

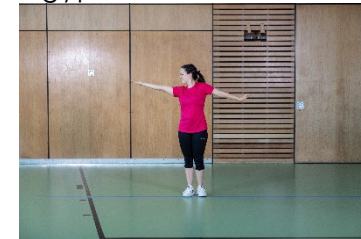
Kraft - High Intensity Interval Training - Mini-Band

Ziele	Die Teilnehmenden... o erleben ein intensives Ganzkörpertraining.
Hinweise	- o Bei der Durchführung auf die Qualität der Ausführung achten > Beinachsenstabilität - o Rumpf ist immer aktiviert (angespannt) - o Bänder sind immer unter Spannung - o Muskelgruppen abwechselnd belasten - o Dauer an die Lektion anpassen - o Schwitzen ist erwünscht - o Erleichtern  / Erschweren 
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung	

Aufwärmen (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüssung und Infos zum Ablauf		
10'	Gelenksmobilisation ○ Fussgelenk: beugen, strecken, kreisen ○ Kniegelenk: kreisen, Knie hochziehen ○ Hüftgelenk: Einbeinstand, mit Schwungbein grosse kreise im Hüftgelenk ○ Brustraum: Arme nach hinten strecken und Brustraum öffnen, Hände vorne fassen und runden Rücken machen ○ Schultergelenk: Arme waagrecht ausstrecken, Handflächen nach oben, Kopf nach rechts drehen, linke Hand nach innen drehen. Seite wechseln (Ägypter). ○ Ellenbogen: kreisen ○ Handgelenk: Vierfüsslerstand, mit Händen an Ort gehen und in unterschiedlichen Ausrichtungen belasten ○ Nacken: Kopf nach oben/unten und links/rechts bewegen	Im Kreis oder Frontal	

Ägypter

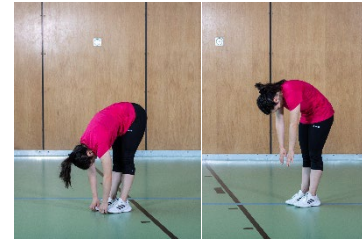


Körper mobilisieren

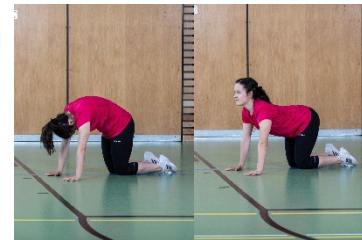
- Seitneigung rechts und links



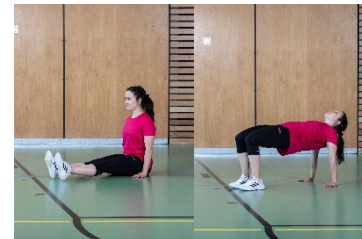
- Abrollen und Aufrollen



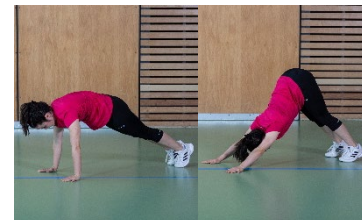
- Cat-Cow: Mit der Ausatmung einen runden Rücken machen, mit der Einatmung ein (leichtes) Hohlkreuz machen



- Schultern, Becken und Knie auf einer Linie bringen und wieder in den Langsitz



- Vom Liegestütz in den herabschauenden Hund und zurück



Hauptteil (30')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Anleitung HIIT mit Mini-Band 6 Übungen = Posten auswählen 30 Sekunden Belastung 30 Sekunden für Wechsel 3 Serien mit 3 Minuten Serienpause	Im Kreis	Mini-Bands, Postenblätter, Pfohlen/Pilonen
	Posten 1 - Monster Walk (UE) Mini-Bands über Kniegelenk positionieren. Knie und Oberkörper leicht beugen. Schritte vorwärts ausführen und Arme mitschwingen.		
	- Band über Fussgelenk + Breitbeinig vorwärts gehen + Vorwärts und rückwärts gehen + Stärkeren Widerstand		
	Posten 2 - Rudern (OE) Mini-Band über Handrücken positionieren. Daumen zeigt nach oben und Arme nach vorne bis auf Schulterhöhe strecken und zurückbeugen.		
	- Ohne Mini-Band + Stärkeren Widerstand		

Posten 3 - Squats (UE)

Mini-Bands über Kniegelenk positionieren. Hüftbreiter Stand. Das Körpergewicht auf die Fersen verlagern und Gesäss nach unten führen (auf einen imaginären Stuhl absitzen). Zurück in einen komplett aufrechten Stand.



- Ohne Mini-Band
- Absitzen auf Langbank/Kasten
- + Stärkeren Widerstand

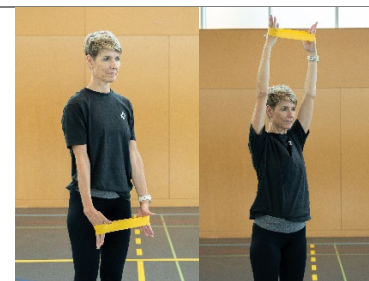


Posten 4 - Arme heben/senken (OE)

Mini-Band über Handrücken positionieren. Daumen zeigt nach oben. Arme nach oben bis über Schultern führen und zurücksenken.



- Ohne Mini-Band
- + Stärkeren Widerstand

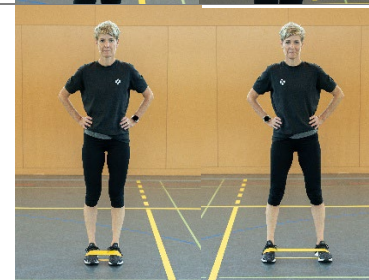


Posten 5 - Lateral Walks (UE)

Mini-Bands über Vorfuss positionieren. Mit gestreckten Beinen seitwärts gehen. Dreimal nach rechts, dreimal nach links und dann wiederholen.



- Band über Fussgelenk
- + Stärkeren Widerstand

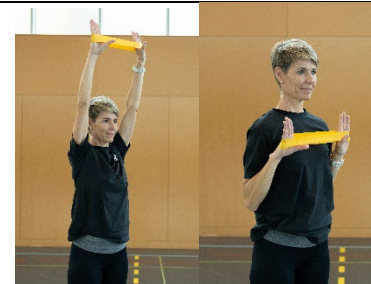


Posten 6 - Latzug (OE)

Mini-Band über Handrücken positionieren. Daumen zeigt nach oben und Oberarme sind eng am Körper anliegend. Hände nach oben ausrichten. Arme in Hochhalte strecken und wieder zurück.



- Ohne Mini-Band
- + Stärkeren Widerstand



Posten 7 - Hüftbeuger (UE)

Mini-Bands um Vorfuss positionieren. Abwechslungsweise ein Knie auf Hüfthöhe ziehen.



- Ohne Mini-Band
- + Stärkeren Widerstand



Posten 8 - Bear Crawls (OE)

Mini-Band über Handgelenk positionieren. Vierfüßlerstand einnehmen und wie ein Bär auf allen Vieren laufen. Dabei berühren die Knie den Boden nie.



- Ohne Mini-Band
- + Stärkeren Widerstand



Ausklang (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
10'	Menschenmemory Zwei TN verlassen kurz die Halle. Alle anderen suchen sich eine*n Partner*in. Es wird eine Dehnübung an Ort abgemacht (z.B. stehende Seitbeuge mit gekreuzten Beinen). Die TN verteilen sich durcheinander in der Halle. Die beiden TN kommen zurück in die Halle und spielen gegeneinander Memory. Das Ziel ist es zusammengehörende Paare zu finden. Dazu dürfen sie zwei TN aufrufen, welche ihre Bewegung ausführen. Sind die Bewegungen identisch gibt es einen Punkt. Das Paar sitzt auf dem Boden ab und dieselbe Person darf erneut raten. Stimmt die Bewegung nicht überein, kommt die andere Person an die Reihe zum Raten.  - Aufstellung regelmässig in einem Rechteck + Herausgefundene Paare verlassen das Feld, führen eine Stretching Übung aus	Frei im Raum	
5'	Abschluss und weitere Informationen		