

Circuitblätter

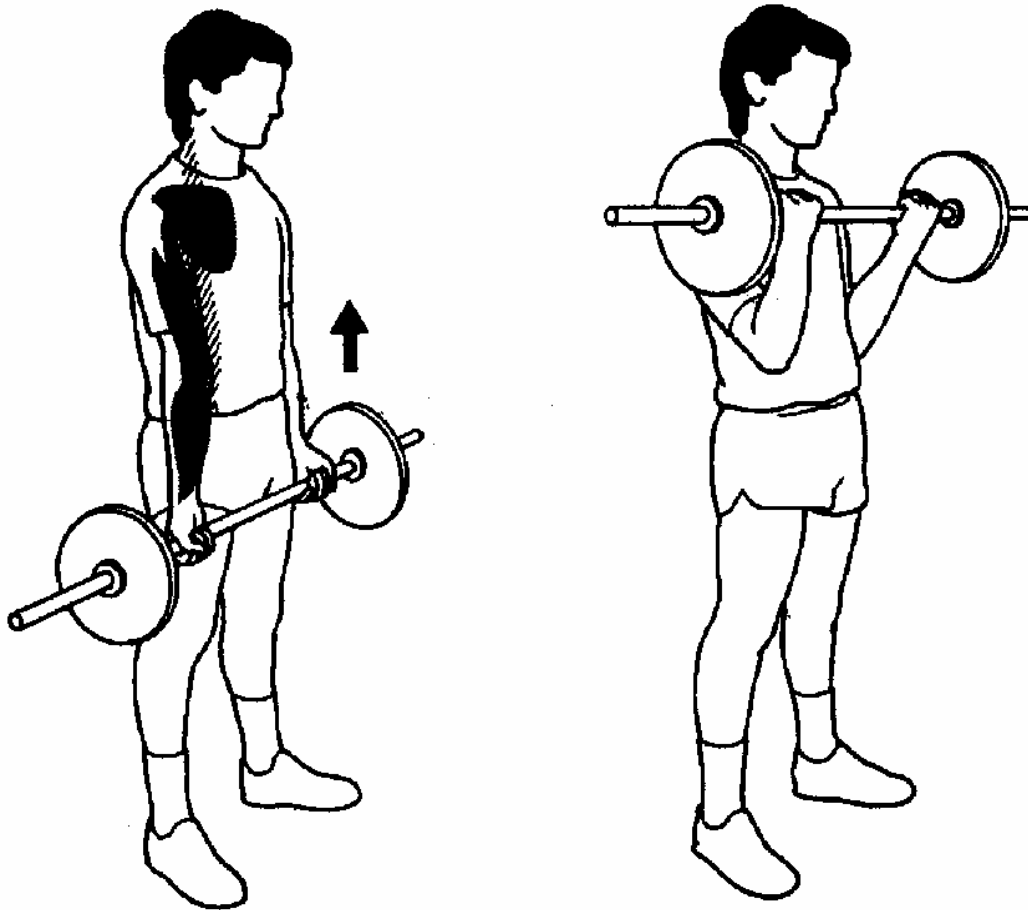
Krafttraining in der Turnhalle

Inhalt	Schwerpunkt	Nr	Anwendung
Bizeps	Bizeps	1	<ul style="list-style-type: none">• Circuit nach Trainingszielen zusammenstellen• Sinnvollen Ablauf festlegen• Postennummern mit wasserfestem Stift ins graue Feld ‚Posten‘ direkt auf die Folie schreiben• Circuit durchführen; empfohlene Arbeitsdauer 1-2 Minuten mit ½-1 Minute Pause für Postenwechsel• Rumpftraining immer im Kraftausdauerbereich• aufnotierte Posten-Nummer mit Alkohol oder Reinbenzin wieder entfernen Materialbedarf <ul style="list-style-type: none">• Schwedenkasten, Sprossenwand, Unterlage• Reckstangen oder Hantelstangen, Theraband
Ruderübung	Rücken / Schulter	2	
Klimmzüge	Oberarm / Brust / Rücken	3	
Liegestützen	Brust / Oberarm	4	
Mini-Kreuzhang	Rücken / Schultern	5	
Schmetterling	Brust	6	
Körperbeugen	Ganzkörperkräftigung	7	
Brücke schlagen	Gesäss / Hamstring	8	
Hamstrings	Hamstring	9	
Füdlisprünge	Gesäss / Oberschenkel	10	
Waden	Wade	11	
Langlauf klassisch	Gesäss / Hamstring	12	

Bizeps

Kräftigung der Oberarmmuskulatur (Bizeps)

Posten-Nr.



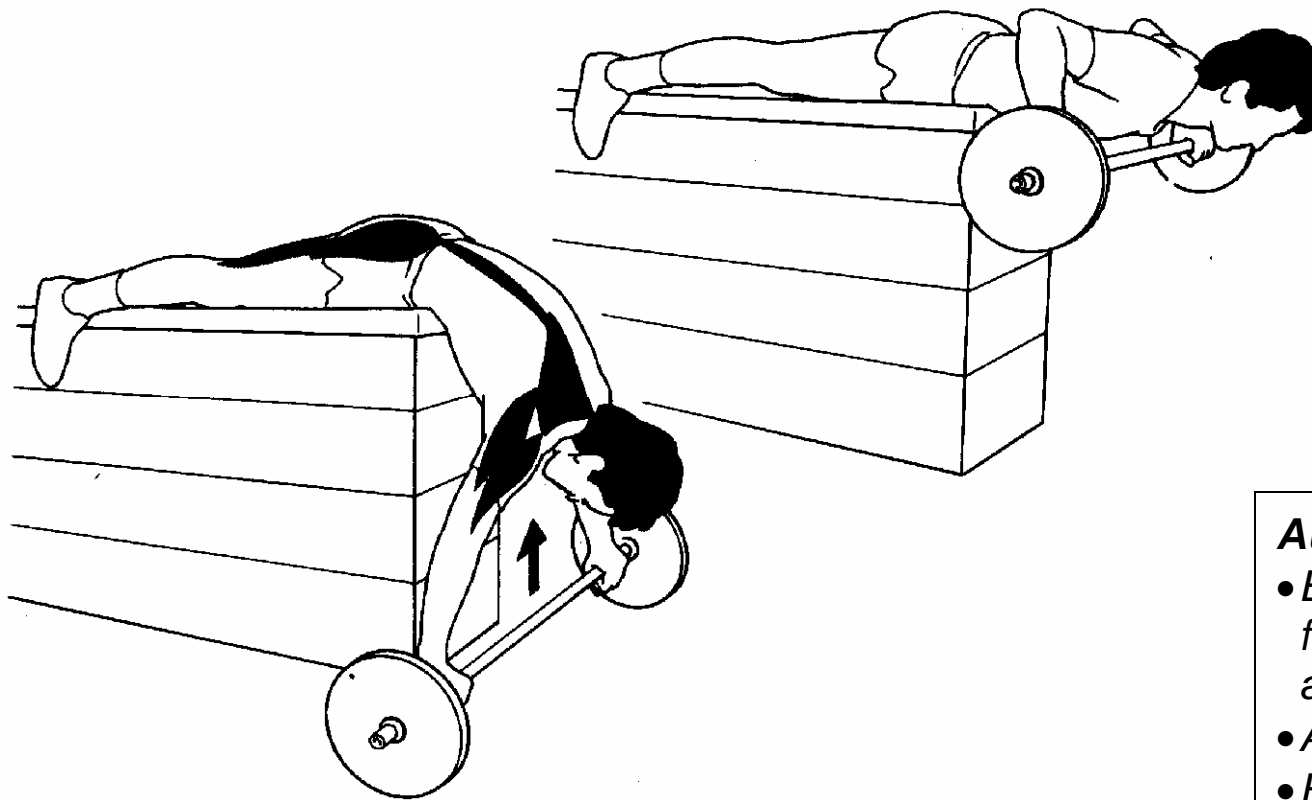
Ausführung:

- *Reckstange oder Hantelstange schulterbreit fassen*
- *Ellbogen auf Hüftknochen abstützen*
- *maximale Bewegungslänge*
- *kein Ausweichen mit den Ellbogen*

Ruderübung

Kräftigung Rückenstrecker und Schultermuskulatur

Posten-Nr.

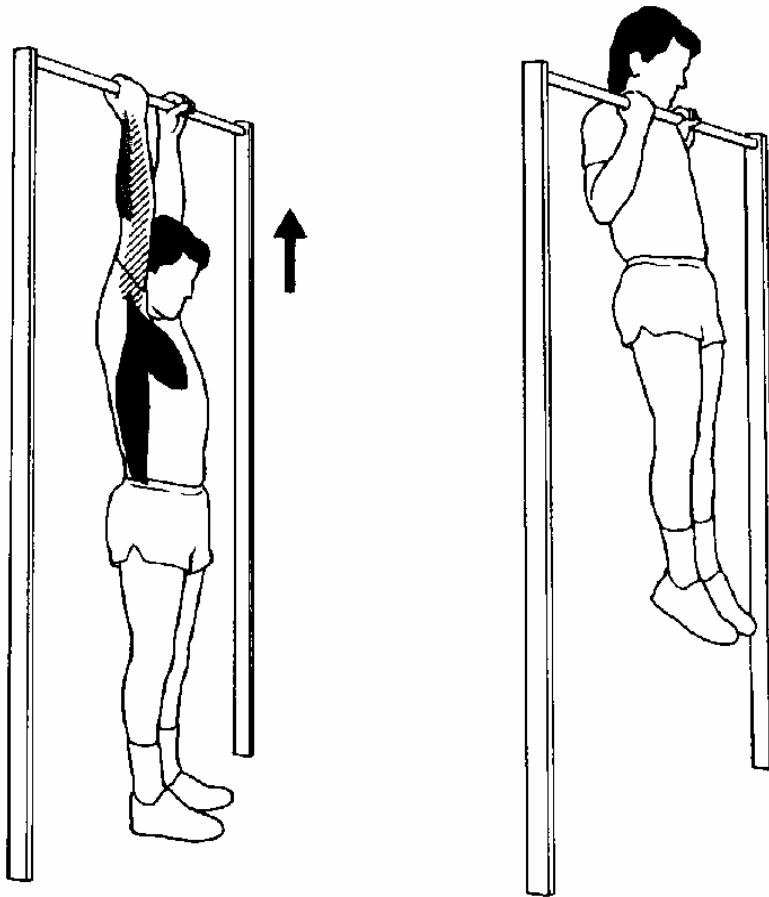


Ausführung:

- *Bauchlage auf Kasten, Füße fixieren (seitwärts an Kasten oder an Sprossenwand)*
- *Arme und Oberkörper anheben*
- *Reck- oder Hantelstange*
- *Übung für Fortgeschrittene*

Klimmzüge

Kräftigung Oberarm-, Brust und Rückenmuskulatur



Posten-Nr.

Ausführung:

- *Klimmzüge im Zwiagriff (unterschiedliche Beanspruchung)*
- *Griff von Zeit zu Zeit wechseln*
- *Vereinfachung; durch anspringen an halbhohere Reckstange*
- *Erschwerung; mit Zusatzgewicht arbeiten*

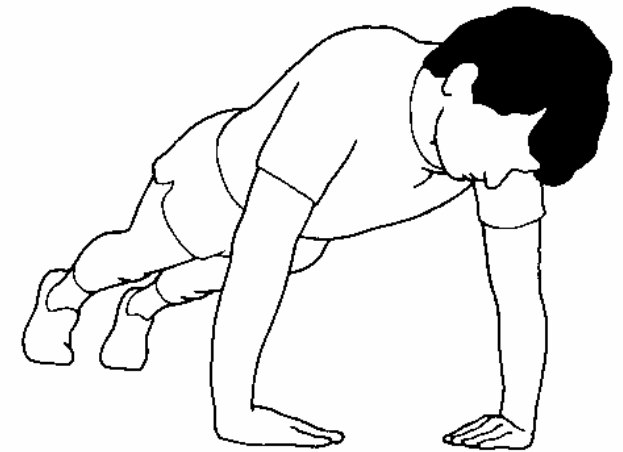
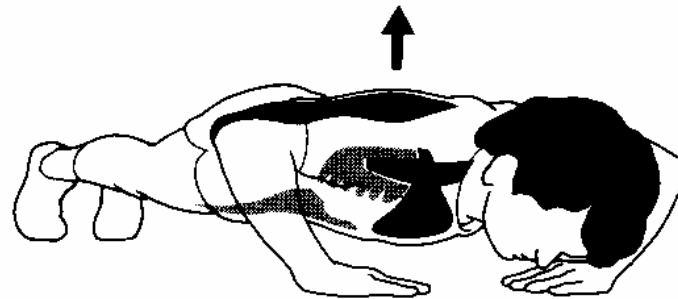
Liegestützen

Kräftigung der Brust- und Oberarmmuskulatur (Trizeps)

Posten-Nr.

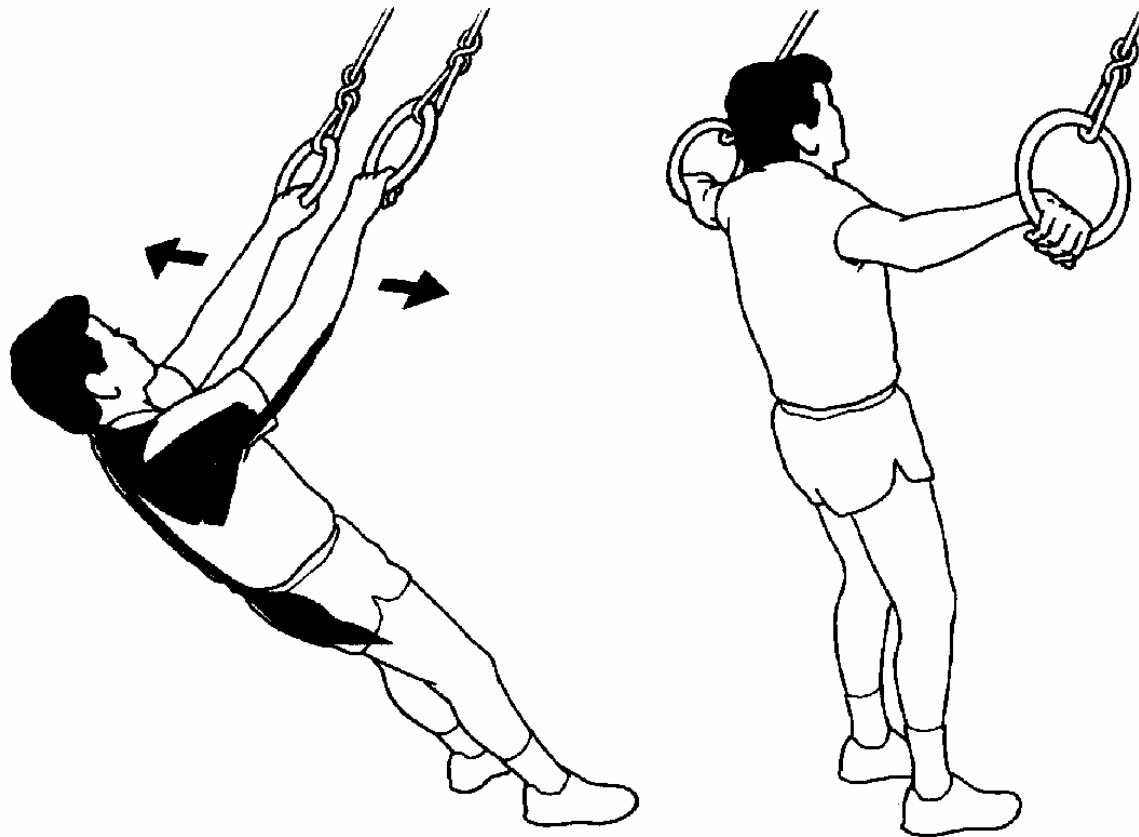
Ausführung:

- *Liegestütze mit eingedrehten Händen*
- *breite Handstellung → mehr Brustmuskulatur, enge Handstellung → mehr Trizeps*
- *Vereinfachung; erhöhte Oberkörperstellung*
- *Erschwerung; erhöhte Fussstellung*



Mini-Kreuzhang

Kräftigung obere Rücken- und Schultermuskulatur



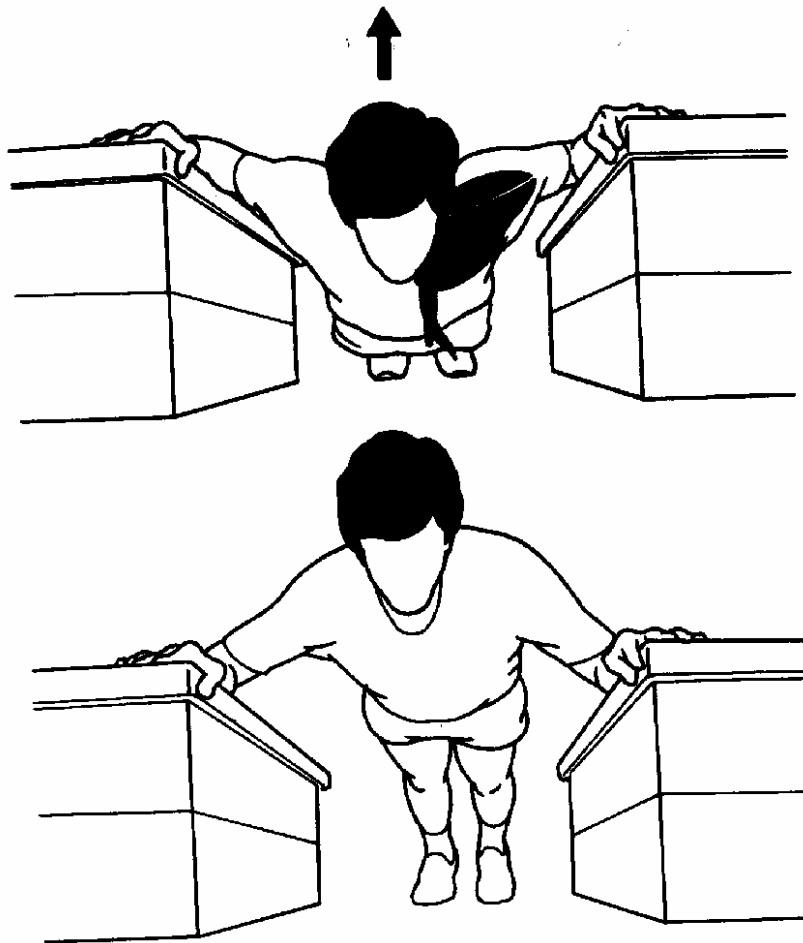
Posten-Nr.

Ausführung:

- *Schräglage an den Ringen*
- *Arme gestreckt seitwärts rückwärts führen*
- *Körperstreckung beibehalten*
- *Belastung durch Grundposition festlegen (steil-flach)*
- *Vereinfachung; Ausführung mit gebeugten Armen (mehr Oberarm-Übung)*

Schmetterling

Kräftigung des grossen Brustmuskels



Posten-Nr.

Ausführung:

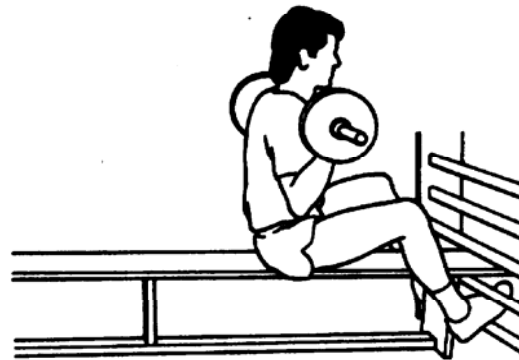
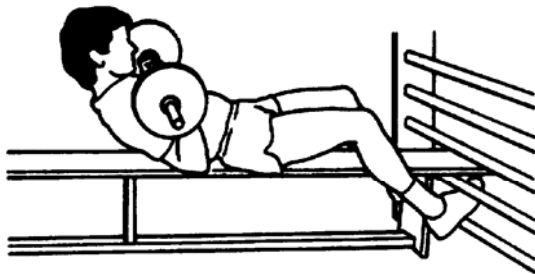
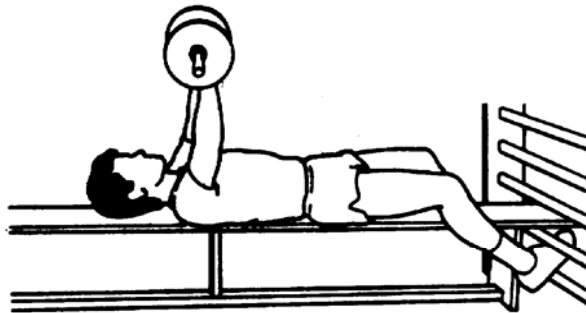
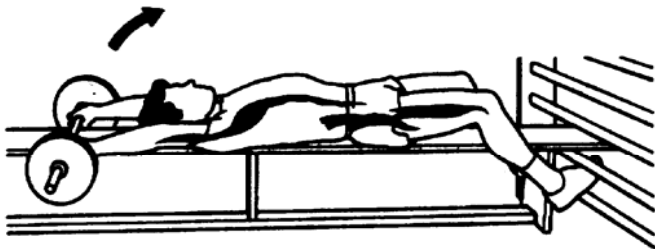
- *aus leichter Schräglage mit aufgestützten Unterarmen Oberkörper anheben*
- *Abstützung der Arme rechtwinklig (Rumpf-Oberkörper, Oberarm-Unterarm)*
- *anspruchsvolle Maximalkraftübung!*
- *Vereinfachung; mehr Kastenelemente*

Körperbeugen mit Reckstange

Ganzkörperkräftigung

Oberschenkel-, Hüft-Lenden-, Bauch-, Brust- und Oberarmmuskeln

Posten-Nr.



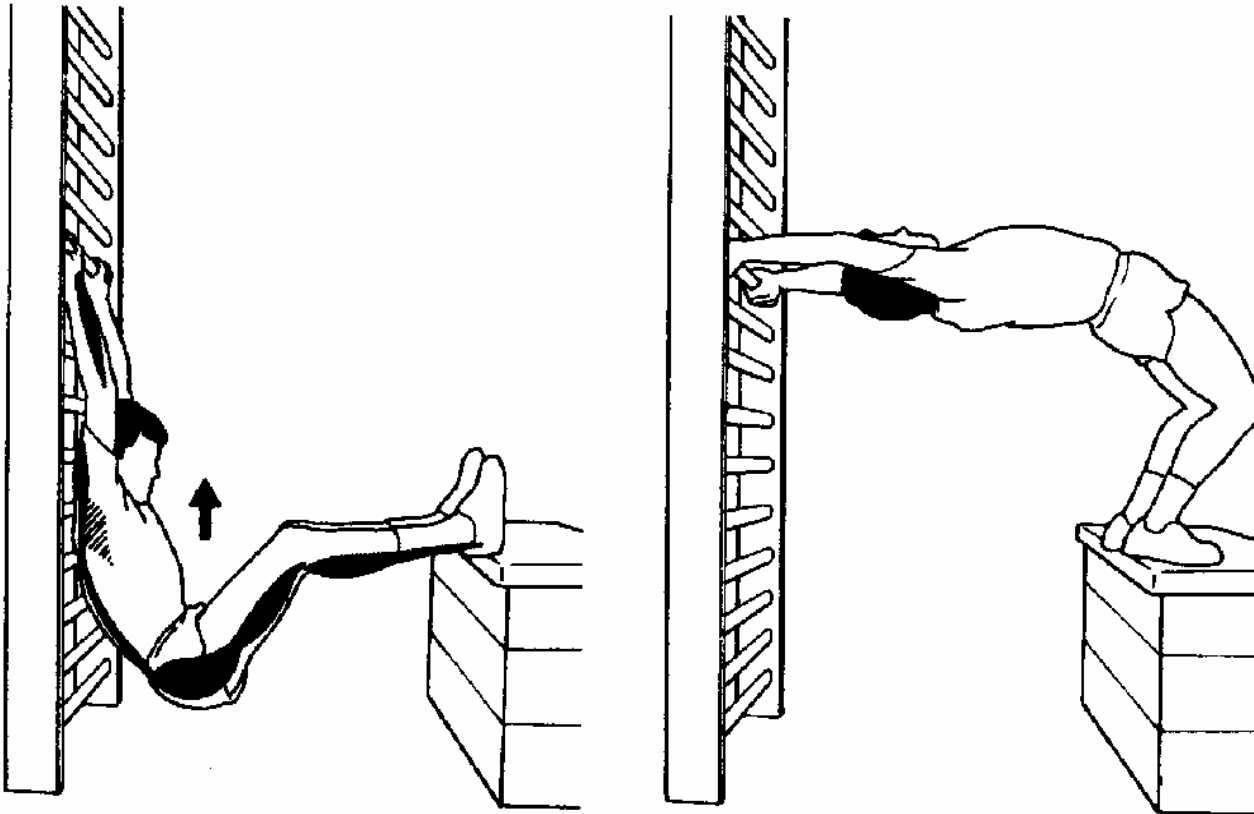
Ausführung:

- aus Rückenlage Pullverbewegung mit Aufsitzen
- Füße eingehängt an Sprossenwand
- mit Reckstange oder Hantel Übung für Fortgeschrittene
- Vereinfachung; mit Medizinball

Brücke schlagen

Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur und Gesäss

Posten-Nr.

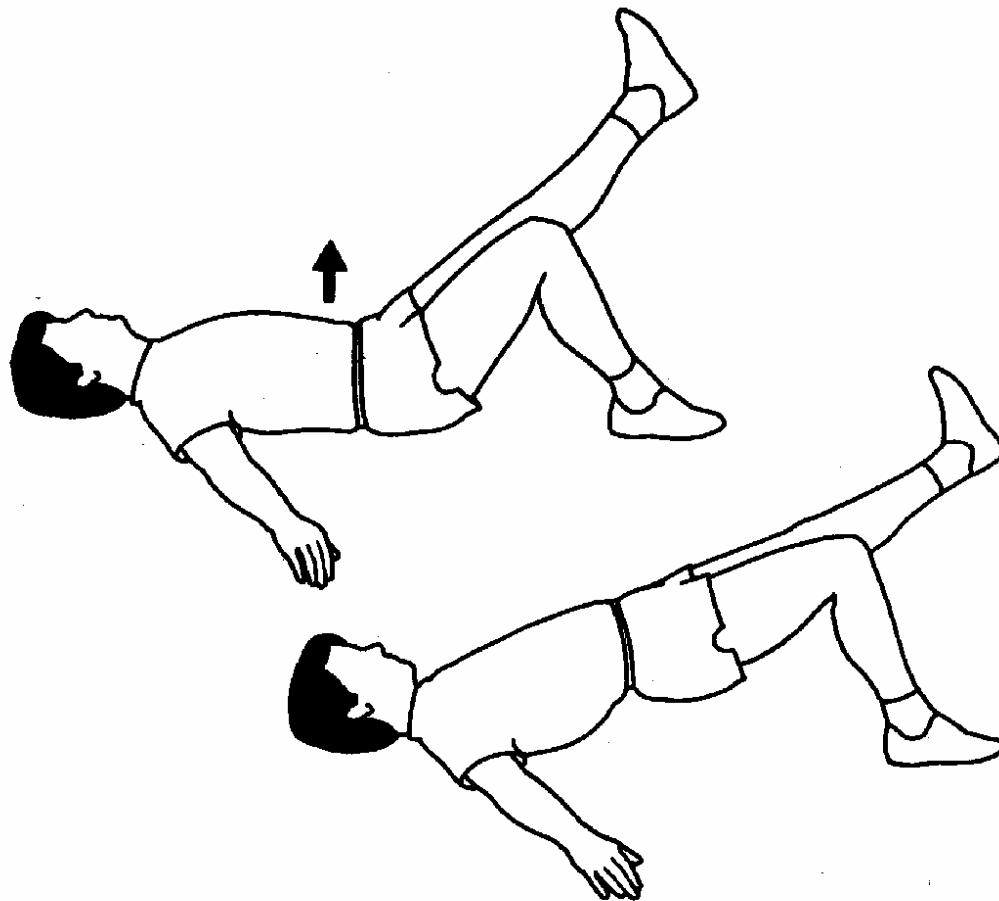


Ausführung:

- rücklings an Sprossenwand halten, dass Gesäss nicht mehr den Boden berührt
- mit Schwung Hüfte maximal nach oben schieben bis zum Stand auf Unterlage
- Kopf nicht in Nacken 'werfen'
- anspruchsvolle Übung!

Hamstrings

Kräftigung Ischiokurale Muskelkette
(Rücken-Gesäss-Oberschenkel hinten)



Posten-Nr.

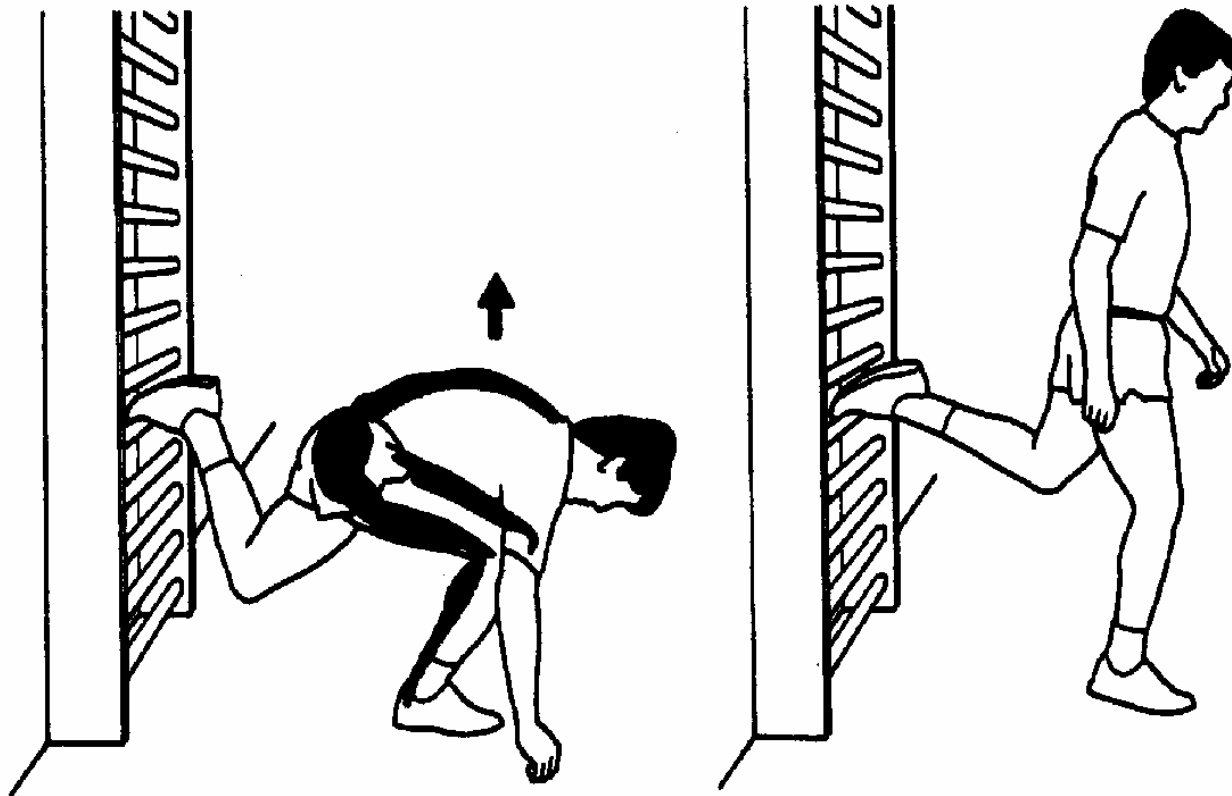
Ausführung:

- Bein rechtwinklig aufsetzen (Ober-Unterschenkel)
- durch Hüftstreckung Becken nach oben drücken
- einbeinige Ausführung (Anfänger beidbeinig)
- links und rechts!
(besser 2 Posten)

Füdlisprünge

Kräftigung der hinteren Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Posten-Nr.



Ausführung:

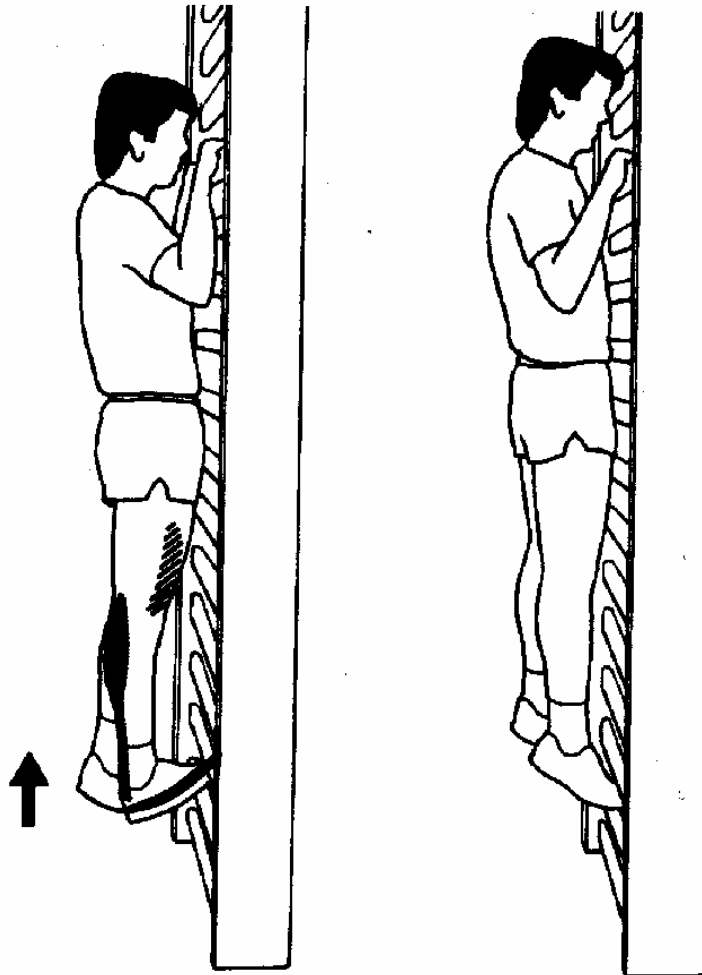
- mit Fuss an Sprossenwand einhängen zur Stabilisierung
- beugen bis ca 90° Beinwinkel
- Hände berühren den Boden
- Blick zum Boden
- aktives Aufrichten (Blick geradeaus)
- Erschwerung: mit Aufspringen
- links und rechts! (besser 2 Posten)

Waden

Kräftigung der Wadenmuskulatur

Ausführung:

- *aus dem Fussballenstand Fussgelenk strecken*
- *einbeinige Ausführung*
- *maximale Bewegungslänge beachten*
- *Kniegelenk bleibt gestreckt*
- *Vereinfachung; beidbeinige Ausführung oder Armzug*
- *links und rechts (besser 2 Posten)*

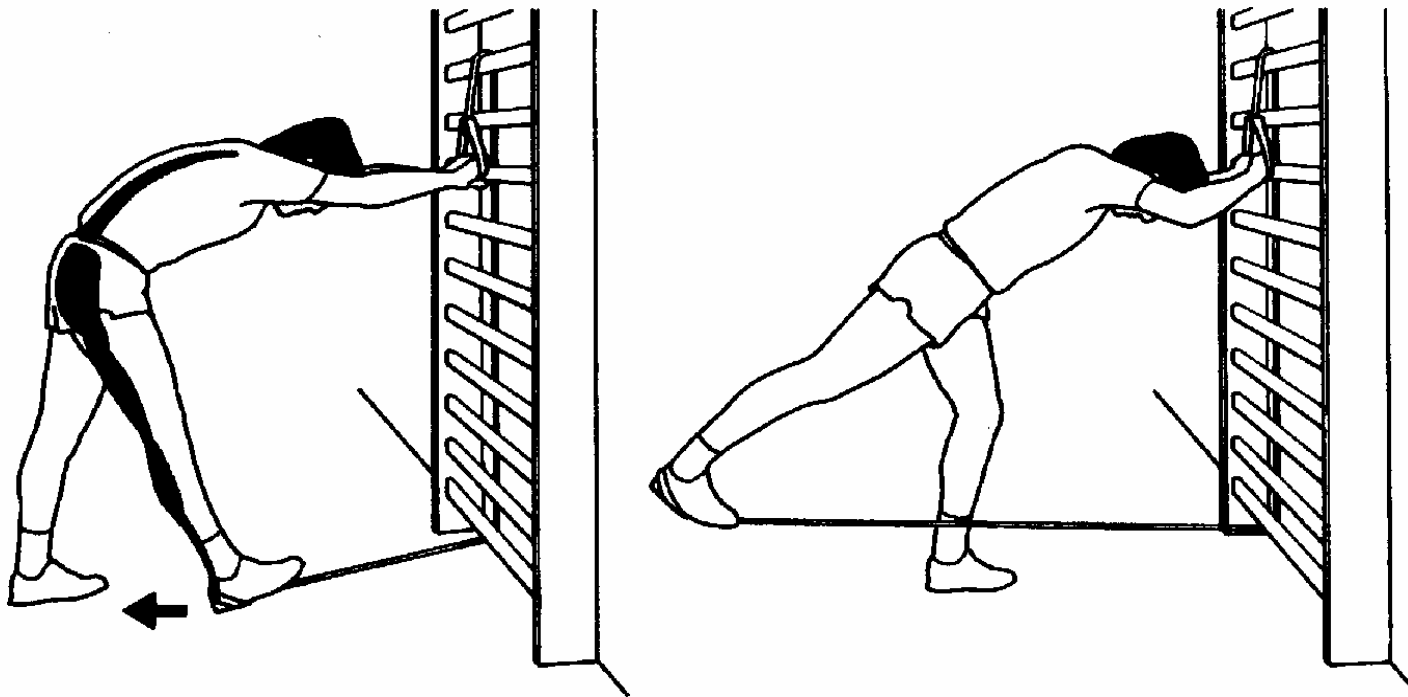


Posten-Nr.

Langlauf klassisch

Kräftigung grosser Gesässmuskel und hintere Beinmuskulatur

Posten-Nr.



Ausführung:

- *Theraband an Ferse festmachen*
- *Oberkörper fixieren*
- *Bein rückwärts ziehen ohne Hüftausdrehung (Hüfte bleibt parallel zur Sprossenwand)*
- *Bein möglichst gestreckt lassen*
- *rechts und links (besser. 2 Posten)*