

Stundenbeispiel für die erste Stunde (NADIA)

Vorbereitung des Gruppenraumes

Doppelstuhlkreis

Zurechtlegen des benötigten Materials für Erwärmung und Ausklang

Bereitlegen der individuell bestimmten Hanteln

Bestücken und Beschriften der Fußmanschetten

Begrüßung

Plätze anweisen im Doppelstuhlkreis (innerer Stuhlkreis: Erwärmung)

Koordinative Erwärmung (Übungsbeispiele)

Ballsalat und Namenball

Material:

Ein oder mehrere (verschieden farbige)
Overbälle

Organisation:

Nach Möglichkeit im Kreis stehend (sonst
sitzend)

Bemerkungen:

Eisbrecher

Durchführung:

Overball auf Kommando nach rechts oder
links weiterreichen

Variationen:

- mehrere Bälle weiterreichen (Ballsalat)

Bälle werfen, prellen

- blauen Ball nach links weiterreichen oder
werfen

roten Ball nach rechts;

- Overball nach rechts oder links

weiterreichen/werfen und den eigenen Namen
oder den Namen des/der Angespielten nennen
(Namenball)

Kräftigungsteil

Vorbereitungen zur ersten Übung

Jeder Teilnehmer geht rechts herum zum nächsten Stuhl des hinteren Stuhlkreises und nimmt dort Platz.

Hanteln verteilen

Verschiedene Hanteln werden herumgereicht und von den TN gehalten und ‚gewogen‘. Jeder Teilnehmer wählt die für ihn passend erscheinenden Hanteln oder bekommt sie von der Übungsleitung angereicht.

Vertraut machen mit dem Material

Es erfolgt eine kurze Anleitung zum Gebrauch und Ablegen der Hanteln.

Erste Bewegungen zur Arbeit mit den Hanteln im Sitzen. Je nach Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden Einübung verschiedener Bewegungsmöglichkeiten.

Im Sitzen:

- Arme wechselseitig/gleichzeitig anheben (gestreckt) oder beugen
- Handgelenke kreisen und wieder stabilisieren

! Rückmeldungen zum Tragen der Gewichte (evtl. Gewichtskorrekturen vormerken) einholen.

Übung: Bizeps Ziel	Kräftigung der vorderen Oberarmmuskulatur (M. biceps brachii, M. brachialis, M. brachioradialis)
Ausführung	In jeder Hand eine Hantel, Oberarme liegen seitlich am Oberkörper an, Handrücken zeigen nach außen oder hinten; beide Arme im Ellbogengelenk langsam beugen (Hände mit den Gewichten nach oben Richtung Schulter bewegen), langsam und kontrolliert wieder absenken, jedoch nicht bis zur vollen Streckung im Ellbogengelenk.
Hinweise	Oberarme bleiben stabil seitlich am Körper und unterbinden damit das Schwungholen. Auf aufrechte Körperhaltung achten. Achtung: Während der gesamten Wiederholungen wird das Gewicht aktiv gehalten – ein passives „Hängenlassen“ des Gewichts in der Ausgangsstellung soll vermieden werden.
Variationsmöglichkeiten	- Handflächen zeigen in der Ausgangsstellung (bei fast gestreckten Armen) noch nicht nach oben, sondern nach innen zueinander (Halbpronation); beim Beugen der Arme Handflächen nach oben eindrehen (supinieren).
Satz- u. Wiederholungszahl	1 Satz mit je 10 Wdh.

Hanteln werden über Kreuz auf den inneren Stuhl gelegt, die Gewichte werden notiert.

Einführung der Kräftigungsübung für den Hüftbeuger

Verteilen des individuell bestückten Materials. Jeder Teilnehmer nimmt die für ihn persönlich zurechtgelegten Manschetten oder bekommt sie von der Übungsleitung angereicht.

Vertraut machen mit dem Material

Es erfolgt eine Anleitung zum Anlegen der Manschetten. Übungsleitung und helfende Person legen Manschetten bei den Teilnehmern an, die Hilfe benötigen.

Erste Bewegungen zur Arbeit mit den Fußgewichten im Sitzen. Je nach Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden, Einübung verschiedener Bewegungsmöglichkeiten mit Beinmanschetten.

Im Sitzen:

- Beine wechselseitig anheben
 - Füße kreisen
- aufstehen (rechts herum) um den Stuhl herumgehen
wieder setzen

! Rückmeldungen zum Tragen der Gewichte (evtl. Gewichtskorrekturen vormerken) einholen.
Für die Durchführung der Übung geht jeder TN vom vorderen Stuhl rechts herum zwischen die Stühle des inneren Stuhlkreises. Der Zwischenraum bietet Platz zum Knieheben, der hintere Stuhl (äußerer Stuhlkreis) sorgt im Falle eines Falles für Halt.

Übung Hüftbeuger Ziel	Kräftigung der Hüftbeuge-Muskulatur (M. iliopsoas, M. rectus femoris)
Ausführung	Stand zwischen zwei Stühlen, an Stuhllehne festhalten; rechtes und linkes im rechten Winkel gebeugtes Knie im Wechsel anheben (bis max. 90° im Hüftgelenk) und langsam u. kontrolliert wieder absetzen.
Hinweise	Oberkörper stets aufrecht, nicht in der Hüfte seitlich abknicken!
Variationen	Zu Beginn können bei Standunsicherheit beide Stuhllehnen als Gleichgewichtshilfe dienen. Ziel ist jedoch, sich mit nur einer/keiner Hand abzusichern
Satz- u. Wiederholungszahl	1 Satz mit je 10 Wdh.

Anschließend Einführung Übung Armstrecker und Hüftstrecker, s.o.

Ablegen der Manschetten

Das individuelle Gewicht eines jeden Teilnehmers wird vermerkt.

Ausklang	
„Würfel-ins-Tor“(Spiel)	
Material: Overbälle, Schaumstoffwürfel, 2 Reifen Organisation: Bemerkungen:	Durchführung: TN bilden zwei Mannschaften und versuchen mit gerollten Overbällen den Schaumstoffwürfel in ihr „Tor“ (Reifen 1 bzw. Reifen 2) zu bringen; Variationen: Tore können auch aus Seilchen gelegt werden;

Stundenablauf -generell-

Nach Einführung aller für „fit für 100“ wesentlichen Übungen ergibt sich etwa folgende zeitliche Stundenstruktur:	
Stundenablauf im Bewegungsangebot „fit für 100“	
Dauer: zu Beginn 45 min; im Lauf der Zeit Steigerung auf 60 min	
Häufigkeit: 2 Mal pro Woche	
Begrüßung	2 min
Koordinatives Erwärmen	5-10 min
Kräftigungsprogramm	30-45 min
→Zeit für einen Satz mit je 10 Wdh.	etwa 25-30 min
→Zeit für zwei Sätze mit je zehn Wdh.*	etwa 30-45 min
Ausklang: Spielform	3-5 min
Zeit für Trinkpausen	Etwa 2 min