

Gesundheit (Zusatzworkshops)

Gesundheit

2418

Sa, 20.11.2010, 13.00–14.30 Uhr

Bewegliche Wirbelsäule – Starker Rücken

Sabine Diehl

Unsere Wirbelsäule liebt Veränderung, sie möchte bewegt werden – und das nicht einseitig, sondern in der ganzen Bandbreite ihrer Funktionsfähigkeit. Diese Bandbreite nutzen wir im Alltag häufig nicht aus. Beweglichkeit ist das eine – Stabilisation das andere. Es werden Übungen erarbeitet, um zum einen die Wirbelsäule als bewegliches „Gelenk“ zu erleben, zum anderen sie dort zu stabilisieren, wo es notwendig ist. Ein starker Rücken, um beweglich und stabil zu bleiben – ein ausgewogenes Zusammenspiel der Rumpfmuskulatur.

2419

Sa, 20.11.2010, 13.00–14.30 Uhr

Pilates für den Rücken

Christian Lutz

Möglichen Dysbalancen aus Beruf und Sport wird in diesem Workshop entgegen gewirkt, die Körperwahrnehmung und die Haltung werden geschult und die Mobilität und Tiefenstabilität verbessert. Ein Trainingsprogramm für einen gesunden Rücken und damit für mehr Leistung und Wohlbefinden in Freizeit und Beruf.

2713

So, 21.11.2010, 09.00–10.30 Uhr

Workout mit dem Redondoball

Nadja Brecht

Spannend und vielseitig ist das Training mit dem Redondoball. Ob als Unterstützung für die aufrechte Haltung, ob zur Erarbeitung der Stabilität, ob zur Intensivierung des muskulären Aufbautrainings, ob als Hilfe bei Übungen zur Mobilität oder für mehr Genuss beim Relaxen – der Redondoball bietet eine Menge Möglichkeiten.

2714

So, 21.11.2010, 09.00–10.30 Uhr

Pilates Flow

Sabine Diehl

Bewegungsfluss ist eines der Pilates-Prinzipien. Die Bewegung mit der Atmung zu verbinden, um dann in fließende Bewegung innerhalb einer Übung und von einer Übung in die nächste Übung zu gelangen – das ist das Ziel. Mit einem Wechselspiel von Dynamik und Ruhe, Kraft und Lockerheit wird diese Pilates-Stunde zu einem Tanz für Körper und Geist.

2715

So, 21.11.2010, 09.00–10.30 Uhr

Stabilisationstraining mit dem Flexi-Bar®

Ekaterina Pletnev

Aktives Schwingen und reaktives Coretraining gibt die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar® bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tief gehende Reaktion des Körpers – die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche auf bewusste Art und Weise nicht erreicht werden kann. Flexi-Bar® ist das erste Trainingsgerät, das das AGR-Gütesiegel erhielt.

2716

So, 21.11.2010, 09.00–10.30 Uhr

Knie- und Hüftschule

Anke Töpfer

„... 20 Jahre lang 40 sein ...“ – das Motto für diesen Workshop! Es wird die Ganzheitlichkeit des Körpers betrachtet. Somit gehören zur Knie- und Hüftschule auch die Füße – als Basis und Fundament des Körpers. Bei der aktiven Durchführung der „Körperschule“ werden Übungen mit dem elastischen Seil durchgeführt. Diese funktionell ausgerichteten Übungen bieten ideale Bedingungen zur Regeneration und Heilung der Strukturen des Bewegungsapparates, indem natürliche Mechanismen des Körpers aktiviert werden.

2814

So, 21.11.2010, 11.15–12.45 Uhr

Rückentraining – Workout für eine gesunde Haltung

Nadja Brecht

Fitness für den Rücken ist ausschlaggebend, um den alltäglichen Belastungen und Herausforderungen Stand zu halten. Über natürliche Bewegungsmuster können die Wirbelsäule mobilisiert und umgebende Strukturen gedehnt werden. Kraftvolle Einsätze relevanter Muskelgruppen führen außerdem zu mehr Stabilität und einer gesunden Körperhaltung. Ziel dieses Workshops ist es, neue Akzente bei altbewährten Übungen zu setzen, die Aufmerksamkeit auf wichtige Details zu richten und somit Bekanntem neuen Schwung zu geben.

2815

So, 21.11.2010, 11.15–12.45 Uhr

Flexibel und stabil – Rückenworkout mit Kleinhanteln

Anke Töpfer

In diesem Workshop wird ein Ganzkörpertraining mit Kleinhanteln präsentiert. Der Schwerpunkt liegt im funktionsbezogenen Einsatz des Gerätes für den Gesundheitssport. Spaß und Kommunikation kommen bei den Partnerübungen nicht zu kurz. Den Abschluss der Stunde bildet ein spezielles Stretchingprogramm.

2916

So, 21.11.2010, 13.45–15.15 Uhr

Mobilisation und Stretching

Nadja Brecht

Dieser Workshop bietet ein Mix aus ruhigen, mobilisierenden Übungen und intensivem Stretching. Die Atmung als natürliches und unterstützendes Instrument lädt ein zu einer tiefgehenden Wahrnehmung gedehnter Körperstrukturen und ermöglicht es, leichte runde Bewegungen als Balsam für die Gelenke spürbar werden zu lassen.

(Zusatzworkshops) Wettkampf

Gerätturnen/Kunstturnen

8202a

Fr, 19.11.2010, 20.00–21.30 Uhr

Salto rückwärts

Maika Bepperling

Der Salto rückwärts gehört zu den einfacheren akrobatischen Elementen im Gerätturnen. Ist die Saltotechnik richtig erlernt, kann darauf aufgebaut werden. Beispielsweise kann die Körperposition variiert werden oder Längs- bzw. zusätzliche Breitenachsendrehungen diese Grundtechnik weiterführen. Ausgehend von biomechanischen Überlegungen wird ein Programm zur Erarbeitung der Saltotechnik vorgestellt. Häufige Fehlerquellen werden aufgezeigt und Korrekturmöglichkeiten gegeben.

8401a

Sa, 20.11.2010, 13.00–14.30 Uhr

Salto vorwärts – Lernen ohne Minitramp

N.N.

Nach einer kurzen biomechanischen Einführung zum Salto vorwärts und dem Hinweis auf die drei verschiedenen Armführungsmöglichkeiten und ihre Anwendung wird zunächst der prellende Absprung und dann mit Hilfe von Geräthilfe der Salto vorwärts, jedoch ohne den Einsatz eines Minitrampolins erlernt. Dennoch ist es möglich, dass jeder Teilnehmer das Element (ggf. unter erleichterten Bedingungen) im Rahmen dieses Arbeitskreises erfolgreich realisieren kann.

8404a

Sa, 20.11.2010, 13.00–14.30 Uhr

Einführung in die Kurbetbewegung

Melanie Lienemann

Die Kurbetbewegung ist eine jener Bewegungsstrukturen, die einen grundlegenden universellen Charakter besitzt und damit Bestandteil vieler Turnelemente ist. In der methodischen Arbeit des Gerätturnens hat das Kurbet heute für viele beschleunigte Bewegungen einen herausragenden Stellenwert.

8501a

Sa, 20.11.2010, 15.15–16.45 Uhr

Handstand – Ein unterschätztes Element

N.N.

Wie ist die Kopfhaltung, wie sollte gestützt werden, warum ist Mittelkörperspannung beim Handstand so wichtig und was bedeutet „in Bindung bleiben“? Auf alle diese Fragen gibt es in diesem Workshop Antworten. Neben der Handstandgrundtechnik werden Handstandabrollen und Handstanddrehung in Varianten vermittelt, Rückschwung Handstand am Parallelbarren und Reck erarbeitet, sowie der Handstand auf dem Balken in Variationen erlebt.

8601a

Sa, 20.11.2010, 17.30–19.00 Uhr

Kippbewegungen an Parallelbarren und Reck/Stufenbarren

N.N.

Nach einer kurzen biomechanischen Einführung zu den Kippbewegungen wird die Impulsübertragung zunächst am Boden erfahren – wir springen vom Rücken ab. Dann wird der Kippaufschwung am Parallelbarren und am Reck/Barren in unterschiedlichen Variationen vermittelt. Dabei werden die Kernfehler durch eine spezielle methodische Heranführung zu vermeiden versucht. Hilfeleistung wird mit gelehrt.

8608

Sa, 20.11.2010, 17.30–19.00 Uhr

Schwebebalken: Grundlagen des Akrobatiktrainings

Maika Bepperling

Akrobatische Elemente auf dem Schwebebalken sind als Trainer immer wieder eine Herausforderung: Wie sieht eine sichere Hilfestellung aus? Welche Orientierungspunkte kann man den Turner geben? Gerätearrangements, Hilfestellungen und übergreifende Bewegungsmerkmale werden behandelt.

8609

Sa, 20.11.2010, 17.30–19.00 Uhr

Vorbereitendes für den Schweizer

Roland Siebecke

Der Schweizer gilt in der Turnerszene oft als Inbegriff des Turnenkönnens, birgt aber auch seine Schwierigkeiten in sich. In diesem Workshop werden methodisch-didaktisch fundierte und in der Praxis erfolgreich verwendete Anregungen gegeben, wie man die einzelnen Schwachstellen ausbessern, und auch sinnvoll Hilfestellung geben kann. Als besonders wertvolles Hilfsmittel kommt hier der Sitzball zum Einsatz.

8810

So, 21.11.2010, 11.15–12.45 Uhr

Anwendung der Kurbettechnik in der Turnpraxis

Melanie Lienemann

Dieser Workshop zeigt die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Kurbettechnik in der Turnpraxis. An ausgewählten Beispielen wird gezeigt, welche neue Qualität grundlegende Bewegungselemente durch den Einsatz der Kurbettechnik erreichen können und welche Perspektiven sich dadurch auftun.

8907

So, 21.11.2010, 13.45–15.15 Uhr

Salto rückwärts

Melanie Lienemann

Der Salto rückwärts gehört zu den einfacheren akrobatischen Elementen im Gerätturnen. Ist die Saltotechnik richtig erlernt, kann darauf aufgebaut werden. Beispielsweise kann die Körperposition variiert werden oder Längs- bzw. zusätzliche Breitenachsendrehungen diese Grundtechnik weiterführen. Ausgehend von biomechanischen Überlegungen wird ein Programm zur Erarbeitung der Saltotechnik vorgestellt. Häufige Fehlerquellen werden aufgezeigt und Korrekturmöglichkeiten gegeben.