



Kraft Tabata

Ziele

Die Teilnehmenden...

- erleben ein intensives Ganzkörpertraining.

Hinweise

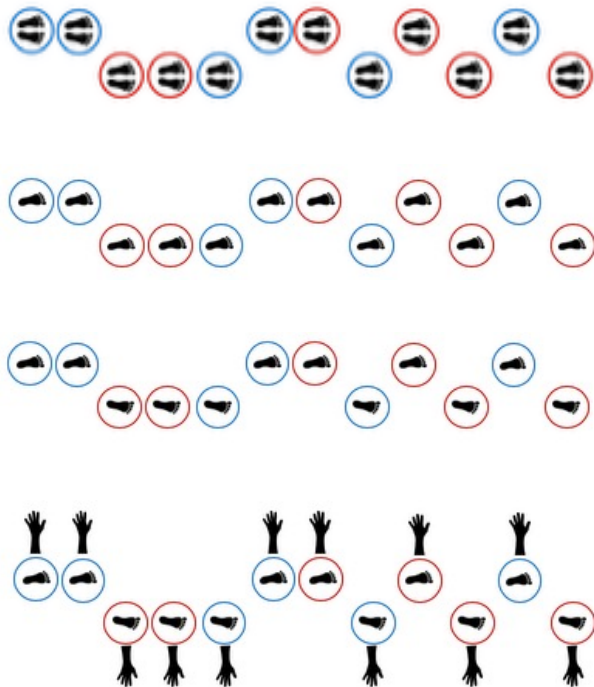
- Bei der Durchführung auf die Qualität der Ausführung achten: Beinachsenstabilität
- Rumpf ist immer aktiviert (angespannt)
- Schwitzen ist erwünscht
- Erleichtern  / Erschweren 

Lehrmittel,
Hilfsmittel,
Vertiefung

Aufwärmen (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüßung und Infos <ul style="list-style-type: none"> Aufwärmen der Lektionszeit anpassen 		



10' Reifenparcours Stafette




Reifen, Pfosten,
Stafelstab


Hauptteil (30')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Anleitung Tabata <ul style="list-style-type: none"> ● 8 Übungen ● 20 Sekunden Belastung ● 10 Sekunden für Wechsel ● 8 Serien mit 1 Minute Serienpause 	Im Kreis	Smartphone mit Timer App
	Übung 1 - Jumping Jack / Hampelmensch Aufrecht stehen, springen, Beine spreizen, Arme über den Kopf heben, zurück in die Ausgangsposition und wiederholen. -+ - Langsamer Ausführen + Mit Gewichten		
	Übung 2 - Hockstretksprung Hände berühren den Boden, springen, Beine strecken, zurück in die Ausgangsposition und wiederholen. -+ - Ohne Sprung + Mit Knie anziehen im Sprung		
	Übung 3 - Seil überspringen Beidbeinig, jede Serie im Wechsel vw/rw und sw. -+ - Springseil übersteigen + Einbeinig, jede Serie das Bein wechseln		Springseil

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	<p>Übung 4 - Springseilen Beidbeinig mit Zwischenhüpfer.</p> <p>⊖ ⊕ - Im Rösslisprung + ohne Zwischenhupf</p>		Springseil
	<p>Übung 5 - Skaters Seitlich springen, das hintere Bein nach hinten schwingen ohne Bodenkontakt, die Arme zur Balance nutzen und die Bewegung auf der anderen Seite wiederholen.</p> <p>⊖ ⊕ - Langsame Ausführung + Sprungweite vergrößern</p>		
	<p>Übung 6 - Handlauf Springseil in einer Hand halten. Mit den Händen zum Boden gehen und nach vorne laufen: So weit wie möglich. Das Springseil vorne am Boden lassen und mit den Händen zurück zum Stand laufen. Springseil immer wieder berühren.</p> <p>⊖ ⊕ - Ohne Springseil + Springseil jedes Mal weiter wegschieben</p>		Springseil
	<p>Übung 7 - Ausfallschritt Springseil quer vor den Körper am Boden auslegen. Ausfallschritt vorwärts über das Seil. Pro Serie Ausführung mit dem gleichen Bein.</p> <p>⊖ ⊕ - Beine abwechseln + Gesprungene Lungen, Springseil liegt am Boden zwischen den Beinen</p>		Springseil

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	<p>Übung 8 - High Knees Laufen auf der Stelle, Springseil halten und Arme nach vorne ausstrecken. Mit den Knien das Seil berühren.</p> <p>⊖ ⊕ - Ohne Springseil + Geschwindigkeit erhöhen</p>		Springseil

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
10'	<p>Ausrollen mit einem Tennisball</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fussgewölbe: unter dem Fussgewölbe rollen, sitzend oder stehend ● Zehenballen: unter den Zehenballen rollen, sitzend oder stehend ● Fersen: unter den Fersen rollen, sitzend oder stehend ● Fussrücken: entlang des Fussrückens rollen, sitzend ● Schienbein: entlang des Schienbeins rollen, sitzend ● Waden: entlang der Wadenmuskulatur rollen, sitzend ● Innenseite der Oberschenkel: entlang der Innenseite der Oberschenkel rollen, sitzend ● Oberschenkelvorderseite: entlang der Vorderseite der Oberschenkel rollen, sitzend oder liegend ● Aussenseite der Oberschenkel: entlang der Aussenseite der Oberschenkel rollen, sitzend oder liegend ● Gesäss: entlang des Gesässes rollen, sitzend 		

Abschluss und weitere Informationen