



# SPORTKARTEI 5.-10.

K. Binder/W.Thielscher/J. Rode

## BAND VII FITNESSÜBUNGEN



### Körperformung

#### Stütz-Mühle:

Die Partner begeben sich in den Liegestütz vorlings, genau gegenüber, so dass die Fußsohlen gegeneinanderzeigen. Auf ein Startzeichen stützen die Paare in eine festgelegte Richtung, ohne dass die Füße die Innenmarkierung verlassen (z.B. Kreis von 30 - 40 cm Ø). Sieger ist, wer zuerst an den markierten Ausgangspunkt zurückkehrt.

↳ Ausführung nach Zeit oder als Verfolgungsrennen

↳ Die Füße befinden sich auf einem Turnhocker.

↳ Vier Schüler befinden sich sternförmig im Liegestütz. Dabei kann eine Einzel- oder Mannschaftswertung vorgenommen werden.



### Kleine Spiele

#### Ziele und Aufgaben:

Partnerspiele zur Schulung der allgemeinen Körperkräftigung.

#### Geräte:

- Beim Spiel „Rangeln“ - eventuell so viele Medizinbälle wie Schüler
- Beim Spiel „Stütz-Mühle“ - eventuell Turnhocker

#### Hinweise:

Bei den Kampfspielen unbedingt auf Sicherheit achten, Uhren und Schmuckgegenstände ablegen. Nicht zu viel Ehrgeiz aufkommen lassen. Der Liegestützkampf sollte auf einer Weichbodenmatte ausgeführt werden.

### Körperformung

#### Beinpressa:



↳ Der Partner wird weggestoßen.



### Partnerübungen

#### Ziele und Aufgaben:

Übungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur

#### Hinweise:

Bei häufiger unsachgemäßer Ausführung kann es zu Schädigungen besonders in den Kniegelenken kommen. Deshalb:  
- Kniebeugen und Sprünge aus und bis 90° Kniewinkel,  
- Kniebeugen mit aufrechtem Oberkörper (nicht zu schwere Partner!) durchführen.  
Der obere Schüler sichert sich an der Sprossenwand o. ä.!

### Kniebeugen:



### Hocksprünge:



### Glockenziehen:



### Strecken und Beugen der Beine:

- aus der Bankstellung



### Rumpfbeugen aus dem Kniestand:



## I. Kardiopulmonale Fitness

Begriffsklärung

Steuerungsvarianten

Kleine Spiele

Übungen ohne, mit und am Gerät

Jogging, Kontroll- und Testübungen

## II. Körperformung

Begriffsklärung

Steuerungsvarianten

Kleine Spiele

Partnerübungen

Übungen an Stationen

Übungen ohne Gerät

Übungen am Gerät

Übungen mit Gerät

Kontroll- und Testübungen

## III. Koordination

Begriffsklärung

Steuerungsvarianten

Kleine Spiele

Übungen ohne Gerät

Übungen mit Gerät

Übungen am Gerät

Übungen an Stationen

Kontroll- und Testübungen

## IV. Beweglichkeit

Begriffsklärung

Steuerungsvarianten

Übungen zur Beweglichkeitsschulung

Übungen zur Dehnung

Übungen zur Entspannung/Erholung

Kontroll- und Testübungen