



# Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016  
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

## Workshop

Fitness und Krafttraining

SPORT  
BEWEGT NRW!

# THEMA

## Verlaufsplan: 120 Minuten

### Material: Fitnessgeräte aller Art

#### Ziele:

- Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Sensibilisierung für die Wichtigkeit von Fitnesstraining
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung des Körperbildes
- Schmerzreduktion

#### Materialien:

<b><i>Einstieg 5 Minuten</i></b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
Sicherheit beim Krafttraining gewährleisten	Erklärungen zu den Geräten: <ul style="list-style-type: none"><li>- Unterschiede zwischen Ausdauergeräten und Krafttrainingsgeräten</li><li>- Allgemeine Hinweise: Handtuch benutzen, Gewichte vorsichtig zurückstellen</li><li>- Langsam und kontrollierte Bewegungsausführungen wählen</li></ul>	Kreisaufstellung

<b><i>Einstimmung 15 Minuten</i></b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
Wissensvermittlung zum Krafttraining an Geräten	Grundsätze des Krafttrainings: <ul style="list-style-type: none"><li>- Rumpfspannung auch an Geräten aufbauen</li><li>- Atmung beachten (Vorsicht: Pressatmung!) → Ausatmung bei Überwindung des Gewichts (konzentrische Phase)</li><li>- Beide Bewegungsphasen gleichermaßen sorgfältig beachten (konzentrische und exzentrische Phase) → beides ist wichtig!</li></ul>	Kreisaufstellung

<p>Sensibilisierung für die Wichtigkeit von Fitnesstraining</p> <p>Warm Up:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erhöhung der Körpertemperatur</li> <li>- Muskelspannung aufbauen</li> <li>- Passiven Strukturen auf Belastung vorbereiten</li> </ul>	<p>Vorteile von Krafttraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabilisation der passiven Strukturen (Sehnen, Bänder und Gelenke)</li> <li>- Verbesserung des Stoffwechsels</li> <li>- Verbesserung der Alltagstauglichkeit</li> <li>- Uvm.</li> </ul> <p>Marschieren auf der Stelle mit aktivem Armeinsatz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprunggelenke mobilisieren</li> <li>- Knie anheben, Anfersen</li> <li>- Oberkörperrotationen mit einbauen</li> <li>- Schultern kreisen, Arme Kreisen</li> <li>- Gemeinsam leichte Kniebeugen einüben</li> <li>- Einbeinig stehen</li> <li>- Rumpfspannung aufbauen: Partner versucht mit leichten Druckbewegungen sein gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen</li> </ul>	<p>Kreisauflistung</p>          <p>Partnerübungen</p>
---	---	---

<i><b>Hauptteil 80 Minuten</b></i>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
<p>Verbesserung des Körperbildes</p> <p>Selbstvertrauen beim Krafttraining stärken</p> <p>Verbesserung der Körperwahrnehmung</p> <p>Verletzungsprophylaxe</p> <p>Ganzkörperkräftigung</p>	<p>Stationsbetrieb aus möglichst vielen Trainingsgeräten → Grundsätze:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Körperbereiche trainieren (Beine, Hüfte, Rumpf)</li> <li>- Langsame Bewegungsausführungen</li> <li>- Technisch gute Ausführung vorrangig beachten</li> <li>- Aufbau der Stationen beachten (nicht drei Beinübungen hintereinander!)</li> <li>- Spieler (Agonist) und Gegenspieler (Antagonist) gleichermaßen trainieren</li> </ul>	<p>Stationsbetrieb (mehrere Runden)</p>

<b>Ausklang 20 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
<p>Einleitung der Regenerationsprozesse</p> <p>Senkung des Muskeltonus</p>	<p>Abwärmen durch erneute niedrig dosierte Herz – Kreislauf Belastung (z.b. Cardio – Geräte, wie Fahrradergometer)</p> <p>Stretching des gesamten Körpers:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wade/Oberschenkelrückseite</li> <li>- Oberschenkelvorderseite</li> <li>- Hüftbeuger/Gesäßmuskulatur</li> <li>- Rumpfmuskulatur</li> <li>- Armmuskulatur</li> <li>- Nackenmuskulatur</li> </ul>	<p>Kreislaufaufstellung</p>