

10 | XXL-GYMNASTIK ODER WIE BLEIBEN ÜBERGEWICHTIGE DAUERHAFT MOTIVIERT?

ANDREA SCHÄFER



AUFWÄRMEN:

Einsatz von Musik,

TN bewegen sich frei im Raum.

- 1 Tamburinschlag = 1 x in die Hände klatschen
- 2 Tamburinschläge = gegen Partnerhände klatschen

Mit einem Partner zusammenkommen, durch den Raum bewegen, bei Tamburinschlag Partnerwechsel. Mit einem Partner zusammenbleiben, ÜL zeigt vorbereitete Plakate mit Zahlen oder Symbolen, TN übertragen diese als Raumweg auf den Hallenboden.

Variation: einzelne Buchstaben zeigen, Partner sollen diese zu einem Wort zusammensetzen.

EINSATZ VON POOLNUDELN:

(kennt man sonst in der Wassergymnastik, pro TN hier eine halbierte Nudel = N.)

- durch den Raum bewegen, N. vorstrecken/hochstrecken
- 3 Schritte gehen, beim 4. Schritt entsprechendes Knie Richtung N. bewegen

- gehen, beliebige TN mit der N. an der Schulter berühren (Wahrnehmung)
- **Variation:** wie vor, angetippter TN bleibt stehen und wird durch erneutes Antippen wieder „erlöst“.
- Paarweise zusammen hintereinander stehen, gleiche Blickrichtung, TN hinten hat beide Nudeln: tippt er seinen Vordermann auf die re. Schulter, führt dieser eine 1/4 Drehung nach rechts aus. Ebenso links. Beide Nudeln auf die Schulter legen, bedeutet „stopp“, Mit beiden N. z. B. seitlich am Oberarm tippen, bedeutet „geradeaus gehen“. Nach einer Weile Rollentausch. (Wahrnehmung)
- TN mit je einer N. stehen im Kreis, jeder hat auf der einen Seite einen Partner, auf der anderen Seite einen Nebenpartner. Zum Partner drehen, beide fassen auch die N. des Partners, zu Walzermusik schwingen, vw, rw, sw.
- Auf Zeichen zum Nebenpartner wenden und entsprechend.

- **Gleichgewicht:** beide Partner halten die N., im Wechsel re./li. Bein vorschwingen
- beide Partner werfen sich eine N. zu: beim Abwurf einen positiven Begriff nennen (heiter, fröhlich, gute Laune, sonnig, optimistisch, schön, nett, freundlich usw.,
- „Nudelsalat“: mit einem beliebigen TN im Kreis Blickkontakt aufnehmen, durch die Mitte den Platz wechseln, dabei Nudeltausch. Motivierende Musik.

MINI-AEROBIC MIT NUDEL:

Musiktempo: 100 - 110 Beats pro Minute.

- Blockaufstellung:
 - 4 Schritte vorwärts gehen, (re. beg. innen), 4. Schritt ohne Gewicht antippen
 - 4 Schritte rückwärts gehen, 4. Schritt ohne Gewicht antippen
 - 1 x wiederholen (Nudel jeweils auf Zählzeit 4 in die freie Hand schlagen)
 - 2 Seitanstellschritte nach rechts (Nudel nach re. mitschwingen)
 - 2 Seitanstellschritte nach links (Nudel nach li. mitschwingen)
 - 1 x wiederholen
 - freies Gehen im Raum, auf Zeichen wieder zusammenkommen.

- statt Block auch Gassenaufstellung, nach dem freien Gehen durch den Raum dann wieder auf seinen Partner in der Gasse treffen. Beim Gegenüberstehen in der Gasse die N. auf Zählzeit „4“ gegeneinander tippen. Diese Bewegungsfolge mehrmals wiederholen, dann lockeres Gehen durch den Raum, Dehnen der beanspruchten Muskulatur. Mit dem Partner zusammenkommen, einer der Partner streicht dem anderen mit der Nudel sanft über den Rücken, oder tupft diesen ab.

Gespräch über das subjektive Empfinden, mit dem Partner oder in der Gruppe.

TIPPS FÜR SPORTLICHE AKTIVITÄTEN IM ALLTAG GEBEN:

Treppe statt Fahrstuhl, jeden Tag 30 Minuten spazierengehen. Mit Musikuntermalung Hausarbeiten erledigen (warum nicht im 3/4 Takt bügeln?), durch die Wohnung tanzen usw.

TN werden mit einem netten Zitat verabschiedet, z. B.:

„Die Sonne blickt mit hellem Schein so freundlich in die Welt hinein. Mach's ebenso, sei heiter und froh.“



DURCH BEWEGUNG ZU MEHR LEBENSFREUDE UND KÖRPERLICHER BELASTBARKEIT FINDEN – TROTZ ÜBERGEWICHT.

„Pfundsfrauen und -männer“ sollten nicht zuerst an eine Gewichtsreduktion denken, wenn sie sich entschließen, ein Training aufzunehmen. Zunächst sollte es darum gehen, ein Sportangebot zu finden, das Freude bereitet, um dauerhaft motiviert zu bleiben. Hier wären als Beispiele Walken, Wassergymnastik, Radfahren, gelenkschonende Aerobic und Gerätetraining zu nennen. Genauso bedeutsam für das Wohlbefinden sind neben Entspannungsübungen auch Übungen, die der Stressreduktion dienen.

Viele Übergewichtige haben wenig Selbstvertrauen (in sich und ihren Körper). Sie finden sich nicht anziehend, werden vielleicht schief angesehen oder belächelt und geraten durch selbstgewählten Rückzug in eine soziale Isolation. Umso entscheidender ist es für diesen Personenkreis, sich einer Gruppe Gleichgesinnter anzuschließen. Gemeinsam kann man dann „den Pfunden zu Leibe rücken.“

WER IST ÜBERGEWICHTIG?

Um das Maß des Übergewichtes zu bestimmen, werden vor allem zwei Kriterien verwendet:

- der BMI (Body Mass Index)
- der Körperfettanteil

BMI = Körpergewicht in kg dividiert durch Körpergröße zum Quadrat

Beispiel: Eine Person wiegt 63 kg bei einer Größe von 168 cm. Dann beträgt der BMI 22,34 ($1,68 \times 1,68 = 2,82$, $63 \text{ kg} : 2,82 = 22,34$). Ein BMI von 19 - 24 bei Frauen und 19 - 25 bei Männern wird als Normalgewicht bezeichnet, ein BMI von 24 - 28,5 bei Frauen und 25 - 30 bei Männern gilt als Übergewicht und darüberhinaus spricht man von Adipositas.

Der Körperfettanteil gibt Auskunft über das Verhältnis von Fett- und Magermasse eines Körpers. Mit zunehmendem Gewicht steigt das Risiko für:

- Bluthochdruck
- Diabetes Typ 2
- Gefäßerkrankungen
- Arthrose

Hier kann sportliches Training eine regulierende Wirkung haben. Übergewichtige mit einem BMI bis zu 30, die sich regelmäßig sportlich betätigen, sind gesünder als Normalgewichtige, die sich nicht regelmäßig sportlich betätigen! Folgende sozio-kulturelle Faktoren können zu Überernährung und Bewegungsmangel führen:

- sitzende Tätigkeiten
- Auto statt zu Fuß gehen, Fahrstuhl statt Treppe
- Frust, Langeweile, negativer Stress
- Essen vor dem Fernseher, essen beim Lesen
- Werbung für Süßes und Fettiges, auch Waren-Überangebot
- Erziehung, negative Vorbilder: übergewichtige Eltern haben oft übergewichtige Kinder.

Um den Teufelskreis von übermäßigem Essen, Bewegungsmangel und Frust zu durchbrechen, sind Vereinsangebote entscheidend, die den TN Spaß bereiten und bei denen auch kleinste Erfolge gewürdigt werden. Lob in der Sportstunde spielt eine wesentliche Rolle. Wenn sich bei TN erste Leistungsfortschritte einstellen und diese auch entsprechend gewürdigt werden, sind die Weichen für eine „bewegte Zukunft“ gestellt.

PERSÖNLICHE ANMERKUNG:

Ich konnte in einer XXL- Gruppe, die ich seit einigen Monaten betreue, schon nach wenigen Wochen sportlicher Aktivität eine hohe Motivation erkennen, regelmäßig an diesem Angebot teilzunehmen, sich aber auch im Alltag mehr zu bewegen.

Neben dem schon erwähnten, so wichtigen Lob für die Ausdauer der TN, verteile ich gelegentlich am Ende einer Stunde nette Sprüche und Geschichten. (Internet: www.pal-verlag.de).

Ein Beispiel: Manche Menschen wissen nicht, wie wichtig es ist, dass sie da sind. Manche Menschen wissen nicht, wieviel ärmer wir ohne sie wären.

Sie wüssten es, würden wir es ihnen sagen.

Literatur:

Dörte Kuhn: *Big Gym*, Rowohlt Verlag