

Verbindliches Dehn –und Kräftigungsprogramm am EGG

Jahrgangsstufe 5:

Bauchmuskulatur:

Crunches:



In Rückenlage die angewinkelten Beine aufstellen. Die Fersen gegen den Boden drücken. Dann Kopf und Schulter etwas vom Boden abheben. Kopf zur Brust nehmen. Arme nicht hinter Kopf verschränken, sondern Hände seitlich an die Ohren anlegen bzw. durchstrecken (siehe Bild). Konzentration auf Bauchmuskulatur richten.

Rückenmuskulatur:

„Superman“ oder „Schwimmer“:



In Bauchlage die Bauchmuskulatur fixieren und die Oberschenkel (Knie durchgestreckt) und die Arme vom Boden abheben. Der Blick geht zum Boden. Es darf kein Hohlkreuz entstehen. Schwächere Schüler halten die Extremitäten in der Luft, stärkere Schüler können zusätzlich Schwimmbewegungen ausführen (siehe Bild).

Rumpfmuskulatur:

Seitstütz:



Auf Unterarm abstützen. Rumpfmuskulatur anspannen und damit Körperspannung aufbauen. Schwächere Schüler können sich mit den Füßen an der Wand abstützen bzw. den Oberschenkel auf den Boden ablegen. Anschließend Hüfte langsam nach oben und wieder nach unten bewegen.

Unterarmstütz:



Auf beide Unterarme stützen und auf Zehenspitzen stellen. Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur anspannen und Spannung halten. Der Blick geht zum Boden. Es darf kein Hohlkreuz entstehen.

Jahrgangsstufe 6:

Bauch-, Rücken- und Rumpfmuskulatur

Siehe Jahrgangsstufe 5 (evtl. mit Variationen).

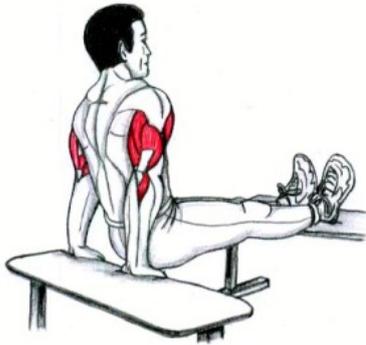
Muskulatur des Schultergürtels

Liegestütz:



Für einen richtig durchgeführten Liegestütz bedarf es äußerster Körperspannung. Von den Füßen bis zum Kopf sollte der gesamte Körper eine gestreckte Linie ergeben. Das Gesäß darf nicht nach oben gestreckt werden und ein Hohlkreuz muss vermieden werden. Die Arme sollten in einem etwa schulterbreiten Abstand zueinander stehen und die Handflächen sollten den Boden flach berühren. Der Blick geht zum Boden. Die Durchführung erfolgt langsam und kontrolliert. Es wird mit durchgestreckten Armen begonnen und anschließend wird der gesamte Körper abgesenkt bis die Nasenspitze fast den Boden berührt. In einer fließenden Bewegung drückt man nun die Arme wieder durch. Ruckartiges Stoppen ist zu vermeiden, da es weder gut für die Gelenke ist, noch für den Trainingseffekt der Muskeln zuträglich. Schwächere Schüler können sich zunächst auf den Knien abstützen (siehe Bild). Je weiter die Knie nach hinten positioniert werden, desto schwerer wird die Übung. Natürlich kann auch der Handabstand verändert werden (enger Abstand: Schwerpunkt Trizeps; weiter Abstand: Schwerpunkt Brustmuskulatur). Durch einen richtig ausgeführten Liegestütz wird der gesamte Körper gekräftigt. Daher handelt es sich dabei um eine hervorragende Übung.

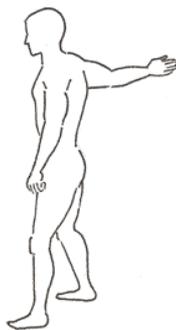
Liegestütz rückwärts an der Langbank ("Dips"):



Mit dem Rücken zur Langbank und mit durchgestreckten Armen darauf abstützen. Beine sind ebenfalls durchgestreckt und liegen auf dem Boden oder einer weiteren Langbank auf. Der Rücken ist gerade und der Blick geht nach vorne. Nun langsam in den Armen nachgeben und den Körper absenken, bis das Gesäß fast den Boden berührt. Anschließend wieder aus den Armen hochdrücken.

Dehnung:

Schultergürtel:



Arm an Wand (gestreckt und angewinkelt). Arm hinter Kopf. Arm vor Brust.

Jahrgangsstufe 7:

Bauch-, Rücken- und Rumpfmuskulatur

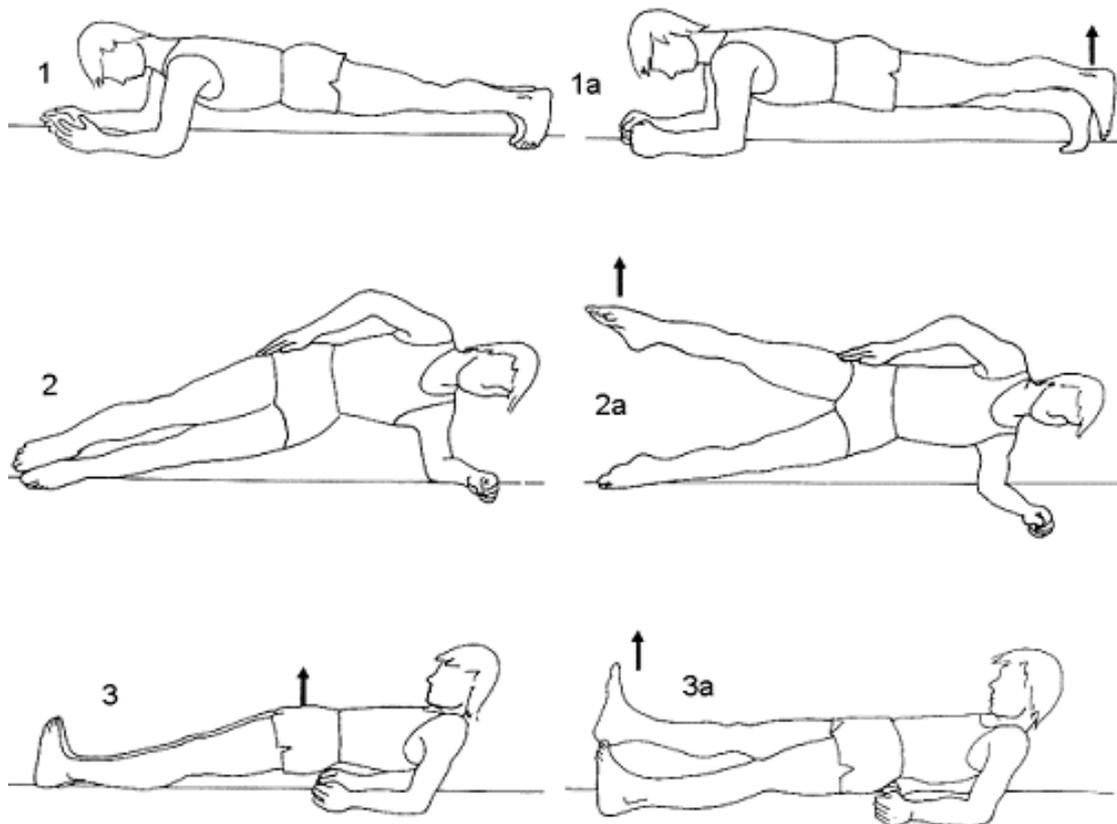
Siehe Jahrgangsstufe 5 (evtl. mit Variationen).

Muskulatur des Schultergürtels

Siehe Jahrgangsstufe 6 (evtl. mit Variationen).

Rumpfmuskulatur:

Körperstabilisierende Übungen:



Die Bilder sind selbsterklärend. Zusätzlich können und sollen noch weitere Übungen durchgeführt werden. Dabei sollten auch die Schüler in die Übungsauswahl miteingebunden werden. Es gilt auf richtige Ausführung zu achten (langsam und kontrolliert).

Dehnung:

Dem Grundsatz „verkürzte Muskulatur dehnen, schwache Muskulatur kräftigen“ soll im Besonderen Rechnung getragen werden.

Schultergürtel:

Siehe Jahrgangsstufe 6.

Beweglichkeit der Hüftgelenke/ Oberschenkelmuskulatur (häufig verkürzt):



Standbein leicht gebeugt und das andere Bein gestreckt auf die Ferse stellen. Die Fußspitze anziehen, und das Becken langsam nach hinten schieben, bis die Dehnung in der hinteren Oberschenkelmuskulatur zu spüren ist. Der Rücken bleibt gerade.



Knie Dich in Schrittstellung hin. Schiebe die Hüfte nach vorn und verlagere das Körpergewicht so weit über das vordere Bein, bis Du einen Dehnungsreiz in der Leistenbeuge spürst. Der Rücken bleibt gerade.



In Rückenlage ein Bein auf den Boden legen und das andere *Bein* angewinkelt aufstellen. Das angewinkelte Bein am Oberschenkel fassen und zur Brust ziehen. Fußspitze anziehen, das andere Bein gestreckt lassen. Mit den Armen nachgeben und das Bein strecken und in dieser Position halten.

Jahrgangsstufe 8/ 9/ 10:

Wiederholung und Steigerung der Übungen aus der Unterstufe. Es kann nun auch vorsichtig mit leichten Gewichten gearbeitet werden (Medizinbälle etc.). Die Schüler können und sollen nun vermehrt in die Übungsauswahl miteingebunden werden bzw. führen Dehn- und Kräftigungseinheiten selbstständig durch (Unterrichtsbeiträge).