

2.20 Rechts-Links-Wechsel im Beugehang

Übungsdurchführung

Hänge dich im Ristgriff an die Reckstange, halte dich im Beugehang und bewege deinen Körper im Wechsel von rechts nach links.

Hauptsächlich beanspruchte Muskeln

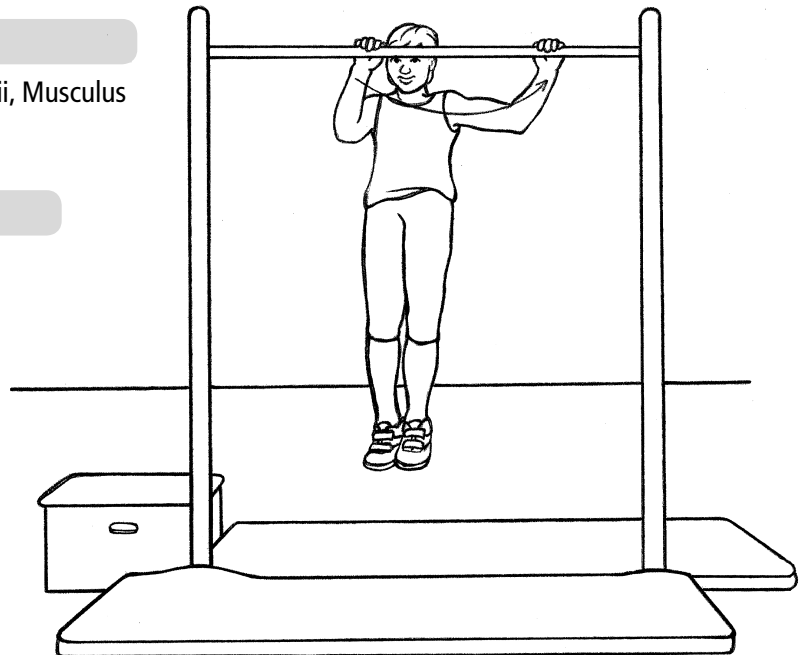
Musculus latissimus dorsi, Musculus biceps brachii, Musculus rectus abdominis

Differenzierung

nur halbe Bewegungsamplitude

Sicherheit

Aufstiegshilfe an der Seite (Bock o. Ä.)



2.21 Hüftaufzug

Übungsdurchführung

Hänge dich an die Reckstange, ziehe deine Hüfte in Richtung Reckstange, drehe dich herum und ende im Stütz.

Hauptsächlich beanspruchte Muskeln

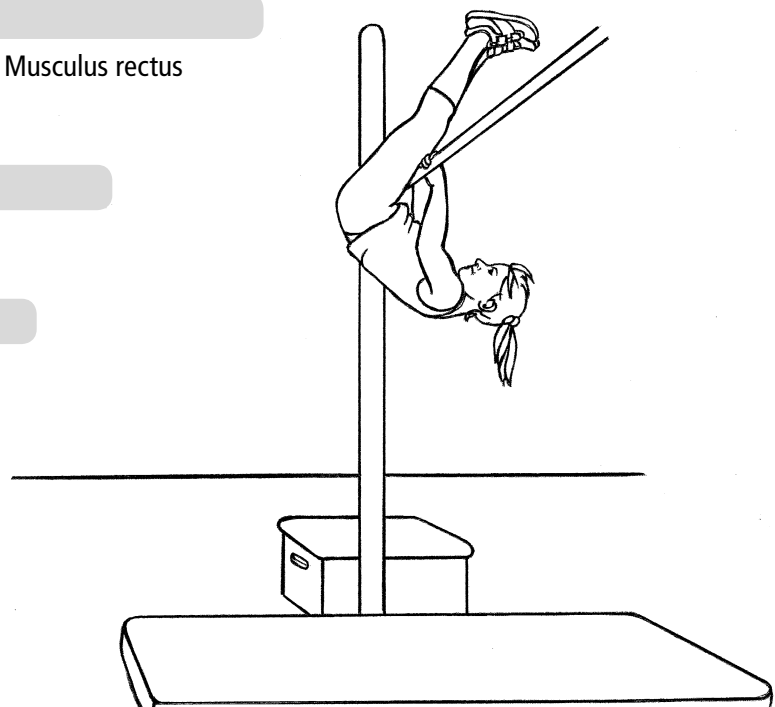
Musculus latissimus dorsi, Musculus biceps brachii, Musculus rectus abdominis

Differenzierung

mehrmals wiederholen

Sicherheit

Einsatz von Turnmatten



2 Circuittraining: Beispiele

Kompetenzstufe 1 (KS 1)

Übungsdurchführung

Übungszeit an jeder Station 20 Sek. bis Pausenzeit 40 Sek.

Station 1
Beinheben

Station 2
Klimmzüge im Schrägliegehang

Station 3
Liegestütz – Hände erhöht

Station 4
Beinheben gestreckt

Station 5
Verkürzter Liegestütz

Station 6
Klimmzugsprünge

Station 7
Grätschschwung



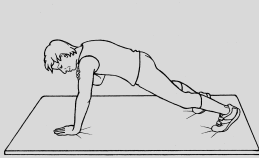
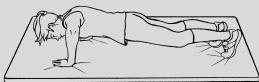
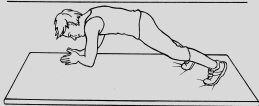
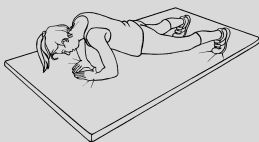
Station 8
Kniebeuge

Station 9
Unterarm-
liegestütz

Station 10
Tauschlagen

2 Bewertung eines Liegestützpasses

Jeder Schüler versucht, die nachfolgenden Übungen in guter Qualität zu absolvieren und dabei so viele Wiederholungen wie möglich (max. 11) zu erzielen. Entsprechend der Anzahl der Wiederholungen gibt es für jede Übung 0 bis 3 Punkte, die addiert werden, sodass maximal 18 Punkte möglich sind. Zwischen den einzelnen Übungen muss jeder Schüler ausreichend Zeit zur nahezu vollständigen Regeneration haben. Beispiel für einen Jungen der Klasse 9:

Übung	Beschreibung	1 – 3 Wdh. = 1 Punkt	4 – 10 Wdh. = 2 Punkte	> 10 Wdh. = 3 Punkte
	Aufgabe: Beuge und Strecke die Arme in der Z-Position mit aufgesetzten Knien und gestreckter Hüfte.			11
	Aufgabe: Beuge und strecke die Arme im Liegestütz, wobei sich deine Hände in einer erhöhten Position (Bank/Hocker) befinden.			11
	Aufgabe: Beuge und strecke die Arme und löse beim Abdrücken nach oben eine Hand vom Boden, welche die diagonale Schulter berührt.			11
	Aufgabe: Beuge und strecke die Arme im Liegestütz.			11
	Aufgabe: Beuge und strecke die Arme und löse beim Abdrücken nach oben beide Hände vom Boden und klatsche in die Hände.		7	
	Aufgabe: Beuge und strecke die Arme im Liegestütz, wobei die Zeigefinger und Daumen deiner Hände einen Diamanten bilden.	2		

Punkte: 3 + 3 + 3 + 3 + 2 + 1 = 15 für Note 2

Bewertung Liegestützpass – Mädchen (Gesamtpunkte der 6 Übungen):

Alter	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5
5./6. Klasse	8	6	4	3	2
7./8. Klasse	11	9	7	5	3
9./10. Klasse	11	9	7	5	3

Bewertung Liegestützpass – Jungen (Gesamtpunkte der 6 Übungen):

Alter	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5
5./6. Klasse	12	10	8	6	4
7./8. Klasse	14	12	10	8	6
9./10. Klasse	16	14	12	10	8