

SPORT-THIEME-AKADEMIE 2016 ZIELGRUPPENORIENTIERTES MUSKELTRAINING – VOM TAUZIEHEN BIS ZUM SITZKREIS SAM GRÄBER



Der effektivste Weg zum Aufbau der Muskelkraft ist sicherlich das Krafttraining an Großgeräten in einem Fitness-Studio. Hier kann man - streng nach den Gesetzen und Prinzipien der Trainingslehre - mit einer fein abgestimmten Intensität jeden einzelnen Muskel ganz gezielt aufbauen. Eine entscheidende Grundvoraussetzung dafür sind allerdings entsprechende Geräte, die nicht in jeder Einrichtung vorhanden sind.

Hinzu kommt ergänzend, dass sich nicht jede Zielgruppe zu einem solchen „therapeutisch klinischen“ Training motivieren lässt, welches einer hohen Selbstdisziplin und Eigenmotivation zur Voraussetzung hat.

Besonders beim Training mit Kindern und/oder Älteren bedarf es einer anderen „Verpackung“, um diese Zielgruppe an das Muskeltraining heranzuführen und dauerhaft dazu zu motivieren. Nichts desto trotz gelten auch für diese Teilnehmer die Prinzipien und Gesetze der Trainingslehre, welche der Trainer/Übungsleiter immer im Hintergrund hinsichtlich Intensität, Dauer und Dichte der Reize bedenken und anwenden muss.

Im Folgenden werden, differenziert nach unterschiedlichen Anforderungsbereichen und Zielgruppen, eine Vielzahl verschiedener Möglichkeiten, Stationen und Aufgaben eines alternativen Muskeltrainings vorgestellt.

Die Anwendbarkeit der einzelnen Übungen auf die eigene Gruppe muss individuell überprüft werden, um ggfs. Differenzierungen und Varianten je nach den Erfahrungen der Trainer/Übungsleiter und Athleten vorzunehmen!

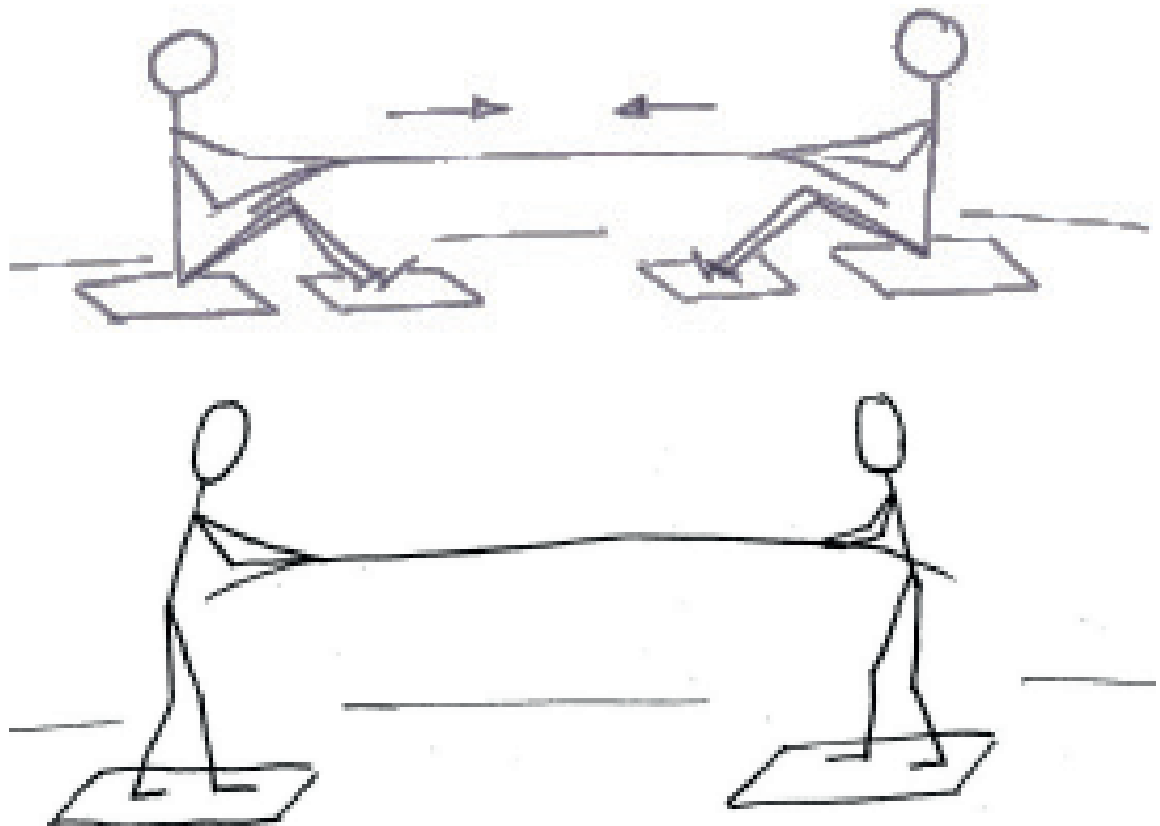
ZIEHEN

Kinder I Fliesentaziehen

2 TN sitzen oder stehen sich auf Teppichfliesen gegenüber.
Nun ziehen sie sich gleichzeitig mit Hilfe eines Taus aufeinander zu.

Verwendete Produkte

- Sport-Thieme Sportfliese
40x30cm
- Sport-Thieme Ziehtau
Weichfaser innen 23m



SPORT-THIEME-AKADEMIE 2016

ZIELGRUPPENORIENTIERTES MUSKELTRAINING – VOM TAUZIEHEN BIS ZUM SITZKREIS

SAM GRÄBER



ZIEHEN

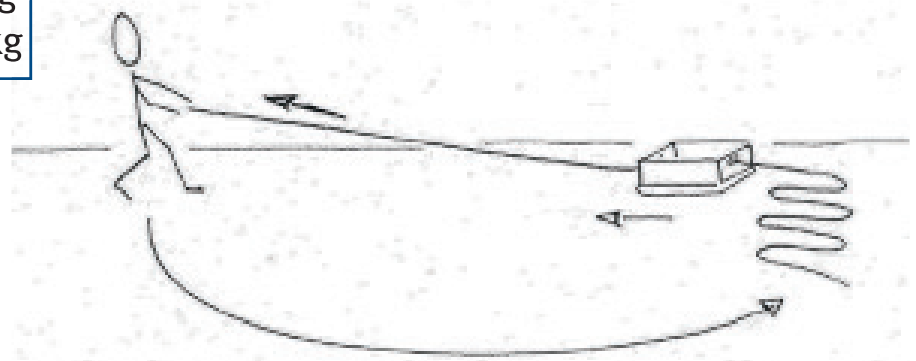
Erwachsene I Tauziehen

Ausgangsposition ist der Punkt A. Eine Gewichtskiste wird von B nach A gezogen, dann läuft der Athlet von A auf die Position B und zieht die Kiste wieder zurück. Dann läuft er zurück zu A und zieht wieder die Kiste heran. Und so weiter und so weiter...!

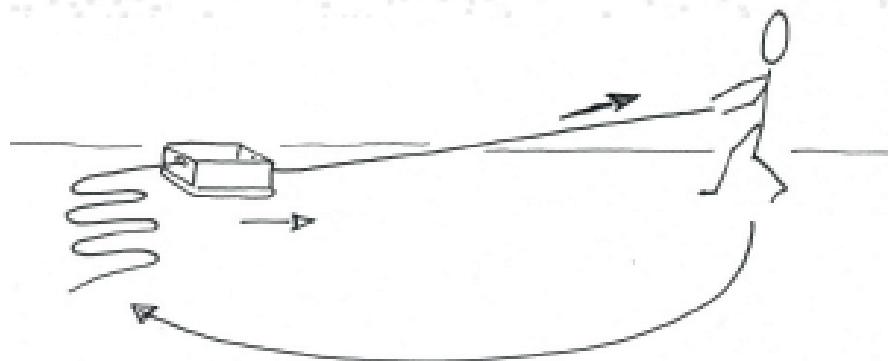
Verwendete Produkte

- Sport-Thieme Sprungkasten Multiplex Kunstleder
- Kettlebell gummiert 4 kg
- Kettlebell gummiert 6 kg
- Kettlebell gummiert 8 kg
- Kettlebell gummiert 10 kg
- Kettlebell gummiert 12 kg
- Kettlebell gummiert 14 kg
- Kettlebell gummiert 16 kg
- Kettlebell gummiert 20 kg

1



2



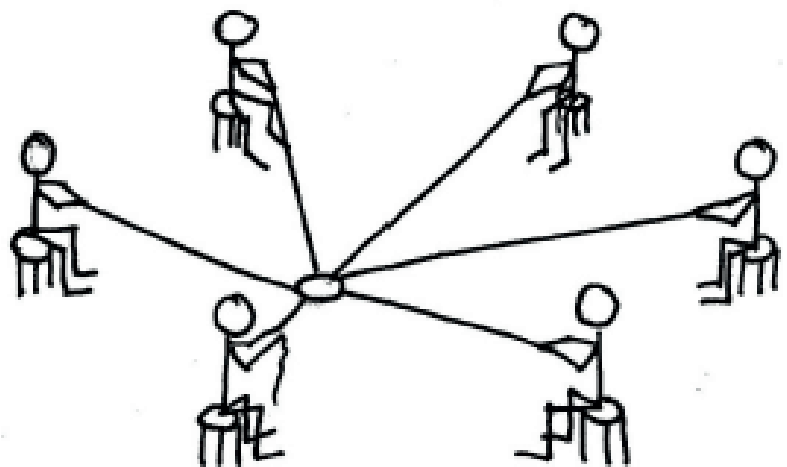
ZIEHEN

Ältere I Tauziehkreis

Mehrere TN sitzen in einem Hockerkreis und halten jeweils ein Ende der „Tauspinne“ in der Hand. Nun wird nacheinander oder auf Zuruf das Gewicht in der Mitte zu den einzelnen Teilnehmern bewegt, ohne dass die Spannung nachlässt und das Gewicht den Boden berührt.

Verwendete Produkte

- Bodenmarkierung 0-9
- Turnringe
- Sport-Thieme Ziehtau Weichfaser innen 8m
- Medizinball Klassik 1 kg
- Medizinball Klassik 1,5 kg
- Medizinball Klassik 2 kg
- Medizinball Klassik 3 kg
- Medizinball Klassik 4 kg
- Medizinball Klassik 5 kg
- Sport-Thieme Gymnastik Hocker Solid 45 cm

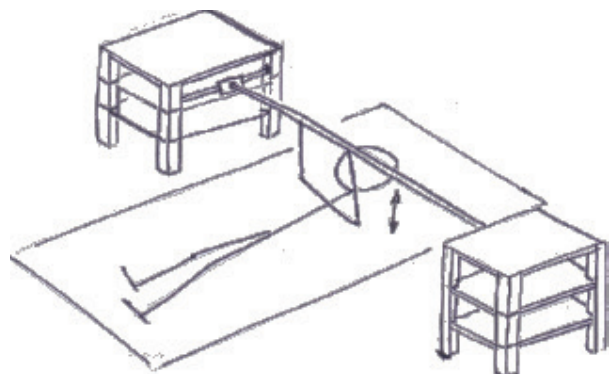


Kinder, Erwachsene, Ältere I Klimmzug

Die TN hängen in Rückenlage an einer Stange und machen Klimmzüge. Je nach Körperposition ist diese Aufgabe leicht oder sehr schwierig.

Verwendete Produkte

- Sport-Thieme Kombi Turnhocker
- Sport-Thieme Kombi Reckstange
- Gymnastikmatte Fitline 180



DRÜCKEN 1

Kinder I Gewichtheben

Eine Turnbank wird in den Turm eingehängt. Ein TN nimmt die Bank in beide Hände und hebt diese dann mit geradem Rücken nach oben und lässt sie wieder ab. Der Partner sitzt je nach Schwierigkeitsgrad weiter vorne oder hinten auf der Bank.

Verwendete Produkte

- Sport-Thieme Kombi Turnhocker
- Sport-Thieme Turnbank original

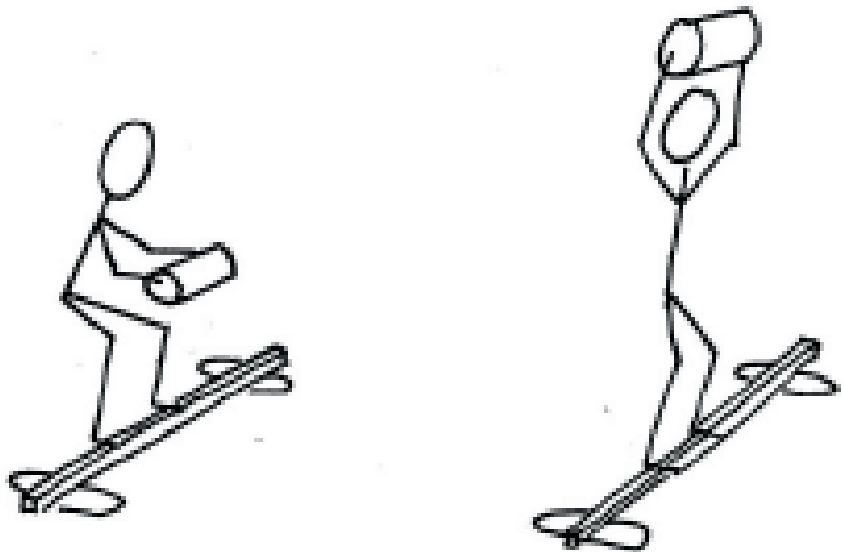


Erwachsene I Gleichgewichtheben

Der TN steht auf der wackeligen Unterlage und hebt das Gewicht aus der tiefen Hocke von unten und hebt es mit gleichzeitiger Streckung/Aufrichtung über den Kopf nach oben ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

Verwendete Produkte

- Arzt Vitality Stabilitätsbalken
- Sport-Thieme Noppen Balancekissen
- Sandbag 10kg
- Sandbag 15kg
- Sandbag 20kg
- Corebag 5kg
- Corebag 10kg
- Corebag 15kg
- Corebag 20kg
- Corebag 25 kg
- Gyroboard
- Pedalo Federbrett 50



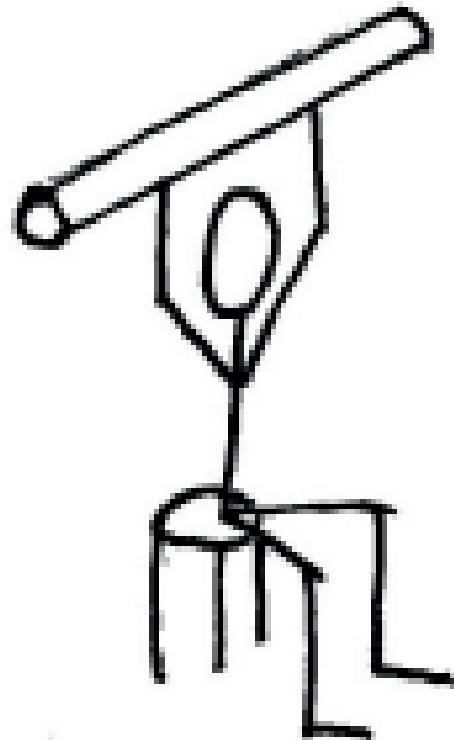
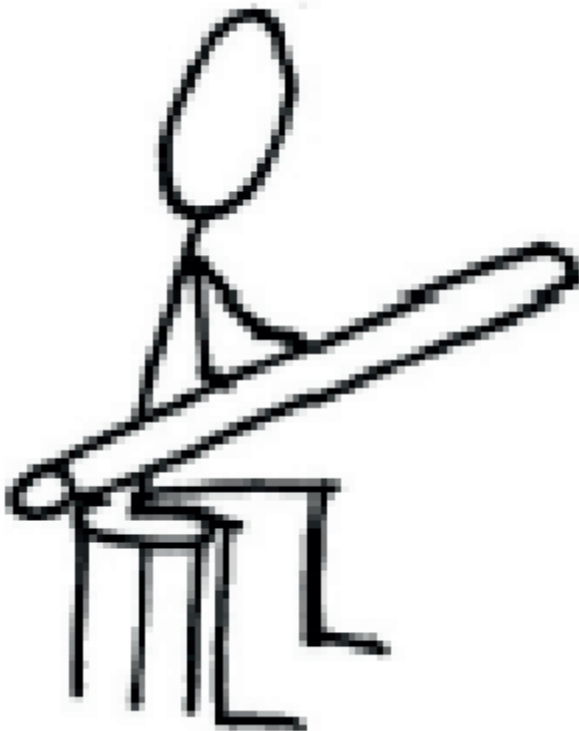
DRÜCKEN 1

Ältere I Gesäßheben

Der TN hebt in stabiler Sitzposition das instabile Gleichgewicht von unten über den Kopf und lässt es wieder ab.

Verwendete Produkte

- | | |
|---------------------|------------------------|
| • Slashpipe Pro | • Solid 45cm |
| • Slashpipe Fit | • Sport-Thieme |
| • Slashpipe Mini | • Gymnastik Hocker |
| • Slashpipe Single | • Solid 50cm |
| • Slashpipe Monster | • Sport-Thieme |
| • The Surge | • Gymnastik Hocker |
| • Sport-Thieme | • Solid 55cm |
| • Gymnastik Hocker | • Gymnastikhocker Kork |



HALTEN 1

Kinder I Stützen

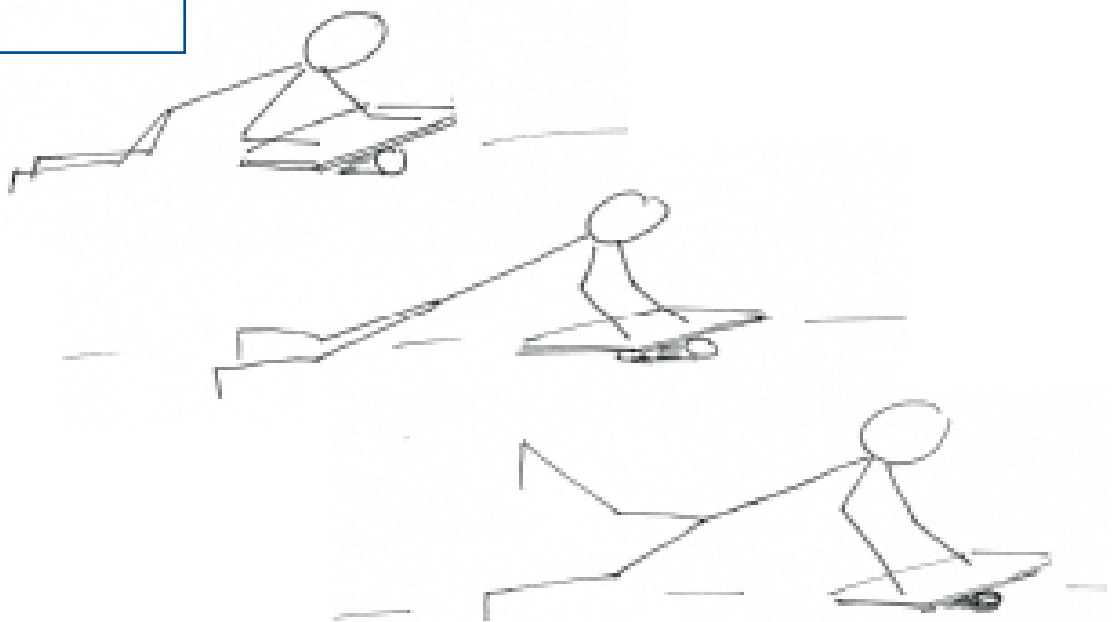
Die TN stabilisieren mit den Unterarmen einen Ganzkörperstütz auf dem RolaBola mit unterschiedlichen Anforderungen

Variante/Differenzierung

- Grundsätzlich über Stützhebel (auf den Füßen, auf den Knien, Schwerpunkt über den Knien, im Sitzen auf einem Tisch)
- Stütz auf dem Unterarm oder auf den Händen
- Stabiles Gleichgewicht erlangen / Bewegungsaufgaben (rechts-links) mit dem RolaBola
- Verringerung der Unterstützungsfläche (ein Bein/Knie anheben, wacklige Sitzunterlage/Pezziball)

Verwendete Produkte

- RolaBola
- Pedalo Surf
- Bongo Board
- Gymnastik-Matte
- Fitline 180



HALTEN 1

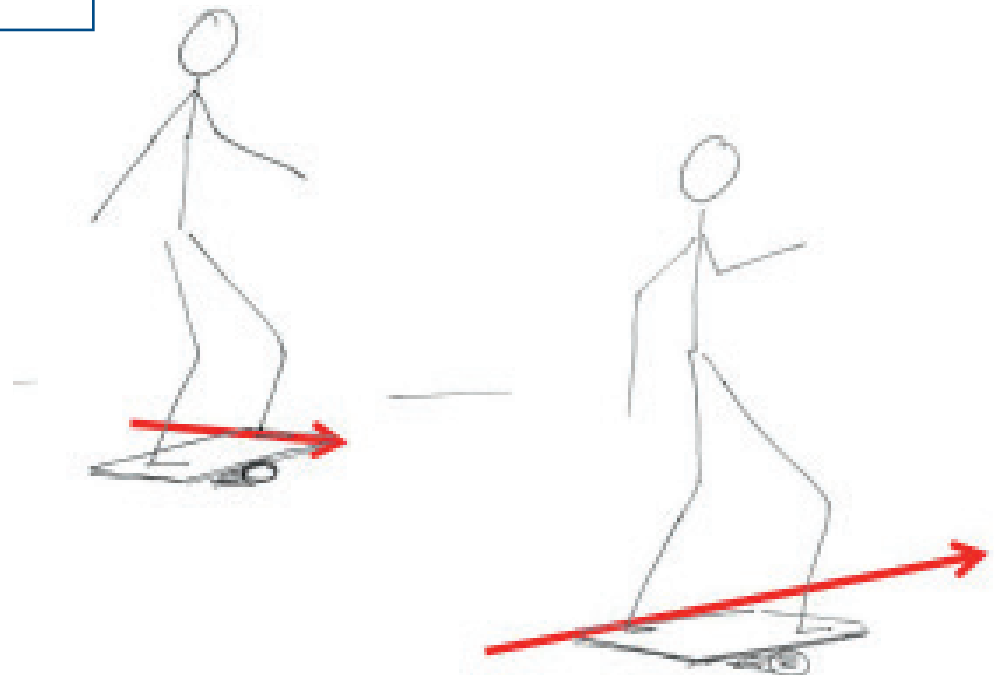
Erwachsene I Stehen

Die TN stabilisieren sich im Stehen auf dem RolaBola mit unterschiedlichen Anforderungen

- a) Stabiles Gleichgewicht erlangen
- b) Standposition frontal/seitlich
- c) Stabiles Gleichgewicht mit Zusatzaufgaben (Bälle fangen, werfen, Köpfen, jonglieren)
- d) Bewegungsaufgabe (re-li, vorne-hinten) mit dem RolaBola (auch im Sitzen auf dem Hocker)
- e) Kniebeugen auf dem Rola Bola
- f) In Längsrichtung Drehung um die eigenen Körperachse

Verwendete Produkte

- RolaBola
- Pedalo Surf
- Bongo Board



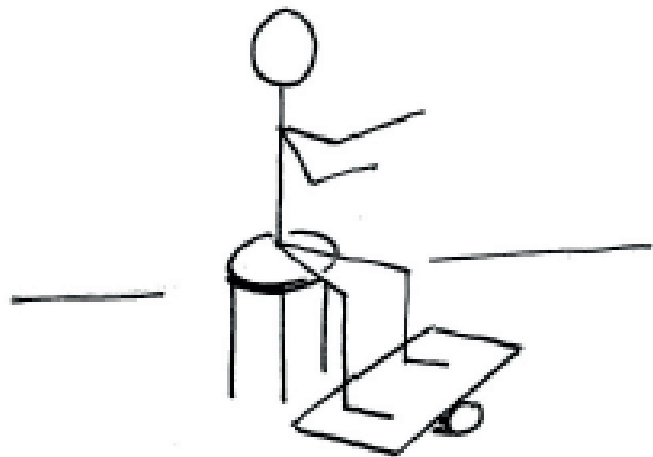
HALTEN 1

Ältere I Sitzen

Der TN sitzt auf dem Hocker und bringt mit stabilem aufrechtem Sitz das RolaBola mit den Füßen ins Gleichgewicht. Als Zusatzaufgabe kann das RolaBola von rechts nach links bewegt werden und diverse Zusatzaufgaben mit den Händen gelöst werden.

Verwendete Produkte

- RolaBola
- Pedalo Surf
- Bongo Board
- ST Gymnastik Hocker Solid 45 cm
- Gymnastikhocker Kork



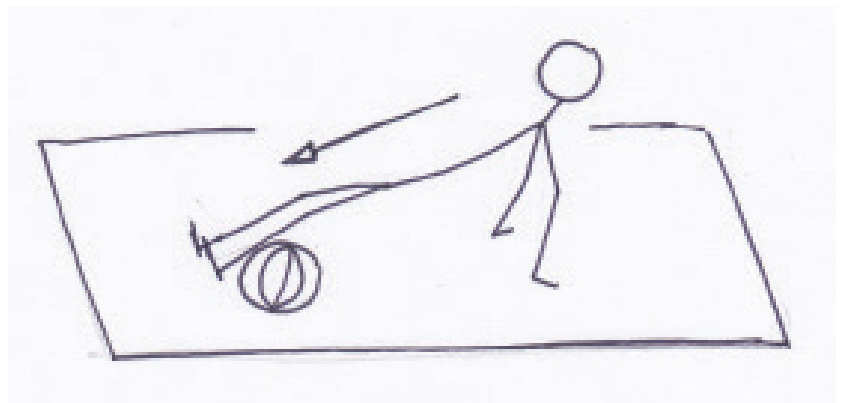
DRÜCKEN 2

Kinder I Transportband

Die TN legen die Füße auf einen Medizinball und gehen dann rücklings in den Stütz. In dieser Position bewegen Sie sich auf den Händen so weit nach vorne auf dem Ball, bis das Gesäß den Ball berührt. Danach wandern sie wieder mit den Händen zurück.

Verwendete Produkte

- Gymnastik-Matte Fitline 180
- Medizinball Klassik 1,5 kg



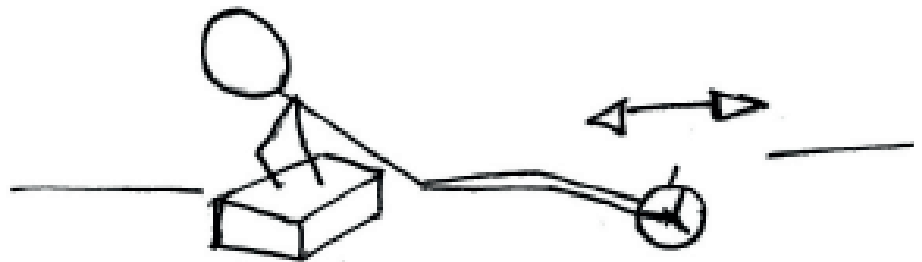
DRÜCKEN 2

Erwachsene I Roller dip

Der TN stützt sich auf eine Unterlage und besteigt mit den Füßen den Roller. Nun rollt er bei stabiler Körperposition nach vorne in die Streckung und wieder zurück, je nachdem, wie weit er die Stabilisation des Rumpfes aufrecht halten kann.

Verwendete Produkte

- Power Ab Wheel Pro
- ST Sprungkasten
- Multiplex Kunstleder

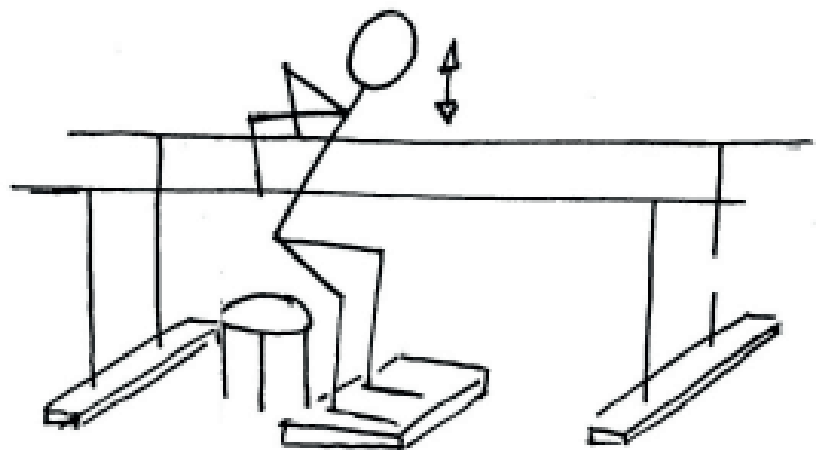


Ältere I Gesäßdip

Der TN sitzt auf einem Hocker zwischen dem Gehbaren. Seine Füße sind auf einer instabilen Unterlage. Nun drückt er sich mittels der Armkraft nach oben und senkt sich wieder ab.

Verwendete Produkte

- Gehbaren klappbar
- Sport-Thieme Gymnastik Hocker Solid 45 cm
- Pedalo Vestimed
- T-Bow Eigenmarke
- Sport-Thieme BalancePad Premium
- Sport-Thieme BalancePad Premium



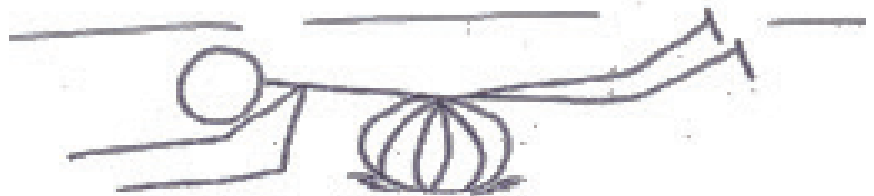
HALTEN 2

Kinder I Waage

Die TN liegen bäuchlings auf einem Medizinball und heben gleichzeitig Arme und Beine vom Boden hoch und versuchen das Gleichgewicht zu halten.

Verwendete Produkte

- Medizinball Tradition 4 kg
- Gymnastik-Matte Fitline 180

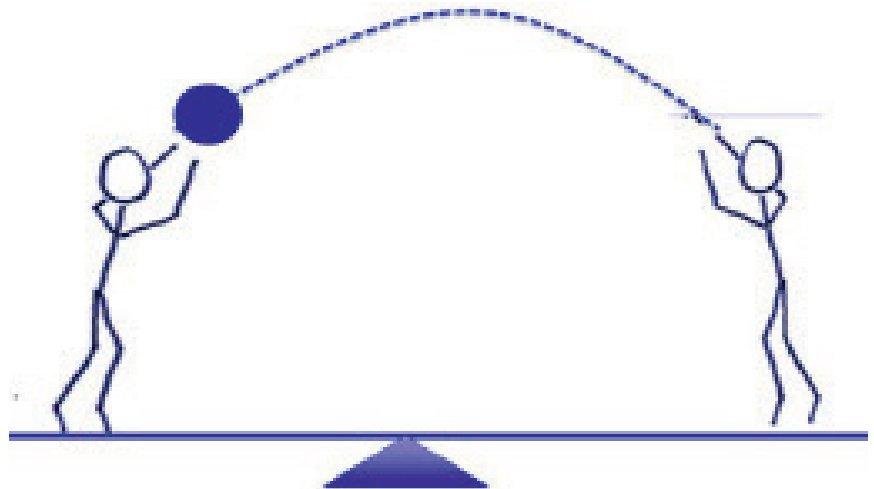


Erwachsene I Wippenball

Die TN versuchen sich in ein stabiles Gleichgewicht zu bringen (entweder jeder einzeln auf dem RehaWipp oder Wackelhölzern oder zusammen auf einer gemeinsamen Wippe). Wenn sie dieses Gleichgewicht erlangt haben werfen sie sich gegenseitig einen oder mehrere Bälle zu, spielen zusammen Tischtennis...!

Verwendete Produkte

- Sport-Thieme Schaukelklotz
- Sport-Thieme Turnbank original
- Lüne Combinato Prisma
- Lüne Combinato Halbmond
- Lüne Combinato Brett mit Klötzen
- Medizinball schwarz 1 kg



HALTEN 2

Ältere I Trampolin

Der TN stehet mit beiden Füßen im Trampolin. In den Händen hält er einen Stab und fixiert den Oberkörper. Jetzt fängt er an, die Füße schnell in das Tuch zu drücken und wieder zu lösen ohne dabei den Oberkörper zu bewegen.

Verwendete Produkte

- Jumping Fitness-Trampolin, grün
- Jumping Fitness-Trampolin, pink
- Sport-Thieme Fitness-Bar
- Koordinationstrainer Rolling
- Ersatzbälle
- Kendama

