

FIT-MIX

Vorbemerkungen/Ziele

„Fit-Mix“ beinhaltet Ausdauer- und Kräftigungstraining mit und ohne Klein-eräte. Die Inhalte werden abwechslungsreich und flexibel vermittelt, so dass die TN immer wieder vor neue, kleine körperliche Herausforderungen gestellt werden. Bei dem vorliegende Stundenbeispiel geht es um die allgemeine Fitness in den Bereichen Kräftigung, Ausdauer und Koordination. Unter anderem wird auch eine Kombination verschiedener Schrittausführungen zu einer kleinen Choreographie vorgestellt, wobei bewusst auf Geräteeinsatz verzichtet wird.

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: ca. 15

Material: eine Gymnastik-
matte je TN und Musik

Ort: Gymnastikhalle evtl. mit
Spiegel

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Erwärmung

⊕ Die Teilnehmer/innen stellen sich mit Blick zur Übungsleitung (ÜL)/(zum Spiegel) auf Lücke auf.

- Sanftes Abrollen der Füße auf der Stelle; dabei die Schultern lockern; dann Ausschütteln der Arme und Hände: 2 mal tief, 2 mal vor, 2 mal hoch
- „Squat“ (= weite Grätschstellung) mit Gewichtsverlagerung nach rechts und links (= side to side)

Arme hinzu nehmen:

- Gewicht ist auf dem rechten (re) Fuß, der linke (li) Arm zieht nach schräg oben in die Dehnung und umgekehrt.
 - Dann beide Arme zusammen jeweils abwechselnd nach re und li oben ziehen
 - gestreckten Arme zur Seite öffnen und vor dem Körper auf Brusthöhe zueinander führen
 - Danach die Arme seitlich öffnen und anwinkeln, jetzt mit angewinkelten Armen vor dem Körper schließen und wieder öffnen (= butterfly)
 - Arme gestreckt nach vorne bringen; während re und li Fuß abwechselnd zum Gesäß gezogen werden (= leg curl), werden die Arme gestreckt nach unten Richtung Hüfte gezogen
- Jetzt können die einzelnen Sequenzen nacheinander kombiniert werden.

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

● Arme und Beine in Kombination

1. Schritt-Arm-Kombination

Ausgangsschritt sind 2 Steps/Schritte zur Seite nach re und li (= doppelter Nachschrittschritt/double step touch)

1. Armeinsatz:

Die Arme boxen re und li nach schräg vorne (= punch).

2. Armeinsatz:

Die Arme ziehen während des Sidesteps abwechselnd nach oben zur Decke und gehen dann in einen Armkreis vor dem Körper über.

Kombination der Armbewegungen: der Armkreis beginnt kreuzend vor dem Körper und öffnet sich über außen abwechselnd re/li.

2. Schritt-Arm-Kombination

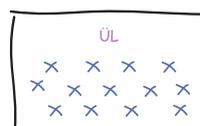
Auf der Stelle marschieren (=march) für den Übergang in den V-Step: re Fuß nach re- schräg vorne setzen, li Fuß nach li-schräg vorne setzen, re Fuß zurück, dann li Fuß zurücksetzen. Hierbei entsteht optisch ein „V“!

Das gleiche mit links beginnend, danach rechts und links im Wechsel (Fußwechsel durch einen Tip des letzten Fußes)

Absichten und Hinweise

⊕ Allgemeine Erwärmung

⊕ Rhythmische, animierende Musik auswählen mit ca. 130 – 140 bpm



⊕ Den Squat mit leichter Gewichtsverlagerung in den „side to side“ steigern

⊕ Bei den Squats darauf achten das die Bewegungsqualität in den Beinen nicht nachlässt, wenn die Arme hinzukommen.

⊕ Trotz der Beinbewegung nach unten, soll der Rumpf weit nach oben ziehen, ohne die Schultern mit nach oben zu ziehen.

⊕ Die Ellbogen befinden parallel zu den Schultern.

⊕ Der Nacken bleibt lang!

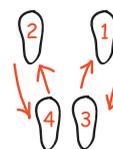
⊕ Die einzelnen Sequenzen anfangs auf 16 Zählzeiten (ZZ) erarbeiten; in der Kombination nacheinander können sie dann auf 8, 4, oder 2 ZZ verkürzt werden.

⊕ Bein- und Armkräftigung in Kombination mit Rumpfspannung und Koordination

⊕ Einen Armkreis innerhalb der 2 Anstellschritte langsam ausgeführt

⊕ Langsam arbeiten und zunächst 4-8 mal beginnend mit rechts erarbeiten; mit links genauso verfahren. Dann 4 mal re-Wechsel 4 mal links, dann auf 2 und direkten Wechsel!

⊕ Beim V-Step mit Wechsel nicht zu schnell voranschreiten, da dies für die Teilnehmer oftmals schon eine Herausforderung der koordinativen Fähigkeiten darstellt.



Stundenverlauf und Inhalte

Die Arme kommen hinzu: Wenn der re Fuß vorne ist, streckt sich der re Arm nach oben und umgekehrt. Ist der re Fuß hinten zieht der re Arm wieder tief Richtung Hüfte, gleiches auf der li Seite.

Jetzt wieder die einzelnen Segmente aneinanderreihen und hintereinander ausführen, so das eine kleine Choreographie entsteht. Hierbei soll von einer langsamen auf eine schnelle Ausführung gewechselt werden.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

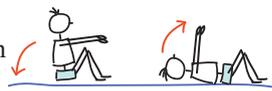
● Bodenprogramm

- ⊙ Für das Bodenprogramm Matten unterlegen

„Abrollen“

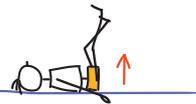
Sitzposition, Füße sind aufgestellt, Rücken gerade, Arme nach vorne gestreckt.

Langsam den Rücken Wirbel für Wirbel nach hinten unten abrollen bis der untere Rücken Bodenkontakt erreicht. Kurz Halten und wieder Wirbel für Wirbel aufrollen.



„Poheber“

Rückenlage, Arme liegen neben dem Körper. Beine Richtung Decke anheben und leicht beugen, Füße verschränken. Dann mit der Unterbauchmuskulatur versuchen, das Gesäß ein wenig vom Boden abzuheben. Mehrere Wiederholungen



„Körperspanner im Seitstütz“

In der Seitlage bilden die Fußknöchel, Knie, die Hüfte und Schultern eine Linie; auf dem bodennahen Unterarm abstützen. Körperspannung aufbauen.



Die Hüfte für 10 Sek. anheben und halten. Wechsel zur anderen Seite!

„Bein-Waage“

Vierfüßlerstand und Körperspannung, vor allem am Rumpf aufbauen.



Im Wechsel re und li Bein die Streckung bringen; Spannung einige Sekunden halten!

„Päckchen“

Aus dem Kniestand das Gesäß zu den Füßen bringen; Arme und Rücken weit ausstrecken. Genießen!



AUSKLANG (15 Minuten)

● Im Schneidersitz

Die Hände hinter das Gesäß legen; die Fingerspitzen zeigen zum Körper. Die Handflächen nach unten drücken und das Brustbein sanft anheben.

Arme in die Vorhalte, Hände fassen. Das Becken nach hinten kippen, den Rücken runden und die Rückenmuskulatur dehnen.

● Im Langsitz

Beine in den Grätschsitz öffnen; Rumpf und Arme zur Decke strecken und die Flanken re und li über die Seite zum Bein dehnen.

Beine beugen und die Fußsohlen aneinander legen; die Oberschenkel rotieren aus dem Hüftgelenk nach außen und die Knie ziehen Richtung Boden.

● Im Stand

Hüftbreite Standposition, tief einatmen und beim Ausatmen den Oberkörper mit gebeugten Knien nach vorne unten hängen lassen; dann langsam Wirbel für Wirbel den Oberkörper zum Stand aufrollen.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Schulung der Merkfähigkeit, Koordination, Ausdauer und des rhythmischen Empfindens

- ✔ Außerdem kommt der Spaßfaktor nicht zu kurz, wenn auf einen aktuellen und motivierenden Musikeinsatz geachtet wird!

- ✔ Langsamere Musik auswählen!

- ⊙ Mobilisation der Brustwirbelsäule und Rumpfkraftigung

- ✔ Nur so weit abrollen, das der Bauch auf Spannung bleibt. Keine Hyperlordosierung im Lendenwirbelsäulenbereich! Schultern entspannt, Nacken lang, nicht den Kopf nach vorne ziehen!

- ⊙ Kräftigung der Bauchmuskulatur

- ✔ Als Hilfe kann ein Handtuch oder Theraband um die Füße geschlungen werden, um sich zur Unterstützung daran festhalten zu können.

- ⊙ Ganzkörperspannung und Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur

- ✔ Zwischendurch die Schultern lockern und kreisen lassen

- ⊙ Kräftigung der Rumpf-, Gesäß- und Beinmuskulatur

- ✔ Weder der Schulterbereich noch der Bauch „hängt“! Gesäß nicht zu hoch halten. Der Körper sollte eine Gerade bilden.

- ✔ Während der Übung gleichmäßig weiterratmen!

- ⊙ Lockerung und Dehnung der Brust- und Rückenmuskulatur sowie der Beinrückseite

- ✔ Übung ruhig und fließend ausführen

- ⊙ Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

- ⊙ Dehnung der Adduktoren

- ⊙ Mobilisation der Wirbelsäule

- ✔ Auch der Kopf hängt!

- ✔ Wie eine „Perlenkette“ aufrollen!



Autorin:
Barbara
Lutz