



Fachtagung 2014 „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Gemeinsam - engagiert - mobil - fit - sportlich!

Handout für den Workshop
Fitness in kleinen Räumen

Workshop-Leitung
Jörg Kuhl

SPORT BEWEGT NRW!

www.lsb-nrw.de



1. Informationen zum Thema

Sportgruppen haben häufig das Problem, dass keine passenden Räume für das Angebot zur Verfügung stehen. Häufig sind die Räume zu klein, dem Sportangebot nicht angemessen. Für diese Gruppen gilt es die bekannten Bewegungsformen auf kleine Räume anzupassen. Organisationsformen die Platz sparen wie Partnerübungen oder Kleingruppenübungen werden eingesetzt.

Dieser Workshop stellt einige Möglichkeiten vor.

Beschreibung der Inhalte

Übung/Spiel: Aerobic /Seniorobic

Ziel: Erwärmung / Ausdauertraining / Koordination /Gehirntraining

Beschreibung: Grundformen des Aerobic Trainings werden ohne Choreographie auf engem Raum durchgeführt und kombiniert, um es interessanter zu gestalten werden Übungen so kombiniert, das sich eine erhöhte koordinative Herausforderung ergibt. Hierbei können spielerische und mitgestalterische Aspekte des Trainings zur Anwendung kommen.

Organisatorische Hinweise: Freie Aufstellung im Raum, jede und jeder TN sucht sich ein Platz von dem aus die Kursleitung (KL) gut gesehen werden Kann.
Es wird eine Musik mit 120 – 130 BpM eingesetzt.

Materialien: Musikanlage

Inhalte: Aufgrund der vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, Arme und Beine rhythmisch zu bewegen, kann ein Bewegungsprogramm aus über 100 verschiedenen Arme-Bein-Kombinationen zusammengestellt werden. Folgende Aspekte gilt es bei Älteren zu berücksichtigen:

- Bevorzugung von Low-Impact-Übungen (keine Sprünge)
- wenige Drehungen und Kombinationen von Schrittkombinationen in mehrere Richtungen
- Bewegungsfluss vor vielen Bewegungsänderungen pro Zeiteinheit
- Bevorzugung der Methodik: Freestyle und lineare Progression.

Bei der Methodik Freestyle ändert die KL die Bewegungskombination ohne Beabsichtigung, choreographische Bewegungsprogramme zu entwickeln. Bei der linearen Progression wird beim Wechsel der Bewegungskombination immer nur ein Element (Arm oder Bein) geändert. Die Änderung kann sich über mehrere Bewegungssequenzen erstrecken. Beispiel: Aus der Bewegungskombination Step Touch – Overhead Press (Beine: Pendelschritt; Arme: beidseitig von den Schultern aus über Kopf strecken und wieder absenken) werden mehrfach hintereinander die Bewegungsart der Arme geändert, während die Beine im Step-Touch verbleiben: Butterfly, Rowing, Bizeps Curl; Chest Press, u.a.m.

Beispiele und Ideen von aerobischen Bewegungskombinationen können im Vereinspraxisportal des Landessportbundes gesichtet und dazu viele Materialien heruntergeladen werden:

<http://www.vibss.de/praxishilfen/aerobic/basics>

Spielformen und Mitgestaltungs- Möglichkeiten

Arm sucht Bein

Durchführung:

- Die TN werden in zwei gleichgroße Gruppen eingeteilt.
- Jede/r TN der Gruppe A erhält von der KL eine beliebige Beinbewegung und jede/r TN der Gruppe B eine Armbewegung zugeteilt.
- Alle TN bewegen sich auf Musik kreuz und quer durch Raum. TN mit Armbewegung (ARM) winken mit der rechten Hand, TN mit der Beinbewegung (BEIN) mit der linken Hand.
- Immer wenn sich 2 beliebige TN (ARM/BEIN) treffen, bleiben sie voreinander stehen und demonstrieren ihre Bewegungen im Rhythmus der Musik. Die TN nehmen die Bewegung des/der gegenüberstehenden TN auf und kombiniere sie mit der eigenen Bewegung. Es entsteht somit eine Aerobicfigur, die gemeinsam beliebig lang auf Musik ausgeübt wird
- Danach trennen sich ARM und BEIN wieder, indem die TN ihre Rollen wechseln. Das heißt BEIN übernimmt die Bewegung von ARM und umgekehrt.
- Beide bewegen sich wieder kreuz und quer durch den Raum und winken mit der zur Bewegung passenden Hand bis sie eine/n neue/n passenden Aerobicpartner/in gefunden haben.
- usw.

Kombinationsaerobic

Durchführung:

- Gerade Anzahl von Paaren.
- Jedes Paar bekommt von der ÜL eine Aerobicfigur (Kombination von Arm- Und Beinbewegung) zugeordnet.
- Alle Paare bewegen sich gemeinsam kreuz und quer durch die Halle zur Musik.
- Auf ein Signal der ÜL treffen sich jeweils 2 Paare und führen ihre Aerobicfigur aus.
- Auf ein Signal der ÜL übernehmen die Paare die Aerobicfigur des jeweils anderen Paares.
- Auf ein Signal der ÜL kombinieren die Paare ihre Aerobicfiguren.
- Auf Signal der ÜL trennen sich die Paare und suchen sich ein neues Paar aus usw.

Zick-Zack-Aerobic

Durchführung:

- Anzahl der TN: mindestens 6.
- Alle TN stellen sich im Kreis auf. Die KL steht im Kreis.
- Mit Beginn der Musik fängt die in der Mitte stehende ÜL an, eine Aerobic-Figur zu demonstrieren, d.h. eine Arm-Bein-Kombination im Rhythmus der Musik auszuführen.
- Alle TN nehmen die Figur auf und wiederholen sie fortlaufend.
- Zu einem beliebigen Zeitpunkt löst eine TN die KL ab, indem sie in die Mitte geht und den Platz mit der KL wechselt, d.h. die KL nimmt den Platz der TN auf der Kreislinie ein.
- Die TN übernimmt die Figur und ändert die Armbewegung, während die Beinbewegung beibehalten wird. Alle übrigen TN nehmen die neue Figur auf.
- Jetzt geht eine neue TN in die Mitte (Platzwechsel), übernimmt die Figur und ändert nach einiger Zeit die Beinbewegung, während die Armbewegung beibehalten wird.
- Und so weiter, das heißt: Die Figur wird im Wechsel von Arm- und Beinbewegung fortlaufend geändert.

weitere Ideen können unter

www.vibss.de/praxishilfen/aerobic/bewegungsaufgaben
gesichtet werden.

Übung/Spiel:

Kräftigung Rücken mit dem Theraband in Partnerarbeit

Ziel:	Kräftigung der Rücken und Schultermuskulatur, Interaktion mit dem Partner
Beschreibung:	diverse Partnerübungen mit dem Theraband, Partner stehen sich gegenüber
Organisatorische Hinweise:	Partnerweises aufstellen, Partner stehen mit dem Gesicht zueinander
Materialien:	Theraband, evtl. Musik
Inhalte:	Im Vereinspraxisportal: www.vibss.de/praktisch-fuer-die-praxis/fitness Im Portal des Deutschen Turnerbundes: www.dtb-online.de/portal/verband/service-fuer-mitglieder/ratgeber-gesundheit/gemeinsam-trainieren-wir-beide-und-das-thera-band.html

Übung/Spiel: Diverse Liegestützvariationen

Ziel: Kräftigung der Rumpfvorderseite

Beschreibung: Liegestützposition wird eingenommen, je nach Leistungsfähigkeit evtl. Gesundheitsliegestütz, verschieden Aufgabenstellungen mit unterschiedlichen Aufgaben: Spiderman-Liegestütz, mit den Händen vor und zurücklaufen etc.

Organisatorische Hinweise:

jeder Teilnehmer muss seine Intensität selbst steuern

Materialien: Matten, Stühle

Inhalte: **Liegestütz - Grundform**

Der Liegestütz ist eine intensive Basisübung für das Brusttraining ohne Geräte. Liegestütze können überall und mit vielen Varianten durchgeführt werden. Also auch in kleinen Räumen.

Ausgangsposition:

Mit dem Blick zum Boden wird der Oberkörper auf den Händen und Zehenspitzen aufgestützt. Die Armstellung ist etwa schulterbreit und der Körper bildet quasi eine Gerade.

Übungsverlauf:

Der Körper wird bis zu einer parallelen Stellung der Oberarme zum Boden abgesenkt und mit der Streckung der Arme in die Ausgangsposition zurückbewegt

Tipps:

- Es ist wichtig, Ganzkörperspannung während der gesamten Übungsausführung aufrechtzuerhalten.
- Die Übung sollte langsam kontrolliert durchgeführt werden.
- Die Ellbogen zeigen möglichst nach hinten und weniger zur Seite.

Variationen

Liegestütz aus erhöhter Position.

Das Becken wird angehoben, sodass es zu einer Beugung im Hüftgelenk kommt. Der Rücken bleibt stets gerade. Zusätzliche Belastung der Schultermuskulatur.

Frosch-Liegestütz.

In der Bankstellung werden die Knie vom Boden gelöst und auf den Zehenspitzen aufgestellt, während der Oberkörper mit einem geraden Rücken leicht nach unten gerichtet wird. Zusätzliche Beanspruchung der Schultermuskulatur.

Breiter Liegestütz.

Alternative Faserbelastung des großen Brustmuskels

Positiver Liegestütz mit den Händen auf einem Stuhl.

Eine anspruchsvolle Variante, die zusätzlich die koordinativen Fähigkeiten schult.

Knieliegestütz.

Diese Position ermöglicht eine Verringerung der Übungsintensität.

Weitere Möglichkeiten:

[www.zuhause-training.de/wp-](http://www.zuhause-training.de/wp-content/uploads/2014/01/%C3%9Cbungsauswahl_Brustmuskulatur.pdf)

[content/uploads/2014/01/%C3%9Cbungsauswahl_Brustmuskulatur.pdf](http://www.zuhause-training.de/wp-content/uploads/2014/01/%C3%9Cbungsauswahl_Brustmuskulatur.pdf)

Übung/Spiel: Latpull

Ziel: Kräftigung der breiten Rückenmuskulatur

Beschreibung: Stand etwas mehr als schulterbreit, Rücken gerade in Vorneigung, das Theraband wird parallel gehalten

Organisatorische Hinweise: Partnerübung mit Theraband

Materialien: Theraband, Trainingsbuch Theraband S. 88-89

2. Literatur und Medien

Autor: Kempf/Schmelcher/Ziegler

„Trainingsbuch Theraband“

Rowohlt Verlag 1996

Dieses Buch versammelt eine Vielzahl von schonenden Übungen und präsentiert außerdem komplette Übungsprogramme.

Autor: Mark Verstegen

„Core Performance“

Riva Verlag München 2006

In dem Buch wird dargestellt, wie das Körperzentrum – der Core – gestärkt wird, Bewegungsabläufe werden perfektioniert, Muskeln aufgebaut. Das Verletzungsrisiko wird gesenkt, die Koordination, das Gleichgewicht und das Reaktionsvermögen werden verbessert. Ein Programm für verbesserte Leistungsfähigkeit und Lebensqualität

Autor: Hartmut Humburg

„Smart Muscle – Das Training für kräftige und intelligente Muskeln“

Meyer & Meyer Verlag 2013

ISBN: 978-3-89899-797-3

Körperliche Fitness hat viele Dimensionen und Facetten. Dazu zählen die Kraft, die Masse, die Beweglichkeit der Muskeln ebenso wie die Koordination. Begeben Sie sich auf den Weg zu einer neuen intelligenten Fitness.

Autor: Wend-Uwe-Behrens

„maxxF Das Super-Krafttraining“

Rowohlt Verlag 2006

Die neu entwickelten innovativen Übungen haben sich als wirksamer erwiesen als alle bisher bekannten Krafttrainings-übungen.

Autor: Dr. Till Sukopp

„Fitness mit dem eigenen Körpergewicht“

www.bodyweightexercises.de

Webportale

www.bodyweightexercises.de