

## **Das kleinste Fitness – Studio im Klassenzimmer**

*Geplante Bewegungspausen mit dem Thera- Band Übungsband stellen einen bewegteren „Arbeitsplatz Schule“ dar*

Bewegungsmangel und statisches Sitzen führen zum Rückgang der Funktionsfähigkeit aller Organsysteme. Einschulungsuntersuchungen belegen, dass bis zu 40% der Kinder Muskel- und Haltungsschwächen sowie bis zu 30% Übergewicht haben. Auch Aufmerksamkeits- und Konzentrationsverluste sind Folgen des Dauersitzens.

Mit dem Thera-Band Übungsband können Muskeln gezielt angesprochen werden, so dass es sich gut eignet, die besonders beim Sitzen vernachlässigte Muskulatur aufzubauen: Dazu zählen vor allem die aufrichtende Muskulatur im Bereich des Schultergürtels, die Rückenmuskulatur im Bereich der Brustwirbelsäule und die Bauchmuskulatur.. Die Verbindung von funktionalen Übungen ( mit möglichst vielseitiger Muskelkräftigung/-dehnung) und einem hohen Aufforderungscharakter ist für Kinder besonders wichtig. Nur so ist es möglich, Kinder zur freudvollen und dauerhaften Teilnahme an Bewegungsideen mit dem Thera - Band im Klassenzimmer und weiterführend zu Hause anzuregen,

Die Übungen im Klassenzimmer sollen die Auswahl die Muskulatur kräftigen, die durch das passiv-statische Dauersitzen permanent geschwächt wird. Durch die Kräftigung der Muskulatur wird die Stabilisierung von Becken und Wirbelsäule sowie ein Ausgleich von Muskelgleichgewichten erreicht. Darüber hinaus steigert diese Bewegungsform das Wohlbefinden der Kinder und sie können dem Unterricht wieder intensiver folgen.

Das Thera - Band Übungsband bietet als das „ kleinste Fitnessstudio“ nur Vorteile:Es ist leicht, handlich und platzsparend und durch die progressive Elastizität vielseitig einsetzbar. Der Einsatz des Bandes im Klassenzimmer hat folgende Ziele:

Die Steigerung der Leistungsfähigkeit aller Muskelgruppen durch ein umfangreiches und regelmäßiges Übungspro-gramm, die Schulung der Körperwahrnehmung und der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere

- der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit( Abstimmung des Krafteinsatzes),
  - der räumlichen Orientierungsfähigkeit,
  - der Reaktionsfähigkeit und
- die Verbesserung der sozialen Kommunikation durch gruppenintensive Bewegungsangebote

### **Die Einführung des Thera-Band Übungsbandes:**

Bei der Einführung des Bandes ist es besonders wichtig, dass alle Kinder die gleichen Voraussetzungen haben:

Das Thera - Band liegt zusammengerollt ( mit einem Gummi befestigt) unter der Bank/im Fach. Die Übungen bedürfen wenig Raum und Zeit, deshalb können sie an einem Vormittag ohne große Vorbereitung 2-3 mal durchgeführt werden.

Die Übungen beanspruchen viele Muskelgruppen, die Übungen sind funktionell und effektiv.

Alle Kinder erhalten zur gleichen Zeit die gleichen Informationen und Regeln im Umgang mit dem Thera- Band.

### **Vorinstruktion:**

- > Trainieren Sie mit den Kindern beide Seiten gleichmäßig.
- > Führen Sie mit den Kindern ca. 10 – 20 Wiederholungen durch (20 bis 30 Sekunden)
- > Bereiten Sie die Kinder mit leichten Streckübungen vor.
- > Öffnen Sie zum Üben die Fenster. Bewegung und frische Luft machen fit. Das Mitmachen der Lehrkraft aktiviert die Kinder und trägt maßgeblich zum Erfolg bei.
- > Es sollte angestrebt werden, dass die Kinder die Übungen selbständig durchführen können, um langfristig, ein eigenständiges Üben/ Spielen in den Pausen und zu Hause zu ermöglichen.

- > Lagern Sie das Thera- Band möglichst kühl, am besten knappe Zimmertemperatur, nicht in der Sonne oder auf dem Heizkörper!
- > Machen Sie nur sichere Übungen! Vermeiden Sie Übungen, die das Zurückschlagen des Bandes in Richtung Kopf ermöglichen!
- > Wichtig: Zu Beginn Kinder bitte nur unter Aufsicht üben lassen.
- > Am Ende einer Übung wird das Thera- Band langsam am Bauch führend von oben nach unten eingerollt, mit einem Gummi umwickelt und wieder an einen festen Platz unter die Bank gelegt.

### **Die Übungen:** ( Werden mi Lehrgang detailliert vorgestellt)

#### *Einzelübungen :*

- 1) Super(wo)man: Wenn wir morgens aufstehen fühlen wir uns wie Super(wo)man  
Ziel: Kräftigung der Armmuskulatur( 10 mal mit beiden Armen)
- 2) Großer Adler: Ein großer Adler fliegt vorbei  
Ziel: Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur ( 10 mal)
- 3) Storch: Die Morgengymnastik eines Storches  
Ziel: Verbesserung des Gleichgewichts ( 2 mal auf jedem Bein)
- 4) Theatervorhang: Hier wird der Theatervorhang geöffnet  
Ziel: Kräftigung der Arm- und Schultermuskeln (10 mal)
- 5) Wasserpumpe: Für die Wasserpumpe braucht man kräftige Arme  
Ziel: Kräftigung der Arm- und Schultermuskeln ( 10 mal jeder Arm)
- 6) Verkehrspolizist: Der Verkehrspolizist regelt den Verkehr.  
Ziel: Kräftigung der Arm- und Schultermuskeln (10mal in versch. Richtungen)
- 7) Zeitungsleser: Die neuesten Nachrichten aus der Zeitung lesen.  
Ziel: Kräftigung der Rücken -und Schultermuskulatur (10 mal)

#### *Partnerübungen:*

- 8) Bahnschranke: Bahnschranken bewege sich nach oben und unten. Im Sitzen gegenüber.  
Ziel: Kräftigung der Rücken -und Schultermuskulatur ( mind. 15 mal jeder Arm, halte den Rücken gerade!)
- 9) Schraubenzieher: Schrauben drehen sich nach rechts und nach links .Im Sitzen gegenüber  
Ziel : Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Schultermuskeln. Halte das Becken ruhig und drehe nur den Oberkörper.

#### *Mit Musik geht alles besser.....*

Zusammenfassung von Einzel- Partnerübungen rythmisch abgestimmt auf die Musik der Gruppe „Cher“:

„ The shop shoop song“. Dauer ca. 6 Min. In dieser Übung werden alle vorgeg. Ziele miteinbezogen

### **Literatur :**

Wnuck, A. : Fit mit dem Thera-Band, Hadamar 2001

Buscher,A./Cumming, Ch./Ratajczyk, G. : Thera-Band, Fit mit dem Übungsband, Hadamar 2006