

## 6.6 Trainingsstunde: Fit mit Theraband

| Ablauf (min)                     | Ziel der Übung                                                                                    | Übungsbeschreibung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Belastungsdo-<br>sierung                                                                                            |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Einleitung und Erwärmung</b>  |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                     |
| <b>Ankommen und Begrüßen (5)</b> |                                                                                                   | Persönliche Begrüßung<br>Material verteilen: 1 Theraband<br>Übungsbaustein 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                     |
| <b>Erwärmung (10)</b>            | Mobilisation der unteren und oberen Extremitäten, Herz-Kreislauf-Training, Koordinations-Training | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marschieren nur mit den Beinen</li> <li>• Fersen tippen im Wechsel nach vorn <ul style="list-style-type: none"> <li>► Variante: Zusätzlich Boxen oder Bizeps Curl</li> </ul> </li> <li>• Seitliches Tippen der Beine <ul style="list-style-type: none"> <li>► Variante: gestreckte Arme seitlich hoch (Arme und Schulter bilden dabei eine gerade Linie)</li> </ul> </li> <li>• seitliches Tippen der Beine <ul style="list-style-type: none"> <li>► Variante: Arme in U-Form seitlich hochnehmen</li> <li>► Variante: gestreckte Arme seitlich hochnehmen</li> </ul> </li> <li>• mit einem Arm eine liegende/stehende Acht zeichnen</li> <li>• Sonnengruß auf dem Stuhl</li> </ul>                                                                                                                                                                     | <p>Sitzend</p> <p>Im Rhythmus der Musik (80 bpm–120 bpm)</p> <p>Jede Übung<br/>30 s Belastung</p> <p>20 s Pause</p> |
| <b>Sitztanzen (5)</b>            | Ritual, Koordination, musikalische Förderung/Sprache                                              | „Schneewalzer“ mit Tüchern                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 85 bpm                                                                                                              |
| <b>Hauptteil</b>                 |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                     |
| <b>Koordination (10)</b>         | <p>Rechts-links-Koordination</p> <p>Arm-Bein-Koordination</p>                                     | <p>Klatschkombinationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In die Handflächen klatschen</li> <li>• rechte Handfläche + linker Handrücken</li> <li>• linke Handfläche + rechter Handrücken</li> <li>• 4er-Kombi: Handfläche li + Handrücken re → Handfläche re + Handrücken li</li> <li>• Hände klatschen → li Hand + re Knie → Hände klatschen → li Hand + re Knie</li> <li>• Hände klatschen → re Hand + li Knie → Hände klatschen → re Hand + li Knie</li> <li>• 4er-Kombi: Hände klatschen → li Hand + re Knie → Hände klatschen → re Hand + li Knie</li> <li>• Hände klatschen → Oberschenkel klatschen</li> <li>• Hände klatschen → rechte Hand + linker Oberschenkel</li> <li>• Hände klatschen → linke Hand + rechter Oberschenkel</li> <li>• 4er-Kombi → Hände klatschen → rechte Hand + linker Oberschenkel → Hände klatschen → linke Hand + rechter Oberschenkel</li> </ul> | <p>Sitzend / stehend</p> <p>60–100 bpm</p> <p>Jede Übung<br/>30s Belastung</p> <p>30s Pause</p>                     |

| Ablauf<br>(min)                      | Ziel der Übung                                                                                                    | Übungsbeschreibung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Belastungsdo-<br>sierung                                                                                                    |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kraft<br/>(15)</b>                | Kräftigung der oberen Extremitäten und Adduktoren<br><br>Kräftigung von Oberschenkel und schräger Bauchmuskulatur | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bizeps Curl → Band mittig unter den Füßen platzieren, an beiden Enden greifen, Ellenbogen am Körper, den Unterarm an die Brust heranziehen und lösen</li> <li>• Band vor dem Körper auseinanderziehen und entspannen</li> <li>• Band vor dem Körper auseinanderziehen, 5 s halten und entspannen</li> <li>• Ein Ende des Bandes mit einer Hand mittig vor dem Körper halten und das andere Ende mit der anderen Hand nach außen bewegen (Arme bleiben gestreckt)</li> <li>• Band über dem Kopf auseinanderziehen</li> <li>• Band mit einer Hand festhalten und auf den Schoß ablegen und mit der anderen Hand diagonal nach oben ziehen</li> <li>• Band um die Oberschenkel wickeln und beide Enden festhalten → Oberschenkel auseinanderdrücken</li> <li>• Theraband um die Rückenlehne herumführen, an beiden Enden anfassen, abwechselnd Arm nach vorn strecken „Boxen“</li> <li>• Beinpresse: Das Band in beiden Händen halten und ein Fuß angewinkelt mittig auf dem Band platzieren → Das Bein ausstrecken, dann wieder anwinkeln</li> <li>• Theraband an beiden Enden fassen → mit den Füßen auf das Band treten → Arme zunächst vor dem Körper durchgestreckt → nun die Arme durchgestreckt seitlich öffnen, Arme und Schulter bilden eine Linie</li> </ul> | <p>sitzend</p> <p>90–150 bpm</p> <p>Jede Übung<br/>30s Belastung</p> <p>20s Pause</p> <p>2 Wiederholungen<br/>pro Übung</p> |
| <b>Schlussteil und Cool-Down</b>     |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                             |
| <b>Abschluss-<br/>Spiel<br/>(10)</b> | Soziale Interaktion                                                                                               | <p>„Luftballons schlagen mit Fliegenklatschen“</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ kreuz und quer</li> <li>▶ Uhrzeigersinn/Entgegen dem Uhrzeigersinn</li> <li>▶ Fliegenklatsche in die andere Hand nehmen</li> <li>▶ zweiten Luftballon hinzunehmen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Größerer Sitzkreis,<br/>Fliegenklatsche<br/>pro TN</p> <p>Luftballons</p>                                                |
| <b>Schluss<br/>(5)</b>               | Dehnung der Muskulatur / Entspannung                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulter: mit der einen Hand das Handgelenk der anderen Hand umfassen und den Arm über den Kopf zur Gegenseite ziehen (leichte seitliche Rumpfschräge)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>60–100 bpm</p> <p>Jede Übung<br/>40 s Belastung</p>                                                                      |

| Ablauf<br>(min) | Ziel der Übung | Übungsbeschreibung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Belastungsdo-<br>sierung |
|-----------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                 |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit der einen Hand am Ellenbogen des anderen Arms anfassen und zur Gegenseite ziehen</li> <li>• Beine: ein Bein ausstrecken und den Boden mit der Ferse berühren, die Fußspitzen werden zum Körper gezogen</li> <li>• Füße auf dem Boden von Zehenspitze auf Ferse wippen</li> <li>• Nacken: Stab auf der rechten Seite senkrecht aufstellen + Kopf nach links neigen</li> <li>• Rumpf: Arme Richtung Decke strecken<br/>→ danach Hände Richtung Füße (Katzenbuckel)</li> </ul> | 20 s Pause               |



## Kapitel 7

# Spezifische Bewegungsprogramme-Praxisbausteine

---

## Inhalt

### 7. Praxisbausteine zur Gestaltung eines Bewegungsprogrammes

|       |                                                             |       |
|-------|-------------------------------------------------------------|-------|
| 7.1.  | Beschreibung der Übungsbausteine.....                       | 7-2   |
| 7.2.  | Kräftigende und koordinative Übungen mit dem Ball.....      | 7-3   |
| 7.3.  | Kräftigende und koordinative Übungen mit dem Stab.....      | 7-18  |
| 7.4.  | Kräftigende und koordinative Übungen mit den Ringen.....    | 7-32  |
| 7.5.  | Kräftigende und koordinative Übungen mit den Säckchen.....  | 7-45  |
| 7.6.  | Kräftigende Übungen mit dem Theraband.....                  | 7-55  |
| 7.7.  | Fit mit Stuhl ohne Geräten.....                             | 7-66  |
| 7.8.  | Kräftigende und koordinative Übungen mit Ball und Ring..... | 7-79  |
| 7.9.  | Kräftigende und koordinative Übungen mit Stab und Ring..... | 7-89  |
| 7.10. | Partnerübungen ohne Geräte.....                             | 7-100 |
| 7.11. | Partnerübung mit Geräten.....                               | 7-104 |
| 7.12. | Sitztänze.....                                              | 7-114 |
| 7.13. | Spielformen.....                                            | 7-123 |
| 7.14. | Dehnung.....                                                | 7-128 |

## 7 Praxisbausteine

### 7.1 Beschreibung der Übungsbausteine

Die Übungsbausteine dienen als variable Übungsvorschläge, die man flexibel zusammenfügen kann. Jede der Übungen enthält vorgegebene Materialien (Stab, Theraband etc.), die man für die Einheiten verwenden kann. Die Übungsbeschreibung erfolgt einerseits mithilfe von Bilderreihen, die zur Veranschaulichung der Übungen dienen sollen. Andererseits gibt es eine Beschreibung der einzelnen Übungen. Die Bilder sowie die Beschreibungen sind nochmals in 3 Farben unterteilt. Diese geben die Schwere (Level) der Übung an, sodass während der Einheit jeder Teilnehmende, den für sich abgestimmten Schweregrad der Übung erhält (s. Kapitel 5). Das Ziel damit ist es, keine Überforderung oder Unterforderung der Teilnehmenden hervorzurufen.

Die Einteilung erfolgt folgendermaßen:

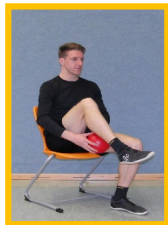
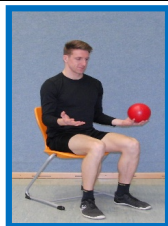
-  Einfache Ausführung, leichte Übungen und geringe Anstrengung
-  Mittelschwere Übung, komplexere Übung und erhöhte Anstrengung
-  Schwere Übung, teilweise sehr komplex und höhere Anstrengung und Belastung

Zudem sind aus den Übungsbausteinen Vorschläge für die Trainingsintensität und verwendbare Musik sowie zusätzlich Hinweise zu entnehmen.

Aus der Trainingsintensität können Empfehlungen über eine potenzielle Übungsdauer (Anzahl oder wie lange die einzelnen Übungen durchgeführt werden könnten) entnommen werden. Zusätzlich ist ebenfalls eine Pausenzeit zwischen den Belastungen angegeben.

Aus dem Unterpunkt „Musik“ können Musikempfehlungen entnommen werden, welche aufgrund Ihres Tempos gut zur Ausführung der jeweiligen Übungen passen. Die Übungen können im Tempo der vorgeschlagenen Musik gut durchgeführt werden. Das bedeutet, die Arme können im Rhythmus der Musik beispielsweise vor und zurück oder nach links und rechts bewegt werden.

Der Unterpunkt „Hinweise“ dient dazu, Tipps, Variationsmöglichkeiten und Alternativen zu den einzelnen Übungen anzubieten.



## Ball Obere Extremitäten - 1



Ball von einer Hand in die andere Hand übergeben



Ball unter dem angezogenen Bein von einer Hand in die andere Hand übergeben – Beinwechsel



Ball über dem Kopf von einer Hand in die andere Hand übergeben

### Trainingsintensität

30 Sekunden – eine Runde

### Musik

„Dancing Queen“ (101 bpm)

„Eine Seefahrt, die ist lustig“ (101 bpm)

### Hinweis

Alternative für alle Übungen: mit gestreckten Armen

Alternative für Übung 2: in Achterform übergeben

## Ball Obere Extremitäten - 2



Ball mit beiden Händen hochwerfen und mit beiden Händen wieder auffangen



Ball mit beiden Händen hochwerfen und mit einer Hand auffangen



Ball mit der rechten Hand hochwerfen und mit der linken Hand fangen (hin und her werfen)

### Trainingsintensität

30 Sekunden – eine Runde

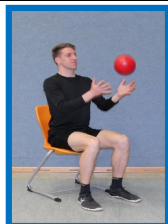
### Musik

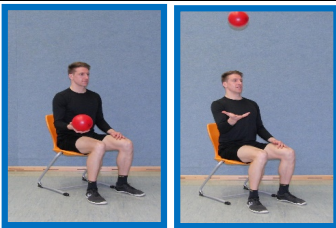
„Hab' ich dir heute schon gesagt, dass ich dich liebe?“ (81 bpm)

„Ich zähle täglich meine Sorgen“ (84 bpm)

### Hinweis

Alternative für alle Übungen: Arme strecken





## Ball Obere Extremitäten - 3



Ball mit der rechten Hand hochwerfen und mit der rechten Hand wieder fangen → Handwechsel



Ball mit beiden Händen hochwerfen → mit maximal 3 Fingern jeder Hand wieder fangen



Ball mit beiden Händen hochwerfen → klatschen → mit beiden Händen wieder fangen

### Trainingsintensität

20 s Belastung – 30 s Pause – 20 s Belastung

### Musik

„Zwei Küsse beim Nachhausegehn“ (74 bpm)

„Theo, wir fahr'n nach Lodz“ (80 bpm)



## Ball Obere Extremitäten - 4



Ball in beide Hände nehmen → Arme nach vorn strecken → nur Arme nach links und rechts bewegen



Ball in beide Hände nehmen → Arme nach vorn strecken → Arme nach oben und unten bewegen



Ball in beide Hände nehmen → Arme nach vorn strecken → Arme vor dem Körper vorwärts / rückwärts kreisen

### Trainingsintensität

20 s Belastung – 30 s Pause – 20 s Belastung

### Musik

„Immer wieder Sonntags“ (97 bpm)

„Ein rosaroter Apfelbaum“ (96 bpm)

### Hinweis

Alternative für alle Übungen: sind auch einhändig möglich

**Alternative für Übung 3:** Achten zeichnen (intensiver)