



Konzept 15.01.2022 - OFST

Haupttrainer*in: Andrei

Moderator*in / Co-Trainer*in: Sven

Technischer Support + Protokollführung: Andrei

Anleitung Warm Up: Sven

Einweisung Aufgabenstellung: Andrei

Cool Down: Sven

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

Inhalt:

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

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

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

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** (**Andrei**)

Übung 1: Grundposition – Ellenbogen auf Schulterhöhe, Hände nach oben, Handflächen nach vorne. Führe die Hände über den Kopf nach oben. Anschließend kehre in die Grundposition zurück (45 Sek.)

Übung 2: Schultern in Richtung Ohren hochziehen. Bei den Ohren die Schultern für 2 Sek. halten. Locker lassen (45 Sek.)

Übung 3: Rudern. Grundposition – Arme sind vor der Brust nach vorne ausgestreckt. Handflächen zeigen zum Boden. Ellenbogen hinter den Rücken führen. Schulterblätter zusammenziehen. Anschließend kehre in die Grundposition zurück (45 Sek.)

Übung 4: Oberkörper um die eigene Achse kreisen (20 Sek. in eine Richtung – 20 Sek. in die andere Richtung)



Übung 5: Arme hängen am Körper entspannt nach unten. Fäuste ballen und zu den Schultern bewegen. Am Endpunkt die Arme für 3 Sek. angespannt halten. Danach die Fäuste nach unten locker lassen (45 Sek.)

Übung 6: Grundposition – Fäuste unterhalb des Kinns zusammenhalten und die Ellenbogen zusammenführen. Die kompletten Unterarme für 3 Sek. gegeneinanderpressen (45 Sek.)

Übung 7: Links und rechts im Wechsel mit ausgestreckten Armen und Oberkörper in entsprechende Richtung gereckt pflücken und danach das Handgelenk nach außen drehen. Blickrichtung ist Pflückrichtung (45 Sek.)

Übung 8: Koordinationsüberraschungsübung (Finger zusammen) (1 Minute)

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 (Sven)

Musik legt Trainer/in fest

- 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))
- Latissimusdehnung
- Nackendehnung
- Atemübungen

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