

Forum Gesundheit 2023, 18. November 2023

Turngau Oberschwaben, Workshop 101 und 301, Sabine Lindauer

Kräftigende Übungen – Haltungsaufbau

Mit zunehmendem Alter vermehren sich die körperlichen Einschränkungen. Eine gute Haltung beginnt bei den Füßen und hat Einfluss auf Körper, Geist und Seele.

Wir legen den Fokus dieser Stunde auf die Beweglichkeit der Gelenke, koordinative Kräftigung, Ansteuerung der Tiefenmuskulatur und Ausgleich der muskulären Dysbalancen.

Warm-Up:

March am Ort:

Schultern, Ellbogen, Arme, langstrecken, schlenkern,

Side to Side, Schultern, Ellbogen, Arme, 1 Arm + Gegenbein, Arme scheren

Step touch: Arme hoch und ab, 8er schwingen, Arm und Gegenbein abspreizen, Bein heben und senken.

Tennis: Doppel Step touch mit Vor- und Rückhand

Schwimmen: 2 Schritte vor und rück, Federn mit Schwimmbewegung

Basketball: 3 Schr. Vor mit tip, Hand prellt Ball, 3 Schr. Rück mit Tip.

Volleyball: Squat mit baggern und pritschen

Hauptteil – Kräftigung im Stand, Tiefenmuskulatur, Gelenktraining, Rumpfstabilität

March, Füße abrollen, March – Knie und Füße etwas nach aussen setzen, Hüfte öffnen.

Tip vw mit Fußspitze, dazu lange Arme ggf schwingen,

Tip vw mit Ferse, dazu lange Arme ggf hochnehmen,

Ferse sw, Ellbogen seitlich anheben

Step touch – Arme hoch und ab, Arme vor, Trizeps-Arme, Hände öffnen und schliessen, patschen, Butterfly, Halbkreis über oben.

Doppel Step Touch: Arme sw, schieben, Armkreisen, Kneelift,

Grapevine: 3 x leg Curl, 2 x V-Step, 4 x Basketball, 2 Tore werfen.

Mamboschritt, Fuß vorne ein- und ausdrehen, Knie anheben, ausgedrehter Stand – Arme schlenkern, BWS schnell rotieren, Ellbogen zum Gegenknie, Flanke dehnen, Arm kreisen, Armschwünge.

March: 3 Schritte, Knie hoch – Gegenhand „Kämmen“

Knie ausdrehen – Hüftbeweglichkeit

Kneelifts ws, dann nur rechts, dann 3 x kurz, Pause, Pause ausfüllen mit Bein strecken

Breite Squats: tief-hoch-tief-tip ran

Breite Squats: 3 x kurz, Pause, Pause ausfüllen mit Fersen lösen, mit Arme öffnen
Bein schräg rw stellen, dann Knie in die Innenrotation bringen, Ellbogen zum Knie und wieder zurück in die grösstmögliche Streckung.

Schrittstellung: Etwas aufheben und weit hinten oben ablegen.

Kneelifts, dazu Arme anheben in Hochhalte, Arme senken, auch seitlich, auch mit Rotation

Ausfallschritt rw, 3 x kurz, Pause – Pause füllen mit Kneelift

Beten und schütteln

Bauchbremse

Boxen und Kneelift

Bauch im Stand: Schräge, seitliche,

Rücken: Tisch und Stuhl, Diagonale Spannung im Stehen

V – W im Stand, in der halben Senke, im Tisch

Oberkörperrotation: Squatposition: Hand am Kopf, andere Hand stützt auf Oberschenkel ab, Ellbogen zum Gegenknie

Einbeinstand rechts, linkes Bein angewinkelt, rechte Hand drückt gegen linkes Knie innen.

Einbeinstand: Hände zusammen, Arme in kurzen schnellen Bewegungen nach rechts und links, nach oben und unten schieben.

Übungen auf der Matte im 4Füßler, Seitlage, Plank, Rückenlage, Bauchlage

March: 3 Schritte, Knie hoch – Gegenhand „Kämmen“

Knie ausdrehen – Hüftbeweglichkeit