

Eine Übungsstunde mit dem Theraband

Vorbemerkungen/Ziele

Das Theraband – das kleinste Fitnessstudio der Welt – ist ein vielseitiges Handgerät. Verschiedene Stärken ermöglichen einen individuellen Einsatz im Bereich Therapie und Rehabilitation, Haltungs- und Rückenschule sowie im Fitnesstraining. In dem folgenden Stunden-Praxisbeispiel, werden Möglichkeiten des Theraband-Einsatzes in gesundheitsorientierten Sportgruppen aufgezeigt.

Allgemeine Hinweise:

Vorsicht bei spitzen Fingernägeln, das Band könnte beschädigt werden. Um die Handgelenke nicht zu überdehnen, sollte die Hand in Verlängerung des Unterarmes gehalten werden. Die Bewegungen sollten fließend ausgeführt werden.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Damen/Herren

Material: Therabänder in verschiedenen Stärken, Matten, Musikgerät, Musik

Ort: Halle, Gymnastikraum

Stundenverlauf / Inhalte

- = Inhalt
- ☐ = Organisation

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- **Erwärmung mit dem Theraband**
Die TN gehen, laufen kreuz und quer um alle Bänder herum
dito: verschiedene Variationen von Gehen, Laufen, über die Bänder steigen
- ☐ Die TN legen ihre Bänder überall auf dem Hallenboden lang aus.
- **Theraband-Gewöhnung**
Mit einem zusammengerafften Band weitergehen und das Band um den Körper herum kreisen lassen.
- ☐ Jede/r TN nimmt ein Band auf. Zwischendurch tauschen die TN ihre Bänder.

Erste Übungen zu zweit

- ☐ Die TN bilden Paare und stellen sich in eine Gasse mit genügend Abstand auf. Zwei Therabänder pro Paar
- Auf der Stelle gehen, die Arme locker gegengleich mit-schwingen;
- dito: die Arme auseinander und zusammenführen;
- die Arme locker pendeln lassen, auseinander gehen und wieder zusammenkommen;
- ein/e TN hält beide Bandenden am Körper (Hüfte) fixiert, der/die andere TN zieht beide Bänder jeweils rechts und links am Körper vorbei nach hinten;
- dito: aber der/die übende TN dreht sich um;
- die Arme locker pendeln lassen, auseinander gehen und wieder zusammenkommen.

Absichten / Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

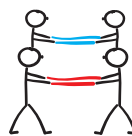
- Allgemeine Erwärmung
- Motivierende Musik während der ganzen Erwärmungspause



- Mit dem Band vertraut machen.
- Lockerung des Schultergürtels



- Erste Übungen mit dem Band
- Paarweise gleiche Bandstärken wählen
- Das Bandende des Partners/der Partnerin fassen
- Rücksichtnahme, Anpassung an den/die Partner/in



- Kräftigung
- Wiederholungszahl je nach Leistungsfähigkeit der TN
- Belastungsdosierung durch Variieren des Abstandes der Partner/innen zueinander möglich
- Langsame, fließende Bewegung ausführen!



PRAKTISCH für die PRAKTIK

**Autorin:
Ursula
Weingärtner**

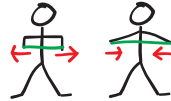
Stundenverlauf / Inhalte

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

- Die TN stellen sich frei in der Halle neben ihren Matten auf. Pro TN ein Theraband

- „**Beidseitiger Bogenspanner**“

Im Stand das Band schulterbreit auf Brusthöhe fassen, die Arme seitlich strecken und danach wieder in die Ausgangsposition bringen.



- „**Brustdrücker**“

In stabiler Schrittstellung das Band (auf Brusthöhe) um den Rücken legen; die Hände halten die Bandenden fest und das Band mit den Händen nach vorne schieben.

- „**Becken heben**“

In Rückenlage auf der Matte die Beine aufstellen und das Band breitflächig über das Becken legen. Das Becken gegen den Bandwiderstand vom Boden anheben und danach wieder langsam absenken.

- „**Beindrücker**“

In Rückenlage die Beine in der Luft anwinkeln und das Band um die Füße legen; die Bandenden mit den Händen festhalten.

Die Beine nach oben schieben und zurück in die Ausgangsposition.

- „**Crunch mit Band**“

In Rückenlage die Beine angewinkelt anheben; das Band breitflächig am Oberschenkel (knienah) um die Beine legen und mit den Händen rechts und links greifen. Den Oberkörper ein wenig anheben und das Band mit den Armen nach vorne schieben und wieder zurück in die Ausgangsposition.

- „**Armschieber in Bauchlage**“

In der Bauchlage die Fußspitzen in Hüftbreite auf dem Boden aufstellen. Das Band mit beiden Händen hinter dem Nacken auf Spannung halten und die Arme leicht beugen. Arme nach vorne schieben und wieder zurück.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

- Alle TN bilden einen Kreis. Zwei sich gegenüber stehende TN fassen ihre Bänder und bilden so alle gemeinsam einen Stern.

- „**Bandgeflecht**“

Die TN gehen auf der Stelle und lassen die Arme locker pendeln.

Variationen: im Kreis gehen, das „Bandgeflecht“ anheben, die Arme im Wechsel auf- und abbewegen u.v.m.

- Anschließend rollen die TN die Bänder auf.

AUSKLANG (5 Minuten)

- „**Muskeln lockern**“

Paarweise die beanspruchten Muskelgruppen lockern und vorsichtig klopfen.

- Zu zweit auf einer Matte



Absichten / Gedanken

- Auf rückengerechten Stand und langsame Ausführung der Übungen achten!!

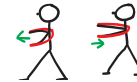
- Kräftigung Arm- und Rückenmuskulatur

- Das Band nicht zurückschnappen lassen!

- Gleichmäßig atmen!

- Kräftigung der Brustmuskulatur

- Das Band breitflächig um die Körperteile legen, um ein Abschnüren zu vermeiden.



- Kräftigung der unteren Rücken- und hinteren Oberschenkelmuskulatur sowie Mobilisation der Wirbelsäule



- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur



- Kräftigung der Bauchmuskulatur

- Gleichmäßig weiter atmen!



- Kräftigung der Rückenmuskulatur

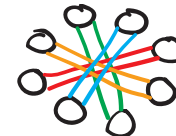
- Gesäßmuskeln anspannen!

- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten!



- Lockerung zum Abschluss

- Rhythmischer Musikeinsatz



- Zur längeren Haltbarkeit die trockenen Bänder immer aufrollen. Pflege der Bänder: von Zeit zu Zeit mit Talkum einpulvern, um ein Zusammenkleben zu vermeiden.

- Lockerung, Entspannung

- Ruhig, entspannende Musik