

Gesundheit - Fit für die Zukunft

SPORTZIRKEL

Zeit

10 bis 15 Minuten

Material

Springseile, mit Wasser gefüllte Plastikflaschen (1 bzw. 1,5 Liter), CD-Player, CD mit schneller, rhythmischer Musik, Stoppuhr



Ziel

- Ein spielerischer Einstieg in die Thematik Sport und Bewegung.

Ablauf

Die TeilnehmerInnen teilen sich in Kleingruppen den einzelnen Stationen des Sportzirkels zu.

Mögliche Übungen an den Stationen:

- Seilspringen (gut für die Kondition)
- Liegestützen (gut für die Arm- und Stützmuskulatur; zur Erleichterung der Übung können die Knie aufgesetzt werden)
- Sit-ups (gut für die Bauchmuskulatur; Rückenlage mit angewinkelten Beinen, Hände in den Nacken und den Schulterbereich anheben und wieder ablegen)
- Hampelmann (gut für die Koordination und Kondition)
- „Stuhl an der Wand“ (gut für die Oberschenkelmuskulatur; mit abgewinkelten Beinen den Rücken an die Wand lehnen)
- Gewichte stemmen (gut für die Armmuskulatur; zwei mit Wasser gefüllte Plastikflaschen auf Schulterhöhe mit gestreckten Armen halten bzw. die Arme im Wechsel beugen und strecken)

Nachdem die einzelnen Stationen erklärt bzw. vorgemacht wurden, erfolgt ein kurzes gemeinsames Aufwärmen (z. B. Laufen auf der Stelle, dabei Knie hochziehen bzw. Fersen anziehen; Sprünge links – rechts; verschiedene Armbewegungen einbauen). Die Übungszeit an den Stationen beträgt je nach Fitnessgrad der Gruppe 1 bis 2 Minuten. Während dieser Zeit kann Musik laufen. Im Anschluss an die Übung sollte die beanspruchte Muskelpartie kurz gedehnt werden. Der Stationswechsel erfolgt nach einem, am besten jedoch nach zwei Durchläufen. Haben die TeilnehmerInnen jede Station durchlaufen, dehnen sie gemeinsam alle beanspruchten Muskelpartien.

Mögliche Dehnübungen:

- Oberschenkel: Im Stand eine Ferse Richtung Gesäß ziehen.
- Hintere Beinmuskulatur: Beine durchstrecken und den Oberkörper nach unten neigen.
- Armmuskulatur: Eine Handfläche zwischen die Schulterblätter legen und mit der anderen Hand den angewinkelten Ellenbogen nach hinten drücken.