



## Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

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

## Workshop

Functional Training für Senioren  
Referentin: Bettina Maucher

SPORT  
BEWEGT NRW!

# THEMA: Functional Training für Senioren

## Ziele:

- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten
- Funktionelle Bewegungsmuster verbessern
- Alltagstauglichkeit verbessern
- Verletzungsprävention

**Materialien:** Matten, Kurzhanteln, Gymnastikbälle, Stepper, Jumper, Aerostep, Kettlebells, Medizinbälle

**Abkürzungen:** TN = Teilnehmer, ÜL = Übungsleiter, V = Variation, FT = Functional Training

<i>Einstieg 10 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Erklärung des Themas</p> <p>Sinn und Zweck des Functional Training</p> <p>Alltagstransfer der Übungen verdeutlichen</p>	<p>Functional Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform</li> <li>- Komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen</li> <li>- Es werden Bewegungsabläufe trainiert → kein isoliertes Muskeltraining</li> <li>- Bewegungen finden sich auch im Alltag wieder → z.B. Kniebeuge = aufstehen und setzen</li> <li>- Training mit Kleingeräten und/oder dem eigenen Körpergewicht</li> <li>- Sinn und Zweck: Übungen verbessern Kraft, Schnellkraft, Balance und Stabilität und minimieren somit das Verletzungsrisiko</li> <li>- Instabile Untergründe werden genutzt</li> <li>- Klassische Übungen aus dem FT               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Kniebeuge / Ausfallschritte</li> <li>→ Ziehbewegungen</li> <li>→ Stoßbewegungen</li> </ul> </li> </ul>	<p>Kreisaufstellung</p>

<b>Einstimmung 15 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
<p>allgemeine Erwärmung</p> <p>Aktivierung des Herz – Kreislauf Systems</p> <p>Vorbereitung der aktiven / passiven Strukturen</p> <p>mentale Vorbereitung</p> <p>koordinative Vorbereitung</p>	<p><u>Warm Up mit Movement Preperation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seitliches Neigen des Oberkörpers (Arme zur Decke)</li> <li>V: Rotationsbewegungen</li> <li>- Knie anziehen</li> <li>- Kniebeugen</li> <li>- Ausfallschritte nach hinten</li> <li>V: zur Seite, nach vorne</li> <li>- Unterarmstütz → oder 4 Füßler Stand auf der Matte</li> </ul> <p><u>Koordinationsleiter:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einerkontakt, Zweierkontakt</li> <li>- rückwärts</li> <li>- seitlich durchlaufen</li> <li>- nur rechter Fuß/ linker Fuß</li> <li>- Federsprünge</li> <li>- Grätschsprünge</li> </ul>	<p>Reihenform → ÜL demonstriert und korrigiert</p>

<b>Hauptteil 50 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
<p>Stoffwechsel anregen</p> <p>Kombination von Kraft und Ausdauer Training</p>	<p>Tabata Training:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hampelmann (Jumping Jack) V: nur Hände hoch/tief nehmen → Knie beugen und strecken (ohne Federsprünge)</li> <li>2. Mountain Clipper (Unterarmstütz → Beine wechselseitig anbeugen) V: im Vierfüßler Stand</li> <li>3. Drehsprünge</li> <li>4. Diagonales Knieheben</li> </ol> <p>Intervalltraining:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kniebeuge</li> <li>2. Liegestütze an der Wand</li> </ol>	<p>8 * 20 sec. → 10 sec. Pause</p> <p>TN sind auf der Matte</p> <p>15 sec. runter – 15 sec. schnell – 15 sec. hoch</p>

<p>Ganzkörperkraft-training</p>	<p>3. Brücke → in Rückenlage Becken anheben</p> <p>4. „Der Flieger“ → in Bauchlage Beine und Arme anheben</p> <p>Zirkeltraining:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dirty Dog im Vierfüßlerstand → Matte</li> <li>2. Kniebeugen</li> <li>3. Brücke V: Beine auf Gymnastikball → Abstand steuert die Intensität</li> <li>4. Ausfallschritt auf einen Stepper</li> <li>5. Side to Side jumps V: mit Jumper (für Fortgeschrittene) V: Kniehebelauf</li> <li>6. Aerostep: Medizinball diagonal bewegen (von unten nach oben) V: ohne Medizinball</li> <li>7. Butterfly Reverse: in Bauchlage → Arme anheben</li> <li>8. Kettlebell Swing V: mit Medizinball</li> </ol>	<p>Stationsbetrieb</p> <p>z.B. 30 sec. Belastung, 30 sec. Pause</p>
---------------------------------	---	---

<b>Ausklang 15 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
<p>Faszien Mobilisation</p> <p>Dehnung von Muskelketten</p>	<p><u>Faszial Stretching Protokoll nach Gahravi:</u></p> <p>„Cobra“: in Bauchlage</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Hände neben dem Körper abstützen (auf Brusthöhe) und Kopf und BWS nach oben führen</li> <li>→ Arme strecken</li> <li>→ Hüftknochen bleiben am Boden</li> </ul> <p>„die Spinne“: in Bauchlage</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Arme liegen seitlich gestreckt am Boden, sodass ein T entsteht</li> </ul>	<p>Jede Übung ca. 2 Minuten statisch halten</p>

Entspannung	<ul style="list-style-type: none"><li>➔ rechtes Bein seitlich über den Körper nach hinten führen</li><li>➔ beidseitig ausführen</li></ul> „Aktives Beinheben“: in Rückenlage <ul style="list-style-type: none"><li>➔ ein Bein gestreckt so weit wie möglich anheben</li><li>➔ Arme bleiben am Boden</li></ul> V: angehobenes Bein zur Seite herablassen → Kopf schaut in entgegengesetzte Richtung	
Senkung des Muskeltonus	„V – Sitz“: auf die Matte setzen und Beine gestreckt so weit wie möglich abspreizen	