



## Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016  
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

## Workshop

AFT- Beweglich bleiben – Workout für Kopf, Schulter, Arme und Rücken

Referentin: Doris Baier

SPORT  
BEWEGT NRW!

## **THEMA: AFT (Alltags – Fitness – Test) - Beweglich bleiben – Workout für Kopf, Schulter, Arme und Rücken**

### **Ziele:**

- Stärkung der Alltagstauglichkeit
- Verbesserung des Haltungsaufbaus
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Förderung psychosozialer Ressourcen

### **Materialien: Tennisring**

**Abkürzungen: HWS = Halswirbelsäule, WS = Wirbelsäule, TN = Teilnehmer; PÜ = Partnerübung, RL = Rückenlage**

<b><i>Einstieg 15 Minuten</i></b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
Vermittlung der Theorie	<p>Fragestellung: Wo steht mir der Kopf?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf ruht zentral auf der HWS</li> <li>- Gelenkverbindung zw. Atlas(1. HW) und Axis(2.HW) ermöglicht dem Kopf Bewegungsfreiheit in alle Richtungen</li> <li>- Kopfhaltung ist oft Ausdruck von Stimmungslage und psychischer Situation des Menschen, dies spiegelt auch unsere Sprache in Form verschiedener Redewendungen wieder:</li> </ul> <p>Kopf hoch, den Kopf hängen lassen, erhobenen Hauptes, ich weiß nicht mehr wo mir der Kopf steht, jemandem den Kopf verdrehen, eine kühlen Kopf bewahren, der Fisch stink vom Kopf, den Kopf frei haben, ein Brett vor dem Kopf haben, sich um Kopf und Kragen reden, den Kopf verloren haben, usw.</p>	Kreisaufstellung
Körperwahrnehmung	<p>Bewegungsprobe mit unterschiedlichen Kopfhaltungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kinn nach vorn schieben (Schildkrötenhaltung), Arme anheben</li> <li>2. Kopf in zentraler Haltung auf der WS, Arme anheben</li> </ol> <p>Ergebnis 1 und 2 vergleichen: Was</p>	

Alltagsbezug herstellen	<p>geht leichter? Bei welcher Kopfhaltung ist die Bewegungsamplitude größer?</p> <p>Was benötige ich für den Alltag:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reichweite, guten Blick, Drehen/umschauen, =Überblick/Sicherheit</li> </ul> <p>Bewegungssicherheit schaffen, den ganzen Körper betrachten</p>	
-------------------------	---	--

<b><i>Einstimmung 10 Minuten</i></b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
allgemeine körperliche Aktivierung	<p>Spiel: Passt/ passt nicht</p> <p>Jeder TN hat eine Tennisring in der Hand hinter seinem Rücken. Treffen sich zwei TN strecken beide ihre Arme hoch, haben beide TN die Tennisringe in der gleichen Hand, so können sie diese übergeben und nehmen die Arme wieder hinter den Rücken, haben den Tennisring nun aber in der anderen Hand= Passt.</p> <p>Haben beide die Tennisringe in unterschiedlichen Händen können sie den Tennisring nicht übergeben und behalten ihre Ringe = Passt nicht.</p> <p>Immer weiter bewegen und neue Paare bilden.</p>	TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle

<b><i>Hauptteil 40 Minuten</i></b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
<p>Verbesserung der Koordination</p> <p>Verbesserung der Beweglichkeit</p> <p>Rhythmusschulung</p>	<p>Schwungübungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stand, Tennisring rechten Arm schwingen, Armbewegung durch nachgeben in den Beinen unterstützen</li> <li>2. Wie 1, mit linkem Arm</li> <li>3. Tennisring schwingen und über Kopf die Hand wechseln, Flugphase des Tennisrings immer größer gestalten</li> <li>4. Partnerübung (PÜ): Paare stehen nebeneinander, schwingen die Arme</li> </ol>	Kreisaufstellung

Kräftigung der Muskulatur	<p>und spielen sich gegenseitig den Tennisring zu. (Flugphase variieren)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Wie 4 → Seite wechseln</li> <li>6. Wie 5 → in Kreisform, Anzahl der Tennisringe steigern, Richtungswechsel vornehmen</li> <li>7. PÜ: beide fassen die Tennisringe, Arme sind leicht gebeugt, beide ziehen leicht nach außen</li> <li>8. Arme sind nach unten gestreckt, die Partner fassen beide in die Tennisringe und beschreiben kleine Kreise (re. /li)</li> <li>9. Wie 8 → Partner beschreiben Achter mit den Tennisringen</li> </ol>	<p>TN stehen sich gegenüber</p> <p>Rücken an Rücken</p>
---------------------------	---	---

<b>Ausklang 10 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
<p>Körperwahrnehmung</p> <p>Entspannung</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. RL, Auflage des Körpers zum Boden wahrnehmen</li> <li>2. RL, Aufmerksamkeit auf den Kopf lenken <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nicken mit dem Kopf, Bewegungsamplitude verändern</li> <li>- Bewegung nur mit den Augen ausführen</li> <li>- Kopf von rechts nach links bewegen, Bewegungsamplitude verändern</li> <li>- Bewegung nur mit den Augen ausführen</li> <li>- Unendlich Zeichen mit dem Kopf beschreiben, Bewegungsamplitude verändern</li> <li>- Bewegung nur mit den Augen ausführen</li> </ul> </li> <li>3. RL, Auflage des Körpers zum Boden wahrnehmen und mit 1 vergleichen</li> </ol>	<p>Kreis, Matte</p>