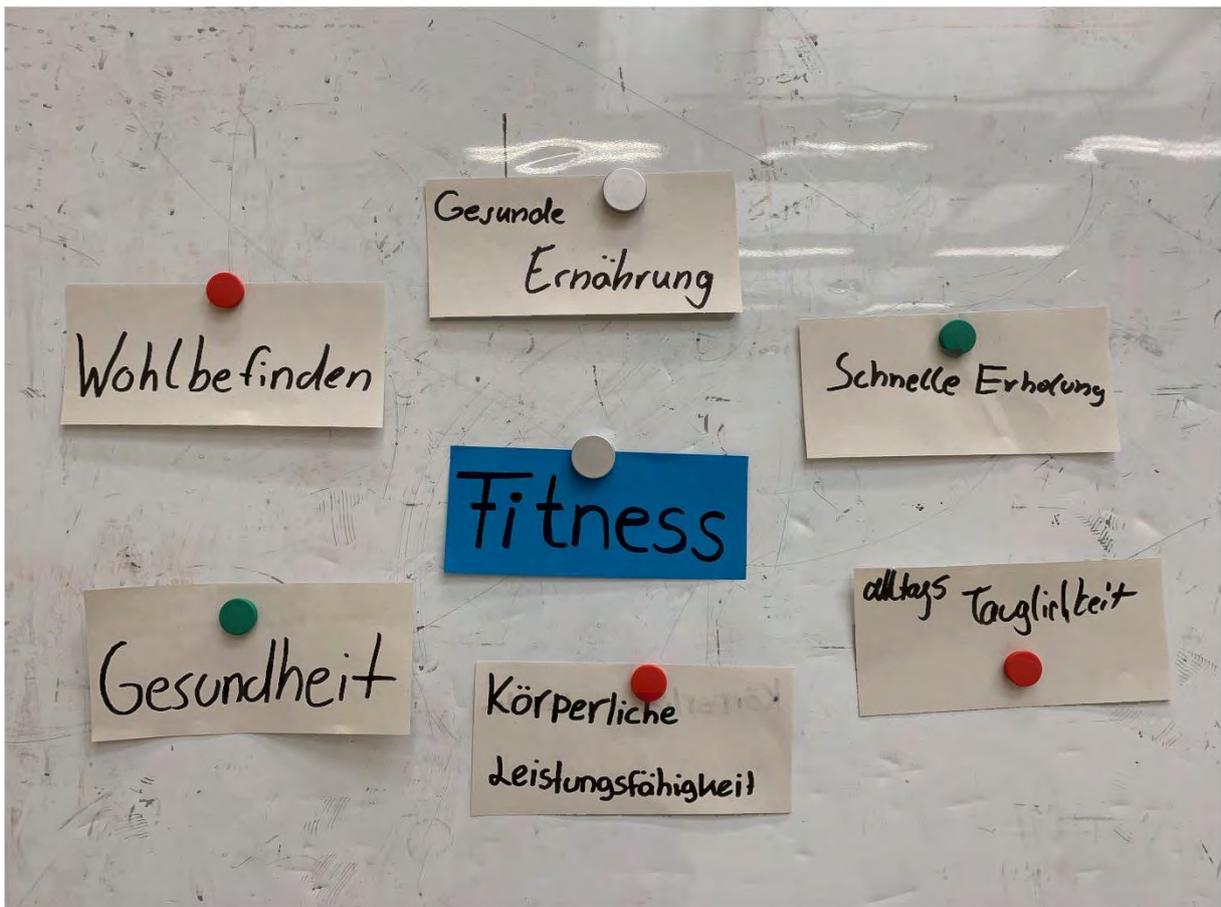
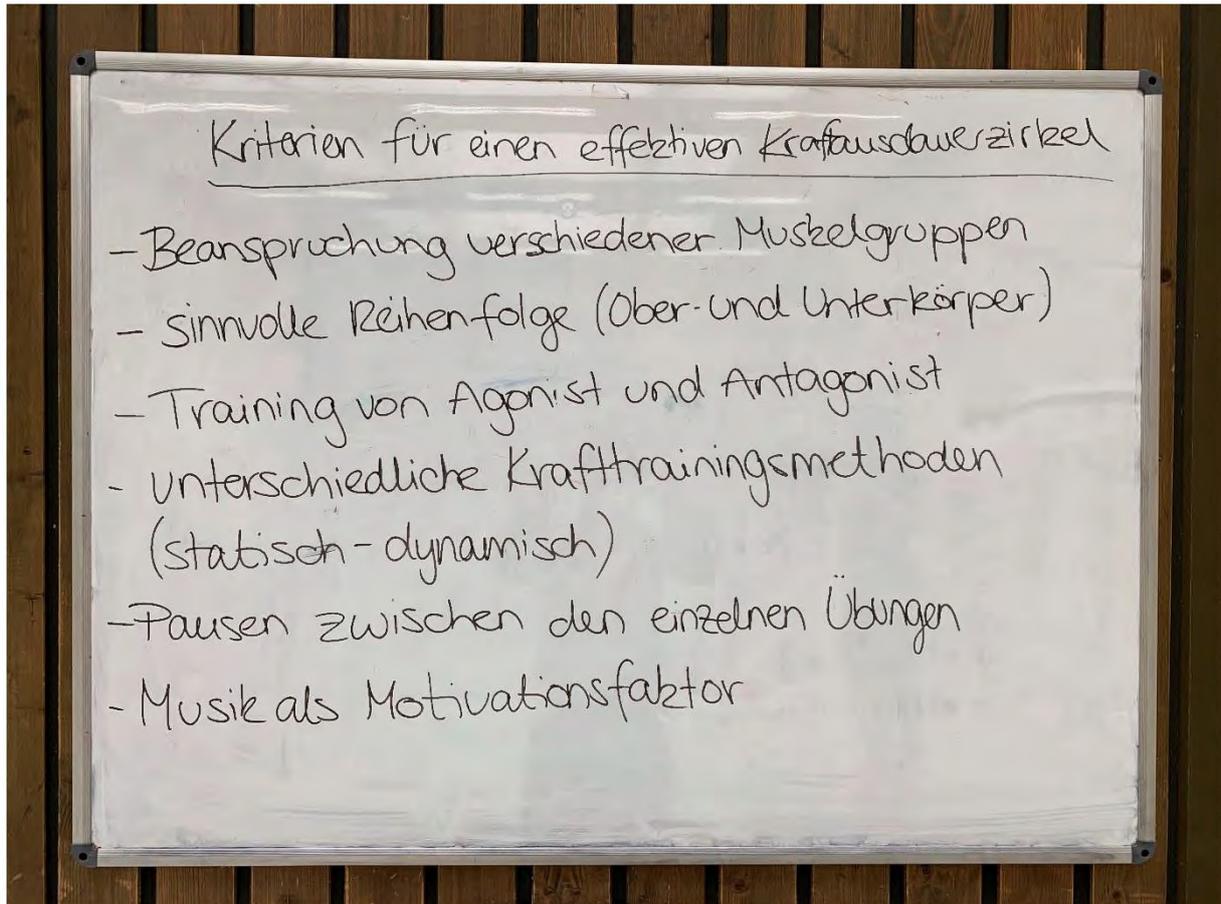


# „Stuhl, Wasserflasche, Bettkante – Wir entwickeln einen gesundheitsorientierten Fitnesskatalog für Zuhause“



Selbstentwickelte Kraftübungen der Schülerinnen und Schüler aus dem Sportunterricht der R9a von Frau Straub

## Hinweise zur Durchführung der Kraftausdauerübungen



- Ein Aufwärmprogramm sollte zur Verletzungsprophylaxe vor den Übungen erfolgen
- Die einzelnen Übungen sind mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden (leicht, mittel, schwer) für ein individuelles Training gekennzeichnet
- Es sollten Pausen zwischen den Übungen eingelegt werden (etwa 30 bis 40 Sekunden)
- Bei der Durchführung von 40 bis 60 Sekunden der verschiedenen Übungen sollte auf eine sinnvolle Reihenfolge geachtet werden (z.B. Arme, Rücken, Beine, Arme, Bauch, Beine usw.)

Viel Spaß wünscht euch die R9a

## Stationskarte

### Name der Übung

Dips (dynamisch)

Schwierigkeitsgrad: leicht

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

### Benötigte Materialien und Aufbau

- 1. Kiste (Stuhl)

### Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

Arme sind gestreckt

Po oben

Ausführung:

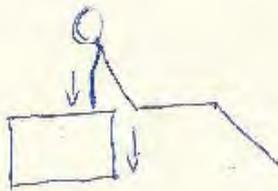
Mit Arme und Po nach unten

Beachte:

langsam runter

schnell hoch

### Skizze



## Stationskarte

### Name der Übung

Dips (dynamisch)

Schwierigkeitsgrad: mittel

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

### Benötigte Materialien und Aufbau

- 1 Kasten (Stuhl)

### Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

Arme sind gestreckt  
Po oben

Ausführung:

Arme und Po nach unten  
Mit gestreckten Beinen

Beachte:

langsam runter  
schnell hoch

### Skizze



## Stationskarte

### Name der Übung

Dips (dynamisch)

Schwierigkeitsgrad: schwer

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

- |  |  |                                    |
|--|--|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Bauchmuskulatur      | <input checked="" type="radio"/> Armbeuger   | <input type="radio"/> Beinbeuger   |
| <input type="radio"/> Breiter Rückenmuskel | <input checked="" type="radio"/> Armstrecker | <input type="radio"/> Beinstrecker |

### Benötigte Materialien und Aufbau

- 2 Kisten / Stühle

### Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

Arme sind gestreckt

Po oben

Ausführung:

Arme und Po nach unten

Beachte:

langsam runter

schnell hoch

### Skizze



## Stationskarte

### Name der Übung

Rückenstrecker

Schwierigkeitsgrad:

leicht

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

### Benötigte Materialien und Aufbau

- Tisch
- oder
- Bett

### Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

liegend auf dem Bauch auf dem Tisch/Bett

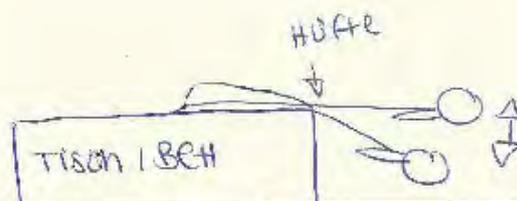
Ausführung:

Arme überkreuzt an die Brust legen und mit dem Oberkörper hoch und runter beugen

Beachte:

mit der Hüfte an die Kante des Tisches

### Skizze



## Stationskarte

### Name der Übung

Rückenstrecker

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

### Benötigte Materialien und Aufbau

- Bett
- oder
- Tisch

### Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

liegend auf dem Bauch auf dem Tisch/Bett

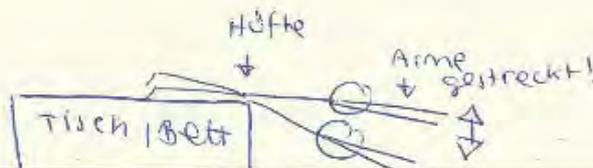
Ausführung:

Arme ausgestreckt nach vorne gestreckt. & mit dem Oberkörper hoch & runter beugen

Beachte:

Mit der Hüfte an der Kante! des Tisches  
Arme gestreckt

### Skizze



## Stationskarte

### Name der Übung

Rückenstrecker

Schwierigkeitsgrad: Schwer

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

### Benötigte Materialien und Aufbau

- Bett  
oder  
Tisch

- Gewicht z.B. ~~Wasserflasche~~  
||

### Beschreibung der Übung

#### Ausgangsposition:

liegend auf dem Bauch auf dem Tisch/Bett

#### Ausführung:

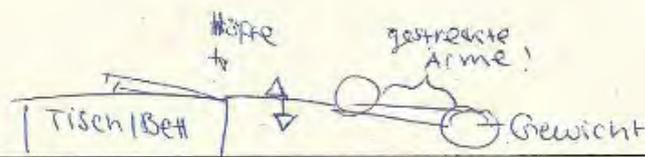
Man nimmt die Flasche in die Hand und streckt die Arme aus. Dann geht man mit dem Oberkörper hoch und runter.

#### Beachte:

Hüfte an der Kante

Arme gestreckt

### Skizze



## Stationskarte

### Name der Übung

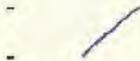
Kniebeugen

Schwierigkeitsgrad: leicht

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

- |  |                                   |   |
|--|-----------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Bauchmuskulatur      | <input type="radio"/> Armbeuger   | <input checked="" type="radio"/> Beinbeuger |
| <input type="radio"/> Breiter Rückenmuskel | <input type="radio"/> Armstrecker | <input type="radio"/> Beinstrecker          |

### Benötigte Materialien und Aufbau



### Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

- gerade stehen
- schulterbreite Beine
- Arme hängen lassen

Ausführung:

- Knie beugen in 90° Winkel
- Arme auf Schulterhöhe nach vorne nehmen

Beachte:

- Füße schulterbreit
- Knie dürfen nicht über die Fußspitzen ragen

### Skizze



## Stationskarte

### Name der Übung

Kniebeugen mit Sprung

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

### Benötigte Materialien und Aufbau

- / -

### Beschreibung der Übung

#### Ausgangsposition:

- gerade stehen
- Beine sind schulterbreit auseinander
- die Arme sind nach vorne gestreckt

#### Ausführung:

1. In die Knie gehen, bis die Knie in einem  $90^\circ$  Winkel sind
2. Dann mit ~~ein~~ Schwung aus den Knie so hoch wie es geht springen
3. Nachdem Sprung wieder in die Knie gehen und den Sprung wiederholen

#### Beachte:

- die Knie dürfen nicht über die Fußspitzen gehen
- der Oberkörper muss gerade bleiben

### Skizze



## Stationskarte

### Name der Übung

Kniebeuge mit Treppenstufe

Schwierigkeitsgrad: Schwer

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

### Benötigte Materialien und Aufbau

- eine Treppe

### Beschreibung der Übung

#### Ausgangsposition:

- Stand mit schulterbreiten Beinen
- Arme gerade nach vorne ausgestreckt

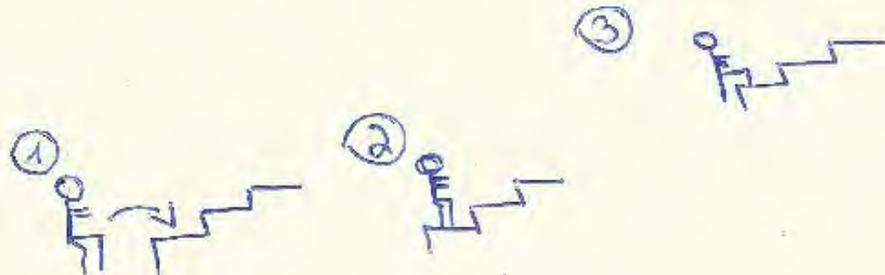
#### Ausführung:

- $90^\circ$  Winkel mit den Beinen zum Boden bilden
- Oberkörper gerade mit ausgestreckten Armen
- Dann auf eine Treppenstufe springen

#### Beachte:

- Knie dürfen nicht über die Fußspitzen ragen

### Skizze



## Stationskarte

### Name der Übung

Situps

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

### Benötigte Materialien und Aufbau

- Decke

### Beschreibung der Übung

#### Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend mit angewinkelten Beinen und den Händen an der Schleife.

#### Ausführung:

Den Oberkörper nach oben bewegen und wieder nach unten bewegen

#### Beachte:

den Bauch anspannen.

### Skizze



## Stationskarte

### Name der Übung

Situps mit aufgelegten Beinen

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

### Benötigte Materialien und Aufbau

- Bettrand

- Decke

### Beschreibung der Übung

Ausgangsposition: Die Beine liegen auf dem Bettrand und der Körper auf dem Boden, die Hände an die Schiefe

Ausführung:

~~mit~~ Mit dem Oberkörper nach oben und nach unten

Beachte:

Den Bauch anspannen

### Skizze



## Stationskarte

### Name der Übung

Sit ups mit Beinen in der Luft Schwierigkeitsgrad: Schwer

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

- |   |                                      |                                       |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Bauchmuskulatur | <input type="checkbox"/> Armbeuger   | <input type="checkbox"/> Beinbeuger   |
| <input type="checkbox"/> Breiter Rückenmuskel       | <input type="checkbox"/> Armstrecker | <input type="checkbox"/> Beinstrecker |

### Benötigte Materialien und Aufbau

- Decke

- Wasserflasche

### Beschreibung der Übung

Ausgangsposition: Mit den Beinen und dem Oberkörper in der Luft

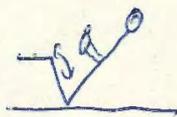
### Ausführung:

Die Wasserflasche kurz rechts und links aufsetzen

### Beachte:

Beine und Oberkörper in der Luft

### Skizze



## Stationskarte

### Name der Übung

Klimmzüge

Schwierigkeitsgrad: leicht

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

### Benötigte Materialien und Aufbau

- Kletterstange im Garten

- (Spielplatz)

### Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

Beine angewinkelt an der Stange

Arme gestreckt

Po nach unten

Ausführung:

Arme anziehen

Po nach oben

Beachte:

Arme nie komplett ausstrecken

### Skizze



## Stationskarte

### Name der Übung

Klimmzüge

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

### Benötigte Materialien und Aufbau

- Kletterstange im Garten
- (Spielplatz)

### Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

Arme sind ausgestreckt  
Körper hängt nach unten

Ausführung:

Arme anziehen und Kopf über Stange

Beachte:

Arme nie komplett ausstrecken

### Skizze



## Stationskarte

### Name der Übung

Klimmzüge

Schwierigkeitsgrad: Schwer

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

### Benötigte Materialien und Aufbau

- Kletterstange im Garten
- (Spielplatz)

### Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

Arme sind ausgestreckt

Körper hängt nach unten

Mit den Füßen Medizinball halten

Ausführung:

Arme anziehen

Den Medizinball mit dem Fuß hochziehen

Beachte:

Arme nie ausgestreckt

### Skizze



## Stationskarte

### Name der Übung

Ausfallschritte

Schwierigkeitsgrad: leicht

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

- Bauchmuskulatur       Armbeuger       Beinbeuger  
 Breiter Rückenmuskel       Armstrecker       Beinstrecker

### Benötigte Materialien und Aufbau

- -

### Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

- Breitbeiniger Stand

Ausführung:

- 1 Schritt nach vorne (Ausfallschritt)
- Beide Beine 90° Winkel

Beachte:

- 90° Winkel
- Knie kurz vor Boden

### Skizze

1.



2.



## Stationskarte

### Name der Übung

Ausfallschritte mit Gewichten Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

- |  |                                   |   |
|--|-----------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Bauchmuskulatur      | <input type="radio"/> Armbeuger   | <input checked="" type="radio"/> Beinbeuger |
| <input type="radio"/> Breiter Rückenmuskel | <input type="radio"/> Armstrecker | <input type="radio"/> Beinstrecker          |

### Benötigte Materialien und Aufbau

- Gewichte (Wasserflaschen)

### Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

- Breitschrittlager

Ausführung:

- Ausfallschritt mit Gewichten in der Hand
- Beide Beine  $90^\circ$  Winkel

Beachte:

- $90^\circ$  Winkel
- Knie kurz vor Boden

### Skizze



## Stationskarte

### Name der Übung

Ausfallschritte mit Sprung und Gewichten Schwierigkeitsgrad: Schwer

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

- Bauchmuskulatur       Armbeuger       Beinbeuger  
 Breiter Rückenmuskel       Armstrecker       Beinstrecker

### Benötigte Materialien und Aufbau

- Gewichte

### Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

- Breitbeiniger Stand

Ausführung:

1. Ausfallschritt
2. Sprung mit dem du die Beine wechselst

Beachte:

90° Winkel

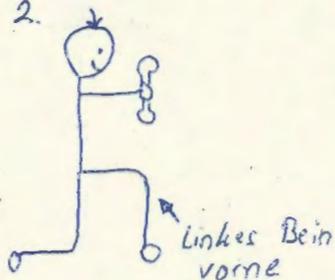
Knie kurz vor Boden

### Skizze

1.



2.



3.



Sprung um zu wechseln

## Stationskarte

### Name der Übung

Wallsit

Schwierigkeitsgrad: leicht

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

- |  |                                   |   |
|--|-----------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Bauchmuskulatur      | <input type="radio"/> Armbeuger   | <input checked="" type="radio"/> Beinbeuger |
| <input type="radio"/> Breiter Rückenmuskel | <input type="radio"/> Armstrecker | <input type="radio"/> Beinstrecker          |

### Benötigte Materialien und Aufbau

- eine Wand

### Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

- Sitzhaltung

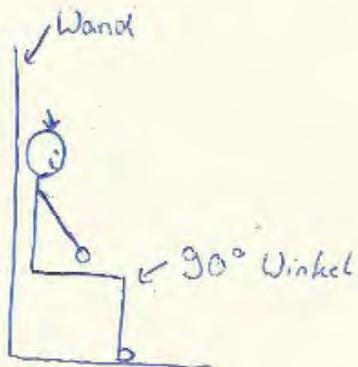
Ausführung:

- Sich an die Wand lehnen
- Beine im  $90^\circ$  Winkel
- Arme gestreckt

Beachte:

- Beine Schulter breit

### Skizze



## Stationskarte

### Name der Übung

Wallsit mit Gewichten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

### Benötigte Materialien und Aufbau

- Gewichte (Wasserflaschen)

### Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

Sitthaltung

Ausführung:

1. An die Wand setzen
2. Beide  $90^\circ$  Winkel
3. Arme strecken mit Gewichten

Beachte:

- Beide Beine auf Höhe der Schulter (Schulterbreite)

### Skizze



## Stationskarte

### Name der Übung

Wallsit mit einem Bein

Schwierigkeitsgrad: Schwer

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

### Benötigte Materialien und Aufbau

### Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

sitzhaltung

Ausführung:

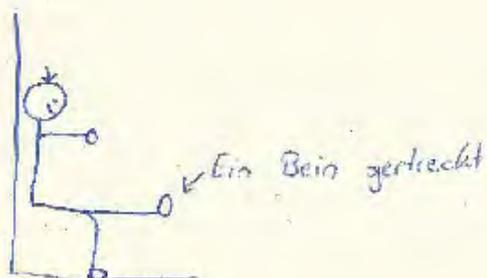
1. An der Wand sitzen

2. Ein Bein strecken

Beachte:

Ein Bein 90° Winkel

### Skizze



## Stationskarte

Name der Übung

leicht (0,5 l / kg)

Armübung mit Wasserflasche Schwierigkeitsgrad: mittel (1 l / kg)

Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

schwer (2 l / kg)

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

Benötigte Materialien und Aufbau

- Kasten (oder auch Stuhl).
- Wasserflaschen

Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

den Ellenbogen auf dem Stuhl,  
Wasserflasche in der Hand

Ausführung:

Wasserflaschen heben  
und senken während der  
Elle bogen auf dem Stuhl  
liegen bleibt.

Beachte:

Skizze



## Stationskarte

Name der Übung

mittel (16 / kg)

Armübung mit Wasserflaschen Schwierigkeitsgrad: leicht (0,5 l/kg)

Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

schwer (26 / kg)

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

Benötigte Materialien und Aufbau

- Wasserflaschen

Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

Schulterbreite Beine, aufrechter stand,  
Arme angewinkelt, Wasserflaschen hinter den  
Rücken an die Schulterblätter

Ausführung:

Die Arme hinter dem Kopf  
nach oben strecken.

Beachte:

Skizze



## Stationskarte

Name der Übung

leicht (0,5L/kg)

Armübung mit Wasserflaschen Schwierigkeitsgrad: mittel (1L/kg)

Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

schwer (2L/kg)

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

Benötigte Materialien und Aufbau

- Yogamatte
- Wasserflaschen

Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, Arme mit den Wasserflaschen in der Hand,

Ausführung:

Arme gestreckt,  
leicht angewinkelt

Beachte:

Skizze

