Schweizerischer Turnverband

Mobilität / Stabilität – Flow Obere Extremitäten

Ziele	Die Teilnehmenden… • erleben ein Training spezifisch für die oberen Extremitäten. • verbessern die Wahrnehmung, Mobilität und Stabilität der oberen Extremitäten.
Hinweise	• Bei der Durchführung auf die Qualität der Ausführung achten → Ebenen, Schulterposition (entspannt, nicht hochgezogen) • Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen • Schwitzen ist erwünscht • - Erleichtern / + Erschweren
Quellen	• Entspannt, beruhigende Spiele für Körper und Geist, Martin Völkening, rex-Verlag

Aufwärmen (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung und Infos		
10'	**Farbpalette** Verschieden farbige Moosgummi-Punkte (oder andere Markierungen) auslegen. Freie Fortbewegung in der Halle (Intensität steigernd). Bei jeder Markierung wird eine vorgegebene Aufgabe gelöst. Dabei wird jede Farbe einzeln durch die Leiterperson instruiert. • Rot = 5× Schulterkreisen rw. / 5× Schulterkreisen vw. • Gelb = abrollen, mit den Händen in eine Brettposition laufen, mit den Füssen zu den Händen laufen und wieder aufrichten (Raupe) • Grün = Arme über Kopf strecken und langsam über die Seiten nach unten führen, in jeder Position nach hinten wippen, um die Brustmuskulatur zu öffnen • Blau = 3 Armschwünge ausführen (in den 3 möglichen Ebenen: Frontalebene, Sagittalebene, Waagrechte)	Frei im Raum  Reihenfolge Bsp: 2' Rot 2' Rot und Gelb 2' Rot, Gelb und Grün 2' Rot, Gelb, Grün und Blau	Musik

Hauptteil (40')

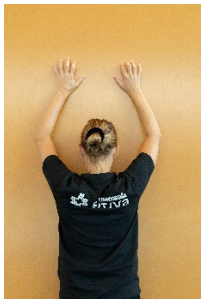
Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
15'	**Arm - Flow** • Arme über die Seite nach oben über Kopf führen (Frontalebene). Einen Arm vorne absenken, den anderen hinten (Sagittalebene). Wiederholen beim Absenken Seite wechseln. 10× wiederholen. • Arme über die Seite nach oben über Kopf führen (Frontalebene). In eine leichte Rückbeuge bewegen (Blick nach oben, Arme in Streckung) und dann nach unten schwingen. Arme schwingen neben dem Körper und dann wieder nach oben. 10× wiederholen.	Im Kreis	Musik

- Arme sind über dem Kopf gestreckt. Ellbogen seitlich nach unten ziehen (Kaktusarme) und die Brust öffnen. Kurz halten und wieder nach oben führen. 10× wiederholen.
- Arme seitlich absenken bis in die Waagrechte. Brustkorb seitlich verschieben und die Hände mitdrehen (rotieren) und in die Länge ziehen. Wenn der Brustkorb nach rechts bewegt, dreht sich die rechte Handinnenfläche nach oben und umgekehrt. 10× pro Seite.
- In der Mitte ankommen und den Rumpf rotieren. Die Arme bleiben in der Waagrechten und rotieren nur soweit der Rumpf mitdrehen kann. Die Atmung unterstützt die Rotation. Mit der Ausatmung in die Drehung gehen und dann in der Einatmung halten. Mit der nächsten Ausatmung tiefer in die Drehung gehen und mit der Ausatmung zurück zur Mitte. Dies auf der anderen Seite wiederholen. Insgesamt 5× pro Seite.
- Arme absenken und seitlich am Körper hängen lassen. Leicht nach innen und aussen rotieren.
- Arme aus dieser Position abwechselnd dem Boden annähern (wie Apfelpflücken über Kopf) und gleichzeitig den Rumpf einrollen bis die Arme Richtung Boden hängen und die Schulterblätter locker und entspannt sind.
- Langsam wieder aufrollen und im Stand «ankommen»

20’ **Mobilität und Wahrnehmung an der Wand**

Die TN stellen sich mit Blick zur Wand auf.

- Mit den Händen nach oben laufen (krabbeln) und versuchen sich so nahe wie möglich an die Wand zu stellen. Wahrnehmen, ob eine Schulter beweglicher ist als die andere. Wenn ja verbessert sich das Gefühl mit einigen Wiederholungen?



- Hände an der Wand platzieren und nach oben und unten gleiten (Fingerspitzen zeigen immer nach oben). Wie beweglich ist das Handgelenk? Wo zieht es?



- Hände an der Wand platzieren und die Ellbogen leicht nach oben drehen (verschrauben) ohne dass die Hand sich bewegt.



- Position halten und die Schultern hochziehen (zu den Ohren) und wieder lösen. Gehen beide Schultern gleich hoch? Gelingt das Lockerlassen?



- Position halten und den Brustkorb von den Händen wegbewegen (stossen). Der obere Rücken wird rund, die Schulterblätter gleiten seitlich und weg von der Wirbelsäule. Diese Bewegung einige Male wiederholen.



Kontakt nur mit einer Hand an der Wand und seitlich zur Wand stehen. Die Finger zeigen nach oben oder leicht nach hinten.

- Die Hand bleibt auf der Stelle und der Körper bewegt sich nach vorne und hinten. Wo wird ein Ziehen wahrgenommen?
- Die Hand bleibt hinter der Körperlängsachse und du versuchst den Arm zu strecken. Die Hand bewegt nach oben und unten. Auf welcher Höhe ist die Dehnung am intensivsten?



	• Die Hand bleibt in Kontakt mit der Wand und die Wand wird weggeschoben (Druck in Wand). Schulter, Ellbogen und Handgelenk stehen in einer Linie (waagrecht) und das Schulterblatt und der Rumpf sind aktiviert. 10 Sekunden halten und dann wieder lösen. 10× wiederholen. • Druck aufrechterhalten und den Körper frei in alle Richtungen bewegen. Der Arm bleibt lang. • Kontakt zu Wand langsam auflösen und nachspüren. • Handwechsel.		
10’	**Bewegung mit Gegenstand** Alle TN stellen sich in einem Kreis auf. Leiterperson gibt Gegenstände mit einer zugehörigen Bewegung in den Kreis. Wer den Gegenstand erhält, führt die entsprechende Bewegung aus und gibt danach den Gegenstand weiter. Ziel ist, dass alle TN einen Gegenstand halten und die zugehörige Bewegung ausführen.	Im Kreis 	Verschiedene Gegenstände/ Materialien

Ausklang (10’)

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
5’	**Pulsierendes Wesen** Die Gruppe bildet einen Kreis. Die Teilnehmenden breiten ihre Arme rechts und links waagrecht aus und wählen den Abstand derart, dass sich die Fingerspitzen knapp berühren. Nun schliessen alle die Augen und bewegen sich langsam in Richtung Kreismitte. Dabei krabbeln die Finger langsam über die Arme der beiden Nachbarn, von der Hand zur Schulter und über den Nacken, bis man Schulter an Schulter steht und kurz die Nähe geniesst. Dann geht es genauso wieder zurück in die Ausgangsposition. Während des gesamten Spiels bleiben die Augen geschlossen und es wird nicht gesprochen.	Im Kreis 	
5’	Weitere Informationen und Abschluss		