

Das Fitness-Gerät „Gymnastikstab“

Lauf-, Kräftigungs-, Beweglichkeitsprogramme kombiniert mit spielerischen Elementen (Partner- und Gruppenarbeit) - Schwerpunkt Kräftigung.

Der Gymnastikstab ist ein idealer Helfer, um ein dosierbares Krafftfitnessprogramm mit dem Partner durchzuführen. Aber auch alleine ist der Stab ein guter Helfer bei entsprechenden Übungen. In der Gruppe wird der Stab zum Muntermacher und Motivationsgerät. Laufübungen, Kräftigungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen mit dem Partner nach antagonistischem Prinzip sowie Koordinationsaufgaben im Team bilden ein rundes, effektives und abwechslungsreiches Programm. Außerdem wird in dem Workshop aufgezeigt, wie einzelne Teile des Programms in andere Organisationsformen integriert werden können.

I. Aufwärmen und Koordination (Partner, Gruppe)

Gehen und Laufen in verschiedenen Konstellationen mit Stab und Partner, hinter-einander, nebeneinander, zueinander, rückwärts, seitlich, verschiedene Doppelstab-haltungen, Figuren, Partner führen mit geschlossenen Augen Lokomotive-/Face to Face, Linienläufe mit Partnerhilfe

Vorbereitung Beweglichkeit: Schulterheben – Schulterkreisen- Stabkreisen, Stab-butterfly übergeben; Rumpfdrehen links-rechts Stab senkrecht- Stabzeiger

Stabilisation und Koordination: Partnerweise gegenüberstehend werfen und rollen, Stab halten mit Positionswechsel nach unterschiedlichen Signalen.

II. Kräftigung (Partner)

Beim Training mit Älteren müssen im Vordergrund stehen

- a. **langsame Bewegungsausführung**
- b. **ruckartige Bewegungen vermeiden**
- c. **Übungen mit Zwangslagen vermeiden**
- d. **Bei Auswahl und Anwendung der Übungen Funktionalität beachten**
- e. **Atemtechnik**
- f. **Dosierung der Belastung ständig im Blick halten**
- g. **Wohlbefinden steht im Vordergrund**

Rumpfheben Bauch oben – Beckenheben-Bauch unten

Rudern sitzend Schulter- Arme – Rücken

Rudern stehend - in verschiedenen Positionen

Schulterheben sitzend – Latziehen von unten/von oben

Armbeugen – Armstrecken

Handgelenkbeugen – Handgelenkstrecken

Fuß-und Beinmuskulatur besonders beachten!

Kniebeuge alleine mit Stabhilfe Boden und als Stützhilfe, mit Partnerhilfe

Beinbeugen gegen manuellen Widerstand auf Partner sitzend

Fersenheben - Fersenheben gebeugt

Fußspitzenheben

III. Koordination-Schnelligkeit-Reaktion (Gruppe)

Halte den Stab im Kreis- nach unterschiedlichen Signalen – moderate Ausführung

.. aus Multi-Konzept „Aufwärmen“ ISBN 3-928527-07-X, Norbert Rühl