Mobilität / Stabiliät - Flow Ganzkörper - Rumpf

Ziele	Die Teilnehmenden... ● erleben ein Ganzkörpertraining mit dem Fokus Mobilität und Stabilität Rumpf.
Hinweise	● Bei der Durchführung auf die Qualität der Ausführung achten à Rumpfstabilität, Pause, wenn man die Position nicht mehr halten kann ● Rumpf ist immer aktiviert (angespannt) ● 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 (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüssung und Infos		
10'	**Domino-Flow** Zwei oder mehrere Gruppen bilden. Die Gruppen sind in den Hallenecken verteilt. Die TN holen nacheinander eine Bewegungskarte. Jede Bewegung wird zuerst einzeln in der Gruppe ausgeführt und dann als Abfolge mit Übergängen zusammengestellt. Sobald alle Bewegungskarten abgeholt sind, werden die Flows der ganzen Gruppe vorgezeigt.	Kleingruppen mit 3-5 Personen	Markierung Startposition, Bewegungskarten

Hauptteil (35')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
10'	Die verschiedenen Flows gemeinsam wiederholen. Jede Gruppe kann eine*n Leiter*in bestimmen, welche den Lead übernimmt und bei der Anleitung hilft. Je nach Anzahl Flows mehrere Abläufe des gleichen Flows hintereinander ausführen.	Frontal, alle zusammen	
20'	**Stabilitätsflow Rumpf** Aus dem Stand in eine Schrittstellung. In der Schrittstellung die Arme über Kopf führen und den Blick nach oben richten. Die Arme seitlich öffnen und bis in die Waagrechte absenken. Den Oberkörper drehen und die Arme in der Waagrechten halten. Beide Richtungen ausprobieren. Die Arme wieder über Kopf führen und die Schrittstellung auflösen. Auf der anderen Seite wiederholen. Aus dem Stand in die Brettposition gehen. Brett halten und den rechten und linken Fuss abwechslungsweise etwas zur Seite bewegen, kurz den Boden tippen und zurück zur Mitte bewegen. Beine bleiben gestreckt. Jeden Fuss 5× wiederholen.	Im Kreis	Musik

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Im Brett einen Fuss nach vorne, aussenneben die Hand stellen, zweiten Fuss nach vorne aussen neben die andere Hand stellen. Aufrichten, Arme über Kopf strecken und wieder tief gehen. Füsse nacheinander zurück in Brettposition bringen. 10× wiederholen und jeweils mit dem anderen Fuss beginnen. In Brettposition auf die Ellbogen einzeln absenken und wieder hochdrücken. 10× wiederholen. Aus der Brettposition Knie absenken und Gesäss zu den Füssen bewegen. Pause in der Kindposition. Zurück in die Brettposition gehen und in einen Seitstütz re/li drehen, oberen Arm zur Decke strecken. Dynamischer Wechsel von rechts nach links immer über die Mitte (Brett). Je 5x pro Seite in kontrolliertem Tempo ausführen. Im Seitstütz bleiben und den nach oben gestreckten Arm unter den Rumpf führen («einfädeln») und wieder nach oben strecken. 5x wiederholen und anschliessend Seite wechseln. Aus Seitstütz in einen Langsitz wechseln und die Hände neben dem Gesäss seitlich platzieren. Den Oberkörper strecken und nach oben ziehen, leicht nach hinten lehnen und eine schiefe Ebene bilden. Position kurz halten und dann wieder heben. 10x wiederholen. Aus Langsitz in Vierfüsslerposition drehen, Füsse einzeln zu den Händen führen und zum Stand kommen. Im Stand die Fussballen heben und langsam wieder senken. 20x wiederholen.		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5’		Im Kreis	Musik

Ausklang (10’)

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5’	**Rückenschreiben** TN A stellt sich mit dem Rücken vor TN B. TN B schreibt ein Wort, Buchstabe für Buchstabe gross auf den Rücken. Varianten: Rechenaufgaben, Bilder malen. Rollenwechsel.	Zu zweit 	
5’	Abschluss und weitere Informationen		