

Jahresbericht

Bodyforming

Di: 9⁰⁰ - 10⁰⁰

Sigrid Franke

1.) 29.8.23

- Warming-up durch Laufen in der Halle und Übungen neben der Matte
- Übungen mit d. Ball
- Übungen auf d. Matte:
 - a) im Sitzen, b) in Rückenlage, c) in Seitlage
 - d) in Bauchlage
- ⇒ Ziel: Festigung der Bauchmuskulatur
- Dehnübungen

2) 5.9.23

- Aufwärmen durch Spiel mit d. Ball
- Übungen mit d. Luftballon
 - a) in der Halle im Fehlen
 - b) auf der Matte
- Ziel: Förderung der Beweglichkeit von Armen und Beinen
- Tanzschritte und Dehnübungen

3) 12.9.23

- Fitness warm-up neben der Matte
- Übungen während d. Fehens in d. Halle
- Partnerübung mit d. Ball
- "Obstsalat" ⇒ Ziel: Gedächtnistraining
- Kräftigung d. Bauchmuskulatur auf d. Matte

4) 17.10.23

- Warm-up mit d. Ball → Nennen von Blumen-
namen in alphab. Reihenfolge → Bewegung u.
gedächtnistraining
- "Schattenspiel": 1TV führt Übung vor, Partner
"ahmt sie gegengleich nach"
- Wettspiel: "Eierlaufen"
- Workout mit d. Handtuch (nach "Kugelblitz")
Ziel: Förderung der Beweglichkeit des gesamten
Körpers
- Dehnübungen

5) 24.10.23

- Warm-up mit d. Seil
- Spiel "Spinnennetz" mit dem Seil
- Übungen für d. unteren u. oberen Rücken
auf d. Matte

6) 7.11.23

- Warm-up mit d. Reifen
- Kräftigung der Armmuskulatur u. des
oberen Rückens durch Übungen mit d. Reifen
- Beweglichkeitsübungen mit d. Reifen
- Partnerspiel mit d. Reifen: Raumerfahrung
- Konzentrationspiel
- Becherbodentraining auf d. Matte

7) 14.11.23

- Warm-up mit Beuteln: (laufen durch d. Halle und Schwingen)
- Kräftigung der Beinmuskulatur: Ball zwischen d. Knie klemmen, laufen, ablegen, zurücklaufen
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur: Bälle ins. gepresste "Feld" a) schießen, b) rollen, c) werfen
- Kräftigung der Schultern u. Arme durch Übungen mit d. Theraband
- Kräftigung der Rückenmuskulatur durch Übungen auf d. Matte

8) 21.11.23

- Warm-up: Laufen durch d. Halle, zuwerfen eines Säckchens; Übung zur Lockerung der Muskulatur
- Frühsport (o. Übungen aus d. "Apothekenumschau": Mobilisierung des Kreislaufs, Schulung der Koordination, Dehnungsübungen (Rumpf); Lockerung von Schultern, Armen u. Beinen;
- Luftballonspiel: Förderung der Beweglichkeit d. ganzen Körpers u. der Kommunikation
- Kräftigung der vorderen u. hinteren Oberextremität
- Passage mit Igelbällen (PA)

9) 28.11.23

- Warm-up: People to people + Puzzle-Spiel
- Übungen zur Kräftigung der Po-Muskulatur
- Rhythmische Gymnastik: "Morita"