



„Wackel-Zirkel“ für die Tiefenmuskulatur

Propriozeptives Zirkeltraining mit Alltagsgegenständen

Vorbemerkungen/Ziele

Das Training der Tiefenmuskulatur mittels eines propriozeptiven Übungsparcours zielt vor allem auf eine Verbesserung der sensomotorischen Wahrnehmung ab.

In diesem Zirkel werden Alltagsgegenstände genutzt, welche die Durchführung des Trainings im normalen Sportbetrieb ohne die Anschaffung der oft teuren Gerätschaften möglich machen.

Insbesondere im Kontext der Sturzprophylaxe lässt sich dieser „Wackel-Zirkel“ in gesundheitsorientierte Sportangebote integrieren.

Rahmenbedingungen

Zeit:

75 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

12–14 Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Bade- und Handtücher, manuelle Gewichtswaage, Wasserbälle oder stabile Luftballons, Plastikwascherflaschen, Kästen, Zahlzetteln, Stifte, Musik und Musikanlage

Ort:

Sporthalle oder Gymnastikraum

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Vorstellung der Stundeninhalte**
- ⦿ Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmenden (TN) versammeln sich im Kreis.

Die ÜL stellt das Stundenkonzept vor und informiert die TN über den geplanten Stundenablauf.

Sie erwähnt dabei die Alltagsrelevanz und Möglichkeit der Übungsübertragung in alltägliche Handlungen der TN.

● Einlaufen mit Einbeinständen

- ⦿ Alle TN bewegen sich zur Musik durch die Halle.

Die ÜL gibt verschiedene koordinative Bewegungsaufgaben vor wie z. B. leichter Hopselauf, Laufen mit Armkreisen etc.

Auf Musikstopp müssen die TN verschiedene Aufgaben bewältigen:

- Einfrieren auf der Stelle
- Direkt in den Einbeinstand stellen
- Sofortiger Einbeinstand mit einem geschlossenen Auge
- Einbeinstand mit beiden Augen geschlossen
- Einbeinstand mit angezogenen Armen
- usw.

● Zahlensuche

- ⦿ Die TN bilden 2er-Teams.
- Die ÜL verteilt die vorbereiteten Zettel mit den Zahlen 1–20 (für jedes Team einen Zettel) auf Kästen, die an einer Hallenseite stehen und versieht diese mit Stiften. Vor den Zetteln werden die gefalteten Badetücher der TN abgelegt. Die Teams stellen sich auf der gegenüberliegenden Hallenseite auf.

19	6	13	17
4	20	10	
8		15	
12	2	1	3
5	18	7	
16	11	14	9

Absichten und Hinweise

- ⦿ Die TN werden auf den Stundenprozess eingestimmt und wissen, was sie erwartet.
- ⦿ Die mitgebrachten Badetücher der TN werden am Hallenrand deponiert.
- ⦿ Anregung des Herz-Kreislaufsystems, Einstimmung auf wackelige Positionen im Übungsprozess
- ⦿ Die Aufgaben können auch von TN vorgegeben werden.

- ⦿ Erstkontakt mit dem Alltagstrainingsmaterial, Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit

Fitness
02.2017

Stundenverlauf und Inhalte

Auf ein Startsignal hin startet der/die erste Läufer/-in eines Teams und kreuzt die Zahl 1 an, läuft zurück und schickt Läufer/-in 2 los.

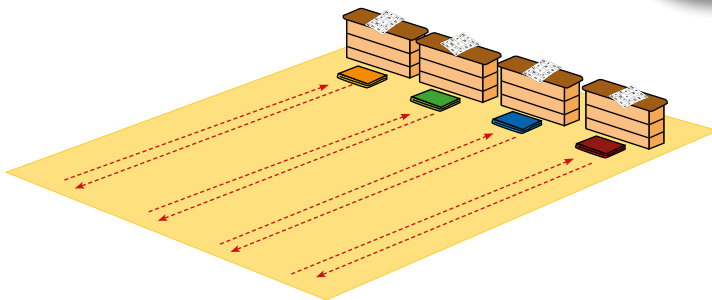
Gewonnen hat das Team, welches zuerst alle zwanzig Zahlen in richtiger Reihenfolge angekreuzt hat.

Während die TN die Zahlen suchen, müssen sie

- bei den Zahlen von 1–6 auf dem Handtuch stehen,
- bei den Zahlen 7–12 auf einem Bein auf dem Handtuch stehen,
- bei den Zahlen 13–20 einbeinig auf dem Handtuch stehen und nur mit einem Auge die Zahlen suchen.

Absichten und Hinweise

- 👉 Verschiedene Laufformen sind möglich.



SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

- **Aufbau und Erklärung der Zirkelstationen**
- 🕒 Zusammen mit den TN baut die ÜL die 9 Stationen auf und erklärt/demonstriert deren Durchführung.

- 🕒 Vorbereitung des Trainings

- 👉 Ggf. mit Stationskarten arbeiten

Station 1: Kniebeugen

Einbeinige Kniebeugen auf einem gefalteten Badetuch durchführen. Bei den Kniebeugen einen Beinwechsel vornehmen.



Station 2: Schuhe an-/ausziehen

Einbeiniges Aus- und Anziehen der Schuhe mit geschlossenen Augen.



Station 3: Boxen

Einen Wasserball in einer festen Position mit den Armen halten, während der/die Partner/-in gegen den Ball boxt.



Station 4: Balldrücken

Festes Drücken mit dem Fuß in einen Wasserball/Luftballon.



Station 5: Holzbrettstand

Stabiler Stand auf einem Holzbrett, unter welchem eine leere Plastikwasserflasche mittig positioniert ist.



Station 6: Gewichtseinstellung

Ständig variierendes Einstellen eines durch den Partner/die Partnerin genannten Gewichts auf der Waage mit einer Hand; Handwechsel vornehmen.



Station 7: Balanceparcours

Balanceparcours auf mit leeren Plastikwasserflaschen gefüllten Handtüchern.



Station 8: Flaschenwurf

Fangen einer durch den Partner/die Partnerin zugeworfenen kleinen Plastikwasserflasche während des Standes auf einem Badetuch.



Model:
Jana
Wittland

Stundenverlauf und Inhalte

Station 9: Arme kreuz und quer

Gleichzeitiges Führen der Hände während des einbeinigen Standes auf einem Badetuch.

Linke Hand:

- ➡ von oben nach unten mittig
- ➡ von mittig unten nach außen unten
- ➡ von außen unten zu mittig unten
- ➡ von unten mittig nach oben

Rechte Hand:

- ➡ von oben nach unten mittig
- ➡ von mittig unten nach außen unten
- ➡ von außen unten diagonal nach oben



● Ausprobieren des Zirkels

- ⦿ Die TN durchlaufen selbstständig alle Stationen und probieren diese aus.

Ggf. überlegen sich die TN bereits Variationen im Schwierigkeitsgrad, um sie den individuellen Bedürfnissen anzupassen.

● Durchführung des propriozeptiven Zirkels

- ⦿ Die TN bilden Paare.

Die TN durchlaufen die vorher geübten Stationen paarweise.

Alle 45 Sekunden findet der Wechsel der Variationen (Schwierigkeit, anderes Bein/anderer Arm/andere Seite) an den Stationen statt.

Anschließend haben die TN 30 Sekunden Zeit, um zur nächsten Station zu gehen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Variieren der Stationen mit einem kleinem „Wettkampf“

- ⦿ Jedes Team geht an zwei bis drei Stationen.

Die Teams überlegen sich an den Stationen jeweils eine den individuellen Voraussetzungen angepasste Variante der Übungsdurchführung.

Nach einem kurzen Üben versuchen die TN, in einem „kleinen Wettkampf“ den Partner/die Partnerin an der Station zu „besiegen“ (z.B. die meisten Kniebeugen, höchstes Gewicht, höchster Schwierigkeitsgrad etc.).

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Abbau der Stationen

- ⦿ Gemeinsam baut die Übungsgruppe alle Stationen wieder ab.

Alle Materialien werden an ihren Ursprungsort zurückgebracht bzw. an die rechtmäßigen Besitzer/-innen übergeben.

● Reflexion der Stunde

- ⦿ Die TN und ÜL versammeln sich in einem Kreis.

Die ÜL spricht einen mündlichen Reflexionsauftrag aus.

Anschließend gehen die TN langsam, allein oder in Kleingruppen, durch die Halle, reflektieren die durchgeführten Übungen und schütteln dabei die Arme und Beine aus.

Absichten und Hinweise

- ⦿ Durchführungsklarheit bei den TN für die Übungen herstellen, um eine zügige und reibungslose Durchführung zu gewährleisten.

- ✔ Die ÜL begleitet die TN, gibt Rückmeldungen und Tipps zur Durchführung sowie Ideen für Variationen.

- ⦿ Förderung der Sturzprophylaxe, Verbesserung der sensomotorischen Wahrnehmung in der Tiefenmuskulatur

- ✔ Für die Organisation bietet es sich an, vorgeschnittene Musik mit einem Wechsel von schnellen bzw. langsameren Rhythmen abzuspielen. Dadurch kann sich die ÜL besser auf Korrekturen oder Variationen konzentrieren, anstatt andauernd auf die Zeit achten zu müssen.

- ⦿ Förderung der Kreativität hinsichtlich der Entwicklung eines Wettkampfes, Berücksichtigung des individuellen Leistungsstandes

- ✔ Die ÜL sollte sich ggf. für jede Station eine „Wettkampfübung“ im Vorfeld überlegt haben.

- ✔ Die TN trotz des Wettkampfcharakters auf eine korrekte Ausführung der Übungen hinweisen.

- ✔ Von den TN mitgebrachte Alltagsmaterialien werden wieder mit nach Hause genommen.

- ⦿ Runterfahren des Herz-Kreislaufsystems, Austausch über die Übungen im Zirkel, Alltagstransfer herstellen

Illustratorin:
Claudia Richter