



Bodypump – speziell zur Sommersaison

Sommerurlaubsworkout

Vorbemerkungen/Ziele

Bodypump ist ein auf Gewichten basierendes Ganzkörpertraining mit der Langhantel, welches 1991 in Neuseeland von Philip Mills eingeführt wurde. Weltweit verbreitet wurde es unter dem Namen „Les Milles International“. Ursprüngliches Ziel war es, Aerobic-Stunden für Männer attraktiv zu machen.

Bei dem normalerweise 60-minütigen Workout werden unterschiedliche Muskelgruppen angesprochen. Zur größeren Motivation der Teilnehmenden wird das Übungsprogramm mit der Langhantel oftmals mit ansprechender Musik unterlegt.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Warming up

⦿ Die TN formieren sich in Blockaufstellung, so dass die Übungsleitung (ÜL) für alle gut sichtbar ist. Diese Aufstellung wird während der ganzen Stunde beibehalten.

- Gehen auf der Stelle bis hin zu kurzen, lockeren Sprints
- Jumping Jack (Hampelmann)
- Kniehelauf und Anfersen auf der Stelle
- Dosierte Ausfallschritte vorwärts mit einbeinigem Hocksprung nach oben

● Lockerung der Arme

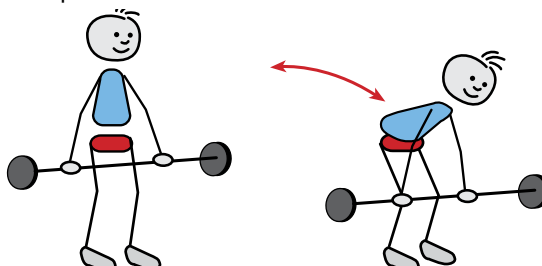
In Schrittstellung wird nun abwechselnd mit der linken und rechten Hand nach vorne sowie unten und zur Decke geboxt. Anschließend sollen sich die Unterarme umeinander kreisen (Wolle wickeln) – Richtungswechsel.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Langhantelübung 1 – Leichte Vorbeuge

⦿ Jede/r TN hat einen Langhantel mit individuellen Gewichten.

Die TN fassen im funktionellen Stand die Langhantel (LH) mit beiden Händen schulterbreit von oben. Der Oberkörper wird nun leicht nach vorne geneigt, die Knie sind leicht gebeugt. Die LH wird durch die Vorbeuge bis auf Kniehöhe herabgesenkt und dann wieder angehoben bis sich der Oberkörper in aufrechter Position befindet. Übung mehrfach wiederholen



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Männer und Frauen)

Material:

- Je TN eine Langhantel mit Gewichten, zwei Kurzhanteln und eine Matte
- Alternativ nach Ausstattung der Halle schwere Stäbe o. ä.
- Musik

Ort:

Sporthalle oder Gymnastikraum (am besten mit Spiegelwand)

Absichten und Hinweise

⦿ Erwärmung und Lockerung des Bewegungsapparats und Vorbereitung der Muskulatur sowie des Herz-Kreislaufsystems auf die nachfolgenden Übungen

⦿ In der Erwärmungsphase die Übungen dosiert, mit noch geringer Intensität durchführen!

⦿ Erwärmung und Lockerung des Bewegungsapparats und Vorbereitung der Muskulatur sowie des Herz-Kreislaufsystems auf die nachfolgenden Übungen

⦿ Kräftigung der Rücken- und Oberschenkelmuskulatur

⦿ Bei der Ausführung auf einen geraden Rücken achten!



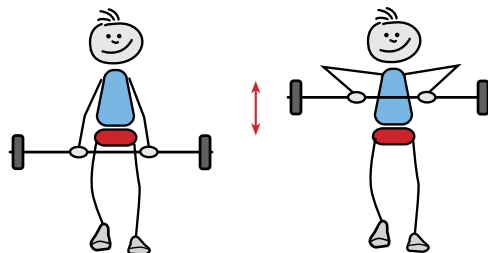
Autorin:
Marleen Meier

Stundenverlauf und Inhalte

Langhantelübung 2 – Frontrudern

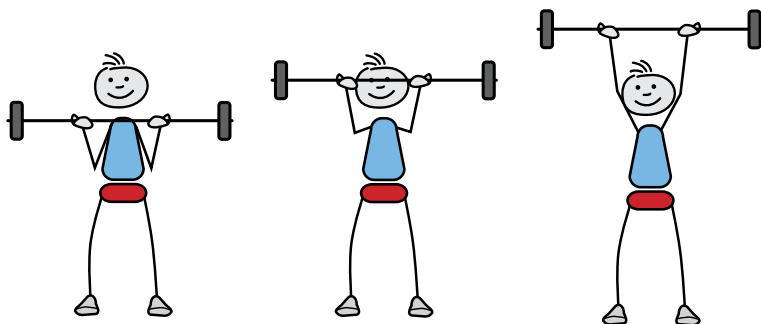
Die TN befinden sich weiterhin im funktionellen Stand, eine Fußspitze wird nach hinten aufgesetzt.

Die LH wird nun von Hüfthöhe auf Brusthöhe angehoben. Übung mehrfach wiederholen



Langhantelübung 3 – Über Kopf

In weiterhin gleicher Position, jedoch im beidbeinigen funktionellen Stand, wird die LH von unten gegriffen und von Brusthöhe auf Augenhöhe angehoben. Von hier aus werden die Arme senkrecht nach oben gestreckt und dann wieder kontrolliert auf Brusthöhe abgesenkt.

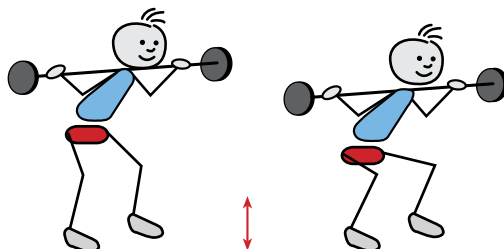


Übung mehrfach wiederholen

Langhantelübung 4 – Tiefe Kniebeuge

Mit leicht gebeugten Knien und schulterbreitem Stand wird die LH hinter den Kopf geführt. Aus dieser Position heraus werden tiefe Kniebeugen ausgeführt.

Übung mehrfach wiederholen

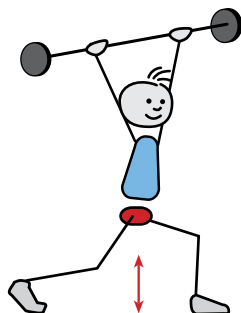


Langhantelübung 5 – Tiefer Ausfallschritt

Die LH wird mit gestreckten Armen senkrecht über dem Kopf gehalten. Die TN sollen nun einen tiefen Ausfallschritt ausführen.

Übung mehrfach wiederholen

Beinwechsel



Absichten und Hinweise

⊙ Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur

✔ Beinwechsel

⊙ Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur

✔ Anspannen der Rumpfmuskulatur bei der Übungsausführung!

⊙ Kräftigung der oberen Rücken- und Oberschenkelmuskulatur

✔ Unbedingt auf einen geraden Rücken achten!

⊙ Kräftigung der Oberschenkel- und Rumpfmuskulatur

✔ Rumpfmuskulatur anspannen. Vor allem die Bauchmuskulatur sollte hierbei angespannt sein, um ein Hohlkreuz zu vermeiden!

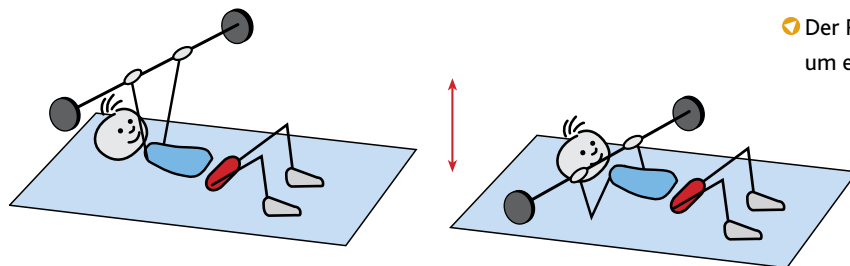


Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Langhantelübung 6 – Bankdrücken

- ⦿ Die TN liegen in Rückenlage auf einer Matte.



In Rückenlage die Beine anwinkeln.

Die LH wird schulterbreit kurz über der Brust gehalten und die Arme senkrecht nach oben gestreckt.

Übung mehrfach wiederholen

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–15 Minuten)

● Bauchcrunch

- ⦿ Die TN liegen in Rückenlage auf einer Matte.



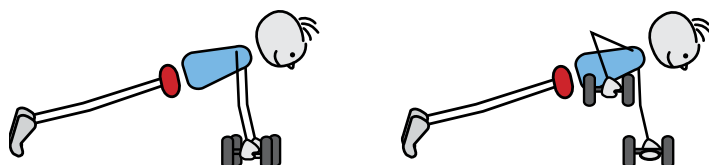
Einzelne Gewichte werden nun anstatt der LH genutzt und je eins in jeder Hand gehalten. Die TN kreuzen die Arme vor der Brust.

Durchführung von geraden Crunches.

Übung mehrfach wiederholen

● Liegestütz 1 – mit Gewicht

- ⦿ Die TN begeben sich in den Liegestütz.

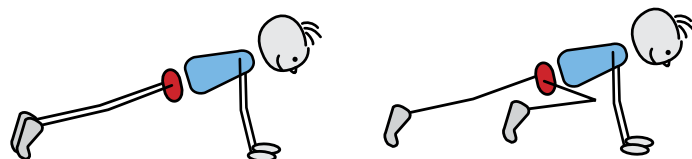


Abwechselnd werden der rechte und linke Arm mit dem Gewicht bis auf Hüfthöhe angehoben.

Übung mehrfach wiederholen

● Liegestütz 2 – Knie zum Ellbogen

Die TN befinden sich weiterhin in Liegestützposition.



Abwechselnd werden das rechte und linke Knie zum gleichseitigen Ellbogen geführt.

Übung mehrfach wiederholen

Absichten und Hinweise

- ⦿ Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur

- ⚠ Der Rücken sollte flach auf dem Boden liegen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

- ⦿ Kräftigung der Bauchmuskulatur

- ⦿ Kräftigung der Rumpfmuskulatur

- ⚠ Das Gesäß befindet sich stets auf einer Linie mit dem Rücken und den Beinen.

- ⦿ Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur

- ⚠ Das Gesäß befindet sich stets auf einer Linie mit dem Rücken und den Beinen.

Stundenverlauf und Inhalte

● Liegestütz 3 – Grätschsprünge

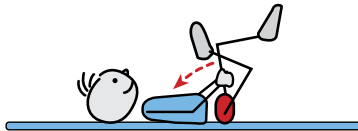
Die TN befinden sich weiterhin im Liegestütz.
Die Beine grätschten und schließen in sprunghaften Bewegungen.
Übung mehrfach wiederholen

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Dehnung Beinmuskulatur – Abduktoren

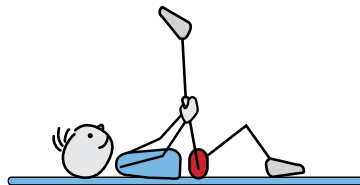
● Die TN befinden sich in Rückenlage auf der Matte.

Die TN winkeln die Beine an und stellen die Füße auf. Einen Fuß auf das angewinkelte Knie des anderen Beins legen. Beide Hände greifen nun den Oberschenkel des noch aufgestellten Beins und ziehen den Oberschenkel Richtung Oberkörper, um eine Dehnung in den Abduktoren des Beins des aufgelegten Fußes zu bewirken.
Seitenwechsel



● Dehnung Beinmuskulatur – Beinrückseite/Beinbeuger

Die TN befinden sich in Rückenlage.
Ein Bein ist angewinkelt, das andere wird nach oben gestreckt; die Hände greifen den Oberschenkel, um eine stärkere Dehnung des gestreckten Beins zu bewirken.



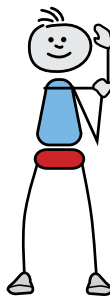
● Dehnung Rücken- und Brustmuskulatur

Auf der Matte in die Rutschhalte gehen und das Brustbein vorsichtig Richtung Matte drücken.



● Dehnung der Arm- und Schultermuskulatur

Im funktionellen Stand werden die Arme nach vorne gestreckt. Eine Hand greift hinter das Ellbogengelenk des anderen Arms und drückt diesen vorsichtig in Richtung Oberkörper.



Absichten und Hinweise

⊙ Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur

👉 Das Gesäß befindet sich stets auf einer Linie mit dem Rücken und den Beinen.

⊙ Dehnung der Beinmuskulatur/Abduktoren

👉 Der Rücken sollte flach auf dem Boden liegen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

⊙ Dehnung der Beinmuskulatur/Beinrückseite

👉 Der Rücken sollte flach auf dem Boden liegen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

⊙ Dehnung unteren Rückenmuskulatur und Brustmuskulatur

⊙ Dehnung der Arm- und Schultermuskulatur