



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

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

Workshop

Fit ohne Geräte

Referentin: Bettina Maucher

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: Fit ohne Geräte

Ziele:

- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten
- Stoffwechsel optimieren
- Faszien mobilisieren
- Körperhaltung verbessern

Materialien: Hocker, Gymnastikmatten, Musik

Abkürzungen: V = Variation, TN = Teilnehmer, ÜL = Übungsleiter, vw = vorwärts, rw = rückwärts, sw = seitwärts, BWS = Brustwirbelsäule

Einstieg 5 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Verletzungen vorbeugen</p> <p>Belastungssteuerung</p> <p>Vorteile der Trainingsform aufzeigen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Atmungshinweis: „Laufen ohne Schnaufen“ → auch auf das Krafttraining übertragbar <ul style="list-style-type: none"> → TN sollten immer in der Lage sein sich zu unterhalten → Pressatmung vermeiden - Borg – Skala: 1 – 10 → subjektive Wahrnehmung der Belastung sollte maximal bei 6-7 sein - Erklärungen zum Body – Weight – Training: <ul style="list-style-type: none"> → Funktionelle Bewegungen → Alltagstransfer → Ganzkörpertraining großer Muskelgruppen 	<p>Kreisaufstellung</p>

Einstimmung 25 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Erhöhung der Körpertemperatur</p> <p>Aktivierung des Herz – Kreislauf Systems</p> <p>Muskelgruppen fordern</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Warm UP mit Aerobic:</u> <ul style="list-style-type: none"> → Grundschriffe des Aerobic einbauen: → V Step (nach vorne/nach hinten) → Side to Side → Step Touch → Leg Curl 	<p>Musik (120 BPM)</p> <p>ÜL steht vor TN und macht Übungen spiegelverkehrt vor</p> <p>TN in mehreren Reihen versetzt und</p>

<p>Koordination verbessern</p>	<p>→ Knee Lift</p> <p>→ Grape Vine</p> <p>→ Bizeps Curls mit einbauen</p> <p>→ Butterfly (Arme vor die Brust und wieder öffnen)</p>	<p>hintereinander</p>
<p>Konditionelle Fähigkeiten verbessern</p>	<p>→ Schulternkreisen</p> <p>→ Sprunggelenke mobilisieren (Strecken/Beugen)</p> <p>→ vier Schritte vor / zurück</p>	
<p>Spaß an Bewegung vermitteln</p>	<p>V: Choreographie aus mehreren Schritten üben</p> <p>V: Spiegel Aerobic (jede zweite Reihe dreht sich um und schaut Partner gegenüber)</p>	

<p>Hauptteil 50 Minuten</p>		
<p>Ziele/Absichten</p>	<p>Inhalte</p>	<p>Organisationsform</p>
<p>Beinachse verbessern</p>	<p><u>Übungen im Stand:</u></p> <p>- Einbeinstand: beidseitig</p>	<p>mehrere Reihen versetzt bilden</p>
<p>Kräftigung der Beinmuskulatur</p>	<p>V: Schwungbein vw, rw, sw aufsetzen/pendeln</p> <p>V: Knie heben</p> <p>V: Knie heben plus Außenrotation in der Hüfte</p>	
<p>aktive Pause</p>	<p>Beidbeinig Hüftkreisen</p> <p>→ Mehrere Durchgänge</p>	
<p>Körperspannung aufbauen</p>	<p><u>Liegestütze an der Wand („Push Ups“):</u></p> <p>→ Fußballen auf dem Boden</p> <p>→ Belastungssteuerung durch Distanz zur Wand</p> <p>→ Gesäß anspannen, Bauchspannung aufbauen (Bauchnabel nach innen ziehen)</p> <p>→ Atmung nicht vergessen</p>	
<p>durch schwunghafte Bewegungen Faszien mobilisieren</p>	<p>V: Hände versetzt aufsetzen</p> <p>V: schwunghafte Bewegungen (so leise wie möglich)</p>	<p>Ausatmung beim Wegdrücken</p>

<p>Kräftigung der Beine Alltagstransfer (Aufstehen / Hinsetzen)</p>	<p><u>Kniebeugen („Squats“):</u> zunächst hüftbreiter Stand</p>	<p>ÜL demonstriert die Übungen und geht herum, um individuelle Korrekturen zu geben</p>
<p>funktionelle Bewegungsabläufe verbessern</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Ganze Fußsohle bleibt am Boden ➔ Knie gehen in Richtung Fußspitze (nicht weit darüber hinaus gehen) ➔ Gesäß nach hinten schieben ➔ Rumpfspannung aufbauen ➔ Oberkörper möglichst aufrecht ➔ Knie gefühlt nach außen schieben (X – Bein Stellungen vermeiden) ➔ Knie bleibt über dem Sprunggelenk 	
<p>exzentrisches Krafttraining zur Verbesserung der Muskelfunktion</p>	<p>V: hoch / tief gehen</p>	
<p>Hüftmobilisation</p>	<p>V: 5 sec. runter gehen / 5 sec. tief halten / schnellkräftig hoch gehen</p> <p>V: seitliche Kniebeugen → ein Bein geht zur Seite und wird gebeugt, das andere bleibt gestreckt</p>	
<p>Aktivierung der Wadenmuskulatur</p>	<p>V: Hände vor dem Körper / hinter dem Kopf / über dem Kopf</p> <p>V: breiter Stand, enger Stand</p> <p>V: im aufrechten Stand auf Zehenspitzen stellen</p>	
<p>Schultermobilisation</p>	<p><u>Übungen im Sitzen:</u></p>	<p>Hocker hinzunehmen</p>
<p>Schulterbeweglichkeit testen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arme seitlich austrecken, sodass Rumpf und Arme ein T bilden - Handflächen drehen (beidseitig, alternierend) 	
<p>Koordination</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kleine Kreise machen - rechte Hand geht hinter den Kopf / linke Hand geht seitlich am Körper vorbei hinter den Rücken → Wie nah können Hände zusammen kommen? 	
<p>Dehnung der Nackenmuskulatur</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Füße anheben <p>V: Beine kreuzen, Füße kreisen, Beine malen 8er auf den Boden</p> <p>V: Arme dazu nehmen</p>	
<p></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kopf zur Seite nehmen → Schulter der Gegenseite aktiv runter ziehen - Sprunggelenke mobilisieren (beugen 	

	/ strecken → keine Kreise)	gehen
Körperspannung	<u>Übungen auf der Matte:</u>	zwischen Kinn und Brust passt immer mindestens eine Faust
Schulterblätter stabilisieren	- Sitzposition → Langsitz mit aufgestellten Fersen (nur Gesäß und Fersen berühren den Boden V: statisch halten, Oberkörper hoch/tief V: Arme seitlich neben den Körper führen → BWS anheben	
Hüftstreckung verbessern	- Rückenlage: „Brücke“ BWS und Füße berühren den Boden → Becken anheben → mit Rumpf, Becken und Oberschenkel eine Linie bilden	auf Körper-/Rumpfspannung achten
Gesäßmuskulatur kräftigen	V: einbeinig → Spielbein anheben/beugen	über die Seite in Bauchlage drehen
Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur	- Bauchlage: rechten Arm und linkes Bein anheben → alternierend (Seitenwechsel)	auf Körper/Rumpfspannung achten

Ausklang 10 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Faszien-Mobilisation Dehnung von Muskelketten Entspannung	„Cobra“: in Bauchlage <ul style="list-style-type: none"> → Hände neben dem Körper abstützen (auf Brusthöhe) und Kopf und BWS nach oben führen → Arme strecken → Hüftknochen bleiben am Boden „die Spinne“: in Bauchlage <ul style="list-style-type: none"> → Arme liegen seitlich gestreckt am Boden, sodass ein T entsteht → rechtes Bein seitlich über den Körper nach hinten führen (nicht verständlich, was gemeint ist) → beidseitig ausführen „Aktives Beinheben“: in Rückenlage <ul style="list-style-type: none"> → ein Bein gestreckt so weit wie möglich anheben → Arme bleiben am Boden V: angehobenes Bein zur gegenüberliegende Seite	jede Übung ca. 2 Minuten statisch halten

	herablassen → Kopf schaut in entgegengesetzte Richtung „V – Sitz“: auf die Matte setzen und Beine gestreckt so weit wie möglich abspreizen	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--