



Konzept 21.05.2022 - „Sportabzeichen to go“ (Kraft)

Moderator*in / Co-Trainer*in: Lisa + Charlene

Technischer Support + Protokollführung: Lisa

Anleitung Warm Up: Lisa

Einweisung Aufgabenstellung: Charlene

Cool Down: Lisa + Charlene

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

10:15 Uhr - **Warm Up** (ca. 20-30 Min.) Gymnastik/Fitness (**Lisa**)

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

10:30 Uhr - **Kurze Einweisung Aufgabenstellung für den Hauptteil (Charlene)**

Material: 2 Wasserflaschen (je nach Schwierigkeit 0,5l oder 1l)

Programm:

Übung 1: Rudern mit Wasserflaschen (60 Sek.)

Übung 2: Seitheben mit Wasserflasche übergeben vor der Brust (60 Sek.)

Übung 3: Wasserflasche im Sitzen seitlich aufheben und auf der anderen Seite abstellen (60 Sek.)

Übung 4: Trizepskicks: Wasserflasche hinter dem Kopf anheben (45 sec. Jede Seite) – Seiten wechseln → Alternative, wenn über Kopf nicht möglich, hinter dem Rücken Wasserflasche anheben (90 Sek.)

Übung 5: Boxen mit Wasserflaschen (60 Sek.)

Übung 6: Arme seitlich ausgestreckt mit Wasserflasche in der Hand kreiseln (60 Sek.)



Übung 7: Frontheben: Wasserflaschen vor dem Körper anheben (max. bis Schulterhöhe) (60 Sek.)

Übungen 1-7 insgesamt 2-3 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!!!“

11:30 Uhr - Cool Down (ca. 10-20 Min) Dehnen und Atemübungen (**Lisa**)

Musik legt Trainer*in fest

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

11.45 Uhr – Traumreise (**Charlene**)

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