

# Gymnastik zu zweit

## Dehnungs- und Kräftigungsübungen

### Vorbemerkungen/Ziele:

Zu zweit und in einer Gruppe macht meistens alles einfach mehr Spaß. Voraussetzung bei einer Partner/innen-Gymnastik ist, dass die TN keinen Körperkontakt scheuen und jede/r die Möglichkeit erhält, sich eine/n eignen Partner/in zu wählen. Des Weiteren sollten folgende Hinweise beachtet werden: Möglichst „gleich starke“ Personen bilden ein Paar! / Miteinander und nicht gegeneinander arbeiten! / Erst zusammen ins Gleichgewicht kommen, dann üben! / Den/die Partner/in korrigieren aber nicht belehren!

**Zeit:** 60 Minuten

**Teilnehmer/innen:** Erwachsene

**Material:** Pro Paar einen Ball und eine Gymnastikmatte, Musik, Musikanlage

**Ort:** Sporthalle

### Stundeninhalte/Inhalte

- = Inhalt
- ⊙ = Organisation

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

##### ● Ankuppeln

Es gibt Paare und Singles, die sich kreuz und quer durch die Halle bewegen. Die Paare gehen/laufen zu zweit nebeneinander oder hintereinander. Die Singles dürfen sich den Paaren „anschließen“ und nach kurzer Absprache kuppelt sich ein/e TN von dem alten Paar ab, der/die dann neuer Single wird.

##### ● Balltreff

- ⊙ In der Halle liegen so viele Bälle, wie es Paare gibt.

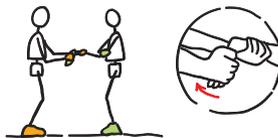
Alle TN bewegen sich kreuz und quer um die Bälle herum. Auf ein Zahlen-Signal hin, treffen sich entsprechend viele TN an einem Ball (= Ballstation) und spielen sich den Ball auf eine angesagte oder beliebige Art und Weise zu. Die TN müssen sich die Ballstation, die zur angesagten Zahl gehört merken, denn im weiteren Verlauf müssen sich die gleichen TN bei entsprechendem Zahlen-Signal wieder an dieser Ballstation treffen.

#### SCHWERPUNKT (40 Minuten)

- ⊙ Die TN bilden Paare und holen sich pro Paar eine Gymnastikmatte. Beide Partner/innen führen die gleichen Übungen im Wechsel bzw. gleichzeitig aus.

##### ● „Strecki“

Funktionelle Standposition in der Frontalstellung. Partner/in fasst den Handrücken der gebeugten Hand und übt leichten Widerstand aus. Nun gegen den Widerstand die Hand strecken.



##### ● „Bibi“

Funktionelle Standposition in der Frontalstellung. Hände aufeinander legen; gegen den Widerstand die Arme nun abwechselnd anwinkeln und wieder strecken.



### Absichten / Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

- Allgemeine Erwärmung, Kommunikation, Kontakt zu anderen TN aufnehmen
- Evtl. Einsatz von motivierender Geh- bzw. Laufmusik

- Erwärmung, Gehirnjogging
- Die TN darauf hinweisen, nicht über die Bälle zu springen, sondern sie in einem weiten Bogen zu umrunden – ansonsten besteht Verletzungsgefahr!
- Geht die Zahl der TN nach aufgerufener Zahl nicht auf, ordnen sich die übrig gebliebenen TN den anderen Stationen zu.
- An Stelle von Bällen können auch andere Wurfmaterialien eingesetzt werden.

- Bei allen Übungen ruhig und gleichmäßig atmen!
- Die Höhe des gesetzten Widerstandes mit dem/der Partner/in abstimmen.

- Kräftigung der Unterarmaußenseite (Handgelenkstrecker)

- Kräftigung der Armstreck- und Armbeugemuskulatur
- Die Übung kann auch als statische Variante durchgeführt werden.



# PRAXIS für die PRAKTIK

## Stundenverlauf / Inhalte

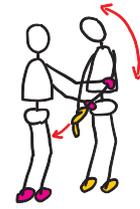
### ● „Fallbeil“

Funktionelle Standposition hintereinander. Den nach hinten geführten Arm gegen den Widerstand des Partners/der Partnerin nach oben strecken. Oberarm in der Ausgangsposition etwa senkrecht halten.



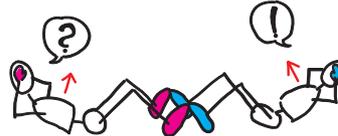
### ● „Flitzbogen“

Funktionelle Standposition hintereinander. Ellbogen und Hand der vorderen Person fassen und den Arm zur Gegenseite drücken/ziehen. Bewegung langsam und dosiert ausführen.



### ● „Wortwechsel“

In Rückenlage Beine in Schulterbreite aufstellen und die Fersen in den Boden drücken. Nacheinander in kleinen Schritten abwechselnd aufrichten und gemeinsam einen Satz formulieren, indem jede/r beim Aufrichten ein Wort sagt.



### ● „Liegender Stuhl“

Bankstellung, Unterschenkel auf den Rücken legen und das Becken aufrollen, Endposition kurz halten und dann wieder abrollen.



### ● „Faltblatt“

In Rückenlage Beine um 90 Grad anwinkeln und gegen den Widerstand im Wechsel zur Seite führen. Während der Rotation behalten beide Schulterblätter Bodenkontakt; die Beinhaltung wird nicht verändert.



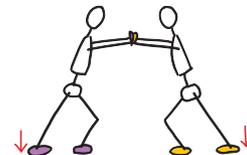
### ● „Doppelter Flamingo“

Stand nebeneinander, innere Hand auf die Schulter legen, mit der äußeren Hand das gleichseitige Fußgelenk fassen und Ferse in Richtung Gesäß bringen.



### ● „Spiegel-Ausfallschritt“

Frontalstellung, Handflächen gegeneinander legen und eine leichte Ausfallschritt-Position einnehmen. Ferse des hinteren Fußes wird in den Boden gedrückt.



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

### ● Matten wegräumen

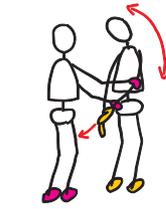
## AUSKLANG (5 Minuten)

### ● Eigenlob

Die TN bilden einen Innenstirnkreis mit einer armbreite Abstand zueinander und schließen die Augen. Dann bewegen sich alle langsam zur Kreismitte. Wenn alle dicht nebeneinander stehen, klopfen sie sich gegenseitig auf die Schulter und sagen: „Das haben wir heute wieder gut gemacht!“ Danach gehen wieder alle langsam zurück.

## Absichten / Gedanken

### ● Kräftigung der Armstreckmuskulatur (Trizeps)



### ● Dehnung der Oberarm- und Deltamuskulatur

### ● Kräftigung der Bauchmuskulatur ➤ Der obere Beckenkamm bleibt am Boden liegen. ➤ Als Variation können die Arme in U- oder Hochhalte gebracht werden.

### ● Kräftigung der Gesäßmuskulatur, der unteren Rückenmuskulatur und Bauchmuskulatur sowie Mobilisation der Wirbelsäule ➤ Darauf achten, dass in der Endposition keine Hohlkreuzbildung entsteht.

### ● Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur und seitlichen Hüftmuskulatur

### ● Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur und der Hüftbeugemuskulatur ➤ Durch Anspannen der Gesäßmuskulatur eine Hohlkreuzbildung vermeiden!

### ● Dehnung der Wadenmuskulatur

### ● Zum Ende kommen, gemeinsamer Stundenabschluss



Autorin:  
Ellen  
Berghaus