

Lektionsplanung : Urs Schweingruber; Turnhalle als Fitness-Zenter

Gruppe/Teilnehmende: Kreiskurs 35+/55+ TBOE		Ziel: Fitness-Studio aufbauen für alle! Ein Training für den ganzen Körper	Datum: 1.03.2025 Ort: Hindelbank Unterrichtszeit: 11.45 – 13.15h	
Vorbereiten/Mitnehmen: Postenblätter für die einzelnen Stationen Theorie-Plakate Musik / Sandfläschchen / M-Boxe				
Zeit	Teilziele	Inhalt	Organisation	Material
11.45 12.00	Einführung Erklärung Kurztheorie	Kurztheorie: Wie können wir in der Halle ein Fitness-Studio aufbauen Was müssen wir dabei beachten / unsere Grenzen	Im Schwarm	Theorieplakat: „wer besucht warum ein Fitness-Studio?“
12.15- 12.30	Aufwärmen mit Sandfläschchen	Ohne Einturnen kein Kraft-Training Gymnastik mit Sandfläschchen 500gr	In der Mitte der Halle im Schwarm aufstellen	Sandfläschchen Musik-CD
12.30	Fitness-Posten anschauen und turnen! Je 45 Sekunden (30 Sek.)	12 Posten anschauen und erklären, worauf zu achten ist. In der Reihenfolge darauf achten, dass die verschiedenen Zielmuskelgruppen im Wechsel vorkommen <ul style="list-style-type: none"> • 1 Gegen Widerstand laufen Ausdauer • 2 Liegestützvarianten Arm/Rumpf • 3 Übers Kreuz Bein/Arm anheben Rücken • 4 Kniebeugen mit / ohne Gewicht Beine • 5 Ellbogenliegestütz / Bein heben Rumpf • 6 Seilspringen Ausdauer • 7 Balance-Brett Gleichgewicht • 8 Teigroller stossen Arme/Rumpf 	Je 2 TN an einen Posten	12 Posten installiert mit Postenblatt Sprossenwand Kl. Matten ” LB Hantel/ Med.Ba Ropes Balance Brett,R „Chuechedröler“

Dokumente Leiterkurs esa

13.05		<ul style="list-style-type: none"> • 9 Wandsitzen • 10 Rudern • 11 Schwedenkasten Bein anheben • 12 Steppen • 13 Bankrutschen • 14 Rumpfdrehen 	<p>Oberschenkel Arme/Rumpf Rücken/Rumpf Kraftausdauer Zugkraft:Arme Rumpf</p>		<p>Wand SprossenwandV Schwedenk. Langbank Langbank Theraband</p>
13.05 13.15		<p>Dehnübungen für den ganzen Körper: Kopf, Schultergürtel, Rumpf, Beine</p>			<p>CD: Feine Musik im Hintergrund</p>