

DIE KURZE „NUDEL“

Gymnastik mit der kurzen Pool-Nudel an Land

Vorbemerkungen/Ziele

Die Pool-Nudel ist eigentlich ein Handgerät, das im Wasser seinen Einsatz findet. Gekürzt auf die „Kurznudel“, birgt sie aber auch an Land, in der Sporthalle, einen hohen Aufforderungscharakter für die Gymnastik und kann die Übungsstunden bereichern. Sie ist ein leichtes, biege- und schmiegsames Gerät und bietet vielfältige Möglichkeiten für den Einsatz im gesundheitsorientierten Sport und „Sport der Älteren“.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

● „Nudel-Slalom“

- ⊙ Die Kurznudeln (KN) werden auf dem Hallenboden verteilt, liegend oder hochkant aufgestellt.
 - Die Teilnehmer/innen (TN) bewegen sich kreuz und quer durch die Halle, gehen im Slalom um die KN herum, vorwärts und seitwärts, umkreisen sie, steigen darüber
 - Die TN bilden Paare. „Schattenwalking“ um, über die KN; auf Zuruf neue Paare bilden.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- ⊙ Die TN nehmen jeder eine KN vom Boden und verteilen sich mit Blick zur Übungsleitung (ÜL) in der Halle.

● Übungen für die Arme und den Oberkörper

Ausgangsposition ist der funktionelle Stand: Füße schulterbreit mit Drei-Punkt-Bodenkontakt, Knie leicht gebeugt, Beckenkipung beachten, Brustbein nach vorne herauschieben, Schultern locker und tief

1. Mumie

Die KN um den Körper kreisen: wie zur Mumie einwickeln, auch um beide Beine, und wieder auswickeln

2. Nudelschwung

Die KN neben dem Körper vor- und zurückschwingen; in der Vorhalte Handwechsel

3. Halbmond

Die Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken; die KN in einem Halbkreis über dem Kopf zur anderen Seite bringen, Handwechsel über dem Kopf

4. Umarmung

Die Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken; die KN vor dem Körper in Vorhalte in die andere Hand übergeben

5. Rumpfrotation

Die KN im Nacken aufliegen lassen und mit beiden Händen die Enden halten; die Ellbogen vorsichtig nach hinten drücken, wobei sich die Schulterblätter zusammen schieben. Den Oberkörper „im Block“ nach rechts und links drehen.

6. Verneigung

Grundhaltung wie zuvor, „im Block“ leicht nach vorne neigen

7. Nudeldrucker

Die KN mit Handfassung an den beiden Enden Händen waagrecht in Vorhalte bringen; Körperspannung aufbauen, die KN zusammendrücken, Spannung halten und wieder lösen

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

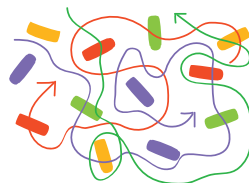
Teilnehmer/innen: 20

Material: Kurze Pool-Nudeln (aus normalen Pool-Nudeln ca. 3-4 gleich lange Stücke schneiden), je TN eine Matte

Ort: Sporthalle/Gymnastikraum

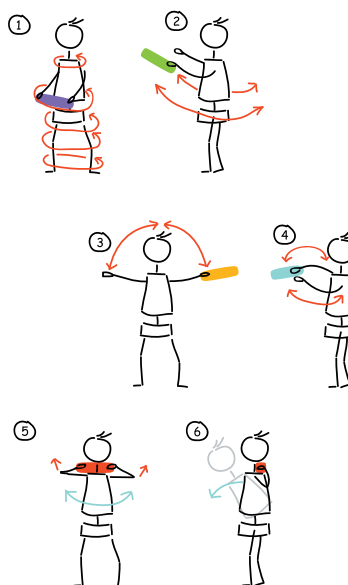
Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeine Erwärmung und Einstimmung
- Einsatz von Musik, Gehmusik (120-126 bmp)
- Nicht auf die Nudeln treten – Rutschgefahr!



- Wiederholungszahl der gymnastischen Übungen mit der KN richtet sich nach dem Leistungsstand der TN

- ⊙ Mobilisation und Kräftigung Rücken- und Schultermuskulatur



- ⊙ Kräftigung der Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur
- Bei den Übungen ruhig und gleichmäßig weiteratmen – keine Pressatmung!

Stundenverlauf und Inhalte

8. Nudelrolle

Die KN zwischen die Handflächen legen und in eine senkrechte Position bringen; die KN zwischen den Händen rollen

9. Abroller

Die KN auf die flache Handfläche legen und nur mit den Fingern der anderen Hand bis zur Schulter hinauf und wieder zurück rollen; Handwechsel

● Übung für die Füße

- ⊙ Die KN auf den Hallenboden legen.
Einen Fuß (möglichst ohne Schuhe) über die KN rollen, Fußwechsel



● Übungen für Bauch und Rücken

- ⊙ Die TN liegen in Rückenlage auf der Matte.

Nudelcrunch

Die Füße aufstellen, die KN zwischen den Knien festklemmen. Körperspannung aufbauen, Kopf und Oberkörper beim Ausatmen anheben, Spannung kurz halten und dann den Oberkörper wieder ablegen

Schräger Nudelcrunch

Position wie oben, beim Anheben des Oberkörpers eine Hand lösen, gegengleich zur KN führen. Beim nächsten Anheben Handwechsel

Nudelbrücke

Die Füße aufstellen, Arme seitlich neben dem Körper mit der KN in einer Hand. Körperspannung aufbauen, beim Ausatmen Becken vom Boden bis zur Hüftstreckung abheben; KN auf den Oberschenkeln ablegen und zum Kopf hin rollen lassen. Abrollen der WS auf die Matte. Beim nächsten Mal mit der anderen Hand

● Rückenübungen

- ⊙ Die TN nehmen die Bauchlage ein.

Nudelflieger I

Fußspitzen aufgestellt, Spannung in den Beinen und Rumpf (Po- und Bauchmuskeln anspannen) aufbauen, Arme nach vorne strecken mit der KN waagrecht an den Enden gefasst; beim Ausatmen Arme und Schultern etwas vom Boden lösen und die KN zusammen drücken; beim Einatmen Spannung lösen

Nudelflieger II

Position wie oben, Arme in U-Halte mit KN in einer Hand; beim Ausatmen Arme und Schultern von der Matte lösen; KN durch Armstreckung vorne in die andere Hand übergeben; dann Arme wieder in die U-Halte führen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5-10 Minuten)

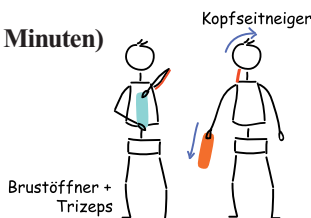
● Dehnungsübungen (beidseitig)

AUSKLANG (10 Minuten)

- Nudelmassage
- ⊙ Die TN bilden Paare.

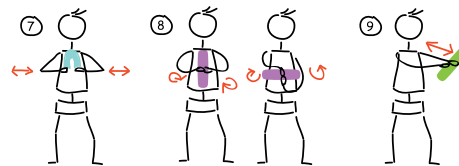
Ein TN liegt entspannt auf dem Bauch, sein/e Partner/in rollt die KN vom rechten Fuß, über Unterschenkel, Oberschenkel, Gesäß, rechte Rückenhälfte, Schulter bis zum rechten Arm, Hand. Auf der linken Körperhälfte geht es von oben nach unten zurück. Den gleichen Weg mit der KN klopfend zurücklegen.

Partnerwechsel



Absichten und Hinweise

- Hände auch in die Waagerechte kippen und KN rollen.



- ⊙ Fußreflexzonen aktivieren, Gleichgewichtsschulung, Standstabilisation
- Die Übung kann auch in der Rückenlage ausgeführt werden.

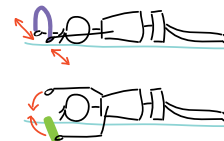


- ⊙ Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
- Die Hände unterstützen Kopf und Nacken.
- Ruhig und gleichmäßig atmen!
- Beckenbodenmuskulatur bewusst anspannen

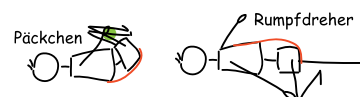
- ⊙ Kräftigung der unteren Rücken- und Gesäßmuskulatur



- ⊙ Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Gesäß- und Brustmuskulatur
- Ruhig und gleichmäßig atmen – keine Pressatmung!
- Die Augen sind immer Richtung Boden gerichtet



- ⊙ Dehnung der beanspruchten Muskulatur, Einleitung der Muskelregeneration



- ⊙ Entspannung, leichte Körpermassage
- Einsatz von ruhiger, entspannender Musik

