

ZEIT	SEQUENZ	INHALT	HINWEISE FÜR DEN TRAINER
5'	Begrüßung <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Befindlichkeits-Abfrage • Vorstellung der heutigen Stunde 	Kurzes Gruppengespräch <ul style="list-style-type: none"> • Besprechung der letzten Hausaufgabe: Übungen mit dem Rubber-Band • Gab es Probleme bei den Übungen mit dem Rubber-Band? • Konnte das Bewegungstagebuch mit mehr Aktivitäten weiter gefüllt werden? • Welche Aktivitäten wurden durchgeführt? • Welche weiteren Bewegungsmöglichkeiten gibt es im Alltag? • Wo gab es Barrieren? Wie kann man diese lösen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Verletzte, Gesundheitszustand? • Selbstreflexion und induktive Erarbeitung von den TN
10–15'	Ganzheitliches Aufwärmen	Fuß an Fuß Alle TN laufen über den Platz, bei dem Kommando „Fuß an Fuß“ finden sich die TN partnerweise zusammen und führen Bewegungsaufgaben aus <ul style="list-style-type: none"> • mit Tennisball • Hampelmann • Skippings um die Wette • Hocke + Sprung + Abklatschen • Wechselsprünge • Ball übergeben durch Beine über den Kopf Linienablauf <ul style="list-style-type: none"> • Alle Linien ablaufen zu zweit parallel auf jeder Netzseite • Ball immer am Netz an den Partner übergeben • Startposition an der äußeren Grundliniensecke gegenüber 	<ul style="list-style-type: none"> • langsames Aufwärmen • in Kontakt kommen • Koordination • auf dem ganzen Platz • auch mit Ball auf Schläger



ZEIT	SEQUENZ	INHALT	HINWEISE FÜR DEN TRAINER
30–40'	Hauptteil „Motion on Court – Prävention“-Phase	Tic, Tac, Toe <ul style="list-style-type: none"> • Zwei Teams spielen gegeneinander • Es wird ein 3 x 3 Quadrat aus 9 Reifen gelegt. • Jeweils ein Startläufer pro Team läuft vom 10 m entfernten Startpunkt zu den Reifen und legt einen Ball in der Farbe des Teams in den Reifen • Ziel ist es, drei eigene Bälle in einer Reihe zu legen • Jedes Team hat drei gleichfarbige Bälle, ab dem dritten gelegten Ball werden die Bälle immer umgelegt. 	<ul style="list-style-type: none"> • auf Trainingspuls der TN achten • welches Team hat zuerst 3 Durchgänge gewonnen? • alle TN sind die ganze Zeit in Bewegung, auch bei Ansagen des ÜL • Der ÜL ist Vorbild und ist ebenfalls immer in Bewegung • regelmäßige Abfrage des ÜL nach der Herzfrequenz (Handzeichen, ob die TN in ihrer Herzfrequenzzone liegen)
		Spiel über das Flutterband <ul style="list-style-type: none"> • Es wird ein Flutterband (Abspermband) von der Mitte des Netzes bis zur hinteren Platzbegrenzung auf ca. 1 m Höhe gespannt. • Partnerweise wird mit einem roten Ball oder Softball gespielt • Aufgaben: Bälle zuwerfen, ein Spieler wirft, ein Spieler schlägt, Schläger am Netz wechseln, Volleys, Halbvoleys, Angriff, Serve-and-Volley, Rundlauf (alle sind immer am Tänzeln, Partnerwechsel und abklatschen nach jeder Runde) 	
		Annäherung ans Netz diagonal <ul style="list-style-type: none"> • Drei Positionen (an der Grundlinie rechts, T-Linienmitte, am Netz links). • Anspiel von drei Bällen durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> • die TN fangen und werfen zunächst den Ball über das Netz, anschließend nehmen sie den Schläger dazu und schlagen den gefangenen Ball über das Netz, danach nehmen sie den Ball mit dem Schläger an und schlagen ihn über das Netz. Zum Schluss wird der Ball direkt zurückgespielt. • anschließend laufen die TN durch die „Motion on Court – Prävention“-Activity am Platzrand und reihen sich wieder ein
		Stop am Netz erlaufen <ul style="list-style-type: none"> • Beide Partner starten an der Grundlinie im Doppelkorridor • TN erlaufen einen vom ÜL eingeworfenen Ball am Netz und spielen anschließend Volleys am Netz weiter • Side-Steps zum anderen Netzpfosten 	<ul style="list-style-type: none"> • anschließend laufen die TN durch die „Motion on Court – Prävention“-Activity am Platzrand und reihen sich wieder ein
		Torwart <ul style="list-style-type: none"> • Es wird ein großes Tor auf der T-Linie mit Hütchen markiert • Der Torwart steht mit Schläger im Tor und versucht, die geschlagenen Bälle der TN abzuwehren • Der ÜL spielt die Bälle den TN zu • Bei einem Tordreffer findet sofort ein Torwartwechsel statt 	<ul style="list-style-type: none"> • aus Sicherheitsgründen mit Softbällen spielen! • ggf. „Motion on Court – Prävention“-Activity am Platzrand, um die TN in Bewegung zu halten
5–10'	Cool-Down	Netzrollerangabe Partnerweise, es wird der Ball auf die Netzkante gelegt und auf die andere Seite gerollt. Nun wird der Ball im T-Feld locker ausgespielt (ohne Volleys)	<ul style="list-style-type: none"> • Softbälle nutzen
10–15'	Entspannung Regeneration	Einführung Progressive Muskelrelaxation (PMR)* als Entspannungstechnik ÜL leitet die PMR an (ggf. Entspannungsmusik im Hintergrund)	<ul style="list-style-type: none"> • TN liegen entspannt im Kreis mit ausreichend Abstand zueinander, möglichst bequem auf Gymnastikmatten (auf angenehme Temperatur achten und ggf. warme Kleidung überziehen)
3'	Abschluss <ul style="list-style-type: none"> • Blitzlicht 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzes Feedback der TN zur Stunde • Verteilen der Hausaufgabe 	
		HAUSAUFGABE Teilnehmerhandout 5 Wirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings auf den Körper*	

Anstrengungen machen gesund und stark.

MARTIN LUTHER (1483–1546), THEOLOGE UND REFORMATOR



**RUBBER-BANDS
UNTER
WWW.MOTION-ON-COURT.DE/SHOP
BESTELLBAR!**

FIT IN 5 MINUTEN – ÜBUNGEN MIT DEM RUBBER-BAND

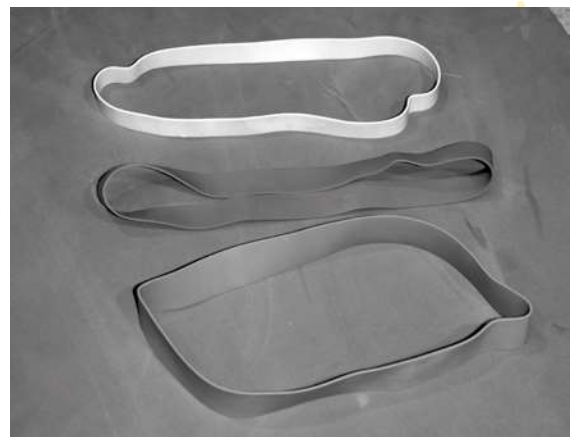
Unser Körper verfügt über mehr als 600 Skelettmuskeln. Werden sie benutzt, behalten sie ihre Kraft und bleiben damit fit für Beanspruchungen und Belastungen.

Einige Muskeln werden aber – speziell von „Schreibtischtätern“ – kaum benutzt. Dazu zählen die Muskeln des unteren Rückens, die Gesäßmuskulatur und die Beine.

Für die Kräftigung sind folgende Übungen gut geeignet, um „fit in 5 Minuten“ zu werden.

2–3 x wöchentlich, 10–15 Wiederholungen à 3 Serien im Büro oder zuhause durchgeführt und die Trainingseffekte werden spürbar sein ...

Weitere vielfältige Übungen, teils auch dynamisch zum Warm-up oder Cool-down im Training, sind mit dem Rubber-Band durchführbar.



Die Rubber-Bands gibt es in drei verschiedenen Zugstärken: Gelb (leicht), Rot (mittel), Grün (schwer)



Kräftigung der Unterarmstreckmuskulatur und des Schultergürtels

Aufrechter Stand, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen. Die Brust rausstrecken, das Kinn nach hinten schieben.

Das Rubber-Band vor dem Körper um die Hände spannen, die Daumen zeigen nach oben. Die Arme rechtwinklig im Ellbogen beugen und die Oberarme am Körper halten. Das Band nun nach außen ziehen, indem die Unterarme geöffnet werden. Auf eine gleichmäßige Atmung achten.



Kräftigung der seitlichen Beckenmuskulatur

Aufrechter Stand, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen. Die Brust rausstrecken, das Kinn nach hinten schieben.

Mit beiden Füßen in das Rubber-Band einsteigen und es um die Fußgelenke oberhalb des Knöchels spannen.

Das Körpergewicht auf ein Bein verlagern.

Das andere Bein nun seitlich vom Körper abspreizen und anschließend wieder zurückziehen.

Anschließend die Seite wechseln!

ERLEICHTERUNG:
DAS RUBBER-BAND
OBERHALB DER
KNIEN ANLEGEN



Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur, Hüftbeuger und „Fußheber“

Aufrechter Stand, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen. Die Brust rausstrecken, das Kinn nach hinten schieben.

Das Rubber-Band um die Fußspitzen legen und das Körpergewicht auf eine Seite verlagern. Das andere Bein nach vorn oben heben und anschließend wieder absenken. Die Fußspitze dabei anziehen. Darauf achten, dass der Oberkörper aufgerichtet bleibt.

Anschließend die Seite wechseln!



Ganzkörperkräftigung

Aufrecht hinstellen, die Füße hüftbreit auseinander. Das Rubber-Band um die Hände spannen und die Arme nach oben strecken.

Nun die Knie- und Hüftgelenke bis zu 90° beugen und den Po nach hinten rausschieben („Entenhintern“). Dabei die Knie nicht zu weit nach vorne schieben.

Den Rücken stabilisieren, indem der Bauchnabel nach innen gezogen wird. Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule lang rausschieben und entspannt atmen.



Kräftigung der rückwärtigen Oberarmmuskulatur und Kapuzenmuskel

Aufrecht hinstellen, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen. Die Brust rausstrecken, das Kinn nach hinten schieben.

Mit beiden Händen in das Rubber-Band eingreifen. Der untere Arm fixiert das Rubber-Band am Rücken. Nun den oberen Arm Richtung Decke strecken und wieder zurückbeugen.

Anschließend die Seite wechseln!



Kräftigung des Schultergürtels

Aufrechter Stand, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen. Die Brust rausstrecken, das Kinn nach hinten schieben.

Das Rubber-Band hinter dem Körper um die Hände spannen, die Daumen zeigen Richtung Po.

Das Band nun mit gestreckten Armen auseinanderziehen und wieder entspannen. Den Oberkörper bewusst aufrichten. Die Streckung im Brustkorb spüren.

Hausaufgabe:

Versuche dein Bewegungstagebuch aus der letzten Einheit noch weiter zu füllen und weitere Aktivitäten einzufügen.