



Functional Fitness für Ältere

„Was wir können, fordern wir heraus!“

Vorbemerkungen/Ziele

Functional Fitness (funktionelles Training) ist vielfältig und abwechslungsreich und damit für alle Altersgruppen attraktiv. Es orientiert sich an den für den Menschen natürlichen Indikatoren von Bewegung: Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Die Übungen werden so gewählt, dass jedes dieser Merkmale angesprochen wird.

Funktionelles Training zielt darauf ab, den eigenen Körper dreidimensional im Raum zu bewegen. Das lockt nicht nur die motorischen Grundeigenschaften aus der Reserve. Es schult auch ausgezeichnet situationsbezogene Bewegungsabläufe im Alltag. Insbesondere in fortschreitendem Alter kommt der Ausschöpfung von Bewegungsmöglichkeiten eine besondere Bedeutung zu. Denn wer sich nicht in vollem Umfang bewegt, wird schlapp und altert schneller. Dieses Stundenbeispiel bedient sich der Methodik des Stationsbetriebs/ Zirkeltrainings.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- Begrüßung der Teilnehmer/-innen
- Kreisaufstellung

Begrüßung und Abfrage der Befindlichkeit

● Linienpendeln

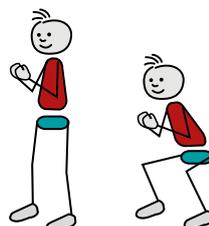
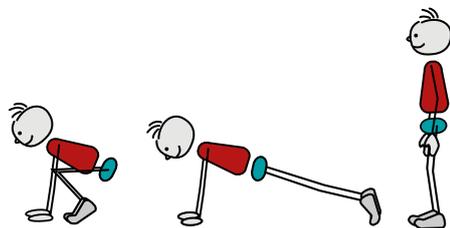
- In Reihe entlang der Hallengrundlinie

Die TN walken, traben oder laufen zwischen den beiden Grundlinien durch die Halle.

An der einen Grundlinie wird *burpee* (Hand-Fuß-Stand mit anschließender Körperstreckung), an der anderen Grundlinie Kniebeuge gemacht.

Gestartet wird mit einer Übungsausführung je Grundlinie.

Beim 2. Lauf sind es zwei Ausführungen, beim 3. Lauf drei Ausführungen usw.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

6–20 Ältere (Frauen und Männer)

Material:

1 prellfähiger Ball pro TN, Stoppuhr für die Übungsleitung, Weichbodenmatte, Langbank, Kurzhanteln paarweise, 1 Matte pro TN, 2 Seilchen, Tau und Befestigungsöse, 2 große kniehohe Kästen, kleine Kästen, 2 Medizinbälle, Koordinationsleiter oder alternativ Seilchen zum Auslegen

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

⊙ Begrüßung der TN und in Erfahrung bringen, falls es irgendwelche (körperlichen) Beeinträchtigungen gibt

⊙ Erwärmung im individuellem Tempo

✓ Die Übungen sollen grundsätzlich im individuell angepassten Bewegungstempo ausgeführt werden.

✓ Empfohlene Laufzahl 6–8, je nach Leistungsfähigkeit der TN

✓ Bei den Kniebeugen die Knie nicht über die Fußspitzen schieben!

Sport
der Älteren
12.2016

Stundenverlauf und Inhalte

● Prellen bis zur Rückenlage

- Je TN einen Ball

Die TN prellen den Ball abwechselnd mit der rechten und mit der linken Hand. Danach versuchen sie, ohne Unterbrechung des Dribbelns aus dem Stand in die Hocke wechselnd, übergehend in eine Sitzposition, auf dem Boden in Rückenlage zu gelangen.

● Doppelball

- Die TN bilden Paare. Jede/r TN hat einen Ball. Die beiden TN stellen sich gegenüber auf.

Zwei TN werfen sich die Bälle so zu, dass sie sich nicht treffen. Wurf Ausführung im Wechsel auf dem linken und auf dem rechten Bein balancierend.

SCHWERPUNKT (30–35 Minuten)

● Gemeinsames Aufbauen von 10 Stationen

Die TN helfen beim Stationsaufbau unter Anweisung der Übungsleitung (ÜL).

Materialien und Aufbau der Stationen s. Stationsbeschreibungen

● Durchführung des Zirkels

- Stoppuhr für die ÜL

Die ÜL erläutert die Stationen und demonstriert die Übungen prägnant und korrekt.

Die TN verteilen sich auf die Stationen.

Jede Station kann je nach TN-Zahl von 1–2 Personen durchgeführt werden.

Jede Station mit 2 Sätzen von 30–40 Sekunden mit 15–20 Sekunden Pause durchführen.

Der Wechsel der Stationen ist nicht zeitgebunden.

● Station 1: Mattenlauf

- Weichbodenmatte auslegen

Auf der weichen Matte in individuell angepasstem Tempo marschieren oder laufen. Die Knie sollen deutlich angehoben werden.

● Station 2: Adlerflug

- Langbank aufstellen und Kurzhanteln (verschiedene Gewichtsabstufungen) paarweise dazulegen

Bäuchlings auf der Bank liegend die Arme seitlich heben und senken.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Es wird ein besonderer Anspruch an die Differenzierungsfähigkeit gestellt.

- ✔ TN mit Knieproblemen führen diese Übung mit Hilfe eines kleinen Kastens, eines Hockers oder einer Bank aus. Statt auf dem Boden sitzt der/die TN damit erhöht.

- ⊙ Es wird ein besonderer Anspruch an die Kopplungsfähigkeit gestellt.

- ✔ Die TN sollten nicht zu weit auseinanderstehen, 2–3 m reichen.

- ⊙ Gemeinsamer Stationsaufbau, verantwortungsvollen Umgang mit den Materialien schulen und fördern

- ✔ Hinweise:

- 2 Sätze hintereinander fordern die TN ausreichend.
- Beim Stationswechsel Hektik vermeiden.
- Die TN sollen zwar gemeinsam arbeiten, sich aber gegenseitig nicht ablenken.
- Keine Zeitnahme während der Stationswechsel!
- Trinkpausen einplanen!

- ⊙ Trotz erschwerten und instabilem Untergrund einen gleichmäßigen Rhythmus halten

- ✔ Darauf achten, dass die TN mittig auf der Matte bleiben.

- ⊙ Kontrolliert gegen die Schwerkraft arbeiten

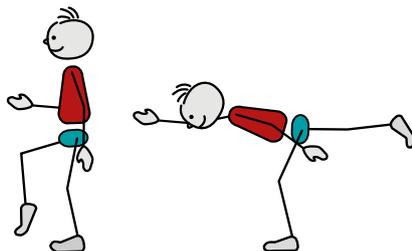
- ✔ Die TN auf eine angespannte Bauchmuskulatur hinweisen, um eine Hohlkreuzbildung zu minimieren.



Stundenverlauf und Inhalte

● Station 3: Inverted Flyers, seitengleiche Balance

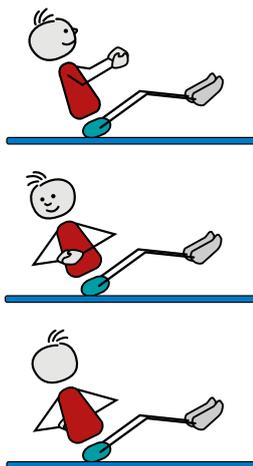
Aus dem aufrecht Stand die rechte Hand nach vorne und das rechte Bein langsam nach hinten schieben; der Rumpf folgt der Bewegung und neigt sich in die Horizontale; danach in die Aufrechte zurückkommen.



● Station 4: Twist

○ 1–2 Matten auslegen

Auf der Matte sitzend, mit angewinkelten Beinen, den Fersen am Boden oder angehoben, den Rücken (leicht) nach hinten kippen. Die Arme vor der Brust gehalten, wird der Oberkörper kontrolliert von rechts nach links bewegt.



● Station 5: Seilspringen

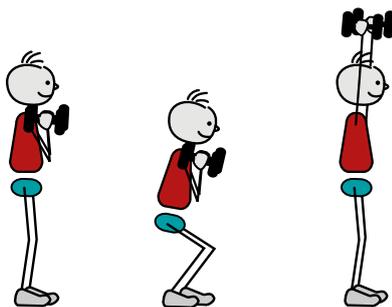
○ 1–2 Seilchen auslegen

Rhythmisch über das geschwungene Seilchen springen bzw. steigen.

● Station 6: Schulterdrücken mit Kniebeuge

○ Kurzhanteln paarweise (verschiedene Gewichtsabstufungen) auslegen

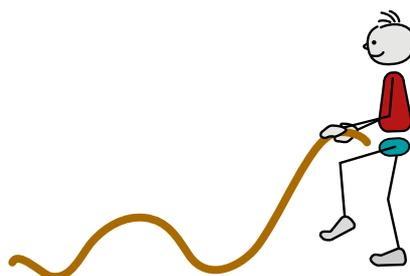
In jeder Hand ein Gewicht haltend werden aus der Kniebeuge heraus der Körper und beide Arme gleichzeitig nach oben gestreckt und wieder in die Kniebeuge gesenkt.



● Station 7: Tauschlagen

○ Tau mit Öse und Befestigungsmöglichkeit

Auf einem Bein stehend wird ein Tauende seitlich hin und her geschlagen.



Absichten und Hinweise

⊙ Langsame Bewegungsausführung, das Ringen um Balance ist Teil des Trainings

✔ Im 1. Satz ist das rechte Bein das Standbein, im 2. Satz das linke Bein

⊙ Kraft und Koordination der seitlichen Bauchmuskeln

✔ Hohlkreuzbildung vermeiden!

⊙ Die hohe Anforderung des Seilspringens so gut es geht erfüllen

✔ Es dürfen auch „Galoppsprünge“ ausgeführt werden.

⊙ Anspruchsvolle Ganzkörperübung

✔ Hinweise:

- Auf eine sauberer Ausführung und ein konstantes Bewegungstempo achten!
- Hohlkreuzbildung vermeiden!
- Knie nicht über die Fußspitzen schieben!

⊙ Gleichgewicht halten, auch wenn die Bewegung des Taus die Balance stört

✔ Im 1. Satz auf dem rechten Bein, im 2. Satz auf dem linken Bein

Stundenverlauf und Inhalte

● Station 8: Luges

- Zwei große kniehohere Kästen aufstellen und jeweils einen Medizinball darauf legen.

In einem tiefen Ausfallschritt stehend werden die Medizinbälle fortlaufend von dem einen auf den anderen Kasten gelegt.



● Station 9: Leiterlauf

- Koordinationsleiter (alternativ Seilchen auslegen)

Im seitlichen Stand werden beide Füße nacheinander in jedes einzelne Feld der Leiter gesetzt. Es soll versucht werden, die Füße schnell zu setzen.

● Station 10: Käfer

- 1–2 Matten auslegen

Auf dem Rücken liegend, die Arme und Beine hoch halten. Es werden jeweils das rechte Bein und der linke Arm, dann das linke Bein und der rechte Arm in Richtung Boden abgesenkt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 MINUTEN)

● Abbau der Stationen

Die Stationen werden gemeinsam abgebaut und die Materialien ordnungsgemäß weggeräumt.

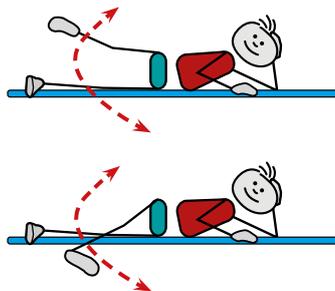
1 Matte pro TN in die Hallenmitte legen.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Tentakelbein

- Jede/r TN liegt auf einer Matte.

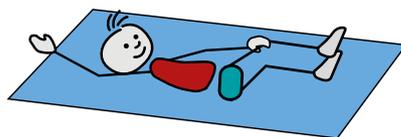
In Seitenlage das im Knie leicht gebeugte, obere Bein vor und hinter den Körper bringen. Dabei immer wieder neue Winkel und Positionen ausprobieren. Seitenwechsel



● Brustöffner

- Jede/r TN liegt auf einer Matte.

In Rückenlage bei seitlich abgelegten, angewinkelten, aufeinanderliegenden Knien den freien oberen Arm hinter den Körper bringen. Die Handfläche zeigt nach oben. Den Arm mehrmals vor und hinter den Körper bringen. Seitenwechsel



● Verabschiedung der TN

- Aufräumen der Matten, danach Kreisaufrüstung

Nach dem Aufräumen der Matten fragt die ÜL nochmals die Befindlichkeit der TN nach der Stunde ab.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Stabil stehen bei gleichzeitiger Oberkörperdrehung

- ✓ Im 1. Satz das rechte Bein vorne, im 2. Satz das linke Bein vorne

- ⊙ Bewegungsschnelligkeit schulen

- ✓ Den Rhythmus rechts–links auch durch den Rhythmus links–rechts ersetzen

- ⊙ Die tiefe Bauchmuskulatur ansteuern bei gleichzeitiger Koordination von Armen und Beinen

- ✓ Das Bein jeweils nur so weit absenken, so dass kein Hohlkreuz entsteht!

- ⊙ Gemeinsamer Stationsabbau und Einleitung des Cool down

- ⊙ Dehnung der Beinvorderseite und Beinrückseite bei gleichzeitiger Tonisierung der Hüftmuskulatur

- ✓ Hohlkreuzbildung vermeiden!

- ⊙ Öffnung des Brustkorbes, Dehnung der Brustmuskulatur, Entlastung des unteren Rückens

- ✓ Langsame Bewegungsausführung bei tiefen Atemzügen

- ⊙ Rückmeldung zur Stunde einholen; den TN die Möglichkeit geben, sich kurz zu äußern; Verabschiedung der TN

