LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Fitnesstraining mit Hüftschwung

Der Hula Hoop-Reifen im neuen Format

Vorbemerkungen/Ziele

Der Hula Hoop-Reifen ist wieder da! Im Zeichen der Zeit natürlich fitness-orientiert mit Spaß- und Spielfaktor. Vor 60 Jahren kreisten farbige Plastikreifen um die Hüften. Heute variieren sie im Durchmesser (95 – 105 cm) und Gewicht (800 g bis 2,2 kg). Die schwereren Reifen erleichtern erfahrungsgemäß die Schwungbewegung. Hula Hoop-Reifen mit innenseitigen Massage- und Magnetnoppen sind in ihrer Wirkung zweifelhaft und für den Breitensportbetrieb völlig überflüssig. Mit den neuen Hula Hoop-Reifen wird keine Übung neu erfunden. Die harmonische Kreisform und farbliche Akzente unterstützen die Bewegungsabläufe taktil und visuell. Ein nicht neues, aber wiederentdecktes Spaß-, Spiel- und Trainingsgerät mit hohem Aufforderungscharakter!

Rahmenbedingungen

Zeit:
60 Minuten
Teilnehmer/innen (TN):
Erwachsene
Material:
je TN ein Hula Hoop-Reifen mit einem Durchmesser von ca. 100 cm
Ort:
Sporthalle, Gymnastikraum, draußen
Bezugsquellen:
www.hoopacademy.de, www.powerhoop.de

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● **Einführung in das Gerät**

⊙ Die Grundposition ist ein kleiner Ausfallschritt; Reifen auf Hüfthöhe. Oberkörper in die eine Richtung drehen, Reifen mit Schwung in die andere Richtung. Hüftbewegung vor – zurück hält den Reifen in Schwung. Wahrnehmung auf die Kontaktpunkte Reifen-Körper lenken: Linksdrehung = Kontaktpunkt hinten rechte Hüfte, vorne linke Hüfte / Rechtsdrehung = Kontaktpunkte hinten links und vorne rechts.

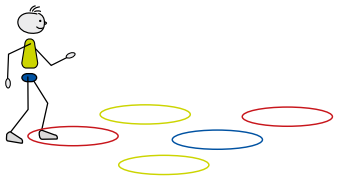
◎ Einstimmung auf das bekannte/neue Trainingsgerät: Material, Aufbau, Handhabung

◥ TN eigenständig experimentieren lassen
◥ Grundsätzlich in beide Richtungen kreisen

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

⊙ Aufstellung versetzt im Raum mit ausreichend Platz

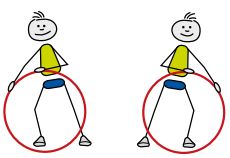
● **Reifenlauf**



Reifen hintereinander, nebeneinander, seitlich versetzt in Buchstabenform flach auslegen. Wechselweise in den Reifen, außerhalb des Reifens, seitlich, rückwärts durchlaufen, ein-/beidbeinig hüpfen, trippeln usw.

◥ Platzbedarf etwa wie beim Flexi-Bar oder der Step-Aerobic. Die einzelnen Übungen sind eine Auswahl im Stehen und am Boden.
◎ Klassisches Aufwärmen mit spielerischen Elementen, Kommunikation fördern
◥ Musikeinsatz wahlweise
◥ Kann auch mehrreihig oder in Riegen durchgeführt werden

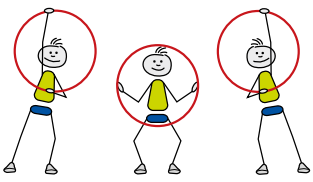
● **Seitenroller**



Aufrechter, hüftbreiter, lockerer Stand mit leichter Seitgrätsche. Reifen vor dem Körper aufstellen, beide Händen im Obergriff. Reifen zur Seite rollen. Bewegungsradius durch Gewichtsverlagerung und Umgreifen des Reifens vergrößern.

◎ Ganzkörperbewegung, Koordination, allgemeine Mobilisierung
◥ Reifen vor dem Körper rollen

● **Einarmstretch**



Aufrechter, hüftbreiter, lockerer Stand mit leichter Seitgrätsche. Reifen mit beiden Händen auf Schulterhöhe vor dem Körper halten. Reifen drehen. Intensivierung durch Körperstreckung.

◎ Mobilisierung von Schultergürtel, Brustwirbelsäule und Rückenmuskulatur; Koordination, Körperwahrnehmung
◥ Belastungswechsel von Stand-/Spielbein
◥ Kopf nicht in den Nacken führen!

● = *Inhalt*, ⊙ = *Organisation*, ◎ = *Absicht*, ◥ = *Hinweis*

Fitness
04.2011

Autor:
Volker Schroeder

Stundenverlauf und Inhalte

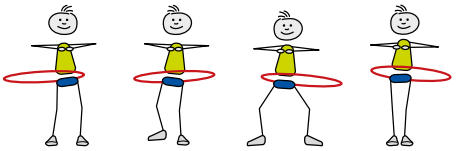
Absichten und Hinweise

● **Bonsai Hoop**
Mit kreisenden Reifen in den Kniestand gehen, Arme seitlich. Steigerung: Mit kreisendem Reifen wieder aufstehen.



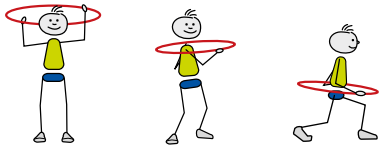
◎ Förderung von Koordination und Gleichgewicht

● **Dance**
Mit kreisendem Reifen seitliche oder vor- und zurückgeführte Schrittkombinationen z. B. Step Touch, Squad, March, Grapewine durchführen.



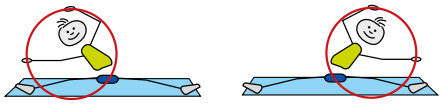
◎ Hohe Anforderungen an Koordination und Gleichgewicht durch Aufrechterhaltung der schwung- und richtungswechselnden Schrittbewegungen
◥ Steigerung: Gegenläufige Armbewegungen

● **Schraube**
Aufrechter, hüftbreiter, lockerer Stand. Reifen über dem Kopf waagerecht vor-/zurückdrehen. Ellbogen angebeugt. Rumpf stabil halten.
Intensivierung: gesamten Körper in die Drehbewegung mit einbeziehen. Stand-/Spielbeinwechsel
Steigerung: Drehung schließt mit einem tiefen seitlichen Ausfallschritt ab; zurück drehen und zur anderen Seite.



◎ Komplexe Rotationsbewegung, Koordination, Gleichgewicht, Ziel: Fließende Bewegung von einer Seite zur anderen
◥ Füße unbedingt in die Drehbewegung mit einbeziehen

● **Seitenroller**
Grätschsitz am Boden mit V-förmig gestreckten Beinen. Zehen anziehen. Reifen mit beiden Händen seitlich greifen, zwischen den Beinen aufstellen. Reifen langsam nach links und rechts drehen. Zunächst nur die Arme und Schulter bewegen, dann den Rumpf mit einbeziehen.



◎ Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur, Gesäßmuskeln, unteren Rückenmuskulatur
◥ Kopf in die Bewegung mit einbeziehen

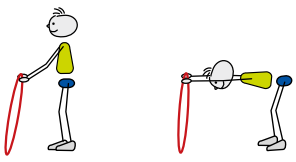
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● **Partner-Reaktions-Spiele**
⊙ Die TN bilden Paare (TN A und TN B). TN A steht mit hängenden Armen und mit dem Rücken zu TN B im Reifen. TN B hält den Reifen waagerecht auf Hüfthöhe.
Aufgabe 1: TN B bewegt den Reifen waagerecht in alle Richtungen. TN A bewegt sich mit. Die Innenseite des Reifens darf nicht berührt werden.
Aufgabe 2: Gleiche Ausgangsposition. Jetzt bewegt sich TN A in alle Richtungen. TN B muss den Bewegungen mit dem Reifen folgen. Die Innenseite des Reifens darf nicht berührt werden.

◎ Koordination, Reaktionsvermögen, Beweglichkeit, spielerischer Aspekt
◥ Beide TN im kleinen Ausfallschritt
◥ Abstimmung einer an den Fähigkeiten des anderen orientierten Bewegungsausführung
◥ Rollenwechsel

AUSKLANG (10 Minuten)

● **Klassische Dehn- und Lockerungsübungen für die Arme und Beine**
Dehnungsbeispiel: Stuhl
Grätschposition, Knie leicht angebeugt. Lange Arme auf dem vor dem Körper abgestellten Reifen auflegen (oder mit Händen greifen). Rumpf „hängt" zwischen Händen und Becken. Reifen zum Körper ziehen und aufrichten. Nach eigenem Bedürfnis wiederholen. Intensivierung durch leichte Kniestreckung.



◥ Reifen dient als Hilfestellung (Abstützen)
◎ Dehnung Brustkorb, Schultern, rückwärtige Beinmuskulatur
◥ Keine Tiefhocke!
◥ Blickrichtung zum Boden

Illustratorin:
Claudia Richter