



Kraft Holzstab

Ziele

Die Teilnehmenden...






- erleben ein intensives Krafttraining für den Schultergürtel.
-


Hinweise

- Bei der Durchführung auf die Qualität der Ausführung achten
 - Rumpf ist immer aktiviert (angespannt)
 - Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen
 - Schwitzen ist erwünscht
 - Erleichtern  / Erschweren 
-


Lehrmittel,
Hilfsmittel,
Vertiefung

Aufwärmen (15')

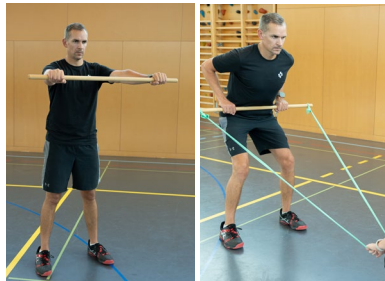

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüßung und Infos zum Ablauf		
5'	Schultergürtel mobilisieren Schulterdrücken: <ul style="list-style-type: none"> ● Holzstab mit beiden Händen vor der Brust halten, die Arme sind gebeugt. Stab über den Kopf und wieder vor die Brust führen. ● 10-15 Wiederholungen Armkreisen: <ul style="list-style-type: none"> ● Holzstab mit einer Hand halten und Arm zur Seite ausstrecken. Kleine Kreise mit dem ausgestreckten Arm ausführen. ● 10 Kreise pro Richtung und dann die Hand wechseln. Rumpfdrehen: <ul style="list-style-type: none"> ● Holzstab mit beiden Händen vor dem Körper halten, die Arme sind gestreckt und horizontal. Oberkörper nach links und nach rechts drehen. ● 10-15 Wiederholungen pro Seite. Seitliches Beugen: <ul style="list-style-type: none"> ● Holzstab mit beiden Händen über Kopf halten, die Arme sind gestreckt. Oberkörper zur linken Seite und dann zur rechten Seite beugen. ● 10-15 Wiederholungen pro Seite. Vorwärtsbeugen: <ul style="list-style-type: none"> ● Holzstab mit beiden Händen vor Körper halten, die Arme sind gestreckt und horizontal. Nach vorne beugen, bis der Stab den Boden berührt, und dann wieder aufrichten. ● 10-15 Wiederholungen 	Im Kreis     	Holzstäbe


Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	<p>Stabfangen</p> <p>Die TN stellen sich im Kreis auf und stellen je einen Stab senkrecht vor sich auf den Boden. Auf ein Signal lassen alle TN gleichzeitig ihren Stab los und laufen zum nächsten Stab im Uhrzeiger- oder Gegenuhrzeigersinn. Ziel ist es, den nächsten Stab zu fangen, bevor er den Boden berührt. Fortsetzen.</p> <p> - + - Anstatt Holzstäbe, Seidentücher in die Luft werfen + nur mit einer Handfläche berührend + Richtung wird durch Leiterperson variiert + Tempo erhöhen + übernächsten Stab fangen </p>		Holzstäbe

Hauptteil (30')


Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	<p>Anleitung Spielkarten Stationen</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Je 1 Kartenset F + D ● Jede Farbe steht für eine Übung ● Die Zahl entspricht der Anzahl Wiederholungen ● Bube/Dame/König bzw. Under/Ober/König: 11Wdh ● Ass: 12 Wiederholungen 	Im Kreis	Je 1 Set deutsche und französische Jasskarten, Holzstäbe, Gummibänder
5'	<p>Herz: Überkopfdücken / Shoulder Press</p> <p>Holzstab mit beiden Händen über den Kopf halten. Holzstab bis zum Kopf absenken und dann wieder nach oben drücken. 15 Wiederholungen.</p> <p> - + + Gummibänder auf jeder Seite des Stabes fixieren und auf die Enden der Gummibänder stehen. </p>		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
<p>– +</p>	<p>Karo: Frontheben Holzstab mit beiden Händen vor Körper halten, die Arme sind und bleiben gestreckt. Holzstab bis auf Schulterhöhe heben und senken. 15 Wiederholungen.</p> <p>+ Gummibänder auf jeder Seite des Stabes und an der untersten Sprosse fixieren + Anstatt an Sprossenwand fixieren: Zu zweit und ein TN hält die Gummibänder</p>		<p>Sprossenwand</p>
<p>– +</p>	<p>Kreuz: Schulterheben Holzstab mit beiden Händen, mit gestreckten und senkrechten Armen am Körper halten. Nur Schultern nach oben zu den Ohren ziehen und wieder senken. 15 Wiederholungen.</p> <p>+ Gummibänder auf jeder Seite des Stabes fixieren und auf den Enden des Gummibandes stehen.</p>		
<p>– +</p>	<p>Pik: Seitheben Holzstab mit einer Hand neben Körper halten, der Arm ist und bleibt gestreckt. Holzstab bis auf Schulterhöhe heben und senken. 15 Wiederholungen.</p> <p>+ Gummibänder auf jeder Seite des Stabes und an der untersten Sprosse fixieren. Senkrecht zur Sprossenwand stehen + Anstatt an Sprossenwand fixieren: Zu zweit und ein TN hält die Gummibänder</p>		<p>Sprossenwand</p>

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
<p data-bbox="331 357 555 394">Schilte: Rudern</p> <p data-bbox="331 394 1377 496">Holzstab mit beiden Händen vor Körper halten, die Arme sind gestreckt und horizontal. Ellbogen nahe am Körper führen bis Holzstab den Rumpf berührt. 15 Wiederholungen.</p> <p data-bbox="203 536 271 572">- +</p> <p data-bbox="331 536 1391 671">+ Gummibänder auf jeder Seite des Stabes und an Sprosse auf Brusthöhe fixieren. + Anstatt an Sprossenwand fixieren: Zu zweit und ein TN hält die Gummibänder</p>		Sprossenwand	
<p data-bbox="331 708 517 745">Rose: Latzug</p> <p data-bbox="331 745 1361 847">Holzstab mit beiden Händen über den Kopf halten, die Arme sind gestreckt. Holzstab hinter Kopf ziehen und dann wieder nach oben führen. 15 Wiederholungen.</p> <p data-bbox="203 887 271 924">- +</p> <p data-bbox="331 887 1339 956">+ Gummibänder auf jeder Seite des Stabes und an Sprosse ganz oben fixieren.</p>		Sprossenwand	
<p data-bbox="331 1059 562 1096">Eichel: Rotation</p> <p data-bbox="331 1096 1384 1262">Holzstab mit beiden Händen vor den Körper halten, die Arme sind gestreckt und horizontal. Handrücken der rechten Hand zeigt nach oben, Handrücken der linken Hand zeigt nach unten. Holzstab im Uhrzeigersinn bis in die Senkrechte rotieren und zurück in die Horizontale. Handstellung wechseln. Je 15 Wiederholungen.</p> <p data-bbox="203 1302 271 1339">- +</p> <p data-bbox="331 1302 1346 1370">+ Gummibänder auf jeder Seite des Stabes und an zwei Stangen eines Klettergerüsts fixieren.</p>		Klettergerüst	

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	<p>Schelle: Doppelarmige Glückskatze Holzstab mit beiden Händen über den Kopf halten, die Arme sind gebeugt. Gebeugte Arme nach unten bis auf Schulterhöhe führen und wieder zurück in Ausgangsstellung. 15 Wiederholungen.</p> <p>⊖ ⊕ + Gummibänder auf jeder Seite des Stabes und an zwei Stangen eines Klettergerüsts fixieren.</p>		Klettergerüst

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	<p>Kordel baumeln lassen Bequem auf den Füßen stehen. Vorstellen, dass der Arm am Brustbein beginnt und eine lange Kordel ist. Nun leicht seitlich nach rechts beugen und die Kordel ein wenig vor und zurück schwingen. Locker baumeln lassen. Nach einer Minute wieder langsam in die aufrechte Haltung kommen. Linken und rechten Arm vergleichen: Ist der Arm länger und leichter geworden? Die Übung nun noch mit dem anderen Arm ausführen.</p>	<p>Im Kreis</p> 	
5'	Abschluss und weitere Informationen		