

Tipps aus der Praxis für die Praxis

Methodische Reihe zum Stabilisationstraining mit Gymnastikstab und Hut (ca. 15 Minuten) Schwerpunkt Training der Tiefenmuskulatur

- Organisationsform Chaos (jeweils 3 TN stehen im Dreieck zusammen)
- Jeder Teilnehmer hat einen Gymnastikstab und je 3 Teilnehmer einen Hut

Schritt 1

TN haben den Stab senkrecht in einer Hand. Ein TN hat auf dem Stab einen Hut. Dieser TN hat den Stab in der rechten Hand und bringt den Hut durch rührende Bewegungen des Stabes zum kreisen.

Schritt 2

Der Hut wird nun an die anderen TN im Dreieck übergeben. Die TN nehmen den Hut immer mit dem Stab in der linken Hand an, übergeben diesen mit rührenden Bewegungen über die Körpermitte mit beiden Händen in die rechte Hand. Der Hut darf nie aufhören zu kreisen.

Methodische Reihe

1. Schrittstellung (rechtes Bein vorn, dann linkes Bein vorn)
2. Parallelsstand
3. Tandemstand (rechtes Bein vorn, dann linkes Bein vorn)
4. Einbeinstand (Rechts und links)

Anmerkungen

Haltung: Knie leicht gebeugt, Becken in einer neutralen Position, Bauchnabel zur Wirbelsäule, Brust raus, Blick geradeaus;
Oberkörper sollte während der Übung möglichst ruhig gehalten werden;

Hut: Der Hut sollte nie aufhören, sich zu bewegen;

W-Fragen: Wo spürt ihr das? Wie intensiv ist das für euch? Wofür brauchen wir diese Muskeln im Alltag?

Fragen zu 1.-4. Spürt ihr den Unterschied rechts und links? Wenn ja, welchen? Was schließen wir daraus für den Alltag?

Auf einer Skala von 1-6 wie intensiv ist es, den Oberkörper ruhig zu halten? Was bedeutet das für den Alltag?