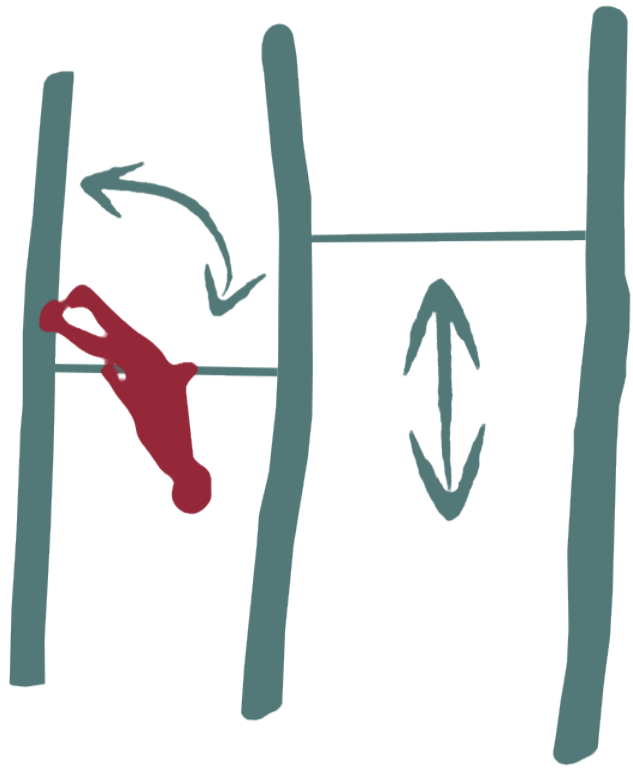




Turnreck



Varianten

- Springen in den Stütz
- Hängen am Reck - Knie zur Brust (5-15 sec.)
- Rückschwung aus dem Stütz
- Hüftaufschwung
- Hüftaufschwung rückwärts
- Kniehang-Umschwung

Trainingseffekt

- Verbesserung der Gesamtkörperkraft bzw. -spannung der turnerischen Geschicklichkeit

Kniebeugenrollwand



Man stellt sich in einem aufrechten, beidbeinigen Stand ca. 30 - 40 cm vor die Rollwand mit dem Rücken zur Rollwand und lehnt den Rücken vorsichtig an die Wand.

Nun werden langsame Kniebeugen durchgeführt, wobei der gerade Rücken langsam an der Rollwand nach unten und darauffolgend nach oben gerollt wird.

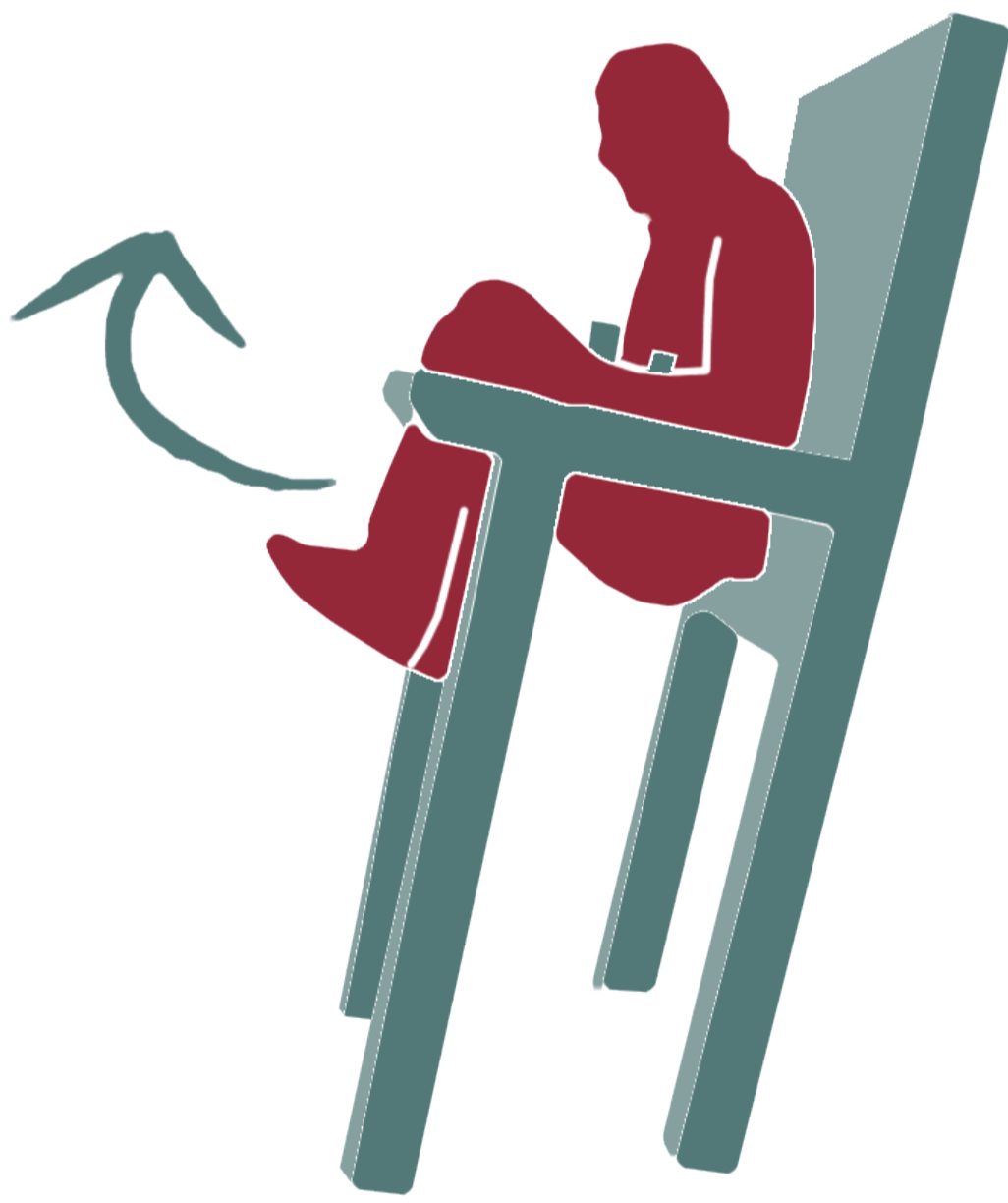
Trainingseffekt

- Kräftigung der Beinstreckermuskulatur (Oberschenkelvorderseite)
- Massage der Rückenmuskulatur

Hinweis

- Auf die richtige Ausführung achten (Knie bleiben immer in der Ebene über den Füßen - kein seitliches Abweichen)
- Nicht tiefer als 90°

Kraft Outdoor II



Es wird sich in den „Stuhl“ mit dem Rücken zur Lehne gestellt, dann werden die Unterarme auf die Armlehnen gelegt und die senkrechten Holzzapfen umfasst. Der Oberrücken wird gegen die Rückenwand gepresst und Spannung in der Bauchmuskulatur aufgebaut. Nun werden die Beine angewinkelt und dabei vom Boden angehoben, bis die Knie sich in Brusthöhe befinden, und danach wieder langsam abgesenkt. Die Bewegungen sollten langsam ausgeführt werden.

Die Spannung in der Rumpfmuskulatur muss immer aufrechterhalten werden.

Varianten

- Nur jeweils ein Bein abwechseln hochheben
- Bei angewinkelten Beinen Knie bis auf Kopfhöhe hochheben
- Beide Beine gestreckt hochheben

Trainingseffekt

- Kräftigung der Beinstreckermuskulatur und des Hüftbeugers
- Kräftigung im Schulter- und Armbereich

Kraft Outdoor III



Mit 90° abgewinkelten Beinen wird vorlings auf dem Gerät die Ausgangsposition eingenommen (Auflage auf der Ober- und Unterschenkel-Vorderseite).

Mit den Fußsohlen stützt man sich zusätzlich an dem im rechten Winkel zum Unterschenkel angebrachten Podest ab. Der Oberkörper befindet sich in der Ausgangsposition in einer ausgestreckten Position (in Verlängerung der Oberschenkel).

Anschließend wird der Oberkörper Wirbel für Wirbel (beginnend im Bereich der Halswirbelsäule) bis zur Dehnung der Rückenmuskulatur abgerollt.

Die anschließende Streckung sollte ebenfalls wieder Wirbel für Wirbel - beginnend im Lendenwirbelbereich - erfolgen.

Die Bewegungen sollten langsam ausgeführt werden.

Die Spannung in der Rumpfmuskulatur muss immer aufrechterhalten werden.

Trainingseffekt

- Kräftigung der unteren Rücken- und der Gesäßmuskulatur
- Kräftigungseffekte im Schulter- und Armbereich sowie in der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Varianten

- Unterschiedliche Armhaltung (Hinter dem Kopf verschränkt; vor der Brust verschränkt; seitlich ausgestreckt etc.)
- Erhöhung der Kraftanforderungen durch Halten eines Gewichtes bzw. eines leichten bis mittel schweren Gegenstandes in den Händen



Adduktoren-Galerie



Das Gerät kann von beiden Seiten benutzt werden.

Die Strecke wird von Stamm zu Stamm durchschritten. Abwechselndes, kontrolliertes, exaktes Setzen des linken und rechten Fußes auf vorgegebenen bzw. möglichen Zielen.

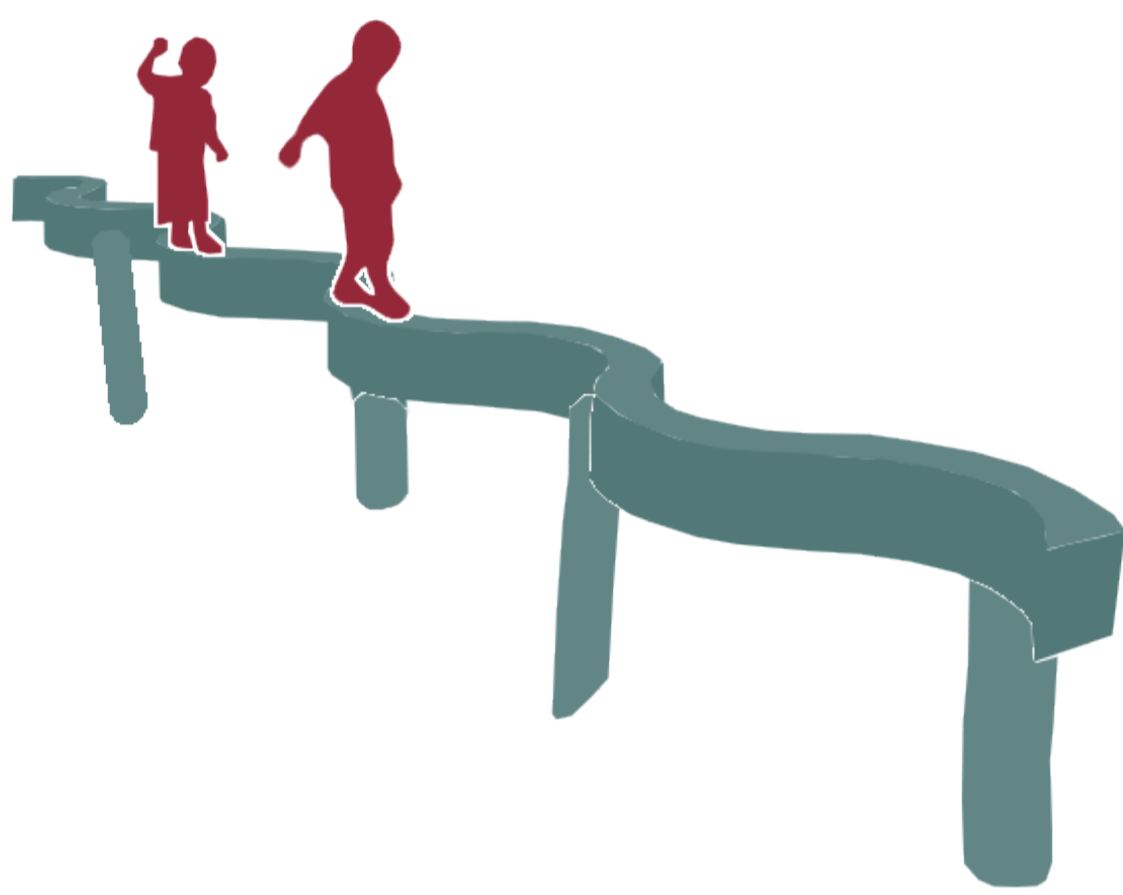
Varianten

- Fixieren der Arme an den Hüften und Bewältigung der Strecke ohne ausgleichende Arme
- Partnerübung z.B. an den Händen fassen und gemeinsam über die Adduktoren-Galerie gehen

Trainingseffekt

- Verbesserung der Gleichgewichts- und Steuerungskompetenz
- Aufbrechen von „eingefahrenen Bewegungsmustern“
- Koordination und Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur

Balancierbalken



Das Gerät kann von beiden Seiten benutzt werden.

Die Strecke wird durchschritten. Abwechselndes, kontrolliertes, exaktes Setzen des linken und rechten Fußes.

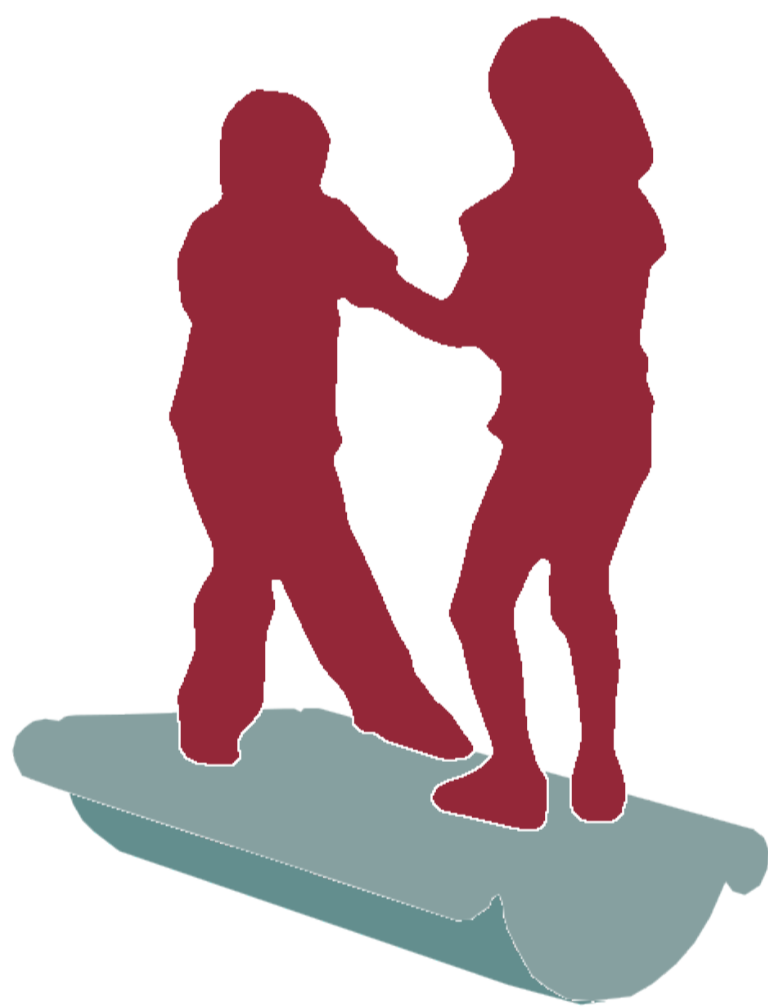
Varianten

- Fixieren der Arme an den Hüften und Bewältigung der Strecke ohne ausgleichende Arme
- Ausführung mit koordinativen Zusatzaufgabenstellungen z.B. rückwärtsgehen oder ein Buch auf dem Kopf balancieren
- Partnerübung, z.B. an den Händen fassen und gemeinsam als „Menschenschlange“ über den geschwungenen Balancierbalken gehen

Trainingseffekt

- Verbesserung der Gleichgewichts- und Steuerungskompetenz

Baumstammwippe



Vorsichtig die Wippe besteigen und das Gleichgewicht auf der Wippe ausbalancieren.

Dabei Gerät und Körper möglichst ruhig halten.

Die Baumstammwippe kann mit max. 2 Personen benutzt werden

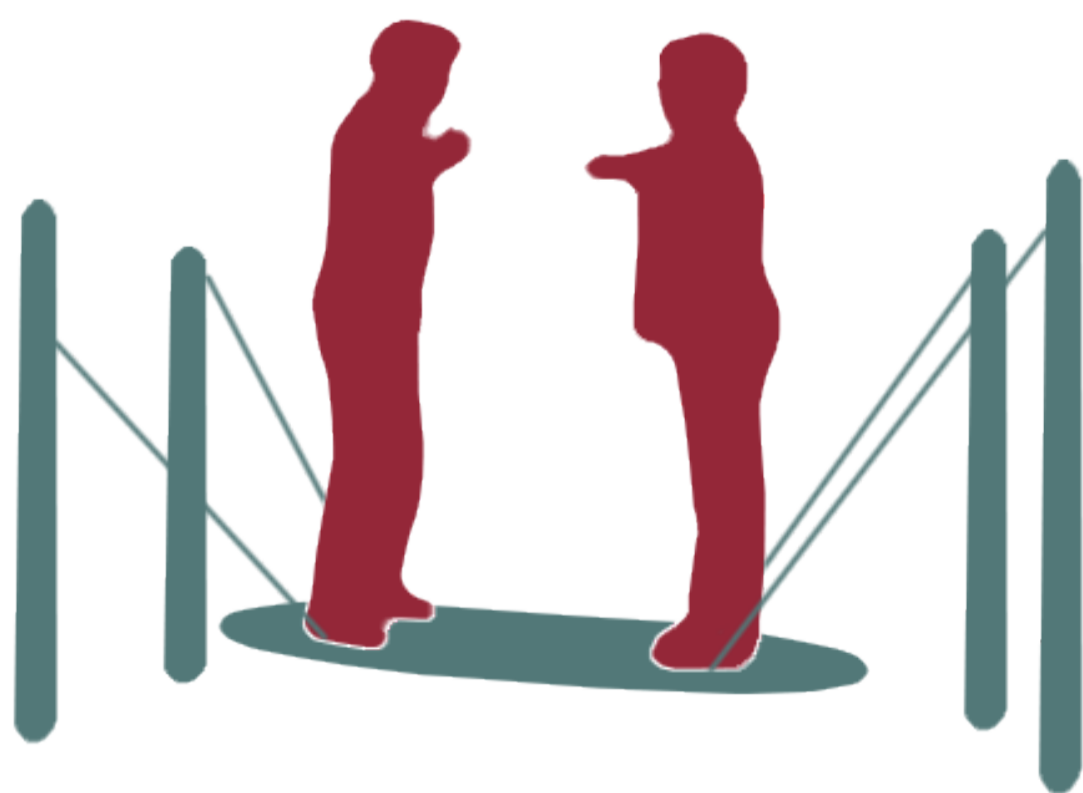
Varianten

- Fixieren der Arme an den Hüften und Stehen ohne ausgleichende Arme
- Für 1 - 3 Sekunden Augen schließen
- einbeinige Übungsausführung
- Partnerübung, z.B. an den Händen fassen und gemeinsam das Gleichgewicht ausbalancieren

Trainingseffekt

- Koordination und Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur
- Verbesserung der Gleichgewichts- und Steuerungskompetenz

Surfsimulator



Vorsichtig die Platte besteigen und eine ruhige breitbeinige Standposition in der Plattenmitte einnehmen, dabei das Gleichgewicht ausbalancieren.

Der Surfsimulator kann mit max. 3 Personen benutzt werden.

Varianten

- Fixieren der Arme an den Hüften und Stehen ohne ausgleichende Arme
- Steigerung für die Einzelbenutzung sind z.B. das Einnehmen von unterschiedlichen Stand-, Sitz- oder Liegestützpositionen bei ausbalancierter Platte
- Für 1 - 3 Sekunden Augen schließen
- einbeinige Übungsausführung
- in die Hocke gehen
- Partnerübung, z.B. an den Händen fassen

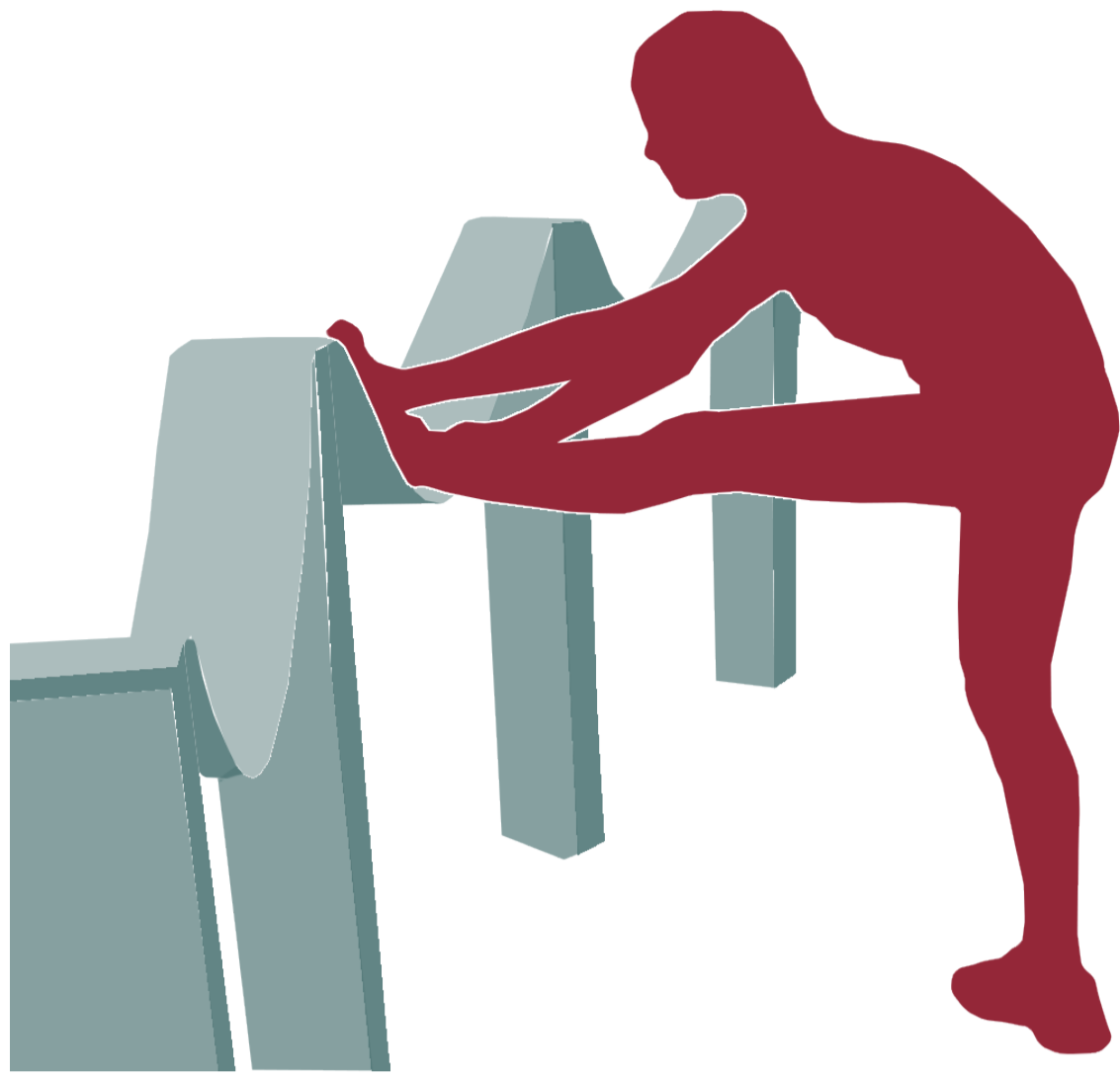
Trainingseffekt

- Aufbrechen von „eingefahrenen Bewegungsmustern“
- Koordination und Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur
- Gleichgewichts- und Propriozeptionsschulung





Ischiocruralmuskulatur



Das Gerät kann von beiden Seiten benutzt werden. Auswählen einer etwa hüfthohen Dehnschlaufe, dann wird das Bein angehoben und im fast gestreckten Zustand mit dem Fersenbereich in die Dehnschlaufe gelegt.

Die Position wird dann ca. 30 Sekunden gehalten, dabei wird die Oberschenkel-Rückenseite durch Vorneigen des Oberkörpers gedehnt. Danach erfolgt ein Beinwechsel.

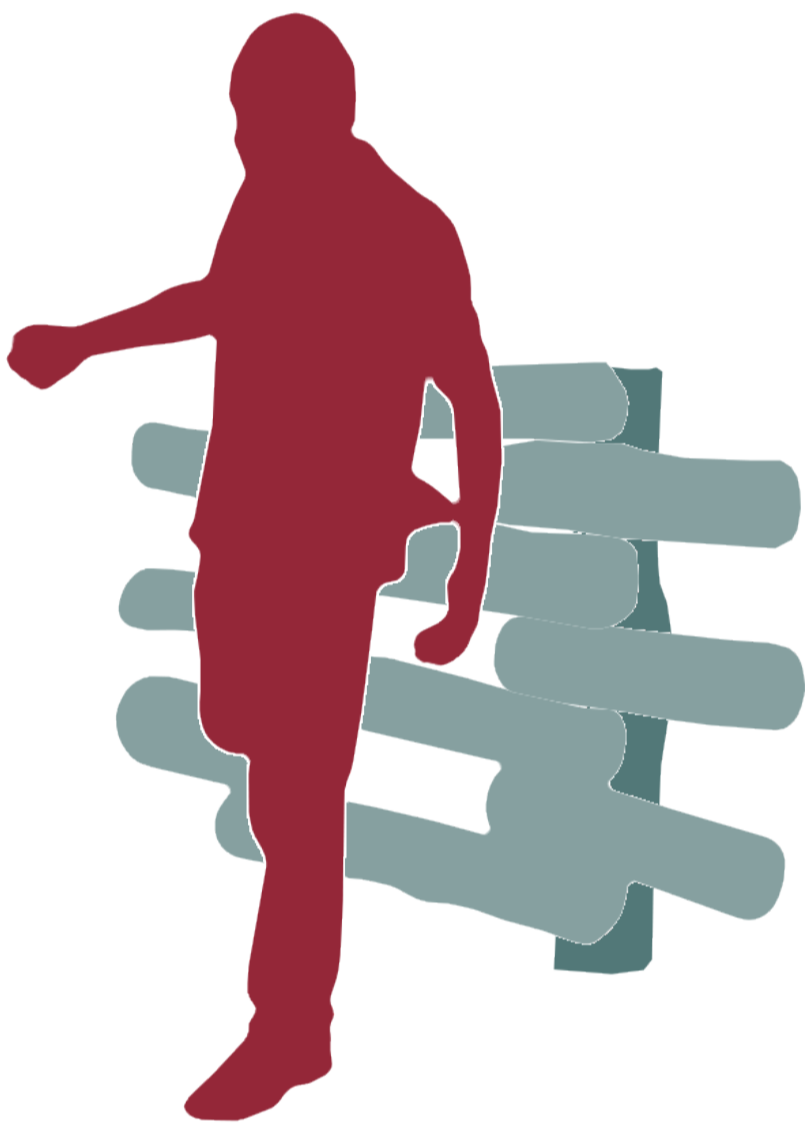
Varianten

- Kontinuierliches Halten einer Dehnposition
- zunehmende Verstärkung des Dehneffektes durch aktive Muskelarbeit der Antagonisten (stärkeres Vorbeugen)
- Zwischen den Dehnphasen (ca. 20 Sekunden) bewusstes Drücken gegen die Schlaufen mit anschließend kurzer Entspannungsphase

Trainingseffekt

- Aufwärmen der Muskulatur
- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und der Dehnfähigkeit der Muskulatur

Dehnoase



Das Gerät kann nur von einer Seite benutzt werden. Standposition mit dem Rücken zum Gerät einnehmen und ein Bein anfersen.

Das angewinkelte Bein wird mit dem Rist auf einem passenden Rundholz der Dehnoase aufgelegt und die Position ca. 30 Sekunden gehalten, dabei wird die Oberschenkel-Vorderseite gedehnt. Danach erfolgt ein Beinwechsel.

Varianten

- Kontinuierliches Halten einer Dehnposition
- zunehmende Verstärkung des Dehneffektes durch aktive Muskelarbeit der Antagonisten (stärkeres Rückenbeugen bzw. Hüfte vorschieben)
- Zwischen den Dehnphasen (ca. 20 Sekunden) bewusstes Drücken gegen das Holz mit anschließend kurzer Entspannungsphase

Trainingseffekt

- Aufwärmen der Muskulatur
- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und der Dehnfähigkeit der Muskulatur

Dehnblock



Es gibt zwei Grundstellungen:

1. Dehnen des Hüftbeugers

Man legt sich auf die oberste Fläche des Podestes (Rückenlage), die Beine hängen ab der Hüfte frei. Dann wird ein vollständig abgewinkeltes Bein mit beiden Armen zur Brust gezogen, wobei das zweite Bein nahezu ausgestreckt hängen bleibt.

Diese Position ca. 20 - 30 Sekunden halten.

Eine Verstärkung erfolgt, indem ein Partner das angewinkelte Bein zur Brust und das ausgestreckte Bein am Oberschenkel leicht nach unten drückt.

2. Dehnen der Oberschenkel- Innenseite

Man stellt sich neben dem Dehnblock, spreizt ein Bein seitlich weg und legt dieses auf den Dehnblock auf. Den Schwerpunkt senken (leichte Kniebeuge) bis ein Zug auf der Oberschenkel-Innenseite spürbar wird.

Varianten

- Kontinuierliches Halten einer Dehnposition
- zunehmende Verstärkung des Dehneffektes durch stärkeres Beugen bzw. Hüfte vorschieben
- Zwischen den Dehnphasen (ca. 20 Sekunden) bewusstes Drücken gegen das Holz mit anschließend kurzer Entspannungsphase

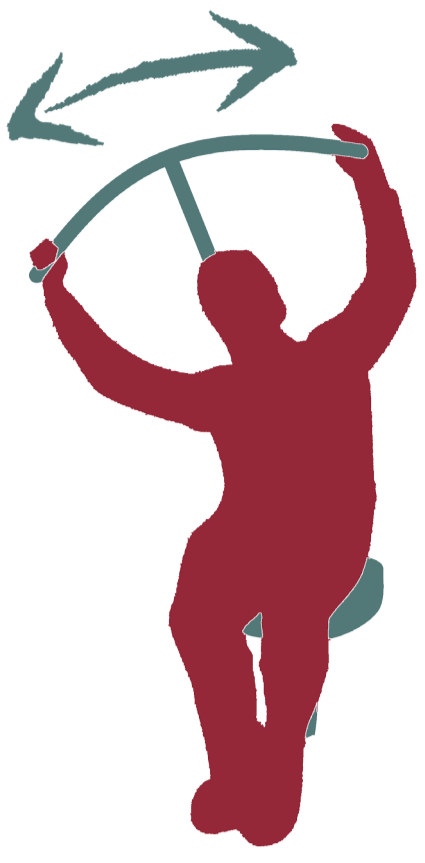
Trainingseffekt

- Aufwärmen der Muskulatur
- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und der Dehnfähigkeit der Muskulatur





Swing



Bügel über dem Kopf langsam zur Seite neigen.

Trainingseffekt

- Fördert die Muskulatur und die Beweglichkeit des Oberkörpers

Radtrainer

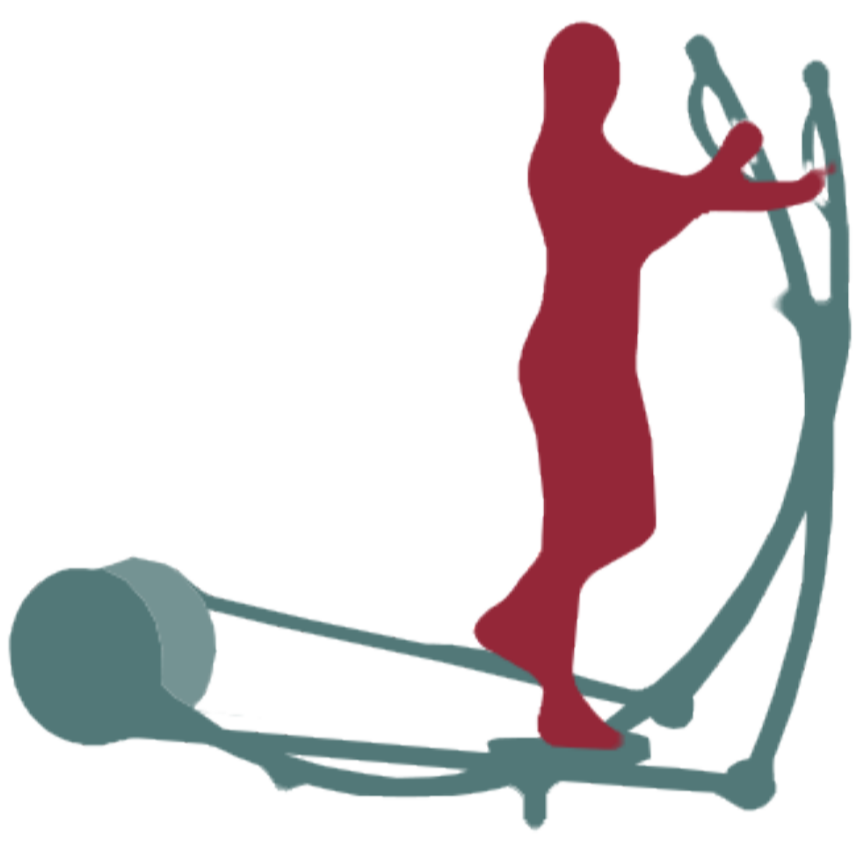


In aufrechter Haltung einfach in die Pedale treten

Trainingseffekt

- Fördert die Bein- und Rückenmuskulatur

Crosstrainer



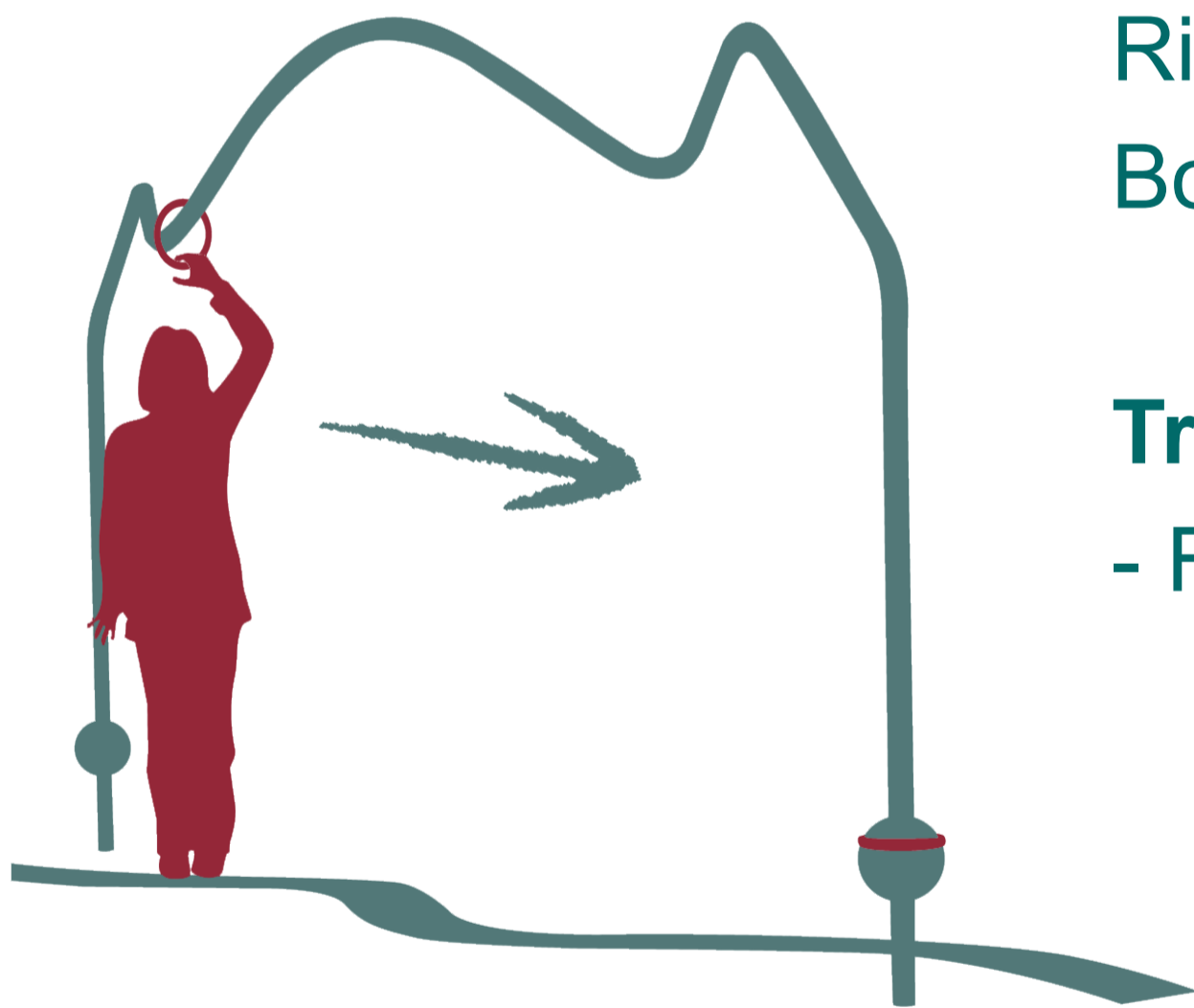
Eine gute Haltung ist das A und O beim Training mit dem Crosstrainer. Stellen Sie sich aufrecht hin.

Der Körper sollte ein wenig nach vorn gebeugt sein.

Der Bewegungsablauf auf dem Crosstrainer sollte flüssig und nach vorn ausgerichtet sein.

Versuchen Sie möglichst immer mit dem ganzen Fuß auf den Trittflächen zu stehen.

Herr der Ringe



Ring über dem Kopf entlangführen und auf dem Bodenband balancieren

Trainingseffekt

- Fördert Koordination und Beweglichkeit

Pedal



Pedal in aufrechter Haltung mit den Füßen wegdrücken

Trainingseffekt

- Fördert die Koordination und Beinmuskulatur

