



Konzept 11.12.2021 - OFST

Haupttrainer*in: Jo-Anne

Moderator*in / Co-Trainer: Moussa

Technischer Support + Protokollführung: Sascha

Anleitung Warm Up: Moussa

Einweisung Aufgabenstellung: Jo-Anne

Cool Down: Sascha

Material: Besenstiel oder Ähnliches

14:00 Uhr - **Kurze Begrüßung** (ca. 10-15 Min.)

Inhalt:

- (Erneute kurze Einweisung in Zoom) (**Sascha**)

- Erklärung zum Ablauf der Veranstaltung, wer für was Ansprechpartner ist und wie wir Hilfestellung leisten (**Moussa**)

14:20 Uhr - **Warm Up** (ca. 20-30 Min.) Gymnastik/Fitness (**Moussa**)

Musik legt Trainer*in fest

1. Schulterkreisen nach vorne / nach hinten / nach oben ziehen / bewusst nach unten ziehen
2. Schultergelenk + Ellenbogengelenk Mobilisierung in verschiedenen Bewegungsrichtungen
3. Unterarm Rotation/ Handgelenk Rotation in verschiedene Bewegungsrichtungen
4. Hampelmänner
5. (Im Rollstuhl Drehübungen (links, rechts etc.))
6. Kopf/Nacken Mobilisierung

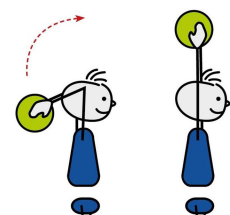
14:45 Uhr - **Kurze Einweisung Aufgabenstellung für den Hauptteil** (Jo-Anne)

Übung 1: 10 x (pro Richtung) den Besenstiel über Kopf mit ausgestreckten Armen heben und anschließend vor die Brust ausstrecken im Wechsel

Übung 2: 10 x den Besenstiel über dem Kopf mit ausgestreckten Armen von einer in die andere Hand übergeben – Arme wieder zur Seite ausstrecken

Übung 3: 10 x den Besenstiel mit ausgestreckten Armen vor der Brust in die andere Hand übergeben. (andere Variante: Unterarm beim Übergeben drehen/rotieren)

Übung 4: den Besenstiel mit beiden Händen festhaltend mit gestreckten Armen über dem Kopf – bewegt die Hände mit dem Stab hinter den Kopf, indem ihr die Ellenbogen beugt – Ellenbogen zeigen, wenn möglich, zur Decke und sind dicht am Kopf. Arme wieder ausstrecken (10 x)





Übung 5: Stab weiter außen greifen und Paddel Bewegung machen. (ca. 60 sek.)

Übung 6: mit dem Stab den Boden seitlich berühren. Abwechselnd seitlich nach rechts und links unten beugen. Soweit deine sichere Bewegung es lässt (Fußgänger berühren mit dem Stab den Boden, in dem sie eine Kniebeuge machen)(jede Seite 5-8 x)

Übung 7: den Stab vor der Brust mit beiden Händen halten und die Ruderbewegung ausführen (ca. 60 sek.)

Übung 8: Bizeps Ausdauertraining. Mit angewinkelten Ellenbogen und angespanntem Bizeps den Stab Richtung schultern bewegen

Übungen 1-8 insgesamt 2-3 x ausführen (Zirkeltraining). Jeweils ca. 30 Sekunden Pause zwischen den einzelnen Übungen und ca. 3 min Pause nach jedem Zirkel

„Pausen und Trinken nicht vergessen!!!“

15:30 Uhr - Cool Down (ca. 10-20 Min) Dehnen und Atemübungen (**Sascha**)

Musik legt Trainer/in fest

- 3 x Katzenbuckel + Brust öffnen / Arme nach hinten – gebeugt oder gestreckt – tief einatmen
- Schulter dehnen (Arm waagrecht vor der Brust – anderen drückt gegen den Ellenbogen)
- Seitliches Dehnen (rechte Hand auf die Beine – linker Arm gestreckt am Kopf vorbei – wir ziehen uns nach rechts (falls der Arm nicht gestreckt werden kann, einfach ablegen und nur Oberkörper nach rechts beugen))
- Drehsitz (mit der linken Hand an der rechten Lehne festhalten – Becken und Beine bleiben gerade nach vorne)
- Atemübung: - erst Brust 3 x tief einatmen und dann 3x im Bauch und dann abwechselnd (3x)

Anschließend: Abschlussrunde, Zeit für Austausch und evtl. Fragen.

Was hat dir besonders gut gefallen? - vom Gefühl Bsp. War entspannend lustig

Welche Übung hat dir Spaß gemacht? Lieblingsübung

Dabei habe ich mich nicht gut gefühlt. Hatte Angst vor dem Ball

Was hat dir nicht so gut gefallen? Die Übung war zu leicht/schwierig

Vorschläge für die Übungen