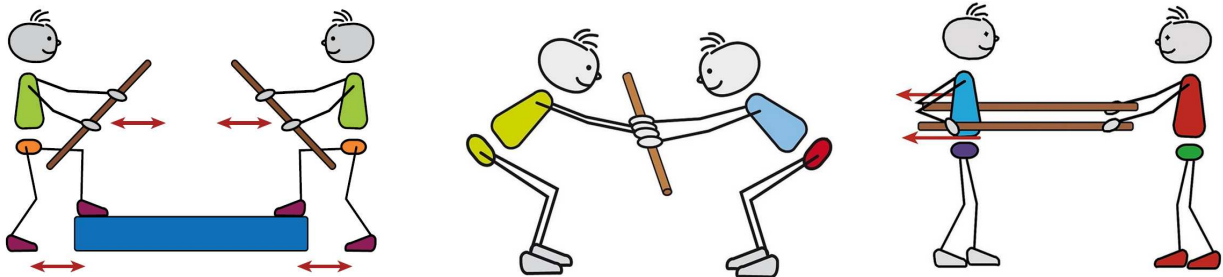




Gymnastikprogramm

Zu zweit fit mit dem Stab - Kräftigung und Dehnung -



Vorbemerkungen/Ziele

Bei der Gymnastik mit einem Partner/einer Partnerin sollte aufgrund von unterschiedlichen Leistungsständen beachtet werden, dass die Teilnehmenden (TN) entweder „gleich starke“ Paare (Leistungsfähigkeit, Gewicht, Körpergröße) bilden oder in anderen Fällen kann es auch sinnvoll sein, dass eine „trainierte“ Person mit einer „weniger trainierten“ Person Übungen durchführt und „Hilfestellung“ bei der Ausübung gibt. Ziel ist es, sich miteinander angemessen zu belasten und Übungen richtig auszuführen. Auch im Sinne der Motivation ist es eine anregende Sache, sich zusammen mit einem Partner bzw. einer Partnerin sportlich zu betätigen. Voraussetzung jeder Partner/-innen-Gymnastik ist, dass die TN Körperkontakt nicht scheuen. Deshalb ist es wichtig, dass jede Person die Möglichkeit erhält, sich einen eigenen Partner/eine eigene Partnerin zu wählen.

Das hier vorgestellte Programm mit 12 Gymnastikstab-Übungen dauert ca. 30 Minuten.

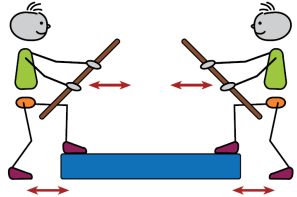
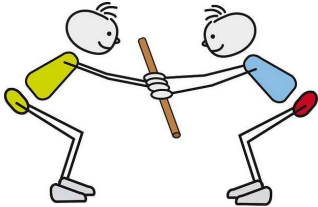
Material:

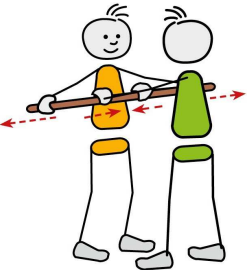
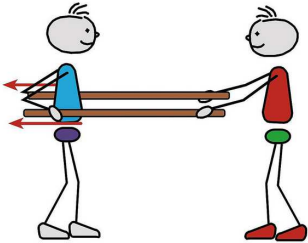
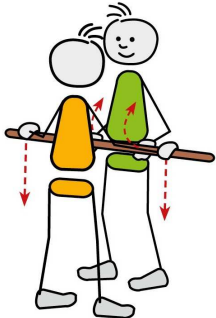
Je Teilnehmer/-in (TN) eine Matte und einen Gymnastikstab sowie Sitzgelegenheiten für die Hälfte der TN

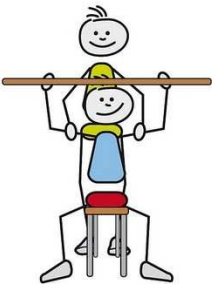
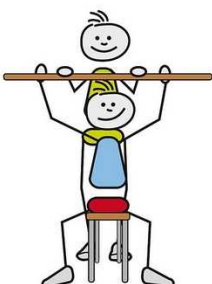

Durchführungshinweise

- Die **dynamischen Übungen** mit 10–15 Wiederholungen je Satz ausführen, 2–3 Sätze und nach jedem Satz wechseln die Partner/-innen ihre Rollen
- Die **Halteübungen** mit 5–10 Wiederholungen und einer Haltedauer von 6–10 Sekunden ausführen, dann erfolgt ein Rollenwechsel der Partner/-innen
- Die **Dehnungsübungen** 15–20 Sekunden halten und beidseitig 2 mal wiederholen

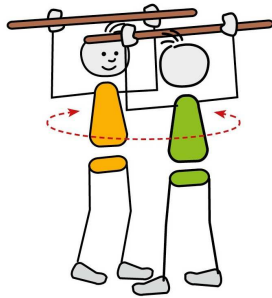
„Zu zweit fit mit dem Stab“

		Übungsziel	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Mattenstep		<p>Kräftigung der Bein- und Armmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Schrittstellung</p> <p>Die TN stellen sich paarweise auf je eine Mattenseite.</p> <p>Beide TN halten ihren Stab waagrecht mit beiden Händen auf Brusthöhe vor dem Körper.</p> <p>Auf die Matte gleichzeitig oder im Wechsel auf- und absteigen.</p> <p>Gleichzeitig den Stab vor dem Körper vor- und zurückschieben.</p> <p>Fußwechsel jeweils vor dem erneuten Aufsteigen auf die Matte.</p> <p><i>Variation:</i></p> <p>Die beiden TN erfinden eine gemeinsame Choreographie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Die TN versuchen, einen gemeinsamen Rhythmus zu finden. Die Schultern tief halten. Es können auch zwei feste Matten aufeinander gelegt werden.
Partnerkniebeuge		<p>Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Im Stand</p> <p>Die TN bilden Paare (A und B).</p> <p>A und B stehen sich gegenüber und fassen mit geraden Rücken und gestreckten Armen einen Stab.</p> <p>Beide verlagern ihr Körpergewicht so weit nach hinten, dass Zug auf den Stab entsteht.</p> <p>Gemeinsam führen sie Kniebeugen aus.</p> <p><i>Variationen:</i></p> <p>Bei der Beinbeugung die Arme nach oben führen, bei der Beinstreckung die Arme senken</p>	<ul style="list-style-type: none"> Das Gewicht ruht auf den Fersen. Die Knie nicht über die Fußspitzen schieben. Den Rücken gerade halten. Den Atem fließen lassen. Hinweis an die TN: „Auf einen Stuhl setzen.“ Man kann die Belastung erhöhen, indem, z. B. mit Kabelbindern, an beiden Enden des Stabs kleine Hanteln befestigt werden.

<p>Zauberstab</p>		<p>Kräftigung der Brustmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Funktioneller Stand</p> <p>Die TN bilden Paare (A und B). A und B stehen sich gegenüber und halten einen Stab auf Brusthöhe zwischen sich. TN A fasst den Stab außen, dicht an den Stabenden. TN B fasst den Stab schulterbreit in der Mitte. Bei beiden sind die Ellbogen leicht gebeugt. TN A schiebt den Stab zusammen. TN B schiebt den Stab auseinander. Rollenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine korrekte Ausführung der Übung und eine funktionelle Ausgangsposition achten! • Die Schultern tief halten. • Den Atem in der Anspannungsphase fließen lassen.
<p>Stabrudern</p>		<p>Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur und Armmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Schrittstellung</p> <p>Die TN bilden Paare (A und B). A und B stehen sich mit zwei Stäben verbunden gegenüber. Beide halten die Stäbe an den Enden. A hält die Stäbe fest. B zieht mit gleichmäßigem Zug die Stäbe zu sich heran. Dabei werden die Ellbogen leicht hinter den Körper geführt. Nach mehreren Wiederholungen Rollenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine korrekte Ausführung der Übung und eine funktionelle Ausgangsposition achten! • Die Schultern tief halten. • Den Atem fließen lassen. • Widerstand mit dem Partner/der Partnerin absprechen.
<p>Bizeps</p>		<p>Kräftigung der Armmuskulatur, insbesondere des Bizeps</p>	<p>Ausgangsposition: Funktioneller Stand</p> <p>Die TN bilden Paare (A und B). A und B stehen sich gegenüber und halten einen Stab auf Bauchhöhe zwischen sich. A greift an den Stabenden von oben den Stab. B greift schulterbreit in der Stabmitte von unten. B versucht, den Stab mit Beugung der Arme nach oben zu drücken. A hält dosiert dagegen. Rollenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine korrekte Ausführung der Übung und eine funktionelle Ausgangsposition achten! • Abstimmung von Widerstand und Belastung zwischen den Partnern/Partnerinnen • Achtung: Rücken stabil halten - kein Hohlkreuz bilden!

<p>Hände hoch</p>		<p>Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur, Stabilisierung, Haltungsschulung</p>	<p>Ausgangsposition: Im Sitzen</p> <p>Die TN bilden Paare (A und B). B sitzt aufrecht und hält den Stab in U-Halte über dem Kopf. A drückt von oben/von unten/von vorne gegen die Oberarme. B drückt dagegen. Rollenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine korrekte Ausführung der Übung und eine funktionelle Ausgangsposition achten! • Den Atem fließen lassen. • Intensität des „Anstupsens“ mit der üübenden Person abstimmen.
<p>Latzug</p>		<p>Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur, Haltungsschulung</p>	<p>Ausgangsposition: Im Sitzen</p> <p>Die TN bilden Paare (A und B). B sitzt aufrecht und hält den Stab in U-Halte über dem Kopf. A fasst den Stab von oben mittig. B versucht gegen den Widerstand von A die Arme zu beugen und den Stab hinter den Kopf zu ziehen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine korrekte Ausführung der Übung und eine funktionelle Ausgangsposition achten! • Mit beiden Armen gleichmäßig ziehen • Den Atem fließen lassen. • Widerstand mit dem Partner/der Partnerin absprechen.
<p>Bauch-training</p>		<p>Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Rückenlage auf der Matte</p> <p>Die TN bilden Paare (A und B). Beide TN legen sich in Rückenlage mit aufgesetzten Fersen so gegenüber, dass sich ihre Hüften auf gleicher Höhe befinden und sie sich anschauen. A fasst mit der äußeren Hand den Stab senkrecht in der Mitte. Beide heben Kopf und Schultern ein wenig von der Matte ab. A führt die Hand mit dem Stab in Richtung B und der Stab wird mittig übergeben. Dann in die Ausgangsposition zurückkommen. Nach mehreren Wiederholungen Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf die korrekte und funktionelle Ausführung der Übung achten! • Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. • Zur Stabilisation den Bauchnabel an die Wirbelsäule ziehen und die Beckenmuskulatur aktivieren. • Den Atem fließen lassen.

Rumpf-rotations-Spiegel



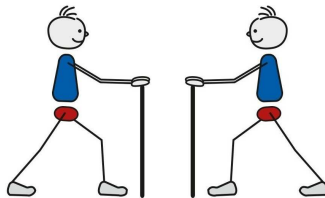
Mobilisation der Brustwirbelsäule

Ausgangsposition: Funktioneller Stand

Die TN bilden Paare (A und B) und stehen sich gegenüber.
Beide halten den Stab in U-Halte über dem Kopf.
Beide drehen den Oberkörper zur gleichen Seite.
Seitenwechsel

- Die Rotationsbewegung langsam und kontrolliert ausführen.
- Die Füße fest auf dem Boden stehen lassen
- Den Kopf in die Rotationsbewegung mit einbeziehen.
- Den Atem fließen lassen.

Dehnung der Wade



Dehnung der Wadenmuskulatur

Ausgangsposition: Ausfallschritt

Die TN bilden Paare (A und B) und stehen sich gegenüber.
A und B halten ihren Stab mit beiden Händen senkrecht aufgestellt vor sich fest und stellen sich in den Ausfallschritt.
Die Ferse des hinteren Beines wird auf den Boden gedrückt.
Das vordere Bein ist gebeugt.
Seitenwechsel

- Auf die korrekte und funktionelle Ausführung der Übung achten!
- Beide Fußspitzen zeigen nach vorne.
- Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt.
- Den Atem fließen lassen.

<p>Dehnung der Beinrückseite</p>		<p>Dehnung der Beinrückseite</p>	<p>Ausgangsposition: Funktioneller Stand</p> <p>Die TN bilden Paare (A und B) und stehen sich gegenüber. A und B halten ihren Stab mit beiden Händen senkrecht aufgestellt vor sich fest. Sie stellen ein Bein nach vorne auf die Ferse. Das andere Bein (= Standbein) ist leicht gebeugt. Der Oberkörper wird ggf. leicht nach vorne gebeugt. Die Ferse kann angezogen werden. Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf die korrekte und funktionelle Ausführung der Übung achten! • Zur Erleichterung der Übung kann das zu dehnende Bein auf eine Erhöhung gestellt werden. • Den Rücken gerade halten. • Den Atem fließen lassen.
<p>Dehnung der Schulter- und oberen Rückenmuskulatur</p>		<p>Dehnung der Beinrückseite und Gesäßmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Funktioneller hüftbreiter Stand</p> <p>Die TN bilden Paare (A und B) und stehen sich gegenüber. A und B stellen ihren Stab senkrecht als Hilfsmittel vor sich auf den Boden und legen die Hände auf den Stab. A streckt die Arme und neigt den Oberkörper nach vorne, so dass er waagrecht/parallel zum Boden ist. Die Knie können etwas gebeugt sein. Nach der Dehnung den Oberkörper wieder in den aufrechten Stand aufrollen. Dann führt B die Dehnungsübung aus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf die korrekte und funktionelle Ausführung der Übung achten! • Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. • Den Rücken gerade halten. • Den Atem fließen lassen.