

Tipps aus der Praxis für die Praxis – Teil 1

Es ist Februar, weite Teile Deutschland stehen mitten in den Karnevalsvorbereitungen – da heißt es Standfestigkeit bewahren und trainieren. Wer möchte schon gerne am „Zug“ stehen und umgeworfen werden... ;-). Deshalb gibt es in dieser Ausgabe eine Idee für buntes und lustiges Stabilisationstraining, wer mag mischt es mit Bewegungsaufgaben, die auf die Verbesserung der Ausdauer abzielen.

Pro „Unballon“ braucht man zwei normale Luftballons

1) Um dem bunten Karnevalstreiben gerecht zu werden, haben wir uns auch für ein buntes Material entschieden – Luftballons. Die alleine sind aber vielfach zu langsam in ihrer Flugeigenschaft, deshalb präparieren wir sie ein wenig und stellen „Unballons“ her. Gleichzeitig trainieren wir also die Geschicklichkeit des Übungsleiters ;-)

Und das geht so:



2) Einer der Ballons wird über die Längsachse sehr klein zusammen gerollt.



3) Danach steckt man den gerollten Ballon in den anderen so weit es locker geht.



4) Um den gerollten Ballon tiefer hinein zu bekommen, zieht man durch den äußeren Ballon an dem gerollten Ende und hält gleichzeitig mit der anderen Hand locker den oberen Rand des äußeren Ballons fest.

5) Nun setzt man den inneren Ballon auf einen Wasserhahn und lässt langsam so viel Wasser hinein laufen, bis der Ballon etwa so groß ist wie eine Mandarine. ACHTUNG! Beim Befüllen den Rand mit einer Hand festhalten!



6) Zum Zuknoten den Ballon vorsichtig vom Wasserhahn abziehen, dabei den Hals zusammendrücken – sonst ist das Wasser wieder draußen ;-)



7) Jetzt wird der äußere Luftballon ganz normal aufgepustet.

Ob groß oder klein – das können ja evtl. die Teilnehmer selbst entscheiden...



8) FERTIG ist der UNBALLON...

Los geht's mit der Bewegung/ Erwärmung: den Unballon beim Gehen auf der Hand balancieren



9) Übungen

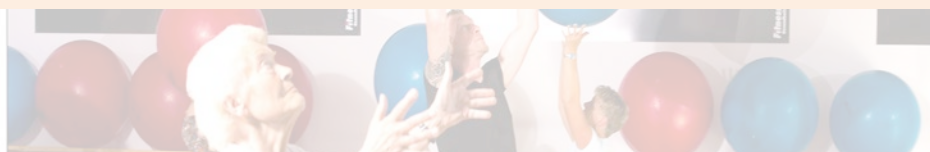
- Im Vorbeigehen mit anderen tauschen...
- Mit einer Hand greifen und neben dem Körper, in Seit-, Vor- oder Überkopfhalte kreisen lassen...

Tipps aus der Praxis für die Praxis – Teil 2

Hauptteil: die Teilnehmer stehen in einer Gasse

Schritt 1: jedes Paar hat einen Unballon

TN 1 hält den Unballon mit beiden Händen vor dem Körper fest und lässt den Wasserball in dem Luftballon kreisen und führt dabei die Arme langsam hoch und runter. Währenddessen läuft TN 2 um TN 1 herum – vorwärts hin, rückwärts zurück. TN 1 wirft den Unballon zu TN 2, Aufgabenwechsel.



Schritt 2: jedes Paar hat zwei Unballons

TN 1 lässt wieder den Wasserball in dem Luftballon kreisen, führt dabei aber eine sehr langsame Kniebeuge durch und passt das Tempo an TN 2 an. Solange TN 2 vorwärts geht, bewegt sich TN 1 in seiner Kniebeuge nach unten und die Arme, die den Unballon bewegen, gehen nach oben. Geht TN 2 rückwärts, bewegt sich TN 1 in seiner Kniebeuge wieder nach oben und die Arme gehen nach unten. TN 2 lässt während des Laufens den Unballon um seinen Körper kreisen, Richtungswechsel sowohl beim Laufen als auch beim Kreisen.

Schritt 3: jedes Paar hat zwei Unballons

Aufgabe wie oben, aber irgendwann entscheidet sich TN 1 seinen Unballon mit TN 2 zu tauschen. Dafür nimmt TN 1 den Unballon schnell mit beiden Händen nach unten und wirft ihn in einem Bogen zu TN 2. TN 2 muss dann sofort stehen bleiben, seinen Unballon zu TN 1 werfen, den anderen Unballon möglichst fangen. Jetzt erfolgt sofort ein Aufgabenwechsel.

Die Paare sollen sich auf diese Weise durch die Halle fortbewegen, der laufende TN soll immer erst einmal den stehenden TN umkreisen.



Abschlusspiel: In der Halle werden bestimmte Zielpunkte (z.B. Kreuze aus Malerkrepp) und dazugehörige Abwurfzonen (z.B. Kreise aus Seilchen) definiert.

Die TN bewegen sich in oben genannter Art durch die Halle. Steht einer der TN innerhalb der Abwurfzone, versucht er, einen Punkt durch Treffen des Zieles zu erspielen.

Pro Paar hat nur ein TN einen Versuch.

Nach dem Wurfversuch muss sich das Paar zu einer anderen Abwurfzone bewegen.

Es wird auf Zeit gespielt, Sieger ist das Paar mit den meisten Punkten.

Neue Sportgeräte/ Tipps/ Ideen/ Partner ...



IQ Production, Partner der DBS-Akademie, bietet mit dem „Premiumgym“ ein Sportgerät sowohl für den Breitensport der Menschen mit und ohne Behinderung als auch für den Rehabilitationssport.

Kommunikation

Sie erreichen die Geschäftsstelle der DBS-Akademie unter den folgenden Kontaktdaten:

Anschrift: DBS-Akademie gGmbH
Vormannstraße 7
48565 Steinfurt
Telefon: 02552 - 2872
Fax: 02552 - 98377

Geschäftsstelle info@dbs-akademie.de
Ludger Elling lelling@dbs-akademie.de
Iris Müller imueller@dbs-akademie.de
Petra Michels pmichels@dbs-akademie.de
Tonja Berg tberg@dbs-akademie.de
Sylvia Hof shof@dbs-akademie.de
Ralf Kuckuck rkuckuck@dbs-akademie.de
Markus Eggert meggert@dbs-akademie.de

Geschäftszeiten: Mo.-Fr. 08.00 - 12.30
Mo./Di./Do. 13.30 - 16.30

www.dbs-akademie.de