

Stundenaufbau

Vorgelegt von: **Daniela Hoffmann**
am: **22.11.2011**
Prüfstelle: **RHTB Mainz**

Thema: Mollig und Mobil mit Schwerpunkt: Ausdauertraining

Gruppe: Erwachsene 40+ übergewichtig Frauen - BMI zwischen 28 und 30 – treffen sich die 4 Woche und sind noch in der **ersten Phase der körperlichen Anpassung**. Gruppe kennt die Grundhaltungen, Atemtechnik und die Wichtigkeit der Pulskontrolle die sie bereits erlernt haben.

Handgerät: keine

Art der Stunde: Mollig und Mobil

Teilnehmer: 6 – 12 Erwachsene

Übungszeit: 1 Stunde

Vorraussetzungen: Größe des Raums bzw. Anzahl der Teilnehmer sollte abgestimmt sein, damit jeder Einzelne genug Platz hat, sich frei zu bewegen.

Was ist zu beachten

Allgemeine Probleme der Zielgruppe

- Begleiterkrankungen wie Hypertonie, Arthrose, Diabetes, Wirbelsäulensyndrome
- Fehlhaltungen: Beinachsenfehlstellungen, oft hyperlordosierte und hyperkyphosierte Haltung
- Weichteilsperre: eingeschränkter Bewegungsradius und Probleme bei verschiedenen Ausgangspositionen
- Gleichgewichtsprobleme
- Körperwahrnehmung
- Geringe Frustrationstoleranz
- Lagerungsprobleme
- Geringe Leistungsfähigkeit
- Kurzatmigkeit
- Hitzeintoleranz

Grundsätze für das Bewegungsprogramm

Das Programm darf keine hohen motorischen Vorerfahrungen voraussetzen, damit jeder TN mitmachen kann - Das Herz-Kreislauf-System und der Bewegungs- und Stützapparat darf nicht zu intensiv belastet werden um Überforderung zu vermeiden - Es müssen für die TN Erfolgserlebnisse möglich werden - Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund - Der Ausdaueranteil hat die wichtigste Rolle im Stundenbild - Ganz wichtig ist die regelmäßige Belastungskontrolle während des Trainings (Pulskontrolle) - Im aeroben Ausdauerbereich trainieren - Auf Hüpf- und Sprungelemente verzichten - Alle TN sollen die Übungen durchführen können

Stundenaufbau:

1. Warm Up
2. Hauptteil./ Schwerpunkt: Kleine Spiele mit Musik um das Herz-Kreislaufsystem anzuregen
3. Cool Down und Dehnung
4. Entspannung und neue Energie schöpfen

Arbeitsmittel: Tuner und CD`s

6 – 12 Gymnastikmatten für die Entspannung am Schluss

Musik für die kleinen Ausdauer-Spiele

Musik für die Dehnung & Entspannung

Zeiteinteilung

Warm Up 10 - 15 Minuten

Hauptteil: 20 – 25 Minuten

Cool Down und Dehnen 5 Minuten

Entspannung und Abschluss 10 – 15 Minuten

Ausführung:

1. Wurm Up: Aufwärmen und Mobilisierung der Gelenke Vordehnen

Anregung des Kreislaufs, Körpererwärmung, um Verletzungen vorzubeugen

Die Teilnehmer stellen sich im Block „schachbrettartig“ mit dem Blick zu mir auf.

Wichtig hierbei:

Jeden einzelnen „Stepp“ der Schrittfolge erst langsam, vorführen und zusammen mit der Gruppe einüben, bis dieser sicher bei jedem sitzt (auch bei denen in den hintersten Reihen)

2. Hauptteil: Ausdauertraining durch Bewegung zur Musik (Motivation und Spaß an der Bewegung durch kleine Spiele)

2.1. TN gehen kreuz und quer zur lauter Musik (Animation) durch die Halle

Lockerer Gehen im Rhythmus zur Musik zu **versch. Schrittvariationen** (gehen, walken)

Alternativ :Lockerer Gehen im Takt der Musik. Nach **jedem achten Schritt schnelleres Walken und wieder locker gehen.**

Teilnehmer, auf die Gefahr des Stolperns bzw. Ausrutschens hinweisen und diese bitten, möglichst viel Platz zum „Nachbarn“ in alle Richtungen zu lassen.

2.2 Verschiedene Spiele zur Musik

2.2.1. Spiel: Im Rhythmus

ÜL hat sich für die Zahlen 0 bis 5 verschiedene Bewegungsanweisungen ausgedacht. Diese Bewegungen werden während die TN locker durch die Halle gehen von ÜL angezeigt. ÜL ruft solange das Lied spielt die Zahlen zwischen 1 und 5 den TN zu und macht die Übung beim ersten Mal vor.

Pos. 0 = Eigenverantwortliches stehen bleiben zur Pulskontrolle

Pos. 1 = normal gehen

Pos. 2 = gehen und mit dem Finger im Rhythmus der Musik zur Decke zeigen

3 x Re + 3 x Li.

Pos. 3 = Am Platz Marschieren

Pos. 4 = Arm kreisen im Wechsel

Pos. 5 = Eine Hand mit dem Handrücken vorm Gesicht vorbei ziehen im Wechsel.

2.2.2 Spiel: Tanzender Kreis

Die TN bilden in Kleingruppen einen Kreis mit einer Person in der Mitte. Der Kreis bewegt sich im Urzeigersinn. Der TN in der Mitte tanzt zu der Musik, dann sucht er einen TN aus der statt seiner in den Kreis geht und der nächste TN tanzt

Inhalte

kurz im Kreis usw.

2.2.3. Spiel: Obstsortenfangen

3-4 Fänger versuchen die anderen TN anzutippen. Die TN können sich vor den Fängern schützen, indem sie laut eine Obstsorte rufen. Dabei darf keine Obstsorte wiederholt werden. Fällt dem TN keine neue Obstsorte ein, wird er auch zum Fänger.

2.2.4 Spiel: Spaß an der Bewegung

TN gehen im Rhythmus der Musik. ÜL ruft ihnen verschiedene Gefühlszustände zu, die die TN imitieren sollen.

3. Dehnung / Entspannung (Wechsel der Musik)

Senken der Pulsfrequenz, beanspruchte Muskulatur dehnen, um Muskelverkürzungen zu vermeiden, fördert die Beweglichkeit und entspannt die Muskulatur, mentale Entspannung für Körper und Geist um neue Kraft zu sammeln.

Vorbereitung

1. Die Teilnehmer sollten sich –wenn möglich- nun etwas **Kleidung** z. B. Jacke / lange Hose **überziehen**, da die Gefahr besteht, dass der Körper in der während der Dehnung vor allem aber in der Ruhelage auskühlt.

2. Wer möchte kann etwas **trinken**.

3. Dann kommt jeder mit einer **Gymnastikmatte** an den Platz zurück.

4. In dieser Zeit **wechsle** ich die **Musik** und lege eine Entspannungs- CD ein.

Wichtig hierbei: **Aufstellungsform „Schachbrett“**, damit jeder Übende nach vorne zu mir sehen kann, um den Übungen besser folgen und das „Vorzeigen“ mit ansehen zu können.

Die Gymnastikmatten sind für die Entspannungslage notwendig, um die Ruhe zwischen Dehnung und Entspannung beizubehalten, lasse ich die Teilnehmer die Matten gleich vor Beginn holen und an den Platz legen.

3.1. Dehnung von Kopf bis Fuß

Während den Dehnübungen sind Haltungskorrekturen und die Beobachtungen der Teilnehmer wichtig. Auf die Übenden hier besonders achten und Korrekturen allgemein ansprechen. Ggf. bei Einzelnen mit Blickkontakt arbeiten oder direkte Hilfestellung geben bzw. wenn nicht alle Teilnehmer von meinem Platz aus zu sehen sind, auch mal durch gehen.

3.1.1. Dehnung der seitliche Nackenmuskulatur „Kopf-Seitneige“: Mit leicht gebeugten Knien im stabilen Stand aufrecht stehen, Bauch ist fest. Wir greifen mit der rechten Hand über den Kopf zum gegenüberliegenden Ohr und ziehen den Kopf sanft in die Seitneige, bis ein leichter Zug in der Halsmuskulatur zu spüren ist. Den linken Arm strecken wir körpernah nach unten. Einige Sekunden halten, dann Seitenwechsel.

3.1.2. Dehnung der Schultergürtelmuskulatur: Füße hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Bauch- und Gesäßspannung halten, Schultergürtel ist entspannt. Wir nehmen den rechten Arm gestreckt vor den Körper. Mit dem linken Arm gegen den rechten Ellbogen pressen, bis die Dehnung im hinteren Schulterbereich zu spüren ist. die Schulter zieht dabei tief, jeweils einige Sekunden halten, dann Armwechsel

3.1.3. Dehnung Armstrecker: Stand wie 3.1.2., rechter Arm gebeugt hinter dem Kopf, mit der linken Hand wird der Ellenbogen SANFT nach unten gezogen, einige Sekunden halten, dann Armwechsel.

3.1.4. Dehnung der seitlichen Rumpfmuskeln „Seiten-Stretch“: Im Hüftbreiten Stand die Arme über dem Kopf. Mit der linken Hand den rechten Arm fassen und zur linken Seite ziehen, der Oberkörper geht seitlich mit. Auf Bauch- und Gesäßspannung achten! Einige Sekunden halten, dann Seitenwechsel.

3.1.5. Dehnung der Waden- und Beinbeugemuskulatur „Fersenstep“: Leichter Ausfallschritt, wir stellen den rechten Fuß ein kleines Stück weiter vorne mit der Ferse auf. Drücken das Knie des vorderen Beins durch und ziehen gleichzeitig die Zehenspitzen zum Knie. Wir lehnen uns mit geradem Oberkörper und angehobenem Brustbein leicht nach vorne, bis wir die Dehnung in Oberschenkelrückseite und Waden spüren. Einige Sekunden halten, dann Seitenwechsel.

3.1.8. Dehnung des vorderen Oberschenkelmuskels: Stabiler Einbeinstand, Becken nach hinten kippen und gebeugtes Bein zurückführen, Richtung Gesäß, dabei spannen wir den Bauch an und halten den Rücken gerade. Beide Knie bleiben nah beieinander. Wir umfassen mit der Hand die Fußspitze und drücken das Bein sanft nach hinten zum Po. Einige Sekunden halten, dann Beinwechsel. TN können zur Wand gehen um sich abzustützen.

Energie atmen (allgemeine Dehnung und Vorbereitungsübung, um die Übenden auf die Ruhe einzustimmen: Die Teilnehmer stellen sich im Block (Schachbrettform) auf. Jeder

einzelne steht aufrecht, die Knie sind leicht gebeugt. „Wir durchwandern in unseren Gedanken unseren Körper von Kopf bis Fuß“.

2 tiefe Atemzüge, beim 3. Mal heben wir die gestreckten Arme langsam über den Kopf, die Handinnenflächen zeigen dabei zueinander. Diese Position halten wir solange, wie wir den Atem anhalten können. Mit der Ausatmung senken wir die Arme langsam nach unten.

➔ auf diese Weise leiten wir eine Regeneration ein, Vorbereitung auf die Entspannung zur Inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.

3.2. Entspannung

Um nach der Vorbereitungsübung „Energie atmen“ die Ruhe im Raum beizubehalten, hat die Gruppe bereits vor Beginn der Dehnungsübungen die Gymnastikmatten an ihren Platz verteilt.

3.2.1. Jeder Teilnehmer **legt sich nun bequem auf seine Gymnastikmatte**, jede Körperlage ist hier möglich, das Wichtigste ist, dass jeder Teilnehmer sich wohl fühlt.

3.2.2. Wenn möglich wird der **Raum verdunkelt**, um eine ruhigere Atmosphäre zu schaffen, dadurch werden auch die Teilnehmer mental und auch akustisch ruhiger und leiser.

3.2.3. Ich lasse erst einmal **Ruhe einkehren**. Bereite die Gruppe auf die „Reise“ vor. Meine Stimme ist ruhig, warm, angenehm und entspannt, die Lautstärke meiner Stimme ist angepasst.

3.2.4. Dann beginne ich mit einer **Reise durch den Körper** oder **Phantasiereise**, um dem Teilnehmer eine Innere Ruhe und Ausgeglichenheit mit auf dem Weg zu geben.

Verbesserung der Körperwahrnehmung, Inneres Gleichgewicht, erhöhte Regeneration

4. Kleine Weck up Übung

4.1 Rückengerechtes Aufstehen von der Matte

4.2. Körper ausschütteln

4.3 Neue Energie einatmen

4.4. Loben

5. Verabschiedung

5.1 Danken und auf die nächste Stunde hinweisen.