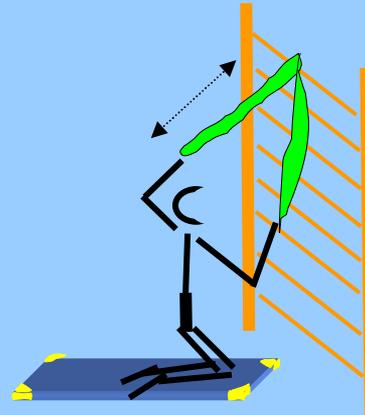
Partnerübung: Rudern mit Stab v. unten/ v. oben-Latzug

Rücken aufrecht, d.h. Brustbein anheben(bei beide Partner)
Der Stehende: Bauch anspannen und einziehen.
Der Sitzende: die Arme werden gebeugt und gestreckt gegen dosierten Partnerwiderstand.
Knie leicht gebeugt (→ Schutz Lendenwirbelsäule)



Latzzug gegen Therabandwiderstand

Rudern kniend oder stehend von oben gegen Therabandwiderstand Brustbein heben, Bauch anspannen (einziehen). Arme führen die Ruderbewegung durch. Ideale Vorübung zum Klimmzug für Anfänger



Dehnungsübung



Verbesserung Stabilisation:
Rücken-Schulterbereich
Körperspannung

Beinrückheben Rumpfheben

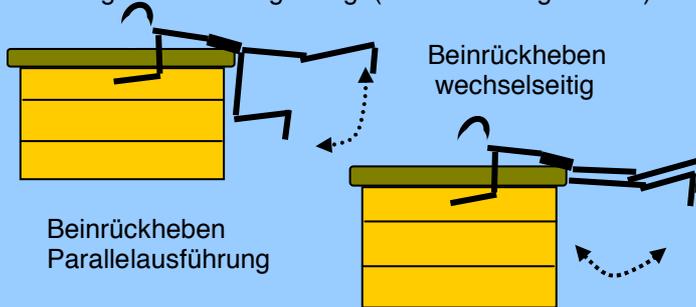
Fitness-Studio Turnhalle Stationskarte 6 *compact*

Rücken
Gesäß
Beine hinten

Beinrückheben

Geräteeinsatz: Kasten

In Hakenposition auf dem Kasten wird der Oberkörper mit den Händen seitlich fixiert. Ein Bein ist gestreckt, das andere ist angewinkelt, das Knie berührt den Kasten. Mit gleichmäßiger Geschwindigkeit werden die Beine im Wechsel gestreckt und gebeugt (Blick Richtung Kasten).

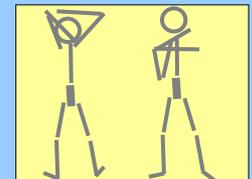
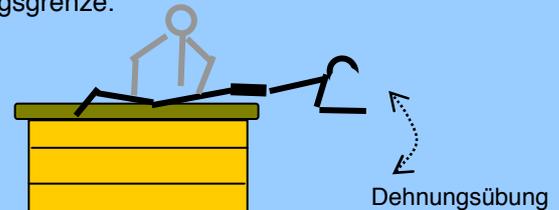


Beinrückheben
Parallelausführung

Rumpfheben auf dem Kasten mit Partnerhilfe

Geräteeinsatz: Kasten

Der Übende liegt in der Bauchlage auf dem Kasten. Die Beine werden vom Partner fixiert. Das Becken liegt noch auf dem Kasten. Der Rumpf des Übenden wird mindestens bis zur Waagrechten aufgerichtet (Blick Richtung Boden), anschließend langsames Absenken des Rumpfes. Wichtig ist die langsame Bewegungsausführung bis zur angenehmen Bewegungsgrenze.



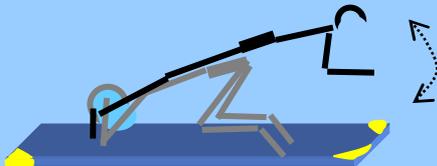
MultiMediaCollection:
Fitness-Studio Turnhalle *compact*
© Sportverlag Norbert Rühl
Sinsheim 2010
ISBN 978-3-928527-07-1

Rumpfstabilisation: Unterer
Rücken-Gesäß-Beine
hinten Sturzprävention

Rumpfstabilisation:
Rücken-Gesäß
Sturzprävention

Partnerübung
Rumpfheben auf dem Partner

Die Füße des Übenden werden vom Helfer, der in der abgebeugten Knieposition verharrt, gehalten. Der Übende hebt langsam und gleichmäßig den Rumpf bis zur Streckung und senkt ihn anschließend wieder.

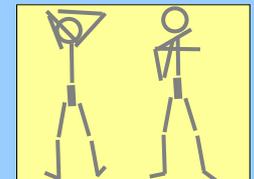


Vierfüßlerstand

Die Arme und Beine werden gleichzeitig diagonal gestreckt und gebeugt, wobei sich Ellbogen und Knie berühren. Die Wirbelsäule wird durch Anspannen der Bauchmuskulatur und durch die entsprechende Kopfhaltung in der Standardposition gerade gehalten (Blick Richtung Boden).



Dehnungsübung



Beckenheben

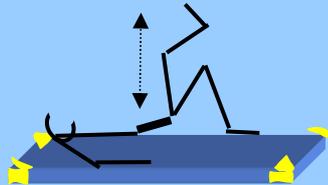
Fitness-Studio Turnhalle Stationskarte 7 *compact*

Bauch unten/
schräg/quer
Gesäß - Rücken

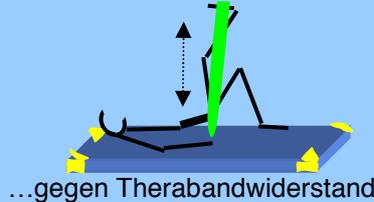
Beckenheben

Geräteinsatz: Matte - Sprossenwand - Theraband

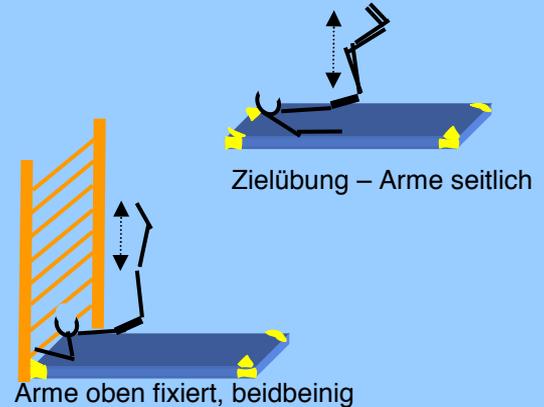
Beckenheben einbeinig, Arme stabilisieren seitlich. Das Becken kann bis zur völligen Streckung angehoben werden. Bei dieser Ausführung werden jeweils einseitig die untere Rücken-, Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur mittrainiert.



... beidbeinig, Arme seitlich



...gegen Therabandwiderstand



Arme oben fixiert, beidbeinig

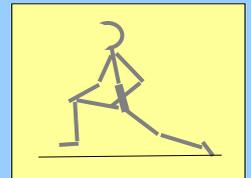
Zielübung – Arme seitlich

← einfacher - schwerer →

MultiMediaCollection:
Fitness-Studio Turnhalle- *compact*
© Sportverlag Norbert Rühl
Sinsheim 2010.
ISBN 978-3-928527-07-1

Differenzierte Kräftigung
Bauch - Gesäß - Unterer Rücken
Rumpf-Beckenstabilisation

Dehnungsübung



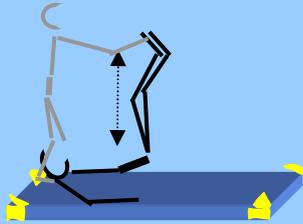
Beckenheben Beinheben

Fitness-Studio Turnhalle Stationskarte 7 *compact R*

Bauch unten/ schräg/ quer
Hüfte Lendendarmbein
Gesäß - Rücken unten

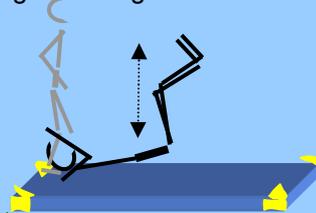
Partnerübungen

1. Beckenheben mit Fußfixierung



2. Beckenheben mit Armfixierung

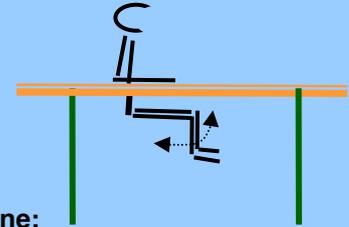
Beide Ausführungen können mit gleichzeitiger Beckenrotation durchgeführt werden.



← einfacher - schwerer →

Beinheben - Knieheben

1. Knieheben – mit angewinkelten Unterschenkeln
Übung für Fortgeschrittene:

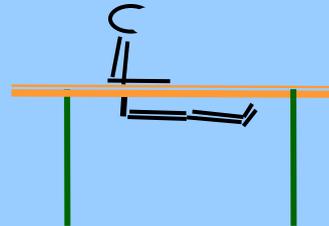


Übung für Fortgeschrittene:

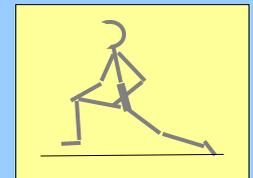
2. Beinheben – mit gestreckten Beinen

(→ erhöht die Intensität)

Rumpf-Becken muss gerade bleiben-Hohlkreuz vermeiden!



Dehnungsübung



Rumpfaufrichten

Fitness-Studio Turnhalle Stationskarte 8 compact

Bauch oben/ schräg/ quer
Hüfte Lendendarmbein
Hals Beuger

Rumpfaufrichten

Geräteeinsatz: Matte – Sprungbrett

Der Rumpf wird bei angewinkelten Beinen aufgerichtet und anschließend wieder gesenkt. Bodenkontakt der Lendenwirbelsäule bedeutet Arbeit der Bauchmuskulatur. Das Gesäß berührt den Kasten. Je weiter das Gesäß vom Kasten entfernt ist und das Becken zu drehen beginnt, umso mehr wird der Hüftbeuger aktiviert.



... schiefe Ebene



...in der Ebene



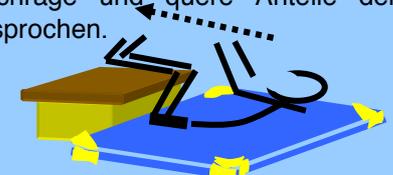
leichter - schwerer



Rumpfaufrichten

Geräteeinsatz: Matte – Kastenteil

Bei gleichzeitiger Schulterrotation (rechte Schulter Richtung linkes Knie und umgekehrt) werden schräge und quere Anteile der Bauchmuskulatur angesprochen.

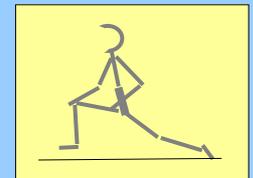


Zielübung



gegen schiefe Ebene,
Beinfixierung von hinten

Dehnungsübung



Differenzierte Kräftigung
Bauch - Gesäß - unterer Rücken
Rumpf-Beckenstabilisation

Rumpfaufrichten Rumpfneigen kniend

Fitness-Studio Turnhalle Stationskarte 8 compact R

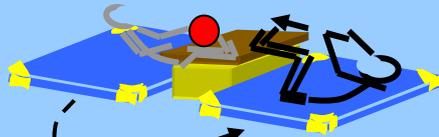
Bauch oben/ schräg/ quer
Hüfte Lendendarmbein
Hals Beuger

Partnerübung

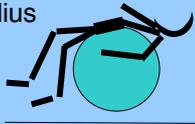
Ball übergeben

Geräteinsatz: 1 Kasten – 2 Matten - 1 Ball

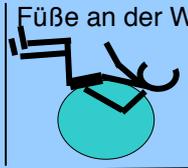
1. Var.: Der Ball wird seitlich übergeben
2. Var.: Der Ball wird gerade übergeben anschließend Bodenkontakt mit dem Ball.



Rumpfaufrichten
auf dem Fitball –
vergrößert den Bewegungs-
radius



Rumpfaufrichten
auf dem Fitball –
Füße an der Wand



MultiMediaCollection:
Fitness-Studio Turnhalle compact
© Sportverlag Norbert Rühl
Sinsheim 2010
ISBN 978-3-928527-07-1

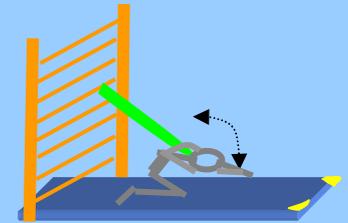
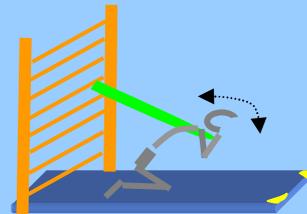
Differenzierte Kräftigung - Bauch
Hals Beuger - Beweglichkeit -
Koordination - Balancefähigkeit

Rumpfneigen kniend

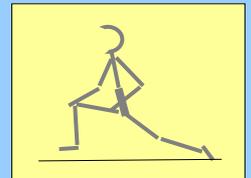
Geräteinsatz: Sprossenwand -Theraband

1. gegen Therabandwiderstand
Der Oberkörper führt eine Einrollbewegung durch, das Becken bleibt fixiert. Diese Ausführung entlastet die Halsmuskulatur. Erhöhte koordinative Anforderung.

2. wie Übung 1. bei gleichzeitiger
Schulterrotation



Dehnungsübung



Differenzierte Kräftigung - Bauch
Entlastung Halsmuskulatur
Koordination

Unterarmeindrehen stehend
Armdrücken
Handgelenkbeugen

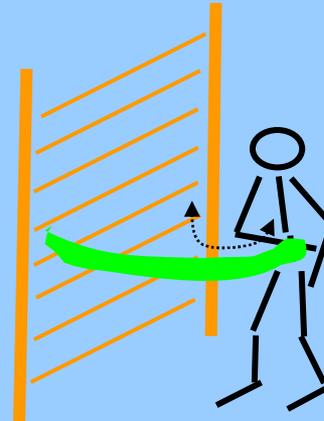
Fitness-Studio Turnhalle
Stationskarte 11 *compact*

**Arme - Unterarme
Schulter - Brust**

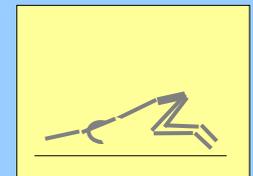
Unterarmeindrehen stehend

Geräteeinsatz: Sprossenwand – 1 bis 2 Therabänder

In seitlich aufrechter Standposition an der Sprossenwand zieht der Übende den angewinkelten Unterarm von außen nach innen zum Bauch gegen den Therabandwiderstand bis zur möglichen Bewegungsgrenze und führt ihn anschließend wieder zurück. Die Armzugbewegung wird mit gleichmäßiger Geschwindigkeit durchgeführt.



Dehnungsübung



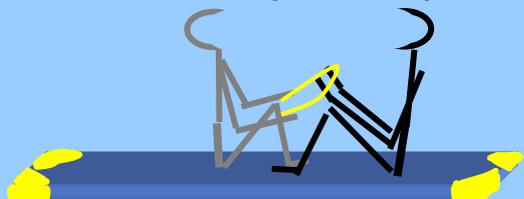
MultiMediaCollection:
Fitness-Studio Turnhalle *compact*
© Sportverlag Norbert Rühl
Sinsheim 2010
ISBN 978-3-928527-07-1

Sturzprävention
Körperspannung
Gleichgewichtsschulung

Partnerübung Handgelenkbeugen

Die Unterarme des Übenden werden auf die Oberschenkel gelegt, die Handgelenke sind auf Höhe der Kniegelenke, die Handinnenseite zeigt nach oben und hält ein Seil fixierend in der geschlossenen Faust. Das Handgelenk wird gebeugt und gestreckt
→ Langsame Bewegungsausführung gegen den dosierten Widerstand des Helfers

Variante: Durchführung mit dem Gymstab

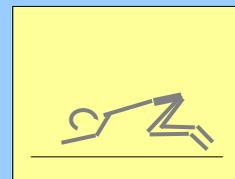


Partnerübung Armdrücken liegend

In der Bauchlage liegend wird Armdrücken als Übungsform durchgeführt. **Wichtig:** Es handelt sich hier um **keine Wettbewerbsform**. Der gesamte Bewegungsradius soll wechselseitig gegen den dosierten Widerstand des Partners durchgeführt werden.



Dehnungsübung



Nackenheben

Geräteeinsatz: Matte

Die Übung Nackenheben wird in der Bauchlage durchgeführt. Dabei werden die Arme seitlich abgelegt. Die Schultern bleiben am Boden, damit der Muskel aktiviert werden kann, ohne dass die Schultern und Arme die Bewegung - oder auch nur einen Teil davon - übernehmen können. Dies fördert auch die Beweglichkeit.

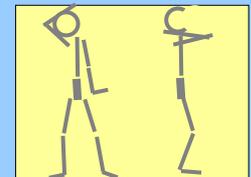
Das Nackenheben kann in einer Rollbewegung oder einer translatorischen Bewegung durchgeführt werden. Die Halswirbelsäule lässt beide Bewegungen zu.

(→ Gilt für alle Übungsvarianten)

Wichtig: Langsame Bewegungsausführung bis zur natürlichen Bewegungsgrenze. Ruckartige Ausführung vermeiden! Gilt für alle Übungen.



Dehnungsübung



Partnerübung

Nackenerheben kniend

→ Übung nur für Fortgeschrittene und erfahrene Gruppen

Im Kniestand hebt der Übende den Kopf gegen den dosierten Widerstand der Hände des Partners.

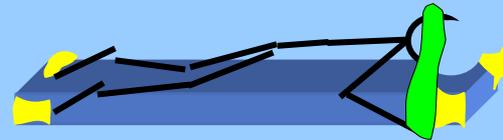


Nackenerheben gegen Therabandwiderstand

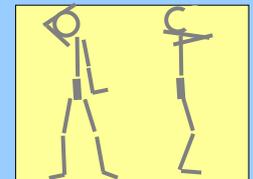
→ Übung nur für Fortgeschrittene und erfahrene Gruppen

In der Bauchlage wird ein Theraband über den Hinterkopf gespannt und mit den Händen fixiert und anschließend die Nackenerhebeübung durchgeführt.

→ Die Übung ist nur sinnvoll, wenn **mindestens 20 Wiederholungen** ohne Theraband möglich sind.



Dehnungsübung



Kniebeuge



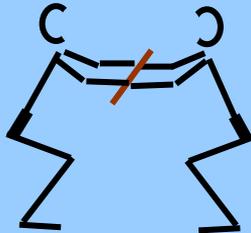
Fitness-Studio Turnhalle Stationskarte 1 *compact R*

Rücken - Gesäß
Beine - Füße

Partnerübung

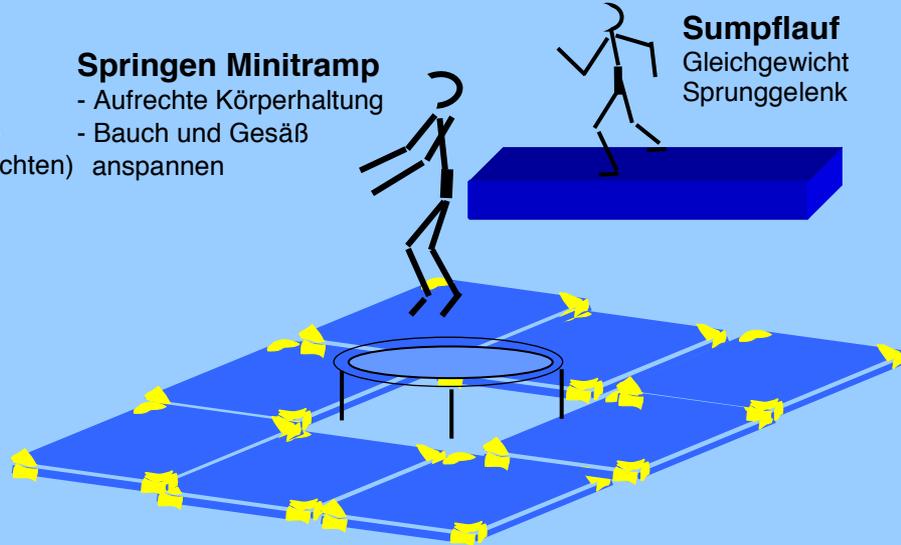
Kniebeuge mit Stab

1. Koordination – Abstimmung mit Partner
Fersen am Boden lassen (verstärkte Rücklage)
2. Tiefe Kniebeuge (→ langsame Ausführung beachten) anspannen



Springen Minitramp

- Aufrechte Körperhaltung
- Bauch und Gesäß anspannen

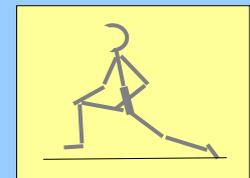


Sumpflauf

Gleichgewicht
Sprunggelenk



Dehnungsübung



Beweglichkeitsschulung
(Rückenstrecker,
Wadenmuskulatur)
Sprunggelenkstabilisation
Koordination

Beweglichkeitsschulung
Gleichgewichtsschulung
Sprunggelenkstabilisation
Osteoporose-Prophylaxe

Rudern



Fitness-Studio Turnhalle Stationskarte 2 compact

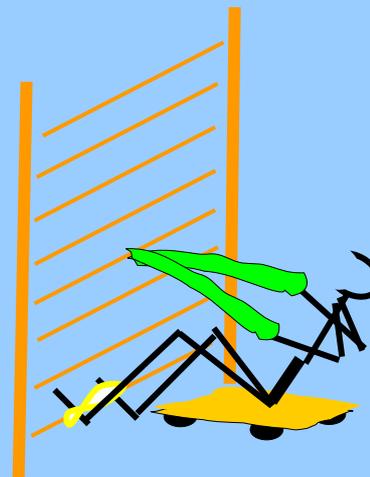
Arme - Schulter
Rücken - Beine
Füße

Rudern

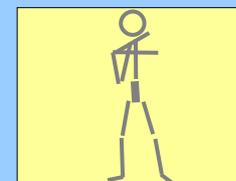
Geräteinsatz: Rollbrett - Sprossenwand – 2 Therabänder -1 Springseil

Rudern auf dem Rollbrett gegen Therabandwiderstand erfordert koordinative Abstimmung zwischen Armen und Beinen. Während der Beinstreckung wird die Armstreckung eingeleitet und in der Endphase der Beinstreckung ziehen die Arme maximal an (Beugung). Die Beinbeugung und Rückholphase leiten als Ausholbewegung die neue Streckphase ein.

Wichtiger Hinweis: *Fußfixierung durch Springseil*



Dehnungübung



MultiMediaCollection:
Fitness-Studio Turnhalle compact
© Sportverlag Norbert Rühl
Sinsheim 2010
ISBN 978-3-928527-07-1

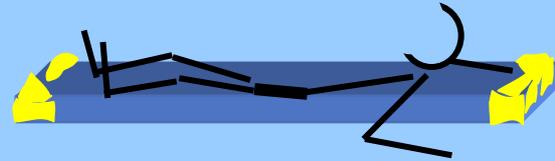
Kräftigung der durch Dauersitzen abgeschwächten
oberen Schulter-Rückenmuskulatur, Bein-
Hüftstreckbewegung → Kraftableitung
Intermuskuläre Koordination

Kopfheben

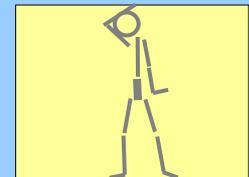
Geräteeinsatz: Matte

Die Übung Kopfheben wird in der Rückenlage durchgeführt. Dabei werden die Arme nach oben abgelegt, um die Aktivierung der oberen Bauchmuskulatur zu reduzieren und um die Beweglichkeit zu schulen.

Wichtig: Langsame Bewegungsausführung bis zur natürlichen Bewegungsgrenze. Ruckartige Ausführung vermeiden! Gilt für alle Übungen.



Dehnungsübung



Partnerübung

Kopfbeben

→ Übung nur für Fortgeschrittene und erfahrene Gruppen

In der Rückenlage liegend hebt der Übende den Kopf gegen den dosierten Widerstand durch die Hände des Partners.

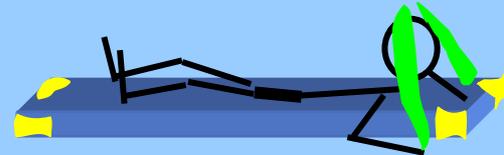


Kopfbeben gegen Therabandwiderstand

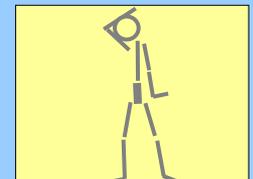
→ Übung nur für Fortgeschrittene und erfahrene Gruppe

In der Rückenlage liegend wird ein Theraband über die Stirn gespannt und mit den Händen fixiert und anschließend die Kopfbebeübung durchgeführt.

Die Übung ist nur sinnvoll, wenn mindestens 20 Wiederholungen ohne Theraband möglich sind.



Dehnungsübung



Unterarmausdrehen stehend

Fitness-Studio Turnhalle
Stationskarte 12 *compact*

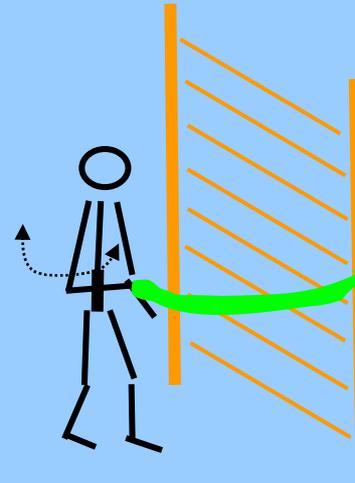
Arme - Schulter
Rücken - Beine
Füße

Unterarmausdrehen stehend

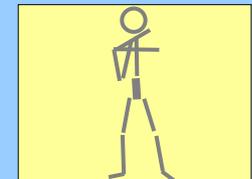
Geräteinsatz: Sprossenwand – 1 bis 2 Therabänder

In seitlich aufrechter Standposition an der Sprossenwand, zieht der Übende den angewinkelten Unterarm von innen nach außen gegen den Therabandwiderstand bis zur möglichen Bewegungsgrenze und führt ihn anschließend wieder zurück. Die Armzugbewegung wird mit gleichmäßiger Geschwindigkeit durchgeführt.

Hinweis: Bei höheren Widerständen kann der freie Arm zur Fixierung und damit stabileren Standposition genutzt werden.



Dehnungsübung

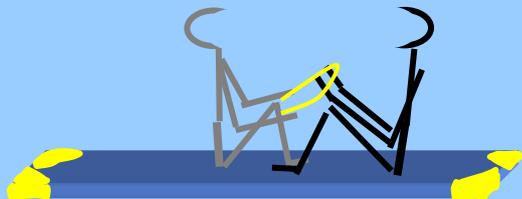


Partnerübung
Handgelenkstrecken

Die Unterarme des Übenden werden auf die Oberschenkel gelegt, die Handgelenke sind auf Höhe der Kniegelenke, der Handrücken zeigt nach oben und hält ein Seil fixierend in der geschlossenen Faust. Das Handgelenk wird gebeugt und gestreckt

→ Langsame Bewegungsausführung gegen den dosierten Widerstand des Helfers

Variante: Durchführung mit dem Gymstab

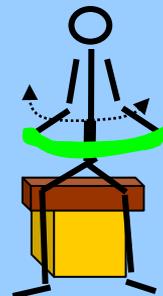


Handgelenkstabilisation

Unterarmausdrehen

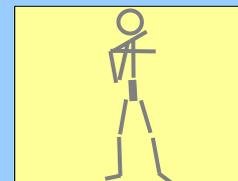
In sitzender Position zieht der Übende die angewinkelten Unterarme von innen nach außen gegen den Therabandwiderstand bis zur möglichen Bewegungsgrenze und führt ihn anschließend wieder zurück. Die Armzugbewegung wird mit gleichmäßiger Geschwindigkeit durchgeführt.

Variante: Die Übung kann auch **einseitig** durchgeführt werden. Das bedeutet, dass ein Arm in der Ausgangsposition bleibt, während der andere nach außen gedreht wird.



Schultergelenkstabilisation

Dehnungsübung

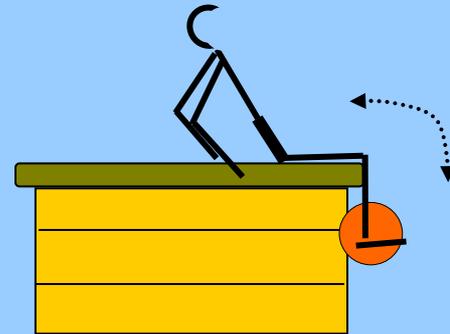


Unterschenkelstrecken mit Ball

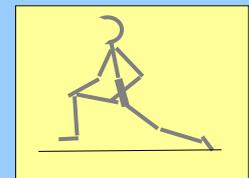
Geräteinsatz: Kasten – Ball

Koordinative Variante:

In Sitzposition auf dem Kasten wird der Oberkörper mit den Händen seitlich fixiert. Die Wirbelsäule muss in sich gerade aufgerichtet sein, wobei der Oberkörper leicht nach hinten geneigt ist. Die Unterschenkel fixieren den Ball zwischen den Füßen. Mit gleichmäßiger Geschwindigkeit werden die Unterschenkel gestreckt und gebeugt.



Dehnungsübung



Partnerübungen

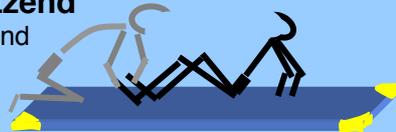
1. Bein Strecken liegend:

Koordination – Abstimmung mit Partner

Die Füße werden beim Partner an der Rumpfvorderseite platziert. Der stehende Partner belastet durch Positionierung seiner Füße den liegenden Partner. Je weiter seine Füße vom Partner platziert werden, desto höher ist die Last.



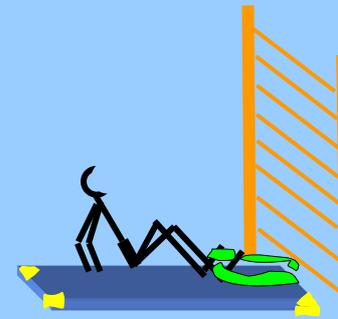
2. Fußspitzenanziehen sitzend
gegen dosierten Partnerwiderstand



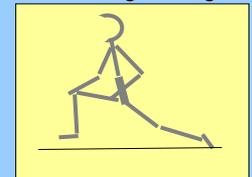
**Fußspitzenanziehen gegen
Therabandwiderstand**

Geräteeinsatz: Sprossenwand – Theraband - Matte

Im Sitzen gegen den Therabandwiderstand
→ langsame Bewegungsausführung



Dehnungsübung



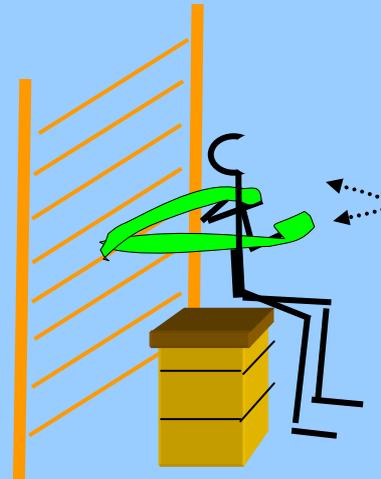
Kniegelenkstabilisation
Stabilisation Beinstreckbewegung
Sprunggelenkstabilisation

Rumpfdrehen gegen Therabandwiderstand

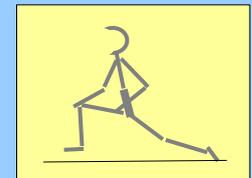
Geräteeinsatz: Sprossenwand – Theraband - Kasten

In aufrechter Sitzposition mit dem Rücken zur Sprossenwand hält der Übende das Theraband in den Händen und führt eine Rotationsbewegung abwechselnd zu beiden Seiten mit dem Oberkörper bis zur möglichen Bewegungsgrenze durch. Der Widerstand kann durch weitere oder unterschiedliche Therabandstärken aber auch durch Vergrößerung der Distanz zum Fixpunkt des Therabandes erhöht werden!

Hinweis: Das Theraband muss an der Sprosse verknottet bzw. eingeschleift sein!



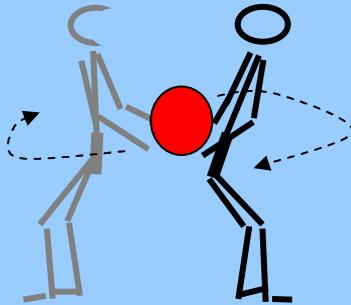
Dehnungsübung



Partnerübung

Rumpfdrehen mit Ball übergeben

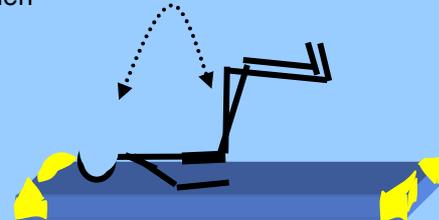
Die Übenden stehen mit dem Rücken zueinander und übergeben einen Medizin- oder Basketball im Wechsel nach der Rotation des Oberkörpers, so dass der Ball einen „Achter“ beschreibt.



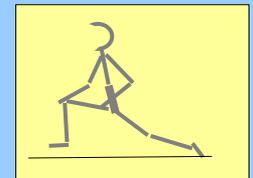
Beinseiddrehen in der Rückenlage

In der Rückenlage werden die angewinkelten Beine bis kurz vor den Boden gesenkt und anschließend wieder zur anderen Seite gedreht → langsame Bewegungsausführung.

Die schwierigere Ausführung: Die Unterschenkel sind gestreckt. **Wichtig:** Die Arme stabilisieren seitlich am Boden



Dehnungsübung



Differenzierte Kräftigung
Rumpfstabilisation - Gleichgewicht
Beweglichkeit – Koordination

Differenzierte Kräftigung
Rumpfstabilisation –
Beweglichkeit – Koordination

Bankdrücken Armseitheben

Fitness-Studio Turnhalle
Stationskarte 10 *compact*

Arme - Schulter
Brust - Bauch

Bankdrücken

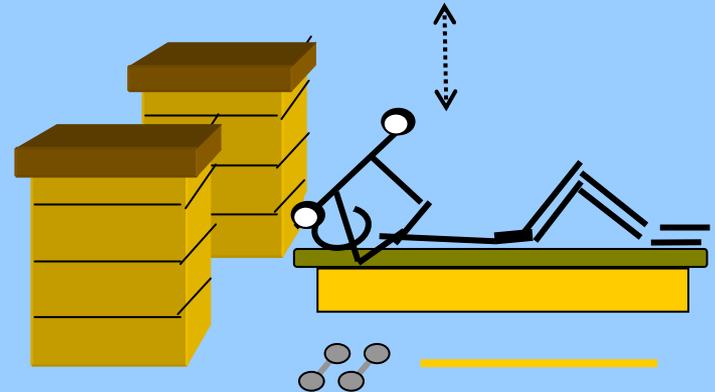
Geräteeinsatz: Kastenteil – Reckstange – Gymstab -
Kurzhandeln

In der Rückenlage liegend werden die Beine aufgestellt
(→ Schutz der Wirbelsäule, verhindert bei schwacher
Rumpfmuskulatur Hohlkreuzhaltung). Die Langhantel
bzw. Reckstange wird vom Kasten genommen. Die Arme
werden gebeugt und gestreckt → Langsame und
kontinuierliche Bewegungsausführung.

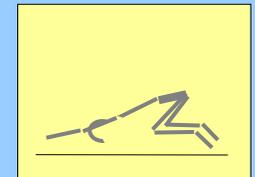
Fortgeschrittene: Bei höheren Lasten unterstützten und
sichern zwei Helfer. Zur besseren Sicherung und Stabilität
werden die Füße auf den Boden gestellt.

→ Anfänger üben mit Gymstab bzw. Kurzhandeln

→ **Übung mit der Langhantel für Fortgeschrittene!**



Dehnungsübung



**Partnerübung – Koordinative Variante
Armseitheben**

Der Liegende führt mit beinahe gestreckten Armen die Armseithebebewegung gegen den dosierten Widerstand des Helfenden (greift um das Handgelenk) durch.

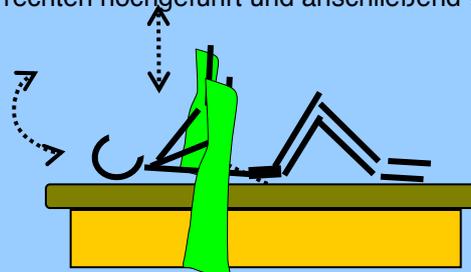


Bankdrücken mit dem Theraband

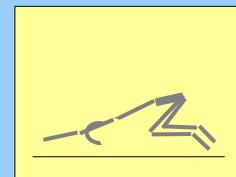
In der Rückenlage auf dem Kastenteil liegend wird die Bankdrückbewegung gegen den Therabandwiderstand durchgeführt.

Armseitheben mit dem Theraband

In der Rückenlage auf dem Kastenteil liegend werden die Arme (leicht angewinkelt) gegen den Therabandwiderstand aus der Seithalte von der Waagrechten bis zur Senkrechten hochgeführt und anschließend wieder gesenkt.



Dehnungsübung

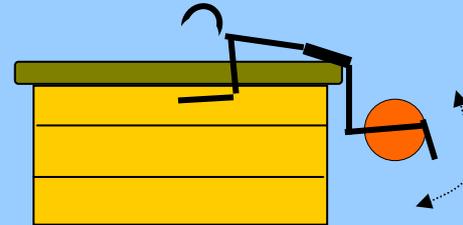


Unterschenkelbeugen mit Ball

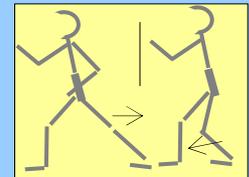
Geräteeinsatz: Kasten – Ball

Koordinative Variante:

In Hakenposition auf dem Kasten wird der Ball zwischen den Beinen bzw. Füßen fixiert. Die Unterschenkel werden mit gleichmäßiger Geschwindigkeit gestreckt und gebeugt. Die Arme stabilisieren den Oberkörper.

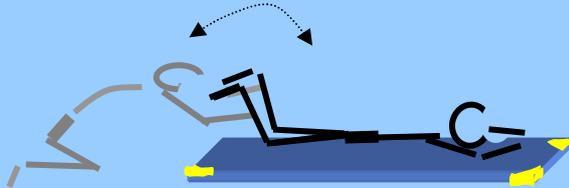


Dehnungsübung



Partnerübung - Intensivübung
Unterschenkelbeugen liegend:
Koordination – Abstimmung mit Partner

Der Übende liegt in der Bauchlage. Der Helfende zieht die Unterschenkel gegen den Widerstand des Partners Richtung Boden (nachgebend-exzentrisch). Auch während der Beugephase (überwindend-konzentrisch) dosiert der Helfer, so dass während der gesamten Bewegung der Muskel in unterschiedlicher Weise geübt wird.



Fersenheben stehend

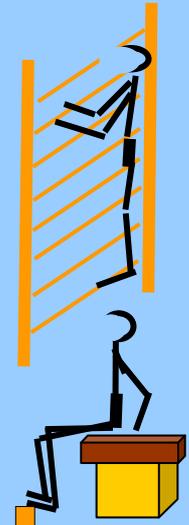
An der Sprossenwand wird die Streck- und Senkbewegung langsam und gleichmäßig in vollem Bewegungsumfang ausgeführt.

Zwillingswadenmuskel

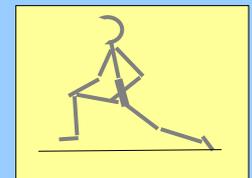
Fersenheben gebeugt

Auf dem Kasten sitzend, die Füße auf einer Unterlage, werden die Fersen langsam und gleichmäßig in vollem Bewegungsumfang angehoben und gesenkt.

Kleiner Wadenmuskel



Dehnungsübung

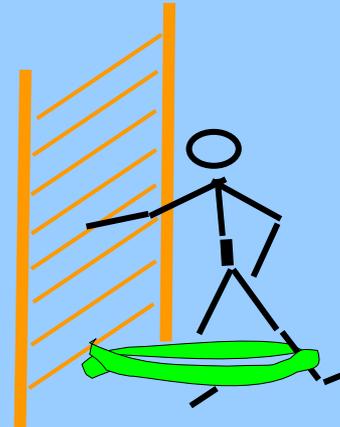


Beinseitspreizen gegen Therabandwiderstand

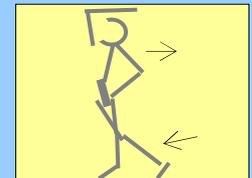
Geräteeinsatz: Sprossenwand - Theraband –
Therabandklammer/ Knoten

In seitlich aufrechter Standposition mit einer Hand an der Sprossenwand fixiert spreizt der Übende das von der Sprossenwand entfernte Bein gegen den Therabandwiderstand bis zur möglichen Bewegungsgrenze und führt es anschließend wieder zurück. Das Theraband bildet eine Schleife – durch Knoten oder Klammer. Die Spreizbewegung wird mit gleichmäßiger Geschwindigkeit durchgeführt. Die Übung kann für Anfänger auch *ohne Theraband* durchgeführt werden. Überlastung durch zu hohen Widerstand vermeiden (→ Schutz Kniegelenk). Der Widerstand kann durch unterschiedliche Therabandstärken aber auch durch Vergrößerung der Distanz des Standbeines zum Fixpunkt des Therabandes erhöht werden.

MultiMediaCollection:
Fitness-Studio Turnhalle *compact*
© Sportverlag Norbert Rühl
Sinsheim 2010
ISBN 978-3-928527-07-1



Dehnungsübung



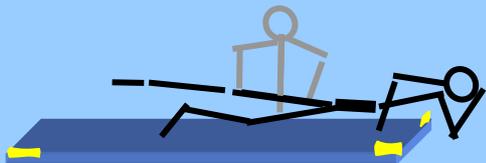
Kniegelenkstabilisation
Koordination
Gleichgewichtsfähigkeit

Partnerübung
Beinseitheben liegend gegen
Partnerwiderstand

In der Seitenlage wird das oben liegende Bein nach oben gespreizt. Der Übende stabilisiert seinen Rumpf durch Abstützen mit den Armen. Der Helfer dosiert durch Positionierung der Hände oberhalb des Knies (Oberschenkel).

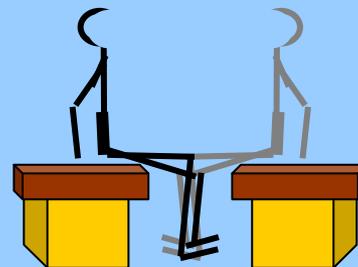
(→ Schutz des Kniegelenks)

Die Übung kann von Anfängern auch alleine durchgeführt werden.

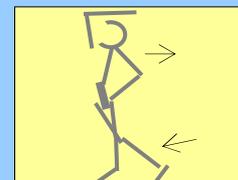


Partnerübung
Schenkelspreizen gegen Partnerwiderstand

Im Sitzen werden gegen den dosierten Oberschenkel-
pressdruck des Helfers von außen die Knie gespreizt →
langsame Bewegungsausführung.



Dehnungsübung



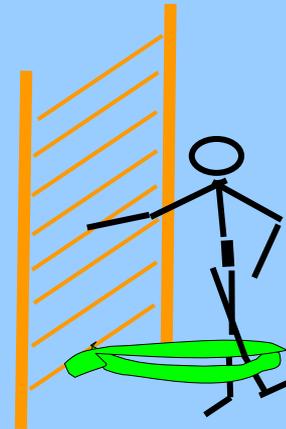
Beinseitanziehen gegen Therabandwiderstand

Geräteeinsatz: Sprossenwand - Theraband –
Therabandklammer/ Knoten

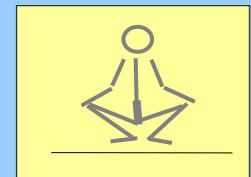
In seitlich aufrechter Standposition mit einer Hand an der Sprossenwand fixiert zieht der Übende das an der Sprossenwand stehende Bein gegen den Therabandwiderstand bis zur möglichen Bewegungsgrenze und führt es anschließend wieder zurück. Das Theraband bildet eine Schleife – durch Knoten oder Klammer. Die Seitzugbewegung wird mit gleichmäßiger Geschwindigkeit durchgeführt. Die Übung kann für Anfänger auch *ohne Theraband* durchgeführt werden. Überlastung durch zu hohen Widerstand vermeiden (→ Schutz Kniegelenk)

Der Widerstand kann durch unterschiedliche Therabandstärken aber auch durch Vergrößerung der Distanz des Standbeines zum Fixpunkt des Therabandes erhöht werden.

MultiMediaCollection:
Fitness-Studio Turnhalle *compact*
© Sportverlag Norbert Rühl
Sinsheim 2010
ISBN 978-3-928527-07-1



Dehnungsübung



Kniegelenk-Hüftgelenkstabilisation
Koordination

Beinseitheben Schenkelpressen einwärts

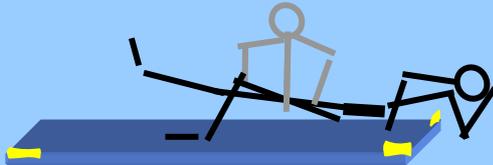
Fitness-Studio Turnhalle
Stationskarte 16 *compact R*

Adduktoren

Partnerübung Beinseitheben unteres Bein

In der Seitenlage wird das unten liegende Bein angehoben. Der Übende stabilisiert seinen Rumpf durch Abstützen mit den Armen. Der Helfer dosiert durch Positionierung der Hände oberhalb des Knies/Oberschenkel (→ Schutz des Kniegelenks) den Widerstand so, dass entsprechende Wiederholungszahlen möglich sind.

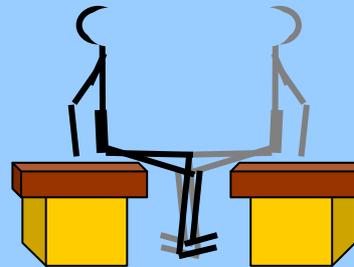
Die Übung kann für Anfänger auch alleine ohne Partnerwiderstand durchgeführt werden.



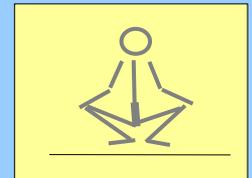
MultiMediaCollection:
Fitness-Studio Turnhalle *compact*
© Sportverlag Norbert Rühl
Sinsheim 2010
ISBN 978-3-928527-07-1

Partnerübung Schenkelpressen einwärts

Im Sitzen werden gegen den dosierten Kniespreizversuch des Helfers die Oberschenkel von außen einwärts gepresst → langsame Bewegungsausführung



Dehnungsübung



Kniegelenk-Hüftgelenkstabilisation
Koordination