



# Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

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

## Workshop

Fit ohne Geräte

Referentin: Bettina Maucher

SPORT  
BEWEGT NRW!

# THEMA: Fit ohne Geräte

## Ziele:

- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten
- Stoffwechsel optimieren
- Faszien mobilisieren
- Körperhaltung verbessern

## Materialien: Hocker, Gymnastikmatten, Musik

Abkürzungen: V = Variation, TN = Teilnehmer, ÜL = Übungsleiter, vw = vorwärts, rw = rückwärts, sw = seitwärts, BWS = Brustwirbelsäule

<b>Einstieg 5 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
<p>Verletzungen vorbeugen</p> <p>Belastungssteuerung</p> <p>Vorteile der Trainingsform aufzeigen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atmungshinweis: „Laufen ohne Schnaufen“ → auch auf das Krafttraining übertragbar               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ TN sollten immer in der Lage sein sich zu unterhalten</li> <li>→ Pressatmung vermeiden</li> </ul> </li> <li>- Borg – Skala: 1 – 10 → subjektive Wahrnehmung der Belastung sollte maximal bei 6-7 sein</li> <li>- Erklärungen zum Body – Weight – Training:               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Funktionelle Bewegungen</li> <li>→ Alltagstransfer</li> <li>→ Ganzkörpertraining großer Muskelgruppen</li> </ul> </li> </ul>	<p>Kreisaufstellung</p>

<b>Einstimmung 25 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
<p>Erhöhung der Körpertemperatur</p> <p>Aktivierung des Herz – Kreislauf Systems</p> <p>Muskelgruppen fordern</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Warm UP mit Aerobic:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Grundschriffe des Aerobic einbauen:</li> <li>→ V Step (nach vorne/nach hinten)</li> <li>→ Side to Side</li> <li>→ Step Touch</li> <li>→ Leg Curl</li> </ul> </li> </ul>	<p>Musik (120 BPM)</p> <p>ÜL steht vor TN und macht Übungen spiegelverkehrt vor</p> <p>TN in mehreren Reihen versetzt und</p>

Koordination verbessern	→ Knee Lift	hintereinander
Konditionelle Fähigkeiten verbessern	→ Grape Vine	
Spaß an Bewegung vermitteln	→ Bizeps Curls mit einbauen	
	→ Butterfly (Arme vor die Brust und wieder öffnen)	
	→ Schulternkreisen	
	→ Sprunggelenke mobilisieren (Strecken/Beugen)	
	→ vier Schritte vor / zurück	
	V: Choreographie aus mehreren Schritten üben	
	V: Spiegel Aerobic (jede zweite Reihe dreht sich um und schaut Partner gegenüber)	

<b>Hauptteil 50 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
Beinachse verbessern	<u>Übungen im Stand:</u>	mehrere Reihen versetzt bilden
Kräftigung der Beinmuskulatur	- Einbeinstand: beidseitig V: Schwungbein vw, rw, sw aufsetzen/pendeln V: Knie heben V: Knie heben plus Außenrotation in der Hüfte	
aktive Pause	Beidbeinig Hüftkreisen → Mehrere Durchgänge	
Körperspannung aufbauen	<u>Liegestütze an der Wand („Push Ups“):</u> → Fußballen auf dem Boden → Belastungssteuerung durch Distanz zur Wand → Gesäß anspannen, Bauchspannung aufbauen (Bauchnabel nach innen ziehen) → Atmung nicht vergessen	Ausatmung beim Wegdrücken
durch schwunghafte Bewegungen Faszien mobilisieren	V: Hände versetzt aufsetzen V: schwunghafte Bewegungen (so leise wie möglich)	

<p>Kräftigung der Beine Alltagstransfer (Aufstehen / Hinsetzen)</p>	<p><u>Kniebeugen („Squats“):</u> zunächst hüftbreiter Stand</p>	<p>ÜL demonstriert die Übungen und geht herum, um individuelle Korrekturen zu geben</p>
<p>funktionelle Bewegungsabläufe verbessern</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Ganze Fußsohle bleibt am Boden</li> <li>➔ Knie gehen in Richtung Fußspitze (nicht weit darüber hinaus gehen)</li> <li>➔ Gesäß nach hinten schieben</li> <li>➔ Rumpfspannung aufbauen</li> <li>➔ Oberkörper möglichst aufrecht</li> <li>➔ Knie gefühlt nach außen schieben (X – Bein Stellungen vermeiden)</li> <li>➔ Knie bleibt über dem Sprunggelenk</li> </ul>	
<p>exzentrisches Krafttraining zur Verbesserung der Muskelfunktion</p>	<p>V: hoch / tief gehen</p>	
<p>Hüftmobilisation</p>	<p>V: 5 sec. runter gehen / 5 sec. tief halten / schnellkräftig hoch gehen</p> <p>V: seitliche Kniebeugen → ein Bein geht zur Seite und wird gebeugt, das andere bleibt gestreckt</p>	
<p>Aktivierung der Wadenmuskulatur</p>	<p>V: Hände vor dem Körper / hinter dem Kopf / über dem Kopf</p> <p>V: breiter Stand, enger Stand</p> <p>V: im aufrechten Stand auf Zehenspitzen stellen</p>	
<p>Schultermobilisation</p>	<p><u>Übungen im Sitzen:</u></p>	<p>Hocker hinzunehmen</p>
<p>Schulterbeweglichkeit testen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme seitlich austrecken, sodass Rumpf und Arme ein T bilden</li> <li>- Handflächen drehen (beidseitig, alternierend)</li> <li>- kleine Kreise machen</li> <li>- rechte Hand geht hinter den Kopf / linke Hand geht seitlich am Körper vorbei hinter den Rücken → Wie nah können Hände zusammen kommen?</li> </ul>	
<p>Koordination</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Füße anheben</li> </ul>	
<p>Dehnung der Nackenmuskulatur</p>	<p>V: Beine kreuzen, Füße kreisen, Beine malen 8er auf den Boden</p> <p>V: Arme dazu nehmen</p>	
<p></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf zur Seite nehmen → Schulter der Gegenseite aktiv runter ziehen</li> <li>- Sprunggelenke mobilisieren (beugen</li> </ul>	

	/ strecken → keine Kreise)	gehen
Körperspannung	<u>Übungen auf der Matte:</u>	zwischen Kinn und Brust passt immer mindestens eine Faust
Schulterblätter stabilisieren	- Sitzposition → Langsitz mit aufgestellten Fersen (nur Gesäß und Fersen berühren den Boden V: statisch halten, Oberkörper hoch/tief V: Arme seitlich neben den Körper führen → BWS anheben	
Hüftstreckung verbessern	- Rückenlage: „Brücke“ BWS und Füße berühren den Boden → Becken anheben → mit Rumpf, Becken und Oberschenkel eine Linie bilden	auf Körper-/Rumpfspannung achten
Gesäßmuskulatur kräftigen	V: einbeinig → Spielbein anheben/beugen	über die Seite in Bauchlage drehen
Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur	- Bauchlage: rechten Arm und linkes Bein anheben → alternierend (Seitenwechsel)	auf Körper/Rumpfspannung achten

<b>Ausklang 10 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
Faszien-Mobilisation  Dehnung von Muskelketten  Entspannung	„Cobra“: in Bauchlage → Hände neben dem Körper abstützen (auf Brusthöhe) und Kopf und BWS nach oben führen → Arme strecken → Hüftknochen bleiben am Boden „die Spinne“: in Bauchlage → Arme liegen seitlich gestreckt am Boden, sodass ein T entsteht → rechtes Bein seitlich über den Körper nach hinten führen (nicht verständlich, was gemeint ist) → beidseitig ausführen „Aktives Beinheben“: in Rückenlage → ein Bein gestreckt so weit wie möglich anheben → Arme bleiben am Boden V: angehobenes Bein zur gegenüberliegende Seite	jede Übung ca. 2 Minuten statisch halten

	herablassen → Kopf schaut in entgegengesetzte Richtung „V – Sitz“: auf die Matte setzen und Beine gestreckt so weit wie möglich abspreizen	
--	---	--