

Azubi – Sport – Beispielstunden

Thema: Reaktion + Koordination

- Aufwärmen
 - im Kreis stehen, bis auf bestimmte Zahl zählen, bei festgelegten Zahlen muss eine Übung gemacht werden, dann auch mit Vielfachen und Quersummen
 - .Zwei Mannschaften versuchen gegeneinander so viele Ball Wechsel auf dem Boden rollend wie möglich zu schaffen
 - Plus Challenge- Einbeinstand mit geschlossenen Augen
- Hauptteil
 - Zirkel (1min pro Station, 3 Runden)
 - EBS auf Kreisel + Ball fangen (teilweise Pen Spinning)
 - Lunge auf der Slackline, mit 2 Stöcken parallel zur Slackline zur Stabilisation
 - Koordinationsleiter: Schrittfolge
 - Pen Spinning
 - Hindernis aus aufgestellten Blackrolls, im Slalom einen Ball mit Stock durchführen, dabei auf einem Bein hüpfen
 - 8er Kreisen durch die Beine, mit einem Medizinball
- Cool Down

Thema: Reaktion + Koordination

- Aufwärmen
 - Ballspiele
 - Geschichte, schwarz-weiß, 0-3, ja-nein, im liegen
 - Fingerkoordination, Armkreisen, Affe, Hampelmänner
- Hauptteil
 - Zirkel (1min pro Station, 3 Runden)
 - Beim Ball stehen und zuwerfen
 - Sprintrichtung ansagen
 - Rudern/Klimmzüge
 - Parcours – außen/innen, etc
 - Slackline
 - Geschlossene Augen, Einbeinstand

Thema: Gleichgewicht

- Aufwärmen
 - gelb/grün/blau/rot
 - Fang/Fang nicht
 - Kniebeugen, Standwaage
- Hauptteil
 - Zirkel
 - - Slackline rückwärts
 - linkes Knie knapp über dem Boden halten, rechtes Bein-linker Arm gestreckt
 - Kastensteiger rechtes Bein
 - Kniebeugen umgedrehter Jumper
 - Kastensteiger linkes Bein
 - Slackline vorwärts
 - rechtes Knie knapp über dem Boden halten, linkes Bein- rechter Arm gestreckt
 - Kniebeuge auf dem Jumper (Ball-Seite)
- Cool Down: Dehnen

Thema: Gleichgewicht

- Aufwärmen
 - Mobility Flow
- Hauptteil
 - Kniebeuge- Variationen mit Ball zuwerfen
 - Stütz auf BOSU mit Varianten
 - Lunge auf BOSU (vorderes, hinteres Bein drauf)
 - Slackline – Bauch halten- Challenge
 - Single leg Deadlift mit einarmigen Rudern
 - Krähe, Kopfstand, Handstand
- Cool-Down
 - Rollen
- als Zirkel mit 60/20 möglich, 3 Runden + Rope Challenge

Thema: Faszien

- Aufwärmen
 - Locker durch Raum joggen, jeder sagt eine Laufart an
 - FBA-Pretest
- Hauptteil:
 - ➔ 1 min 30 Sek. Je Muskelgruppe
 - Ballistisches Federn ganzer Körper
 - Federnd Dehnen untere Extremität
 - Rollen Waden, OS-Rückseite, OS-Außenseite, OS-Vorderseite, Rücken, Nacken
- Cool-Down
 - Mobility: oben Book, Beinrückseite, Pigeon Stretch, Adduktoren
 - FBA- Retest

Thema: Faszien

- Aufwärmen:
 - Hüftmobi auf Matte
 - Fersensitz / CatCow
 - Im Stand schwingen
- Demonstration: Exorzist
- Hauptteil:
 - Liegestütze federnd an der Wand
 - Das Schwert mit leichter KH
 - Jefferson Curl
 - Gluteus ausrollen
 - Einbeinige Sprünge
 - Lunge mit Rotation und Federn
- Cool-Down

Thema: Ober Extremität / Training im Stütz

- Aufwärmen
 - Reihenspiel: TN sollen sich ohne zu reden anhand verschiedener Merkmale in einer Reihe Ordnen. Z.B. Körpergröße / Alter usw. nachdem sie durch den Raum gelaufen / gesprungen o.ä. sind. Schwieriger wird das Aufstellen auf einer Linie, ohne Herunterzufallen, z.B. Markiert durch ein Seil.
 - BWS und Schulter Mobi
- Hauptteil
 - Supine Plank auf Händen (mit abwechselnd Füßen anheben)
 - Serratus Push Ups
 - Seitstütz (auf Slackline, mit Aufrotation)
 - Plank to Hand dynamisch
 - Plank auf Händen + Ruderzug Powerband
 - Liegestütz auf Bosu
- Cool-Down:
 - Dehnen

Thema: Sportwiedereinstieg Outdoor

- Aufwärmen:
 - Zügiges Walking 15 (z.B. zur grünen Lunge)
- Hauptteil:
 - Intervalltraining: 60 sec. Belastung, 20 Sec. Pause, 5 Übungen, 2 Runden
 1. Kniebeuge
 2. Seitheben ohne Gewicht
 3. Lunge mit Kick (30 Sec. Rechts, 30 Sec. Links)
 4. Russian Twist / 17.07: Arme gerade nach Oben strecken, „Wings“
 5. Hände tappen auf Oberschenkel und Boden abwechselnd als Rückenübung
 - Reaktionsspiel:
 - Zu zweit gegenüber auf einem Bein stehen. Einer gibt Kommando rechts/ oder links. Der andere muss sich daraufhin auf einem Bein rechts/links rum drehen.
 - Steigerung: statt Worten werden Klatschzeichen benutzt → einmal klatschen rechts drehen, zweimal klatschen links drehen
 - 17.07: zu 3. Dasselbe Spiel machen, wer als letztes korrekt reagiert muss 3 Kniebeugen machen
- Cool-Down:
 - Dehnung Hüftbeuger, Oberschenkelvorderseite
 - Walking zurück (15 min)

Thema: Sportwiedereinstieg Outdoor

- Aufwärmen:
 - Zügiges Walking 15 (z.B. zur grünen Lunge)
 - Klatsch-Reaktions-Spiel in Kniebeugen (einmal Klatschen Side-Step nach recht, zweimal nach links)
- Hauptteil:
 - Intervalltraining Core: 60 sec. Belastung, 10 Sec. Pause, 4 Übungen, 2 Runden
 1. Schiffchen halten
 2. Bear Walk
 3. Russian Twist
 4. Shoulder Tap
 - Bring Sally Up:
 - Kniebeugen
- Cool-Down:
 - Dehnung Adduktoren, Oberschenkelvorderseite
 - Walking zurück (15 min)

Thema: Kraft, Mobilty

- Aufwärmen:
 - Ausrollen Ganzkörper
 - Reaktionsspiel: Dreieck aus großer und kleiner KB und Black Roll aufstellen

--> in der Mitte vom Dreieck schnelle Tribbelbewegung
--> auf Kommando spring man nach: rechts, links, hinten, große KB, kleine KB, Black Roll und hält dort 3 Sec. auf einem Bein
--> Kommandos werden durcheinander von jedem in der Gruppe angesagt
- Hauptteil:
 - Zirkel: 1 min Belastung, 10 Sek. Pause, 4 Übungen, 3 Runden jeder an seinem Platz
 1. 90/90 Grad aufstehen und hinknien
 2. KB-Rudern einhändig
 3. KB Kreuzheben
 4. Rolle mit Füßen unter Brust ziehen
- Cool-Down:
 - Nackenentspannung auf der Rolle