

## ALTE (KLEIN-) GERÄTE NEU ENTDECKT

### Vorbemerkungen/Ziele

Die Übungsstunde interessant und abwechslungsreich gestalten – mit dem Einsatz von neuen, bunten Kleingeräten – ja, das wäre schön! Wenn da nicht immer das Thema Finanzen wäre! Aber braucht man sie wirklich, alle die „trendigen“, tollen Geräte, um gesundheitsorientierte Fitnessangebote in der Sporthalle attraktiv gestalten zu können? Eingestaubt und vergessen, schlummern wahre Schätze in vielen Geräteschränken und Geräteräumen – Reifen, Keulen, Stäbe, Seilchen, die Klassiker der „alten Turnstunden“. Es wird Zeit sie neu zu entdecken! Sie sind universell und beinahe in jedem Kursprofil und für jede Zielgruppe einsetzbar.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Rundwanderung**
- ⊙ Reifen, Keulen, Matten mit Stäben im Raum verteilen

Die TN marschieren/traben zu flotter Musik kreuz und quer um am Boden liegende Reifen, in Reihen aufgestellte Keulen und Matten, auf denen Stäbe liegen, herum.

Auf ein Signal der Übungsleitung (ÜL) bleiben sie an einer dieser „Stationen“ stehen und führen verschiedene Bewegungen zu Musik aus:

- „Reifen“ – im Reifen stehend Knie im Wechsel anheben, Arme nach oben schieben
- „Keulen“ – im Slalom flott darum herum marschieren
- „Stäbe“ – auf die Matte auf und absteigen, Stab mit beiden Händen vor dem Körper vor-/zurück schieben

TN selber Stationsbewegungen vorschlagen und ausprobieren lassen.

#### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- **StäKeuRei – Parcours**
- ⊙ Die TN bilden Paare oder 4er-Gruppen. Dementsprechend müssen an den Stationen die Geräte bereit gelegt werden.

##### 1 „Zauberstab“

FS, den Stab in beiden Händen, schulterbreit gefasst, auf Brusthöhe mehrere Male „zusammenschieben“ und mehrmals „auseinander ziehen“.

##### 2 „Kraftkeule“

Schulterbreiter Stand, jeweils eine Keule in beiden Händen (mittig fassen). Unterarme 90° anwinkeln und mehrere Squats nacheinander ausführen, dazu Trizepscurls.

##### 3 „Reifenlatzug“

FS, den Reifen über Kopf führen („Heiligenschein“). Eine Hand hält den Reifen über Kopf, die andere zieht den Reifen über eine Seite nach unten (einseitiger Latzug). Seitenwechsel

- = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

### Rahmenbedingungen

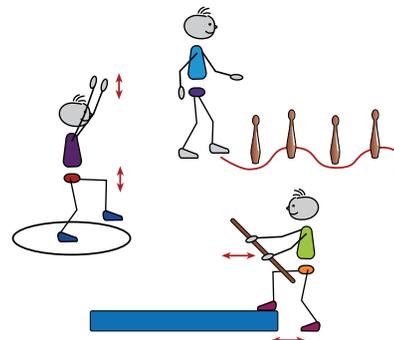
- Zeit:** 60 Minuten
- Teilnehmer/innen (TN):** Erwachsene Frauen und Männer
- Material:** Musikgerät, Matten, Reifen, Stäbe, Keulen
- Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum

### Abkürzungen:

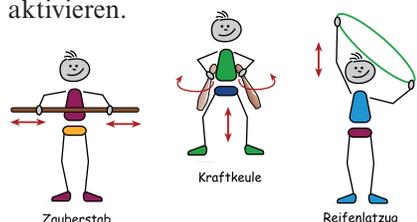
- FS = Funktioneller Stand
- RL = Rückenlage

### Absichten und Hinweise

- ⊕ Einstimmung auf das Stundenthema „Alte Kleingeräte“, allgemeine Erwärmung, Koordinationsschulung
- ♣ Auf korrekte Bewegungsausführung achten!
- ♣ Immer wieder auf die am Boden liegenden Geräte hinweisen!
- ♣ Musiktempo max. 120 bpm



- ⊕ Kraftausdauer- und Koordinationsschulung (inter- und intramuskulär)
- ♣ Stationskarten aufstellen/auslegen
- ♣ Parcours/Übungen an den Stationen vorab erklären
- ♣ Belastungszeit an jeder Station 1 Minute, dann zur nächsten Station wechseln, Parcours zweimal durchlaufen
- ♣ Funktionelle Ausführung der Übungen beachten! – Besonders wichtig: Quere Bauchmuskulatur (Bauchnabel an Wirbelsäule ziehen) und Beckenboden aktivieren.



10.2008

PRAKTISCH für die PRAKTIK

## Stundenverlauf und Inhalte

### 4 „Stabrudern“

Zwei TN stehen sich mit zwei Stäben verbunden gegenüber (Stäbe an den Enden fassen). Ein/e TN hält die Stäbe fest, der/die andere TN zieht sie mehrere Male zu sich heran (Ellbogen leicht hinter den Körper ziehen).

### 5 „Keulentreten“

FS zwischen zwei Keulen (Abstand der Keulen zueinander ca. 1 m). Ein Knie anziehen und das Bein über eine Keule bringen und daneben absetzen, leicht in den Squat (tiefer Grätschstand) gehen, Bein zurückführen. Seitenwechsel

### 6 „Starker Reifen“

RL auf der Matte (Beine 90° - Stufenlagerung). Den Reifen senkrecht über der Brust mit beiden Händen fassen (Ellbogen entspannt) und leicht „auseinander ziehen“. Beine zu einer Seite senken (nicht ablegen) und wieder zurückführen.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

### ● ReiKeuStä – Aerobic

- ⊕ Die TN stellen sich in versetzter Blockform mit ihrem „Lieblingsgerät“ auf.

Zu Aerobic-Musik führen die TN auf Anweisung der ÜL verschiedenen Bewegungen aus:

- Auf der Stelle marschieren – Gerät von der rechten in die linke Hand übergeben
- Step touch (Seitanstellschritt) – Gerät nach oben schieben
- Side to side (Gewichtverlagerung im Grätschstand) – Geräte vor dem Körper pendeln lassen
- Leg curl (im Grätschstand Knie beugen und Ferse Richtung Gesäß führen) – Geräte auf Horizontalebene vor-/zurück schieben

Bewegungen miteinander kombinieren.

## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● Reifenschweben

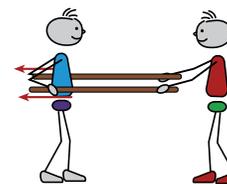
- ⊕ Die TN bilden Paare und kommen mit einem Reifen auf einer Matte zusammen.

Ein/e TN begibt sich in funktionelle RL. Der/die andere hält den Reifen. Die liegende Person legt ein Bein entspannt in den Reifen und „lässt“ es hin und her wiegen, auf und ab bewegen, schütteln usw. Nacheinander Beine, dann die Arme entspannen „lassen“.

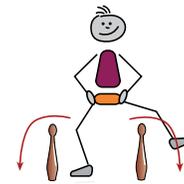
Rollenwechsel

● = Inhalt, ⊕ = Organisation, ⊙ = Absicht, ♣ = Hinweis

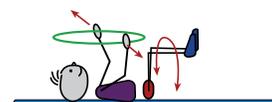
## Absichten und Hinweise



Stabrudern



Keulentreten



Starker Reifen

- ⊙ Verbesserung der allgemeinen aeroben dynamischen Ausdauer, Förderung der Muskelkraftausdauer und koordinativen Fähigkeiten
- ♣ Auf korrekte Bewegungsausführung achten!
- ♣ Quere Bauchmuskulatur und Beckenboden aktivieren!
- ♣ Musiktempo max. 130 bpm

- ⊙ Rücktransport des venösen Blutes, Abtransport von Stoffwechselschlacken, Psycho-physische Entspannung, Körperwahrnehmung
- ♣ Keine ruckartigen Bewegungen ausführen.
- ♣ Funktionelle Standposition einnehmen!

