

“Oldies“ Kognitive Choreos

Equipment: Malerkrepp Klebeband (zwei Abschnitte pro TN etwa 1,50m) Als Kreuz geklebt.

Ziel Umsetzung der Definition → Kognition beschreibt die Gesamtheit der Sinneseindrücke.

Warum ist es wichtig im Alter die Sinneseindrücke zu schulen/erhalten?



Kognitive Fähigkeiten im Alter sind unabdingbar für den Erhalt der Gehirnleistung (z.B. Psyche und geistige Spontanität...), die körperinterne Funktionsqualität (z.B. Gelenkstellung, Bewegungsdynamik...) die Schulung der inneren Wahrnehmung (Bewegungsfühlen, Schmerzverarbeitung...) uvm.

Warum ein Kreuz am Boden als Reizsetzung?

1. Reizsetzung optischer und haptischer Fokus (Zielfelder statt Stufen nutzen und spürbare Feldbegrenzung dank Barfußtraining nutzen)
2. Reizsetzung somatische Belastbarkeit (Konfliktlösung, Zielorientierung, Stressbewältigung, Ablenkung von Stressoren durch Choreo und Motivation schulen)
3. Reizsetzung koordinativ (Zielorientierung dynamisch und wiederholend üben)
4. Reizsetzung rhythmisch (progressive Choreografie nach Erfolgsprinzip umsetzen)
5. Reizsetzung orientierend (Achsenbewegungen und Drehungen erarbeiten)

Gut ist, die Stolpergefahr minimiert, Angstabbau vor Stufentraining (Step-Aerobic ist eines der ultimativen Trainingsformen in der Sturzprophylaxe), Choreografien schulen die geistigen Kapazitäten, Ausdauer und ggf. auch die Kraftausdauer.

Was kann ich nutzen:

1. Vier Felder mit verschiedener Benennung.
 - * Vorn rechts, vorn links, hinten rechts, hinten links.
 - * Blau, Rot, Grün, Gelb oder 1,2,3,4 ...
(sehr anspruchsvoll, wenn man sich dies merken muss)
2. Die Linien als Tap oder Stopp
 - * Ein geknülltes Stück Klebeband in der Mitte des Kreuzes kann ein guter Zielpunkt sein.
 - * Die Linien können als Balance, oder Ausrichtungshilfe dienen

Was hat sich bewährt? WENIGER IST MEHR!

Choreo Breakdown Krepp-Kreuz

Block 1

→Basic-Step (4)

Varianten Arme (DURCHGESTRECKT) mit Tempiwechsel

→Repeater (1)

Varianten Tap in verschiedene Felder o.ä

→Rock-Step / Turn-Step (1)

Nutzung versch. Felder (Drehung mit Zielfeldangabe)

Block 2

→Leg Curl am Platz (4) o. Knee-lift (2) oder federnd springende Impulse (8)

Varianten nach Leistungslevel mit Drehungen, Zielfeldnutzung, Blickwechseln bzw. Blickstabilisierung Squat & Touch the line (4)

Varianten Tempiwechsel + Blickpunkt oder Berührung der Linienmitte...

Umsetzung am Step

- die Choreo s.o. mit Varianten
- auf den Step und auf dem Boden
- mit großer Seiddrehung
- mit Bewegung um den ganzen Step...

Musikliste: MoveYa: Flower-Power

Umsetzung mit deepRing

- Choreo mit und ohne Musik
- Warm up:
- Testen der Mobilität der Rückenlinie. (Finger-Boden-Abstand)
- der Ring macht die Musik
- Schwungübungen mit gezielten rhythmischen Ringgeräuschen. Genutzt habe ich die Add on Methode!

Choreo Breakdown

- Ringkreisen mit verschiedenen Stand- und Körperpositionen
- Umsetzung mit Musik (MoveYa: Flower-Power)
- Ringkreisen mit Basic Step (mit und entgegen dem Uhrzeigersinn)
- Ringschwingen und -kreisen mit Knee-Lift (Handwechsel)
- Repeater oder Ausfallschritte mit Ringkippen, -kreisen oder -schubsen

Wichtig ist, sich bewusst zu sein, dass wir uns zurücknehmen müssen und sehr gut auf die Gruppe achten sollten. Bekannte Schritte wie Basic Step, Knee-Lift-Variationen, Squads etc. geben den Übenden erkennende Sicherheit. Bevor die Choreo komplexer wird sollte die Technik, Dynamik und Zielsicherheit sitzen.

Das verlangt häufig sehr hohe Motivationskünste. Heterogen gelingt der Kurs, wenn wir progressive Varianten anbieten, uns selbst auf die schwächeren Level zurücknehmen.

Danke für Euer Interesse und viel Spaß mit Euren „OLDIES“

Weiterführende Literatur: „praktische funktionelle Anatomie“ – Nici Mende
Fragen beantworte ich gerne unter: welcome@fascial-coach.de