Bodyweight Training

WS Nr. 407

Gabi Fastner

GYMWELT

Methoden zur Intensivierung

- **Verlangsamen**
  Führen Sie die Übungen in sehr langsamem Tempo aus. Diese Art der Ausführung schont die Gelenke!
- **So viele Wiederholungen wie möglich in einem bestimmten Zeitraum ausführen**
  Wichtig dabei ist es, die Übungen in korrekter Ausführung durchzuführen. Die Übungen dafür dürfen nicht zu komplex sein.
- **Zusammenfügen mehrerer Bewegungen**
  Fügen Sie zum Beispiel eine Übung für den Oberkörper und eine Übung für die Beine zusammen. Daraus entsteht ein komplexer Bewegungsablauf, der auf Alltagsbewegungen vorbereitet.
- **Kontraktionen am Ende einer Bewegung**
  Führen Sie dazu die Bewegung in Ihrem vollen Bewegungsradius aus. Am Ende der Bewegung nun minimale Endkontraktionen der Muskulatur einbauen. Bitte keine schwungvollen Bewegungen!
- **Die Bewegung in mehrere Abschnitte unterteilen**
  Dazu sollten Sie den vollen Bewegungsumfang der Übung kennen. Nun führen Sie die Phase der Bewegung aus, die am intensivsten ist, oder am Ende der Wiederholungen nochmals kurze Bewegungen anhängen, um den Muskel zu ermüden.
- **Stakkato**
  Teilen Sie eine Übung in mehrere Bewegungsabschnitte. Zum Beispiel bei der Kniebeuge etwas das Gesäß absenken, dann innehalten, dann wieder etwas weiter absenken, innehalten, ... zurück wieder genauso verfahren.
- **Erleichterung**
  Führen Sie eine Übung aus, bis Sie nicht mehr können. Die nächsten Sätze erleichtern Sie sich die Übung, bis Sie nicht mehr können. Und nun erleichtern Sie noch einmal die Übung, um den letzten Satz zu absolvieren.
- **Einbeziehen der Sinne**
  Augen auf/zu, Rhythmikschulung, kinästhetische Wahrnehmungsschulung, labile Untergründe, labile Hilfsmittel.

Dadurch ergeben sich neue, unzählige Übungsvarianten.
Hier ein Beispiel dafür anhand der *Kniebeuge*

- mit Zusatzgewicht auf den Schultern;
- mit Zusatzgewicht einseitig;
- mit beiden Beinen auf wackligem Untergrund;
- nur mit einem Bein auf wackligem Untergrund;
- langsame Ausführung;
- schnelle Ausführung;
- halten in den verschiedensten Positionen;
- Stakkatobewegungen ausführen;
- Zusatzbewegungen ausführen, z. B. beim Hochkommen und dabei ein Knie anheben;
- die Augen während der Übung schließen;
- zusätzliche Armbewegungen;
- zusätzlich Denkaufgaben geben (integriertes Spiel oder Rechenaufgaben, Bälle jonglieren, Gegenstand balancieren ...).
- Die Übung in einem bestimmten Rhythmus ausführen.
-

Bodyweight Training

WS Nr. 407

Gabi Fastner

GYMWELT

Allgemeine Tipps für ein besseres Training

- Halten Sie sich aufrecht. Das heißt Sie stehen auf den drei Punkten, Großzehenballen, Kleinzehenballen, Ferse. Die Knie sind durchlässig, also leicht gebeugt. Das Brustbein ist diagonal nach vorne oben gehoben. Der Bauchnabel ist sanft nach innen oben gezogen. Die Schultern fallen locker nach hinten unten. Erarbeiten Sie auch mit den Teilnehmern die aufrechte Haltung.
- Üben Sie die Ausführung der Übungen, bis Sie selbst die Übung beherrschen. Nur so können Sie die Übungen besser Ihren Teilnehmern vermitteln und sie dann auch korrigieren.
- Kombinieren Sie die Übungen sinnvoll. Verwenden Sie zuerst bekannte Übungen, damit sich Ihre Teilnehmer wohlfühlen und integrieren Sie dann neue Übungen. Verfahren Sie genauso auch mit schwereren Übungen. Machen Sie zuerst einfache Übungen bevor Sie zu komplexen Übungen greifen. Im Idealfall zuerst große Muskelgruppen trainieren, dann kleinere Muskelgruppen.
- Falls Sie Kleingeräte als Erschwerung nutzen, geben Sie den Teilnehmern die Möglichkeit die Übungen ohne Gerät auszuführen.
- Sorgen Sie dafür dass Sie die Teilnehmer sehen können wenn Sie die Übungen vorführen.
- Tragen Sie Kleidung, die klar Ihre Körperhaltung darstellt.
- Erläutern Sie während dem Kurs die Wirkungsweise der einzelnen Übungen, zum Beispiel: „Mit dieser Übung trainieren wir unsere Gleichgewichtsfähigkeit“, „mit dieser Übung kräftigen wir Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur“, ...
- Falls Sie ein Kleingerät nutzen, erklären Sie den Sinn und die Handhabung des Geräts bei der jeweiligen Übung.

Fastner G., Manhart I., „Flacher Bauch-Starker Rücken-Effektives Training für die Körpermitte“, Meyer & Meyer Verlag, Aachen (2014), ISBN-10: 3898998878

Fastner G., „Bodyforming für Frauen“, BLV Verlag (2014), ISBN-10: 3835413082

Fastner G. „Superbody Workouts“, BLV Verlag (2017), ISBN-13: 978-3835417250

Fastner G. „Full Body Workouts“, Meyer & Meyer Verlag, Aachen (2016), ISBN-13: 978-3840375019