

# Alternatives Krafttraining

## Übungen zu zweit

*Der Sommer kommt und raus geht es. Doch was tun im Freien? Ein alternatives Krafttraining mit verschiedenen Handgeräten durchführen.*

Das hier vorgestellte Stationstraining lässt sich überall draußen durchführen. Eine Geräteliste liegt bei. Der Aufwand ist natürlich etwas höher als in der Sporthalle, in der die meisten Geräte verfügbar sind.

Es wurde bewusst darauf verzichtet, Erläuterungen zur Ausführung der Übungen zu geben. Bei allen Übungen ist darauf zu achten, dass die Teilnehmenden eine bestimmte Grundhaltung einnehmen (wird vorausgesetzt) und jederzeit rückschonend arbeiten. Darauf sollte der Übungsleiter hinweisen und die Teilnehmenden ggf. auch korrigieren.

### Hinweise zur Durchführung

- An jeder Station wird 1 Minute lang geübt. Dann findet zunächst der Partnerwechsel statt.
- Anschließend wechseln alle Teilnehmenden die Stationen im Uhrzeigersinn.
- Die Wechselpausen sollten zwischen 30 und 45 Sekunden dauern.
- Das Stationstraining sollte vom Ablauf und Wechsel der Stationen keinesfalls zu hektisch sein. Die Teilnehmenden haben Zeit, die Übung richtig und in Ruhe zu üben. In den Pausen kommen alle wieder zu Atem (evtl. mit kleinen Lockerungsübungen) und konzentrieren sich auf die nächste Übung.
- An jeder Station liegt eine Karte, auf der die Übung beschrieben ist, evtl. noch mit Zeichnungen oder Bildern veranschaulicht. Die Karten dienen zur Erinnerung, nachdem die Leitung zu Beginn der Stunde natürlich alle Übungen demonstriert und erklärt hat.
- Last but not least – die Teilnehmenden sollen Spaß haben, deshalb auch fast alle Übungen zu zweit, und sie können einmal etwas ausprobieren, was ansonsten nicht so üblich ist.
- Die Muskelgruppen sollten möglichst im Wechsel beansprucht werden.

### Ballzieher

**Geräte:** Ein größerer Ball.

Beide Partner stehen voreinander in leichter Schrittstellung, halten einen Ball zwischen sich und ziehen daran (**Abb. 1**).

### Armzieher

**Geräte:** Zwei Therabänder geknotet, eine Unterlage.

**Partner A** steht mit leicht gegrätschten Beinen in Grundstellung und hält jeweils ein geknotetes Theraband in den Händen. Unterarme dabei im rechten Winkel zu den Oberarmen, Handflächen zeigen nach oben.

**Partner B** sitzt auf dem Boden vor dem Stehenden, Rücken zu dessen Körpervorderseite. Er zieht nun die Therabänder nach unten; Arme nach außen unten, Ellbogen gebeugt.

**Partner A** hält dagegen oder wechselt sich mit **Partner B** ab, indem er, nachdem **B** den Zug beendet hat, seine Ellbogen beugt, dabei hält **A** dagegen (**Abb. 2**).

### Seilzieher

**Geräte:** Zwei Seile.

Beide Partner stehen in leichter Schrittstellung mit dem Rücken zueinander und halten jeweils ein Seilende in den Händen.



Beide gehen so weit auseinander, wie die Seile lang sind. Arme nach oben (leicht gebeugt). Dann abwechselnd die Seile nach vorn ziehen, dabei hält der Partner immer gegen. (Nicht im Hohlkreuz stehen!)

### Springer

**Geräte:** Zwei Hanteln/Gewichtsmanschetten/Sandflaschen/Bücher, eine Unterlage.

**Partner A** sitzt im Grätschsitz auf dem Boden, Arme waagrecht ausgestreckt zur Seite, und hält in jeder Hand einen der o. g. Gegenstände. **Partner B** springt über die Beine, kriecht unter dem ersten Arm durch – Pause – dann bewegt **Partner A** seine Arme nach oben und wieder zur Seite – dann geht **Partner B** unter dem zweiten Arm durch usw.

### Seildreher

**Geräte:** Ein Seil, Hantel/Gewichtsmanschette. Hanteln/Gewichtsmanschetten in ein Seil binden (gut festzurren!).

Beide Partner stehen sich gegenüber und schwingen das Seil so, dass es einen großen Bogen schlägt.

### Schieber

**Geräte:** Zwei Stäbe.

Beide Partner stehen voreinander, den Stab an den Enden festhalten. Die Stäbe gekreuzt aneinander legen. Beide versuchen, sich gegenseitig wegzudrücken (**Abb. 3**).

### Karussell

**Geräte:** Eine Frisbeescheibe/Plastiktüte.

**Partner A** sitzt auf der Frisbeescheibe/Plastiktüte.

**Partner B** nimmt die Beine und dreht den Partner um sich selbst (Karussell).

### Beindrücker

**Geräte:** Postkiste/Stuhl, zwei Unterlagen.

Beide Partner sitzen nebeneinander im Grätschsitz, die Kiste zwischen beiden inneren Füßen. Beide legen ihre Füße an die Kiste und drücken die Füße gegen die Kiste (Abduktoren) (Abb. 4).

### Beinschaukler

**Gerät:** Ein Handtuch, eine Unterlage.

Partner A liegt auf dem Rücken, Beine in Hockerstellung. Partner B steht am Fußende von A. B legt das Handtuch unter die Unterschenkel von A, hält die Enden fest und versucht, Beine und Becken des Liegenden hochzuheben. A kann durch Anspannung der Bauchmuskulatur „mithelfen“ (Abb. 5).

### Wadenheber

**Geräte:** Zwei dicke Bücher.

Beide Partner stehen mit den Ballen auf den Büchern und halten sich gegenseitig fest. Beide heben die Fersen (und damit den ganzen Körper) und wieder ab, bis die Fersen tiefer sind als die Ballen.



### Reiter

**Geräte:** Eine Unterlage.

Partner A in Bankposition. Partner B steht mit gegrätschten Beinen rittlings über ihm (über dem Gesäß) oder, wenn der Stehende nicht so groß ist, auch neben ihm. Partner B mit Tiefkniebeugen auf das Gesäß setzen (Vorsicht und nur auf das Gesäß!) und wieder hoch. Während Partner B wieder aufrecht steht, hebt Partner A Knie und Gesäß hoch bis in den Liegestütz und geht zurück in die Ausgangsposition, dann ist wieder B mit Tiefkniebeugen dran usw. (Abb. 6).

### Reifenkletterer

**Geräte:** Zwei Reifen.

Beide Partner sitzen in der Mitte ihres Reifens. Füße auf den Rand, Hände auf den Rand, Becken heben. Mit gehaltenem Becken eine Runde auf dem Rand drehen (Abb. 7).

### Stabzieher

**Geräte:** Ein Stab, eine Unterlage.

Partner A hält im Stand einen Stab waagrecht an den Enden angefasst. Partner B sitzt vor ihm auf dem Boden und greift über Kopf an den Stab. B versucht sich hochzuziehen (oder den Körper hin- und herzupendeln). A hält dagegen.

### Fußkegler

**Geräte:** Vier Keulen.

Die Keulen im Viereck/Kreis aufgestellt. Beide Partner fassen sich an den Händen, die Keulen stehen im Zentrum der beiden Übenden.

Beide versuchen, sich gegenseitig in die Keulen hineinzuziehen, sodass diese umfallen.

### Beinanzieher

**Geräte:** Ein geschlossenes Theraband.

Beide Partner stehen nebeneinander (Abstand ca. 30–40 cm), die inneren Füße durch das Theraband verbunden. Beide stehen auf ihrem äußeren Bein und halten sich an den Händen fest. Nun ziehen beide gleichzeitig ihr inneres Bein nach innen, wenn möglich bis vor das Standbein (Abb. 8).

### Rückenkontakt

**Geräte:** Ein Pezziball/Stuhl/Kiste, zwei Therabänder.

Beide Partner sitzen Rücken an Rücken auf dem Ball. Beide legen das Theraband um ihren Bauch. Die Enden greift jeweils der Partner. Beide ziehen das Band von der Seite nach vorn (Abb. 9).



### Geräteliste

Ein größerer Ball.

Zwei Therabänder geknotet, eine Unterlage.

Zwei Hanteln/Gewichtsmanschetten/Sandflaschen/Bücher, eine Unterlage.

Zwei Seile.

Ein Seil, Hantel/Gewichtsmanschette.

Ein Handtuch, eine Unterlage.

Zwei Stäbe.

Eine Frisbeescheibe oder Plastiktüte.

Eine Postkiste/Stuhl, zwei Unterlagen.

Eine Unterlage.

Zwei dicke Bücher.

Zwei Reifen.

Ein Stab, eine Unterlage.

Vier Keulen.

Ein geschlossenes Theraband.

Ein/e Pezziball/Stuhl/Kiste, zwei Therabänder.