

Ressort Geräteturnen  
 Abendkurs „Kraft und Beweglichkeit“

## Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen

### Grundsätze:

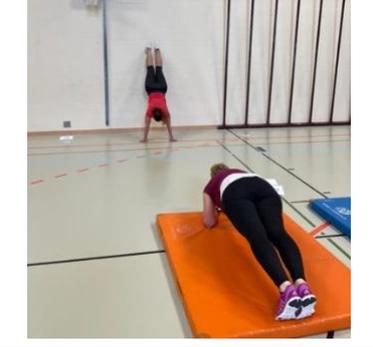
- Vielseitig und abwechslungsreich
- Altersgerecht (Vorschulalter, 6.-12. Lebensjahr, Jugendalter)
- Ganzheitlich (alle Muskelgruppen trainieren)
- Koordinativ akzentuiert
- Eigenes Körpergewicht oder nur ganz kleine Zusatzgewichte
- Wirbelsäulenbelastungen minimieren
- Auf extreme Tiefsprünge verzichten
- Fehlhaltungen vorbeugen

→ Krafttraining in jedem Alter sinnvoll!

### Postenlauf spielerisch

→ 40sec arbeiten, 20sec Pausen (mit Musik unterstützen)

<p>1. Reckstange ohne Bodenberührung, weicher Ball oder Ringli einander unten bei Füßen hin- und her geben -&gt; Rumpf, Griffkraft, Koordination, Teamwork</p>		
<p>2. Plank halten, 1. Turnerin hält Plank, 2. Turnerin springt über die Füße 5x, dann Wechsel und so weiter -&gt; Stütz, Rumpf, Sprungkraft</p>		
<p>3. Sprossenwand-Klettern: Bündeli an Sprossenwand hängen, 1. Turnerin geht voraus, immer mit Füßen auf Bündeli, 2. Turnerin folgt und dann wechseln -&gt; Arme, Beine, Mut</p>		
<p>4. Liegestütz-Kampf, Handrücken des anderen berühren -&gt; Stütz, Rumpf, Wettkampf, Korrektur korrekter Stütz durch Leiter:in</p>		

<p>5. Schwedenkastentreppe: ein Element, zwei Elemente, drei Elemente, am Schluss Strecksprung auf 16er Matte, zu zweit synchron -&gt; Beinkraft, Rumpf, Teamwork</p>		
<p>6. Krabbenkampf: Im C-, angezogene Arme, Beine angehoben, Handrücken des anderen nach unten drücken -&gt; Rücken, Schultern, Korrektur durch Leiter:in, dass Füße und Arme ab Boden</p>		
<p>7. 4x Jumping Lunges, Ball werfen, 2. Person Turnerin macht 4x Jumping Lunges usw. -&gt; Kraft, Ballgefühl, spielerisch</p>		
<p>8. Teppich oder Bänkli-Wagen bei Füßen, im Stütz Slalom um vier Pfosten stützen, vw. und rw., synchron -&gt; Stütz, Rumpf, Teamwork</p>		
<p>9. Bahn mit 5er-Matten und Ringen legen: Ti springen einbeinig (Ring) oder beidbeinig (Matte) über die Hindernisse, 1. Turnerin zeigt vor, 2. Turnerin macht nach, dann wechseln -&gt; Sprungkraft, Koordination, Teamwork</p>		
<p>10. Handstand: 1. Turnerin an Wand rückwärts in Handstand hochlaufen, 2. Turnerin ist ca. 2m weiter weg im Plank, nach Handstand gibt Ti 1 der 2 Handklatsch und sie wechseln -&gt; Stütz, Rumpf, Handstand, Teamwork</p>		

## Krafttraining mit Musik

### 1. Baby Shark (eher für Einsteiger)

- a. Rumpf aufgestützt: Beine r./l.
- b. Rumpf aufgestützt: Beine hoch/runter
- c. Rumpf Schifflli Beine r./l. anziehen
- d. Rumpf aufgestützt: Beine r./l.
- e. Rumpf aufgestützt: Beine hoch/runter
- f. Plank Beine r./l. nach aussen
- g. Zappeln auf Bauch -> schnell
- h. Liegestütz 4x -> langsam
- i. Plank Beine r./l. nach aussen



### 2. Tabata (20ssec arbeiten, 10sec Pause)

#### Variante 1:

- a. Einbeinige Klappmesser rechts/links
- b. Hampelmann
- c. Plank, immer kleine Jumps mit Füsse nach aussen
- d. Hampelmann
- e. Einbeinige Klappmesser rechts/links
- f. Hampelmann
- g. Plank, immer kleine Jumps mit Füsse nach aussen
- h. Hampelmann

#### Variante 2:

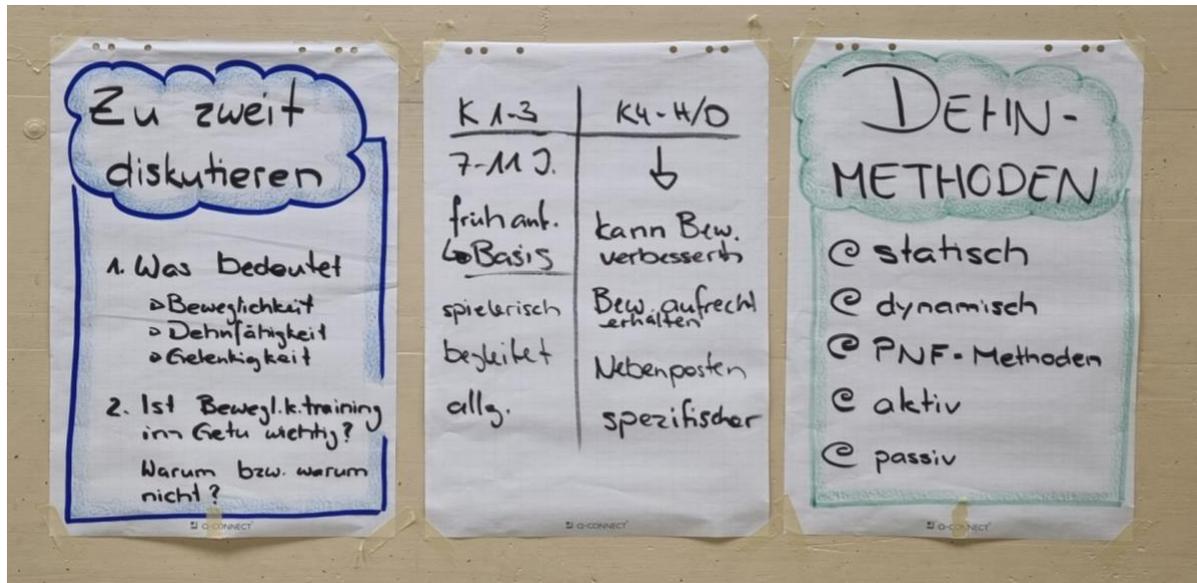
- a. Jumping Lunges
- b. Liegestütz, Schulter-Tab, Liegestütz, Schulter-Tab usw.
- c. Jumping Lunges
- d. Liegestütz, Schulter-Tab, Liegestütz, Schulter-Tab usw.
- e. Squats/Kniebeugen
- f. Im Stütz, hoch, tief von Liegestütz zu Plank usw.
- g. Squats/Kniebeugen
- h. Im Stütz, hoch, tief von Liegestütz zu Plank usw.

### 3. Uptown Funk (für Fortgeschrittene)



## Beweglichkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

### Grundsätze:



### Dos und Dont's beim Dehnen

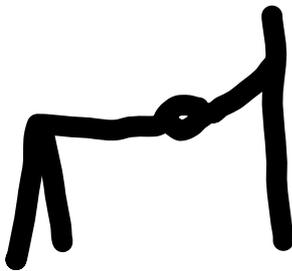
- Kein intensives Dehnen nach intensivem Kraft- bzw. Ausdauertraining
- Kein intensives Dehnen bei Muskelkater
- Kein Gewaltakt sondern ein Loslassen
- Kein zu intensives Dehnen vor einem Wettkampf
- Nach dem Eindehnen am Wettkampf unbedingt noch einmal kurze schnellkräftige Bewegungen machen, um die Muskulatur wieder zu aktivieren.

Nachfolgend sind die Postenblätter noch aufgelistet.

# Schultern bzw. Brustmuskel dehnen

**Aufgabe:** Probiert die verschiedenen Dehnungen aus und unterstützt euch gegenseitig, damit ihr die Dehnungen korrekt ausführt. Achtet auf die Hinweise neben den Bildern. Diskutiert anschliessend im Team, ob sie für alle Kategorien geeignet sind oder nur für tiefere/höhere und wie/wo ihr sie sinnvoll im Training einsetzen könntet.

## Schultern dehnen im Grätschstand an der Wand



- Achte darauf, dass du nicht ins Hohlkreuz fällst.
- Lasse deine Ohren bei deinen Oberarmen.
- Für eine stärkere Dehnung kann der Partner die Hände auf die Schulterblätter legen und vorsichtig nach unten drücken.

## Schultern dehnen mit angewinkelten Ellbogen auf Erhöhung



- Handfläche auf Handfläche
- Achte darauf, dass du nicht ins Hohlkreuz fällst.
- Die Ellbogen liegen erhöht auf drei 7-er Matten.
- Stosse die Achseln Richtung Boden.

## Schultern öffnen im Hang für C-Minus



- Gehe in den Hang an der Sprossenwand.
- Dein Partner schiebt nun einen Ball zwischen dich und die Sprossenwand auf Schulterblatthöhe.
- Teste verschieden grosse Bälle. Merkst du Unterschiede?

# Brüggli

**Aufgabe:** Probiert die verschiedenen Dehnungen aus und unterstützt euch gegenseitig, damit ihr die Dehnungen korrekt ausführt. Achtet auf die Hinweise neben dem Bildes. Diskutiert anschliessend im Team, ob sie für alle Kategorien geeignet sind oder nur für tiefere/höhere und wie/wo ihr sie sinnvoll im Training einsetzen könntet.

## Updog (Brüggli-Vorübung)



- Öffne bewusst deinen Hüftbeuger.
- Spanne dein Gesäss an, um den unteren Rücken zu schonen.
- Stosse dich aus den Schultern möglichst hoch.

## Wandere die Sprossenwand hinunter



- Stelle dich mit dem Rücken an die Sprossenwand.
- Öffne deine Brust und greiffe mit den Händen die Sprossenwand.
- Wandere nun die Sprossenwand nach unten in die Brücke.
- Kannst du auch wieder nach oben wandern?

## Hände an den Fussgelenken des Partners



- Platziere deine Hände an den Fussgelenken deines Partners und die Füsse auf dem Boden.
- Stosse dich ins Brüggli hoch.
- Öffne deine Brust so fest du kannst.
- Dein Partner kann deine Schultern leicht zu sich ziehen, das verstärkt die Dehnung.

### Brügli mit Beinen erhöht



- Platziere deine Füße auf vier bis sechs 7-er Matten und deine Hände auf dem Boden.
- Öffne deine Brust so fest du kannst.
- Wie verändert sich die Belastung wenn du mehr/weniger Matten unter die Füße nimmst?

*Tipp: Ziehe deine Socken aus, damit du im Brüggli nicht rutschst.*

# Hamstrings sitzend dehnen

**Aufgabe:** Probiert die verschiedenen Dehnungen aus und unterstützt euch gegenseitig, damit ihr die Dehnungen korrekt ausführt. Achtet auf die Hinweise neben dem Bildes. Diskutiert anschliessend im Team, ob sie für alle Kategorien geeignet sind oder nur für tiefere/höhere und wie/wo ihr sie sinnvoll im Training einsetzen könntet.

## Langsitz dynamisch und statisch



- Beuge und strecke deine Knie abwechslungsweise (= dynamisches dehnen).
- Beuge und strecke anschliessend die Zehen abwechslungsweise (= dynamisches dehnen).
- Bleibe dann 20'' statisch in der Dehnung und sinke dann nach für weitere 20''.

## Langsitz spielerisch



- Schaffst du das? Fingerspitzen zusammen und einmal über die angezogenen und einmal über die gestreckten Füsse führen. 10 Wiederholungen.
- Versuche mit dem Ball deine gestreckten Beine/Füsse zu umrunden. Auf jede Seite 5 Wiederholungen.

## Langsitz mit Partner



- Zu zweit, Fusssohle an Fusssohle, sich gegenseitig nach vorne ziehen.
- Schafft ihr es, euch zu umarmen?
- Für welche Kategorien ist diese Übung geeignet?

# Pancake/Briefmarke

**Aufgabe:** Probiert die verschiedenen Dehnungen aus und unterstützt euch gegenseitig, damit ihr die Dehnungen korrekt ausführt. Achtet auf die Hinweise neben dem Bildes. Diskutiert anschliessend im Team, ob sie für alle Kategorien geeignet sind oder nur für tiefere/höhere und wie/wo ihr sie sinnvoll im Training einsetzen könntet.

## Achten rollen mit dem Ball



- Gehe abwechslungsweise links, rechts tief und rolle jeweils den Ball um dein angewinkeltes Bein herum und dann unter dem gestreckten Bein durch.
- Gehe dabei so tief wie du kannst.
- Halte die Hüfte und die beiden Fussspitzen nach vorne ausgerichtet.

## Pancake/Briefmarke mit Unterstützung durch Partner/in



- Gehe in einen maximal breiten Grätsch.
- Senke den geraden Oberkörper so weit ab, wie du kannst.
- Dein Partner drückt dich nun am unteren Rücken nach vorne unten.
- Halte die Position 20-30'', löse dann kurz und gehe noch einmal in die Position.

## Beine auf Erhöhung (Matten)



- Platziere deine Fersen auf einer Erhöhung (2 Matten).
- Gehe nun mit geradem Rücken in so tief, wie du kannst.
- Halte die Position 20-30'', löse dann kurz und gehe noch einmal in die Position.

# Spagat auf alle Seiten

**Aufgabe:** Probiert die verschiedenen Dehnungen aus und unterstützt euch gegenseitig, damit ihr die Dehnungen korrekt ausführt. Achtet auf die Hinweise neben dem Bildes. Diskutiert anschliessend im Team, ob sie für alle Kategorien geeignet sind oder nur für tiefere/höhere und wie/wo ihr sie sinnvoll im Training einsetzen könntet.

## Hüfte öffnen an der Wand als Vorübung



- Platziere dein hinteres Bein angewinkelt an der Wand.
- Lege zum Schutz eine Matte unters Knie.
- Stelle dein vorderes Bein mit einem rechten Winkel im Knie auf.
- Öffne nun deine Hüfte und führe sie schräg nach vorne unten in Richtung Boden.
- Lasse die Hüfte parallel nach vorne ausgerichtet.

## Längsspagat mit Abstützen (erleichtert)



- Gehe in den Längsspagat und stütze dich dabei mit den Händen auf einer Erhöhung ab (z.B. Yogablock oder Matte oder ähnliches).
- Dadurch wird der Spagat erleichtert.
- Hier kannst du besonders gut auf die richtige Technik achten, also dass die Hüfte parallel ausgerichtet bleibt.

## Querspagat erst mit angewinkelten Beinen (erleichtert)



- Winkle deine Beine an und schiebe deine Hüfte Richtung Boden.
- Stütze dich entweder auf den Händen oder den Unterarmen ab.
- Wenn das gut klappt, versuche ein Bein für 5'' zu strecken. Komm zurück in die angewinkelte Position und strecke das andere Bein.
- Vielleicht schaffst du es, auch beide Beine zu strecken. Falls ja, zähle auf 10.

## Längsspagat an der Wand



- Schaffst du es, dich an der Wand senkrecht in den Spagat zu stossen?
- Bleibe dort 10''
- Willst du mehr, dann löse jetzt dein oberes Bein gestreckt von der Wand weg und zähle bis 5 bevor du zurück an die Wand gehst.

## Spagat mit einem Bein erhöht (erschwert)



- Platziere dein vorderes Bein auf zwei 7-er Matten und dein hinteres auf einer.
- Klappt das gut, lege eine weitere Matte unter den vorderen Fuss.
- Achte unbedingt darauf, dass du deine Hüfte parallel ausgerichtet lässt.
- Wie viele Matten schaffst du?

## Spagat auf Faszienrollen (erschwert)



- Lege je eine Faszienrolle unter deine beiden Unterschenkel und gehe in den Längs-oder Querspagat.
- Versuche dich auf deinen Händen auf einer Erhöhung abzustützen.
- Zähle bis 10 bevor du die Dehnung auflöst.