

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS 604

**WS Funktionelles Training auf dem
Balance Pad**

Referent/in: **Müller, Iris**

Funktionelles Training auf dem Balance-Pad

Iris Müller

Funktionelles Training auf dem Balance Pad

Balance-Pad – das Sportgerät auch oder gerade für Ältere

Unter dem Motto „**Balance halten**“ werden sowohl **spielerische** als auch **funktionelle Inhalte** bezüglich verschiedener körperlicher Einschränkung vorgestellt. Diese Einschränkungen beziehen sich auf Krankheitsbilder des „Stütz- und Bewegungsapparates“ sowie „Innere Organe“.

Sportliche Aktivität führt nachweislich zu einer Verbesserung der gesundheitlichen Situation und das vor allen Dingen im Alter. Voraussetzung ist die entsprechend **richtige Art und Weise** der Durchführung des Sportangebotes.

Der Einsatz des **Balance-Pads** eignet sich hervorragend zur **Schulung des statischen und dynamischen Gleichgewichts**. Ein **propriozeptives Training** oder mit anderen Worten, ein Training zur Wahrnehmung der Körperstellung und Körperbewegung, kommt grundsätzlich allen Menschen zu Gute aber insbesondere bei der älteren Generation bietet sich damit eine Möglichkeit, auch in **Alltagssituationen stabiler** zu bleiben oder wieder zu werden.

Denn die **Trainierbarkeit des Gleichgewichts** bleibt bis ins **hohe Alter** erhalten.

Praxisbeispiele: Stand - Gang

- Wahrnehmung des KSP und der Veränderung durch Bewegung
- Vorwärts, rückwärts, seitwärts gehen und dabei mit und ohne Blickkontakt zum Boden
- An Ort und Stelle – aufbauender Kontakt zum Gerät – verschiedene Aufgabenstellungen
- Slalomlauf und Übersteigen der Balance-Pads – mit Zusatzaufgaben
- Verschiedene spielerische Komponenten

Praxisbeispiel: Seil – Einsatz des Seils als „Schwungelement“

- An Ort und Stelle das Seil unter dem Pad befestigen - verschiedene Aufgaben
- Mit Partner/in: Pad auf den Seilen schwingen
- Mit Partner/in: Schrittstellung- mit einem Fuß auf dem Pad – verschiedene Aufgaben
- Mit Partner/in: „Ziehkampf“ – sowohl beid- als auch einbeinig
- Schwungelemente in der Bewegung (Gehen oder Laufen) einsetzen

Praxisbeispiel: Ball – Einsatz des Balls als „Sprungelement“ - Übungsformen sind sowohl im Stand als auch in der Bewegung durchführbar

- Prellen des Balles mit Handwechsel und Gewichtsverlagerung auf dem Boden und auf dem Pad – zuerst alleine dann mit Partner/in
- Pad als „Trampolin“ einsetzen
- Verschiedene Aufgabenstellungen auf und mit dem Pad und Ball zur Schulung koordinativer Fähigkeiten
- ÜF mit Partner/in
- Verschiedene Gehrichtungen und dabei den Ball prellen
- Einbeinstand mit Zuwerfen – aber etwas versetztes Werfen nach links oben oder rechts oben (Verlagerung des Körperschwerpunktes)
- Zuwerfen oder Prellen in der Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärtsbewegung

Praxisbeispiele: Reifen – Einsatz des Reifens als „Rollelement“

- Mit Partner/in: Einer „lenkt“, der andere reagiert; Wahrnehmungsschulung
- Mit Partner an Ort und Stelle: Reifen als „Festhalte-Hilfe“ einsetzen – verschiedene Aufgaben gemeinsam im gleichen Rhythmus bewältigen
- Den Reifen zwirbeln und in der Zwischenzeit Aufgaben erfüllen
- Reifen liegt auf dem Boden: Pad liegt im Reifen – Bewegungen in verschiedene Richtungen ausführen

- Verschiedenen Schrittkombinationen auf/mit dem Pad
- Den Reifen als „Rollelement“ einsetzen sowohl alleine als auch zu zweit
- Bewegung mit dem Reifen – Aufgaben mit Partner/in, an Ort und Stelle, in Bewegung