



Handtuch-Aerobic

Moderates Ausdauer- und Koordinationstraining

Vorbemerkungen/Ziele

Schwerpunkt dieser Stunde ist, dass sich die TN über einen längeren Zeitraum bewegen und so ihre Ausdauerfähigkeit verbessern.

„Nebenbei“ wird die Rhythmusfähigkeit, die Orientierungsfähigkeit, die Kopplungsfähigkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit gefördert.

Der Umgang mit Alltagsmaterialien ermöglicht den Teilnehmenden, die erlernten Übungen auch zu Hause durchzuführen.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

10 – 15 Ältere

Material:

Pro TN ein Handtuch (ca. 50 x 100 cm),
Musikanlage, Gehmusik 120 – 126 bpm

Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● **Begrüßung**

○ **Kreisaufstellung**

Begrüßung, Abfrage der Befindlichkeit, Reflexion der letzten Stunde, Vorstellung des heutigen Stundenthemas

● **Erwärmung mit dem Handtuch (HT)**

○ **Jede/r TN knotet das HT einmal in der Mitte, damit sich die Flugeigenschaften des HT verbessern.**

- Die TN gehen und werfen das HT hoch und fangen es auf.
- Die TN gehen und kreisen das HT um die Körpermitte.
- Die TN übergeben einander die HT.
- Die TN werfen sich die HT zu, nachdem sie Blickkontakt aufgenommen haben.
- Die TN bleiben auf einem Bein stehen und umkreisen einige Male den Oberschenkel des anderen Beines, danach weitergehen und den anderen Oberschenkel umkreisen.
- Drei Schritte gehen (re, li, re) linkes Knie anheben, drei Schritte gehen (li, re, li) und rechtes Knie heben.
- Die TN versuchen bei o. g. Übung, das HT unter dem Oberschenkel zu übergeben.

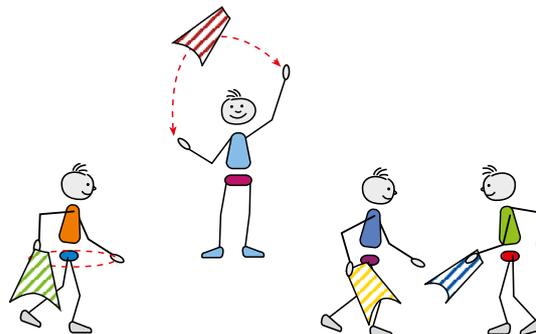
◎ **Einstimmung auf das Thema,**

Förderung der Gruppenatmosphäre

◎ **Allgemeine Erwärmung, mit dem HT vertraut machen, Erwärmung der großen Muskelgruppen, Kontaktaufnahme mit den anderen TN, Förderung der koordinativen Fähigkeiten**

✓ **Motivierende Musik**

✓ **Anzahl der Wiederholungen je nach Leistungsfähigkeit der TN**



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

- 🕒 Lockere Blockaufstellung, jede/r TN hat ein HT
- **Handtuch-Aerobic**
 - Step Touch (Seitanstellschritt), HT an den Enden fassen und auf Schulterhöhe vor und zurück schieben
 - Double Step Touch (Doppelter Seitanstellschritt), HT an den Enden fassen und von der Schulterhöhe aus diagonal nach unten schieben und hochziehen
 - Side to Side (Gewichtsverlagerung re, li), HT an den Enden fassen, Arme schwingen in Bewegungsrichtung mit
 - March (vor und zurück gehen), HT hochwerfen und auffangen
 - Heel dig (Fersen nach vorne aufsetzen), HT kreist um die Körpermitte
 - Knee lift (Knie heben) und drei Schritte am Platz gehen, das HT dabei unter dem Oberschenkel durchreichen
 - Side Tap (Seit Tip) und drei Schritte am Platz gehen, das HT dabei diagonal nach vorne schieben und zurückziehen, (Tip rechts, HT schiebt nach links und andersherum)
 - Federn am Platz (Beine leicht beugen und strecken), dabei das HT jeweils vorne in die andere Hand übergeben und zurückschwingen lassen

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

- **Handtuch-Memory**
- 🕒 HT ausgebreitet an einem beliebigen Platz auf den Boden legen. Die TN gehen Schlangenlinien um die HT herum. Auf ein Signal geht jede/r TN zu einem HT und merkt sich dieses als Nr. 1. Wieder Schlangenlinien gehen und ein anderes HT als Nr. 2 definieren. Erfahrungsgemäß geht es ganz gut bis Nr. 5. Die Nummern zwischendurch immer wiederholen und warten, bis alle ihre Plätze gefunden haben. Zur Förderung der Ausdauer sollte immer zur Musik auch an der Stelle marschiert werden. Als Variation könnten die Nr. 1 – 5 auch mit den vorher durchgeführten Aerobicritten belegt werden, so dass z. B. an der ersten Handtuchstation der „Step Touch“ wiederholt wird usw.

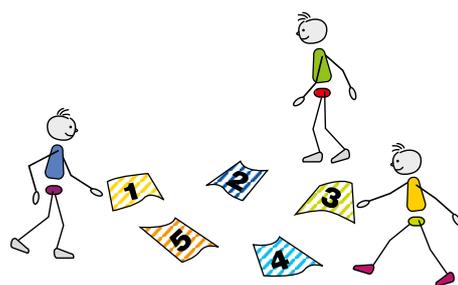
AUSKLANG (10 Minuten)

- **Aktive Entspannung**
- 🕒 Lockere Aufstellung im Raum
- Die losen Enden des HT in den vorhandenen Knoten stecken, so dass eine Kugel entsteht. Die Kugel zwischen die Füße legen, Standbein wählen:
 - der andere Fuß tippt vor und hinter dem HT auf den Boden,
 - der andere Fuß kickt vor und tippt hinter dem HT auf den Boden,
 - der andere Fuß pendelt vor und hinter dem HT.
 Fußwechsel
 Danach mit einem Fuß auf den HT-Knoten stellen und die Übungen wiederholen.
 Diese letzte Übung als „Hausaufgabe“ mit nach Hause geben.

Absichten und Hinweise

- 🕒 Gehmusik 120 – 126 bpm
- 🕒 Moderates Ausdauertraining
- 🕒 Kräftigung der Arm - und Schultermuskulatur, Mobilisation des Schulterbereichs und Verbesserung der Beweglichkeit im Schulterbereich
- 🕒 Je nach Leistungsfähigkeit zwischendurch 4 oder 8 Schritte gehen und das HT ein oder zweimal hochwerfen
- 🕒 Auf rückenschonende Haltung achten!
- 🕒 Variationsmöglichkeit anbieten!

- 🕒 Sicherung der erlernten Schritte, Gedächtnistraining, Spaß
- 🕒 Nicht auf die HT treten! Rutschgefahr!



- 🕒 Beruhigung, Stabilisation der Gelenke, Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit, Schulung der Eigenwahrnehmung
- 🕒 Entspannende Musik
- 🕒 Beidseitiges Üben und methodische Grundsätze beachten