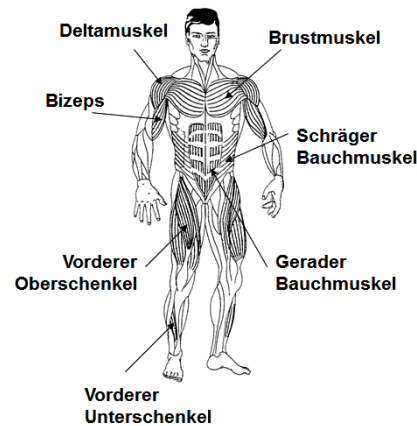
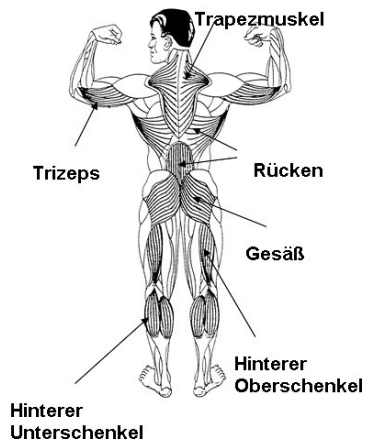




Rückenzirkel



Aufbau

Es werden 10. Zirkelstationen im Kreis aufgebaut. Als Geräte werden 12 Matten und 4 Kleine Kästen benötigt. Pro Station können damit je 2 Personen trainieren. Der gesamte Zirkel ist damit für eine Gruppe von 20 Personen einsetzbar.

Übungen

Im Zirkel werden 10 verschiedene dynamische Kräftigungsübungen für die Muskelgruppen absolviert, die für die Haltung und Stabilisation verantwortlich sind.

Ablauf

Pro Station werden in langsamer gemäßigter Bewegungsausführung insgesamt 1 Minute die abgebildeten Übungen durchgeführt. Danach erfolgt in der Erholungsphase von 30-45 Sekunden der Stationswechsel. Damit ergibt sich eine Zeitdauer von 15-20 Minuten für die Durchführung des gesamten Zirkels.

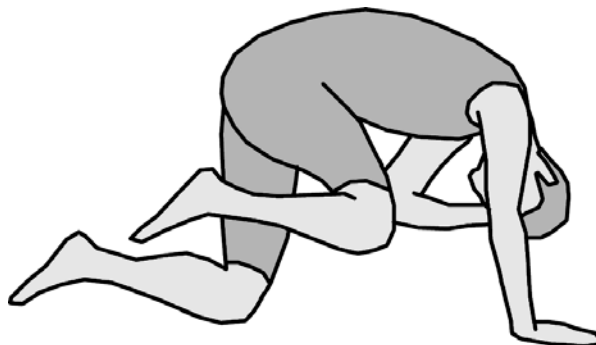
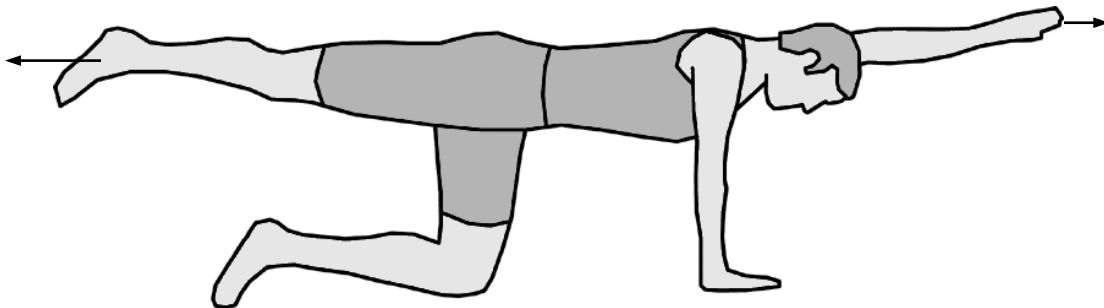
Methodik

Nach dem Aufbau des Zirkels werden die Übungen von der Übungsleitung erläutert und ggf. demonstriert. Danach erfolgt eine 5-10 minütige passende Aufwärmphase. Zum Ausklang bieten sich verschiedene Möglichkeiten an: z.B. Entspannung mit Atemübungen o.ä., sodass von einem Zeitbedarf von ca. 45 Minuten ausgegangen werden kann.

1. Station Rückenzirkel

Kräftigung der unteren Rücken- und Gesäßmuskulatur

- Ausgangsposition:** Vierfüßlerstand
- Ausführung:** Ein Arm und das Gegenbein bis in die Waagerechte strecken – kurz halten – dann Stirn, Ellenbogen und Knie unter dem Bauch zusammenführen – kurz halten – wieder ausstrecken. Nach je 5x Bein und Arm wechseln.
- Achtung:** Langsame Bewegungsausführung / in ausgestreckter Position den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten / Bein und Arm in ausgestreckter Position nicht über Rumpfhöhe heben.

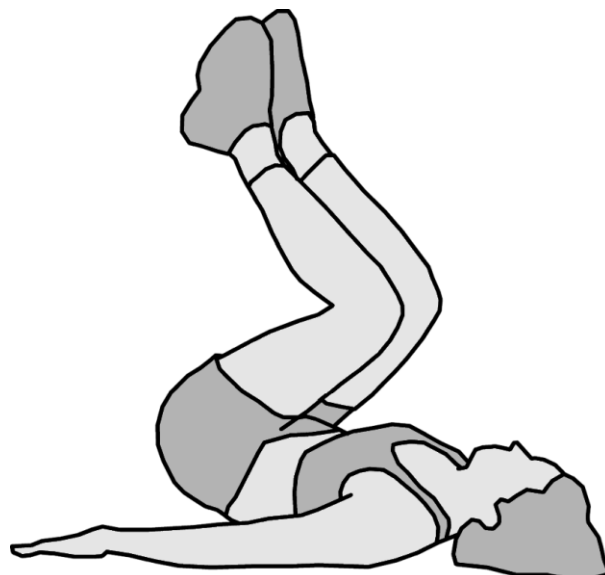
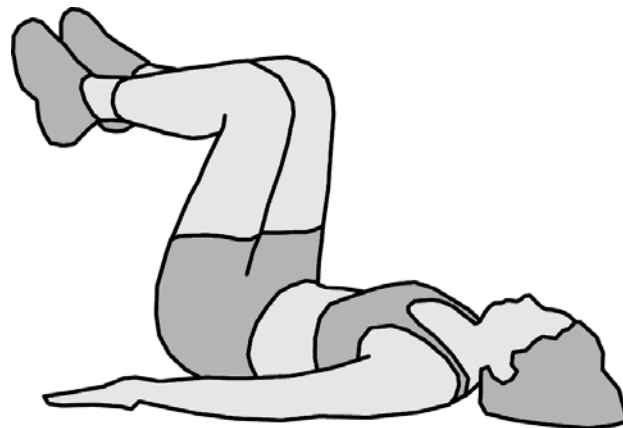




2. Station Rückenzirkel

Kräftigung der tiefen geraden Bauchmuskulatur

- Ausgangsposition:** Rückenlage mit angewinkelten Hüft- und Kniegelenken, Arme liegen neben dem Körper.
- Ausführung:** Knie langsam in Richtung Brust ziehen, bis das Becken vom Boden abhebt – kurz halten und langsam wieder zurück zur Ausgangsposition führen.
- Achtung:** Kopf am Boden lassen / Atmung nicht anhalten.





3. Station Rückenzirkel

Kräftigung der Gesäßmuskulatur

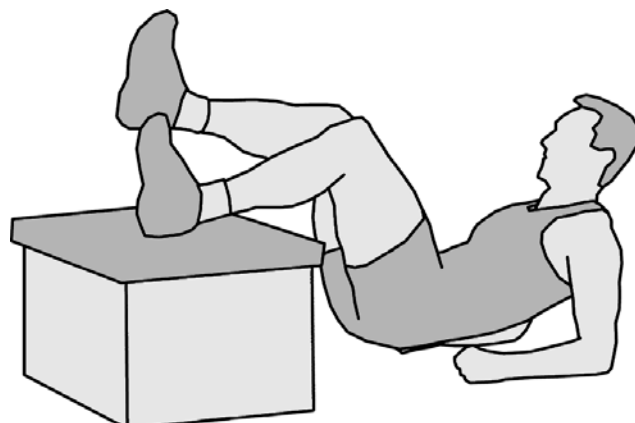
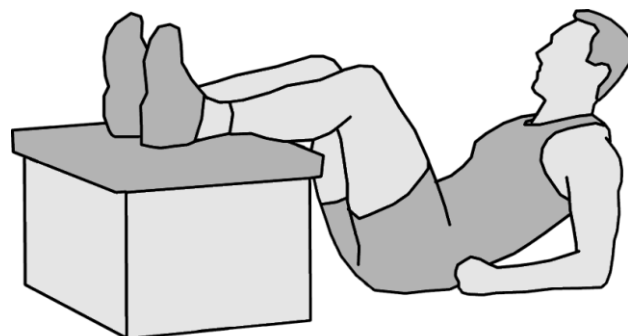
- Ausgangsposition:** Vierfüßlerstand im Unterarmstütz
- Ausführung:** Ein Bein angewinkelt im Hüftgelenk strecken, die Zehen zum Schienbein ziehen und mit kleinem langsamen Zug die Fußsohle weiter Richtung Decke ziehen und zurück führen. Nach 10 x Beinwechsel.
- Achtung:** Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten / den Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel immer beibehalten, d. h. die Bewegung erfolgt nur aus der Hüfte / keine Hohlkreuzbildung (sonst: aufgestütztes Knie weiter Richtung Brustkorb aufsetzen).



4. Station Rückenzirkel

Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

- Ausgangsposition:** Rückenlage fußwärts vor einem Kasten, die Unterschenkel auf den Kasten legen, mit dem Gesäß an den Kasten heranrutschen und auf die Unterarme aufstützen.
- Ausführung:** Einen Fuß vom Kasten anheben und mit dem anderen Fuß durch Druck gegen den Kasten das Becken und den Rumpf vom Boden anheben – halten – und zurück zur Ausgangsposition. Nach 5x Beinwechsel.
- Achtung:** Die hintere Oberschenkelmuskulatur kann verkrampfen – sofort die Kräftigung auflösen.

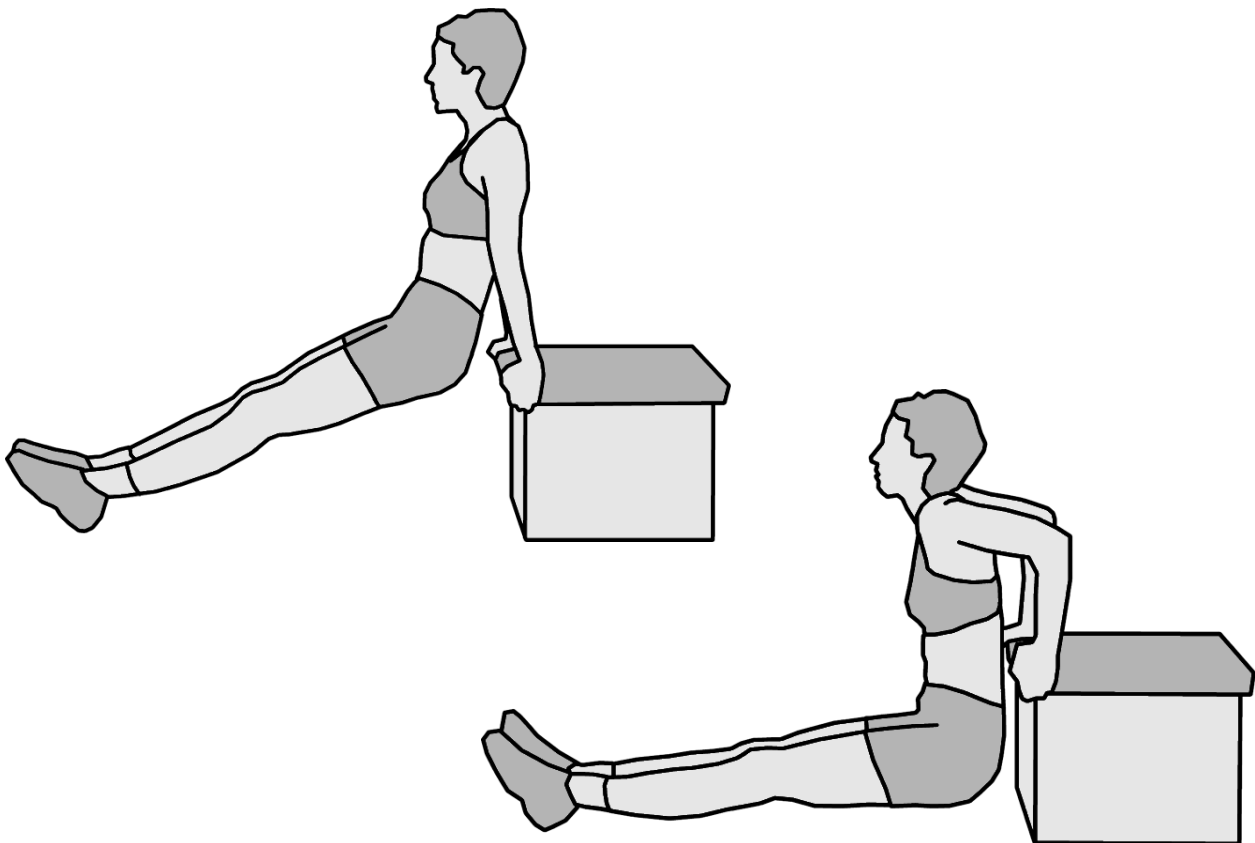




5. Station Rückenzirkel

Kräftigung der hinteren Armmuskulatur (Trizeps)

- Ausgangsposition:** Rücklings mit den Händen auf einem Kasten abstützen.
- Ausführung:** Langsam die Ellenbogen beugen, so dass sich das Gesäß Richtung Boden bewegt. Kurz vor dem Boden anhalten und die Ellenbogen wieder langsam strecken.
- Achtung:** Ellenbogen beim Strecken nicht ganz durchstrecken / Schultern nicht hochziehen / Intensität kann verringert werden, wenn die Füße bei gebeugten Knien näher um Kasten aufgestellt werden.

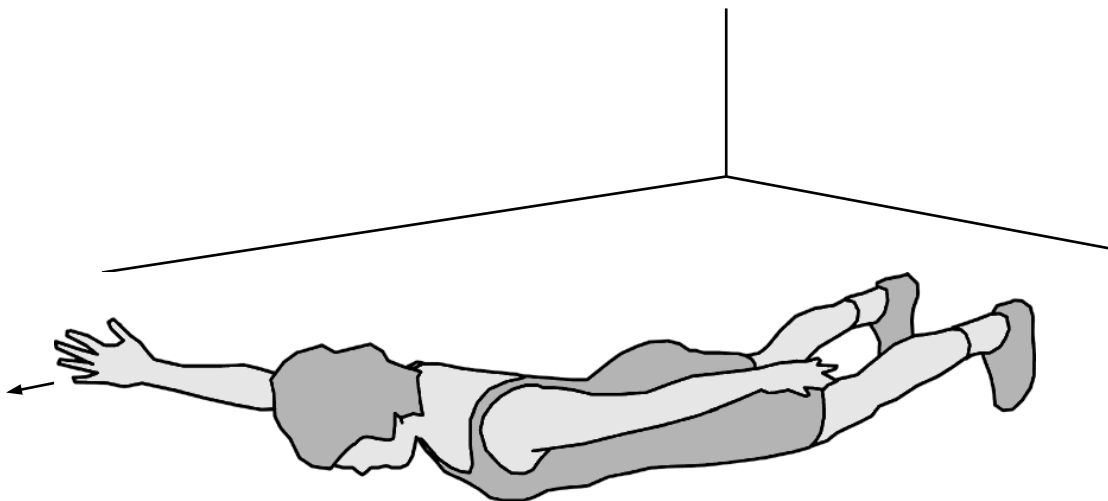




6. Station Rückenzirkel

Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur

- Ausgangsposition:** Bauchlage, Kopf mit Blick zum Boden leicht anheben, Bauch und Gesäß anspannen, Zehen auf den Boden aufstellen.
- Ausführung:** Ein Arm nach vorne ausstrecken, den anderen nach hinten ziehen – immer im Wechsel. Beim Wechsel nicht den Boden berühren.
- Achtung:** Langsame Bewegungsausführung / nicht ins Hohlkreuz fallen / Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

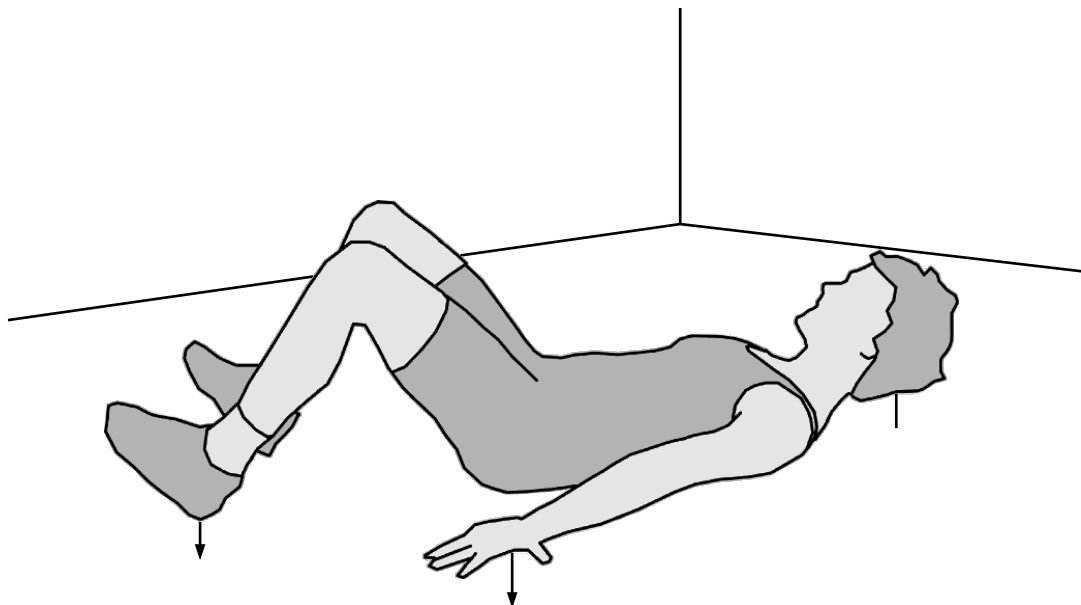




7. Station Rückenzirkel

Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

- Ausgangsposition:** Rückenlage mit angewinkelt aufgestellten Beinen, Fersen in den Boden drücken, Arme neben dem Körper halten und die Handrücken in den Boden drücken.
- Ausführung:** Kopf und Schulterblätter anheben, Blick Richtung Decke halten und wieder mit den Schultern Richtung Boden sinken – kurz vor dem Kontakt erneut aufrichten.
- Achtung:** Langsame Bewegungsausführung

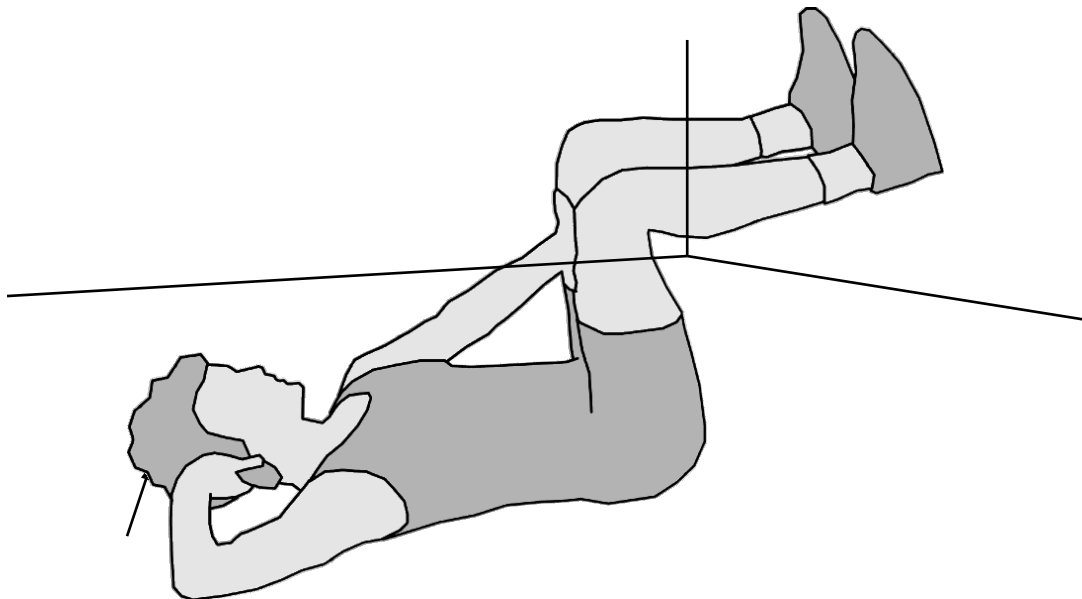




8. Station Rückenzirkel

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

- Ausgangsposition:** Rückenlage mit angewinkelt angehobenen Beinen, die Arme an die Ohren legen.
- Ausführung:** Kopf anheben mit Blick Richtung Decke, einen Arm zum Gegenknie ausstrecken und gegen das Knie drücken. Der Schultergürtel dreht dabei mit.
- Achtung:** Zehen sind zum Schienbein angezogen.

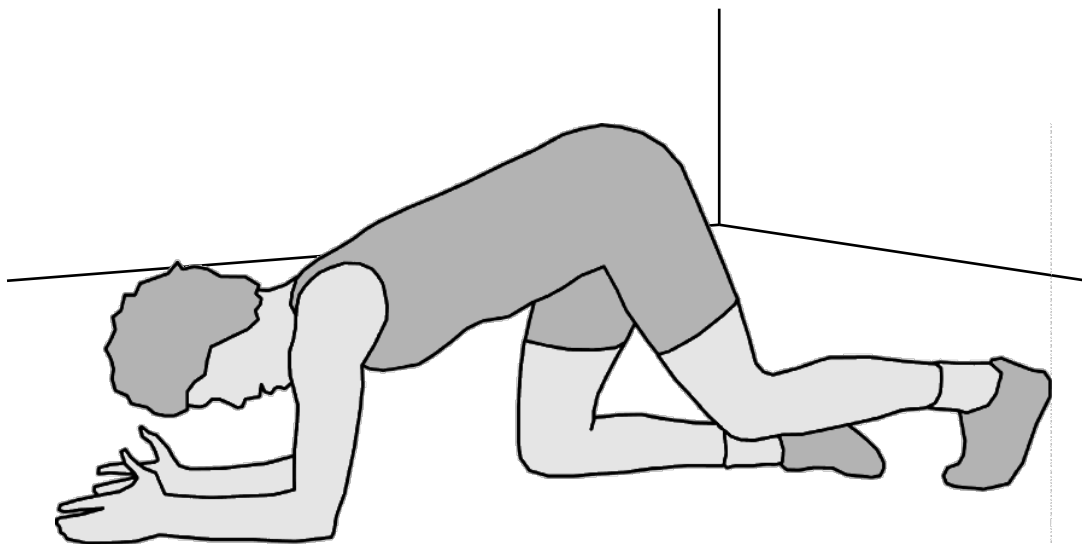




9. Station Rückenzirkel

Ganzkörperkräftigung

- Ausgangsposition:** Vierfüßlerstand im Unterarmstütz. Die Ellenbogen sind unter der Schulter, die Hände sind gestreckt und die Daumen oben. Die Zehen sind aufgesetzt.
- Ausführung:** Bauch anspannen, Becken und Knie anheben und im Wechsel mit einem Knie den Boden berühren, ohne dabei das Gewicht auf den Boden abzulegen.
- Achtung:** Langsame Bewegungsausführung / Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten / Blick zum Boden / Schultern nicht anziehen.





10. Station Rückenzirkel

Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur

- Ausgangsposition:** Kniestand mit aufgestützten Armen, Füße anheben und verschränken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.
- Ausführung:** Ellenbogen beugen und den Oberkörper zum Boden senken – kurz vor dem Boden Arme wieder strecken.
- Achtung:** Langsame Bewegungsausführung / Ellenbogen immer leicht gebeugt halten / nicht ins Hohlkreuz ausweichen (Bauch anspannen).

