



Konzept 29.01.2022 - „Sportabzeichen to go“ (Schnelligkeit)

Moderator*in / Co-Trainer*in: Liya

Technischer Support + Protokollführung: Moussa

Anleitung Warm Up: Moussa

Einweisung Aufgabenstellung: Jo-Anne

Cool Down: Liya

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

Inhalt:

- Erneute kurze Einweisung in Zoom (Technischer Support)
- Slideshow vorstellen (Technischer Support)
- Erklärung zum Ablauf der Veranstaltung, wer für was Ansprechpartner ist und wie wir Hilfestellung leisten (Moderator)

14:15 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. Schultergelenksmobilisierung + Ellenbogen
3. Unterarm Rotation/ Handgelenk Rotation in verschiedene Bewegungsrichtungen
4. Kopf-Nacken Mobilisierung
5. Handgelenksmobilisierung
6. Oberkörperbewegungen (Im Rollstuhl Drehübungen (links, rechts etc.))+ Nach Vorne und zur Seite mit in die vorgegebene Richtung ausgestreckten Armen

14:30 Uhr - **Kurze Einweisung Aufgabenstellung für den Hauptteil (Jo-Anne)**

Material: Keines

Programm:

Übung 1: Power Hampelmänner (15 sek, 10 sek Pause) x 3 Wiederholungen

Übung 2: Chaps (15 sek und 10 sek Pause) x 3 Wiederholungen

Übung 3: Upper Cut (15 sek und 10 sek Pause) x 3 Wiederholungen

Übung 4: Wing chung (15 sek und 10 sek Pause) x 3 Wiederholungen



Übung 5: Hook (15 sek und 10 sek Pause) x 3 Wiederholungen

Übung 6: Flügelschlagen (15 sek und 10 sek Pause) x 3 Wiederholungen

Übung 7: Wrist rolls (15 sek und 10 sek Pause) x 3 Wiederholungen

Übung 8: Paste (15 sek und 10 sek Pause) x 3 Wiederholungen

Übungen 1-8 insgesamt 3 x ausführen (Zirkeltraining). Jeweils ca. 30 Sekunden Pause zwischen den einzelnen Übungen und mindestens 3 – 5 Minuten Pause nach jedem Zirkel

„Pausen und Trinken nicht vergessen!!!“

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

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)
- Kopf- Nacken Dehnung
- 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, anstrengend etc.

Welche Übung hat dir Spaß gemacht? Lieblingsübung

Dabei habe ich mich nicht gut gefühlt. (Hatte Angst vor dem Ball, habe mir die eine Übung nicht getraut)

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