



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

Workshop

AFT- Beweglich bleiben – Workout für Bauch, Rücken, Hüfte,
Beine und Füße

Referentin: Doris Baier

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: AFT- Beweglich bleiben – Workout für Bauch, Rücken, Hüfte, Beine und Füße

Ziele:

- Stärkung der Alltagstauglichkeit
- Verbesserung des Haltungsaufbaus
- Reaktionsschulung
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Förderung psychosozialer Ressourcen

Materialien: Tennisring

Abkürzungen: AFT = Alltags – Fitness – Test, TN = Teilnehmer, Squat = Kniebeuge, RL = Rückenlage

<i>Einstieg 15 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Vermittlung der Theorie	<p>Sarkopenie</p> <ul style="list-style-type: none"> • beginnt ab dem 50. Lebensjahr • altersbedingte Abnahme der Muskulatur (Masse, Funktion) <p>=Fleischmangel Folge: z.B. Bewegung verzögert/verlangsamt = Ganggeschwindigkeit wird geringer Wichtig: 1. Training der Muskulatur ist in jedem Alter möglich 2. Umso besser, je höher das Ausgangsniveau</p> <p>Posturales System</p> <p>Das Posturale System ist zuständig für die Körperhaltung. Es ist die zusammenfassende Bezeichnung für alle Systeme die zur Erhaltung unseres Körpers im Liegen Sitzen, Stehen und Gehen/Laufen beitragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wahrnehmung, Auge, Gehör, Sensibilität - Weiterleitung zum/ im Gehirn - Reaktion der Muskulatur <p>= Verknüpfung der Prozesse</p>	Kreisauflistung
Alltagsbezug herstellen	Erarbeitung von Sturzvermeidungsstrategien	

Einstimmung 10 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
allgemeine körperliche Aktivierung	Gangvariationen durch TN zurufe, z. B. schreiten, schlendern, wandern, walken, joggen, maschieren, trippeln, hüpfen, humpeln, Storchengang, zögerlich gehen, forsch gehen, beschwingt gehen,	TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle

Hauptteil 40 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
<p>Verbesserung der Koordination</p> <p>Reaktionsschulung</p> <p>Kräftigung der Muskulatur</p> <p>Oberkörperstabilisation</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Squats, nach vorne re/li, seitlich re/ lie, nach hinten re/li. Je 3x10 Wiederholungen 2. Reaktive Squats (heiße Herdplatte) wie 1 3. Ausfallschritt so schnell wie möglich und so weit wie möglich auf Zuruf (Reaktion) 1-3 jeweils mit vorgegebener Armhaltung (z.B. Hintern Kopf verschränkt, zur Seite ausgestreckt) 4. Grätschstellung, Beine leicht gebeugt, Gesäß anspannen, Hände an den Kopf, Ellenbogen sind außen., Ganzkörperspannung aufnehmen, Schulterachse führt schnelle, kurze Schüttelbewegung aus.(vor/zurück) 3x30 Sekunden 	Kreisaufstellung

