



### Übungen für ein altersgerechtes Muskelkrafttraining

Die folgenden Übungen lassen sich sehr gut in Aufwärm- oder Gymnastikphasen einbauen, wobei die Schüler nicht einfach nur aufgefordert werden, die Übungen wie beschrieben auszuführen, sondern alle Übungen werden in einen Bedeutungszusammenhang eingefügt, d. h. die Schüler stellen sich eine bestimmte Situation dabei vor und versuchen, diese darzustellen.

#### Der Maikäfer

Die Schüler liegen wie Maikäfer, die auf dem Rücken gelandet sind und deswegen nicht fliegen können, auf dem Rücken, winkeln die Beine im 90°-Winkel an und halten die Arme dicht am Körper oder kreuzen sie vor der Brust. Dann wippen die Schüler hin und her und/oder versuchen, sich im Kreis zu drehen. Weder Beine noch Kopf oder Arme sollen hierbei den Boden berühren. Wenn eine Umdrehung geschafft ist, wird die Richtung gewechselt.



#### Die Buschtrommel

Bei dieser Übung liegen die Schüler auf dem Rücken. Die Beine liegen leicht gespreizt auf einem Kasten. Der Abstand zwischen den Beinen muss groß genug sein, um beide Hände dort aufsetzen zu können. Ober- und Unterschenkel bilden etwa einen rechten Winkel. Dadurch wird erreicht, dass der untere Rücken auch beim Anheben von Kopf und Schulter aufliegt, so dass auf diesen empfindlichen Bereich kein Druck ausgeübt wird. Nachdem die Schüler diese Position eingenommen haben, heben sie den Oberkörper soweit an, dass der untere Rücken noch aufliegt, die Hände aber den Kasten berühren können. Dann trommeln sie mit Stöcken auf eine Trommel oder einen Eimer o.ä. Wenn keine solchen Gegenstände in ausreichender Zahl zur Verfügung stehen, trommeln die Schüler einfach mit den Handflächen auf den Kasten (s.u.). Die Schüler können sich dabei z. B. vorstellen, sie würden auf eine Buschtrommel schlagen, um mit anderen Stammesmitgliedern zu kommunizieren und diese könnten antworten. Der Lehrer oder ein Schüler kann dabei den Rhythmus vorgeben. Denkbar ist auch eine Kettenaufgabe, bei der die Schüler in einer Reihe liegen, der erste eine rhythmische

**Beinheben an der Sprossenwand**



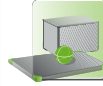
Bauchmuskulatur



II (mittel)



Hüft- und Haltemuskulatur,  
vor allem Rücken (Latissimus)



Sprossenwand



Man stellt sich mit dem Rücken vor eine Sprossenwand, streckt die Arme nach oben, ergreift in dieser Höhe eine Sprosse der Sprossenwand und hält sich daran fest, so dass die Beine vom Boden abgehoben werden können. Anschließend werden die Beine angewinkelt angehoben bis die Knie sich fast auf Brusthöhe befinden



Die Bewegung muss betont langsam und kontrolliert ausgeführt werden. Wenn die Bewegung mit zu viel Schwung ausgeführt wird, wird der Oberkörper zu stark gegen die Sprossenwand gedrückt. Zum abpolstern kann man auch eine Matte hochkant vor die Sprossenwand stellen, vorausgesetzt die oberen Sprossen bleiben frei, damit man sie ergreifen und sich daran festhalten kann.



## Hüftheben mit den Füßen auf einem Kasten



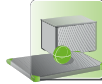
Beinbeuger, Gesäßmuskel



I bis II (leicht bis mittel),  
je nach der Höhe des Kastens



Ganzkörperspannung



Kasten, Matte



Bei dieser Übung legen sich die Schüler so vor einen Kasten, dass die Fersen auf dem Kasten aufliegen. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper auf. Anschließend wird die Hüfte angehoben bis nur noch der Schultergürtel und die Arme aufliegen. Das Körpergewicht lastet dann auf den Fersen, den Schultern und den Armen, wodurch eine Ganzkörperspannung erzielt wird.



Die Schultern bleiben während der ganzen Zeit am Boden, damit die Halswirbelsäule nicht belastet wird.

