

WISSEN

# Biertischgymnastik - die 10 besten Übungen



Wenn die Biertischgarnitur zum Sportgerät umfunktioniert wird, kommt der Spaß bestimmt nicht zu kurz!  
Bild: aej

Dr. Karsten Schulz von der Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend in Deutschland e.V. (aej) hat sich die Biertischgymnastik ausgedacht. Es gibt bereits ein Video mit praktischen Übungen und Erläuterungen. Auf der Grünen Woche präsentierte sich die aej gemeinsam mit Stefanie Hollberg vom IN FORM Team und dem Jugend-Zirkus Ubuntu. Die Mädchen und Jungen präsentierten auf der Bühne, wie Bierbänke zu Turngeräten werden. Das reichte von einfachen Übungen wie dem Radfahren im Sitzen über Liegestützen und Trockenschwimmen bis hin zu sportlichen Meisterleistungen. Wir von der Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung stellen 10 mögliche Übungen für Biertische vor - von einfach bis akrobatisch...

## 1. Schultern kreisen

Aufrecht sitzen und die Arme locker hängen lassen. Jetzt die Schultern parallel oder gegengleich nach vorne bzw. nach hinten kreisen lassen. Das Kreisen der Schultern fördert die Durchblutung, die Mobilisation der Nackenmuskulatur und lockert Verspannungen.

## 2. Schunkeln

Man sitzt nebeneinander auf der Bank und hakt sich beim Nachbarn unter. Jetzt schunkeln alle zusammen von rechts nach links. Diese Übung mobilisiert und kräftigt die Rumpfmuskulatur, hat aber vor allem einen geselligen, rhythmusbildenden Charakter.

## 3. Kurven fahren

In einer Reihe hintereinander im Reitsitz auf der Bank platzieren. Wer vorn sitzt, gibt die Kommandos den Oberkörper z.B. nach rechts, links, vor oder zurück zu neigen, aufzustehen, hinzusetzen usw. Die anderen folgen und machen die Bewegungen nach. Bei dieser Übung geht es um die Kräftigung und Beweglichkeit des Rumpfes, zugleich wird die Reaktionsfähigkeit trainiert.

## 4. Beinheber

Alle heben gleichzeitig beide Beine angewinkelt hoch. Dabei bleibt der Rücken gerade und wird ausgleichend leicht nach hinten geneigt. Der Bauch ist angespannt. Die Position einige Sekunden halten, dann langsam senken. Jetzt jedoch nicht die Füße abstellen, sondern kurz vor dem Boden erneut wieder anheben. Mit gerade gestreckten Beinen wird der Schwierigkeitsgrad erhöht. Ziel ist es vor allem die Bauchmuskulatur zu trainieren.

## 5. Radfahren

Auf der Bank sitzend werden die Beine angehoben und wie beim Fahrradfahren durch die Luft geführt. Zur Stabilisierung hält man sich am Rand der Bank fest und neigt den Oberkörper etwas nach hinten. Als Variante kann man dabei freihändig von rechts nach links schaukeln. Bei dieser Übung liegt der Fokus ebenfalls auf dem Training der Bauchmuskulatur.

## 6. Schwimmen

Bäuchlings auf die Bank legen und wechselnde Schwimmbewegungen (Brust, Kraulen, Delphin) mit den Armen durchführen. Wer möchte, nimmt die Beine dazu. Rückenschwimmen ist natürlich ebenfalls eine Möglichkeit. Die Rückstrecker-Muskulatur wird bei dieser Bewegung hauptsächlich trainiert.

## 7. Liegestütz

Statt auf dem Boden, die Hände auf der Bank abstützen und mit geradem Körper Liegestütz durchführen. Wichtig ist dabei die Rumpfspannung. Für mehr Stabilität sollten an jeder Bank mindestens zwei Personen gegenüber trainieren. Durch die Erhöhung ist diese Übung etwas einfacher als der Liegestütz auf der Erde. Sie ist praktisch eine Ganzkörperübung und

trainiert vor allem Brust- und Oberarmmuskulatur.

## 8. Dips

Rücklings mit beiden Händen auf der Bank abstützen und die Beine strecken. Nun aus den Armen den Körper auf und ab bewegen. Dabei bleibt das Gesäß dicht an der Bank, die Schultern werden tief gehalten, d.h. weg von den Ohren. Die Bewegung so ausführen, dass die Ellenbogen nach hinten ausgerichtet sind und die Oberarme in der tiefen Position möglichst bis in die Waagerechte kommen.

## 9. Hockwende

Die beiden Bankseiten mit den Händen umfassen und von rechts nach links über die Bank springen. Dabei werden die Beine im Sprung angezogen und geschlossen gehalten. Die Grundtätigkeiten Springen und Stützen werden hierbei geschult.

## 10. Rauf- und runterspringen

Aus dem Stand mit beiden Beinen auf die Bank in die Hocke springen und wieder runter. Achtung: Damit Unfälle vermieden werden jeweils rechts und links eine Person zur Stabilisierung der Bank platzieren. So wird die Sprungkraft und Beweglichkeit der Beine verbessert.

### **Für Profis:**

Weitere Möglichkeiten sind einen Parcours aus Bänken und Tischen aufzubauen und z.B. einen „Eierlauf“ also ein Ei (besser hart gekocht oder aus Plastik...!) schnell ins Ziel zu bringen und dabei die Hindernisse zu passieren. Die Bank kann außerdem als Stepper fungieren und es können verschiedene Aerobic-Übungen damit absolviert werden. Zu guter Letzt ist die Bierbank ein hervorragender Gummitwist-Ersatz: In wechselnden Abläufen wird mit einem oder beiden Beinen auf und neben die Bank gehüpft.

---

### LINKS

Der Internetauftritt der Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend in Deutschland e.V. (aej) bietet noch weitere Trainingsmöglichkeiten: [www.evangelische-jugend.de](http://www.evangelische-jugend.de)

Sehr anschaulich mit Erläuterungen ist auch das "**Übungs-Video**"

Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/biertischgymnastik-die-10-besten-uebungen/>