



AERO STEP XL TOGU® – SENSOMOTORISCHES TRAINING

Vorbemerkungen/Ziele

Das Training auf dem Aero Step XL (2-Kammer-Luftkissen – zur Durchblutungsförderung und Massage mit über 1.000 runden Noppen bestückt) ermöglicht über den Reiz der Eigenwahrnehmungsorgane (Propriozeptoren) in Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenkkapseln ein verbessertes Zusammenspiel von Muskeln und Nerven. Ziel des sensomotorischen Trainings ist die Verbesserung der Koordinationsfähigkeit. Ein neuerer Aspekt der Koordination, ist die Fähigkeit gelenkstabilisierende Wirkungen zu erzielen. Dabei wird das Zusammenspiel von bewegungsausführender und stabilisierender Muskulatur als eine koordinative Fähigkeit betrachtet. Durch ausgleichende Reflexbewegungen beim Training auf dem AS, steuern millionenfache Nervenimpulse Muskeln, die auf einer stabilen Unterlage kaum aktiviert würden. Die Bewegungen werden nicht bewusst über das Gehirn gesteuert, sondern reflexartig über Nervenzellen des Rückenmarks. Lernerfolge stellen sich schneller im Bezug auf eine Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Reaktion, Anpassung) und der Gelenkstabilisation ein.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG/ERWÄRMUNG (10 Minuten)

● „Quer Feld ein“

- ⊙ Die Teilnehmer/innen (TN) bewegen sich zu flotter Musik kreuz und quer um die am Boden liegenden AS durch den Raum/die Halle.

Sie führen dabei verschiedene Bewegungen aus (Knie im Wechsel anheben – dabei beide Arme nach oben schieben, Fußspitzen im Wechsel vorne/seitlich/hinten auftippen – dabei beide Arme in Seithalte/Hochhalte/Vorhalte führen...).

Im weiteren Verlauf bewegen sich die TN zu zweit/dritt hintereinander, führen verschiedene Arm-/Beinbewegungen aus, umkreisen gemeinsam ein AS, übersteigen vorwärts/seitwärts so viele AS wie möglich, gehen seitwärts über so viele AS wie möglich.

● „Auf wackeligen Füßen“

- ⊙ Jede/r TN sucht sich nun ein AS.

Das AS wird zu flotter Musik „umkreist“, vorwärts/seitwärts übersteigen.

Die TN tippen im Wechsel die Fußspitzen/Fersen auf das AS, gehen seitwärts darüber und stellen sich mit beiden Füßen darauf. Sie bewegen nun ihre Füße in verschiedene Richtungen (Gewichtsverlagerung in Richtung Fußspitzen, Fersen zu den Seiten), versuchen auf dem AS zu marschieren, steigen rückwärts wieder ab und gehen noch einmal eine große Runde um alle AS herum.

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Erwachsene

Material: Musikgerät, Musik, Aero Steps (XL), Matten, Bälle (Gymnastik-, Over-, Softbälle...), Therabänder/Seilchen,

Ort: Gymnastikraum, Sporthalle

Musikempfehlungen:

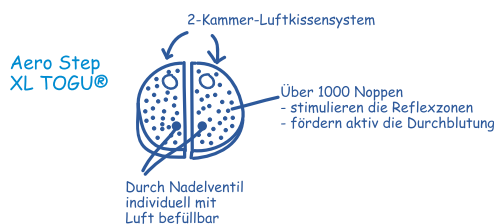
z.B. Aerobicmusik bis 132 bpm

Abkürzungserläuterungen:

AS	=	Aero Step/s XL
TB	=	Therabänder
SG	=	Schultergelenk
u.u.	=	und umgekehrt

Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeine Erwärmung/Einstimmung, bekannt machen mit dem Gerät, Steigerung der Nervenleitgeschwindigkeit, Schulung koordinativer Aspekte (Gleichgewicht, Reaktion, Anpassung, Rhythmus...), Einstieg ins Thema
- ✔ Vor Beginn des Trainings erfolgt eine Einführung in das Thema durch die Übungsleitung (ÜL). Wichtige Details zum Gerät (Beschaffenheit, Funktion...), zur Benutzung, Übungsausführung, Sicherheit...
- ✔ In der Einstiegsphase sollten Sportschuhe getragen werden!
Ab dem Schwerpunkt ist es sinnvoll die Schuhe auszuziehen (Reiz der Propriozeptoren)



Stundenverlauf und Inhalte

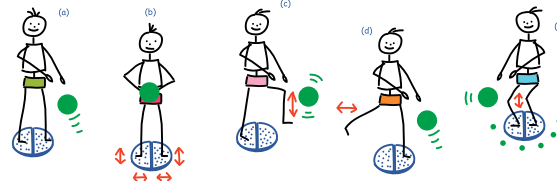
SCHWERPUNKT (40 Minuten)

- Die TN nehmen sich nun ein AS und kommen zum Innenstirnkreis zusammen (genügend Abstand zueinander halten!) und legen es auf den Boden.

„Auf jeden Fall mit Ball“

Auf dem AS stehend den Ball mit beiden Händen vor dem Körper/AS prellen, dazu:

- auf dem AS marschieren
- Gewichtsverlagerung (vor/rück – seit/seit)
- die Knie im Wechsel anheben
- die Beine im Wechsel gestreckt zur Seite anheben
- leicht in die Hocke gehen (nicht unter 90°)/aufrichten



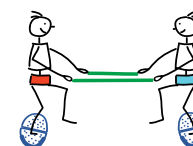
„Auf die Bänder, fertig, los...!“

- Die TN kommen zu zweit zusammen, legen die AS voreinander (ca. 1,20 m Abstand) am Boden ab und verbinden sich mit den TB.

- Marschieren auf dem AS
- Knie im Wechsel anheben
- Rückwärts vom AS absteigen und wieder aufsteigen (mehrere Wiederholungen)

Zu den beschriebenen Bewegungen jetzt die Arme gleichzeitig mitbewegen:

- Gestreckt nach hinten bewegen (Bänder auseinander ziehen / Trizepszug)
- Auf Schulterhöhe angewinkelt, gleichzeitig nach hinten ziehen (Ruderzug)



„Bodenkontakt“

- Die TN verteilen sich großzügig mit den AS und einer dünnen Matte im Raum/der Halle. Sie legen das AS auf die Matte.

Im Vierfüßlerstand mit den Händen auf AS stützen; das (gestreckte) rechte Bein mehrere Male heben und senken.

Beinwechsel

Die Beinbewegung mit den Armen kombinieren, d.h., rechtes Bein – linker Arm gestreckt anheben/senken

Seitenwechsel

Absichten und Hinweise

- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Reaktion, Anpassung) und Kraftausdauerförderung

- Eventuell den Ball von rechts nach links und zurück vor AS prellen (oder mit einer Hand prellen) – dazu die Beinbewegungen kombinieren.

- Bänder auf Spannung halten – Arme gestreckt neben dem Körper halten!

- Eventuell auch gleichzeitig, einseitig (rechts/rechts – links/links).

- Eventuell ein Handtuch auf das AS legen, wegen der Noppen



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

„Aerofun“

- Die TN kommen mit den AS wieder zum Innenstirnkreis zusammen.

Zu Musik gehen sie nun:

- Rechts/links auf/ab, u.u.
- Rechts auf/links kick – links ab/rechts ab – links auf/rechts kick usw.
- In 8 Schritten rechts/8 Schritte links um das AS herum

- Schulung der Ausdauer und Koordination

- Musik bis ca. 128 bpm

- Verschiedene Armbewegungen dazu kombinieren (z.B.: klatschen, Arme ausschütteln...)

- Die kleine Folge mehrfach wiederholen!

AUSKLANG (5 Minuten)

„Zur Ruhe kommen“

- Die TN stellen sich auf das AS:

- Finden „ihre“ Mitte (ausbalancieren!)
- Atmen tief ein/aus
- Steigen rückwärts ab – finden auch hier „ihre“ Mitte
- Gehen locker und entspannt rechts/links um das AS

- Verbesserung koordinativer Fähigkeiten, absenken der Herzfrequenz und harmonischer Abschluss

- Eventuell Arme leicht angewinkelt bis auf Schulterhöhe heben und senken

Autorin:

Elena

Spereiter