

Anke Haberlandt | Ilka Holst

GROUPFITNESS

Workout Basics & Variationen



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

INHALT

Einführung zum Buch	8
1 Grundlagen des Krafttrainings in der Groupfitness	10
1.1 Kraftfähigkeiten	10
1.2 Grundprinzipien des Trainings	13
1.3 Belastungsnormative	16
1.4 Krafttrainingsmethoden in der Groupfitness	19
1.5 Sensomotorisches Training in der Groupfitness	21
2 Methodische und didaktische Hinweise zum Workout-Training in der Groupfitness	24
2.1 Stundenaufbau	24
2.2 Ziele und Effekte einer Workout-Stunde	25
2.3 Struktur einer Workout-Stunde	25
2.4 Lerntypen und die Konsequenzen für den Unterricht	37
2.5 Musik und Cueing im Workout	41
2.6 Spezielle Trainingsprinzipien im Workout-Training	49
2.7 Gestaltungsmöglichkeiten des sensomotorischen Trainings	62
2.8 Gestaltungsmöglichkeiten des Krafttrainings	64
3 Checkliste der Muskelgruppen	72
3.1 Mobilisatoren und Stabilisatoren	72
3.2 Übersicht über die haltungsgebende und haltungsstabilisierende Muskulatur	76
3.3 Übersicht über die körperformgebende Muskulatur	80

4	Grundpositionen und Haltungsaufbau	86
4.1	Grundpositionen.....	86
4.2	Schlüsselbegriffe zur optimalen Haltung und Übungsausführung	92
5	Übungskataloge der Kraftübungen	96
5.1	Kraftübungen im Stand	97
5.2	Kraftübungen im Vierfüßler-Stütz.....	120
5.3	Kraftübungen in Rückenlage	141
5.4	Kraftübungen in Seitenlage	154
5.5	Kraftübungen im Seitstütz.....	159
5.6	Kraftübungen in Bauchlage	168
5.7	Kraftübungen im Sitz.....	177
5.8	Balance & Stability.....	189
6	Ausblick	198
Anhang.....		200
1	Abkürzungsverzeichnis	200
2	Stichwortverzeichnis.....	201
3	Literaturempfehlungen für den Themenbereich Dehnen und Anatomie.....	203
4	Verwendete Literatur.....	203
5	Bildnachweis.....	206

5 ÜBUNGSKATALOGE DER KRAFTÜBUNGEN

In den folgenden Übungskatalogen werden die Bewegungsausführung und die Zielmuskulatur bei einer Übungsvariation aufgeführt. Weitere Übungsvariationen von leichter bis schwerer oder mit sensomotorischer Anforderung sind in den weiteren Bildern zu sehen. Um ein Verständnis für die kurzen Erläuterungen zu erlangen, sollte Kap. 4, „Grundpositionen und Haltungsaufbau“, bekannt sein, da die Inhalte für die Kurzbeschreibungen vorausgesetzt werden. Während der Übung gilt es, die Muskelspannung der Zielmuskulatur immer aufrecht zu halten.

5.1 KRAFTÜBUNGEN IM STAND

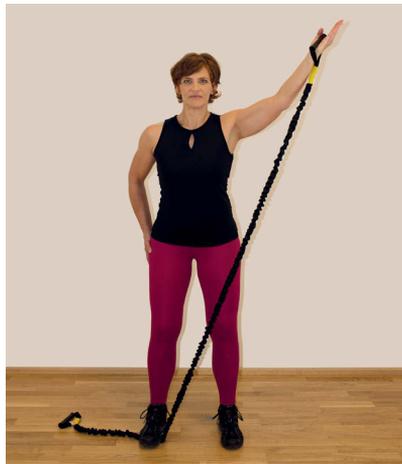
Standing Fly

Zielmuskulatur: M. deltoideus, M. trapezius, Pars descendens, M. erector spinae.

Bewegungsausführung: Stand mit Oberkörpervorlage, Organisation des Schultergürtels, Tube befindet sich unter Vorspannung. Den Arm in der Verlängerung des Tubes nach vorne oben heben, der Arm bleibt im Blickfeld. Kraftvoll den Arm zur Ausgangsposition zurückführen.



Ausgangsposition



Endposition

Übungsvariationen



Beide Arme



Rotation einarmig

Flying Arms

Zielmuskulatur: M. trapezius, Pars transversa.

Bewegungsausführung: Stand in Oberkörpervorlage mit Rumpfspannung, mit organisiertem Schultergürtel und Armlinie. Die Arme befinden sich in einer V-Position (Vorspannung). Die Arme aktiv nach hinten oben führen, die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule zusammenziehen. Kontrolliert die Arme zurückführen.



Ausgangsposition



Endposition

Übungsvariationen



U-Haltung



*Langer Hebel ohne Hilfsmuskeln
(nach innen rotierte Arme)*

Arm-Shoulder-Rotation

Zielmuskulatur: Mm. rotatores: M. infraspinatus, M. teres minor, M. supraspinatus, M. deltoideus, Pars spinalis.

Bewegungsausführung: Stand in Oberkörpervorlage mit Rumpfspannung und organisiertem Schultergürtel. Arme in der U-Haltung, die Unterarme leicht höher als horizontal, die Unterarme nach oben hinten drehen, die Ellbogen bleiben fixiert am Platz und sie langsam wieder absenken.



Ausgangsposition Vorneige



Endposition Vorneige

Übungsvariationen



Ausgangsposition mit Tube



Endposition mit Tube



Endposition, sehr leichte Variante (eher Übungslernen)



Endposition Partnerübung

Leg Spread

Zielmuskulatur: Mm. abductores: M. gluteus medius und minimus, M. tensor fasciae latae.

Bewegungsausführung: Aufrechter Stand mit Rumpfspaltung, die Arme werden etwas vor dem Körper nach außen rotiert gehalten, das Ringtube ist unter Vorspannung. Das Gewicht auf ein Bein verlagern und das Tube weiter auseinanderziehen und etwas zurückführen. **Wichtig:** Die Beckenschaufeln bleiben parallel zueinander.



Ausgangsposition



Endposition

Übungsvariationen



Endposition auf dem Aero-Step®

Übungsvariation ohne Abbildung

Mit dem langen Tube: Das eine Ende des Tubes auf dem Boden, die Füße stehen obendrauf, vom linken Fuß an hält der rechte Arm das andere Ende fest unter Spannung, während das linke Bein gegen den Bandwiderstand nach außen geführt wird.

Von Trainer zu Trainer

Um die physiologische Stellung der Wirbelsäule und des Beckens beizubehalten, ist bei dieser Übung auf eine sehr individuelle Einstellung des Beinabziehens (**Abduktion**) zu achten, je nach der Beweglichkeit im Hüftgelenk des Trainierenden. Anweisungen wie: „Lasse deine Beckenschaufeln auf gleicher Höhe, parallel zum Fußboden“ oder: „Behalte die aufrechte, gerade Haltung deiner Wirbelsäule bei“, helfen dem Übenden, seine Gelenke zu schützen und die Zielmuskulatur zu erreichen. Ebenso kann ein Berühren der Beckenschaufeln, der Beckenkämme mit den Händen eine gute taktile Hilfe sein.

Calf Trimmer

Zielmuskulatur: M. triceps surae: M. gastrocnemius, M. soleus, M. fibularis longus + brevis.

Bewegungsausführung: Stabiler, hüftgelenkbreiter Stand, außenrotierte Arme, die Fersen sind leicht vom Boden gelöst. Mit Energie den Zehenstand vergrößern und die Fersen mehr anheben. Beim Absenken bleiben die Fersen etwas in der Luft. Zur besseren Standfestigkeit kann sich an der Wand festgehalten oder ein Partner genutzt werden.



Endposition beidbeiniger Zehenstand

Übungsvariationen



Ausgangsposition auf dem Aero-Step®



Endposition auf dem Aero-Step®



Ausgangsposition am Step



Endposition am Step

Durch die Erhöhung ist eine größere Bewegungsamplitude nach unten möglich.



Endposition: ein Fuß am Boden



Endposition am Step, einbeinig

Übungsvariationen ohne Abbildung

1. Mit Zusatzgewicht: Hantel, Medizinball oder Gewichtsscheibe hinzunehmen.
2. Den Muskelschwerpunkt verändern: gebeugte Knie: mehr M. Soleus, muskulär geführt-gestreckte Knie: mehr M. gastrocnemius.

Squat

Zielmuskulatur: M. quadriceps femoris.

Bewegungsausführung: Schulterbreiter Stand mit nach außen rotierten Armen und Rumpfspaltung. Unter Beibehaltung der Drei-Punkte-Belastung (FüÙe) und physiologischer Ausrichtung der Wirbelsäule die Knie beugen. Sich aus dieser Ausgangsposition – Gewichtsverteilung 50:50 – aufrichten und die Knie leicht gebeugt lassen.



Ausgangsposition



Endposition

Übungsvariationen



Gewichtsverteilung 80:20



*Gewichtsverteilung 100:0
Bein vorne*



*Gewichtsverteilung 100:0
Bein hinten*



Schrittstellung und Rotation mit Ball



Diagonal Towel Slide



Überbreiter Stand mit Hantel



Ausgangsposition Front Squat



Endposition Front Squat



Ausgangsposition Fly am Step



Endposition Fly am Step



Ausgangsposition Reverse Squat

Übungsvariationen ohne Abbildung

1. Beidbeinig auf dem Aero-Step®.
2. Einbeinig auf dem Aero-Step®.
3. Front Squat, vorderer Fuß auf dem Step und auf Aero-Step®.
4. Fly am Step und auf dem Aero Step®.
5. Diagonaler Towel Slide, Standbein auf dem Aero-Step®.
6. Reverse Squat, hinterer Fuß auf dem Step und vorderes Bein auf dem Aero-Step®.
7. Schrittstellung und Rotation mit Tube.
8. Überbreiter Squat auf dem Aero-Step®.

Weitere Variationen sind möglich, siehe Kap. 2.6.

Circles of Eight

Komplexübung: Haltungsstabilisierende und haltungsgebende Muskulatur des Rumpfs, des Beckens und der Beine.

Bewegungsausführung: Schulterbreiter Stand, die Schulterblätter ziehen aktiv in Richtung Hosentaschen, aufgebaute Rumpfspannung und beide Arme sind angehoben. Gewichtsverlagerung auf ein Bein und Neigung des Oberkörpers in die Diagonale zur Seite. Das abgespreizte Bein bewegt sich in Achterkreisen vor und rück oder rauf und runter. Die Geschwindigkeit langsam steigern.



Achterkreise vor und rück



Achterkreise rauf und runter

Diese Übung trainiert zudem die intramuskuläre Koordination und die Gleichgewichtsfähigkeit.

Übungsvariation ohne Abbildung

Auf dem Aero-Step®.

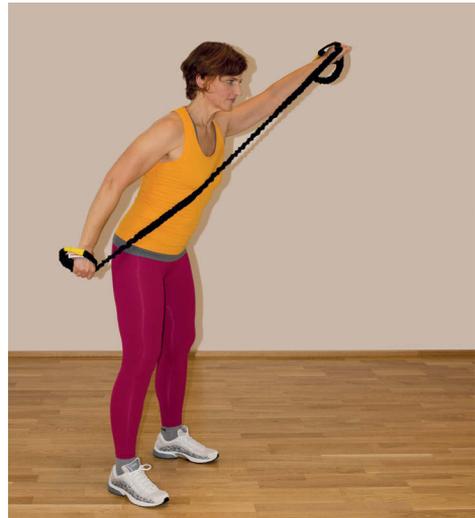
Lat Pull down

Zielmuskulatur: M. latissimus dorsi.

Bewegungsausführung: Breitbeiniger Stand, Rumpfspannung aufgebaut, mit organisiertem Schultergürtel und beide Hände sind vor dem Körper, oberhalb des Kopfs, angehoben, mit leicht gebeugten Ellbogengelenken. Das Tube befindet sich unter Vorspannung. Ein Arm zieht das Tube von vorne nach hinten und ran an den Körper, mit Innenrotation des Arms. Geführt kommt der Arm zurück in die Ausgangsposition.



Ausgangsposition mit Tube



Endposition mit Tube

Übungsvariation ohne Abbildung

Stand auf dem Aero-Step® mit sensomotorischem Anteil.