



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

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

Workshop

Smovey VIBROSWING
Referentin: Uschi Haupt

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: Smovey VIBROSWING

Ziele:

- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten
- Kräftigung der tiefen Rückenmuskulatur
- Körperwahrnehmung verbessern

Materialien: Smovey VIBROSWINGS, Musik

Abkürzungen: TN = Teilnehmer , ÜL = Übungsleiter, V = Variation

<i>Einstieg 5 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Kennenlernen der TN	Begrüßung	Kreisaufstellung
Kennenlernen des Sportgerätes	Einführung zur Geschichte der Vibroswings: → patentiertes Gesundheits- Fitness und Therapiegerät aus Österreich → einsetzbar in jeder Umgebung (Natur, Halle oder im Wasser) → Mobilisation, Kräftigung, Entspannung → stimuliert das Lymphsystem → fördert den Stoffwechsel → vitalisiert die Körperzellen	

<i>Einstimmung 15 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Gerätegewöhnung	jeder TN erhält ein Paar in die Hand und beginnt auf der Handfläche die Smoveys zu wiegen → anschließende Reflexion	Kreisaufstellung oder Reihenaufstellung
Aufwärmen zur Vorbereitung auf das Smovey – Training	Bewegungen der Hände, Arme, Schultern Allgemeines Aufwärmen des gesamten Körpers mit Wahrnehmungslenkung	jeder TN benötigt genug Platz
Körperwahrnehmung	Einstieg in die Bewegungsabläufe mit den Smoveys: - einfache Bewegungen der Arme → diagonal und parallel mit Fokus auf die Handhaltung → Handgelenk sollte stabil	ÜL demonstriert und gibt individuelle Korrekturen

Kräftigung verschiedener Körperbereiche	gestreckt sein!! → keine Beugung erwünscht <ul style="list-style-type: none"> - Erweiterung der Bewegungsabläufe → Beinbewegungen hinzufügen - Erweiterung des Bewegungsraumes <ul style="list-style-type: none"> V: vor dem Körper V: seitlich am Körper V: auf Bauchhöhe V: auf Brusthöhe V: auf Schulterhöhe - Bewegungen mit Rotationen hinzufügen → langsam aufbauen mit Fokus auf die Körperwahrnehmung - fließende Wechsel der einzelnen Übungen erarbeiten 	
---	--	--

Hauptteil 50 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Ganzkörperkräftigung Wahrnehmungsschulung Training der konditionellen Fähigkeiten Kräftigung der tiefen Rückenmuskulatur durch das Trainingsgerät aktive Pause	<ul style="list-style-type: none"> - gemeinsame Bewegungsmöglichkeiten mit Musik und anschließender Wahrnehmungslenkung - wirbelsäulengerechtes Training mit den Smoveys für Schulter, Arme, oberer Rücken, Rumpf → im Stand und in Bewegung - Bewegungen mit den Smoveys auf flotte Musik - Lymphe aktivieren als Erholungsphase <u>Training mit den Smoveys auf der Matte</u> <ul style="list-style-type: none"> - Krafttraining im Vierfüßlerstand - Übungen im Sitzen - Rückenlage - Bauchlage 	Eigenarten der Arbeit mit den Smoveys hervorheben

Ausklang 15 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Entspannung	- selbstständiges, bewusstes Entspannen mit den Smoveys	Partnerübungen
Senkung des Muskeltonus	- Entspannung mit dem Partner - paarweise den Rücken mit den Smoveys massieren (in Bauchlage)	
Einleiten der Regeneration	- Fußsohle mit den Smoveys massieren - gemeinsame Reflexion	Sitzkreis