

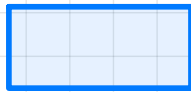
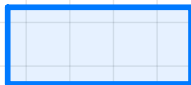
Stundenplanung

Lehrveranstaltung: Training motorischer Fähigkeiten

Thema: Krafttraining Oberkörper

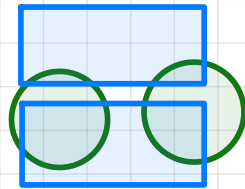
AW 20 min	Feuer, Wasser, Sturm (7 Minuten) ◦ Vorwärtslaufen ◦ Rückwärtslaufen ◦ Hopslerlauf ◦ Einbeinig ◦ Kребsgang ◦ auf allen Vieren ◦ seitwärts, usw. Der Letzte muss 5 Situps machen. Schwere Ballschlacht (7 Minuten) Es gibt zwei Gruppen. Jeder Gruppe hat ihr eigenes Feld. Die Felder sind durch Langbänke bzw. Kästen abgetrennt. Zu Beginn des Spieles sind auf jedem Feld gleich viele Bälle. Nun haben die Mannschaften zur Aufgabe, ihr Feld „ballfrei“ zu machen, indem sie alle Bälle in das andere Spielfeld werfen. Gewonnen hat die Mannschaft, die als erster keine Bälle mehr im Feld hat. Der Boden ist Lava (5 Minuten) Alle Spieler starten auf einer Seite des Turnsaals, hinter der Grundlinie. Zwischen den beiden Grundlinien befindet sich das „Lavafeld“, welches von den Kindern nicht berührt werden darf. Die Spieler müssen versuchen das „Lavafeld“, mit der Hilfe von nur zwei Turnmatten, zu überqueren.
HT 40 min	Turn around (5 Minuten) Immer zwei Studenten sitzen sich mit den Beinen zueinander gegenüber. Ein Student hat einen Ball zwischen den Füßen eingeklemmt. Der Student übergibt den Ball mit den Beinen an den gegenüberstehenden Studenten. Der Ball darf den Boden nicht berühren. Wenn der zweite Student den Ball zwischen den Füßen eingeklemmt hat, steht der erste Student auf und sitzt sich hinter den zweiten wieder hin. Dies machen die beiden so lange, bis sie von der einen Längsseite der Turnhalle zur nächsten gelangt sind. Balance-Liegestütz (5 Minuten) Zwei Studenten sind in Liegestützposition nebeneinander. Einer der beiden hat die Füße auf einem Ball. Nun versucht man den Ball mit den Füßen an den nächsten weiterzurollen. Der zweite Student versucht auf dem Ball die Balance zu finden. Anschließend versucht man den Ball wieder zurückzurollen. Zirkeltraining (30 Minuten – 1min Belastung /30s Pause) 1. Planke 2. Medizinball über dem Kopf nach hinten Curl 3. Bundesheer - Liegestütz 4. <i>Russian Twist mit Medizinball</i> 5. <i>Hampelmänner</i> 6. <i>Superman (Arme nach vorne und wieder zurück)</i> 7. <i>Arme seitlich schnell auf und ab bewegen</i>

	8. <i>Trizeps Dips</i> 9. <i>Krebsstellung halten</i> 10. <i>Handstand gegen die Wand halten</i> Die Übungen werden in einem Stationsbetrieb aufgebaut. Die Studenten werden in 2er-Gruppen eingeteilt und gleichmäßig auf die Stationen aufgeteilt. Die Gruppen werden vor dem Aufbau aufgeteilt und jede Gruppe baut im Anschluss ihre eigene Station auf. Während dem gesamten Zirkel wird Musik abgespielt. Um den Wechsel zwischen Belastung und Pause zu zeigen, wird kurz auf Stopp gedrückt.
AW 15 min	Dehnen (10 Minuten) Alle stellen sich in einen Kreis auf und jeder Student zeigt eine Dehnübung vor, die alle mitmachen müssen. Karottenziehen (5 Minuten) Die Studenten werden in 5er Gruppen eingeteilt. Wenn mehr als 20 Studenten anwesend sind, bestehen manche Gruppen aus 6 Personen. Am Anfang beginnt eine Person allein eine „Karotte“ zu ziehen. Wenn sie das nicht schafft, bekommt sie Unterstützung von einer zweiten Person. Varianten: • zwei Bauern ziehen die Karotten • zwei Kreise → welches Team schafft es schneller, alle Karotten zu ziehen



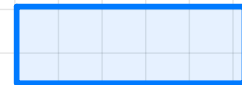
Superman

Stampelmänner



Medizinbälle
Russian Twist

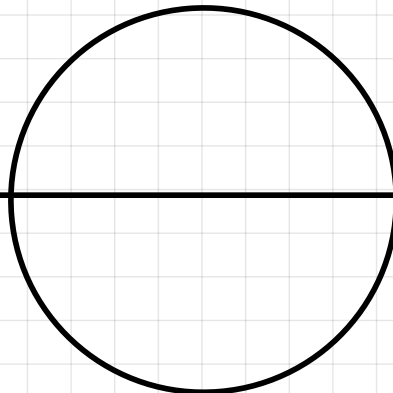
Bundesheer-
Lagerstütze



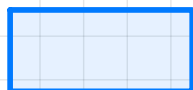
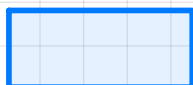
Handstand
gegen die Wand
hocken



Medizinbälle
Curl nach hinten
über Kopf
Trizeps

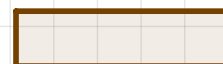


Arme schnell
seitlich auf und
ab bewegen



Plank

Krebstellung



Langbank für
Trizeps Dips

