

## Tipps aus der Praxis für die Praxis

### Tipps aus der Praxis für die Praxis – Newsletter 09/14: „Mattengymnastik mit Spaß“

Die Übungen der Mattengymnastik lassen sich sicherlich nicht neu erfinden – aber wenn sie ein bisschen anders „verpackt“ werden, können sie schon ganz anders wirken... und manchmal fällt den Teilnehmern dann noch nicht mal auf, wie lange sie eine Übung halten oder wie oft sie diese wiederholen können...

Heute stellen wir zwei klassische Übungen mit je einer Verpackungs-idee vor. Diese Ideen lassen sich weiter spinnen und auf viele andere Kräftigungsübungen anwenden.

Viel Spaß dabei!

### Klassische Übung 1: „Crunch“

Organisationsform: Gasse  
Material: weicher Ball

- Die Teilnehmer liegen partnerweise mit den Füßen zueinander.
- Jedes Paar erhält einen Ball.
- Beide Partner kommen zur gleichen Zeit mit dem Kopf und den Schultern nach oben.
- Am höchsten Punkt wird die Position kurz gehalten und der Ball zum Partner geworfen.
- 1. Durchgang: bei jedem Wurf zählen die Teilnehmer von 30 in 3er Schritten rückwärts (30-27-24-usw.).
- Phasenwechsel: Teilnehmer suchen sich eine neue Matte und einen neuen Partner.
- Im 2. Durchgang zählen die Teilnehmer von 30 in 2er Schritten rückwärts, wobei alle Zahlen, die durch 3 teilbar sind als „boah“ gezählt werden (boah-28-26-boah-22-usw.).
- Phasenwechsel: wie oben. Wenn es sich um eine fitte Truppe handelt, können die Teilnehmer auch gerne eine intensivere Bewegungsaufgabe durchführen, um das Herz-Kreislauf-System zusätzlich anzusprechen.
- In der letzten Runde zählen die Teilnehmer von 20 in 1er Schritten rückwärts, wobei alle durch 3 teilbaren Zahlen als „boah“ und alle durch 2 teilbaren Zahlen als „yeah“ gezählt werden (yeah-19-boah/yeah-17-yeah-usw.)

Das Zählen dient zum einen der Atemkontrolle zum anderen der (alltagstypischen) Ablenkung. Sollten Teilnehmer diesem „Quatsch“ skeptisch gegenüber stehen, ist diese Erklärung vielleicht hilfreich.

Variation: TN bilden „Kleeblätter“

- Die Paare eines Kleeblattes sollen so zusammen arbeiten, dass immer ein Ball in der Luft ist, während das andere Paar gerade ablegt.
- Die Zählweise von oben kann ähnlich übernommen werden: die Paare zählen im Wechsel, starten dafür bei der doppelten Höhe (60 bzw. 40 – oder anders an die Teilnehmer angepasst).

## Tipps aus der Praxis für die Praxis – Teil 2

### Klassische Übung 2: „Bridging“ oder „Schulterbrücke“

Organisationsform: Kreis  
Material: Tücher

- Die Teilnehmer liegen mit den Köpfen zur Kreismitte.
- Zu Beginn hat jeder 3. Teilnehmer ein rotes Tuch.
- Dieses wird unter dem Gesäß hindurchgeführt und dann nach links zum Nachbarn weiter gegeben.
- Vor der Tuchannahme wird das Gesäß angehoben und möglichst bis zur Tuchabgabe oben gehalten.
- Die Tücher sollen immer den gleichen Abstand halten.
- Wenn der Bewegungsablauf und der Rhythmus der Gruppe stimmen, kommen zusätzliche Tücher dazu: zwei blaue und zwei grüne – möglichst gleichmäßig verteilt.
- Blau: von der Tuchannahme bis zur Tuchabgabe wird die linke Ferse mit angehoben, dabei soll der Rumpf aber stabil bleiben! Bei sehr fitten Teilnehmern kann das linke Bein komplett mit angehoben werden.
- Grün: von der Tuchannahme bis zur Tuchabgabe wird die rechte Ferse mit angehoben, auch hierbei soll der Rumpf natürlich stabil bleiben. Sehr fitte Teilnehmer heben das rechte Bein komplett an.
- Zur mentalen Ablenkung können die Teilnehmer bei der Tuchübergabe kognitive Aufgaben gestellt bekommen: z.B. sollen sie dem Partner ein Wort sagen, dass sie mit der jeweiligen Farbe des Tuches verbinden.



Variation: Kreisformation mit einer Matte mehr als Teilnehmer

- Die Teilnehmer nehmen alle gleichzeitig die Brückenposition ein.
- Ein Teilnehmer verlässt seine Position, geht außen um den Kreis herum und legt sich auf die freie Matte.
- Ist er angekommen, dürfen alle Teilnehmer einmal kurz ablegen.
- Der zuletzt laufende Teilnehmer bestimmt nach dem gemeinsamen Einnehmen der Brücke den Teilnehmer, der als nächstes seinen Platz verlässt.
- Dies wird so lange durchgeführt, bis jeder Teilnehmer einmal seine Position verlassen hat.
- Bei fitten Gruppen können die liegenden Teilnehmer auch die Beine im Wechsel anheben, während der gehende Teilnehmer über die Beine gehen muss, um auf die freie Matte zu wechseln.