

TRAINING MIT DEM HANDTUCH

Leichtes Kräftigungs- und Mobilisationsprogramm

Vorbemerkungen/Ziele

Im Mittelpunkt dieses Programms stehen die Kräftigung und Mobilisation der großen Muskelgruppen. Gekräftigt und mobilisiert werden die Arm- und Beinmuskulatur sowie Rücken- und Bauchmuskeln. Leichtes Krafttraining ist wichtig zur Bewältigung von Alltagsaufgaben und verbessert die Bewegungssicherheit. Des Weiteren werden auch noch verschiedene koordinative Elemente wie Reaktions-, Gleichgewichts-, Orientierungs-, Rhythmus-, Anpassungs-, Steuerungs- und Kombinationsfähigkeit sowie die Wendigkeit geschult. Das Training muss individuell dosiert werden, da bei der Übungsauswahl und Durchführung die Sicherheit an erster Stelle steht und Überbelastungen zu vermeiden sind. Bei Übungen mit Partnern/Partnerinnen ist ein sensibler Umgang unter den Teilnehmern und Teilnehmerinnen wichtig.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Begrüßung

⊙ Innenstirnkreis

Begrüßung, Befindlichkeitsabfrage, Rückmeldungen zur letzten Stunde, Vorstellung des Stundenthemas

● Mit dem Handtuch warm werden

⊙ Jede/r TN breitet das eigene Handtuch an einem beliebigen Platz auf dem Boden aus.

- Die TN gehen um die HT in Schlangenlinien herum.
- Die TN gehen mit großen Schritten vorwärts über die HT.
- Die TN berühren die HT abwechselnd mit der Ferse und der Fußspitze rechts und links im Wechsel.
- Ein HT an zwei Ecken fassen und im Vorwärtsgehen das HT an der rechten und linken Körperseite vor- und zurück schwingen.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

⊙ Jede/r TN hat ein Handtuch. Freie Aufstellung oder Innenstirnkreis im Raum

● Handtuch-Schwung

HT an zwei Enden fassen und

- vor dem Körper nach rechts und links schwingen,
- hinter dem Körper nach rechts und links schwingen,
- Achterschwünge vor dem Körper ausführen,
- Achterschwünge an der rechten/linken Körperseite ausführen.

● Handtuch-Schlag

Das Handtuch vor dem Körper ausschlagen und dabei

- langsam nach rechts und links drehen,
- die Arme heben und senken.

● Handtuch-Atmen

HT an der Schmalseite mit beiden Händen fassen.

HT hochführen, EINATMEN und hinter dem Kopf/

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN): 10-15

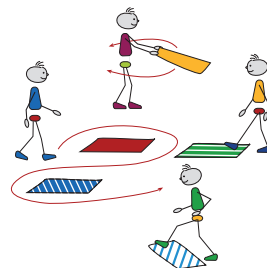
Material: 1 Handtuch (HT) je TN

Ort: Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

⊕ Gemeinsames Einstimmen in die Stunde, Befindlichkeitsabfrage

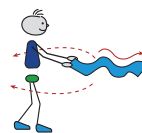
⊕ Aufwärmung, Orientierung im Raum
Anpassung an das Material/Gerät
Handtuch, Förderung der Sozialfähigkeit



♣ Übungen nach Leistungsstand der TN mehrmals wiederholen.

♣ Bei allen Übungen kann die Übungsleitung variieren und differenzieren.

⊕ Koordinative Übungen zur Verbesserung von Bewegungseinschränkungen



⊕ Mobilisation der Wirbelsäule

♣ Ruhig und bewusst den Atem fließen lassen

Stundenverlauf und Inhalte

Nacken halten. Beim AUSATMEN das straff gehaltene HT im Nacken halten und den Rumpf leicht nach rechts drehen. Übung mit Drehung zur linken Seite wiederholen.

● Handtuch-Seitbeuge

HT in die Hochhalte führen und vorsichtig eine Seitbeuge zur linken Rumpfseite ausführen.

Übung mit Seitbeuge zur rechten Rumpfseite wiederholen.

● Handtuch-Graben

HT in Tiefhalte vorwärts und rückwärts übersteigen

● Handtuch-Jonglage

HT knüllen und

- um den Körper mit Richtungswechsel herumreichen,
- um die Beine mit Richtungswechsel herumreichen,
- unter den Knien hindurch geben (rechts und links im Wechsel),
- hochwerfen und fangen.

● Den Rücken abtrocknen

HT senkrecht hinter dem Körper fassen und rauf und runter ziehen.

HT an der Rückseite des Körpers in verschiedene Richtungen von rechts nach links ziehen.

● Handtuchkreise mit dem Bein

HT auf einen Fuß legen und

- das Bein vor- und zurück schwingen,
 - Frontalkreise durchführen,
 - mit dem Bein eine Acht beschreiben.
- Beinwechsel

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

- ⊙ Die TN bilden Paare

● Handtuch-Gatter-Torbogen

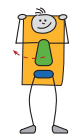
Zu zweit ein HT straff an allen vier Enden halten, und sich durch den Raum bewegen. Bei der Begegnung mit einem anderen Paar, das HT übersteigen oder wie durch einen Torbogen darunterhergehen.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Spannung und Entspannung

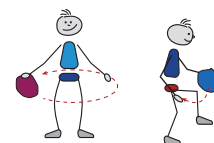
Die TN setzen sich bequem hin, schließen ihre Augen und wenden ihre Aufmerksamkeit bewusst nach innen. Sie sollen die Stellen spüren, wo ihr Körper den Boden berührt und wie er von ihnen getragen wird. Dabei sollen sie ihre Aufmerksamkeit nach innen richten und tief ein- und ausatmen. Sie sollen ihren Atem auf dem Weg begleiten. Mit jedem Atemzug heben und senken sich Brust und Bauch, und sie werden mit neuen Energien versorgt. Danach langsam aufstehen und sich recken und strecken.

Absichten und Hinweise



- ⊙ Mobilisation der Wirbelsäule
- ✔ Ruhig und bewusst den Atem fließen lassen

- ⊙ Gewandtheit, Erhaltung der Beweglichkeit für den Alltag
- ✔ Auf eine rückengerechte Haltung bei der Tiefhalte achten!
- ⊙ Schulung der Koordination und Erhaltung der Beweglichkeit für den Alltag

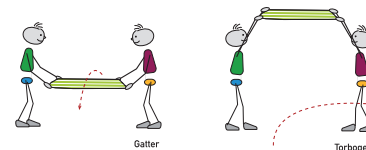


- ⊙ Kräftigung der Armmuskulatur

- ⊙ Dehnung der Brustmuskulatur

- ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur und Mobilisation im Hüftgelenk

- ⊙ Förderung des sozialen Miteinanders (Kooperation, Interaktion und Kommunikation), Spaß und Freude



- ⊙ Bewusstes Wahrnehmen des Körpers (Wechsel zwischen Spannung und Entspannung), Selbstwahrnehmung