LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Insanity Workout

Der Fitness-Trend aus den USA

Vorbemerkungen/Ziele

Insanity ist ein Fitness-Trend aus den USA und wird nun auch vermehrt in deutschen Fitness-Studios angeboten. Hinter dem Begriff steht der amerikanische Fitnesscoach und Choreograph Shaun Thompson, der 2009 erstmals sein Programm vorstellte. Das schweißtreibende Kraft- und Ausdauertraining wird durch (sog.) Shaun T. vermarktet und beruht auf dem Prinzip der intensiven Intervallmethode. Diese Methode bedingt eine Belastungsintensität von 80 – 90 % und verbessert die aerob-anaerobe Energiebereitstellung. Während des Trainings befindet sich der Trainierende ständig im Übergangsbereich einer aerob-anaeroben (3 bis 6 mmol/l Laktat) Belastung. Pausen werden so eingesetzt, dass eine Erholung zu zwei Dritteln erfolgt und werden als lohnende Pause bezeichnet. Es ist dringend darauf zu achten, dass diese Trainingsmethode nur mit gesunden und entsprechend gut trainierten Sportlern/Sportlerinnen durchgeführt wird, da es ansonsten zu einer Überbelastung kommen kann. Im Bereich Fitness kann das Insanity-Programm in einzelne Teile der Stunde eingebaut werden oder auch als Abwechslung zur üblichen Kursart dienen.

Rahmenbedingungen

Zeit:
45–60 Minuten
Teilnehmer/innen (TN):
8–20 Erwachsene (Männer und Frauen)
Material:
Evtl. Musik
Ort:
Sporthalle/Turnhalle, großer Bewegungsraum

Eine kurze Einheit von Insanity kann man sich unter http://www.youtube.com/watch?v=xfpMD4-KmlA anschauen.

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● **Joggen**

⊙ Die TN stellen sich in Blockaufstellung so auf, dass sie die Übungsleitung (ÜL) gut sehen können.
Diese Aufstellung wird während der ganzen Stunde beibehalten.

Alle TN joggen auf der Stelle und schwingen die Arme dabei gegengleich zu den Beinen mit.

◎ Aufwärmen der Muskeln und Mobilisation der Gelenke, Vorbereitung auf die folgenden Übungen
◎ Langsam anfangen und das Tempo individuell steigern
◎ Rumpfmuskulatur anspannen

● **Jumping Jack**

Jumping Jack-Sprünge (Hampelmann) auf der Stelle ausführen. Sobald die Beine gegrätscht werden, werden die Arme nach oben gestreckt, anschließend auf Brusthöhe absenken.

◎ Aufwärmen, Vorbereitung auf die folgenden Übungen
◎ Die Rumpfmuskulatur bleibt weiterhin angespannt. Die Knie geben beim Bodenkontakt nach, um die Stoßbelastung im Gelenk zu minimieren.

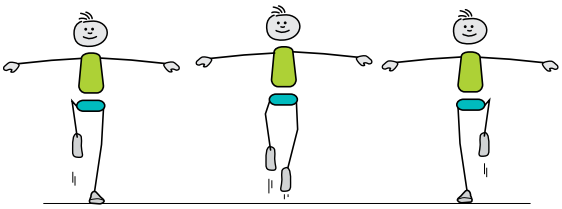
● **Rope Jump**

Mit geschlossenen Beinen sollen die TN nun von rechts nach links springen. Die Arme werden dabei mitgeführt, als würde ein Seil, wie beim Seilchenspringen, in den Händen mitschwingen.

◎ Aufwärmen, Vorbereitung auf die folgenden Übungen
◎ Auf gleichmäßige Atmung achten.

● **Switch Knees**

Die Arme werden seitlich auf Schulterhöhe vom Körper weggestreckt und gehalten. Die Knie werden nun abwechselnd angezogen bis mindestens Hüfthöhe erreicht ist.



◎ Aufwärmen, Vorbereitung auf die folgenden Übungen
◎ Die Hände bleiben ebenfalls gestreckt. Die TN sollten vor allem die Bauchmuskulatur aktivieren, um die Knie anzuziehen.

● = *Inhalt*, ⊙ = *Organisation*, ◎ = *Absicht*, ◎ = *Hinweis*

Trends/ Fitness 05.2014

www.lsb-nrw.de

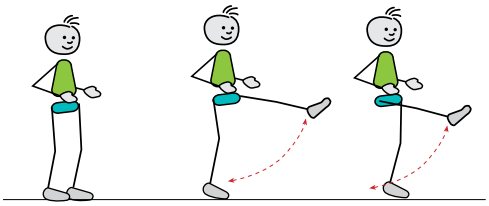
© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Autorin:
Marleen Meier

Stundenverlauf und Inhalte

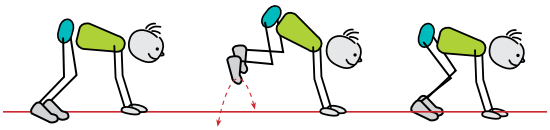
Absichten und Hinweise

- **High Kick**
  Die Arme werden in Brusthöhe angewinkelt gehalten (wie beim Boxen). Die Beine kicken nun abwechselnd nach vorne wobei das jeweilige Bein mindestens Hüfthöhe erreichen sollte. Der Wechsel erfolgt durch einen Sprung, bei dem das Gewicht auf das andere Bein verlagert wird.



- Aufwärmen, Vorbereitung auf die folgenden Übungen
- Den Fuß anziehen, nicht strecken!

- **Floor Hops**
  In Vierfüßlerstellung springen die geschlossenen Beine von rechts nach links über eine imaginäre Linie. Die Fersen werden dabei zum Po angezogen und der Rücken bildet eine möglichst gestreckte Linie zusammen mit den Armen, so dass das Gewicht des ganzen Körpers während des Sprungs auf den Armen liegt.



- Aufwärmen, Vorbereitung auf die folgenden Übungen
- Die Beine bleiben geschlossen!

- **Sprint**
  Auf der Stelle sprinten.
  Die Arme dabei gegengleich mitnehmen.

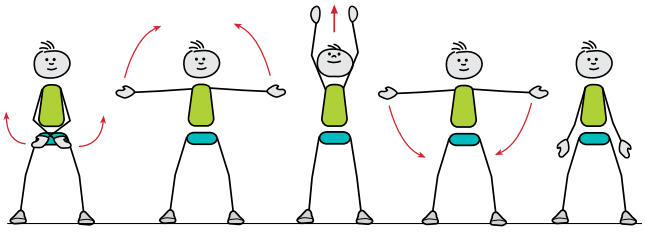
- Aufwärmen, Vorbereitung auf die folgenden Übungen
- Möglichst schnelle Ausführung!

- **Wiederholung der Übungen**
  Die vorherigen Übungen werden noch zweimal wiederholt.

- Bei Bedarf kann jede/r TN Pausen einlegen, da die Intensität des Aufwärmprogramms sehr hoch ist.

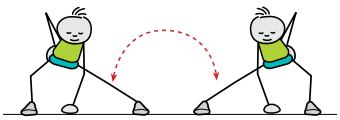
SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- **Dehnen (4 Übungen im Bewegungsfluss)**
  - Mit einem schulterbreiten Abstand der Beine und gebeugten Knien werden die gestreckten Arme seitlich am Körper bis zur Senkrechten nach oben geführt – dabei einatmen. Anschließen werden die Arme zurückgeführt und ausgeatmet. 5 Wiederholungen

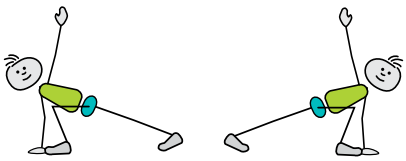


- Lohnende Pause und Dehnung der angesprochenen Muskulatur
- Auf kontrollierte Atmung und langsame, kontrollierte Ausführung der Übungen achten!
- Nach Durchführung der Dehnungsübungen 1 Minute Trinkpause

  - Bei weiterhin gegrätschter Beinposition wird das Gewicht auf das rechte und anschließend auf das linke Bein verlagert, der Arm des gestreckten Beines kann den Boden berühren.



  - Ein Bein wird aus der vorherigen Position nach hinten gestreckt (dabei den Oberkörper drehen). Der hierzu nähere Arm wird stützend auf den Boden abgesetzt, während der andere Arm senkrecht nach oben geführt wird.



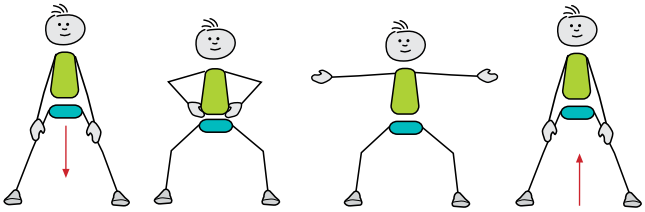
Illustratorin:
Claudia Richter

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

- Die Beine weit grätschen und das Körpergewicht absenken, so dass die Oberschenkelmuskulatur angesprochen wird. (Squats)



Basketball Jump
Die Beine sind weit gegrätscht mit gebeugten Knien. Sprünge senkrecht nach oben mit einer entsprechenden Armbewegung wie beim Korbleger.
Mehrere Wiederholungen

- Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer
- Die kontrollierte Ausführung ist wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen!

Sprint
Mit gegrätschten Beinen soll auf der Stelle gesprintet werden. Auf Kommando der ÜL begeben sich die TN in den tiefen Liegestütz mit ebenfalls gegrätschten Beinen. Nach einem weiteren Kommando stehen diese wieder auf und sprinten erneut.
Mehrere Wiederholungen

- Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer
- Die Rumpfmuskulatur sollte vor allem beim Liegestütz angespannt sein, um eine Überstreckung der Lendenwirbelsäule zu vermeiden.

Power Knees
Die Arme befinden sich über dem Kopf mit gefassten Händen. Beginnend mit einem Bein wird dieses (Knie angewinkelt) angehoben, während die Arme gleichzeitig in Richtung Knie bewegt werden. Das Gewicht wird auf das Standbein verlagert.
Schnelle Wiederholungen

- Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer
- Temporeiche Wiederholungen

Power Jumps
Aus der gegrätschten Position (Frosch) werden Sprünge senkrecht nach oben auf der Stelle ausgeführt, wobei die Beine gegrätscht bleiben (Froschsprünge).

- Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer
- Die Wirbelsäule ist während der Ausführung gestreckt. Am besten gelingt dies, durch anspannen der Rumpfmuskulatur.

Globe Jumps
Die Beine sind weit gegrätscht, die Hände berühren den Boden. Aus dieser Position werden Strecksprünge auf der Stelle ausgeführt.

- Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer
- Anspannen der Rumpfmuskulatur

Suicide Jumps
Aus der Hocke (Hände berühren den Boden) in den Liegestütz springen. Von dort aus zurück in die Hockposition und danach in den Strecksprung.
Mehrere Wiederholungen

- Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer

Push-Up Jacks
Die TN befinden sich in Liegestützposition. Während die Arme gebeugt werden, sollen die Beine durch einen Hüpfer gegrätscht werden.
Mehrere Wiederholungen

- Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer
- Vorsicht vor Überstreckung der Lendenwirbelsäule!

Low-Plank
Die TN befinden sich in der Liegestützposition mit Stütz auf den Unterarmen. Nun werden die Knie schnell abwechselnd zum Oberarm geführt.

- Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer
- Auf Anspannung der Rumpfmuskulatur achten!

Übungswiederholungen
Die Übungen Basketball Jump bis Low-Plank werden je nach Ermessen der ÜL in Abhängigkeit des Leistungsstands der TN mehrere Sekunden bis hin zu 2 Minuten ausgeführt (= 1 Set). Das Set wird dreimal wiederholt, wobei nach jedem Set eine 1-minütige Trinkpause eingelegt wird.

- Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ◎ = Absicht, ◤ = Hinweis

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● **High Jump**
Die TN führen schnell hohe Hocksprünge aus, wobei die Arme mitgeführt werden, als würden die TN ein Seil durchspringen.

◎ Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer

● **Low Squad Jumps**
In breiter, tiefer Grätschposition springen die TN auf der Stelle. Die Arme sind dabei nah an der Brust und werden angewinkelt in dieser Position gehalten.

◎ Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer

● **Low Squad**
Mit breit gegrätschten Beinen und ausgestrecktem Gesäß sowie geradem Rücken beugen die TN die Knie und bleiben in diesem „tiefen Sitz". Gleichzeitig sollen die Unterarme so schnell wie möglich umeinander kreisen (Wolle wickeln).

◎ Aerob-Anaerobe Belastung zur Steigerung der Ausdauer und Kraftausdauer
◆ Darauf achten, dass der Rücken wirklich gerade ist!

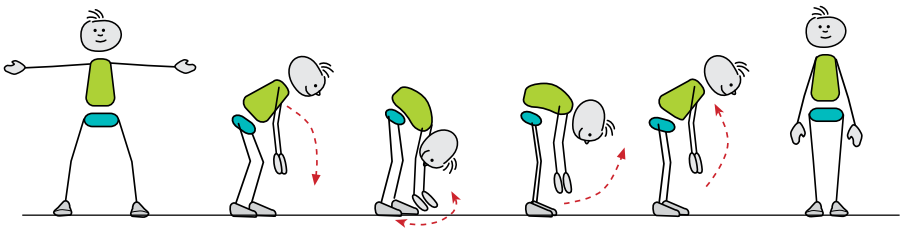
AUSKLANG (10 Minuten)

● **Kontrollierte Atmung**
Mit einem schulterbreiten Abstand der Beine und gebeugten Knien werden die gestreckten Arme senkrecht nach oben geführt und dabei eingeatmet. Anschließen Arme zurückführen und ausatmen.
5 Wiederholungen

◎ Regulation der Atmung und Herzfrequenz
◆ Die TN sollten sich nicht direkt hinlegen, sondern die letzten Übungen im Stand durchführen, um den Kreislauf zu regulieren.

● **Beine strecken**
Gestreckte, schulterbreite Position der Beine mit Absenken der Arme nach vorne. Die Hände berühren den Boden. Anschließend Hände von der Mitte zum rechten und über die Mitte zum linken Fuß wandern lassen. Die Füße bewegen sich aufeinander zu, bis die Beine geschlossen sind. Die Hände berühren weiterhin den Boden.
Aufrollen des Oberkörpers – Wirbel für Wirbel.

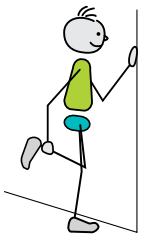
◎ Dehnen der Oberschenkelrückseite
◆ Sollten die TN den Boden nicht erreichen können, ist ein Absenken soweit wie möglich in Ordnung.



● **Bein anwinkeln**
In aufrechter Standposition wird ein Bein angewinkelt, wobei die gleichseitige Hand etwas über dem Fußgelenk fasst.

Der Oberschenkel wird gegen den Widerstand der Hand gedrückt. Hierbei befindet sich Knie neben Knie, die Hüfte ist aufgerichtet, die Wirbelsäule gestreckt.

◎ Dehnen der Oberschenkelvorderseite
◆ Bei dieser Übung sollte nicht der Fuß gefasst werden; ebenfalls soll der Oberschenkel den Widerstand bestimmen – nicht am Bein ziehen.



© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

● = *Inhalt*, ⊙ = *Organisation*, ◎ = *Absicht*, ◆ = *Hinweis*