

Heike Ringat

# Funktionelle Gymnastik

Praxis in 25 Stundenbildern

4. Auflage

Sport

Praxisbücher



Heike Ringat

# **Funktionelle Gymnastik**

**Praxis in 25 Stundenbildern**

4., erweiterte Auflage

Limpert Verlag Wiebelsheim

# Inhalt

<b>1. Einleitung</b>	7
<b>2. Trainingstipps</b>	
2.1 Aufbau einer Übungsstunde:	8
2.2 Durchführung der Kräftigungsübungen	8
2.2.1 Methoden im Gesundheitstraining	8
2.2.2 Belastungssteuerung	9
2.2.3 Ausgangspositionen	10
2.3 Durchführung der Dehnungsübungen	11
2.4 Hinweise zur Anwendung von Entspannungsübungen	13
2.5 Training mit der Altersgruppe 50+	13
2.6 Musikauswahl	14
<b>3. Übungseinheiten</b>	
3.1 Übungseinheiten ohne Zusatzmaterialien	15
3.1.1 Schwerpunkt Kräftigung (Teil 1)	15
3.1.2 Schwerpunkt Kräftigung (Teil 2)	20
3.1.3 Schwerpunkt Kräftigung (Teil 3)	25
3.1.4 Gegenüberstellung verschiedener Dehnverfahren	34
3.2 Übungseinheiten mit Sportgeräten	41
3.2.1 Bänke	41
3.2.2 Kleine Kästen	46
3.2.3 Pezzibälle	51
3.2.4 Pezziball und Theraband	56
3.2.5 Reifen	60
3.2.6 Seile	65
3.2.7 Stäbe	71
3.2.8 Tennisbälle	75
3.2.9 Tennisringe	79
3.2.10 Theraband (Teil 1)	84
3.2.11 Theraband (Teil 2)	93
3.2.12 Theraband (Teil 3)	99
3.3 Funktionelle Gymnastik mit Alltagsmaterialien	103
3.3.1 Handtücher	103
3.3.2 PET-Flaschen	109
3.3.3 Zeitungen	115
3.3.4 Steine	120
3.4 Übungseinheiten zu bestimmten Themen	124
3.4.1 Funktionelle Gymnastik mit Kindern im Grundschulalter	124
3.4.2 Funktionelle Gymnastik mit Jugendlichen	129
3.4.3 Funktionelle Gymnastik auf engem Raum	134
3.4.4 Ganzkörperkräftigung (Teil 1)	140
3.4.5 Ganzkörperkräftigung (Teil 2)	145

## 2. Hinweise für den Übungsleiter

### 2.1 Aufbau einer Übungsstunde

Unabhängig von der Dauer einer Übungsstunde sollte jede Einheit zum Thema Funktionsgymnastik nach der Begrüßungsphase eine Aufwärmung, einen Hauptteil und einen Stundenausklang beinhalten.

**Aufwärmung:** Die Aufwärmung dient der allgemeinen Erwärmung der Muskulatur und der Einstimmung auf die Stunde. Beachtung finden sollte hier, dass zunächst große Muskelgruppen mit geringer bis mittlerer Intensität bewegt werden. Im Verlauf der Erwärmung einer Funktionsgymnastikeinheit reicht diese Form der Aufwärmung bereits aus, so dass auf Dehnübungen verzichtet werden kann (vgl. u.a. JORDAN/LINSE 2002). Aufgegriffen werden sollte an dieser Stelle allerdings der Bereich der Koordination, um die Alltagsmotorik zu verbessern und damit Verletzungen vorzubeugen. Spiele, die die o.g. Intensität nicht überschreiten, können ebenfalls Verwendung finden.

**Hauptteil:** Als Inhalt im Hauptteil kommen vorrangig Übungen zum Tragen, die die Verbesserung der Kraft zum Ziel haben. Es bietet sich jedoch an, auch das Thema Dehnung im Hauptteil zu bearbeiten, um den Teilnehmern die unterschiedlichen Methoden nahe zu bringen. Sollten die Einheiten eine Dauer von mehr als 60 Minuten haben, können auch Tipps zur Haltungs- und Bewegungsschulung einfließen.

**Abschluss:** Die Abwärmung einer Einheit beinhaltet Verfahren und Spiele zur Entspannung und Körperwahrnehmung. Verschiedene Methoden zur Verbesserung der Beweglichkeit können ebenfalls Anwendung finden.

### 2.2 Durchführung der Kräftigungsübungen

Kräftigungsübungen im Rahmen der funktionellen Gymnastik dienen dem Erhalt bzw. der Verbesserung der Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates und der Vorbeugung von Beschwerden des Bewegungsapparates (z.B. Rückenbeschwerden). Bevorzugte Methoden für Kräftigungsübungen im gesundheitsorientierten Training sind die Kraftausdauer- und die Hypertrophiemethode. Leider beziehen sich wissenschaftliche Erkenntnisse zur Effektivität der einzelnen Methoden auf Prozentangaben im Verhältnis zur Maximalkraft. Da die Durchführung von Maximalkrafttests im Rahmen des Gesundheitssports allerdings schwer durchführbar und eher unerwünscht sind, muss die Zielrichtung des Trainings anderweitig festgelegt werden. Als grobe Richtlinie bietet sich eine Intensitätssteuerung über die Wiederholungszahl an.

#### 2.2.1 Methoden im Gesundheitstraining

GEIGER (1999, 63) unterscheidet drei Stufen des Trainings:

**Für Einsteiger (Anpassungs- und Gewöhnungstraining):**

Wer mit seinem Training gerade erst beginnt, sollte mit einer Wiederholungszahl von 15-20 pro Übung beginnen und die Übung bis zu drei Mal bei langsamer Bewegungsausführung wiederholen (Pausenlänge zwischen 1 und 5 Minuten).

**Für leicht Fortgeschrittene (kraftausdauerorientiertes Gesundheitstraining):**

Wer schon einige Wochen 1-2 Male pro Woche das Einsteigertraining absolviert hat, kann zunächst die Anzahl der Wiederholungen steigern (nach JORDAN/LINSE bis zu 50 Wiederholungen), dann die Zahl der Serien bis auf 5 erhöhen und schließlich die Pausenlänge reduzieren. Die Bewegungsausführung erfolgt langsam bis zügig.

**Für Fortgeschrittene (muskelaufbauorientiertes Training):**

Im Rahmen des muskelaufbauorientierten Gesundheitstrainings sollte die Intensität (über Veränderungen der Übungsausführung oder Zusatzgeräte/-gewichte) gesteigert werden. Die Wiederholungszahl wird dafür auf 8-15 reduziert bei 2-5 Serien. Die Bewegungsausführung erfolgt zügig.

**2.2.2 Belastungssteuerung**

Als Übungsleiter einer größeren Gruppe entsteht häufig das Problem, auf unterschiedliche Voraussetzungen zu stoßen. Eine Übung kann für den einen zu schwer, für den anderen viel zu leicht sein. Möglichkeiten der Differenzierung sind daher unabdingbar. Ziel sollte es allerdings sein, nicht jedem vorzuschreiben, was er zu tun hat, sondern Möglichkeiten zu eröffnen, eigene Entscheidungen zu treffen. Jeder Teilnehmer sollte als selbstverantwortlicher Mensch in den Mittelpunkt unserer Betrachtungen gestellt werden, um für sich selbst zu entscheiden, was er leisten kann und was nicht.

Wichtig ist es auf jeden Fall, den Teilnehmern zu vermitteln, dass nicht das gut ist, was weh tut, sondern dass auch Belastungen, bei denen nicht an die Leistungsgrenzen gegangen wird (sanftes Krafttraining), Leistungssteigerungen bewirken. Eine Übersicht zum subjektiven Belastungsempfinden (z.B. von BOECKH-BEHRENS) kann den Teilnehmern dabei helfen, ihre Belastungen selbst einzuteilen.

Buskies/Boeckh-Behrens-Skala (aus: Buskies 1999, 15)	
1	sehr leicht
2	leicht
3	leicht - mittel
4	mittel
5	mittel - schwer
6	schwer
7	sehr schwer

Bereits bei einer (nach Einschätzung der Trainierenden) mittleren bis schweren Belastung konnten signifikante Zuwächse im Bereich der Kraftausdauer und Maximalkraft nachgewiesen werden. Ein Training bis zur maximalen Ausbelastung ist demnach keineswegs erforderlich. Die subjektive Bewertung sollte allerdings noch während der Belastung oder unmittelbar danach erfolgen.

## 2.2.3 Ausgangspositionen

Im Rahmen der Kräftigungsübungen kommen verschiedene Ausgangspositionen wie der Vierfüßlerstand, die normale Standposition, die Sitzposition und die Bauchlage zum Einsatz. Da sich diese Ausgangsstellungen im Verlauf der vorgestellten Einheiten häufig wiederholen, werden die wichtigsten Merkmale im Folgenden dargestellt, um Wiederholungen im Praxisteil zu vermeiden.

Auf die Rückenlage wird erst im Praxisteil eingegangen, da sich die Position je nach Arbeitsanteil des Oberkörpers bzw. der unteren Extremitäten sehr stark unterscheidet.

### Aufrechter Stand

- Beim aufrechten Stand sollte eine hüftbreite Fuß- und Beinstellung eingenommen werden.
- Die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
- Hüft-, Knie- und Fußgelenke liegen senkrecht übereinander.
- Der Brustkorb wird aufgerichtet.
- Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Die Arme hängen locker neben dem Körper. Die Hände können auch auf den Handrücken abgelegt werden. Dadurch werden die Schultern automatisch zurückgenommen.



### Aufrechte Sitzposition

Sitzhaltungen werden bei der Funktionellen Gymnastik auf verschiedenen Sitzgelegenheiten wahrgenommen: Pezziball, kleinem Kasten, Hocker oder auch Bänken. Sollten die Sitzmöglichkeiten für die nachfolgend beschriebene aufrechte Sitzposition zu niedrig sein, ist es sinnvoll, sie durch zusätzliche Unterlagen (Kissen, Matten) zu erhöhen.

- Die Füße stehen ganzflächig etwas mehr als schulterbreit auf dem Boden.
- Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen und bilden die Verlängerung der Kniegelenke.
- Der Winkel in Knie- und Hüftgelenk sollte mindestens  $90^\circ$  betragen, so dass sich das Kniegelenk unter dem Hüftgelenk befindet.
- Becken und Brustkorb werden aufgerichtet, bis sich die Wirbelsäule in der physiologischen Lendenlordose befindet.
- Die Schulterblätter werden leicht nach hinten gezogen, die Arme locker hängen gelassen.
- Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln auf.
- Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blickrichtung nach vorn.



### Vierfüßlerstand

- Die Hände und Knie stehen jeweils schulterbreit auf dem Boden, wobei die Hände unter den Schultergelenken liegen und die Knie unter den Hüftgelenken.
- Die Fingerspitzen zeigen leicht nach innen.
- Die Ellenbogen sind nicht vollkommen gestreckt.
- Die Wirbelsäule wird gerade gehalten (also kein Katzenbuckel und nicht durchhängen lassen).
- Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Die Fußspitzen werden aufgestellt.



### Bauchlage

- Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten, d.h. die Stirn liegt am Boden auf.
- Die Arme befinden sich in U-Halte neben dem Körper, wobei die Daumen nach oben zeigen.
- Der Po ist leicht angespannt, um die Aufrichtung des Beckens zu unterstützen.
- Die Kniegelenke werden in die Matte gedrückt.
- Die Beine werden angestellt.
- Die Fußspitzen werden angezogen.



Im Praxisteil werden die erläuterten Ausgangspositionen als bekannt vorausgesetzt. Um Fehler zu vermeiden, wird unter dem Stichpunkt „Hinweise“ allerdings auf mögliche Probleme aufmerksam gemacht.

## 2.3 Durchführung der Dehnungsübungen

Dehnungsübungen wurde in den vergangenen Jahrzehnten eine Vielzahl positiver Wirkungen auf den Stütz- und Bewegungsapparat nachgesagt, die in naher Vergangenheit jedoch stark bezweifelt wurden. Bei der momentan herrschenden Unsicherheit können wohl nur folgende Wirkungen als gesichert gelten (vgl. u.a. FREIWALD 2001, 8-17):

### • Erweiterung der Bewegungsreichweite

Dehnübungen verbessern demzufolge die Dehnfähigkeit der Muskulatur, indem diese höhere Dehnspannungen tolerieren kann. Bei regelmäßigem Training bleibt dieser Zugewinn der Dehnfähigkeit auch langfristig erhalten. Ein Werfer kann dadurch z.B. weiter ausholen, ein Turner weiter grätschen, so dass ihre Leistungsfähigkeit insgesamt verbessert wird.

### • Verringerung der Muskelspannung

Die Herabsetzung der Muskelspannung ist allerdings nur von kurzer Dauer. Bereits nach wenigen aktiven Bewegungen stellt sich die vorherige Muskelspannung wieder ein. Eindeutig ist, dass das Auftreten von Muskelkater nicht durch Dehnen verhindert werden kann. Zu intensives Dehnen kann sogar Muskelkater hervorrufen (vgl. JORDAN/LINSE 2002, 22ff.).

## Methoden des Dehnens

Von den zahlreichen Methoden des Dehnens werden an dieser Stelle nur die drei Hauptformen beschrieben. Weitere Möglichkeiten können bei Interesse in der Literatur (z.B. JORDAN/LINSE 2002) nachgelesen werden. Vorab sei gesagt, dass die Empfehlungen zur Anwendung verschiedener Verfahren in der Literatur sehr stark variieren, da der aktuelle Forschungsstand durch zahlreiche, sich widersprechender Befunde gekennzeichnet ist. Im Folgenden wurde versucht, die neuesten Erkenntnisse einzubeziehen.

- **Statisches Dehnen (Stretching)**

Hierbei handelt es sich um die wohl bekannteste Art und Weise, die Muskulatur zu dehnen. Die eingenommene Dehnposition wird dabei über mehrere Sekunden gehalten. Der Dehnreiz sollte als angenehm empfunden werden, also nicht zu stark sein. Um negative Auswirkungen auf die Schnellkraft und die Entstehung von Muskelkater zu vermeiden, gleichzeitig aber eine Verbesserung der Bewegungsreichweite zu erzielen, ist eine Dauer von 10 Sekunden zumeist ausreichend (WYDRA/GLÜCK 2003).

- **Dynamisches Dehnen**

Bei dieser Variante sollte die Startposition der Dehnung etwa 90-95% der möglichen Dehnung betragen. Mit Hilfe eines Partners oder durch eigene Unterstützung wird diese Position langsam eingenommen und dann durch sanfte dynamische Bewegungen mit kleiner Bewegungsamplitude intensiviert. Die Bewegungen dürfen dabei nicht ruckartig ausgeführt werden. Eine Absprache mit dem Partner ist unbedingt erforderlich!

- **Anspannungs-Entspannungs-Dehnen (AED)**

Hierbei wird der zu dehnende Muskel in der Dehnstellung etwa 5-10 Sekunden lang maximal angespannt (am besten mit Hilfe des Partners). Sobald die Anspannung der Muskulatur aufgegeben wird und die Entspannung eintritt, sollte in die Dehnung übergegangen werden. Nach JORDAN/LINSE wird die Zeit der Entspannung mit 1-2 Sekunden angegeben. Die Dehnung sollte nach Möglichkeit bei jedem weiteren Versuch intensiviert werden. Auch bei der AED-Methode sollte die Dauer der Einzeldehnung 10 Sekunden nicht überschreiten. Ein Durchgang sollte nach 2 bis maximal 3 Zyklen beendet sein.

Insgesamt sollte jede Übung 3 bis 4 Mal wiederholt werden, da sich eine mehrfache Durchführung deutlich positiv auf die beschriebenen Ergebnisse auswirkt. Nach ca. 4 bis 5 Wiederholungen kommt es nur noch zu minimalen Zuwächsen, so dass diese Anzahl als ausreichend für ein allgemeines Training angesehen werden kann.

Die Literatur legt nahe, dass sowohl statisches Dehnen als auch dynamisches und Anspannungs-Entspannungs-Dehnen positive Effekte auf die Verbesserung der Beweglichkeit und die Verringerung der Muskelspannung haben kann. Es wird mittlerweile allerdings empfohlen, statische Übungen zur Auf- und Abwärmung zu vermeiden. Im Rahmen der Aufwärmung sind sie den dynamischen Übungen unterlegen, da diese besser auf dynamische Beanspruchungen vorbereiten. Während des Abwärmens können statische Übungen die notwendige Durchblutung der Muskulatur behindern und sind daher ebenfalls nicht ratsam (vgl. u.a. JORDAN/LINSE 2002, S.59f.). Wer statische Übungen in die Funktionelle Gymnastik einbauen möchte, sollte diese als Inhalt des Hauptteils wählen. An dieser Stelle sollten sie auf jeden Fall einen Platz eingeräumt bekommen, da sie zum einen einfach sind und zum anderen die Möglichkeit eröffnen, die Zielmuskulatur leichter zu identifizieren.

## 2.4 Hinweise zur Anwendung von Entspannungsübungen

Bei allen Übungen, die im Rahmen dieses Buches zur Entspannung angeboten werden, sollten wir uns als Übungsleiter darüber im Klaren sein, dass wir präventiv – also vorbeugend – arbeiten. Wir können keinen Therapeuten ersetzen, der bei schwerwiegenden Störungen zum Einsatz kommen müsste. Um jedoch wirkungsvoll zu arbeiten, sollte versucht werden, die äußeren Umstände positiv zu beeinflussen.

Die Entspannung sollte nach Möglichkeit in einem ruhigen Raum durchgeführt werden. Störungen von außen müssen - so gut es geht - vermieden werden. Das bedeutet u.a., dass Handys abgeschaltet werden müssen, nachfolgende Gruppen erst hereinkommen, wenn die Entspannung beendet ist, und Geräusche von außen durch das Schließen der Fenster ausgeschaltet werden.

Jedoch sollte darauf hingewiesen werden, dass Geräusche der Teilnehmer wie z.B. Husten, Niesen oder Rascheln durch Lageveränderungen selbstverständlich erlaubt sind. Jemand, der versucht, einen Hustenreiz zu unterdrücken, ist kaum noch in der Lage, sich zu entspannen. Und ein leichtes Rascheln, um eine andere, bequemere Position einzunehmen, wird niemanden stören.

Auch die Beleuchtung des Raumes kann zur Entspannung beitragen. In größeren Turnhallen ist es allerdings nicht immer möglich, das Licht zu dämmen. Eine positive Überraschung kann man als Übungsleiter bewirken, wenn man während der Entspannung im abgedunkelten Raum einige Kerzen verteilt, ohne dass die Teilnehmer es bemerken. Das Beenden der Entspannung fällt dann nicht ganz so schwer. Da die Entspannung am Ende einer Einheit stattfindet, sollte darauf geachtet werden, dass die Teilnehmer sich etwas überziehen, um während der Entspannungsphase nicht zu frieren. Bei eingespielten Gruppen können dazu eigene Decken mitgebracht werden. Bequeme Kleidung wird vorausgesetzt. Allen Teilnehmern sollte bekannt sein, dass sie die Entspannung jederzeit beenden können, wenn sie sich nicht wohl fühlen. Klare Absprachen, wie sie sich in diesem Fall zu verhalten haben, helfen beiden Seiten, die Stunde ohne große Störungen zu beenden.

Ebenso wichtig ist die Ankündigung des Übungsleiters, sanft entschlummerte Teilnehmer durch leichte Berührung an der Schulter wieder in die Stunde zurück zu holen.



## 2.5 Training mit der Altersgruppe 50+

Im Rahmen der einzelnen Stundenbilder werden Hinweise zur Durchführung mit der Altersgruppe 50+ gegeben. Diese Hinweise beziehen sich auf die natürlichen Funktions- und Leistungsminderungen im Verlauf des Alterungsprozesses:

- Durch Verminderung und Umstrukturierung der Knochenmasse erhöht sich die Bruchgefahr. **Extreme Belastungen und Situationen, die Stürze provozieren könnten, müssen daher vermieden werden!**
- Bei schnellen bzw. schnellkräftigen Bewegungen besteht die Gefahr von Muskelzerrungen, da die Muskulatur durch Wasser- und Mineralienverlust an Elastizität verliert. Also: **Schnelle, ruckartige Bewegungen ausschließen!**
- Die Dehnfähigkeit nimmt ab, da auch Bänder und Sehnen unelastischer werden. **Beweglichkeitsübungen müssen daher langsam erfolgen!**

Beachten sollte jeder Übungsleiter neben dem kalendarischen Alter seiner Teilnehmer allerdings das biologische Alter, da es große individuelle Unterschiede geben kann. Für die 50+-Gruppen gilt in besonderem Maße der Grundsatz, dass jeder für sich selbst die Belastungsgrenzen am besten einschätzen kann und wissen sollte, was er kann und was nicht. Pausen sind jederzeit erlaubt und jede Übung beruht auf der freiwilligen Mitarbeit.

## 2.6 Musikauswahl

Zur Untermauerung der Funktionellen Gymnastik ist es nicht zwingend notwendig, Musik zu verwenden. Allerdings sollte die motivierende Funktion von Musik nicht unterschätzt werden. Eine angemessene Auswahl lässt die Bewegungen rhythmisch und fließend werden, motiviert zu größerer Anstrengung oder unterstützt die Entspannung. Entscheidend sind dabei in erster Linie die verschiedenen Tempi, die als bpm (beats per minute/Schläge pro Minute) angegeben werden.

- **Zur Aufwärmung:**

Je nachdem, ob während der Aufwärmphase gelaufen oder gewalkt wird, liegen die Tempi zwischen 120 bpm (langames Walken) bis ca. 160 bpm beim zügigen Joggen. Sofern die Teilnehmer zwischen Walken und Joggen wählen dürfen, sollte ein mittleres Tempo gewählt werden, was etwa 128-138 bpm entspricht.

- **Zur Kräftigung:**

Für die Kräftigungsübungen im Hauptteil muss Musik benutzt werden, die klar rhythmisiert ist, um eine flüssige Bewegungskombi zu erleichtern. Bei langsamerer Musik bis etwa 112 bpm können die Teilnehmer jeden Beat für dynamische Übungen ausnutzen. Wenn schnellere Musik gewählt wird, können Anspannung und Lösen der Spannung jeweils über zwei Beats erfolgen. Es ist aber auch möglich, die Musik nur leise zur Untermauerung einzuschalten, ohne auf bestimmte Tempi Rücksicht nehmen zu müssen. Vielen Teilnehmern gefällt diese Variante besser, da sie sich ihrer eigenen Bewegungsgeschwindigkeit überlassen können.

- **Zur Dehnung:**

Im Rahmen der Dehnung kann Entspannungsmusik eingesetzt werden, die nicht klar rhythmisiert ist. Dynamische Dehnungen können auch gut von langsamen Rhythmen bis 100 bpm begleitet werden. Grundsätzlich sollte beachtet werden, dass die Musik bekannt und möglichst zeitlos sein sollte, um alle Teilnehmer anzusprechen.

# 3. Übungseinheiten

## 3.1 Übungseinheiten ohne Zusatzmaterialien

### 3.1.1 Schwerpunkt Kräftigung (Teil 1)

*Aufwärmung: Musik-Stopp-Spiel*

Die Teilnehmer bewegen sich zur Musik in der Halle. Sie dürfen auf verschiedene Arten laufen oder walken, nur langsames Gehen ist nicht erlaubt. Sobald der Übungsleiter die Musik ausschaltet und eine Aufgabe stellt, müssen die Teilnehmer diese Aufgabe so schnell wie möglich erfüllen:

- Es soll etwas Rotes berührt werden.
- Jeder Teilnehmer sucht sich einen Partner, hakt ihn unter und tanzt mit ihm.
- Im Rückwärtslauf sollen die Teilnehmer zu einem bestimmten Punkt der Halle laufen (z.B. dicke Matte, Basketballkorb, Übungsleiterstandort).
- Die Teilnehmer sollen gemeinsam eine lange Schlange bilden und als Polonaise durch die Halle laufen.
- Die Teilnehmer finden sich in Gruppen zusammen und müssen verschiedene Aufgaben erfüllen: Sich gemeinsam groß oder klein machen, zusammen ein Tier darstellen etc..



#### Mini-Choreographie

**Durchführung:** Nachdem die Teilnehmer eine Kreisaufstellung eingenommen haben, werden verschiedene Schrittkombinationen zur Musik durchgeführt, die anschließend zu einer Mini-Choreographie zusammengesetzt werden können. Die Schritte sollten zunächst einzeln eingeübt werden, bevor sie miteinander verbunden werden. Eine mögliche Variante der abschließenden Choreographie wird im Folgenden aufgeführt:  
Marschieren auf der Stelle (8 Zählzeiten)  
Marschieren nach vorn (4 Zählzeiten)  
Hampelmann (2 Wiederholungen = 4 Zählzeiten)  
Marschieren rückwärts mit seitlichem Nachstellschritt (auch Step Touch; 8 Zählzeiten)

**Variation:** Die genannten Schritte können selbstverständlich erweitert werden, indem Armbewegungen hinzugefügt werden. Beispielsweise können die Arme seitlich hochgezogen, vor dem Körper im Wechsel angewinkelt oder in Schulterhöhe vor- und zurückbewegt werden.



## Hauptteil: Kräftigung

### Gerade Bauchmuskulatur

**Durchführung:** Aus der Rückenlage werden die Beine angestellt, die Fußspitzen hochgezogen und die Arme mit nach oben geöffneten Handflächen neben dem Körper abgelegt. Dann werden Kopf und Schultern leicht angehoben und die Position gehalten. Die Arme und Hände werden nach unten gedrückt.

**Hinweis:** Der Blick wird nach oben zur Decke gerichtet.

**50+:** Die Übung kann erleichtert werden, indem Kopf und Schultern auf der Matte liegen bleiben und leicht nach unten gedrückt werden. Oder die Ausführung wird wie oben beibehalten, wobei eine Hand in den Nacken gelegt wird.



### Ganzkörperkräftigung

**Durchführung:** Aus der Rückenlage wird das Gesäß leicht vom Boden abgehoben, wobei die Beine annähernd gestreckt sind. Kopf, Schultern und Arme bleiben auf der Matte liegen. Die Handflächen sollten nach oben zeigen.

**Hinweis:** Um eine Hohlkreuzhaltung zu vermeiden, kann vor Abheben des Gesäßes der Tipp helfen, den Rücken erst nach unten in die Matte zu drücken.

**Variation:** Die Übung wird schwieriger, wenn zusätzlich noch ein Bein vom Boden gelöst werden soll.

**50+:** Erleichtert werden kann die Übung, wenn die Füße weiter zum Körper herangezogen werden.



### Rückenstrecker, Trapez- und Rautenmuskel

**Durchführung:** Die Teilnehmer begeben sich in den Vierfüßlerstand und heben aus dieser Position im Wechsel die Arme - leicht angewinkelt - mit nach oben zeigenden Daumen bis etwa in Schulterhöhe seitlich ab.

**Hinweis:** Es sollte darauf geachtet werden, dass der Oberkörper durch das Abheben der Arme nicht seitlich abgesenkt wird, sondern gerade bleibt.

**Variation:** Anstrengender wird die Übung durch das Abheben der gestreckten Arme.

**50+:** Um Beschwerden in den Handgelenken zu vermeiden, kann die Unterarmstützposition eingesetzt werden.



**Brustmuskulatur, Deltamuskel, Ellbogenstrecker**

**Durchführung:** Die Position des Vierfüßlerstandes wird beibehalten, die Füße allerdings vom Boden abgehoben und überkreuzt. Dann wandern die Teilnehmer mit den Händen weiter nach vorn, bis sie von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie bilden. Anschließend werden die Ellenbogen gebeugt und der Oberkörper abgesenkt (Gesundheitsliegestütz).

**Hinweis:** Es muss darauf geachtet werden, den Rücken während der Übung gerade zu lassen.

**Variation:** Als schwere Variante kann die normale Liegestützposition mit gestreckten Beinen zum Einsatz kommen.

**50+:** Erleichtert wird die Übung, wenn sie aus dem Vierfüßlerstand ausgeführt wird.

**Gerade und schräge Bauchmuskulatur**

**Durchführung:** Aus dem Vierfüßlerstand sollen zunächst das linke Knie und die rechte Hand, dann das rechte Knie und die linke Hand gleichzeitig in den Boden gepresst werden.

**Variation:** Es können auch beide Hände und Knie gleichzeitig in den Boden gestemmt werden, während versucht wird, sie aufeinander zuzuschieben.

**50+:** Diese Übung eignet sich sehr gut für diese Altersgruppe 50+, da bei Bauchmuskulübungen aus der Rückenlage häufiger über zu große Anstrengung im Hals- und Nackenbereich geklagt wird.

**Rückenstrecker**

**Durchführung:** Die Teilnehmer begeben sich in den Schneidersitz. Aus der aufrechten Körperhaltung wird der Oberkörper zur rechten und linken Seite gedreht.

**Hinweis:** Die Rotationsbewegung sollte unter muskulärer Kontrolle ausgeführt werden.

**Variation:** Beim ersten Versuch kann ein Punkt hinter dem Rücken eines jeden Teilnehmers fixiert werden. Im zweiten Durchgang kann dann versucht werden, über diesen Punkt hinauszukommen.

**50+:** Mit Hilfe einer Sitzgelegenheit (kleiner Kasten, Hocker, Bank) kann die Übung angenehmer gestaltet werden.



## Abschluss: Kleine Reise durch den Körper (Entspannung)

Der Übungsleiter gibt dazu folgende Anweisungen:  
Begeben Euch auf eure Matte und sucht Euch eine bequeme Position. Schließt nun die Augen und versucht, alle Gedanken an den Alltag und das heute Erlebte beiseite zu schieben.

Bemühe Dich, in Deinen Körper hineinzuhorchen. Fühle, an welchen Stellen er den Boden berührt.

Wandere in Gedanken zunächst

- zum rechten Arm, ( )
- von dort zum linken, ( )
- über die Schultern ( )
- und den Rücken hinab. ( )

Zum Schluss wanderst Du mit den Gedanken

- zu Deinem rechten Bein ( )
- und anschließend zu Deinem linken Bein. ( )

Erfühle auch hier, an welchen Stellen sie Kontakt zum Boden haben und wo nicht. ( )

Richte Deine Aufmerksamkeit nun auf Deine Atmung. Wie von selbst fließt Dein Atem in Dich hinein und wieder hinaus. Spürst Du, wie Dein Brustkorb sich dabei hebt und senkt? Verweile noch einen Moment bei Deinem natürlichen Atemrhythmus. ( )

Bereitet Euch nun darauf vor, die Entspannung langsam zu beenden. Reckt und streckt Euch wie beim morgendlichen Aufwachen. Öffnet dann die Augen und kommt mit Euren Gedanken langsam zurück zu uns.

**Hinweis:** Überall dort, wo die beiden Klammern auftauchen, bietet es sich an, eine etwas längere Pause einzuschieben, bevor die Reise weitergeführt wird.

### Variation:

- Die Konzentration auf den eigenen Atemrhythmus kann auch einzeln (ohne die Reise durch den Körper) durchgeführt werden, wenn die Zeit am Ende knapp wird. Zu diesem Zweck können die Teilnehmer auf ihren Matten sitzen bleiben.
- Sollte noch ausreichend Zeit zur Verfügung stehen, kann die Reise durch den Körper verlängert werden, indem näher auf die einzelnen Gliedmaßen eingegangen wird. Beispiel: Erfühle, an welchen Stellen die Wirbelsäule Kontakt zum Boden hat, an welchen nicht. Beginne oben am Kopf und wandere in Gedanken die natürlichen Schwingungen bis zum Gesäß hinab.



## Auf einen Blick

### Aufwärmung



Musik-Stopp-Spiel



Mini-Choreographie

### Hauptteil



Gerade Bauchmuskulatur



Ganzkörperkräftigung



Rückenstrecker, Trapez-  
und Rautenmuskulatur



Brustmuskulatur,  
Deltamuskel, Ellbogenstrecker



Gerade und schräge  
Bauchmuskulatur



Rückenstrecker

### Abschluss



Kleine Reise durch den Körper



Die Funktionelle Gymnastik – das Kräftigen, Dehnen und Entspannen der Muskulatur – kann entweder stundenbegleitend oder als eigenständige Trainingseinheiten eingesetzt werden.

Dieses bereits in vierter Auflage vorliegende Praxisbuch enthält 25 komplette, bewährte Stundenbilder. Zu jeder Einheit wird ein passendes Aufwärmprogramm sowie ein Stundenausklang angeboten. Alle Kräftigungs- und Dehnübungen können entweder ohne Zusatzmaterialien oder mit schnell verfügbaren Sportartikeln wie Tennisbällen, Therabändern, Seilen etc. durchgeführt werden.

Zahlreiche Variationsmöglichkeiten und Tipps für das Training mit Gruppen aller Altersklassen garantieren abwechslungsreiche Sportstunden.

**Heike Ringat** ist Sportlehrerin und als Referentin in der Aus- und Fortbildung für Fitness- und Gesundheitssport tätig.

ISBN 978-3-7853-1936-9

Best.-Nr. 343-01936

[www.limpert.de](http://www.limpert.de)

