

Übungsformen zur Verbesserung der Beweglichkeit von Annette Frey

Gruppe: Männer und Frauen gemischt mittleren Alters mit gutem Breitensportniveau. Gruppe kennt sich schon länger und möchten sich durch dieses ergänzende Training auf die jährliche Skisaison vorbereiten. Atemtechniken und Ausführung der Übungen sind bekannt.

Zeit: ca.15 min. Aufwärmen, ca.35 min. Mobilisation und Dehnen, ca.10 min. Ausklang

Stundenverlaufsplan				
Phase/Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen/Ziel	Organisationsrahmen (Geräte/Materialien/Medien)	Bemerkungen
Einführung in die Stunde 1 min. A.) Aufwärmen ca. 15 min.	Begrüßung und kurze Erläuterung des Stundenablaufs Geh- und Laufvariationen 1. Vom Gehen zum leichten Laufen. 2. Laufen mit Schulterkreisen (vor- und zurück) mit Armkreisen (vor- und zurück) → <i>eine Runde gehen</i> 3. Hopslerlauf (Arme schwingen mit) → <i>eine Runde gehen</i> 4. Seitgalopp (Arme schwingen mit) <i>4 rechts/4 links</i> → <i>eine Runde gehen</i> 5. Seitliches Laufen (Oberkörper mit Armen rechts, Unterkörper mit Beinen links, im Wechsel) → <i>eine Runde gehen</i> 6. Gehen (Knie hoch zur Brust, im Wechsel rechts/links) → <i>eine Runde gehen</i> 7. Laufen mit Anfersen (im Wechsel rechts/links) → <i>eine Runde gehen</i>	 Vom Leichten zum Schweren Herzkreislaufsystem aktivieren/hochfahren Mobilisation der Gelenke Stoffwechselsteigerung der Muskeln und Sehnen → verbessert Dehnfähigkeit	Übungsleiter (ÜL) verschafft sich Gehör ÜL steht sichtbar in der Mitte Teilnehmer (TN) gehen/laufen in großem Kreis mit Richtungswechsel.	1

Phase/Zeit	Inhalte/Übungen	Methodische Maßnahmen/Ziel	Organisationsrahmen (Geräte/Materialien/Medien)	Bemerkungen
<p>B.) Hauptteil ca. 35 min.</p>	<p>8. Laufen und bei jedem 5 Schritt, Ausfallschritt Hände berühren Boden (rechts/links wechseln) 9. Gehen, Arme gestreckt in die Horizontale, nach vorne und hinten zusammenführen 10. Gehen (alle 3 Schritte in die Hocke und die Hände berühren den Boden. 11. Fersengang (Arme seitlich hoch/runter) 12. Zehenspitzenengang (Arme nach oben, Hände greifen zur Decke und wollen immer höher)</p> <p>Mobilisation der Gelenke (im Stehen)</p> <p>1. Fuß kreist nach innen und außen Fußwechsel 2. Fuß strecken und beugen Fußwechsel 3. Fuß nach innen und außen drehen Fußwechsel 4. Fahrradfahren mit einem Bein Knie beugt ↔ streckt Hüfte beugt ↔ streckt Beinwechsel 5. Bein vor dem Körper gestreckt nach innen und dann nach außen zur Seite Beinwechsel 6. Achter vor dem Körper beschreiben Hüfte und Knie sind leicht gebeugt Beinwechsel 7. Achter mit gestrecktem Bein vor dem Körper beschreiben. Beinwechsel 8. Achter mit gestrecktem Bein nach vorne und hinten beschreiben Beinwechsel</p>	<p>Gezieltes und optimales Bewegen des Gelenks in seiner Funktion.</p> <p>TN sollen sich über die Beweglichkeit ihrer Gelenke bewusst werden.</p> <p>Bewegungen werden leicht schwingend ausgeführt.</p>	<p>Alle TN haben eine Matte und stehen in Blockaufstellung mit Blickkontakt zum ÜL.</p>	<p>Ausweichbewegung vermeiden.</p> <p>Auf Spannung in der Körpermitte achten.</p> <p style="text-align: right;">2</p>

Phase/Zeit	Inhalte/Übungen	Methodische Maßnahmen/Ziele	Organisationsrahmen (Geräte/Materialien/Medien)	Bemerkungen
	<p>9. Arme vor und zurück 10. Arme vorne über Kreuz und zur Seite 11. Arme mit Einsatz der Ellenbogen/Hand greifen nach vorne, nach oben zur Seite und nach hinten 12. Arme kreisen nach hinten 13. Arme kreisen nach vorne 14. Schultern kreisen nach hinten 15. Steigerung von Nr. 14, Arme mitnehmen → WS bewegt sich auch mit 16. Beckenkreisen nach links und nach rechts 17. WS mobilisieren leichte Grätschstellung Fußspitzen zeigen nach außen, Oberkörper in leichte Vorlage, Hände auf Oberschenkel außen abgestützt (Neutralstellung) a. WS nach vorne beugen, Akzent in BWS setzen, zurück in Neutralstellung, mit Ein-u.Ausatmung arbeiten b. WS nach vorne beugen, Akzent in LWS setzen, zurück in Neutralstellung, mit Ein-u.Ausatmung arbeiten c. WS in Außenrotation rechts und links Arm nach oben außen, Kopf dreht sich mit der Bewegung zurück in Neutralstellung mit Ein-u.Ausatmung arbeiten</p> <p style="text-align: center;"><i>Arme und Beine lockern</i></p>			<p>An Ein-u.Ausatmung erinnern</p> <p style="text-align: right;">3</p>

Phase/Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen/Ziele	Organisationsrahmen (Geräte/Materialien/Medien)	Bemerkungen
	<p>Dehnen der Muskel und Muskelgruppen</p> <p>Bauch Bauchlage → beide Arme liegen gebeugt am Körper, Hände neben den Schultern Oberkörper wird nun auf den Ellenbogen nach oben gestemmt, Hüfte bleibt am Boden (3x hintereinander, mit Ein- u. Ausatmung arbeiten)</p> <p>→ gleiche Übung in Endposition 20-30 sek. halten</p> <p><i>Von Ausgangslage nach hinten in den Fersensitz gehen.</i></p> <p>Rücken Fersensitz → Arme getreckt nach vorne Po Richtung Fersen 20-30 sek. Endposition halten <i>aus Fersensitz in Vierfüßlerstand</i></p> <p>Rücken/Bauch Vierfüßlerstand/Katzenbuckel → gewölbter und hängender Rücken, mit Ein- und Ausatmung arbeiten</p>	<p>Von Aktiv zu Passiv, von Dynamisch zu Statisch Es wird an der Dehngrenze gearbeitet!</p> <p>Mobilisation WS und aktive/statische Dehnung Bauch</p> <p>Passive/statische Dehnung Bauch</p> <p>Passive/Statische Dehnung Rücken</p> <p>Mobilisation und Aktive/Dynamische Dehnung der WS</p>		<p><u>Wichtig:</u> Auf Atmung achten und hinweisen</p> <p>Kopf nicht überstrecken</p> <p>mit Fingern weiter vor (Dehnsteigerung), Po bleibt dabei auf den Fersen</p>

Phase/Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen/Ziele	Organisationsrahmen (Geräte/Materialien/Medien)	Bemerkungen
	<p>vom Vierfüßlerstand in Rückenlage gehen Gesäß Rückenlage → ein gebeugtes Bein mit den Händen in wippender Bewegung Richtung Brust ziehen. Das andere bleibt gestreckt. → in Endposition verharren und ca. 20-30 sek. halten Das aktive Bein kurz strecken und über das andere angewinkelt anstellen.</p> <p>→ die gegenüberliegende Hand auf das Knie legen. Den anderen Arm/Hand gestreckt zur Seite. → Hand drückt Knie bis zur Dehngrenze Richtung Boden. Nun wird der Muskel isometrisch angespannt und ca. 8 sek. gehalten. Spannung für 4-5 sek. lösen und anschließend mit Hand in die statische Dehnung gehen.</p> <p style="text-align: center;">-Beinwechsel-</p> <p>Hintere Beinmuskulatur Rückenlage → ein Bein senkrecht gestreckt nach oben ca. 90° zum Körper, mit den Händen (in Wadenhöhe) das Bein in wippender Bewegung Richtung Körper. → Fußspitzen anziehen in Endposition bleiben, Muskel isometrisch anspannen, Hand hält, ca. 8 sek. Spannung für 4-5sek. lösen und anschließend mit Hand in die statische Dehnung gehen.</p> <p style="text-align: center;">-Beinwechsel-</p>	<p>Passiv/Dynamisch Dehnung der Gesäßmuskulatur</p> <p>Passiv/Statische Dehnung der Gesäßmuskulatur</p> <p>Anspannung- Entspannungs-Dehnen (AED) der Hüft- und Gesäßmuskulatur</p> <p>Passiv/Dynamische Dehnung hinteres Bein, Oberschenkel</p> <p>AED für hintere Beinmuskulatur</p>		<p>Alternative kann die Übung auch mit angewinkeltm Bein begonnen werden und soweit wie möglich in die Streckung gehen.</p> <p style="text-align: right;">5</p>

Phase/Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen/Ziele	Organisationsrahmen (Geräte/Materialien/Medien)	Bemerkungen
	<p>ADD → Beine senkrecht gestreckt nach oben ca.90° zum Körper und in die Grätsche gehen mit wippender Bewegung in die Dehnung. Durch Einsatz der Hände an der Innenseite der Oberschenkel eine AED durchführen von Rückenlage in die Seitenlage</p> <p>Quadrizeps Seitenlage → das obere Bein mit Hand in leicht wippender Bewegung zum Po. In Endposition gehen und die AED durchführen.</p> <p style="text-align: center;">Seiten-/Beinwechsel</p> <p style="text-align: center;"><i>Aufstehen</i></p> <p>Wade → Schrittstellung, Hände an der Wand, Das hintere Bein gestreckt halten und Ferse zum Boden drücken. Oberkörper und das vordere Bein machen Wippbewegungen nach vorne. In Endposition 20-30 sek. halten → Nachsinken in die Dehnung und erneut 20-30 sek. halten</p> <p style="text-align: center;">Seiten-/Beinwechsel</p>	<p>Passiv/Dynamisch Dehnung der Adduktoren</p> <p>AED für Adduktoren</p> <p>Von Passiv/Dynamisch zur AED vorderes Bein, Oberschenkel</p> <p>Passiv/Dynamische Dehnung Wade</p> <p>Passiv/Statisch Dehnung Wade</p>		<p>Knie nicht über Fuß, Oberkörper in Vorlage</p> <p style="text-align: right;">6</p>

Phase/Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen/Ziele	Organisationsrahmen (Geräte/Materialien/Medien)	Bemerkungen
<p>C.) Ausklang ca. 10 min.</p>	<p>Brust Partnerübung → Beide Arme horizontal zur Seite, Handflächen zeigen nach oben, Partner erfasst von hinten die Unterarme und zieht langsam Arme nach hinten. In Endposition AED machen.</p> <p>Hals/Nacken → Kopf zur Brust senken und wieder hoch</p> <p>→ Kopf drehen, seite, mitte, seite und zurück (rechts oder links beginnen) → mit Ein- und Ausatmung arbeiten</p> <p>→ Kopf zur Schulter kippen (rechts oder links beginnen) mit seitengleicher Hand Kopf mit leichtem Druck zur Seite</p> <p>Abschlussdehnung → Hüftbreiter Stand, Arme hoch, nach rechts und links zur Seite, zur Mitte, nach unten (mit Ein- u. Ausatmung arbeiten)</p> <p>Entspannung Partnerübung → Lockerung der Beinmuskulatur</p> <p>Rückmeldung der Gruppe/Verabschiedung</p>	<p>Von Passiv/Dynamisch zu AED der Brust- u. Oberarmmuskulatur</p> <p>Aktive/Dynamische Dehnung Hals/Nacken</p> <p>Aktive/Statische Dehnung Hals/Nacken</p> <p>Aktive/Statische Dehnung Hals/Nacken</p> <p>Aktive/Dynamische Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur</p>		