

Sport an der Berufsschule für Fertigungstechnik

a) Prävention – Gesundheitssport (Beispiel Rückenschule)

Vorgaben

Aufbauplan Kraftzirkel Rumpfmuskulatur (kleine Halle)



Material:

- 10 Turmmatten
- 5 Gymnastikbälle
- 2 Rollmatten
- 2 große Kästen
- 1 Längsbank
- 2 kleine Kästen

STATIONSLISTE

21. Bauchpressen rechts mit Ball am Kasten
Schräge rechte Bauchmuskeln. Bauchpressen rechts mit Ball am Kasten

Benötigte Geräte: 2 Turmmatten, 2 kleine Kästen, 1 Gymnastikball



Bewegungsbeschreibung:

- Zu Beginn, dass die rechten Körperseiten einander zugewandt sind.
- Der Kopf wird auf die Brust genommen, die Schultern und der obere Rücken werden eingeregelt.
- Der untere Rücken bleibt liegen.
- Der Ball wird mit gestreckten Armen übergeben.
- Den Ball erneut hinter dem Kopf auf die Matte kippen, dann wieder einrollen und den Ball übergeben.
- Der Partner ohne Ball verbleibt in der Position der Ballübergabe und wartet.
- Bewegungsrichtung: Langsam, kontrolliert, ohne Schwung.
- Alternative: Der Partner ohne Ball imitiert diese Bewegung.



Ein Fehler ist, wenn man sich zu weit aufrichtet, der untere Rücken soll liegen bleiben.

Fehler: Wenn die Übung mit zu viel Schwung ausgeführt wird, werden die Hüftschkel zugezogen. Die Hüftschkel sollen liegen bleiben.

Nach der Übung sollte man für 20 Sekunden in die folgende Position gehen.

FRANCKEN / Circuit-Training

Durchführung (mit Korrektur)

