

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> |