



Stundenbeispiel Erwachsene

Auf Tuchfühlung mit sich selbst

Bewegung für übergewichtige Menschen mit dem Handtuch

Vorbemerkungen/Ziele

Die Urmotivation für Bewegung fehlt vielen Menschen in der modernen Gesellschaft und häufig wird das alltägliche Leben ohne körperliche Anstrengung gemeistert. Aus diesem Lebensstil kann Übergewicht entstehen. Viele Übergewichtige erleben dann Einschränkungen bei Bewegung und können eine geringe Frustrationstoleranz haben. Dies gilt es positiv zu durchbrechen, um Übergewichtige an Bewegung heranzuführen. Mit Übungen zur Körperwahrnehmung kann das Wohlbefinden und die Wertschätzung dem eigenen Körper gegenüber gesteigert werden. Weitere Ziele sind in der Muskelkräftigung, der Beweglichkeits- und Koordinationsschulung sowie in der moderaten Ausdauerförderung zu sehen, die in diesem Stundenbeispiel aufgegriffen werden. So soll Freude an der Bewegung gewonnen oder zurückgewonnen werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

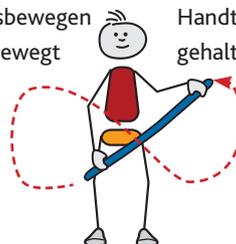
- **Begrüßung und Einstieg in die Stunde**
- 🕒 Die Teilnehmer*innen (TN) stehen im Halbkreis und haben das Handtuch um den Hals gelegt.

Die Übungsleitung (ÜL) erläutert das Stundenthema „Auf Tuchfühlung mit sich selbst“ und die Bedeutung des Wohlbefindens in der Stunde sowie im Alltag. Sie nennt Vorteile einer guten Körperwahrnehmung oder Vorteile eines positiven Selbstbildes unabhängig vom Gewicht. Hierzu stellt sie z. B. die Frage: „Habt ihr euch schon einmal bei euren Füßen bedankt?“ Die ÜL macht darauf aufmerksam, dass das Thema „Füße“ am Ende der Bewegungseinheit nochmals intensiver angesprochen wird. Die TN dürfen sich daraufhin gerne bei ihren Füßen bedanken.

- **Handtuch-Paddeln**
- 🕒 Die TN bewegen sich mit ihrem Handtuch kreuz und quer durch die gesamte Halle.

Das gerollte und gespannte Handtuch wird im Gehen mit beiden Händen etwa schulterbreit gehalten. Die ÜL gibt „Handtuch-Anweisungen“.

- „Kajak“ = das Handtuch kurbelnd mit beiden Armen vorwärtsbewegen
 - „Kanadier“ = das Handtuch wird rechts oder links paddelnd bewegt
 - „Rudern“ = das Handtuch wird vor und zurückbewegt
- Sagt die ÜL „Einer“, „Zweier“ usw., dann finden sich die TN in entsprechender Anzahl hintereinander ein und bewegen sich in „einem Boot“.



● = Inhalt, 🕒 = Organisation, 🎯 = Absicht, 🟡 = Hinweis

Rahmenbedingungen

- Zeit:**
60 Minuten
- Teilnehmer*innen (TN):**
12–16 Frauen und Männer im Alter von 30 bis 65 Jahren
- Material:**
Je TN eine Matte und einen Stuhl (bei Bedarf), 4 kleine Bälle
Ein großes Handtuch und ein Handtuch zum Schweißabtupfen bringen die TN selber mit. Die Handtücher können als Übungsgerät, aber auch als Raumbegrenzung, zum Richtungsweisen oder als Unterlagerungsmaterial dienen.
- Ort:**
Turnhalle, Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

- 🎯 Ankommen in der Stunde, Schaffen einer positiven Grundstimmung in der Gruppe
- 🟡 Hinweis auf spezielle Aspekte der Körperwahrnehmung, z. B. „Wie warm ist mir jetzt?“, „Welche Muskeln sind gerade angespannt?“, „Stehe ich gut auf beiden Füßen?“
- 🎯 Aktivierung des gesamten Körpers, Herz-Kreislaufanregung, Förderung der Interaktion
- 🟡 Ein langes Halten des Handtuchs auf Spannung kann anstrengend sein, alternativ kann das Handtuch tiefer gehalten werden.

Fitness
10.2024

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Liegestütz an der Wand

- Die TN verteilen sich an der Hallenwand.

Die TN stellen sich frontal zur Wand auf und stützen ihre Hände an der Wand ab. Das Handtuch kann wahlweise um den Nacken gelegt oder unter den Händen aufgespannt werden. Es werden Liegestütze an der Wand ausgeführt. Die Liegestütze mit einer Wiederholungszahl von 10–15 Wiederholungen und 3 Sätzen ausführen.



● Aus dem Stand in den Vierfüßlerstand

- Die TN nehmen sich eine Matte und legen diese als Gruppe in Schachbrettform auf den Boden. Bei Bedarf wird ein Stuhl mit zur Matte genommen.

Die TN legen ihr (großes) Handtuch mittig auf die Matte, so dass es als Orientierungshilfe das Rechteck bildet, auf dem die Hände und Füße im Vierfüßlerstand achsengerecht positioniert werden.

Aus dem Ausfallschritt gehen die TN in den Einbeinkniestand, stützen sich mit der Hand auf dem Boden (alternativ am Stuhl) ab und bringen das zweite Knie auf den Boden.

Nun schieben sie das Gesäß leicht nach hinten, so dass sie sich auf den Oberschenkeln abstützen können.

Anschließend mit den Händen auf dem Boden abstützen und in den Vierfüßlerstand kommen.

Auf dem umgekehrten Weg geht es wieder in den Stand.

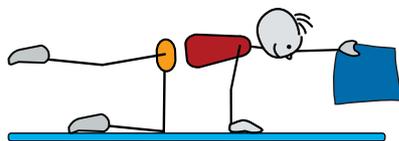
Die Übung 3–5 Mal wiederholen



● Kräftigung des Rückens

Alle TN gehen in den Vierfüßlerstand und nehmen die Positionierung ihrer Hände unter den Schultern und der Knie unter der Hüfte wahr. Im Wechsel wird der rechte und linke Arm angehoben und in Verlängerung des Körpers nach vorne gestreckt. Das zwischen den Händen liegende (kleine) Handtuch wird beim Vorstrecken des Arms wie eine Fahne mitgeführt. Danach werden die Beine im Wechsel angehoben und nach hinten gestreckt.

Die Übungsabfolge mit einer Wiederholungszahl von 10–15 Wiederholungen und 3 Sätzen ausführen.



● Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

Die TN begeben sich in die Rückenlage und stellen die Beine an. Die Arme befinden sich neben dem Körper bzw. die Hände können auf dem Bauch abgelegt werden. Nun heben sie den Kopf und die Schultern ausatmend an.

Die Bauchmuskulaturübung mit einer Wiederholungszahl von 10–15 Wiederholungen und 3 Sätzen ausführen.

Absichten und Hinweise

Autorin:
Katrin Kastner

- ◎ Training der Ganzkörperspannung, Kräftigung der Armmuskulatur (M. Triceps brachii)
- ✔ Die TN wählen einen individuellen Abstand zur Wand, so dass sie die Übung schwerer oder leichter gestalten können.
- ✔ Die Übung wird bei höherem Körpergewicht der TN bewusst an der Wand ausgeführt, um das Körpergewicht bei der Übung zu reduzieren.
- ◎ Üben von gelenk- und rückschonenden Positionsveränderungen zur leichteren Alltagsbewältigung, Schulung der Koordination, Kräftigung der Beinmuskulatur
Der Lagetransfer vom Stand auf die Matte wird durchgeführt, damit die TN ihn verinnerlichen und zu Hause anwenden können.
- ✔ Bei Bedarf nehmen sich die TN einen Stuhl (rückschonendes Tragen des Stuhls), um sich daran abstützend auf den Boden zu bewegen, oder sie bleiben in der Nähe der Wand.
- ✔ Hinweise an die TN:
Positionierung der Hände unter den Schultern und der Knie unter der Hüfte im Vierfüßlerstand
- ◎ Förderung der Körperwahrnehmung, Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie der Muskulatur der Schultergürtelrückseite und der Beinrückseite
- ✔ Bei Bedarf werden die Knie mit einem Handtuch unterpolstert.
- ✔ Fittere TN können auch gleichzeitig einen Arm und das gegengleiche Bein anheben und ausstrecken.
- ◎ Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur
- ✔ Das Handtuch kann bei Bedarf unter die Lendenwirbelsäule oder den Brustkorb gelegt werden.
Es kann auch der Kopf in das Handtuch gelegt werden, somit kann das Anheben des Kopfes unterstützt werden; hierzu halten die Hände jeweils auf jeder Seite die Handtuchenden fest.

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

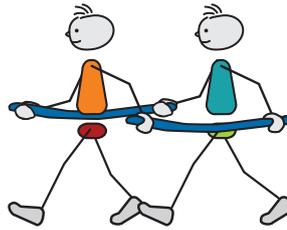
● Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

Die TN liegen in Rückenlage und die Beine sind angestellt. Das Handtuch wird unter einem Bein durchgeschwungen und die Handtuchenden mit den Händen gefasst. Der Kopf wird ausatmend angehoben und durch Zug am Handtuch die gegengleiche Schulter zu dem „Handtuch-Knie“ gezogen. Nach entsprechender Wiederholungszahl wird das Handtuch unter das andere Bein geschwungen und die Übung zur anderen Seite ausgeführt. Die Bauchmuskulaturübung mit einer Wiederholungszahl von 10–15 Wiederholungen zu jeder Seite und 2 Sätzen ausführen.

● Tuchprozession

- Die TN bilden Paare. Die TN jedes Paares stellen sich hintereinander auf und verbinden sich auf jeder Seite mit einem Handtuch.

Die Paare walken in einem untereinander abgestimmten, leicht fordernden Tempo durch den Raum. Der bzw. die vordere TN bestimmt den Weg und der bzw. die hintere TN folgt und achtet darauf, dass die Tücher dauerhaft gespannt sind.



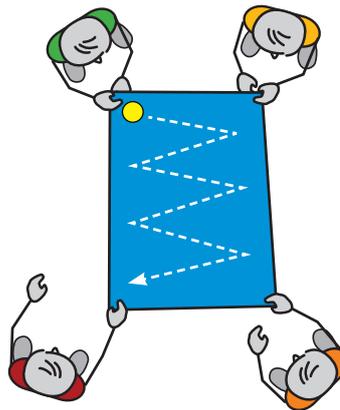
Nach 2–3 Minuten wechseln die TN die Richtung und damit ihre Aufgaben.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Balljongleur

- Die TN stellen sich zu viert mit einem Handtuch und einem Ball auf.

Jede*r TN einer Kleingruppe hält eine Ecke des Handtuchs. Der Ball soll auf dem Handtuch verschiedene Formen rollen, die die ÜL ansagt. Die TN müssen gemeinsam von ihren Handtuchecken das Handtuch so halten, dass der Ball wie gewünscht rollt.



AUSKLANG (5 Minuten)

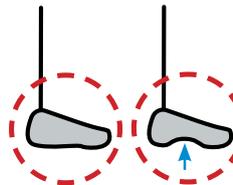
● Kurzer Fuß nach Janda

- Die TN stellen sich im Innenstirnkreis auf.

Die ÜL leitet den „Kurzer Fuß nach Janda“ an.

- Die TN stehen aufrecht auf beiden Füßen.
- Die TN sollen sich auf folgende Fußpunkte als Belastungspunkte stellen und wahrnehmen: Ferse, Großzehen- und Kleinzehenballen
- Dann sollen sie das Fußgewölbe mit entspannten Zehen (kein Krallen der Zehen) hochziehen.

Die Übung wird, wenn möglich, mit beiden Füßen gleichzeitig ausgeführt.



● Reflexion und Verabschiedung

- Die TN stehen mit der ÜL im Innenstirnkreis.

Die ÜL fragt die TN nach dem aktuellen Befinden.

Die TN sollen den „Kurzen Fuß nach Janda“ täglich beim Zähneputzen durchführen.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur und der Schulterblattmuskulatur

✓ Hinweise an die TN:

- Den Kopf beim Anheben nur leicht einrollen
- Das „Handtuch-Bein“ darf bei der Übungsausführung leicht angehoben werden

- ⊙ Moderate Ausdauerförderung, Förderung der Interaktion

✓ Hinweise an die TN:

- Bei Richtungswechsel, wenn möglich, die Handtuchfassung nicht lösen
- Die Paare können auch häufiger einen Richtungswechsel durchführen

- ⊙ Förderung der Gruppenaktivität und des Wohlbefindens, Spaß/Freude an Bewegung, Förderung der Kopplungsfähigkeit

- ✓ Die ÜL achtet darauf, löslebare Formenvorgaben zu machen:

- Zick-Zack
- Vorwärts und zurück
- Nach rechts und links
- Kreise
- Den Ball durch Schwingen des Handtuchs hochspielen

- ⊙ Aufrichtung des Fußgewölbes, tiefe Rumpfstabilisation, Stabilisation der Beinachse, Förderung der Körperwahrnehmung und Wertschätzung des eignen Körpers

- ✓ Fußgewölbe hochziehen = das Gefühl haben, den Boden unter den Füßen „aufzusaugen“
- ✓ Entspannte Zehen: evtl. stellen sich die TN zur Verdeutlichung der entspannten Zehen auf das Handtuch.

- ✓ Bei Schwierigkeiten, gleichzeitig beidseitig zu arbeiten, kann auch mit einem Fuß begonnen werden.

- ⊙ Körperwahrnehmung in den Alltag integrieren, Förderung der Selbstwirksamkeit und des Wohlbefindens

- ✓ Mit der Aufmerksamkeitslenkung auf das aktuelle Befinden versucht die ÜL, eine positive Emotion zu fördern.