



Bewegungsangebote XXL

„Mollig und mobil“

Vorbemerkungen/Ziele

Mehr als 50 % der deutschen Erwachsenen wiegen zu viel; ca. 1/5 haben bereits krankhaftes Übergewicht. Mit steigendem Lebensalter nimmt der Anteil der Übergewichtigen zu. Mögliche Folgen sind gesundheitliche Beeinträchtigungen, sowie Einschränkungen im Alltag und Berufsleben.

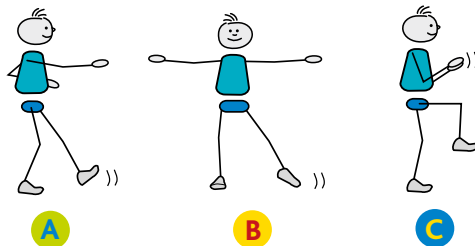
„Besonderheiten und Bedürfnisse“ der übergewichtigen Teilnehmenden müssen der Übungsleitung (ÜL) bewusst sein und in Bewegungsangeboten XXL adäquat umgesetzt werden. Dazu gehören u.a.: mögliche Begleiterkrankungen, Fehllhaltungen, geringe Leistungsfähigkeit, Lagerungsprobleme, geringe Körperwahrnehmung, Schamgefühl.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Bewegter Einstieg (mit Musik)

- ☉ Die TN gehen, walken, laufen kreuz und quer durch die Halle. Auf ein Signal der ÜL bleiben die TN am Ort stehen und nehmen eine Bewegungsform der ÜL auf. Nach einigen Wiederholungen bewegen sich die TN wieder frei im Raum. Es folgen mehrere „Stops“ und weitere Bewegungsformen.
 - Die Fersen im Wechsel rechts und links vorne auf dem Boden aufsetzen, die Arme dabei gegengleich nach vorne führen.
 - Den rechten und linken Fuß abwechselnd zur Seite stellen, die Arme ziehen ein „gedachtes“ Gummiband auseinander.
 - Die Knie im Wechsel anheben, beim rechten Knie in beide Hände klatschen, beim linken Knie die Arme anheben.
 - Die Fersen im Wechsel nach hinten ziehen, beide Arme nach vorne schieben.
 - ...



● Koffer packen

☉ Kreis- oder versetzte Blockaufstellung

Die bisher durchgeführten Bewegungsformen werden in verschiedenen Varianten aneinander gehängt:

1. Eine Bewegung nach der anderen
2. Nur die Beinbewegungen hintereinander
3. Nur die Armbewegungen hintereinander
4. Aneinanderreihung der ersten bis zur letzten Bewegungsform
5. Aneinanderreihung der letzten bis zur ersten Bewegungsform

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

15 Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Musikgerät und CDs

Pro TN ein Theraband, eine Matte, ggf. ein kleiner Kasten, ein Kastenteil mit Kastendeckel, Hocker oder Stuhl

Ort:

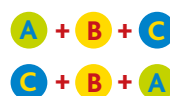
Gymnastik- oder Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ☉ Allgemeine Erwärmung, Einstimmung in die Stunde, Förderung der Koordination
- ✔ Musikeinsatz (motivierende Musik)
- ✔ Jede/r TN wählt sein „Walktempo“ individuell.
- ✔ Die Bewegungsformen am Ort im Takt der Musik vorstellen, aber auch die Möglichkeit des langsameren Tempos (1/2 Takt) aufzeigen.
- ✔ Ggf. erst die Beinbewegung durchführen, dann die Armbewegung hinzunehmen.
- ✔ Bewegungsformen auswählen, bei denen es nicht zu viele Bewegungseinschränkungen bei den TN gibt (Frustrationstoleranz).

☉ Allgemeine Erwärmung, Förderung der Koordination, Moderates Ausdauertraining

✔ Pulsmessung



Fitness
08.2012

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Walken oder Tanzen

- ⊙ Die TN stehen zu zweit hintereinander in einem Halbkreis (TN A und TN B). Die ÜL zeigt verschiedene Bewegungen aus der Low-Impact-Aerobic. TN A führt die Bewegungen aus (Tänzer/in), TN B wagt durch die Halle (Walker). Kommt ein TN B zu dem Halbkreis und tippt einem der TN A auf die Schulter, tauschen diese beiden TN die Rollen, d. h., TN A wird dann Walker und TN B Tänzer/in.

● Rücken fit

- ⊙ Jede/r TN hat eine Matte.
Das Übungsrepertoire aus der Wirbelsäulengymnastik kann Inhalt dieser Zielgruppe sein.
 - **Rückenstrecker**
In Bauchlage ein kleines Kissen unter den Bauch legen; mit Blick nach unten rechten Arm und linkes Bein ein Stück vom Boden abheben. Seitenwechsel, mehrere Wiederholungen
 - **Bauch / Crunch**
In Rückenlage Beine aufstellen, ggf. eine Rolle unter die Knie legen und den Kopf mit einem Handtuch / Kissen unterstützen; Kopf und Schultern vom Boden abheben. Atemhinweis! Mehrere Wiederholungen
 - **Hüfte / Abduktion**
In Seitlage mit leicht gebeugten Knien ein Kissen oder Handtuch zwischen die Knie legen, ggf. Kopf unterlagern; das obere Bein heben und senken. Mehrere Wiederholungen, Seitenwechsel
 - **Wirbelsäulenmobilisation**
Im Vierfüßlerstand ggf. eine Unterlage unter die Knie legen; Wechsel zwischen „Katzenbuckel“ und „Pferderücken“

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Denk Fix

- ⊙ Die TN stehen im Innenstirnkreis.
Ein Ball wird im Kreis zugeworfen. Jede/r TN, der/die abwirft, nennt eine Obstsorte. Dabei darf es keine Wiederholungen geben. Wer eine Obstsorte doppelt nennt, macht eine „Lustrunde“ außen herum um den Kreis. Ebenso, wenn das „Nachdenken“ zu lange dauert. Die Gruppe entscheidet mit, wer eine Zusatzrunde walken/laufen „darf“. Verschiedene „Kategorien“ sind möglich: Gemüse, Getränke, Brotsorten, Süßigkeiten aber auch Sportarten, Farben, Kleidungsstücke etc.

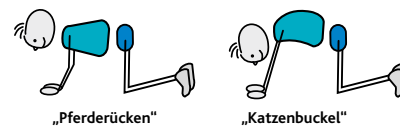
AUSKLANG (5 Minuten)

● Ohne Schnaufen nach Hause

- ⊙ Die TN stehen im Halbkreis oder versetzter Blockaufstellung.
 - Die Schultern im Wechsel nach hinten rollen
 - Die Arme nach vorne anheben – einatmen, die Arme absenken – ausatmen
 - Den rechten Arm zur Seite nach außen bewegen – einatmen, nach vorne führen – ausatmen; das gleiche mit dem linken Arm; dann beide Arme gleichzeitig

Absichten und Hinweise

- ⊙ Moderates Ausdauertraining, individueller Belastungssteuerung
- ✔ Die ÜL steht auf einer Seite der Halle, so dass sie sowohl die „Tänzer/innen“ also auch die walkenden TN im Blick hat.
- ✔ Pulsmessung
- ✔ Variation: Die TN wählen selbst den Zeitpunkt, wann sie walken oder tanzen möchten.
- ⊙ Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur, Haltungsschulung
- ✔ Es gibt nicht „die“ Übung für Übergewichtige. Entscheidend ist, die Aufgaben so zu modifizieren, dass sie funktionell durchführbar sind. (Z. B.: Ausgangsstellung verändern, Schrittstellung einnehmen, Übungen im Sitzen ausführen, Sicherheits- oder Hilfestellung anbieten)
- ✔ Das funktionelle Hinsetzen, Hinlegen und Aufstehen ist Voraussetzung für diese Stundenphase. Hier wird auch der Alltagsbezug deutlich. Unterstützung z. B. durch die Sprossenwand, einen kleinen Kasten o. ä. sind hier hilfreich.



- ⊙ Spiel zur „Einführung“ bestimmter Themenbereiche
- ✔ Das Thema Übergewicht oder Abnehmen steht nicht im Mittelpunkt des Bewegungsangebotes. Trotzdem werden Dinge wie Diät, Kleidung usw. in den Gruppen angesprochen bzw. ausgetauscht. Diese Spielform ist eine Möglichkeit, sich „spielerisch“ dem Thema Ernährung anzunähern.

- ⊙ Körperwahrnehmung, Entspannung, ruhiger Stundenabschluss

