

# Übungsvarianten

## Mit welcher Übungsvariante erziele ich den maximalen Effekt?

**Organisationsform:** Partnerarbeit, Zirkeltraining

**Ort:** Turnhalle

**Materialien und Hilfsmittel:**

- Arbeitsblatt „Übungsvarianten/gerade Bauchmuskulatur“
- Arbeitsblatt „Übungsvarianten/Liegestütz“
- Arbeitsblatt „Übungsvarianten/schräge Bauchmuskulatur“
- Matten

**Schritt für Schritt:**

Die Lehrkraft erklärt die unterschiedlichen Übungen zu Beginn der Stunde. Danach probieren die Schüler in Partnerarbeit die Übungen und stellen die für sie richtige Übungsintensität fest.

Es wird mit der leichtesten Variante begonnen. Der Partner kontrolliert, ob die Übung technisch korrekt ausgeführt wird. Nach spätestens 15 Wiederholungen wird gewechselt.

Die Übung wird abgebrochen, sobald sie nicht korrekt ausgeführt werden kann.

Sofern die Zeit noch reicht, kann zum Abschluss wieder ein Durchgang im Zirkel durchgeführt werden, bei dem die Schüler die Stationen in ihrer individuellen Leistungsfähigkeit absolvieren.