Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

RUCKSACKTRAINING

Krafttraining ist für den gesamten Körper effektiv und trägt zur grundsätzlichen Rumpfstabilität und zugleich zur Kraftmobilisierung einzelner Muskelpartien und ganzer Muskelgruppen bei. Dabei gibt es unterschiedliche Trainingsformen, wie der Körper mehr „Power“ bekommen kann. Mit der hier dargestellten Trainingsform des Rucksacktrainings soll veranschaulicht werden, wie Übungen ohne viel materiellen Aufwand und ohne große Trainingsgeräte erfolgreich betrieben werden kann.

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

Rucksacktraining

möglicher Geräteeinsatz: Rucksack, Wasserflaschen und Übungsmatten für alle Teilnehmer

Um den Rucksack mit Gewicht zu füllen, bietet es sich an, herkömmliche 1,5l-Selterflaschen mit Wasser oder Sand zu befüllen. Je nach Können und körperlicher Verfassung sollte dann die Anzahl der gefüllten Wasserflaschen als Befüllung für den
Rucksack gewählt werden. Befüllte Wasserflaschen stellen den idealen Hantel-„Ersatz“ dar und können auch für weitere Sportübungen genutzt werden.

Übungsablauf:

1. Schulter-Heber: im Stand Knie leicht gebeugt, Rucksack mit einer Hand fest fassen und auf Hüfthöhe halten, anschließend den Rucksack bis auf Schulterhöhe hochführen und wieder bis auf Hüfthöhe zurückführen usw.; 15 Wdh. pro Seite, 2 D pro Seite

2. Bus-Fahrer: im aufrechten Stand den Rucksack mit beiden Händen greifen und Arme nach vorne ausstrecken; anschließend „rotierende“ Bewegungen machen (wie mit einem Lenkrad) und dabei die Arme ausgestreckt halten; *Variation*: wenn die Arme ausgestreckt sind, Arme langsam zum Brustkorb zurückführen, anschließend explosionsartig die Arme nach vorne schnellen lassen, usw.; 30 sec., 3 D

3. Bizeps-Curl: Im Stand Knie leicht gebeugt, aufrechter Oberkörper leicht nach vorn geneigt. Den Rucksack mit einer Hand fassen, der Arm ist leicht gebeugt gestreckt und zeigt Richtung Boden. Den Rucksack langsam hochführen bis kurz vor die Schulter und wieder zurück bis kurz vor Streckung usw.; 20-25 Wdh. pro Seite, 3 D pro Seite

4. Trizeps-Curl: im Stand Rucksack über den Kopf anheben, dabei Oberarme senkrecht; Rucksack gut mit beiden Händen greifen; anschließend Rucksack langsam hinter den Kopf nach unten bewegen, bis Unterarme waagerecht sind; von dort den Rucksack wieder hoch (über den Kopf) drücken (ohne Schwung) usw.; Arme in der Position über den Kopf nicht ganz durchstrecken; 15-20 Wdh. pro Seite, 2-3 D pro Seite

5. Fersenheber: im Stand den Rucksack mit beiden Händen fassen und vor dem Körper mit in Richtung Boden ausgestreckten Armen halten. Beide Fersen in den Boden pressen, dann langsam Fersen vom Boden heben, Fersen wieder senken bis kurz vor dem Boden (nicht absetzen); 20 Wdh., 3 D

6. Rucksack-Stemmen: im Stand den in waagrechte Position gebrachten Rucksack mit gebeugten Armen knapp über den Kopf halten; anschließend den Rucksack nach oben drücken (Arme nicht vollständig durchstrecken); anschließend wieder in Ausgangsposition usw.; 15-25 Wdh., 3 D

7. Kniebeuge: etwas schulterbreit im Stand stehen, Körpergewicht liegt auf den gesamten Fußsohlen, Fußspitzen zeigen in die gleiche Richtung wie die Knie; Rucksack dabei festhalten und an den Oberkörper pressen; Beine beugen, Gesäß weit nach hinten führen, wenn Oberschenkel parallel zum Boden, wieder aufrichten usw.; *Variation*: während der Bewegung nach unten (Kniebeuge) gleichzeitig die Arme (samt Rucksack) nach vorne strecken, bei Aufrichtung/strecken der Beine die Arme (samt Rucksack) wieder an den Körper heranführen; 20 Wdh., 3 D

COOL-DOWN

Lockeres Auslaufen und anschließendes Cool-Down im Teilnehmerkreis

Übungsablauf:

Nach zwei Runden lockerem Traben trifft sich die Gruppe in der Mitte der Halle; von oben beginnend werden alle großen Muskelpartien sanft abgeklopft (Schulter, Arme, Brust, Bauch, Oberschenkel vorn/hinten, Waden, anschließend wieder aufsteigend abklopfen) und gedehnt