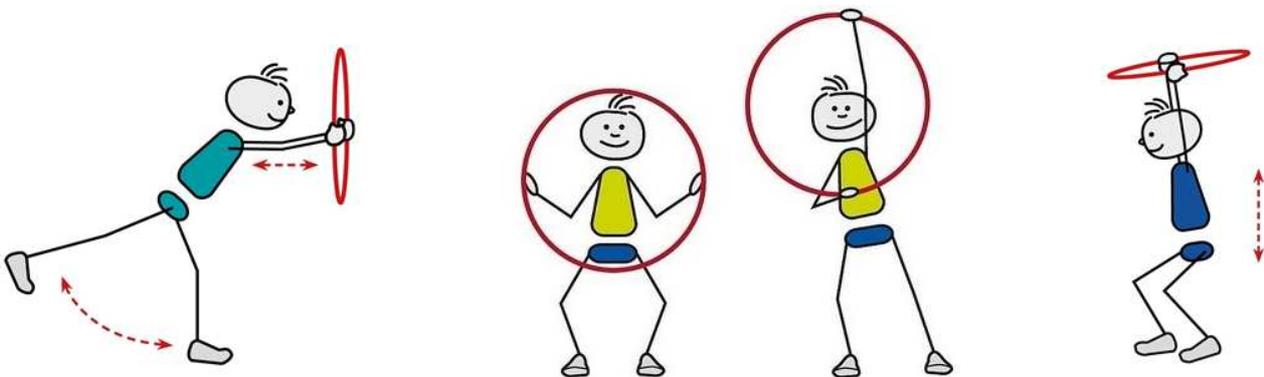




Gymnastikprogramm

Kräftigung und Mobilisation mit dem Gymnastikreifen



Vorbemerkungen/Ziele

Nicht nur mit neuen, bunten Kleingeräten lassen sich Gymnastikübungen attraktiv gestalten. In vielen Sport- und Bewegungsräumen verstaubt der Geräteklassiker Gymnastikreifen – dabei bietet er so viele Möglichkeiten für die Muskelkräftigung. Im Folgenden werden 9 Übungen mit dem Schwerpunkt Kräftigung und Mobilisation der großen Muskelgruppen mit dem Gymnastikreifen (Reifen) vorgestellt. Das hier vorgestellte Übungsprogramm dauert ca. 20–30 Minuten.

Material:

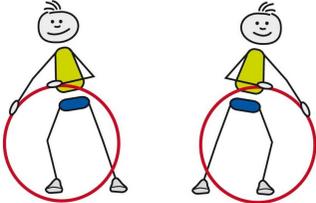
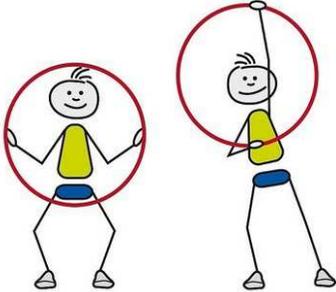
Je Teilnehmer/-in eine Matte und einen Gymnastikreifen

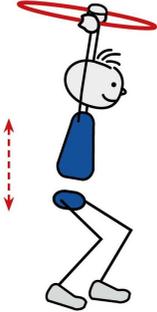
Die Reifen sollten einen Durchmesser von 100 cm haben. Darauf achten, dass die Reifen keine Bruchstellen und sonstigen Beschädigungen (insbesondere Holzreifen) aufweisen.

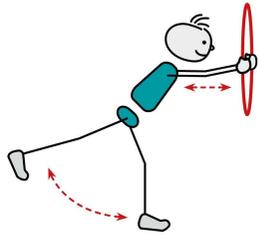
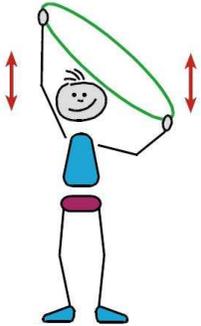
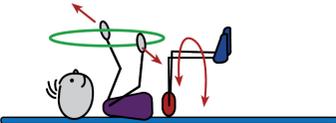
Durchführungshinweise

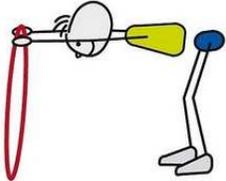
- Die **dynamischen Übungen** mit 10–15 Wiederholungen je Satz ausführen, 2–3 Sätze und nach jedem Satz eine Pause ausführen
- Die **Halteübungen** mit 5–10 Wiederholungen und einer Haltedauer von 6–10 Sekunden ausführen
- Die **Dehnungsübungen** 15–20 Sekunden halten und beidseitig 2 mal wiederholen

„Kräftigung und Mobilisation mit dem Reifen“

		Übungsziel	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Reifenroller im Stand		<p>Allgemeine Mobilisierung</p> <p>Schulung der Bewegungskoordination</p>	<p>Ausgangsposition: Im Stand mit leichter Seitgrätsche</p> <p>Den Reifen vor dem Körper aufstellen. Beide Hände fassen den Reifen im Obergriff. Den Reifen zur rechten Seite rollen und dabei das Gewicht mit zur rechten Seite verlagern. Dann den Reifen wieder zurück in die Ausgangsposition rollen. Reifen zur linken Seite mit Gewichtsverlagerung rollen.</p> <p>Das Seitrollen des Reifens zur rechten und linken Seite in einen kontrollierten, fließenden Bewegungsablauf umsetzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Der Reifendurchmesser darf nicht zu klein sein. • Den Reifen vor dem Körper rollen. • Der Bewegungsradius kann durch Gewichtsverlagerung und Umgreifen des Reifens vergrößert werden.
Reifenfenster		<p>Mobilisierung von Schultergürtel, Brustwirbelsäule und Rückenmuskulatur</p> <p>Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur</p> <p>Schulung der Bewegungskoordination</p> <p>Körperwahrnehmung</p>	<p>Ausgangsposition: Im Stand mit leichter Seitgrätsche</p> <p>Den Reifen mit beiden Händen auf Schulterhöhe vor dem Körper halten. Den Reifen vor dem Körper soweit drehen, bis ein Arm gestreckt nach oben zeigt. Der Körper ist in dieser Position zur Seite gestreckt. Diese Position kurz halten und dann wieder zurück in die Ausgangsposition kommen. Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Körperstreckung in der Endposition beachten! • Es findet immer ein Belastungswechsel von Stand- und Spielbein statt. • Den Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Reifenbeuge		Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur	<p>Ausgangsposition: Breiter funktioneller Stand</p> <p>Den waagerechten Reifen in Hochhalte über dem Kopf mit beiden Händen fassen. Im breiten Stand sind die Knie leicht gebeugt. Aus dieser Position heraus werden die Knie gebeugt und gestreckt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Grundposition achten: Becken fixieren, Körperspannung aufbauen. • Den Atem fließen lassen. • Den Rücken gerade halten.
Schraube		Ganzkörpermobilisation Komplexe Rotationsbewegung Schulung der Bewegungskoordination Körperwahrnehmung	<p>Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand</p> <p>Den waagerechten Reifen in Hochhalte über dem Kopf mit beiden Händen von außen fassen. Die Ellbogen sind rechtwinklig gebeugt. Den Reifen über dem Kopf aus den Armen und Schultern von rechts nach links drehen. Dabei den Rumpf stabil halten. Dann die Übung intensivieren und den ganzen Körper mit in die Drehbewegung einbeziehen und den Reifen nach unten führen. Zum Schluss die Drehung mit einem seitlichen Ausfallschritt abschließen. Dabei befindet sich der Reifen auf Hüfthöhe. In die Ausgangsposition zurück drehen. Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bei der Reifenrotation am Anfang den Rumpf stabil halten. • Die Füße in die Drehbewegung miteinbeziehen.

<p>Reifen- Waage</p>		<p>Kräftigung der Oberschenkel- und Rückenmuskulatur</p> <p>Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit</p>	<p>Ausgangsposition: Schrittstellung</p> <p>In einer leichten Schrittstellung den Reifen mit beiden Händen senkrecht fassen und vor dem Körper mit leicht gebeugten Armen halten.</p> <p>Den Oberkörper gerade nach vorne neigen und das hintere Bein abheben.</p> <p>Den Reifen zum Körper heranziehen und wieder wegstrecken.</p> <p>Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Grundposition achten: Becken fixieren, Körperspannung aufbauen. • Den Atem fließen lassen. • Den Rücken gerade halten - nicht ins Hohlkreuz fallen!
<p>Latzug mit Reifen</p>		<p>Kräftigung der Armmuskulatur und oberen Rückenmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand</p> <p>Den waagerechten Reifen in Hochhalte über dem Kopf mit beiden Händen von außen fassen.</p> <p>Eine Hand hält den Reifen über Kopf.</p> <p>Die andere Hand zieht den Reifen nach unten (= einseitiger Latzug).</p> <p>Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Standposition achten. • Auf die korrekte Ausführung der Übung und eine funktionelle Ausgangsposition achten!
<p>Bauch mit Reifen</p>		<p>Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur</p> <p>Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur</p> <p>Kräftigung der breiten Rückenmuskeln</p>	<p>Ausgangsposition: Rückenlage auf der Matte</p> <p>In Rückenlage die Beine rechtwinklig in Stufenlagerung anheben.</p> <p>Den Reifen mit beiden Händen fassen und in Richtung Decke über den Kopf führen.</p> <p>Die Ellbogen bleiben leicht gebeugt.</p> <p>Spannung aufbauen und den Reifen leicht „auseinander ziehen“.</p> <p>Gleichzeitig die angewinkelten Beine nacheinander nach rechts kippen. Die Beine aber nicht ablegen.</p> <p>Dann die Beine zurückführen.</p> <p>Den „Zug“ auf den Reifen lösen.</p> <p>Seitenwechsel der Beine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf die korrekte Ausführung der Übung und eine funktionelle Ausgangsposition achten! • Den Atem fließen lassen und bewusst ein- und ausatmen. • Zur Stabilisation den Bauchnabel an die Wirbelsäule ziehen und die Beckenbodenmuskulatur aktivieren.

<p>Reifen absenken</p>		<p>Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur Kräftigung der oberen Rumpfmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Rückenlage auf der Matte</p> <p>In Rückenlage die Beine rechtwinklig in Stufenlagerung anheben. Den Reifen mit beiden Händen fassen und in Richtung Decke über den Kopf führen. Die Ellbogen bleiben leicht gebeugt. Spannung aufbauen. Im Wechsel ein angewinkeltes Bein mit dem Fuß auf die Matte tippen. Die Arme werden gleichzeitig nach hinten unten abgesenkt und wieder zurückgeführt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf die korrekte Ausführung der Übung und eine funktionelle Ausgangsposition achten! • Den Atem fließen lassen und bewusst ein- und ausatmen. • Zur Stabilisation den Bauchnabel an die Wirbelsäule ziehen und die Beckenbodenmuskulatur aktivieren.
<p>Blick abwärts</p>		<p>Dehnung der Brust-, Schulter- und Armmuskulatur sowie der rückwärtigen Beinmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Funktioneller Stand</p> <p>Den Reifen in Armlänge vor dem Körper abstellen. Die Hände ruhen auf dem Reifen. Die Knie sind leicht gebeugt. Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen, so dass der Rumpf zwischen Händen und Becken hängt. Diese Position halten. Wieder aufrichten und den Reifen zum Körper ziehen.</p> <p>Intensivierung der Dehnung in der rückwärtigen Beinmuskulatur durch leichte Kniestreckung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Der Reifen dient als Hilfestellung. Nicht auf dem Reifen abstützen! • Blickrichtung zum Boden • Der Reifendurchmesser darf nicht zu klein sein.