Lektion für Seniorinnen

Heidi Kohler, Leiterkandidatin
Thema: Ausdauergymnastik zu Musik, Koordination und Kraft

Voraussetzungen, Lektionsziele, Akzente

Freude am sich Bewegen, gesunder Körper;
Alltagsstress abbauen, allg. Fitness fördern,
Kräftigung der Muskeln;
Aerobik als Akzent

Vorbereiten/Mitnehmen

Musik; Matten

Nr.	Inhalt, Ziel, Akzent, Lernkontrollen, Begründung	Material	Zeit
1	**Einstimmung**	**Musik**	**20'**
1.1	***Körper und Knochen, Gelenke warmklopfen***		
1.2	***Einlaufen mit Musik***		
1.2.1	Marschieren in der Halle, Arme schwingen, guten Morgen mit Handschlag, verschiedene Schrittkombinationen, Flieger, an Ort gehen		
1.2.2	Hüpfen auf verschiedene Arten, Ferse- u. Zehentippen an Ort		
1.2.3	Schwingen der Arme in diversen Achterkombis		
1.2.4	Mit Füssen kreisen an Ort, mit Armen klein und gross sowie mit Schultern und Hüften kreisen		
1.2.5	Gehen an Ort mit Ellbogen links an Knie rechts und umgekehrt		
1.2.6	Zügiges Gehen in der Halle		
1.3.	***Kräftigen der Beine, des Rumpfes und des ganzen Körpers mittels folgender Übungen (siehe Beilage):***		
1.3.1	Zehenkoordination		
1.3.2	Wurmgang		
1.3.3	Im Wartsaal		
1.3.4	Wie du mir, so ich dir		
1.3.5	Keine Angst		
1.3.6	Hüfte-Lift		
1.3.7	Betonieren		
1.3.8	Langsamer Wandkontakt		
1.3.9	Guten Morgen		
1.4	***Spiel*** Geherfangis		
2	**Hauptteil Aerobik für Anfänger**	**Musik**	**20'**
2.1	***Marching*** An Ort gehen (= Marching) Vorwärts 1-4, zurück 5-8 Marching Rückwärts 1-4, vorwärts 5-8 wiederholen, zusammenhängen	***Sad Songs***	

Marching
Seitwärts rechts 1-4 und links 5-8
Marching
Seitwärts links 1-4 und rechts 5-8
Wiederholen, zusammenhängen

Jeans On

1 + 2 Beine öffnen, 3 + 4 Beine schliessen
Marching
1 + 2 Beine öffnen, 3 + 4 Beine schliessen
Marching
Knielift rechts
Marching
Knielift links
Marching
Wiederholen, zusammenhängen

Hallo Again

Walking an Ort (= Walking)
4 x V-Step rechts 1-4
Walking
4 x V-Step links 1-4
Wiederholen, zusammenhängen

Suspicious Minds

Marching
Lunge 8 Ausfall rechts
Marching
Lunge 8 Ausfall links
Marching
Step Touch rechts 8
Marching
Step Touch links 8
Wiederholen, zusammenhängen

Soul Man

Marching
Low Kick 8 rechts
Marching
Low Kick 8 links
Wiederholen, zusammenhängen

Yellow Submarine

Marching
Step vor rechts 8
Marching
Step vor links 8
Marching
Step seitwärts rechts 8
Marching
Step seitwärts links 8
Marching
Step rückwärts rechts 8
Marching
Step rückwärts links 8
Marching
Steps zusammenhängen

Car Wash +
San Francisco

Marching
4 x V-Step rechts 1-4
Marching

The Wanderer

4 x V-Step links 1-4
Marching vor 1-4
4 x V-Step rechts 1-4
Marching zurück 1-4
4 x V-Step links 1-4
Wiederholen, zusammenhängen

3	**Ausklang: Nachdehnen bei langsamer Musik**	**Musik**	**10'**

Top Ten Stretching – Basisprogramm
10 Übungen für die wichtigsten Muskelgruppen

4	**Schluss: Cool-down bei langsamer Musik**	**Musik**	**10'**

Entspannung auf der Matte liegend, mit geschlossenen Augen

Dussnang, 12. Oktober 2004/HK

Stretching-Basisprogramm TOP TEN

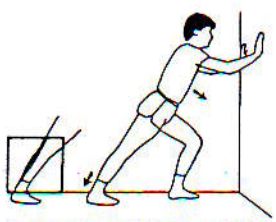
10 Übungen für die wichtigsten Muskelgruppen

Nach SPRING, H.,1986

Wie dehnen?

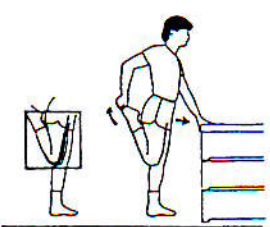
- Nehmen Sie die abgebildete Dehnstellung ein.
- Ändern Sie *langsam* die Position in Richtung der Pfeile, die Dehnung wird dadurch verstärkt.
- Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen *(kein Wippen)*.
- Ein leichtes Ziehen im zu dehnenden Muskel ist normal.
- Halten Sie diese Stellung 15—30 Sekunden.
- Atmen Sie regelmässig und ruhig, versuchen Sie, sich zu entspannen.

1 Hintere Unterschenkelmuskulatur



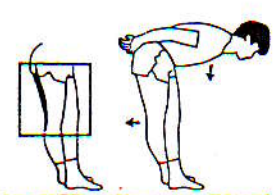
↙ Ferse auf den Boden drücken
↘ Körper gleichmässig nach vorne neigen

2 Vordere Oberschenkelmuskulatur



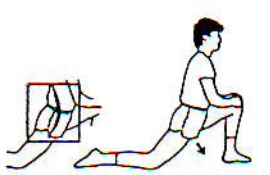
↑ Fuss gegen Gesäss ziehen
→ Becken vorschieben

3 Hintere Oberschenkelmuskulatur



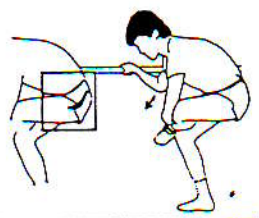
← Knie strecken
↓ Oberkörper nach vorne neigen

4 Vordere Hüftmuskulatur



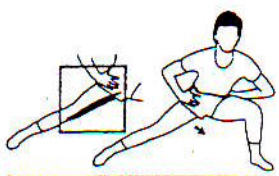
↘ Hüfte nach vorne abwärts drücken

5 Hintere Hüftmuskulatur



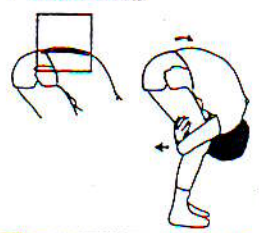
↙ Oberkörper nach vorne neigen

6 Innere Hüftmuskulatur



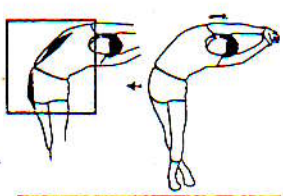
↘ Becken schräg nach unten schieben

7 Rückenmuskulatur



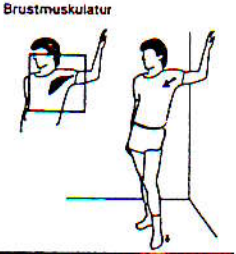
← Knie strecken
⌒ Rundrücken verstärken

8 Seitliche Rumpfmuskulatur



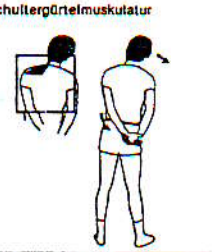
← Hüfte seitwärts schieben
⌒ Rumpf zur Gegenseite ziehen

9 Brustmuskulatur

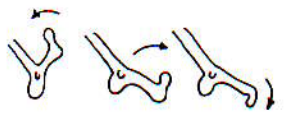
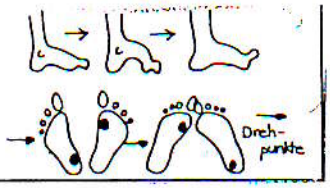
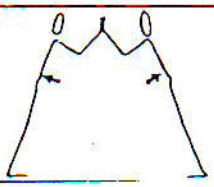
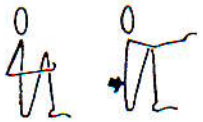


↓ Mit gleichseitigem Bein Schritt nach vorne
↙ Schultar nach vorne verlagern

10 Schultergürtelmuskulatur



↘ Kopf zur Gegenseite neigen
↘ Arm nach unten ziehen

Nr.	Name der Spielform / Ziele / Akzente	Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation
442	ZEHENKOORDINATION	Zuerst den ganzen Fuss samt Zehen anziehen, danach den Fuss strecken, aber die Zehen angezogen lassen, dann auch die Zehen strecken. Wiederholen und Bein wechseln. - Im Sitzen auch mit beiden Füssen gleichzeitig (oder um einen Takt verschoben). - Dito, aber ganze Uebung in umgekehrter Reihenfolge.	
INHALT	Beine – Füsse		
VERHALTEN	Koordination		
443	WURMGANG	Sich mit den Zehen vw ziehen (oder rw schieben). Sich mit Fussballen und Fersen seitwärts verschieben durch entsprechendes Oeffnen und Schliessen der Füsse. Bemerkung: Natürlich ... alle Fussgymnastik barfuss ausführen.	
INHALT	Koordination – Beweglichkeit		
VERHALTEN	Die eigenen Füsse entdecken!		
445	IM WARTSAAL	Wir sitzen an der Wand (gerader Rücken). Wer kann es auch einbeinig?	
INHALT	Kraftausdauer		
VERHALTEN	Spannung spüren!		
496	WIE DU MIR, SO ICH DIR	A und B stehen sich gegenüber, die Arme in Vorhalte, so dass sich die Hände gerade noch fassen können. Körpergewichtsverlagerung nach vorn, ohne dass sich die Füsse verschieben, und Arme langsam über die Seithalte in die Hochhalte führen. Spannen, Bauch einziehen!	
INHALT	Körperspannung		
VERHALTEN	Vertrauen		
491	KEINE ANGST	Zu zweit: A sprintet vw und schiebt B. B lehnt gegen die Hände von A zurück und lässt sich mit leichtem Widerstand vw-stossen.	
INHALT	Ganzer Körper – Beine		
VERHALTEN	Begegnung – Vertrauen		
~~462~~	HUEFTE-LIFT	Rückenlage mit leicht angewinkelten Beinen, Fussohlen ganz aufsetzen, die Arme liegen neben dem Körper, Handflächen auf dem Boden: Den Rumpf während des Einatmens in die kleine Brücke heben, dann wieder Wirbel um Wirbel auf den Boden senken. In der Brücke die Schultern fest auf dem Boden spüren.	
INHALT	Rücken – Hüfte hinten		
VERHALTEN	Körperbewusstsein		
465	BETONIEREN	Sitzen mit eng angezogenen Beinen: Hände langsam loslassen, ohne in der Wirbelsäule zusammenzufallen.	
INHALT	Rumpf		
VERHALTEN	Körperbewusstsein – Haltungsgefühl		
466	LANGSAMER WANDKONTAKT	Stand, mit dem Rücken gegen eine Wand gelehnt, Füsse ca. 20 cm von der Wand entfernt: Rumpf vorbeugen, Arme und Kopf entspannt hängen lassen. Langsames Aufrichten, dabei Wirbel um Wirbel gegen die Wand drücken. Beim Aufrichten einatmen, beim Senken ausatmen.	
INHALT	Rücken		
VERHALTEN	Körperbewusstsein		
452	GUTEN MORGEN	Rückenlage: Kopf abheben und langsam 10x den Kopf nach re und nach li drehen. Langsam wieder ablegen und Uebung 5-10 x wiederholen. - Dito, aber Kopf abheben und Kinn während 3 Sek. stark zur Brust ziehen (ohne Hände). - Dito, mit Kopfkreisen nach re und li. Atmen nicht vergessen!	
INHALT	Bauch, Hals, Beweglichkeit (Nacken)		
VERHALTEN	Körperbewusstsein		