Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

„3 x 3“-RUNDUM-TRAINING

Ein Ganzkörpertraining ohne Zusatzgeräte und Zusatzgewichte kann enorm effektiv für die Kräftigung einzelner Muskeln sowie für die Abstimmung gesamter Muskelketten sein. Hierzu bedarf es in jedem Fall Konzentration bei der Durchführung, dann steht einer Stärkung und Mobilisierung des gesamten Körpers nicht mehr im Wege!

AUFWÄRMEN

Aufwärmen im Stand

Übungsablauf:
Übungsgruppe bildet einen Kreis, der ÜBL gibt die Übungen vor/oder jede(r) Teilnehmer(in) gibt eine Aufwärmübung (ca. 15 sec., 2 Durchgänge) vor

Schulter kreisen vorwärts/rückwärts – Schultern heben – Arme ausschütteln – gehen auf der Stelle, Fußspitze bleibt auf dem Boden, Arme pendeln gegengleich – kräftiges Walken mit Kniehub – lockeres Laufen am Platz – lockeres Laufen am Platz mit Anfersen – Arme nach oben ausstrecken und kreisen vorwärts/rückwärts – Hampelmann

HAUPTTEIL

„3 x 3“-Rundum-Training

„3 oben“
möglicher Geräteeinsatz: Übungsmatten für alle Teilnehmer, Medizibälle

Alle Übungen werden von allen TN zugleich auf der Matte in verschiedenen Körperlagen durchgeführt/Gruppentraining, die Dauer einer Übung beträgt 30-45 oder gar 60 sec. und kann je nach Leistungsstand der Gruppe variieren/angepasst werden; Pause zwischen einzelnen Durchgängen einer Übung ca. 15-20 sec., Pause zwischen den verschiedenen Übungen ca. 45-60 sec.; jede Variation stellt Steigerung der Intensität dar, Übungsvariation kann optional durchgeführt werden

Übungsablauf:

1. Recken und Strecken: im Stand beide Arme nach oben strecken und im Wechsel kraftvoll nach oben strecken

2. Busfahrer: gerader Stand, Füße schulterbreit aufstellen, Gesäß und Rumpf anspannen, Ball mit ausgestreckten Armen vor dem Körper halten (Höhe Brustbein); Ball drehen, so dass rechte Hand unter die linke Hand über den Ball bewegt, bis die rechte Schulter leicht abgesenkt und linke Schulter angehoben ist; in Ausgangsrichtung zurückkehren und Bewegung in Gegenrichtung ausführen

3. Schulterbrücke: rücklings auf die Matte legen, Arme parallel neben dem Körper platzieren; Füße fest in den Boden drücken und anschließend Gesäß anheben (dabei Beine so anwinkeln, dass Oberschenkel, Po und Oberkörper eine Linie ergeben, die Unterschenkel sind schräg-senkrecht zum Boden)

„3 unten“

4. Eselstritt: im Vierfüßlerstand ein Bein bis auf Gesäßhöhe anheben und im Kniegelenk 90° beugen, anschließend das angewinkelte Bein weiter nach oben bewegen und wieder bis auf Gesäßhöhe zurückführen; *Variation*: „pinkelnder Hund“: in der gleichen Ausgangsposition werden die Beine abwechselnd zu den Seiten angehoben (Bein bleibt dabei angewinkelt)

5. Kniebeuge: etwas schulterbreit im Stand stehen, Körpergewicht liegt auf den gesamten Fußsohlen, Fußspitzen zeigen in die gleiche Richtung wie die Knie; Arme gebeugt vor dem Oberkörper; Beine beugen, Gesäß weit nach hinten führen, wenn Oberschenkel parallel zum Boden, wieder aufrichten; *Variation*: aus der Kniebeuge explosiver Sprung in die Höhe, dabei Arme nach hinten wegstrecken und anschließend wieder weich landen; *Variation*: Squats mit ständig nach oben gehaltenen Armen (ggf. kann ein kleiner Gymnastikball in den Händen gehalten werden)

6. Wadenheber: im Zehenstand beidbeinige Aufwärtsbewegung in den Zehenstand, Aufwärtsbewegung etwas schneller ausführen als die Abwärtsbewegung, *Variation*: Zehenstand einbeinig, ein Bein führt die
Bewegung durch, das andere Bein ist leicht nach hinten angewinkelt

„3 überall“

7. Unterarmstütz: Liegestützposition einnehmen, auf den Unterarmen abstützen; Körper bildet eine gerade Linie (von Kopf über Schultern bis zu den Füßen); Rumpf und Gesäß anspannen; Position halten, weiteratmen ca. 40 sec. halten, 3 D; *Variation* „Säge“: gleiche Position einnehmen, beide Schultern abwechselnd vor- und hinter die Ellbogen schieben; Variation: gestrecktes Bein im Wechsel mit max. einer Fußlänge vom Boden entfernt abheben, Körper bleibt stabil

8. Diagonalstreckung: Bauchlage, diagonal versetzt Arme und Beine anheben (10-15cm vom Boden) und wieder senken

9. Ballwechsel-Liegestütz: im Liegestützposition auf dem Ball (Medizinball o.ä. robusten Ball), Arme auf dem Ball gestützt; linke Hand verlässt den Ball und wird auf den Boden gestützt, Abstand zwischen den Händen etwas mehr als schulterbreit, Liegestütz ausführen; rechte Hand rollt den Ball nach links und wird auf den Boden gestützt, linke Hand übernimmt den Ball, Liegestütz wiederholen; *Variation*: beide Hände auf dem Ball und Liegestütz durchführen

COOL-DOWN

Lockeres Auslaufen und Dehnen des gesamten Körpers

Nach einem lockeren Auslaufen (ca. 2 Min.) sollten alle großen Muskelgruppen dynamisch (leicht federnd) gedehnt werden (von unten nach oben: Wade, Oberschenkel [vorn/hinten], Po, Triceps, Nacken, Rücken)