

ÜBUNGSSTUNDE DES MONATS

Funktionelle Gymnastik für alle

Bei der Übungsstunde dieses Monats handelt es sich um eine Sammlung funktioneller Übungen zur Steigerung der Körperwahrnehmung und Verbesserung der körperlichen Fitness. Die Übungen sind für alle Altersklassen geeignet. Falls sich die Ausführung oder der Name zwischen den Altersklassen unterscheidet, findet sich die Variante für Kinder in der oberen und die Variante für Jugendliche und Erwachsene in der unteren Zeile.

Aufwärmen

für Kinder und Erwachsene (Läufe & Sprünge)



Kängururennen/Partnerbocksprünge

Material Hütchen zur Markierung der Start-/Ziellinie

Durchführung Die Trainierenden finden sich in Paaren zusammen und stellen sich auf der Start-/Ziellinie hintereinander auf. Die vordere Person lehnt sich nach vorne und stützt ihre Hände auf die Oberschenkel auf. Nun springt die hintere Person über die vordere, indem sie sich beim Sprung auf dem Rücken der vorderen aufstützt und geht dann selbst in die bereits beschriebene Position. Dies wird wiederholt bis zum Ende der Halle.

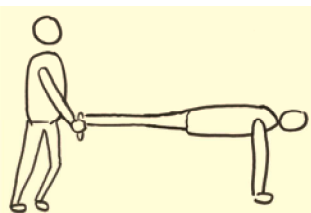
Schere, Stein, Papier (Rumpfstabilisation)

Durchführung Die Trainierenden begeben sich, vorzugsweise in 4er-Gruppen, in Liegestützposition und spielen in dieser Position Schere, Stein, Papier (ohne Brunnen), bis eine Person gewonnen hat. Diese darf als erstes die Position verlassen, die restlichen halten die Position noch weitere 10 Sekunden.

**Jugendliche/
Erwachsene** Gleiche Übung im Unterarmstütz (Plank).

Alle Übungen werden der Reihe nach in einem Zirkel in drei Durchgängen ausgeführt.

Übung 1: Drücken



Schubkarrenrennen

Material Hütchen zur Markierung der Start-/Ziellinie

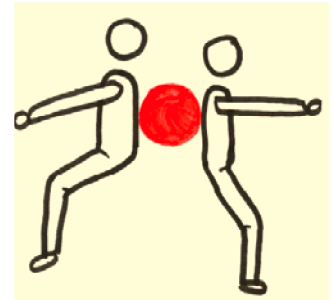
Ablauf Jeweils zwei Trainierende finden sich zusammen und stellen sich hintereinander auf. Die vordere Person stützt sich mit beiden Händen auf den Boden auf und baut eine Ganzkörperspannung auf, indem sie die Hände in den Boden drückt und gleichzeitig Bauch, Po und Beine anspannt. Die hintere Person hebt die Beine der vorderen Person hoch.

Kinder	Schubkarrenrennen kann man gut als Wettbewerb ausrufen. Es gewinnt das Team, das als erstes den gesamten Parcours in Schubkarrenposition absolviert hat. Am Ende der Halle wechseln die Teammitglieder die Position.
Jugendliche/ Erwachsene	Einfach: Schubkarrenrennen nach bereits beschriebenen Regeln veranstalten. Schwer: Schubkarrenrennen, bei dem das Team gewinnt, das als Team bis zur Start-/Ziel- linie am meisten Liegestütze absolviert hat.

Übung 2: Knie & Hüfte

Fahrstuhl (8 Wiederholungen)

Material	beliebiger Ball
-----------------	-----------------



Kniebeuge (10–12 Wiederholungen)

Material	Medizinball
-----------------	-------------

Spielablauf	Die Trainierenden finden sich in Paaren zusammen und stellen sich Rücken an Rücken auf. Nun klemmen sie einen Ball zwischen sich ein und „fahren“ von oben nach unten, indem sie in ihren Knien einknicken. Hierbei ist zu beachten, dass die Fersen immer auf dem Boden bleiben. Um dies zu vereinfachen, kann der Abstand zwischen den Personen auch etwas größer sein.
--------------------	---

Übung 3: Komplex (Gruppenübung)

Seerobben-Treffen (1–3 min)



Material	beliebiger Ball, Matten
-----------------	-------------------------

Gruppenübung (1–3 min)

Material	Medizinball, Matten
-----------------	---------------------

Spielablauf	Für Kinder: Eine Gruppe Seerobben trifft sich zu ihrem wöchentlichen Ballspiel. Dazu legen sich alle in einem Kreis auf den Boden (auf die Matten), sodass die Arme in die Mitte zeigen. Nun wird ein Ball mit den Händen im Kreis herumgegeben. Hierbei ist zu beachten, dass die Brust immer vom Boden abgehoben ist. Klappert dies gut, können zwei oder mehr Bälle in die Runde gegeben werden.
--------------------	---

Jugendliche/ Erwachsene	Zusätzlich werden die Beine gestreckt vom Boden abgehoben, wird dies mit der Zeit zu anstrengend, kann abwechselnd ein Bein abgelegt werden.
------------------------------------	--

Übung 4: Ziehen

Seilfähre (8 Wiederholungen)

Material	Tau, Fliesen
Vorbereitung	Ein Tau wird auf Brusthöhe der Kinder an einer Sprossenwand festgeknotet und ein/zwei Teppichfliesen daruntergelegt.
Spielablauf	Die Schüler stehen auf der/den Fliese/n und ziehen sich an dem Tau entlang, wobei ein/e Schüler/in das Seil hinten straff hält.

Australian Pull-up (8–12 Wiederholungen)

Material	Tau
Vorbereitung	Ein Tau wird oben in die Sprossenwand gehängt, sodass beide Enden auf dem Boden liegen.
Spielablauf	Die Trainierenden stellen die Füße vor die Sprossenwand auf den Boden und halten sich mit beiden Händen an jeweils einer Tauseite fest. So lehnen sie sich nach hinten, sodass sich ihr Körper in der Schräge befindet. Hierzu muss wieder eine Ganzkörperspannung aufgebaut werden, und die Schultern nach unten, von den Ohren weggedrückt, werden.

Übung 5: Rotatorisch (Partnerübung)

Paketübergabe

Material	Medizinball
Spielablauf	Die Kinder stehen Rücken an Rücken und übergeben sich seitlich den Medizinball.

Russian Twist

Durchführung	Die Trainierenden sitzen in Sit-up-Position (Rücken an Rücken, Bein in 45-Grad-Winkel) auf dem Boden und übergeben sich seitlich den Medizinball.
Variation	Schwieriger: Die Beine in 45-Grad-Winkel in der Luft.