



Konzept 26.02.2022 - „Sportabzeichen to go“ (Kraft)

Moderator*in / Co-Trainer*in: Andrei

Technischer Support + Protokollführung: Andrei

Anleitung Warm Up: Andrei

Einweisung Aufgabenstellung: Charlene

Cool Down: Andrei

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

Inhalt:

- Slideshow vorstellen (**Andrei**)

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

14:15 Uhr - **Warm Up** (ca. 20-30 Min.) Gymnastik/Fitness (**Andrei**)

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** (**Charlene**)

Material: Handtuch

Programm:

Übung 1: Rudern. Startposition - Ausgestreckte Arme vor der Brust mit dem Handtuch halten. Handflächen schauen zum Boden. Endposition - Ellenbogen nah an den Körper bringen und dabei das Handtuch ran ziehen. Die Hände dürfen leicht zum Bauchnabel gehen. Danach gehen die Arme wieder in die Startposition (90 Sek.)

Übung 2: Die Arme sind ausgestreckt vor der Brust. Handtuch schulterbreit fest mit den Händen halten. Die Hände auseinanderziehen (10 Wdh.)

Übung 3: Ein Arm seitlich austrecken. Das Handtuch ist in der Hand und hängt zum Boden. Den Oberkörper seitlich neigen, und dabei versuchen, dass das Handtuch den Boden berührt. Im Anschluss wieder hochkommen. Seite wechseln (10 Wdh.)



Übung 4: Startposition - Das Handtuch ist hinter dem Kopf und liegt auf den Schultern. Hände sind möglichst breit am Handtuch. Die Handflächen zeigen nach vorne. Das Handtuch auseinanderziehen. Die Schulterblätter bleiben dabei zusammen (10 Wdh.)

Übung 5: Das Handtuch vor der Brust schulterbreit oder noch breiter an der langen Seite halten. Handtuch hängt locker. Das Handtuch ausschütteln (15 Wdh.)

Übung 6: Das Handtuch zusammenrollen. Die Arme sind schulterbreit ausgestreckt. Und folgende Sachen in der Luft schreiben:

- Eigener Namen
- Wohnort
- Geburtsdatum

Übung 7: Das Handtuch bleibt zusammengerollt. Die Arme sind schulterbreit ausgestreckt. Ein Arm ist über dem Kopf. Der andere Arm bleibt auf der Brusthöhe. Position von den Armen langsam tauschen. Spannung aufbauen (20 Wdh.)

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 (**Andrei**)

Musik legt Trainer*in fest

- Schulter dehnen
- Seitliches dehnen
- Kopf- Nacken Dehnung
- Arme dehnen
- Hände dehnen

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