Schweizerischer Turnverband

Lektion Fitnessband 3

Ziele	Die Teilnehmenden… • erleben den vielseitigen Einsatz des Fitnessbandes in einer Lektion. • führen mit dem Fitnessband spielerische Übungen aus. • machen Übungen zu zweit, die kräftigend wirken und die Stabilität erhöhen. • bauen Vertrauen zueinander auf, indem Partneraufgaben im Zentrum stehen.
Hinweise	• Kontrollierte Durchführung (Platzierung des Fitnessbandes, kein «Spicken»/Bewegung bewusst bremsen) • Für die Durchführung der Übungen gilt: Qualität vor Quantität • Angepasste Länge (= Widerstand) wählen • Genaue Instruktion und Rückmeldungen zur Durchführung geben • +/- sind Variationen der Übung • Das Training kann mit verschiedenen Fitnessbändern unterschiedlicher Marken durchgeführt werden.
Quellen	• 50 Workouts mit Fitnessband, Dr. Lutz Herdener, 4. Auflage 2025, riva • Krafttraining mit Fitnessbändern, Ronald Thomschke, 3. Auflage 2022, steffen verlag • Dänk a Gläänk, Kräftigen mit dem Thera-Band, Programm für die Beine, Suva, 7. Auflage 2008 • Dänk a Gläänk, Kräftigen mit dem Thera-Band, Programm für Rumpf und Schultern, Suva, 7. Auflage 2007

Aufwärmen (29')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung und Infos zum Ablauf	Plenum	
7'	**Wort-Stafette** Eine Person startet bei einer Markierung und rennt auf die andere Seite der Halle, um eine Karte aufzudecken. Das Wort wird mit Hilfe des Fitnessbandes für die Gruppe dargestellt (ohne zu sprechen). Sobald die Gruppe den Begriff errät, darf die nächste Person einen Begriff aufdecken. Mögliche Worte/Begriffe: • Fischer: Angeln (Band als Angelschnur) • Bogenschütze/Bogenschiessen (Band als Bogen) • Lasso werfen • Gitarre/Harfe/Geige spielen (Band als Saite) • Verband anlegen • Steinschleuder • Gürtel • Geschenkband: Geschenk einpacken, Geschenk • Kopfhörer • Hundeleine • Handschellen • Marionette • Uhr • Springseil • Armschlinge (gebrochener Arm) • Halskette • Flöte • Stirnband • Umhängetasche • Trinkflasche • usw.	2-4 Gruppen  	Postkarten mit Worten Markierungen Fitnessband pro Gruppe

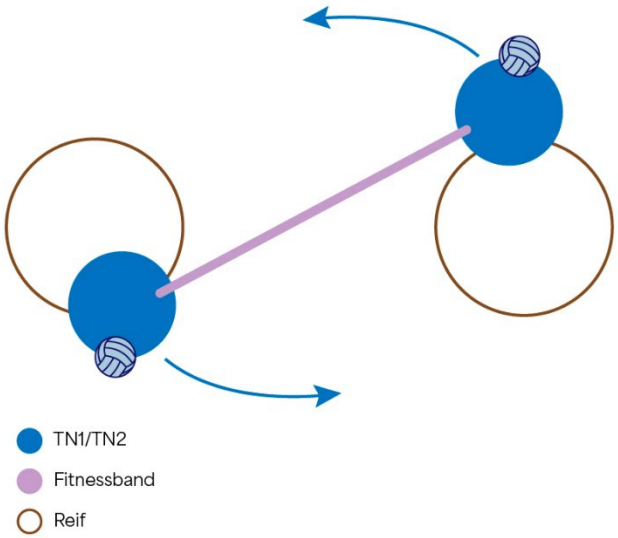
10’

Rundlauf in 2er-Teams mit Fitnessband-Verbindung

Ein Rundlauf wird in 2er Teams mit einem Fitnessband absolviert. Das Fitnessband wird von beiden Personen mit einer Hand gehalten, die Verbindung darf nicht gelöst werden. Nach einer Runde Handwechsel und Rundlauf erneut absolvieren. Start des Rundlaufs an jeder Station möglich.

Stationen Rundlauf:

- **Balancieren:** beide TN balancieren über Langbank (breite oder schmale Seite oben, Langbänke stehen parallel in einem Abstand, dass das Fitnessband gespannt ist)
- **Slalom:** Markierung mit Malstäben/Hütchen, Slalom vorwärts oder rückwärts
- **Prellen:** beide TN prellen einen Ball mit der freien Hand und laufen vorgegebene Distanz (kreisförmig)



- **Gymnastikball/Sitzball:** einen grossen Ball (Gymnastikball/Sitzball) mit dem Fitnessband über eine vorgegebene Distanz bewegen

Zu zweit











Fitnessband pro 2 Personen

2 Langbänke

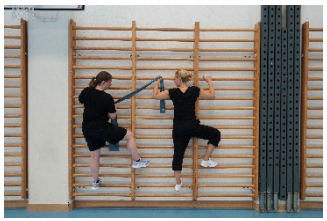
Markierungen für Slalom

2 Reifen, 2 Bälle, Markierung für Kreis

Grosser Ball, Markierung

Kasten, Malstab, Mattenwagen, usw.

(umschlingen und fortbewegen). Nur das Fitnessband darf den Ball berühren.
- **Hindernislauf:** Hindernislauf absolvieren (Kasten, Malstab, Reifen durchsteigen, Mattenwagen usw.), + Geräte überwinden, ohne mit dem Fitnessband ein Gerät zu berühren.
- **Klettern:** eine Sprossenwand seitlich durchklettern, ohne das Fitnessband loszulassen, + einhändig klettern



7’

Fangisformen mit Fitnessband

Fangende halten sich beide an den Enden eines Fitnessbandes, Fangen = Berührung mit Fitnessband > eine Art Quallenfangis.

Die anderen Teilnehmenden versuchen von einer Hallenseite auf die andere zu gelangen, ohne dass sie von einem Fitnessband berührt werden. Wenn es den Fangenden gelingt jemanden zu berühren, schliesst sich diese Person den Fangenden an und die Reihe mit den Fitnessbändern wird länger.

Quallenfangis
Zwei TN stehen in der Hallenmitte und dürfen sich nur auf der Mittellinie bewegen (= Quallen). Die anderen TN versuchen, auf die andere Seite zu laufen, ohne dass sie berührt werden. Bei Berührung wird Person ebenfalls zur Qualle.
Welche TN bleiben nach 2’ noch im Spiel?
- Zu Beginn mehrere Quallen
+ Breiteres Feld



Weitere Variante:

1-3 2er Teams sind Fangende und binden die Füsse (je einen) oder Hüften mit einem Fitnessband zusammen. So versuchen sie die anderen TN zu fangen.

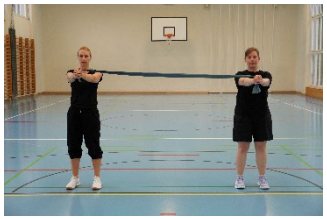
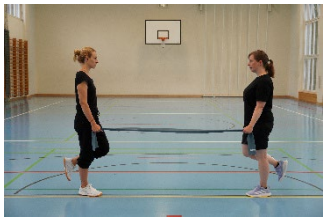
Gruppe, 2-x Fänger*innen



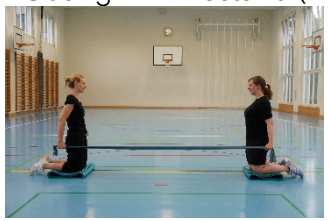
Evt. Markierungen für Feldgrösse

Fitnessband für 2er Teams oder Fänger*innen

Hauptteil (30')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
20'	**Ganzkörper-Partnerworkout** Jede Übung zweimal mit 10-20 Wiederholungen ausführen.	Zu zweit verteilt im Raum Frontal ausgerichtet	1-2 Fitness-bänder pro Zweiergruppe
	Rumpfrotation im Stand Beide TN stehen nebeneinander und halten das Fitnessband an je einem Ende mit beiden Händen fest. Die Arme sind nach vorne gestreckt und beide bewegen nach aussen, weg voneinander (TN A rechts, TN B nach links, Rotation Rumpf) und kommen kontrolliert wieder zurück zur Mitte. Seite wechseln. + Übung im Ausfallschritt ausführen 	 	
	Armrückführen im Einbeinstand Beide TN stehen sich im Einbeinstand gegenüber und halten das Fitnessband mit einer Hand mit ausgestrecktem Arm nach vorne. Beide führen den gestreckten Arm an der Hüfte vorbei nach unten hinten. Hand- und Beinwechsel. - Übung im Zweibeinstand (schmale Spur) ausführen 		

- Übung im Kniestand (z. B. auf Balance-Pad) ausführen





+ Fuss auf instabiler Unterlage platzieren

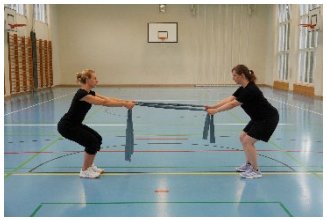


+ Übung mit zwei Fitnessbändern jeweils einseitig ziehen und wechseln



Rudern in der Kniebeuge

Beide TN stehen sich gegenüber und kommen in eine Kniebeuge (Squat). In jeder Hand ein Fitnessband, welches auf der anderen Seite vom Teammitglied gehalten wird. Gleichzeitig ziehen beide das Fitnessband zurück und beugen die Arme.



- Gleiche Übung im Stand





Trizeps Kickbacks

Beide TN stehen sich gegenüber und kommen in eine Kniebeuge (Squat). In jeder Hand ein Fitnessband, welches auf der anderen Seite vom Teammitglied gehalten wird. Beide ziehen die Fitnessband-Enden zu sich und beugen dabei die Arme bis die Unterarme parallel zum Boden sind. Aus dieser Position werden die Arme neben der Hüfte nach hinten gestreckt und wieder gebeugt (Aktivität M. triceps).





Reverse Flys

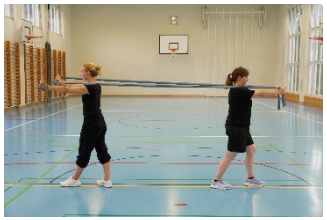
Beide TN stehen sich gegenüber mit zwei Fitnessbändern (gekreuzt), welche auf der anderen Seite vom Teammitglied gehalten werden. Hüftbreiter Stand oder Schrittstellung und Arme auf Schulterhöhe nach vorne strecken. Beide Arme gestreckt zur Seite öffnen.

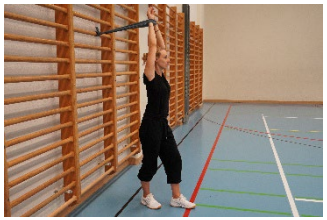


- Breites Rudern im Stehen: Beide stehen sich gegenüber mit zwei Fitnessbändern. Hüftbreiter Stand mit leichter Beugung der Knie. Arme auf Schulterhöhe strecken und dann Ellbogen zurückziehen. Arme bleiben während er ganzen Bewegung auf Schulterhöhe.





	Butterfly Butterfly mit gestreckten Armen: Schrittstellung mit dem Rücken zueinander. Arme auf Schulterhöhe nach vorne strecken und vor dem Körper zusammenbringen.	 	
10’	**Übungen für Stabilität und Verbesserung der Bewegungskoordination** Diese drei Übungen können abwechselnd mit Workout-Übungen eingesetzt oder als Postenlauf angeordnet werden. Sie werden zu zweit absolviert. Eine Person beobachtet und gibt Rückmeldungen und die zweite Person führt aus.	Zu zweit, Frontal oder als Postenlauf	Postenblätter Fitnessband pro Person
	Bewegungskoordination zwischen Schulterblatt und Brustkorb (im Stand) Fitnessband unter dem rechten Fuss fixieren und mit der linken Hand diagonal über die linke Schulter ziehen. Den gestreckten Arm nach vorne und wieder zurückbewegen (schieben aus der Schulter, ohne dass die Schulter zum Ohr bewegt).		
	Trainieren der Koordination von Hüft-, Knie- und Fussmuskulatur (Beinachse) Fitnessband straff um die Oberschenkel wickeln (geknüpft). Die Knie leicht beugen und die Oberschenkel leicht nach aussen drehen.		

	Stabilisieren des Schultergelenkes (im Stand/Kniestand) Schrittstellung. Fitnessband an der Sprossenwand fixieren oder von Teammitglied halten lassen. Arme gestreckt über Kopf führen und dann nach vorne bewegen (gegen den Widerstand des Fitnessbandes). Rumpf bleibt stabil.	 	

Ausklang (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
10'	**Roboterspiel mit Fitnessband** Zwei TN bilden ein Team. Eine Person schliesst oder verbindet die Augen. Das Fitnessband wird um die Taille geschlungen. Die Enden des Fitnessbandes hält die andere Person. Die „blinde" Person wird über das Fitnessband geführt. Ziel ist es zur gewürfelten Farbe zu gelangen. Dazu sind farbige Blätter in der Halle aufgehängt. Varianten: • Beide TN sind „blind" und halten sich über das Fitnessband mit dem*der Partner*in verbunden. Sie setzen sich ein Ziel und versuchen dies „blind" zu erreichen.	Zu zweit 	Fitnessband pro Zweierteam Augenbinde (optional) Farbwürfel Farbige Blätter / Klebeband



Hinweis: langsame Fortbewegung wegen möglichen Zusammenstössen, evt. Codewort für „Stopp“ durch Leitende

- Im Team kann auch ein kleiner Parcours absolviert werden. Eine Person ist „blind“ die andere führt nur über das Fitnessband.



5’	Weitere Informationen und Abschluss