

Tipps aus der Praxis für die Praxis

In unserer „monatlichen Körperreise“ geht es diesmal um den gesamten Körper – und um eine Möglichkeit, auch im Urlaub aktiv zu bleiben.

In der Rehasportstunde kann dieses „Spiel“ wunderbar in das „Aufwärmprogramm“ integriert werden:

„Vielseitiger Spaziergang“

Hier sollen einfach mal verschiedene Schrittkombinationen ausprobiert werden. Durch gezielte Fragen kann der Übungsleiter die Teilnehmer feststellen lassen, welche unterschiedlichen Trainingseffekte erzielt werden:

- große Schritte - stärkere Aktivierung der hinteren Beinmuskulatur und erschwertes Halten des Gleichgewichtes
- kleine Schritte mit bewusstem Abrollverhalten - Aktivierung der Unterschenkelmuskulatur
- Seitwärtsschritte - Aktivierung der Ab- und Adduktoren
- Rückwärtsgang mit umsehen - Aktivierung der hinteren Beinmuskulatur und Beweglichkeitstraining des Rumpf-/Nackenbereiches
- große Diagonalschritte vorwärts mit kurzem Innehalten und leichter Einbein-Kniebeuge - Aktivierung der gesamten Beinmuskulatur und Einsatz der Rumpfmuskulatur
- wie vorher - nur rückwärts...

Ablauf

- Alle Schrittvarianten bekommen einen Namen, der natürlich von der Gruppe ausgesucht werden darf
- Der Übungsleiter gibt die Bewegungsart vor (Namen rufen). Natürlich kann der ÜL das Kommando auch in die Gruppe geben
- Neben der Bewegungsart gibt der Übungsleiter durch Zeigen einer Zahl auch noch die Anzahl Personen vor, die sich synchron bewegen muss

oder/und im Anschluss

- Die Teilnehmer gehen paarweise durch den Raum. Einer gibt das Kommando und die Schritte vor, der andere passt sich an
- Einer der Teilnehmer schließt die Augen und passt sich an seinen Partner an, der „Blinde“ gibt aber das Kommando

„Urlaubsaufgabe“

Jeder Teilnehmer soll jeden Tag mindestens fünf Minuten in mehr als einer anderen Gangart gehen, als er es normalerweise tun würde. Damit die Teilnehmer das auch tun, wird natürlich abgefragt:

„Nach den Ferien wird auf einem großen Bogen Papier gesammelt, wer in welcher Gangart trainiert hat.“

Viel Spaß und einen schönen Urlaub!

