



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

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

Workshop

Gesundheitstipps mit Schlips
Referentin: Uta Stemmer

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: Gesundheitsstipps mit Schlips

Ziele:

- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten
- Koordinationsschulung
- Beckenbodentraining
- psychosoziale Ressourcen stärken
- muskuläre Dysbalancen verbessern

Materialien: Jeder TN ein Schlips, Musik, Klebeband, evtl. Matte pro TN

Abkürzungen: V = Variation, TN =Teilnehmer, BWS = Brustwirbelsäule, LWS = Lendenwirbelsäule

90 Minuten

<i>Einstieg 5 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Verletzungsprophylaxe	Erklärung zu Sicherheitshinweisen (Schmuck abnehmen) Erklärungen zu den kommenden Inhalten und Verteilung der Schlips Schlips wird noch nicht umgebunden	Kreisauflistung

<i>Einstimmung 10 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Aktivierung des Herz – Kreislauf Systems Schultermobilisation Muskulatur des Körpers aktivieren	<u>Aufwärmen:</u> Grundhaltung des Schlips während des Warm Ups: Beide Hände in ca. 1 Meter Abstand fassen den Schlips an und bringen ihn vor dem Körper auf Spannung! Verschiedene Übungen während des zugügigen Gehens zur Musikausführung: <ol style="list-style-type: none"> 1) Arme beugen und ausstrecken, sodass Schlips die Brust berührt! 2) Arme nach oben austrecken → Absenken und Schlips abwechselnd vor/hinter den Kopf führen 3) Kniehebehang mit Berührung an den Schlips 4) Schlips doppelt nehmen und kreisende Bewegungen vor dem 	Musik wird abgespielt TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle in der Grundhaltung mit Schlips Schritte im Takt zur Musik!

psychosoziale Ressourcen stärken Kennenlernen der TN	Körper machen (Lenkradbewegung) 5) Ruderbewegungen mit dem Schlips 6) TN begrüßen sich gegenseitig! V: eigenen Namen nennen V: Namen des gegenüber nennen	Abstand der Arme zueinander wird kürzer Schlipse berühren sich gekreuzt!
---	---	---

Hauptteil 60 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Ganzkörpertraining Faszienmobilisation durch schwunghafte, sanfte Bewegungen Verbesserung der Beinachsenstabilität Gleichgewichtsfähigkeit Beckenboden aktivieren Mobilisierung der BWS Stellreflex aktivieren Aufzeigen von offener und geschlossener Hüftseite Aktive Pause Aufzeigen unterschiedlicher Spannungen im Körper Haltungsschulung	1) Kniehub an den Schlips V: Arme dazu hoch/tief nehmen 2) Zehenspitzen rechts/links auf den Boden tippen V: Arme bewegen sich gegengleich 3) Füße tippen nach hinten V: Arme gehen dabei über Kopf, sobald der Fuß nach hinten geht 4) Einbeinstand (rechts/links) V: Schwungbein schwingt vor/zurück/rechts/links) 5) Kniebeuge (Fußstellung hüftbreit) V: Arme über Kopf führen → Zehen drücken in den Boden V: Oberkörperrotation in Kniebeuge (LWS bleibt stabil) 6) Schrittstellung einnehmen: Grundhaltung des Schlips über Kopf V: Drehungen zur geschlossenen Hüftseite (linkes Bein vorne → Drehung nach links) V: Drehungen zur offenen Hüftseite Schlips umbinden 1) leichte Kniebeugeposition: „Cat and Cow – Übung“ → LWS Beugen und strecken (Rundrücken und Hohlkreuz bilden) → Spannung im Schlips beobachten! 2) Schrittstellung → Ausfallschritte (hoch tief gehen) Füße bleiben komplett auf dem Boden,	Grundhaltung mit Schlips zunächst beibehalten Kreisaufstellung Jede Übung ca. 2 Minuten durchführen Körperschwerpunkt bleibt über dem Standbein BWS bleibt aufgerichtet Kompletter Fuß bleibt am Boden, Gesäß nach hinten schieben, Bauchnabel einziehen Drehung zur geschlossenen Hüftseite ist stabiler als zur offenen Seite Krawattenknoten erklären, ggf. Hilfestellung leisten Unteres Ende des Schlips´ mit Klebestreifen fixieren Schlips hat Körperkontakt →

<p>Kräftigung der Beine Gleichgewicht Ausgleich muskulärer Dysbalance</p>	<p>Oberkörper bleibt aufrecht → Schlips bleibt am Körper! V: In Schrittstellung den Schlips auf Spannung bringen → Dehnung der Körpervorderseite</p> <p>3) leichte Grätschstellung (Füße leicht nach außen rotiert) → hoch tief gehen V: auf Zehenspitzen stellen (hoch/tief)</p>	<p>aufrechter Rücken Hüftbeuger durch vieles Sitzen verkürzt</p>
<p>Beckenboden aktivieren Kräftigung der Oberschenkelrückseite</p>	<p>4) neue Position: „Langsitz“ mit aufgestellten Beinen V: Fersen in den Boden drücken → Beckenbodenschleife</p> <p>5) Langsitz: Rücken gerade, aufrechter Oberkörper, Brust zeigt die Medaille! → statisch halten</p> <p>6) Rückenlage (Hüftgelenk und Kniegelenk beide im rechten Winkel stellen) V: Fersen langsam abwechselnd auf den Boden tippen V: Zehenspitzen strecken/beugen V: Armbewegung von über Kopf bis Schlips die Knie berührt V: Schlips statisch gegen Knie drücken</p>	<p>Knie zeigt in Richtung der Fußspitze</p> <p>Gesäß und Fersen haben Bodenkontakt</p> <p>Wichtig: Schultern bleiben tief, da sonst Beckenboden locker ist</p>
<p>Rumpfspannung aufbauen</p>	<p>7) Rückenlage: „Brücke“ → Fersen und BWS sind auf dem Boden → Gesäß anspannen V: Schlips übers Becken spannen V: rechts/links – dominante Bewegung</p>	<p>Schlips wird abgenommen Grundhaltung aus Warm UP einnehmen</p>
<p>Kräftigung der Gesäßmuskulatur Ausgleich muskulärer Dysbalance</p>	<p>8) Schneidersitz: - Rechte Arm hat Schlips in der Hand und geht über Kopf in Richtung Nacken, sodass der Schlips die Wirbelsäule entlang herunterhängt - linke Hand geht nun hinter den Rücken und versucht den Schlips zu ergreifen → Wie dicht kommen die Hände zusammen?</p>	<p>Gesäßmuskulatur oft abgeschwächt Steigerung der Intensität</p>
<p>Schultermobilisation → individuell, da Grifflänge variierbar ist</p>		<p>Gesunde Schultermobilität → Hände können sich berühren</p>

Kräftigung der Armmuskulatur Geschicklichkeit	9) Schlips mit einer Hand aufwickeln V: Wie schnell können die TN den Schlips aufwickeln?	
--	--	--

Ausklang 15 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Entspannung fördern Vertrauen schaffen soziale Ressourcen stärken	Partnerübung: Ein TN liegt in Rückenlage auf dem Boden. Zwei Schlipse werden als Schlingen in Kniekehle und am Sprunggelenk befestigt (keine Knoten nötig). → das Bein vorsichtig in alle Richtung durchmobilisieren → Schlipse anheben → Arme, Beine → Kopf: 1 Schlips wird am Hinterhaupt angelegt → ganz leichte, vorsichtige Bewegungen mit sehr geringer Bewegungsamplitude	Partnerübung entspannende Musik Vorsichtig mobilisieren!