



Kräftigung und Gleichgewicht mit Handtüchern

„Towelings“ – Reibungswiderstände gezielt nutzen

Vorbemerkungen/Ziele

Das Handtuch ist ein „Trainingsgerät“, das jeder zu Hause hat und ganz einfach zur nächsten Sportstunde mitbringen kann.

Mit ihm können Kraft, Beweglichkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit gefördert werden. Dieses Training leistet somit auch einen Beitrag zur Sturzprophylaxe.

Beim „Towelings“ können die Teilnehmenden die Übungen mit selbst gewähltem Krafteinsatz ausführen: Je höher der Druck auf das Handtuch ist, umso stärker wird der Reibungswiderstand. Dadurch können sich vor allem Ältere individuell belasten.

Abkürzung: Handtuch = HT

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Begrüßung und Aufwärmen

- ☉ Die Handtücher viermal falten, so dass kleine Rechtecke entstehen. Alle Handtücher auf den Boden legen.

Schlangenlinien um die Handtücher gehen. Auf ein Signal geht jede/r TN zu einem beliebigen HT und merkt sich dieses. Dieses Handtuch ist dann Station 1 und es wird eine Übung ausgeführt. Wieder Schlangenlinien gehen und ein anderes HT als Station 2 auswählen usw.

- **Station 1** = Fersen im Wechsel auf das HT setzen
- **Station 2** = im Wechsel Zehenspitzen auf das HT aufsetzen
- **Station 3** = das HT seitlich übersteigen (Step Touch)
- **Station 4** = den rechten Fuß auf das HT aufsetzen und das HT nach rechts schieben und wieder heranziehen
- **Station 5** = den linken Fuß auf das HT aufsetzen und HT nach links schieben und wieder heranziehen

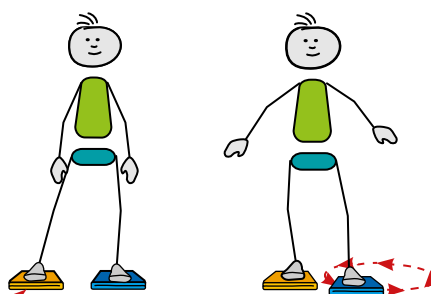
Die Stationen zwischendurch wiederholen und warten, bis alle TN ihre Plätze gefunden haben.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● „Towelings“ – Kraft- und Gleichgewichtstraining

- ☉ Blockaufstellung im Stand, jede/r TN hat zwei Handtücher

Mit je einem Fuß auf ein HT-Rechteck stellen.



● = Inhalt, ☉ = Organisation, ☉ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

15–20 TN

Material:

Pro TN: 2 alte Handtücher ca. 50 x 90 cm und eine Matte, Musikanlage und Musik entsprechend der Zielgruppe

Ort:

Turnhalle oder Gymnastikraum **unbedingt** mit glattem Boden

Absichten und Hinweise

- ☉ Einstimmung auf das Thema, mit dem HT vertraut machen
- ♣ Hinweise auf Stolperfallen in der Turnhalle, aber auch im Alltag geben
- ☉ Allgemeine Erwärmung, Gedächtnistraining, Kommunikation, Spaß
- ♣ Wichtig! Keine Lauf- oder Wettspiele durchführen, da die Sturzgefahr zu groß ist.
- ♣ Erfahrungsgemäß funktioniert es mit bis zu 5 Stationen gut. Bei geübten Gruppen können zusätzlich Armbewegungen hinzugenommen werden.

- ☉ Verbesserung der Kraft, Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

- ♣ Je fester mit dem Fuß auf das HT gedrückt wird, desto höher wird der Reibungswiderstand.

Sport der
Älteren
04.2016

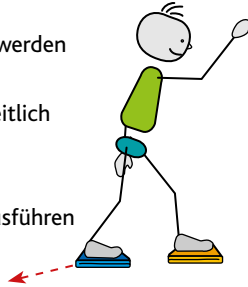
Stundenverlauf und Inhalte

- **Übung 1** = Bein nach rechts und links zur Seite schieben, wobei das Standbein leicht gebeugt ist
- **Übung 2** = das Bein wird diagonal nach hinten geschoben
- **Übung 3** = mit dem rechten Bein bzw. dem linken Bein auf dem Boden Kreise beschreiben

● „Toweling“ mit Armbewegungen

Zu den zuvor ausgeführten Beinbewegungen werden nun Armbewegungen kombiniert.

- **Übung 1** = den gegenüberliegenden Arm seitlich anheben
- **Übung 2** = beide Arme diagonal anheben
- **Übung 3** = Brustschwimmarmbewegung ausführen



● Lagenwechsel

- Die TN legen ihre Matte quer hin, damit sowohl die Beine als auch die Arme auf dem Hallenboden gleiten können und begeben sich in die Bankstellung.

Die Zehenspitzen sind jeweils auf einem HT.
Im Wechsel die Beine nach hinten ausstrecken.

● Lagenwechsel mit Armbewegungen

Die gegenüberliegende Hand wird weit nach vorne gestreckt. Ellenbogen und Knie treffen sich unter dem Körper.

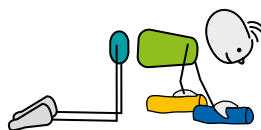
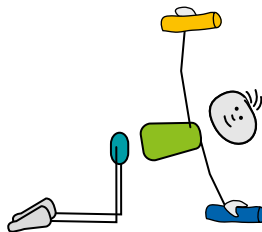
● Handtuchrolle

- Handtuchform ändern: beide HT zu kurzen Rollen einrollen, Bankstellung

Beide Hände fassen die Handtuchrollen. Die Arme werden weit nach vorne geschoben und der Rücken wird gestreckt. Danach werden die Arme kraftvoll mit Körperspannung wieder zur Matte zurückgezogen.

● Bankstellung mit Rotation

In der Bankstellung wird ein Arm seitlich neben dem Körper abgespreizt und hochgehoben. Dem HT nachschauen. Anschließend das HT so weit wie möglich unter dem Körper zur gegenüberliegenden Seite wischen. Die andere Hand stützt auf dem anderen HT auf.



Absichten und Hinweise

- ◎ Verbesserung der Kopplungsfähigkeit
- ✔ Bei fitten Gruppen können auch leichte Gewichte in die Hand hinzugenommen werden

- ◎ Kräftigung der Rumpfmuskulatur

- ◎ Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Verbesserung der Koordination

- ✔ Langsame kontrollierte Bewegungsausführung und fließende Atmung

- ◎ Das Rutschen ist eine sehr kräftigende Übung für die gesamte Rumpfmuskulatur.

- ✔ In dieser Position kann man sich auch wunderbar räkeln und strecken.

- ◎ Die Drehübung wirkt kräftigend und mobilisierend.



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Schulterbrücke mit langer Handtuchrolle

- ⦿ Beide Handtücher übereinander zu einer festen langen Rolle einrollen.



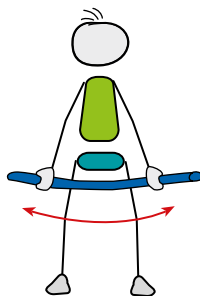
Der Länge nach mit dem Rücken auf die Rolle legen. Langsam mehrmals zur Schulterbrücke auf- und abrollen. Danach die Beine im Wechsel angewinkelt in die Stufenlagerung bringen. Die Arme langsam hinter dem Kopf ablegen, den Körper ausstrecken und entspannen. Abschließend die HT-Rolle entfernen und nachspüren.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Handtuch ziehen

- ⦿ Jede/r TN hat ein HT, Kreislaufstellung

Das HT hinter dem Rücken fassen und sanft mit gestreckten Armen nach rechts und links ziehen.



● Rücken abtrocknen

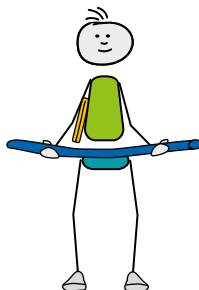
Das HT diagonal hinter den Rücken führen und mit je einer Hand oben und unten fassen, wobei die Daumen zueinander zeigen. Durch Auf- und Abwärtsbewegungen den „Rücken abtrocknen“.

● Handtuchrotation

- ⦿ Jede/r TN hat zwei Handtücher.

Ein HT zwischen Ellenbogen und Oberkörper einklemmen. Das andere HT lang vor dem Körper fassen, wobei beide Daumen nach außen zeigen, und das HT vor dem Körper nach rechts und links ziehen.

Seitenwechsel des eingeklemmten HT



● Reflexion der Stunde und Verabschiedung

- ⦿ Kreislaufstellung

Die TN haben zum Abschluss der Stunde die Möglichkeit, ihren Eindruck zu den Übungen mit dem Handtuch wiederzugeben.

Absichten und Hinweise

- ⦿ Entspannung der Rückenmuskulatur

- ⚠ Der/die TN legt sich mit der Wirbelsäule auf die Rolle, wobei der Bereich vom Hinterkopf bis zum Kreuzbein auf dem HT liegen sollte.

- ⚠ Zusätzliche Verwringungen machen die HT-Rolle noch härter.



- ⦿ Dehnung der Schultermuskulatur

- ⚠ Die Daumen zeigen nach außen.

- ⚠ Es sollen keine Schmerzen in der Schulter auftreten!

- ⦿ Dehnung der Schultermuskulatur

- ⚠ Möglichst den unteren Arm nach hinten oben ziehen. Den Ellenbogen nicht beugen.

- ⦿ Rumpfrotaion

- ⦿ Reflexion und Verabschiedung der TN

- ⚠ Hinweis darauf geben, dass alle Übungen auch zu Hause durchgeführt werden können.

