5.2 Übergewicht und Adipositas

Im Übungskatalog für adipöse und übergewichtige Kinder und Jugendliche finden sich 18 Übungsvorschläge, jeweils sechs zur Ausdauer- und Kraftschulung sowie sechs Übungen für ein krankheitsadäquates Stretching. Auch hier ist jeweils eine Hälfte der Übungsmöglichkeiten für Schüler der Klassen 5 bis 7 und die andere Hälfte für Acht- bis Zehntklässler konzipiert. Die Ausdauer schulenden Übungen beschränken sich nicht auf ein stures Lauftraining, sondern sind durch eine Vielzahl von „Zusatzaufgaben“, wie Ball prellen oder bestimmte Wegvorgaben, so gestaltet, dass die Aufmerksamkeit der Schüler weg von der Belastung gelenkt wird. Auf diese Weise und durch spielerische Elemente, wie Teppichfliesen und Luftballon, erleben die Schüler einen freudbetonten Umgang mit körperlicher Aktivität. Durch Varianten mit Bewegungsformen, wie Walking und rückwärts Gehen, wird einerseits der stark belastete Bewegungsapparat geschont und andererseits eine gleichmäßige Beanspruchung der gesamten Beinmuskulatur gewährleistet. Eine Belastung in Intervallen durch eingebaute Pausen und aktive Erholungsphasen tragen zur Pulsregulation bei, so dass das Training im aeroben Bereich stattfinden kann und der optimale Trainingspuls von 150/160 Schlägen pro Minute nicht überschritten wird. Das vorgeschlagene Krafttraining und das Stretching-programm konzentrieren sich vor allem auf die Rumpfmuskulatur, besonders die obere und untere Rückenmuskulatur, da bei Übergewichtigen oftmals Beschwerden in diesen Regionen auftreten. Um die Wirkung der Stretchingübungen nicht zu verfehlen, wird vor allem mit statischen Übungen gearbeitet, da die gesundheitlich eingeschränkten Schüler so ihre Konzentration besser auf die jeweilige Ausführung lenken können. Im Bereich der Kraft schulenden Übungen werden Erleichterungen, z. B. Teppichfliesen als Rutschhilfe eingesetzt, welche die Übung trotz mangelnder Kraftfähigkeiten der gesundheitlich eingeschränkten Schüler realisierbar machen und so motivierend wirken.

Klasse 5 - 7

Ausdauer

Adipositas

Kraft

Stretching

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

19

Luftballon-Jongleur

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?

- Luftballon

Luftballon mit den Knien nach oben stoßen

Übungsausführung:

- Halte den Luftballon in der Luft, indem du ihn abwechselnd mit dem linken und dem rechten Oberschenkel nach oben stößt! Bewege dich so, dass der Luftballon genau über deinen Oberschenkeln ist!

Variation:

- Kannst du dich einmal um dich selbst drehen, bevor du den Luftballon nach oben stößt?
- Lasse den Luftballon über Kopf, Schulter, Arm, Oberschenkel und Fuß nach unten und wieder zurück tanzen! Übe dies 3x!

Dosierung: 20 x, kurze Pause mit Lockerungsübungen, insgesamt 3 Durchgänge

Pass auf! Versuche, während der ganzen Übung mit leichtem Schritten am Ort in Bewegung zu bleiben!

Klasse 5 - 7

Ausdauer

Adipositas

Kraft

Stretching

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

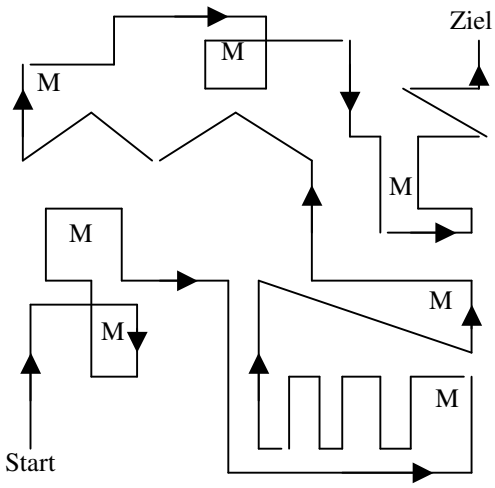
20

Irrgartenlauf

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?

- diese Karte, 7 Markierungen (M)



Übungsausführung:

- Stelle die Markierungen nach der Skizze auf!
- Nimm diese Übungskarte in die Hand und laufe locker und gleichmäßig den Irrgarten ab!
- Versuche, dir kurze Stücke einzuprägen und aus dem Kopf abzulaufen!

Variation:

- Kannst du Teile des Irrgarten auch mit Nachstellschritten oder rückwärts ablaufen?

Dosierung:

- insgesamt 3 Durchgänge
- dazwischen kurze Pause mit Lockerungsübungen

Pass auf!

- Laufe so schnell, dass du eine Irrgartendurchquerung ohne Pause schaffst!

Klasse 5 - 7

Ausdauer

Adipositas

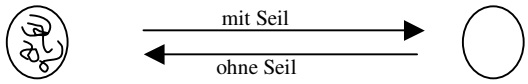
Kraft ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ Stretching

21

Spaghetti-Transport

(Indoor)

Was brauche ich?
- 5 Springseile
- 1 Teppichfliese
- 2 Reifen



Übungsausführung:
- In einem Reifen platzierst du alle Springseile, den zweiten Reifen legst du etwa 10 m entfernt ab!
- Ein Fuß steht auf der Teppichfliese und mit dem anderen Fuß trittst du wie beim Rollerfahren!
- Hinfahren – Spaghetti zusammengerollt auf die Fliese legen – zurückfahren, bis alle Spaghetti im anderen Reifen liegen!

Dosierung:
- insgesamt 4 Durchgänge
- dazwischen kurze Pause mit Lockerungsübungen

Pass auf!
- Wechsle das Bein nach jedem Durchgang!

Klasse 8 - 10

Ausdauer

Adipositas

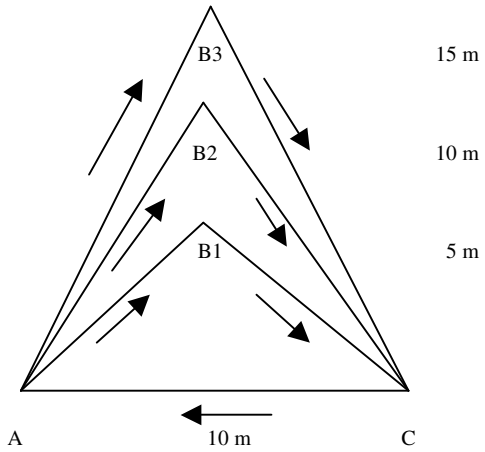
Kraft ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ Stretching

22

Triangel-Lauf

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?
- 5 Markierungen



Übungsausführung:
- Lege die Markierungen wie auf der Skizze!
- Laufe je eine Triangel ab, immer von A nach B nach C!
- Jede Triangel beginnt mit A!

Dosierung:
- ein Durchgang = alle 3 Triangeln
- 1. Durchgang: von klein nach groß
  2. Durchgang: von groß nach klein
  3. Durchgang: 2 x klein, 1 x mittel, 1 x groß, 1 x mittel, 2 x klein
- nach jedem Durchgang kurze Pause mit Lockerungsübungen

Pass auf!
- Laufe so schnell, dass du einen Durchgang ohne Pause schaffst!

Klasse 8 - 10

Ausdauer

Adipositas

Kraft

Stretching

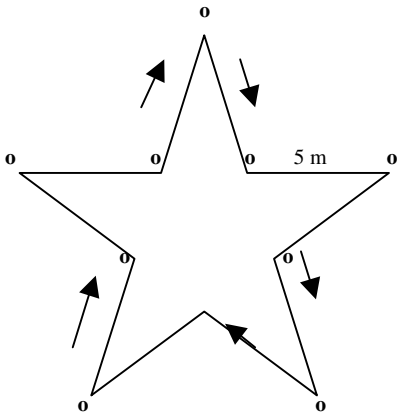
23

Sternlauf mit Ball

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?

- Basketball
- 10 Markierungen, z. B. Bierdeckel



Übungsausführung:

- Markiere die Punkte des Sterns! Laufe den Stern ab und dribble dabei fortwährend mit dem Ball!
- An jeder Spitze des Sterns dribbelst du jeweils den Ball auf der Stelle und läufst einmal um ihn herum!
- Solltest du den Ball verlieren, hole ihn zurück und mache dort weiter, wo du ihn verloren hast!

Dosierung:

- 3 Durchgänge
- dazwischen kurze Pause

Pass auf!

- Laufe so schnell, dass du einen Durchgang ohne Pause schaffst!
- Dribble sicher!

Klasse 8 - 10

Ausdauer

Adipositas

Kraft

Stretching

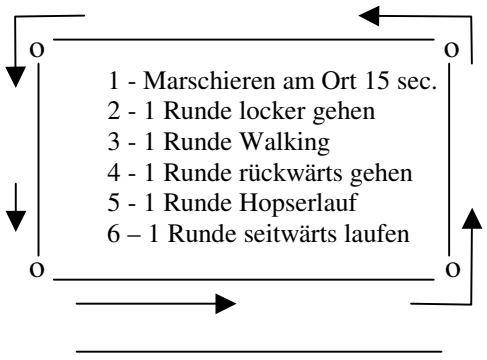
24

Würfelmeister

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?

- Würfel
- 4 Markierungen



Übungsausführung:

- Stecke dir ein quadratisches Feld mit einer Seitenlänge von etwa 10 m ab!
- Würfle und führe die jeweiligen Übungen um das Quadrat herum aus!
- Ein Durchgang ist beendet, wenn du jede Zahl einmal gewürfelt hast! Wenn sich eine Zahl wiederholt, laufe erneut! Weitere Wiederholungen dann ignorieren!

Dosierung:

- 3 Durchgänge
- dazwischen kurze Pause

Pass auf!

- Laufe so schnell, dass du einen Durchgang ohne Pause schaffst!

Klasse 5 - 7

Adipositas

Ausdauer | Kraft | Stretching

25

Flieger

(Indoor)

Was brauche ich?
- Sitzball

Ausgangsstellung:
- Kniestand vor dem Ball, der Bauch liegt auf dem Ball

Übungsausführung:
- Strecke die Beine und hebe gleichzeitig den Oberkörper und die Arme, die Füße stützen sich hinten ab! (evtl. an der Wand o. Ä.)
- Verschränke die Arme hinter dem Kopf und drehe deinen Oberkörper leicht nach rechts und links!

Dosierung:
- Oberkörper 10 x nach beiden Seiten drehen, dann kurze Pause, insgesamt 5 Durchgänge

Pass auf!
- Blick zum Boden, Po anspannen
- Den Oberkörper *nicht* ins Hohlkreuz heben!

Klasse 5 - 7

Adipositas

Ausdauer | Kraft | Stretching

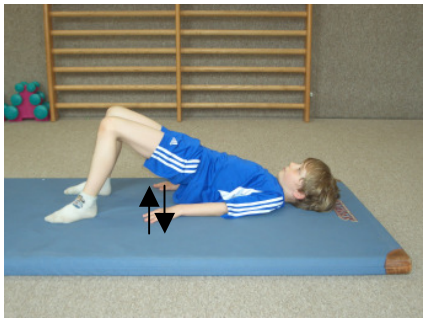
26

Hochbett

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?
- Matte (bei Indoor)
- Rasen (bei Outdoor)

Ausgangsstellung:
- Rückenlage, Beine anwinkeln, Arme liegen neben dem Körper, Handflächen drücken auf den Boden



Übungsausführung:
- Spanne deine Bauchmuskulatur an und hebe das Gesäß langsam vom Boden ab! 5 Sekunden halten!
- Beim Absinken die Wirbelsäule langsam Stück für Stück abrollen!

Dosierung:
- insgesamt 5 Durchgänge
- dazwischen kurze Pause

Pass auf!
- Oberkörper und Oberschenkel sind in einer Linie!
- Beim Heben Ausatmen , beim Senken Einatmen!

Klasse 5 - 7

Adipositas

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

27

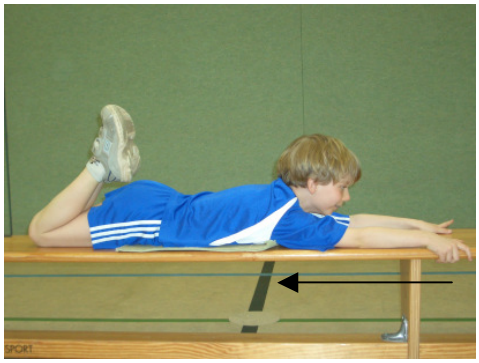
Ausdauer | Kraft | Stretching

Streckentauchen

(Indoor)

Was brauche ich?
- Bank, Teppichfliese

Ausgangsstellung:
- Bauchlage auf der Bank, Fliese unter dem Bauch



mindestens bis zur Schulter durchziehen

Schaffst du es, bis zum Oberschenkel durchzuziehen?

Übungsausführung:
- Winkle deine Beine in den Knien an, die Fußsohlen zeigen zum Kopf!
- Ziehe dich mit beiden Armen kräftig bis zum anderen Ende der Bank!

Dosierung:
- 10 x, dazwischen kurze Pause

Pass auf!
- Ziehe deine Hände mindestens bis zur Schulter durch!
- Blick zur Bank, ca. 50 cm vor dir

Klasse 8 - 10

Adipositas

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

28

Ausdauer | Kraft | Stretching

Brustschwimmer

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?
- Matte (Indoor), Rasen (Outdoor)

Ausgangsstellung:
- Bankstellung

Arme gestreckt, Kopf zwischen den Armen

Brustarmzug, Kopf bleibt tief

Übungsausführung:
- Löse einen Arm nach dem anderen vom Boden und strecke sie nach vorn!
- Der Kopf bleibt zwischen den Armen!
- Führe drei Brustschwimmbewegung aus! Geh wieder in Ausgangsstellung!

Dosierung:
- insgesamt 6 Durchgänge
- dazwischen kurze Pause

Pass auf!
- Dein Po darf deine Fersen nicht berühren!

Klasse 8 - 10

Adipositas

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

29

Ausdauer | Kraft | Stretching

Ballstemmen

(Indoor)

Was brauche ich?
- Sitzball, Matte

Ausgangsstellung:
- Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße aufgestellt, Ball in den Händen liegend

Übungsausführung:
- Wirf den Ball senkrecht nach oben und fang ihn wieder auf! (ca. 50 cm)
- Zur Gewöhnung kannst du zunächst einen kleineren Gymnastikball nutzen!

Dosierung:
- 10 x, kurze Pause
- insgesamt 3 Durchgänge

Pass auf!
- Wirf und fang relativ zügig!

Klasse 8 - 10

Adipositas

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

30

Ausdauer | Kraft | Stretching

Ellbow-Knee

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?
- -----

Ausgangsstellung:
- Stand, Handflächen an den Hinterkopf, Ellenbogen zur Seite wegstrecken

Oberkörper bleibt aufrecht!

Übungsausführung:
- Nähere deinen Ellenbogen an das jeweils gegenüberliegende Knie an!
- Schaffst du es, dass sich Knie und Ellenbogen berühren?

Dosierung:
- 10 x je Seite, kurze Pause
- insgesamt 3 Durchgänge

Pass auf!
- Bleibe möglichst aufrecht stehen! Nicht mit dem Oberkörper vorn überkippen!

Klasse 5 - 7

Adipositas

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

31

Ausdauer

Kraft

Stretching

Fauler Käfer

(Indoor)

Was brauche ich?
- Sitzball

Ausgangsstellung:
- Bauchlage über dem Ball

Übungsausführung:
- Lege dich locker und entspannt über den Ball, so dass du eine Dehnung im gesamten Rücken spürst!
- Lass den Kopf dabei locker hängen!
- Führe leichte Drehbewegungen aus!

Dosierung:
- Zähle in Gedanken langsam bis 15!
- 2-3 x, dazwischen kurze Pause

Pass auf!
- Achte darauf, dass sich alle Muskeln entspannen!

Klasse 5 - 7

Adipositas

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

32

Ausdauer

Kraft

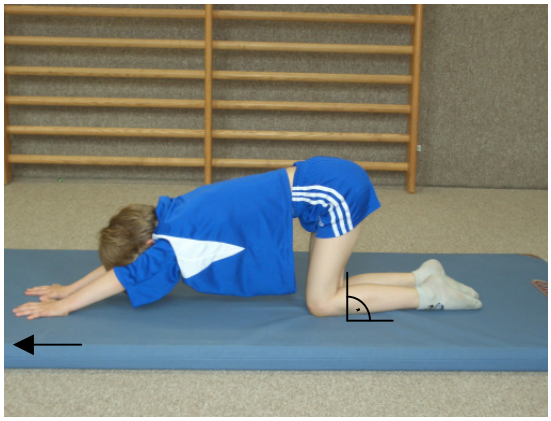
Stretching

Sonnenanbeter

(Indoor)

Was brauche ich?
- Matte

Ausgangsstellung:
- Kniestand, Hände weit vorn aufgesetzt



Übungsausführung:
- Schiebe die Arme weit nach vorn und drücke den Rumpf dabei kräftig zum Boden!
- Krabble mit deinen Händen schrittweise nach vorn und halte diese Position!

Dosierung:
- Zähle in Gedanken langsam bis 15!
- 2-3 x, dazwischen kurze Pause

Pass auf!
- Der Winkel zwischen Unterschenkel und Oberschenkel beträgt immer 90°!

Klasse 5 - 7

Adipositas

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

33

Ausdauer

Kraft

Stretching

Kobra

(Indoor)

Was brauche ich?
- Matte

Ausgangsstellung:
- Bauchlage, Unterarme aufgestützt

Übungsausführung:
- Schiebe deinen Kopf so weit wie möglich nach vorn!
- Spanne den Po an!

Dosierung:
- Zähle in Gedanken langsam bis 15!
- 3 x, dazwischen kurze Pause

Pass auf!
- Den Oberkörper *nicht* ins Hohlkreuz heben!

Klasse 8 - 10

Adipositas

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

34

Ausdauer

Kraft

Stretching

Umgedrehte Schildkröte

(Indoor)

Was brauche ich?
- Matte

Ausgangsstellung:
- Rückenlage

Übungsausführung:
- Ziehe beide Beine zum Bauch und halte sie mit den Händen in den Kniekehlen fest!
- Hebe den Kopf nur leicht an!

Variation:
- 10 x Rückenschaukel

Dosierung:
- Zähle in Gedanken langsam bis 15!
- 3 x, dazwischen kurze Pause

Pass auf!
- Falls dein Nacken schmerzt, lege den Kopf ab!

Klasse 8 - 10

Adipositas

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

35

Ausdauer

Kraft

Stretching

Liegewiese

(In & Outdoor)

Was brauche ich?
- -----

Ausgangsstellung:
- Strecksitz

Übungsausführung:
- Setze die Hände hinter dem Rücken schulterbreit auf, die Fingerspitzen zeigen nach hinten!
- Schiebe die Arme Stück für Stück weiter hinter, bis du eine Dehnung in der Brust und in der Schulter spürst! Es soll nicht weh tun!

Dosierung:
- Zähle in Gedanken langsam bis 10!
- 3 x, dazwischen kurze Pause

Pass auf!
- Versuche bei jedem Durchgang ein Stück weiter zu greifen!
- Die Arme dabei möglichst schulterbreit lassen!

Klasse 8 - 10

Adipositas

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

36

Ausdauer

Kraft

Stretching

Bogen

(Indoor)

Was brauche ich?
- Sitzball

Ausgangsstellung:
- Sitz auf dem Ball

Übungsausführung:
- Bewege deine Füße nach vorn, bis der Kopf und Rücken auf dem Ball aufliegen!
- Verharre in dieser Position!
- Die Arme hängen locker an der Seite!

Variation:
- Führe die Arme über Kopf! Strecke die Beine aus!

Dosierung:
- Zähle in Gedanken langsam bis 15!
- 3 x, dazwischen kurze Pause

Pass auf!
- Zur Erleichterung kannst du deine Füße vor eine Wand stellen!