

Stationenbetrieb Kraft

Erklärung:

Die Stationenkarten sind ohne Nummern, damit sie in unterschiedlicher Reihenfolge aufgelegt werden können. Es ist darauf zu achten, dass im Idealfall auf eine Oberkörperstation eine Unterkörperstation folgt, damit sich die Muskeln erholen können. Es werden nur einige der größeren u. hauptbelasteten Muskelgruppen angeführt, da z. B. bei einem Klimmzug alleine durch die Körperspannung eine Vielzahl an Muskeln involviert ist.

Die Intensität kann über die Übung selbst (schwere u. leichte Variante) und die Belastungsnormative (Belastungszeit, Pausezeit, die Menge der Durchgänge, Bewegungsgeschwindigkeit,) auf das Niveau der Übenden angepasst werden.

Mittels Musik wird Belastungs- u. Pausezeit angegeben.

Beispielhafter Ablauf:

Musik läuft 30 Sek. = Belastungszeit

Keine (andere) Musik 30 Sek. = Wechsel



Tipp:

Stationenbetrieb Kraft mehrfach mehrere Wochen **vor dem Geräteturnen** durchführen. Wer keinen Klimmzug und keinen Dip kann, wird am Reck und Barren keine gute Figur machen.

-Kraft- u. Körperspannung beugen Verletzungen vor!

Bei der Übungsausführung auf die Körperspannung achten.

Stationenkarten ausdrucken, ausschneiden, einfolieren u. zu den Stationen legen.

Aufbautipps:

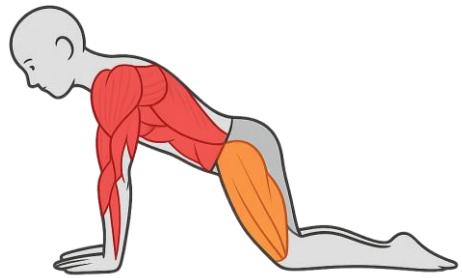
- 2 Personen pro Station
- Immer im Kreis aufbauen (keine Station in der Mitte der Halle, um Verwirrung zu vermeiden)
- Mehrfach den gleichen Stationenbetrieb verwenden u. die Belastungsnormative verändern (die Übenden sollen den richtigen Bewegungsablauf einer Übung kennen)
- Die Personen, die eine Station aufgebaut haben, bauen diese auch wieder ab.

Station

Liegestützen

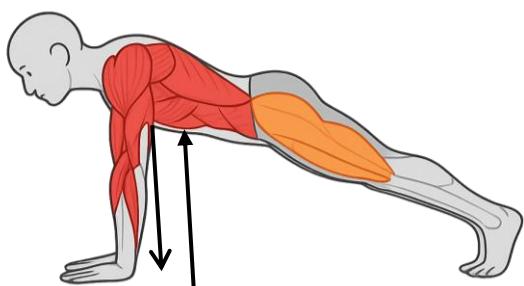
-leicht:

Liegestützen auf dem Knie ausführen.



-schwer:

normale Liegestützen ausführen.



Hauptbelastung:

Oberkörper



- Trizeps (Triceps)
- deltoides (Deltamuskel)
- pectoralis major (großer Brustmuskel)

Material:
-2 Matten

Station

Kniebeugen

-leicht:

Mit beiden Beinen
Ausführen.



-gerader Rücken!



-schwer:

Nur mit einem Bein
ausführen.



Hauptbelastung:

Unterkörper



-Quadrizeps femoris
(Oberschenkelvorderseite)

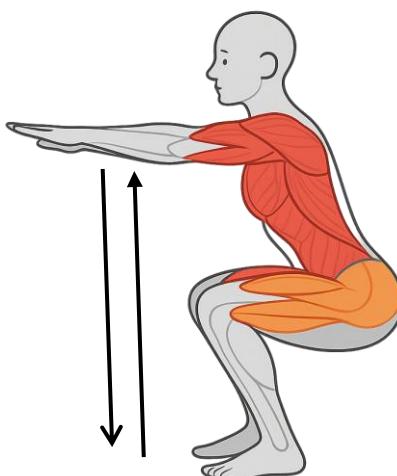
-Gluteus maximus (großer Gesäßmuskel)

Hamstrings:

-Bizeps femoris
(2-köpfiger Oberschenkelmuskel)

-Semitendinosus (Halbsehnenmuskel)

-Semimembranosus (Plattsehnenmuskel)



Material:

Station

Dips Langbank

-leicht:

Aus den Armen drücken,
normale Ausführung.



-schwer:

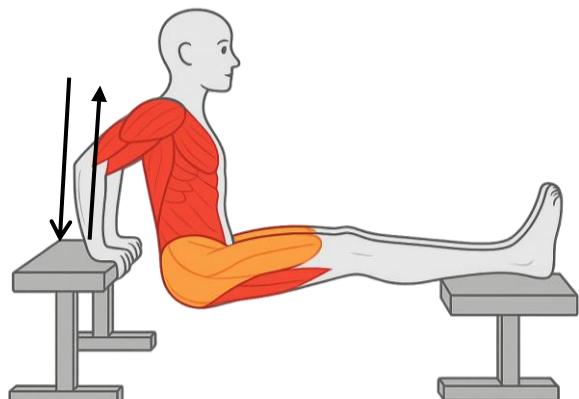
Beine auf eine 2 Bank in
gestrecktem Zustand legen.



Hauptbelastung:

Oberkörper

- Trizeps (Triceps)
- deltoideus (Deltamuskel)



Material:
-2 Langbänke

Station Seilspringen

-leicht:

Langsam springen.



-schwer:

Mit beiden Beinen gleichzeitig Hochspringen und möglichst viele Wiederholungen.



Hauptbelastung:

Ganzer Körper

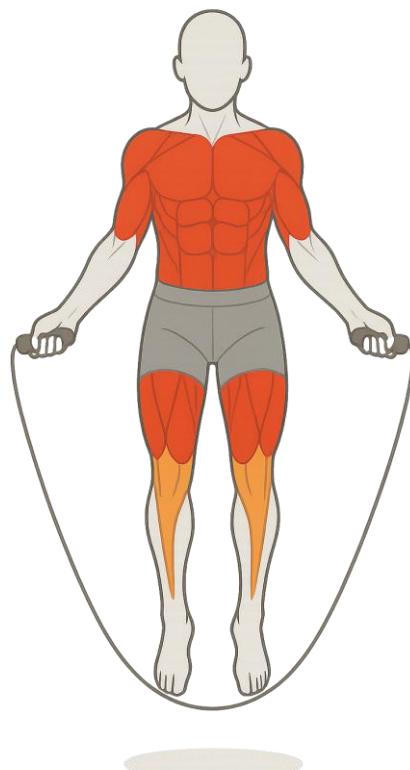
-Musculus triceps surae
(Wadenmuskulatur)



-Quadrizeps femoris (4-köpfiger Oberschenkelmuskel)

-(Glutealmuskulatur):

-Aber auch: Bauch- Rücken, Arm- Schulter- u. Handgelenksmuskulatur



Material:

-2 Sprungschnüre

Station

Klimmzüge

-leicht:

Kleinen Hocker nehmen und mit dem Kinn über der Stange starten und langsam absenken.



-schwer:

normale Klimmzüge.



Hauptbelastung:

Oberkörper

- bizeps (Bizeps)
- deltoideus (Deltamuskel)
- Latissimus dorsi (breiter Rückenmuskel)
- flexor carpi radialis (radialer Handbeuger)
- flexor digitorum superficialis
(speichenseitiger Handbeuger)



Material:

- 1 Reck
- 1 Turnkasten 2 Elemente hoch

Station **Crunches**

-leicht:

Crunches mit Ausruhen



-schwer:

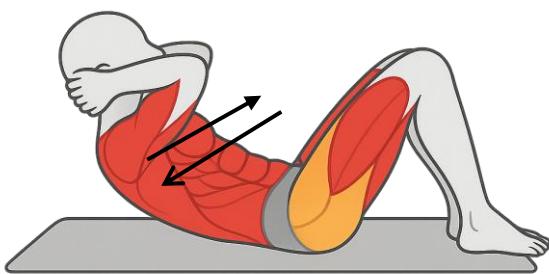
Crunches ohne Pausen u.
Körper abwechselnd nach
rechts- u. links drehen.



Hauptbelastung:

Unterkörper

- rectus abdominis (gerade Bauchmuskeln)
- obliquus abdominis (schräge Bauchmuskeln)



Material:

- 2 Matten

Station

Bankdrücken verkehrtherum

-leicht:

„Klimmzüge“, Stange befindet sich ca. 1,5 Meter (je nach Körpergröße) vom Boden entfernt.



-schwer:

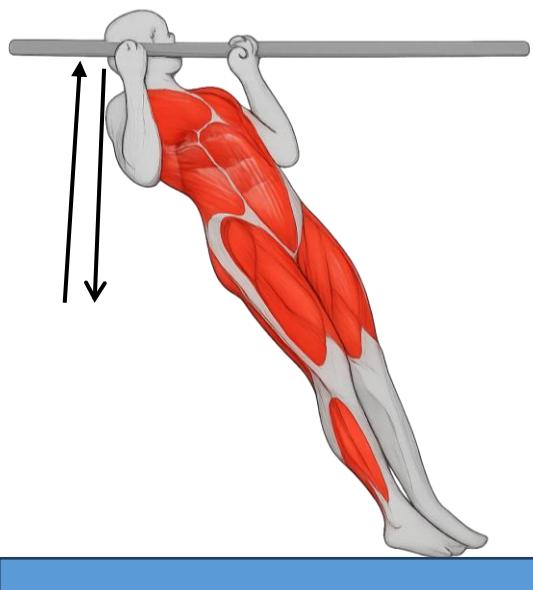
„Klimmzüge“ Stange wird Niedriger gehängt = steilerer Winkel



Hauptbelastung:

Oberkörper

- bizeps (Bizeps)
- deltoides (Deltamuskel)
- Latissimus dorsi (breiter Rückenmuskel)
- trapezius (Kapuzenmuskel)
- flexor carpi radialis (radialer Handbeuger)
- flexor digitorum superficialis (speichenseitiger Handbeuger)



Material:

- 1 Reck
- 1 Matte

Station

Crunches Sprossenwand

-leicht:

Knie zur Brust ziehen,
(angewinkelte Beine).



-schwer:

Beine austrecken und
diese heben u. senken.
Beine ausgestreckt nach links- u.
rechts bewegen
(„Schweibenwischer“)

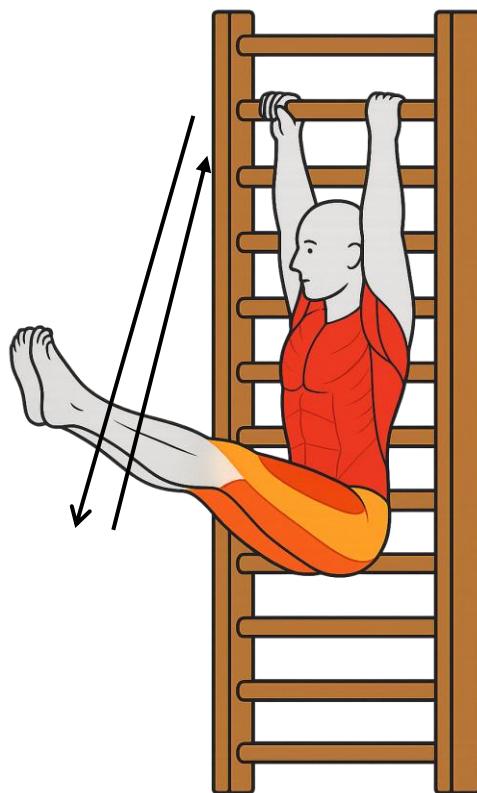


Hauptbelastung:

Ober- u. Unterkörper



- flexor carpi radialis (radialer Handbeuger)
- flexor digitorum superficialis (speichenseitiger Handbeuger)
- rectus abdominis (gerade Bauchmuskeln)
- obliquus abdominis (schräge Bauchmuskeln)



Station **Stangenklettern**

-leicht:

Die Stange mit den Beinen festklemmen u. nach oben klettern.



-schwer:

Ohne Beine nur mit den Armen nach oben klettern.



Hauptbelastung:

Oberkörper



- trizeps (Trizeps)
- bizeps (Bizeps)
- deltoideus (Deltamuskel)
- Latissimus dorsi (breiter Rückenmuskel)
- flexor carpi radialis (radialer Handbeuger)
- flexor digitorum superficialis
(speichelseitiger Handbeuger)



Material:
-6 Matten

Station Seitstütz

-leicht:

Im Seitstütz „liegen“.



Nach ein paar Sekunden die Seite wechseln.

-schwer:

Im Seitstütz das obere Bein heben und senken.
Hüfte heben u. senken.



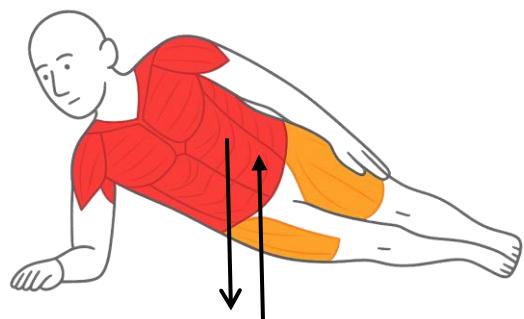
Hauptbelastung:

Oberkörper

obliquus abdominis (schräge Bauchmuskulatur)



-Rücken, Schultermuskulatur



Material:
-2 Matten

Station Hoch springen

-leicht:

in die Hocke gehen und mittelhoch springen.



-schwer:

In die Hocke gehen und sehr hoch springen.



Hauptbelastung:

Unterkörper



-Musculus triceps surae (dreiköpfiger Wadenmuskel)

-Quadrizeps femoris (Oberschenkelvorderseite)

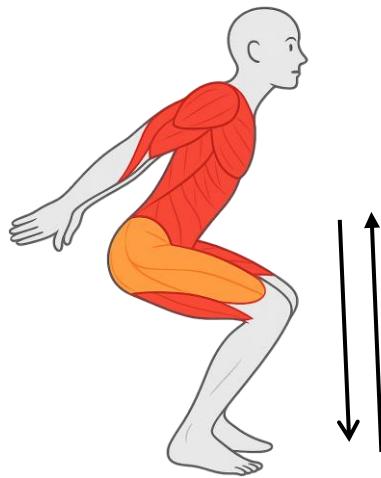
-Gluteus maximus (großer Gesäßmuskel)

Hamstrings:

-Bizeps femoris (2-köpfiger Oberschenkelmuskel)

-Semitendinosus (Halbsehnenmuskel)

-Semimembranosus (Plattsehnenmuskel)



Station

Ringe 90 Grad halten

-leicht:

mit beiden Händen
festhalten.



-schwer:

Arme in verschiedenen
Winkeln blockieren u.
in dieser Position verharren.



Hauptbelastung:

Oberkörper

- bizeps (Bizeps)
- deltoideus (Deltamuskel)
- flexor carpi radialis (radialer Handbeuger)
- flexor digitorum superficialis
(speichenseitiger Handbeuger)



Material:

- 2 Ringe

Station

Kniebeugen mit Ball

-leicht:

Leichten Medizinball verwenden.



-schwer:

Schweren Medizinball verwenden



Hauptbelastung:

Unterkörper

-Quadrizeps femoris
(Oberschenkelvorderseite)



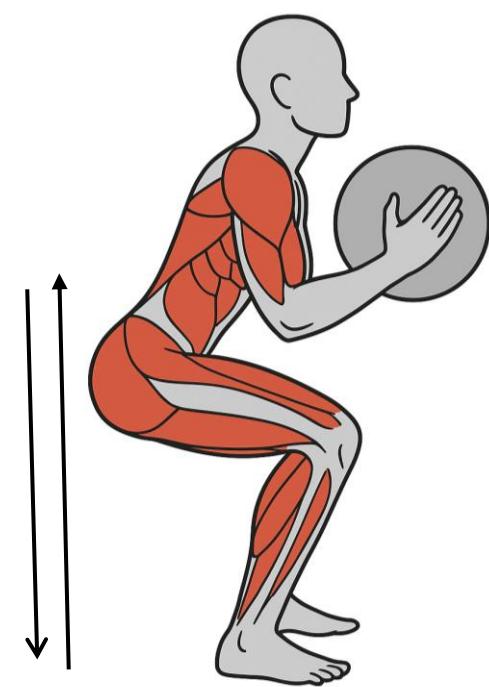
-Gluteus maximus (Gesäßmuskel)

Hamstrings:

-Bizeps femoris
(2-köpfiger Oberschenkelmuskel)

-Semitendinosus (Halbsehnenmuskel)

-Semimembranosus (Plattsehnenmuskel)



Material:

-2 Medizinbälle

Station Brücke

-leicht:

Hüfte heben u. senken,
dabei sollen Knie, Hüfte u. Brust
auf einer Linie sein.



-schwer:



Hauptbelastung:

Unterkörper

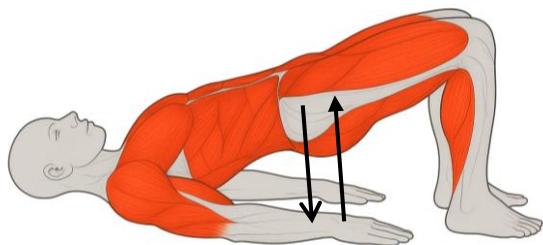
-Gluteus maximus (Großer Gesäßmuskel)

-Bizeps femoris

(2-köpfiger Oberschenkelmuskel)

-Semitendinosus (Halbsehnenmuskel)

-Semimembranosus (Plattsehnenmuskel)



Material:

-2 Matten

Station Dips am Barren

-leicht:

Dips mit Unterstützung – einen Kasten unter den Barren schieben, auf dem die Füße aufgesetzt werden, wodurch das Körpergewicht reduziert wird.



-schwer:

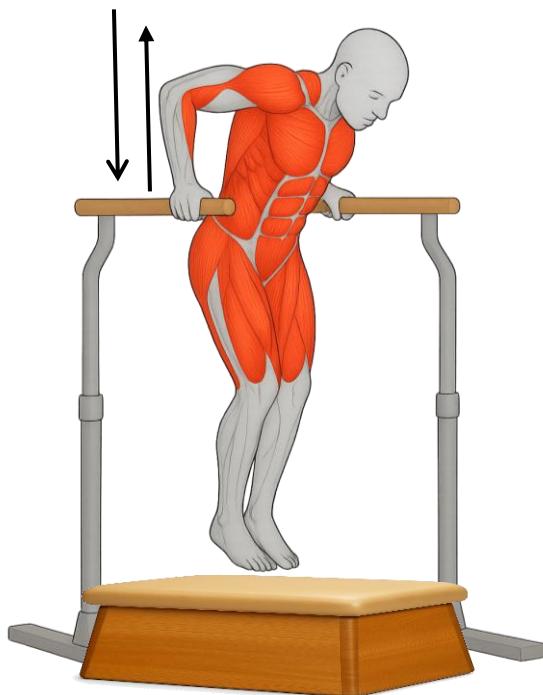
normale Dips



Hauptbelastung:

Oberkörper

- Trizeps (Triceps)
- Deltoideus (Deltamuskel)
- pectoralis major (großer Brustmuskel)



Material:

- 1 Barren
- 1 Kasten