

STUNDENBILDERSAMMLUNG



Dem Leben Jahre – den Jahren Leben geben!

Begegnung mit Bewegung

1) Koordination / Haltungsschulung / Kräftigung ohne Hilfsmittel / BASIC

MOBILISATION / AUFWÄRMEN:

- Mobilisieren der unteren Extremitäten sowie des Hüftgelenks:
- Mobilisierende Übungen für Sprunggelenke, Kniegelenke, Hüfte.
- Auf korrekte Durchführung achten!
- Kipp- sowie Kreisbewegungen in den Sprunggelenken (langsam, präzise, maximal mögliche Bewegungsamplitude)
- Beugen und Strecken der Kniegelenke (langsam, präzise, maximal mögliche Bewegungsamplitude)
- Hüfte/Becken: langsames Beckenkreisen, langsames Beckenkippen

2 Durchgänge pro Bein und Gelenk

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 1 (Haltungs- und Gleichgewichtsschulung ohne Trainingsmittel 1 - Basics)

Stand – aufrechte Körperhaltung:

- Funktionelle Fußdivergenz, 3 Punkt Belastung der Füße, Knieposition neutral
- Brustbein nach vorne oben heben, Schultergürtel ruht am Oberkörper

Einbeinstand:

- Pro Seite 2 Durchgänge, kurze Belastungsphasen, lohnende Pausen.

Ausfallschritt:

- Großer Ausfallschritt, darauf achten, dass beide Füße, sowie Hüfte und Schulter parallel nach vorne gerichtet sind. Versuchen so stabil wie möglich zu stehen. Kurze Belastungsphasen, lohnende Pausen.

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 2 (Kräftigung untere Extremitäten ohne Trainingsmittel 1 - Basics)

Kräftigung Waden

- Hüftbreiter Stand, Fersen heben und senken, Bewegungsgeschwindigkeit variieren. Maximal mögliche Bewegungsamplitude

Kräftigung Oberschenkel/Gesäß – Squat

- Hüftbreiter Stand, 3 Punkt Belastung der Füße, Kniebeugung/Hüftbeugung, Gesäß geht tief, Oberkörpervorneigung. (Achten auf korrekte Bewegungsausführung, Tempo variieren)

Ausfallschritt

- Großer Ausfallschritt, darauf achten, dass beide Füße, sowie Hüfte und Schulter parallel nach vorne gerichtet sind. Langsames, kontrolliertes senken und heben des Körperschwerpunktes.

15 Minuten am Fahrradergometer

Begegnung mit Bewegung

Ausklang / Entspannung / Dehnen

Dehnung vorderer Oberschenkel

- Bein am Sprunggelenk fassen und den Oberschenkel nach hinten, dann erst die Ferse zum Gesäß ziehen

Dehnung Ischiocrurale Muskulatur

- Ein Bein mit leichtem Kniewinkel leicht erhöht oder am Boden aufstellen
- Gestreckten Oberkörper nach vorne neigen
- Das Bein im Knie verstärkt strecken
- Zehen nach oben ziehen

Leistendehnung

- Aus dem Kniestand, großer Ausfallschritt nach vorne
- Kniewinkel im vorderen Bein min 90°
- Becken drückt diagonal nach vorne unten
- Dehnung in der Hüftbeuge



Begegnung mit Bewegung

2) Koordination / Haltungsschulung / Kräftigung ohne Hilfsmittel / Fortgeschritten

MOBILISATION / AUFWÄRMEN:

- Mobilisieren der oberen Extremitäten sowie des Schultergürtels:
- Mobilisierende Übungen für Arme, Schultern, Brustkorb, Nacken.
- Auf korrekte Durchführung achten!
- Kreisbewegungen der Arme (langsam, präzise, maximal mögliche Bewegungsamplitude)
- Beugen und Strecken der Ellbogengelenke (langsam, präzise, maximal mögliche Bewegungsamplitude)
- langsames Schulter kreisen, Bewegung der Schultern nach oben/unten, vorwärts/rückwärts
- Brustöffner
- Hüftbreiter Stand, leichter Kniewinkel, aufrechter Oberkörper, Arme seitlich ausgestreckt
- Brustbein nach vorne oben heben
- Schulterblätter rückseitig zusammenziehen und wieder locker lassen

2 Durchgänge pro Arm und Gelenk

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 1 (Gleichgewichtsschulung ohne Trainingsmittel 2 - Fortgeschritten)

- Belastung erhöhen durch Schließen der Augen bzw. Kopf in den Nacken legen – Sessel zum Anhalten griffbereit halten

Stand – aufrechte Körperhaltung

- Funktionelle Fußdivergenz, 3 Punkt Belastung der Füße, Knieposition neutral
- Brustbein nach vorne oben heben, Schultergürtel ruht am Oberkörper

Einbeinstand:

- Pro Seite 2 Durchgänge, kurze Belastungsphasen, lohnende Pausen.

Ausfallschritt:

- Großer Ausfallschritt, darauf achten, dass beide Füße, sowie Hüfte und Schulter parallel nach vorne gerichtet sind. Versuchen so stabil wie möglich zu stehen. Kurze Belastungsphasen, lohnende Pausen.

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 2 (Kräftigung Schulter/Brust ohne Trainingsmittel 1 - Basics)

Kräftigung Brustmuskulatur

- Hüftbreiter Stand, leichter Kniewinkel, aufrechter Oberkörper, Brustbein nach vorne oben heben
- Arme nach vorne halten, leichter Winkel in den Ellbogengelenken, Handflächen aneinanderhalten
- Handflächen drücken aneinander und lassen wieder locker, Belastungsphasen betreffend Dauer und Intensität variieren

Kräftigung Schulter 1

- Arme seitlich wegstrecken, Ellbogen gestreckt
- Arme etwas anheben und wieder senken (Belastungen nicht zu lange, danach gut erholen und lockern um Verspannungen vorzubeugen)

Begegnung mit Bewegung

Kräftigung Schulter 2

- Arme Seitlich wegstrecken, Ellbogen gestreckt
- Armkreise (Tempo und Bewegungsamplitude variieren, Belastungen nicht zu lange, gut erholen und lockern)

15 Minuten am Fahrradergometer

Ausklang / Entspannung / Dehnen

Dehnung Brustöffner

- Dehnt den Brustkorb und verbessert die Rotationsfähigkeit der BWS
- Seitenlage: die Hand fixiert das gegenüberliegende Knie am Boden
- Rotation in der Brustwirbelsäule
- Arm zieht diagonal nach oben
- Kopf dreht mit

Dehnung – Hals Neigung, Rotation

- Den Kopf zur Seite neigen, das Ohr Richtung Schulter ziehen
- Den Hals in einer aktiven Längsspannung halten
- Den Kopf zur Seite drehen und mit dem Kinn zur Schulter runternicken
- Hals in einer aktiven Längsspannung halten



Begegnung mit Bewegung

3) Koordination / Gleichgewichtsschulung mit Balanceigel / Rumpfkraftigung BASIC

MOBILISATION / AUFWÄRMEN:

- Aktivieren der Muskulatur mit Tennisball / Blackroll Ball (Durchführungsgeschwindigkeit nicht zu langsam, um Aktivierung zu gewährleisten)
- Plantarfaszie (Fußsohle)
- Abrollen der Fußsohle von der Ferse bis zu den 5 Zehen
- Zickzackbahnen Ferse bis Zehen
- Pumpende Bewegungen in der Mitte der Fußsohle
- Ganzer Körper
- Abrollen der großen Muskelgruppen, moderater aber spürbarer Druck
- Rückenmuskulatur als Partnerübung
- Bewegungsgeschwindigkeit: eher schnell

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 1 (Gleichgewichtsschulung mit Balanceigel - Beidbeinig)

Stand – aufrechte Körperhaltung auf den Balanceigel

- Funktionelle Fußdivergenz, Knieposition neutral
- Brustbein nach vorne oben heben, Schultergürtel ruht am Oberkörper, versuchen, das Gleichgewicht zu halten
- Gewicht seitlich verlagern. Kontrolliert den Körperschwerpunkt nach rechts bzw. links verlagern, versuchen, das Gleichgewicht zu halten
- Gewicht nach vorne und hinten verlagern. Kontrolliert den Körperschwerpunkt nach vorne bzw. hinten verlagern, versuchen, das Gleichgewicht zu halten
- Eventuell Augen schließen bzw. Kopf in den Nacken legen – für Fortgeschrittene
- Kurze Belastungsintervalle, lohnende Pausen. Bei Bedarf einen Sessel griffbereit halten, um Stürze zu vermeiden

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 2 (Kräftigung Rumpfmuskulatur Basics) Trainingsmittel: Matte

Vierfüßler - langes Bein

- Ausgangspunkt: Vierfüßler, LWS neutral, Bauchmuskulatur (m. transversus) anspannen
- Rechtes Bein strecken und bis in Hüfthöhe anheben, dann wieder senken.
- Aktiver Fersenschub, keine Bewegung in der LWS
- 10x pro Bein, 2 Sätze

Rückenlage Bauchmuskelspannung

- Spannungsaufbau Bauchmuskel (m. transversus)
- Bauch beim Ausatmen langsam breitflächig beginnend vom Schambein zum Bauchnabel nach innen ziehen
- Spannung halten und weiteratmen

Begegnung mit Bewegung

- Rechten Fuß 1mm vom Boden heben
- 10-15 sec pro Bein, 2 Sätze

15 Minuten am Fahrradergometer

Ausklang / Entspannung / Dehnen

Entspannen der Muskulatur mit Tennisball / Blackroll Ball (Durchführungsgeschwindigkeit nicht zu langsam, um Aktivierung zu gewährleisten)

Plantarfaszie (Fußsohle)

- Abrollen der Fußsohle von der Ferse bis zu den 5 Zehen
- Zickzackbahnen Ferse bis Zehen
- Pumpende Bewegungen in der Mitte der Fußsohle

Ganzer Körper

- Abrollen der großen Muskelgruppen, moderater aber spürbarer Druck
- Rückenmuskulatur als Partnerübung

Bewegungsgeschwindigkeit, sehr langsam



Begegnung mit Bewegung

4) Gleichgewichtsschulung mit Balanceigel / Rumpfkraftigung BASIC / Matte

MOBILISATION / AUFWÄRMEN:

- Faszial Stretch
- Andehnen/Aktivieren der Großen Muskelgruppen, Oberschenkel, Waden, Hüftbeuger.
- Kurze, kontrollierte, wippende Bewegungen, 8-10 Wiederholungen, kurze Bewegungsamplitude, Bewegungsgeschwindigkeit eher flott, aber immer kontrolliert

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 1 (Gleichgewichtsschulung mit Balanceigel – Einbeinig, Ausfallschritt)

- Großer Ausfallschritt, Füße, Hüfte, Schulter schauen nach vorne, vorderer Fuß steht auf einem Balanceigel
- Gewicht seitlich verlagern. Kontrolliert den Körperschwerpunkt nach rechts bzw. links verlagern, versuchen, das Gleichgewicht zu halten
- Gewicht nach vorne und hinten verlagern. Kontrolliert den Körperschwerpunkt nach vorne bzw. hinten verlagern, versuchen, das Gleichgewicht zu halten
- Eventuell Augen schließen bzw. Kopf in den Nacken legen – für Fortgeschrittene
- Kurze Belastungsintervalle, lohnende Pausen. Bei Bedarf einen Sessel griffbereit halten, um Stürze zu vermeiden
- Danach, dieselbe Übungsfolge, HINTERER Fuß am Balanceigel

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 2 (Kräftigung Rumpfmuskulatur Basics) Trainingsmittel: Matte

Einbeinstand: Knieheben

- Ausgangspunkt: Einbeinstand, aufrechter Oberkörper, gehobenes Bein – 90° in Hüftgelenk, Knie und Sprunggelenk
- Kurze, kontrollierte Hebe- bzw. Senkbewegung des Beines.
- 10x pro Bein, 2 Sätze

Vierfüßler – gehobener Arm

- Ausgangsposition: Vierfüßler
- LWS neutral, Bachmuskulatur (m. transversus) anspannen
- Rechten Arm strecken und heben
- Handfläche zeigt nach vorne, Schulterblatt zieht zum Becken
- 10x pro Arm, 2 Sätze

15 Minuten am Fahrradergometer

Begegnung mit Bewegung

Ausklang / Entspannung / Dehnen

- Dehnen/Entspannen der Großen Muskelgruppen, Oberschenkel, Waden, Hüftbeuger.
- Im Gegensatz zum Aktivierungsteil Endposition einnehmen, Position kontinuierlich, ohne Wippbewegungen halten
- 15-20 sec. Pro Seite und Übung



Begegnung mit Bewegung

5) Koordination mit Reissäckchen, Thera Band, Partnerübungen

MOBILISATION / AUFWÄRMEN:

- Faszial Stretch
- Andehnen/Aktivieren der Großen Muskelgruppen, Oberschenkel, Waden, Hüftbeuger.
- Kurze, kontrollierte, wippende Bewegungen, 8-10 Wiederholungen, kurze Bewegungsamplitude, Bewegungsgeschwindigkeit eher flott, aber immer kontrolliert

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 1 (Gleichgewichtsschulung mit Balanceigel, Reissäckchen und Therabändern, Partnerübungen, Spielformen)

- Beidbeiniger Stand auf den Balanceigel, paarweise gegenüber aufgestellt
- Die jeweiligen Partner werfen sich die Reissäckchen zu. Rechts auf Rechts, Links auf Links, diagonal, 2 Reissäckchen gleichzeitig, beidhändig überkopf, absichtliches aus dem Gleichgewicht bringen usw.
- Übungsvariation im Ausfallschritt
- Beidbeiniger Stand auf den Balanceigel, paarweise gegenüber aufgestellt
- Die jeweiligen Partner halten in beiden Händen die Enden von 2 Therabändern
- Gleichzeitiges Erhöhen und Senken der Spannung der Therabänder, links bzw. Rechts durchvorwärts/rückwärts Bewegung der Arme
- Absichtliches aus dem Gleichgewicht bringen
- Übungsvariation im Ausfallschritt

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 2 (Kräftigung Rumpfmuskulatur Basics) Trainingsmittel: Matte

Rumpfkraftigung Seitstütz

- Aus der Seitenlage mit angewinkelten Beinen Becken von Boden heben und senken
- Brustbein bleibt gehoben
- Schulterblatt zieht zum Becken
- 10x, 2 Sätze

Bauchlage, Rumpfkraftigung

- Ausgangsposition: Bauchlage
- Bauchmuskulatur (m. transversus) spannen
- Bauch vom Boden wegziehen, Beine bleiben am Boden
- Schulterblätter ziehen zum Becken
- Oberkörper mit langgestreckter BWS von Boden abheben
- 10 sec, 2 Sätze (Achtung: ruhig atmen, Atem nicht anhalten)

15 Minuten am Fahrradergometer

Begegnung mit Bewegung

Ausklang / Entspannung / Dehnen

- Dehnen/Entspannen der Großen Muskelgruppen, Oberschenkel, Waden, Hüftbeuger.
- Im Gegensatz zum Aktivierungsteil Endposition einnehmen, Position kontinuierlich, ohne Wippbewegungen halten
- 15-20 sec. Pro Seite und Übung



Begegnung mit Bewegung

6) Kennenlernspiele / Overball (Mobilisation und Kräftigung)

MOBILISATION / AUFWÄRMEN:

Kennenlernspiel:

3 verschiedenfarbige Bälle, im Kreis aufstellen und zuwerfen,

1. Ball Farbe rot, eigenen Namen nennen und werfen –
2. Ball Farbe blau, den Namen wohin man wirft nennen,
3. Ball Farbe gelb (Wunschball) Name nennen wohin der Fänger ihn weiterspielen soll.

Zahlensalat:

1,2,3,4.....d.h. 1 re.Fuß nach vor, 2 re.Knieheben, 3 re.Fuß seitlich, 4 re. Fuß nach hinten.

ÜL gibt Zahl vor z.B. 12, 24, 13 usw. (auch als Partnerübung)

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 1 (z.B. Mobilisation mit dem Overball)

- Grätsche, Ball re. li. seitlich schräg hoch jew. 10x
- Ball über Kopf kreisen 10x (Seitenwechsel)
- Ball von einer Hand zur Schulter über Nacken zur anderen Hand rollen und wieder zurück.
- Ball mit beiden Händen an der re. OSaußenseite anlegen, im großen Kreis über Kopf auf den li. OS ziehen und wieder zurück
- Hüftbreiter Stand: Ball vor der Brust, Arme angewinkelt, OK nach re. und li. drehen.
- Ball spiralenförmig von oben nach unten um den Körper wickeln und wieder hoch.
- Ball unter angew. Bein von außen nach innen durchgeben (Beinwechsel)
- Ball hinter dem Rücken so weit wie möglich nach oben schieben.
- Hüftbreiter Stand: Arme parallel über dem Kopf, Schultern tief, Arme nach re. und li. neigen.
- Ball in Vorhalte, große Kreise ziehen (Umrühren in einem großen Topf) Richtungswechsel

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 2 (z.B Kräftigung mit dem Overball)

- Hüftbreiter Stand, Ball vor dem Körper, Brusthöhe, gebeugte Arme, Ellbögen sind auf Höhe des Balls Druck ausüben, einige Sek. halten – lockern. 10 Wiederholungen.
- Gleiche Übung wie oben, aber Ball auseinanderziehen. 10x
- Ball in Brusthöhe: Arme gestreckt nach vor – Druck auf den Ball (ausatmen), Arme zum Körper beugen (einatmen), wieder strecken – Druck (ausatmen) usw. 10x
- Arme vor dem Körper mit Druck auf den Ball nach oben und unten bewegen 10x
- Ball hinter dem Körper in Höhe der Lendenwirbelsäule zusammendrücken 10x
- Ball zwischen die Knie geben und Druck auf den Ball 10x
- Ball zwischen die Knöchel und Druck.....
- Ein Bein anheben, mit der gegenüberl. Hand den Ball auf den OS drücken.(Seitenwechsel) jew. 10x
- Partnerübung: TN stehen gegenüber, drücken jew. mit einer Hand gegen den Ball – re. und li. hoch-tief
- TN drücken den Ball mit den Knöcheln gegeneinander

15 Minuten am Fahrradergometer

Begegnung mit Bewegung

Ausklang / Dehnen

Dehnen Waden:

- Ein Bein angewinkelt nach vor, anderes Bein nachhinten strecken, OKö vorbeugen und Ferse zu Boden drücken. 15-20 sek. halten – lockern, Beinwechsel

OS Vorderseite:

- aufrechter Stand, Ferse zum Gesäß führen - Beinwechsel

Beinrückseite:

- Knie gebeugt, Fingerspitzen zu den Zehen, Knie durchstrecken

Seitliche Nackenmuskulatur:

- Kopf zur Seite neigen und mit der gegenüberl. Hand nach unten ziehen, re.-li

Schulter:

- Re. Arm vor der Brust anwinkeln, mit dem anderen Arm re. Ellbogen fassen und Richtung li.Schulter ziehen - Wechsel

Rückenmuskulatur:

- Finger verkreuzen und beide Arme nach oben anheben. Die Handflächen nach obendreuen und in Richtung Decke ziehen, den Rücken lang machen.



Begegnung mit Bewegung

7) Koordination auf Balancescheiben – mit und ohne Zusatzgeräte (Tücher, Reissäckchen)

Spiel Obstsalat

MOBILISATION

Kopf-Nacken:

- Kopf von Schulter zu Schulter bewegen,
- Seitneigen des Kopfes re. u. li. (Schultern bleiben auf gl. Höhe)
- Kopf nickend von Schulter zu Schulter und zurück
- Kinn zur Brust und Kopf leicht hin und her rollen

Hand-,Ellbogen-und Schultergelenke:

- Kreisen der Handgelenke in beide Richtungen und gegengl.
- Handgelenk beugen und strecken
- Scheibenwischer, Variation: Einbeinstand und Fußgelenk mitdrehen
- Finger einzeln lockern, Faust machen-Finger strecken im Wechsel
- Unterarmkreisen-gleich, gegengl. (nur aus dem Ellbogengelenk)
- Schulterkreisen: Finger auf die Schulter vor und zurück
- Drehen der Schulter: Einwärtsdrehen der Arme- Schulter nach vorne,
- Auswärtsdrehen- Schulterblätter zusammen.

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 1 Koordination auf Balance-Scheiben

- Arme nach vor strecken, Gewichtsverlagerung nach vor (vorkippen)
- und wieder ausbalancieren 5x
- Gewichtsverlagerung nach hinten – ausbalancieren 5x
- jeweils re. und li. kippen – ausbalancieren 5x
- Gewichtsverlagerung im Kreis – ausbalancieren, Richtungswechsel
- Kniebeugen auf der Scheibe

Koordination (ohne Balance-Scheiben)

- Tücher vor dem Körper hoch und tief schwingen
- Tücher hochwerfen, Hände verkreuzen und fangen
- Mit einer Hand Tuch kreisen, mit der anderen Hand Reissäckchen
- hochwerfen und fangen (Seitenwechsel)
- Reissäckchen auf den Fußrist legen und Bein kreisen (Beinwechsel)
- Einbeinstand- Reissäckchen von einer Hand in die andere werfen (Beinwechsel)

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 2 Spiel:

Obstsalat

- Verschiedene Obstsorten z.B. Apfel, Banane, Birne,
- werden im Kreis wiederholt, bis jedem Teilnehmer ein Obst zugeteilt wurde.
- Eine Person in der Mitte ruft eine Obstsorte – und die TN dieser Obstsorte wechseln den Platz im Kreis.
- Die Person in der Mitte versucht einen freiwerdenden Platz für sich einzunehmen.
- Die Person, die keinen Platz mehr findet, stellt sich in die Mitte und ruft erneut eine

Begegnung mit Bewegung

Obstsorte.

- Wieder Platzwechsel.
- Wird Obstsalat gerufen, wechseln alle TN die Plätze

15 Minuten am Fahrradergometer

Ausklang / Dehnen

Dehnen der seitl. und hinteren Nackenmuskulatur:

- Kopf zur Schulter neigen und gegenüberl. Hand nach unten drücken
- Die Finger verkreuzen, ein Körbchen bilden, den Hinterkopf hineinlegen und das
- Kinn zur Brust führen. Dann Ellbogen fallenlassen und mit den Händen leichten Druck auf den Hinterkopf ausführen.

Dehnen Brustmuskulatur:

- Handflächen neben den Schultern (Servierteller), Handflächen nach hinten ziehen,
- Brust öffnen, ev. Servierteller Stück für Stück anheben.

Dehnen Rückenmuskulatur:

- Finger verkreuzen und beide Arme nach oben anheben. Handflächen nach oben drehen und in Richtung Decke ziehen.

Dehnen seitl. Rumpfmuskulatur:

- Beine überkreuzen, Arme schräg nach oben strecken, Hüfte seitwärts schieben (Halbmond)

Dehnen Waden: Zehenstand

- Dehnen Beine Rückseite:
- Tiefe Hocke, Fingerspitzen zu den Zehen dann Knie durchdrücken, Fingerspitzen bleiben bei den Zehen.
- Oberkörper tief nach vorne beugen-ausatmen, beim Hochgehen tief einatmen, Arme nach oben strecken – nochmals Arme nach unten pendeln - ausatmen



Begegnung mit Bewegung

8) Kräftigung mit dem Thera Band / Mobilisation mit dem Overball - Partnerübungen

MOBILISATION / AUFWÄRMEN:

- Marschieren am Platz
- Schritt – Side to side
- Bein kreuzen vorne – hinten
- Kick nach vor – nach hinten
- Knie hoch, mit gegenüberl. Ellbogen zusammenführen, re, li.
- Bein kreisen in beide Richtungen
- Hüfte re. und li. schieben
- Becken kreisen in beide Richtungen
- Becken kippen
- Becken seitlich hochziehen re., li.

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 1 Kräftigung mit dem Theraband

Armstreckung in Tiefhalte:

- Arme in Hüfthöhe seidl. des Körpers
- strecken und wieder zur Ausgangsposition bewegen. (Schultergürtel
- ruhig halten, Schultern nicht nach oben ziehen, Handgelenke stabilisieren)

Armstreckung in Schulterhöhe:

- gleiche Übung wie oben, Arme bis auf Schulterhöhe anheben.

Armstreckung in Hochhalte:

- Arme über Kopf zur Seite strecken und dasBand hinter den Kopf führen.
- Band hinter dem Rücken zur Seite strecken

Armstreckung nach vorne:

- Band über den Rücken nach vorne führen, Arme anwinkeln,
- Beide Arme nach vorne in Schulterhöhe ausstrecken.

Armstreckung über Kopf einarmig:

- Schrittstellung, Band hinter dem Rücken
- mit einem Fuß fixieren und in die gegenüberl. Hand nehmen, den Arm nach
- oben ausstrecken und wieder zurückführen (Seitenwechsel).

Seitheben im Stand:

- Stand beidbeinig auf dem Band, Arme angewinkelt,
- Ellbogen liegen am Oberkörper. Beide Arme angewinkelt seidl. anheben bis
- auf Schulterhöhe und wieder senken.

Frontheben:

- gleich wie oben nur beide Arme nach vorne bis Schulterhöhe anheben.

Seitheben vorgebeugt:

- stehen auf dem Band, das Band überkreuzen, Oberkörper leicht vorgebeugt, Arme angewinkelt, die
- Ellbogen liegen am Oberkörper
- dann beide Arme angewinkelt seidl. bis auf Schulterhöhe anheben und wieder senken.

Komplexübung:

- Stand mit einem Fuß auf dem Band, mit der gegenüberl. Hand fassen
- Arm anwinkeln, den Arm aus der gebeugten Position seidl. in Hochhalte anheben
- (Handfläche schaut in der Endposition nach vorne). Seitenwechsel.

Begegnung mit Bewegung

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 2 Koordination mit Overball (Partnerübung)

Aufstellung paarweise

- Ball mit beiden Händen dem Partner zuwerfen.
- Eine Person wirft den Ball mit der rechten Hand, der Andere fängt mit der Linken und umgekehrt.
- Dann auf Zuruf: z. B. Werfer ruft LINKS, Fänger fängt mit linker Hand, bei RECHTS mit rechter Hand usw.
- Steigerung, bei LINKS mit linker Hand fangen und linker Fuß nach vor stellen
- bei RECHTS rechts fangen, rechter Fuß vor
- Variante: Bei Zuruf LINKS mit linker Hand fangen aber rechten Fuß nach vor stellen und umgekehrt.
- Zusatzübungen: z.B. gerade Zahl nennen, re. Hand fangen, ungerade Zahl li. Hand fangen. (Obst- oder Gemüsesorten)
- Teilnehmer stehen auf einem Bein und werfen den Ball hin und her.
- Beide TN nehmen einen Ball und werfen ihn gleichzeitig zu, die Bälle dürfen sich aber nicht berühren.

15 Minuten am Fahrradergometer

Ausklang / Entspannung

Massage mit dem Tennisball,

- TN stellen sich paarweise auf und massieren sich gegenseitig.
- Tennisball am Rücken und Nacken rollen.



Begegnung mit Bewegung

9) Gleichgewicht / Gesunder Rücken / Fingerübungen

AUFWÄRMEN / Gleichgewicht auf zusammengerollter Matte

- Zehenspitze auf die Matte re – li
- Ferse auf die Matte re – li
- Ganze Sohle auf die Matte re – li
- Zehenspitze/Ferse Ein – Ausdrehen re – li
- Auf der Matte gehen – eng, breit
- Gewicht verlagern, Knie verschieben
- Einzeln Fersen – Zehen heben, beide Fersen – Zehen heben
- Kniebeugen – auf ganzer Sohle, Fersen hoch
- Kniebeuge, aufrichten – ein Knie hochziehen im Wechsel
- Re. Bein auf der Matte, li. Bein gestreckt hinten am Boden kurz antippen, Wechsel
- Re, Bein, li. Bein hinten überkreuzen
- Beide Arme Re. hoch – Li. Knie hoch, Hände zum Knie (diagonal) und tief
- Beide Arme Li. hoch – Re. Knie hoch....wie o.

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 1 Gesunder Rücken

- Li. und Re. Arm abwechselnd hochstrecken
- Große Armkreise abw. Re. - Li
- Kinn weit nach vor schieben (Schildkröte)
- Hände vor der Brust in Gebetshaltung nach re. und li. schieben
- Grätsche – Knie gebeugt, einen Arm am Oberschenkel aufstützen, anderen Arm unterhalb durchziehen. (Seitenwechsel)
- Oberkörper tief rollen, langsam Wirbel für Wirbel aufrollen
- Brustöffner: Beide Arme nach vorne – Rücken rund, Arme zur Seite drehen, Brust öffnen – Schulterblätter zusammen
- Hände zu den Ohren – zur Seite neigen re., li.
- Hände im Nacken und abwechs. tief auf den Rücken
- Eine Hand von oben – eine Hand von unten am Rücken, im Wechsel
- Finger vor der Brust verhaken – fest auseinanderziehen
- Arme gestreckt zur Seite – Okö. Re., Li. drehen und nachschauen
- Flieger: Ein Bein gestreckt nach hinten hoch, Arme seitlich gestreckt, Okö. vorbeugen in die Waagrechte (Bein, Wirbelsäule und Kopf bilden eine Linie)
- Grätsche: Knie gebeugt, Hände auf die Oberschenkel, Oberkö. vorgebeugt – Oberkö. aufrichten mit geraden Rücken dann Rundrücken (Schulter nach vor) tiefgehen (wiederholen)

Bei allen Übungen Spannung halten und ruhig atmen, nicht die Luft anhalten.

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 2 Fingerübungen

Im Stand:

- Arme gestreckt nach unten, Faust – Finger gestreckt (im Wechsel)
- Stück für Stück heben bis über Kopf und wieder zurück
- Finger einzeln lockern
- Die Arme vor dem Körper kreuzen – Handflächen nach außen, die Kleinen Finger

Begegnung mit Bewegung

- einhaken und kräftig ziehen
- Die Daumen einhaken und kräftig ziehen, Zeigefinger usw., die restl. Finger spreizen

Stricken:

- Re. Daumen – Li. Zeigefinger zusammen, Li. Daumen – Re. Zeigefinger,
- Re. Daumen – Li. Mittelfinger zusammen, Li. Daumen – Re. Mittelfinger usw.
- Arme schulterhoch, Finger verhaken und fest auseinanderziehen

Im Sitzkreis:

- Bierdeckel mittels Wäschekluppen im Kreis weitergeben.
- Variante: Plastikbecher verwenden.
-

15 Minuten am Fahrradergometer

Ausklang / Entspannung / Dehnen

Dehnen

Oberer Rücken:

- Hände vor dem Körper verschränken, OK mit den Händen nach vor ziehen, Schulterblätter auseinanderziehen, oberer Rücken ganz rund.

Brustmuskulatur:

- Hände im Nacken verschränken und Ellbogen nach hinten drücken.

Beine:

- Füße überkreuzen – Fingerspitzen zu den Zehen.
- Grätsche – Knie gebeugt, mit den Unterarmen auf die Innenseiten der Oberschenkel drücken.

Seitl. Rumpfmuskulatur:

- Kopf nach re. neigen, li. Arm über Kopf nach re. strecken, anderen Arm vor dem Körper nach nach li. ziehen. (Seitenwechsel)

Trizeps:

- li. Arm vor dem Körper anwinkeln, mit der re. Hand Ellbogen hochdrücken.

Schulter:

- Re. Arm zieht li. Arm hinter dem Rücken, Kopf neigt seitl. gegengleich

Nacken:

- Kinn zur Brust, Kopf rollt locker re. und li.



Begegnung mit Bewegung

10) Übungen mit dem Turnstab / Spiel HIP HOP HEP

MOBILISATION / AUFWÄRMEN:

Sonnenaufgang:

- Grätschstand – beide Arme schwingen von unten seidl. über Kopfhöhe

Sonnenuntergang:

- Beide Arme schwingen von oben wieder nach unten (jeweils in der Endposition die Arme kreuzen)

Halbmond:

- Beide Arme pendeln vor dem Körper seidl. in Schulterhöhe (li- re)

Vollmond:

- Beide Arme beschreiben einen Kreis vor dem Körper nach re. dann li.

Wolken schieben:

- Grätschstand- Oberkörper nach vorne gebeugt, beide Arme schieben von re. zur li. Seite und wieder zurück – Handflächen dabei drehen.

Wind:

- Schrittstellung – Arme schwingen li. und re. neben dem Körper vor und zurück (über Kopfhöhe).

Sturm:

- beide Arme schwingen zugleich neben dem Körper vor und zurück, dabei Gewichtsverlagerung nach vorne aufs Standbein, zweites Bein vom Boden abheben.

Adler:

- Grätschstand – Beine gebeugt, Oberkörper nach vorne gebeugt, Arme schwingen zur Seite wie der Flügelschlag eines Adlers.

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 1 Turnübungen mit dem Stab

- Langlaufschrift mit dem Stab in der Hand (aktives Mitschwingen)
- Stab um den Körper herumreichen (in beide Richtungen)
- Stab mit einer Hand vor dem Körper auf den Boden aufstellen und Bein vorbeischieben (Seitenwechsel)
- Ruderbewegungen vor dem Körper – klein beginnen, dann immer größer
- Stab unterhalb des Gesäßes halten und mit den Fersen anfersen
- Große Ausfallschritte und den Stab in beiden Händen vor dem Körper halten
- Stab vor der Brust gestreckt - zusammendrücken – auseinanderziehen
- Stab über Kopf hoch und nach hinten in den Nacken und wieder zurück
- Stab mit beiden Händen hinter dem Rücken – Hände soweit wie mögl. zusammen
- Körper rundmachen – Stab zum Knie und wieder aufrichten
- Stab vor dem Körper kreisen (wie in einem Topf umrühren)
- Ausfallschrittkniebeugen – Stab im Nacken
- Balancieren – Stab auf der Handfläche balancieren
 - auf zwei Fingern
 - auf dem Handrücken
 - auf dem Fuß

15 Minuten am Fahrradergometer

Begegnung mit Bewegung

Hauptteil 2 Spiel: HIP – HOP – HEP

Sesselkreis

Jeder TN hat einen Ball am Oberschenkel liegen, auf Kommando HOP

des Übungsleiters wird der Ball mit beiden Armen nach oben gehoben,
(ein paarmal im selben Rhythmus wiederholen, Kommando: uuund HOP)

Auf Kommando HEP, den Ball zum rechten Nachbarn weitergeben (am Schoß legen)

Zwischen HOP und HEP variieren

Auf Kommando HIP, den Ball zum linken Nachbarn weitergeben

Zwischen den 3 Kommandos beliebig variieren (uuund HOP, uuund HIP, uuund HEP...)

15 Minuten am Fahrradergometer

Ausklang

Bewusstes Anspannen und Entspannen der einzelnen Muskelgruppen

- Anspannen auf ein Signal – Spannung 5 -7 Sek. halten
- Entspannen 30 Sek.

Beispiel:

- Schließe die rechte Hand zu einer Faust! - Jetzt!
- Beobachte und fühle wie ihre Muskeln fest und hart sind! (5-7 Sek.) - Gut! – Entspannen!
- Achte auf den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung. (30 Sek.)
- Nun kommen wir zum rechten Oberarm, wenn ich JETZT sage, spanne den rechten
- Oberarm fest an. `JETZT` (nach 5-7 Sek.): `GUT` - `ENTSPANNEN!` und so weiter.....
- Alle Muskelgruppen nacheinander anspannen und wieder entspannen.



Begegnung mit Bewegung

11) Übungen mit dem Jongliertuch und dem Overball 1

MOBILISATION / AUFWÄRMEN: (mit Jongliertuch) ca. 10 min.

- Langsames Nackenkreisen vorne in beide Richtungen (nur bis zur Schulter)
- Schulterkreisen in beide Richtungen (Ausgangsposition ebenfalls Tuch vor Körper hüftbreit und Arme gestreckt)
- Heben und Senken der Schultern (Ausgangsposition wie bei vorheriger Übung)
- Schulterkreisen und Heben und Senken der Schulterpartien (Ausgangsposition Jongliertuch hinter dem Körper)
- Armkreisen bei gestrecktem Arm (vorwärts und rückwärts mit Armwechsel)
- Kreisen der Arme (Arm mit Tuch kreist vorwärts, Arm ohne Tuch kreist rückwärts)
- Kreisen der Hüften im und gegen den Uhrzeigersinn, Tuch kreist in derselben Richtung um Körper
- Kreisen der Hüften im und gegen den Uhrzeigersinn, Tuch kreist gegenläufig um Körper
- Tuch wird von innen nach außen durch den gehobenen Schenkel geführt
- Tuch wird von außen nach innen durch den gehobenen Schenkel geführt
- Tuch wird in einer Achterschleife durch Beine geführt mit Richtungswechsel (Ausgangsstellung: Beine stehen breit)

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 1 (z.B. Koordination mit dem Overball) ca. 15 min

- Zwei Personen nehmen gegenüber Aufstellung. Der Overball wird jeweils zuerst mit dem rechten Fuß (außen und innen Seite des Fußes) leicht angehoben und beide Teilnehmer drücken mit dem Fuß gegen den Ball, danach wird die Übung mit dem linken Fuß wiederholt. (30 Sekund halten)
- Grundsätzlich dieselbe Übung wie zuvor, diesmal mit der Innen und Außenseiten des Knies, mit Fußwechsel (30 Sekund halten)
- Zwei Personen gegenüber, Overball wird mit den Hüften gehalten. Ballzugewandter Fuß wird nach vorne gestreckt und beide Teilnehmer üben gleichzeitig Druck auf den Ball aus. (30 Sekund halten)

15 Minuten am Fahrradergometer

Hauptteil 2 (z.B Kräftigung mit dem Overball) ca. 15 min

- Zwei Personen nehmen in Schrittstellung gegenüber Aufstellung. Beide Personen drücken über dem Kopf mit der gleichen Hand auf den Overball, mit Hand- und Fußwechsel (linker Fuß vorne mit rechter Hand und umgekehrt)
- Gleiche Übung wie zuvor, nur wird der Ball hüfthoch gedrückt Zwei Personen stehen sich gegenüber (Schrittstellung), diesmal aber mit zwei Bällen, gleichzeitig drücken (Ball zwischen beiden Personen),
- Wie zuvor, abwechselnden Drücken der Personen mit beiden Armen,
- Wie zuvor, abwechselndes Drücken mit dem rechten und linken Arm.
- Kräftigung der Finger: Overball mit ausgestrecktem Arm fest drücken und wieder entlasten (30 x, 3 WH)

15 Minuten am Fahrradergometer

Ausklang / Entspannung / Dehnen ca. 10 min.

- Ganzkörperdehnen mit Halten (10 sec.) über Nacken, Schulter, Ober- und Unterarme bis Ober- und Unterschenkel
- Körper lang machen mit Einatmen, kurz Halten und Zusammensacken mit Ausatmen

Begegnung mit Bewegung

12) Übungen mit dem Overball und Jongliertuch 2

	Übungen	Benötigte Materialien/Geräte
Aufwärmen	<p><u>Mobilisieren und aufwärmen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Durchführung diverser Übungen mit der Fitnessstange für Kopf, Schulter, Wirbelsäule, Hüfte etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Fitnessstangen
Hauptteil	<p><u>Gleichgewichtsübungen mit Overball:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Übung: Jede Person benötigt einen Overball. Der rechte Fuß wird auf den Overball gelegt, das linke Bein ist dabei gestreckt. Anschließend wird der Ball mit dem rechten Bein nach vorne geführt (Ball bleibt dabei immer in Kontakt mit Bein). Die rechte Ferse berührt nun den Ball und das linke Bein ist dabei leicht gebeugt. 2. Übung: Der rechte Fuß befindet sich auf den Overball, das linke Bein ist gestreckt. Anschließend wird der Ball (immer mit Ballkontakt) nach hinten gerollt und es wird versucht, den Ball so weit wie möglich nach hinten zu führen. Das rechte und linke Bein sind nun gebeugt. 3. Übung: Der rechte Fuß befindet sich auf dem Overball und beide Beine sind gebeugt. Nun werden zusätzlich verschiedene Übungen mit einem Jongliertuch durchgeführt. <p>→ Bei allen Übungen wird immer zwischen dem linken und rechten Bein gewechselt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Overbälle Jongliertücher
Schluss	<p><u>Geschicklichkeit mit Overball:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Übung: Je 2 Personen nehmen sich gemeinsam einen Ball und ein Jongliertuch. Jedes Paar stellt sich gegenüber auf. Nun nimmt jede Person zwei Enden des Tuches und der Ball wird auf das Tuch gelegt. Es wird versucht, den Ball mit dem Tuch nach oben zu werfen und wieder zu fangen. Sobald der Ball in der Luft ist, versucht jedes Paar gleichzeitig eine Kniebeuge zu machen. 	<ul style="list-style-type: none"> Overball Jongliertuch

Begegnung mit Bewegung

	<ul style="list-style-type: none"> • 2. Übung: Nun stellen sich jeweils 2 Paare in derselben Ausgangsstellung nebeneinander hin (es werden dazu 2 Tücher und 1 Ball benötigt). Es wird nun versucht, den Ball von einem Tuch, auf das Tuch des anderen Paares zu bringen – ohne dass der Ball auf den Boden fällt. <p>→ Erweiterung: Immer mehr Paare stellen sich nebeneinander auf, bis die ganze Gruppe in einer Reihe steht. Sobald ein Paar den Ball dem nächsten Paar weitergeben hat, reiht sich dieses wieder an das andere Ende, sodass die Schlange immer weitergeht.</p>	
--	--	--



Begegnung mit Bewegung

13)Übungen mit dem Overball

	Übungen	Benötigte Materialien/Geräte
Aufwärmen	<p><u>Mobilisieren und aufwärmen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Durchführung von diversen Übungen für Kopf, Schulter, Wirbelsäule, Hüfte etc. 	
Hauptteil	<p><u>Schulter- und Brustkräftigung mit dem Overball:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Übung: Jede Person benötigt einen Ball. Der Ball wird in beide Hände genommen, sodass sich der Ball vor der Brust befindet. Die Ellbogen befinden sich in gleicher Höhe mit der Schulter. Der Ball wird mit beiden Händen immer wieder fest zusammengedrückt und wieder lockergelassen. 2. Übung: Der Ball wird wieder in beide Hände genommen und beide Arme sind nach vorne völlig durchgestreckt. Der Ball wird wieder mit beiden Händen fest zusammengedrückt und wieder lockergelassen. 4. Übung: Ausgangslage ist eine aufrechte Haltung, die Beine stehen hüftbreit am Boden. Eine Hand liegt in der Hüfte und in der anderen Hand wird der Ball in hüfthöhe zum Körper gehalten. Nun wird der Ball mit der Hand 5 Mal gegen den Körper gedrückt und wieder losgelassen. Bei jeder 5. Wiederholung wird der Widerstand für 5 Sekunden gehalten und erst anschließend wieder lockergelassen. 5. Übung: Ausgangslage ist eine aufrechte Haltung, die Beine stehen hüftbreit am Boden. Eine Hand liegt in der Hüfte und in der anderen Hand wird der Ball mit gestrecktem Arm vor dem Körper gehalten. Nun wird der Ball wieder 5 Mal zusammengedrückt und anschließend lockergelassen. Bei jeder 5. Wiederholung wird der Widerstand für 5 Sekunden gehalten. 	<ul style="list-style-type: none"> Overball

Begegnung mit Bewegung

	<p>→ bei jeder Übung erfolgen je 20 Wiederholungen bei insgesamt 3 Einheiten.</p>	
<p>Schluss</p>	<p><u>Geschlichkeit und Reaktion:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. Übung: Jeweils 2 Personen stellen sich gegenüber auf. Jeder hält einen Ball in seinen Händen. Nun wirft eine Person den Ball in der Luft seinem Partner zu. Die andere Person versucht gleichzeitig den Ball unterhalb mit einer Bodenberührung zu seinem Partner zu bringen (Nach einigen versuchen wird gewechselt). • 2. Übung: 2 Personen bilden ein Paar. Eine Person nimmt einen Ball in die Hand, die andere Person nimmt ein Jongliertuch. Jedes Paar stellt sich gegenüber auf. Die Person mit dem Jongliertuch wirft das Tuch in die Luft und gleichzeitig wirft der Partner der Person den Ball zu. Die Person muss nun versuchen, den Ball und zusätzlich das Jongliertuch zu fangen. • 3. Übung: Gleiche Vorgangsweise wie bei Übung 2, nur dass statt dem Jongliertuch ein zweiter Ball verwendet wird. 	<ul style="list-style-type: none"> • Overbälle • Jongliertücher

Begegnung mit Bewegung

14) Übungen für die Reaktionsfähigkeit und Geschicklichkeit

	Übungen	Benötigte Materialien/Geräte
Aufwärmen	<p><u>Gedächtnisübung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Übung: Die gesamte Gruppe stellt sich in einem großen Kreis auf. Der Übungsleiter beginnt nun eine Übung vorzuzeigen (z.B. Schulter vorwärts kreisen). Die gesamte Gruppe macht diese Übung nach. Im Uhrzeigersinn beginnt nun die zweite Person eine andere Übung vorzuzeigen (z.B. Schulter rückwärts kreisen). Die Gruppe macht nun zuerst die Bewegung des Übungsleiters nach und danach die Übung der zweiten Person. Anschließend ist die dritte Person an der Reihe und zeigt eine neue Übung vor. Das wird solange durchgeführt, bis jede Person im Kreis einmal eine Bewegung vorgezeigt hat. 	/
Hauptteil	<p><u>Reaktionsfähigkeit und Geschicklichkeit</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Übung: Je zwei Personen stellen sich hintereinander auf. Die vordere Person hält einen Tennisball in der Hand. Tippt die hintere Person seinem Partner einmal auf die linke Schulter, muss diese den Ball auf den Boden werfen und wieder fangen. Tippt die Person dem Partner zweimal auf die linke Schulter, muss die Person den Ball in die Luft werfen und wieder fangen. Wenn die Person auf die rechte Schulter tippt, muss der Vordermann die Übung mit der rechten Hand ausführen. 2. Übung: Es kommt zu einer Erweiterung des Spieles. Tippt die Person auf die Hüfte des Partners, wird der Ball 2 Mal auf den Boden oder in die Luft geworfen. 3. Übung: Legt die Person die flache Hand zwischen die Schultern ihres Partners, gilt für jede Position das Gegenteil (aus links wird's rechts usw.). 	<ul style="list-style-type: none"> Tennisbälle

Begegnung mit Bewegung

Schluss	<ul style="list-style-type: none"> Durchführung verschiedener Dehnungs- und Auflockerungsübungen, Mobilisation der Wirbelsäule. 	/

