



T-BOW® – Teil II

Multifunktionaler Trainings- und Therapiebogen

Vorbemerkungen/Ziele

Aufbauend auf die Einführung und Gewöhnung an das „neue Gerät“ (s. Ausgabe 02.2011 „T-BOW® – Teil I“) sind verschiedene Bewegungsanregungen möglich.



Unterschiedliche Organisations- und Sozialformen bringen Abwechslung in die Sport- und Bewegungsstunde und fördern das Gemeinschaftserleben. Je nach Zielgruppe ist eine Sicherheits- oder Hilfestellung empfehlenswert.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **T-BOW® Einstimmung**
- ⦿ Halbkreis oder Blockaufstellung, pro TN ein T-BOW®
Die Übungsleitung (ÜL) zeigt einige einführenden Bewegungsformen aus der T-BOW®-Einführungsstunde und die TN haben Gelegenheit, bekannte Übungen zu wiederholen bzw. auszuprobieren.
- **Step Aerobic mit dem T-BOW®**
- ⦿ Die TN stehen an der kurzen Seite ihres T-BOW®. Zunächst nur Beinbewegungen (z. B. Tap, Basic, Knee lift etc.) einführen, dann die Arme dazu nehmen. Verschiedene Bein- und Armbewegungen kombinieren und ggf. eine Choreographie umsetzen.



SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- **Auf dem T-BOW® im Gleichgewicht bleiben**
- ⦿ Paarweise (TN A und B) mit einem T-BOW® in Kreislaufstellung
Die TN drehen den T-BOW® um. Der Bogen wird jetzt als „Schaukel“ benutzt.
 - TN A stellt sich in den Bogen (stabiler Stand); TN B steht dahinter. TN B gibt „Impulse“, d. h., er übt leichten Widerstand aus am rechten oder linken Oberarm, an den Schulterblättern. TN A versucht die Stabilität zu halten. Rollenwechsel
 - Dito: TN B steht vor TN A. TN A hält die Hände auf Brusthöhe vor sich (Handflächen zeigen zum TN B); TN B gibt Impulse, indem er abwechselnd in die Handflächen „boxt“. TN A versucht stabil zu bleiben. Rollenwechsel

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

12 – 15

Material:

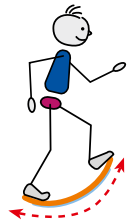
Pro TN ein T-BOW® und eine Gymnastikmatte (z. B. Airex-Matte), Kleingeräte (Chiffontücher, Tennisringe, Sandsäckchen), Step-Aerobic Musik für Ältere

Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

- ⦿ Einstimmen, Aufwärmen
- ⦿ Sicherheitshinweise: Abstand zum Nachbarn, festes Schuhwerk, ggf. Sicherheits- oder Hilfestellung
- ⦿ Herz-Kreislauf-Aktivierung, Kräftigung der Beinmuskulatur, Koordinationsschulung, Sturzprävention
- ⦿ Zielgruppengerechter Musikeinsatz
- ⦿ Körperwahrnehmung, Schulung des Gleichgewichts
- ⦿ Dosierter Krafteinsatz bei der Impulssetzung



Sport
der Älteren
05.2011

Stundenverlauf und Inhalte

Je nach Gleichgewichtsvermögen können die TN verschiedene Ausgangspositionen einnehmen: geöffnete oder geschlossene Beine, die Füße in der Schaukel oder auf dem Außenrand, Schrittstellung.

- TN A steht in dem Bogen, TN B davor. Ein Chiffontuch wird hin- und hergeworfen. Danach spielen sich die Partner zwei Tücher gegenseitig zu. Rollenwechsel
- Dito: beide TN stehen sich in einem Bogen gegenüber und spielen sich die Tücher zu.

● Bauchmuskeltraining mit dem T-BOW®

- Jede/r TN hat ein T-BOW® und eine Matte.

Die TN sitzen mit dem Gesäß auf der Matte nah am Bogen, der Rücken „liegt“ auf dem T-BOW. Beine aufgestellt, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Den Oberkörper nun anheben, mit den Armen nach vorne/oben schieben.

- dito: das Gesäß liegt auf dem T-BOW
- dito: diagonal nach rechts und links aufrichten

● Gesäßmuskeltraining mit dem T-BOW®

- Die TN „liegen“ mit dem Rücken auf dem Bogen. Die Beine sind auf der Matte aufgestellt, Füße leicht geöffnet. Spannung aufbauen, das Becken anheben

Dito: das Becken stabilisieren und einen Fuß vom Boden lösen, Fußwechsel

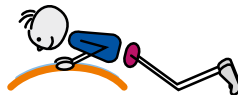
● Rückenmuskulaturtraining mit dem T-BOW®

- Der TN liegt mit dem Bauch auf dem Bogen. Kopf in Verlängerung der WS, die Arme in U-Halte. Spannung aufbauen und den Oberkörper anheben.

Dito: Die Arme wechselnd nach vorne und hinten führen.

● Liegestütz mit dem T-BOW®

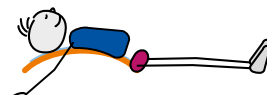
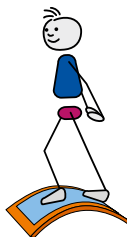
- Die Hände auf die Außenkante des Bogens aufsetzen. Knie oder Füße am Boden und die Arme beugen und strecken.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Dehnungsübungen mit dem T-BOW®

- Auf dem Bogen stehend, ein Bein nach hinten auf die Schräge stellen und die Ferse nach hinten/unten ziehen.
- Auf dem Bogen sitzend, Kopf dosiert zur Seite neigen, (rechte und linke Halsseite dehnen).
- Auf dem Bogen sitzend, ein Bein lang ausstrecken, Fußspitze zum Körper ranziehen.
- Rücklings auf dem Bogen liegen (Gesäß am Boden) und die Wirbelsäule strecken
- In Seitlage auf dem Bogen den oberen Arm über den Kopf nach hinten führen.



AUSKLANG (5 Minuten)

● T-BOW®-Schaukel

- Paarweise (TN A und B) mit einem T-BOW®

TN A legt die Matte in den Bogen und legt sich mit dem Kopf und Oberkörper quer in die „Schaukel“. TN B wiegt TN A leicht hin und her. Rollenwechsel

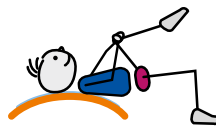
Absichten und Hinweise

- ⊙ Differenzierung, eigenes Leistungsvermögen einschätzen
- ✔ Variationsmöglichkeiten
 - Abstand verändern
 - Ausgangsstellung verändern
 - Ggf. andere Kleingeräte einsetzen (Tennisring, Sandsäckchen o. ä.)

- ⊙ Kräftigung der Bauchmuskulatur, Kräftigung der schrägen Bauchmuskeln



- ⊙ Kräftigung der Gesäßmuskeln



- ⊙ Kräftigung der Rückenmuskulatur



- ⊙ Kräftigung der vorderen Schultergürtelmuskulatur
- ✔ Ober- und Unterkörper bilden eine Linie, Bauch- und Pospannung!

- ⊙ Dehnung der Wadenmuskulatur

- ⊙ Dehnung der seitliche Nackenmuskulatur

- ⊙ Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

- ⊙ Dehnung des Rückenstreckers

- ⊙ Dehnung der Rumpfseite

- ⊙ Entspannung

- ✔ Ggf. Musikeinsatz