



Functional Beats

Trommeln und Trainieren

Vorbemerkungen/Ziele

„Functional Beats“ ist ein energiegeladenes, rhythmisches Ausdauer-/Kraftausdauertraining für Körper und Geist!

Im Mittelpunkt steht der große Fitnessball (auch Physio-, Sitz- oder Pezziball genannt). Zu Musik wird mit so genannten Sticks (Schlagstöcken) auf dem Ball getrommelt oder im Takt damit geklopft. Einfache Schrittkombinationen und funktionelle Übungen mit und rund um den Ball im Einklang mit den „Beats“ (Trommelschlägen), erhöhen das Rhythmusgefühl, trainieren die aerobe Ausdauer, kräftigen die Gesamtkörper- und Körperkernmuskulatur, schulen die Koordinations- und Gedächtnisfähigkeit, bauen jede Menge Stress ab und machen zudem in der Gruppe sehr viel Spaß.

Die Übungsleitung (ÜL) sollte gute Aerobic-Kenntnisse haben.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Pro TN einen Fitnessball, Ballschale, stabile Hocker, stabile große Eimer o. ä., Sticks (Schlagstöcke aus Holz), Matten, Musikanlage, Musik im 4/4 Takt (Aerobic oder Drums Alive)

Ort:

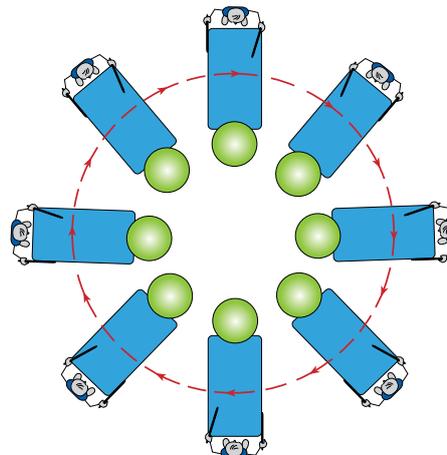
Sport- oder Gymnastikhalle

Stundenverlauf und Inhalte

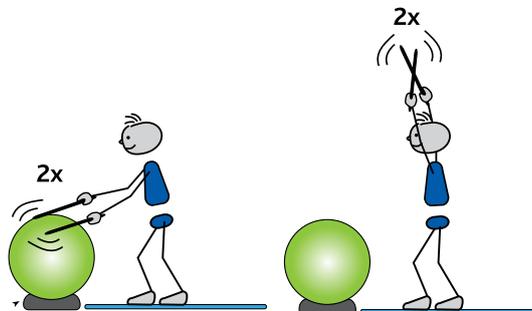
EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Drumming Circle

- Mattenstationen aufbauen: Matten in Sternform (in Kreisformation) organisieren; jeweils einen Sitzball am Ende der Matte hinlegen.



Von der „eigenen“ Mattenstation im funktionellen Stand starten und im Kreis, von Ball zu Ball, herumgehen. Dabei die Sticks rhythmisch (4 Zählzeiten = 4 ZZ) auf jeden Ball trommeln und über Kopf aneinander klopfen.



● Rhythmic Beats

- Auf der eigenen Mattenstation vor dem Ball stehend

Mit den Sticks auf den Ball, über Kopf, seitlich am Ball, auf den Boden (je 2 x = 8 ZZ) trommeln.

Absichten und Hinweise

- ✔ Der Ballabstand muss als Sicherheitsabstand den Durchlass eines TN gewährleisten.
- ✔ Der Ball liegt auf einer Ballschale, einem umgedrehten Hocker, einem großen Eimer etc.
- ⊙ Erwärmung, Einstimmung auf den Stunden-schwerpunkt, Förderung der allgemein aerob dynamischen Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination
- ✔ Auf funktionelle Ausführung der Übungen achten!
- ✔ Sticks fest „im Griff“ halten!

- ⊙ Schulung der Koordination, Rhythmusfähigkeit
- ✔ Die Übungen (Sequenzen) der Einstimmung und des Schwerpunktes immer mehrere Male wiederholen!



Stundenverlauf und Inhalte

● Fantastic Upbeat

- Auf der Mattenstation, am Mattenanfang, stehend

4 Schritte zum Ball, 2 jumping jacks, dann die gleiche Kombination wie bei Rhythmic Beats, 4 Schritte zurück, 2 jumping jacks, 4 lunge side (insgesamt 32 ZZ)

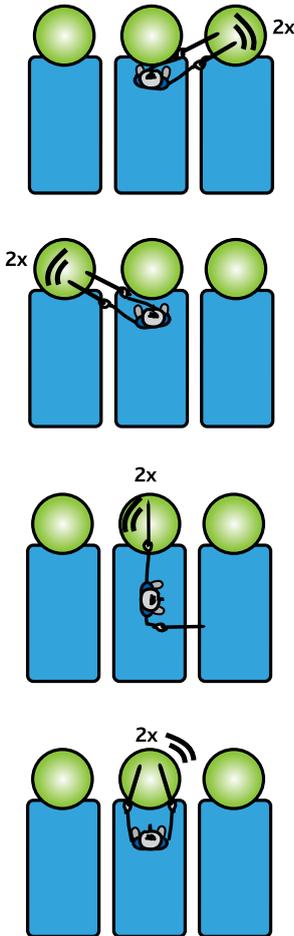
SCHWERPUNKT (40 Minuten)

● Opening

- Auf der Mattenstation vor dem Ball stehend
 - 4 squats, dabei den Ball auf Brusthöhe nach vorne schieben und wieder zurück bewegen (8 ZZ)
 - 4 squats, dabei den Ball über Kopf schieben und wieder zurück bewegen (8 ZZ)
- Im Wechsel (i.W.) 8 x rechts/links mit den Sticks auf den Ball trommeln (Ball liegt wieder in Ballschale o.ä.) (8 ZZ)
- i.W. 8 x rechts/links seitlich am Ball trommeln (8 ZZ)

● Rotation

- Auf der Mattenstation vor dem Ball stehend
 - Side to side, dabei den Ball nach rechts bzw. links oben anheben – side leg lift mit dem linken und rechten Bein i.W. (32 ZZ)
- 2 x mit beiden Sticks auf „Nachbars Ball“ rechts trommeln – 2 x auf „Nachbars Ball“ links – ¼ Drehung nach rechts (mit Sprung) mit dem linken Stick 2 x auf den eigenen Ball – ¼ Drehung (mit Sprung) nach links zurück (Gesicht zum Ball), 2 x auf den eigenen Ball trommeln
- dann alles zur linken Seite (insgesamt 16 ZZ)



● Inferno

- Auf der Mattenstation vor dem Ball stehend
 - Lunge side rechts und links i.W., mit 1 Stick jeweils rechts/links auf „Nachbars Ball“ trommeln (8 ZZ)
 - 2 jumping jacks, 2 Hüpfen mit beiden Füßen rückwärts, 2 Hüpfen vorwärts (8 ZZ)
- Bäuchlings auf dem Ball liegend (Hände vorne unten auf dem Boden)
 - Liegestütze ausführen (32 ZZ)

● = Inhalt, ○ = Organisation, ⊙ = Absicht, ▼ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ⊙ Schulung der Koordination, Rhythmusfähigkeit
- ▼ Das Musiktempo sollte in keiner Phase der Stunde wegen Überbelastung und Verletzungsrisiko 132 bpm übersteigen.
- ⊙ Förderung der allgemein aerob-dynamischen Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination
- ▼ Auf funktionelle Ausführung der Übungen achten!
- ⊙ Förderung der allgemein aerob-dynamischen Ausdauer, Koordination, Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur



- ⊙ Förderung der allgemein aerob-dynamischen Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination, Kräftigung der Arm-, Schultergürtel- und Rückenmuskulatur
- ▼ Wenn eine Ballschale benutzt wird, darf der Ball darin liegen bleiben, sonst den Ball auf die Matte legen!



● **Highlight**

⊙ Auf der Mattenstation vor dem Ball stehend

- 2 x V-Step mit rechts beginnend vor dem Ball, dazu Sticks 2 x auf Brusthöhe und 2 x über Kopf aneinander klopfen (8 ZZ)
- 2 x step touch nach schräg rechts vor (in die Lücke zwischen dem eigenen und rechten Ball) und zurück, Sticks 4 x auf den eigenen Ball trommeln (8 ZZ)
- Mit links wiederholen (8 ZZ)

⊙ Bäuchlings auf den Ball legen und beide Arme lang nach vorne strecken (die Daumen zeigen nach oben)

- Die Arme heben und senken, dazu die Beine i.W. gestreckt heben und senken (32 ZZ)

● **Dacapo**

⊙ Auf der Mattenstation vor dem Ball stehend

- 4 x knee lift side i.W. (8 ZZ), dazu Sticks über dem Kopf aneinander klopfen
- 2 x chassee rückwärts zum Mattenanfang (8 ZZ)
- 4 x squat dabei Sticks auf Brusthöhe aneinander klopfen (8 ZZ)
- 4 x knee lift side i.W., 2 x chassee zurück, 2 x squat

⊙ Squat, Ball auf den Oberschenkeln ablegen

- Arme angewinkelt seitlich am Ball anlegen, den Ball im Rhythmus drücken und lösen (16 ZZ)
- Mit beiden Ellbogen von oben in den Ball drücken und lösen (16 ZZ)
- Rechter Ellbogen drückt von oben, linken Arm lang nach hinten oben strecken, aus BWS nach links hinten oben rotieren (16 ZZ), Seitenwechsel



✔ Sicherheitsabstand halten!

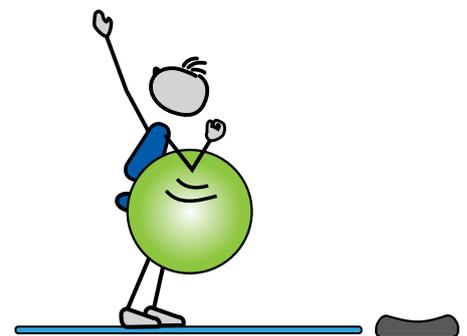
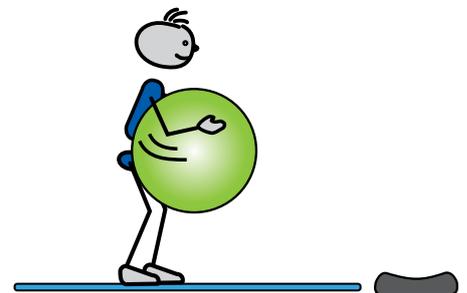
⊙ Förderung der allgemein aerob-dynamischen Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination, Kräftigung der Rückenmuskulatur

✔ Nur wenn eine Ballschale benutzt wird, darf der Ball darin liegen bleiben, sonst den Ball auf die Matte legen!!!

✔ Sicherheitsabstand halten!

✔ Fußspitze des inaktiven Beines zur Stabilisation auf der Matte lassen

⊙ Förderung der allgemein aerob-dynamischen Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination, Kräftigung der Arm-, Brust- und Bauchmuskulatur



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

- **Travelling**
- An der Mattenstation rechts neben dem Ball stehend
 - 4 Schritte durch die Lücke in die Kreismitte gehen (4 ZZ), 2 Squats (4 ZZ)
 - Das Gleiche rückwärts (8 ZZ)
 - Step touch single, single, double nach links (8 ZZ)
 - Links neben dem Ball stehend alles wie zuvor (16 ZZ)
- Vor dem eigenem Ball starten
 - Double step touch nach rechts (4 ZZ), dabei 4 x Sticks über dem Kopf aneinander klopfen, dann 4 x auf „Nachbars Ball“ rechts (davor stehen) trommeln (4 ZZ)
 - Double step touch zurück zum eigenen Ball (über dem Kopf die Sticks wieder klopfen), 4 x auf den eigenen Ball trommeln (8 ZZ)
 - Dann alles zur linken Seite (16 ZZ)
- **Finale**
- Auf der Mattenstation vor dem Ball stehend
 - 1x auf den Ball trommeln, dazu rechtes Bein lunge back – wieder zur Ausgangsposition zurück, Füße schließen und Sticks 1 x über dem Kopf zusammen klopfen (2 ZZ)
 - Dann alles mit dem linken Bein (2 ZZ)
- Rückenlage auf der Matte, die Unterschenkel liegen auf dem Ball
 - In die Schulterbrücke aufrollen (Hüfte strecken), Becken senken und heben (32 ZZ)
 - Ein Bein in der Schulterbrücke senkrecht strecken, Becken senken und heben (32 ZZ), Seitenwechsel

AUSKLANG (5 Minuten)

- **Relaxation**
- Rückenlage auf der Matte, die Unterschenkel liegen auf dem Ball
 - Ein Bein am Oberschenkel festhaltend angewinkelt zum Rumpf ziehen, den Unterschenkel ausstrecken, für ein paar Atemzüge halten, Beinwechsel
 - In gestreckter Rückenlage auf der Matte, die Fußspitzen nach außen „fallen“ lassen, dabei tiefe seitliche Brustkorb- und Zwerchfellatmung

Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der allgemein aerob-dynamischen Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination
- ✔ Sicherheitsabstand halten!
- ◎ Förderung der allgemein aerob-dynamischen Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination, Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- ✔ Wenn eine Ballschale benutzt wird, darf der Ball darin liegen bleiben, sonst den Ball auf die Matte legen!
- ◎ Dehnung der Beinmuskulatur, Entspannung, Atemwahrnehmung, harmonischer Ausklang der Stunde
- ✔ Möglichst alle beanspruchten Muskeln dehnen/strecken

Fotos:
Bilddatenbank des
Landessportbundes
NRW

