



Stundenbeispiel Erwachsene

Training mit Köpfchen

Koordinatives Krafttraining für mehr Stabilität und Balance

Vorbemerkungen/Ziele

Sportliche Anforderungen, wie z. B. in Sportsportarten, und Anforderungen im Alltag verlangen eine gute Kombination aus Kraft, Balance und koordinierter Bewegungsausführung. Diese Fähigkeiten werden besonders dann gefordert, wenn sich der Körper oder der Kopf in verschiedenen Positionen befindet, wie z. B. beim Blick über die Schulter oder bei schnellen Richtungswechseln. Das hier vorgestellte Training verbindet submaximale Kräftigungsübungen mit einfachen koordinativen Aufgaben, um die Bewegungskontrolle und das Gleichgewicht zu verbessern. Die Übungen sind niedragschwellig angelegt und eignen sich besonders für Einsteiger*innen. Zu Beginn stehen einfache statische Übungsformen im Vordergrund, bevor später zunehmend dynamische Varianten integriert werden können.

Stundenverlauf und Inhalte

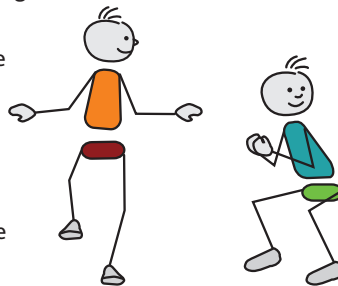
EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Informationen zur Trainingseinheit und Einstiegstest**
- Die Teilnehmer*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) kommen in einem Innenstirnkreis zusammen.

Die ÜL informiert die TN über die Trainingsziele der Stunde und über den Zusammenhang von koordinativen Anforderungen und Kraftleistungen. Ziele der Trainingseinheit sind eine größere Stabilität im Stand und eine gute Rumpfspannung bei visuellen Ablenkungen.

Anhand von zwei kleinen Übungen sollen die TN im Einstiegstest selbst erfahren, wie sich visuelle Reize auf bekannte Übungen auswirken.

- 1 Änderungen der Blickrichtung im Einbeinstand
- 2 Klassische Kniebeuge mit Blick zur Seite



● Blickrichtung ändern

- Die TN und die ÜL bleiben mit ausreichend Abstand zueinander im Innenstirnkreis stehen.

Mit Anleitung durch die ÜL führen die TN im Stand achsengerechte Augenbewegungen durch: links-rechts, oben-unten, diagonal, nah-fern. Dann malen die TN mit ihren Augen den eigenen Vornamen in die Luft.

Anschließend werden die gleichen Aufgaben mit Kopfbewegungen (Blick nach links-rechts, oben-unten, Seitneigung, vor-zurück und den Vornamen in die Luft malen) durchgeführt. Auch hier sollen die TN wieder den zunehmenden koordinativen Schwierigkeitsgrad aktiv wahrnehmen.

Rahmenbedingungen

Zeit:

45–60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

8–20 TN im Alter von 16 bis 60 Jahren

Material:

Fitnessbänder in zwei Stärken (leicht und mittel) – halb so viele wie TN,
Matten in TN-Zahl

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN zur Trainingseinheit, Erläuterung des koordinativen Trainingsansatzes, Motivation der TN
- ✓ **Hinweise an die TN:**
 - Störreize, z. B. visuell, haben einen erheblichen Einfluss auf die Bewegungsausführung. Je stärker die Störreize, desto schwieriger die Bewegungskoordination.
 - Eine veränderte Ausführung von bekannten Übungen sorgt für neue Anforderungen und somit für einen höheren koordinativen Anspruch.
- ✓ Im ersten Schritt werden Übungen für Augen- und Kopfbewegungen durchgeführt, um auf das nachfolgende Training vorzubereiten.

- ◎ Mobilisierung der kopfumliegenden Muskulatur, Wahrnehmung von veränderten koordinativen Anforderungen durch Augen- und Kopfbewegung

Fitness
04.2026

www.lsb.nrw

Stundenverlauf und Inhalte

● Hand am Kopf

- Die TN und die ÜL bleiben im Innenstirnkreis stehen.

Unter Anleitung der ÜL führen die TN statische Kräftigungsübungen für die Nackenmuskulatur mit dem Kopf gegen die eigene Hand aus. Jede Übung wird 15 Sekunden gehalten.

- 1 Handfläche an der Stirn – Stirn drückt nach vorne
- 2 Handfläche am Hinterkopf – Hinterkopf drückt nach hinten
- 3 Handfläche an der rechten Kopfseite – Kopf rotiert nach rechts
- 4 Handfläche an der linken Kopfseite – Kopf rotiert nach links
- 5 Handfläche an der rechten Kopfseite – Seitneigung nach rechts
- 6 Handfläche an der linken Kopfseite – Seitneigung nach links



● Luftmalerei

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B) in einer Gassenaufstellung. TN A und TN B stehen sich etwa einen halben Meter entfernt gegenüber.

TN B nimmt einen stabilen, funktionellen Stand ein. TN A malt mit dem Finger Figuren in die Luft, die TN B mit den Augen verfolgt, ohne die Grundspannung im funktionellen Stand zu verlieren. Nach einer Minute erfolgt ein Aufgabenwechsel von TN A und TN B.

Danach erfolgt ein zweiter Durchgang, in denen die Fingerbewegungen mit dem Kopf verfolgt werden.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Folge dem Finger!

- Die TN bilden neue Paare und behalten die Gassenaufstellung bei.

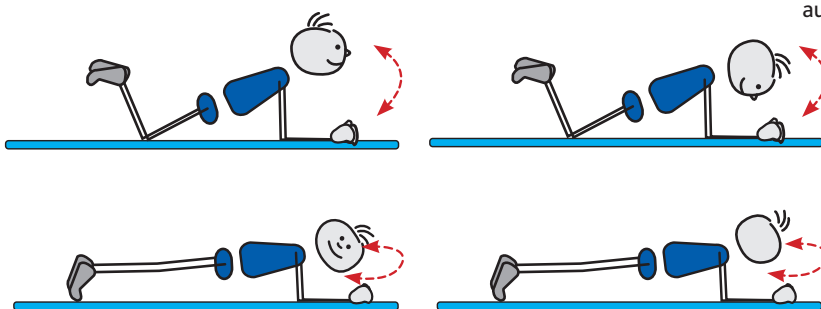
TN A stellt sich in einen Ausfallschritt. TN B hält in einem halben Meter Abstand beide Arme seitlich hoch. Alle 2–3 Sekunden hebt TN B einen der Zeigefinger, den TN A möglichst schnell mit den Augen, nach einer Minute mit dem Kopf fixieren soll.

Nach zwei Minuten erfolgt ein Rollenwechsel von TN A und TN B. In einer zweiten Übungsrunde wird der Ausfallschritt mit dem anderen Bein nach vorne ausgeführt.

● Kraft mit Köpfchen im Unterarmstütz

- Die TN bilden einen Innenstirnkreis und jede*r TN hat eine Matte.

Die TN nehmen eine klassische Unterarmstütz-Plank-Position ein. Alle 2–3 Sekunden sollen ruhige, kontrollierte Kopfrotationen oder Kopfbewegungen in die Flexion bzw. Extension (moderat) durchgeführt werden.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Kräftigung der kopfumliegenden Muskulatur

✓ Hinweise an die TN:

- Individueller, moderater Krafteinsatz gegen die Hand, zur Vermeidung von Schutzspannung in der Hals- und Nackenmuskulatur
- Ruhig und kontrolliert atmen

- ⊙ Verbesserung der Kopf-Rumpf-Orientierung, Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit

- ✓ Die ÜL achtet darauf, dass die TN die Grundspannung im Rumpf aufrechterhalten und weist sie immer wieder darauf hin.

✓ Steigerung der koordinativen Komplexität:

- TN A stellt gleichzeitig Fragen zu Allgemeinwissen an TN B.
- TN B wählt einen engen Stand mit den Füßen.

- ⊙ Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit, statisches Krafttraining der vorderen Oberschenkelmuskulatur im Ausfallschritt, erhöhte koordinative Anforderung durch schnelle Fokussierung des Zeigefingers

- ✓ Die ÜL achtet darauf, dass sich die TN gegenseitig fordern, aber nicht überfordern.

- ⊙ Aufbau und Erhalt von Rumpfspannung, zusätzlicher koordinativer Anspruch durch visuelle Reize, Kräftigung der Rumpfmuskulatur

- ✓ Die TN wählen eine individuelle Unterarmstütz-Plank-Variante (aufgestellte Knie oder Füße) aus.

- ✓ Belastungszeit 30–60 Sekunden mit 2 Sätzen

Autor:
Micha Sommer

Praktisch für die Praxis

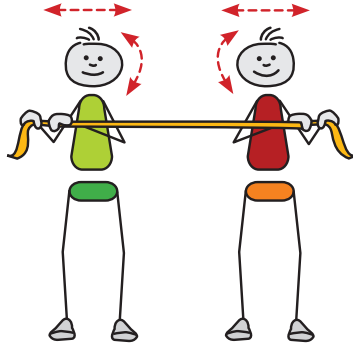
Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Pallof Press Hold zu zweit

- Je zwei benachbarte TN bilden ein Paar (TN A und TN B) und erhalten ein Fitnessband (FB).

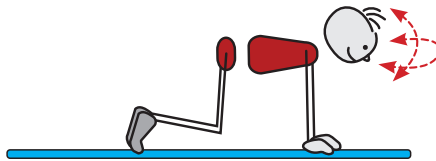
TN A und TN B stehen in paralleler Fußstellung seitlich zueinander und haben jeweils ein Ende des FB mit beiden Händen vor dem eigenen Körper gefasst. Das FB wird durch die Wahl des Abstands so unter Spannung gebracht, dass die beiden TN mit leicht gebeugten Armen haltend Rumpfspannung aufbringen müssen, um ihre Position beizubehalten. In dieser Position erfolgen kontrollierte Wechsel der Blickrichtungen bzw. der Kopfpositionen. Nach 60 Sekunden erfolgt ein Seitenwechsel und damit ein Wechsel der Zugseite.



● Kopfbewegungen in „Monster“-Position

- Jede*r TN geht auf der eigenen Matte in die Vierfüßlerstand-Position.

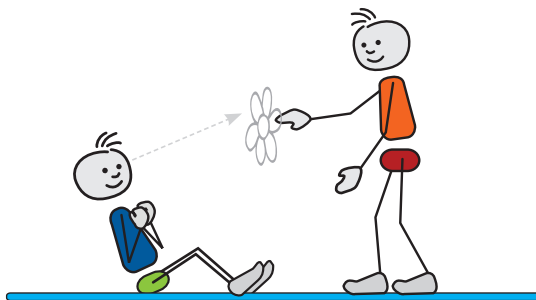
Die TN heben im Vierfüßlerstand (Hände unter den Schultern aufgestellt, Knie unter der Hüfte) minimal ihre Knie an. In dieser Position erfolgen kontrollierte Wechsel der Blickrichtungen. Im zweiten Durchgang wechseln die Kopfpositionen während der Belastung.



● Fingerverfolgung im V-Sitz

- Je zwei benachbarte TN bilden wieder ein Paar (TN A und TN B) auf einer Matte.

TN A nimmt einen V-Sitz auf der Matte ein (angewinkelte Beine mit aufgestellten Fersen und leicht zurückgelehntem Oberkörper). TN B steht bei den Füßen von TN A und malt langsam mit dem Finger Figuren in die Luft – erst kleiner, dann größer. TN A verfolgt den Finger mit den Augen, nach der Hälfte der Zeit mit dem Kopf. Nach 60 Sekunden erfolgt ein Rollenwechsel von TN A und TN B.



Absichten und Hinweise

- ◎ Aufbau und Erhalt von Rumpfspannung, zusätzlicher koordinativer Anspruch durch visuelle Reize, Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

- ✔ Zur Steigerung der Übungsintensität wird das FB mit gestreckten Armen gehalten.

- ◎ Aufbau und Erhalt von Rumpfspannung, zusätzlicher koordinativer Anspruch durch visuelle Reize, Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

- ✔ Belastungszeit 30–60 Sekunden mit 2 Sätzen

- ◎ Aufbau und Erhalt von Rumpfspannung mit unterschiedlichem visuellem Input im V-Sitz, Kräftigung der Hüftbeuge- und der gesamten Bauchmuskulatur

- ✔ Belastungszeit je TN 60 Sekunden (30 Sekunden mit den Augen und 30 Sekunden mit dem Kopf) mit 2 Sätzen

- ✔ Die TN wählen eine individuelle V-Position
 - mit rücklings auf dem Boden aufgesetzten Händen
 - mit vor der Brust gehaltenen Händen
 - mit nach vorne ausgestreckten Armen

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

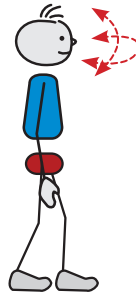
● Stellung halten

- Jede*r TN nimmt im Innenstirnkreis wieder den Platz auf der eigenen Matte ein.

Die TN stellen sich in den Einbeinstand.

In dieser Position sollen die Augen- und Kopfbewegungen aus der Einstimmungsphase nochmals auf ein Signal der ÜL („Hepp“) ausgeführt werden.

Nach 1 Minute erfolgt ein Seitenwechsel im Einbeinstand. Im Anschluss wird die Aufgabe im Tandemstand wiederholt.



AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Zur Ruhe kommen

- Die TN bleiben in der Kreisaufstellung stehen.

Die TN nehmen einen ruhigen Stand mit einem für die Augen entspannten Fixpunkt ein. Jede*r TN spürt für einige Atemzüge dem eigenen Stand, dem Bodenkontakt mit den Füßen sowie der Rumpfspannung nach.

Mit geschlossenen Augen werden dann langsam die Blickrichtungswechsel aus der Einstimmung wiederholt.

● Abschlusstest und Reflexion

Die TN wiederholen die zwei Einstiegstest-Übungen und überprüfen ihre aktuelle Stabilität:

- 1 Änderungen der Blickrichtung im Einbeinstand
- 2 Klassische Kniebeuge mit Blick zur Seite

In einer Feedback-Runde werden Erfahrungen und Erkenntnisse der Stunde zusammengetragen.

Jede*r TN wählt sich eine Übung aus der Stunde als individuelle Hausaufgabe aus.

Absichten und Hinweise

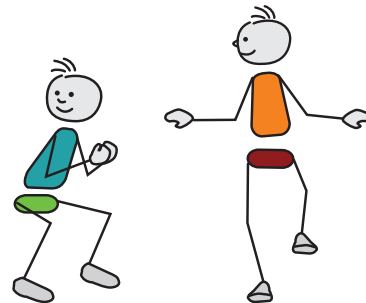
- ◎ Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit, Erhöhung des koordinativen Anspruchs durch visuelle Reize, Stabilisierung der Sprunggelenksmuskulatur im Einbeinstand

- ✔ Das Signal der ÜL erfolgt anfangs alle 2–3 Sekunden – gegen Ende der Übung die Zeitabstände des Signals variieren.

- ◎ Zusätzlicher koordinativer Anspruch durch veränderte visuelle Reize

- ✔ Durch die geschlossenen Augen kann das Gefühl für Spannungszusammenhänge vertieft werden.

- ◎ Rückblick auf die Stunde, Motivation für künftige Übungen aus diesem Bereich schaffen, Alltagstransfer herstellen



Fotos:
LSB NRW /
Andrea Bowinkel-
mann