

Aerobic/Fitness

Material für alle Stationen: 3 Reifen, 1 Pezziball, 2 Therabänder, ggf. Musikangebot und entsprechendes Equipment

Allgemeiner Hinweis zu den Stationen Aerobic: Aerobic sollte als rhythmische Bewegung zu motivierender Musik verstanden werden. Bitte setzen Sie deshalb während der Stationenarbeit Musik ein, die Ihren Schülern entgegenkommt. Außerdem sollte man sich gut zu ihr bewegen und den jeweils passenden Rhythmus finden können. Weisen Sie daher Ihre Schüler darauf hin, dass sie sich bei jeder Station möglichst im Takt der Musik bewegen sollen, sofern es ihnen möglich ist (Ausnahme Station 3: Pezzi-Balance). Dies wird in den Stationen nicht explizit benannt, weil Sie so die Möglichkeit haben, die Stationen auch in anderen Zusammenhängen, unabhängig von Musik, einzusetzen.

S.25 Station 1

Hüften-Hula-Hoop

Material: 1 Reifen

Hinweis: Die Schüler sollten darauf achten, dass ihre Arme die Kreisbewegung des Reifens nicht unterbrechen.

S.26 Station 2

Arm-Hula-Hoop

Material: 2 Reifen

Hinweis: Die Schüler sollten darauf achten, dass der Reifen nicht zu nah an den Kopf gelangt.

S.27 Station 3

Pezzi-Balance

Material: 1 Pezziball

Hinweise: Der Pezziball muss ordentlich aufgeblasen sein. Achten Sie darauf, dass die Schüler vorsichtig und nicht zu schnell agieren, da sonst die Verletzungsgefahr zu groß ist.

S.28 Station 4

Therafitness

Material: 1 Theraband

Hinweise: Das Theraband muss immer gut gespannt sein. Hierin liegt jedoch auch Potential für evtl. Verletzungen. Die Schüler sollen das Band deswegen auch nur kontrolliert wieder ablegen und darauf achten, dass beim Ablegen keine Spannung auf dem Band ist.

S.29 Station 5

Beinpumpe

Material: 1 Theraband

Hinweise: Das Theraband muss immer gut gespannt sein. Hierin liegt jedoch auch Potential für evtl. Verletzungen. Die Schüler sollen das Band deswegen auch nur kontrolliert wieder ablegen und darauf achten, dass beim Ablegen keine Spannung auf dem Band ist.

S.30 Station 6

Kickpower

Material: –

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Schüler bei der Ausführung der Übung eine gerade Körperhaltung beibehalten.

S.31 Station 7

Seitstep

Material: –

Hinweis: –

S.32 Station 8

Frontstep

Material: –

Hinweis: –

S.33 Station 9

Reifen

Material: –

Hinweis: –

Hüften-Hula-Hoop

Material

○ 1 Reifen

Aufbau

–

Aufgabe

Mache einen Schritt zur Seite. Halte den Reifen etwa auf Hüfthöhe. Bringe nun den Reifen mit den Händen in eine Drehbewegung um deine Hüfte herum. Lasse deine Hüfte in derselben Richtung kreisen, sodass der Reifen sich ohne zusätzliche Handbewegungen um deinen Körper herum bewegt. Nimm die Arme hoch, sodass sie den Reifen nicht behindern können.

- Wie oft kannst du den Reifen kreisen lassen?
- Kannst du die Geschwindigkeit variieren?



Station 2

Arm-Hula-Hoop

Material

○ 2 Reifen

Aufbau

–

Aufgabe

Stelle deine Beine etwa schulterbreit auseinander. Nimm den Reifen bis kurz unterhalb deines Ellenbogens. Halte den Arm waagrecht zum Boden. Bringe mit deiner freien Hand den Reifen in eine Drehbewegung um deinen Unterarm. Lasse deinen Arm in derselben Richtung kreisen, sodass der Reifen sich ohne weitere Handbewegungen um ihn herum bewegt.

Achte darauf, dass der Reifen nicht zu nah an deinen Kopf kommt.

- Mit welchem Arm gelingt es dir besser?
- Wie oft kannst du den Reifen kreisen lassen?
- Kannst du die Geschwindigkeit variieren?
- Schaffst du es auch mit zwei Reifen?

Pezzi-Balance

Material



1 Pezziball

Aufbau

-

Aufgabe

Nimm den Pezziball und setze dich aufrecht darauf. Versuche dabei, genau über der Mitte des Balles zu bleiben.

Stütze dich mit deinen Armen auf dem Ball hinter deinem Körper ab. Hebe nun deine Beine an.

Achte darauf, deinen Rücken gerade zu halten.

Versuche, durch Körperspannung in Balance zu bleiben. Du kannst dich mithilfe deiner Arme und Beine ausbalancieren.

- Wie lange kannst du in Balance bleiben?
- Kannst du die Balance auch halten, wenn du dich nicht mit deinen Armen abstützt?

Station 4

Therafitness

Material



1 Theraband

Aufbau

-

Aufgabe

Nimm das Theraband und lege es auf den Boden. Stelle dich auf die Bandmitte, die Füße stehen dabei etwa schulterbreit auseinander. Nimm das rechte Ende des Therabandes mit der linken und das linke Ende des Therabandes mit der rechten Hand auf. Das Band ist nun vor deinem Körper gekreuzt. Achte darauf, dass du das Theraband gut, aber nicht zu fest um deine Hände gelegt hast. Beuge deine Knie leicht, die Handflächen zeigen dabei nach vorne. Bewege nun beide Arme gleichzeitig an deiner Körperseite nach oben. Achte darauf, deine Arme nicht durchzudrücken, aber trotzdem gerade zu halten.

Lege das Band nach der Übung vorsichtig ab. Achte darauf, dass es beim Ablegen keine Spannung hat.

Beinpumpe

Material



1 Theraband

Aufbau

-

Aufgabe

Nimm das Theraband und lege es auf den Boden. Stelle dich mit einem Fuß auf die Bandmitte.

Nimm das rechte Ende des Therabandes mit der rechten, das linke mit der linken Hand auf. Achte darauf, dass du das Theraband gut, aber nicht zu fest um deine Hände gelegt hast.

Beuge dein Bein, mit dem du auf dem Theraband stehst, im rechten Winkel an. Auch deine Arme winkelst du neben deinem Körper im rechten Winkel an.

Bewege nun dein Bein nach unten. Achte darauf, deine Arme weiterhin im rechten Winkel zu halten.

Wenn du dein Bein wieder nach oben bewegst, winkle es höchstens bis zum rechten Winkel an.

Wechsle nach einigen Wiederholungen das Bein.

Lege das Band nach der Übung vorsichtig ab. Achte darauf, dass es beim Ablegen keine Spannung hat.

Station 6

Kickpower

Material

–

Aufbau

–

Aufgabe

Winkle deine Arme neben deinem Oberkörper an. Balle deine Hände dabei zu Fäusten.
Kicke nun abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein. Hebe dazu das entsprechende Bein an. Dabei sollte dein Oberschenkel höchstens einen rechten Winkel zu deinem Körper bilden.
Mit dem Unterschenkel trittst du nun, so fest du kannst, gerade nach vorne. Achte dabei auf eine gerade Körperhaltung.



Material

-

Aufbau

-

Aufgabe

Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Setze nun den rechten Fuß einen Schritt zur Seite und komme anschließend in die Ausgangsstellung zurück. Beginne nun mit dem linken Fuß und komme ebenso in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole diese Übung einige Male (mindestens 20-mal pro Seite). Versuche, dabei einen gleichmäßigen Rhythmus zu finden. Du kannst hierbei deine Geschwindigkeit variieren. Nimm bei der Übung deine Arme im Rhythmus mit.



Station 8

Frontstep

Material

–

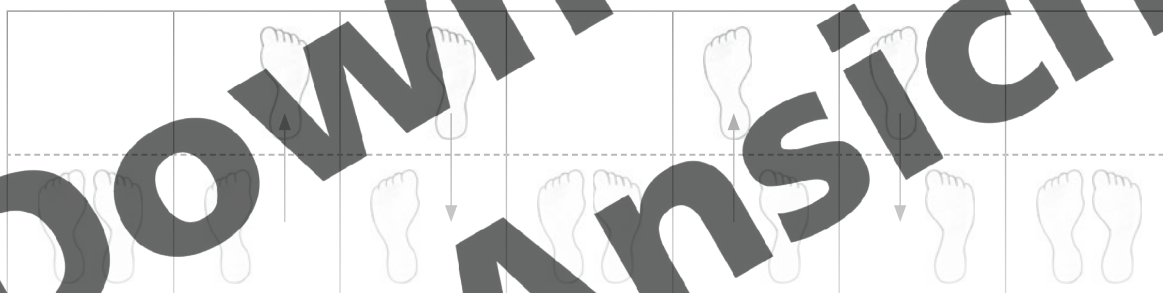
Aufbau

–

Aufgabe

Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Gehe nun mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorn und komme anschließend in die Ausgangsstellung zurück. Beginne diese Schrittfolge nun mit dem linken Fuß.

Wiederhole diese Übung einige Male. Versuche dabei einen gleichmäßigen Rhythmus zu finden. Du kannst hierbei deine Geschwindigkeit variieren. Nimm bei der Übung deine Arme im Rhythmus mit.



Backstep

Material

-

Aufbau

-

Aufgabe

Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Gehe nun mit dem rechten Fuß einen Schritt nach hinten und komme anschließend in die Ausgangsstellung zurück. Beginne diese Schrittfolge nun mit dem linken Fuß.

Wiederhole diese Übung einige Male. Versuche dabei einen gleichmäßigen Rhythmus zu finden. Du kannst hierbei deine Geschwindigkeit variieren. Nimm bei der Übung deine Arme im Rhythmus mit.



Material

-

Aufbau

-

Aufgabe

Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander.

- ① Setze den rechten Fuß einen Schritt nach vorn und wieder zurück.
- ② Setze den linken Fuß einen Schritt nach hinten und wieder zurück.
- ③ Setze den rechten Fuß einen Schritt zur Seite und wieder zurück.
- ④ Setze den linken Fuß einen Schritt nach vorn und wieder zurück.
- ⑤ Setze den rechten Fuß einen Schritt nach hinten und wieder zurück.
- ⑥ Setze den linken Fuß einen Schritt zur Seite und wieder zurück.

Wiederhole diese Übung einige Male. Versuche, dabei einen gleichmäßigen Rhythmus zu finden. Du kannst dabei deine Geschwindigkeit variieren. Nimm bei der Übung deine Arme im Rhythmus mit.



Kreuzdehner**Material**

-

Aufbau

-

Aufgabe

Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Achte auf eine gerade Rückenhaltung. Hebe die gestreckten Arme, bis beide in Schulterhöhe eine Linie bilden, die waagrecht zum Boden verläuft. Bewege nun deinen linken Arm hin zu deinem rechten Fuß. Komme wieder in die Ausgangsstellung zurück. Anschließend bewegst du entsprechend deinen rechten Arm zu deinem linken Fuß. Achte darauf, deinen Rücken gerade zu halten. Überdehne deinen Rücken aber nicht. Wenn du deinen Fuß nicht berühren kannst, ist das nicht schlimm. Wiederhole diese Übung einige Male.

**Download
zur Ansicht**

Kniekreuzer**Material**

-

Aufbau

-

Aufgabe

Winkle deine Arme neben deinem Körper an. Balle deine Hände dabei zu Fäusten. Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Achte auf eine gerade Rückenhaltung.

Ziehe nun deine Knie abwechselnd so weit wie möglich nach oben. Dein rechtes Knie sollte dabei deinen linken Ellenbogen berühren. Nimm den Arm hierfür entsprechend mit. Führe anschließend dein linkes Knie zum rechten Ellenbogen, bis beide sich berühren.

Achte auch während der Übung darauf, den Rücken gerade zu halten. Wiederhole diese Übung einige Male. Versuche, deinen Rhythmus zu finden.

