

Füße, Füße

- Zielgruppe: Berufstätige Frauen, mittleren Alters - Teilnehmer sind fortgeschritten, bestehende Gruppe
Der körperliche Trainingszustand der Teilnehmer ist irrelevant.
- Gruppengröße: Der Trainingsplan ist für eine Gruppengröße von 9 - 15 Personen ausgelegt.
- Zeit: 1 Zeitstunde (60 min)

Trainingsplan zur Praktischen Prüfung

Phase	Inhalte (Übungen)	Methodische Maßnahmen	Organisationsrahmen (Geräte / Materialien / Medien)
Aufwärmen - ca. 10 Minuten -	Aufwärmen der Füße (Dauer ca. 5 min)	Alle Teilnehmer (TN) gehen durch die gesamte Halle, jeder geht in seinem normalen Laufstil. Danach gibt der Trainer (T) die Vorgabe den Laufstil wie folgt zu ändern: - auf den Zehenspitzen laufen - auf den Fersen laufen - bewusst über den ganzen Fuß abrollen (Ferse aufsetzen, über die Fußaußenkante den Fuß abrollen, bis die Großzehe mit dem Boden Kontakt bekommt)	/
	Obstspiel (Dauer ca. 5 min)	Die TN finden sich in 3 gleich großen Gruppen zusammen, der T teilt ihnen jeweils eine Obstsorte zu (Banane, Apfel, Kiwi). Der T weist den Bananen den Zehenspitzenlauf, den Äpfeln den Fersenlauf und den Kiwi's das abrollen über den ganzen Fuß zu. Die TN bewegen sich nun in den Gruppen und in ihrer jeweils zugewiesenen Laufart durch die Halle.	/

Trainingsplan zur Praktischen Prüfung

Für den Hauptteil werden die Schuhe und Socken ausgezogen.			
Hauptteil - gesamt ca. 40 Minuten - Teil A	Fußgymnastik (ca. 15 Minuten)	<p>Die TN sitzen auf den Bänken und jeder bekommt ein Papierhandtuch (PT). Auf Anweisung des T ertasten die TN langsam das PT mit ihren Füßen. Die TN beginnen nun das PT langsam mit ihren Füßen hin und her zu schieben, erst langsam mit dem rechten Fuß und übergeben es nun dem linken Fuß. Dies wird 2-3 mal wiederholt.</p> <p>Nun wird das PT mit den Füßen glatt gestrichen.</p> <p>Dann wird ein Fuß auf das PT gestellt und dieses mit der Ferste festgehalten, dabei krallen die Zehen das Papier.</p> <p>Diese Übung wird nun mit dem anderen Fuß wiederholt.</p> <p>Nun streichen die TN das PT wieder glatt und legen es vor sich.</p> <p>Als nächste Übung versuchen die TN das PT durch falten zu halbieren, und schließlich zu vierteln.</p> <p>Dannach soll das Papier wieder auseinander gefaltet werden und der andere Fuß wiederholt die Faltübung und klappt dass PT dannach wieder auseinander.</p> <p>Aus dem PT wird nun durch zusammenknäulen eine Kugel geformt.</p> <p>Zum Schluss wird die Kugel an einer Ecke des PT zwischen die Fußzehen geklemmt und das PT aufgeschüttelt und somit der Fußgymnastikübung zum Abschied gewunken.</p>	15 Papierhandtücher + Sitzgelegenheiten, wie Langbänke oder 15 Petzibälle

Trainingsplan zur Praktischen Prüfung

Hauptteil - gesamt ca. 40 Minuten - Teil B	Barfußpfad (ca. 25 Minuten)	Die TN gehen nacheinander über den Barfußpfad und erspüren die einzelnen Materialien.		
		Station 1: Frotteehandtuch	-> normal drüber laufen	1 Frotteehandtuch
		Station 2: Reifen	-> über den Rand außenrum laufen	2 Reifen
		Station 3: Seile	-> normal drüber laufen	2 Seile
		Station 4: Aerostep	-> normal drüber laufen	3 Aerosteps
		Station 5: Tennis-Ringe	-> normal drüber laufen	5 Tennis-Ringe
		Station 6: Watte	-> normal drüber laufen	1 Packung Watte + 1 kleiner Kasten
		Station 7: Stäbe	-> normal drüber laufen	1 Stab
		Station 8: Weichbodenmatte	-> normal drüber laufen	1 Weichbodenmatte
		Nachdem die TN die Materialien kennen gelernt haben, finden sie sich in zweier Gruppen zusammen. Der eine Partner bekommt die Augen verbunden und wird nun von dem anderen über die Stationen in zufälliger Reihenfolge geführt. Der TN, welcher die Augen verbunden hat, soll nun erspüren an welcher Station er sich jeweils befindet.		15 Stofftücher zum Verbinden der Augen

Trainingsplan zur Praktischen Prüfung

Für das Cool Down bleiben die Schuhe und Socken ausgezogen.			
Cool Down - ca. 10 Minuten -	Hand-Massage der Füße	Die TN streichen mit der einen Hand von den Zehen über den Fußrücken Richtung Sprunggelenk, die andere Hand auf der Fußsohlenseite von den Zehen bis zur Ferse. Nun den Fuß wechseln. Diese Ausstreichung an beiden Füßen mehrmals wiederholen.	/
	Igelball-Massage der Füße	Der TN nimmt den Igelball in die Hand und rollt ihn in kreisenden Bewegungen über den Fußrücken und die Fußsohle. Danach wird der Fuß gewechselt. Nachdem die Übung an beiden Füßen erfolgt ist, wird sie noch ein zweites Mal wiederholt.	15 Igelbälle