



Rheinland-Pfalz



*Land in
Bewegung*

Bewegungssteine-Parcours Für Senioren

Eine Aktion der Landesinitiative
„Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“



BEWEGUNGSSTEINE M PARCOURS FÜR SENIOREN

Inhalt

Bewegungssteine M Parcours für Senioren.....	1
1. Entstehungsgeschichte der Bewegungssteine S und Bewegungssteine M und deren Unterscheidung	1
2. Was versteht man unter einem Bewegungs-Parcours?.....	1
3. Ziele des Trainings mit den Bewegungssteinen M	2
4. Wichtige Informationen zum Warm-up und Cool-down	2
5. Übungsbeschreibungen und Zeichenschablonen	4
Beweglichkeit	4
Übung 01 Schürzenbindegriff	4
Übung 02 Armkreisen	4
Übung 03 Schulterkreisen	5
Übung 04 Kopfbewegen	5
Übung 05 Mobilisation der Wirbelsäule.....	6
Balance und Koordination.....	6
Übung 06 Ballen- und Fersenstand	6
Übung 07 Spurbreite eng und weit	7
Übung 08 Einbeinstand	7
Übung 09 Fingerlaufübung	8
Übung 10 Rückwärtsgehen	8
Übung 11 Slalomgehen	9
Übung 12 Imaginäre Linie	9
Übung 13 Die liegende Acht	10
Krafterhalt der grossen Muskelgruppen.....	10
Übung 14 Kniebeugen.....	10
Übung 15 Beinstrecken	11
Übung 16 Hände auseinanderziehen.....	11
Übung 17 Hände auf Oberschenkel drücken	12
Anlage: Übungsdurchführungen	13



1. ENTSTEHUNGSGESCHICHTE DER BEWEGUNGSSTEINE S UND BEWEGUNGSSTEINE M UND DEREN UNTERSCHIEDUNG

Bewegungssteine S

Fitnessmotivator und Bewegungs-Tool für die Hosentasche

Die #Bewegungssteine sind kreativ gestaltete Steine, die zur Bewegung motivieren. Die Steine werden mit #Bewegungssteine versehen und dann ausgelegt. Bewegungssteine motivieren zum Suchen, Finden, Freuen, Bewegen, Posten und Weiterbewegen. Die Bewegungssteine sind kunstvoll bemalt und/ oder mit kleinen Bewegungsaufgaben oder -tips versehen. Wer die Steine bewegt, bewegt sich und bleibt fit, wer die Steine herstellt, bleibt kreativ und bewegt sich im Kopf. Das Projekt bietet tolle Möglichkeiten der Bewegung und Begegnung über alle Generationen hinweg. Es ist ein schönes Projekt, an dem jede Person individuell oder in der Gruppe teilnehmen kann. Mit der Bewegungssteine-Aktion kann jede/jeder dabei mithelfen, dem Bewegungsmangel ein kleines Stück entgegenzuwirken und wird so zum Bewegungs-Motivator. Corona konform, interaktive Begegnung über #Bewegungssteine Gruppen in Social-Media.

Bewegungssteine M

Flexibler, individueller „do it yourself Bewegungs- und Fitness-Parcours“ im Baukastensystem, fast überall und ohne größere Kosten selbst zu gestalten und schnell umsetzbar.

Analog der DTB Fitness Locations gibt es zwei verschiedene Module:

1. **Bewegungssteine-Aktivtreff** als Zirkel-Parcours für ein Krafttraining
2. **Bewegungssteine-Aktivpfad**, der Trimm-dich-Pfad für alle, für ein Kraft- und Ausdauertraining

Mittelgroße Steine, die am platzierten Ort verbleiben sollen und mit Fitnessübungen, ggf. Stationsnummer und Richtungspfeil versehen sind. Individuell angepasst an die jeweilige Örtlichkeit.

2. WAS VERSTEHT MAN UNTER EINEM BEWEGUNGS-PARCOURS?

Ein Bewegungs-Parcours bezeichnet eine spezielle Methode, bei der an verschiedenen Stationen nacheinander verschiedene Bewegungsübungen durchgeführt werden. Nach Schwerpunkt können die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sowie Balance trainiert werden. An jeder Station ist eine spezifische Übung zu absolvieren. Die Übungen werden im Allgemeinen so angelegt, dass bei aufeinander folgenden Übungen unterschiedliche Muskelgruppen belastet werden. So können sich die jeweils unbelasteten Strukturen der anderen Körperregionen regenerieren.

Der Bewegungs-Parcours kann in zwei verschiedenen Formen aufgebaut werden:



- Einmal in Form eines Zirkels auf engem Raum wie z.B. in einem Raum, in einer Turnhalle, einem Innenhof aber auch auf einem begrenzten Außengelände wie z.B. einem Garten, Hof oder in einem Park. Siehe Bewegungssteine-Aktivtreff.
- Auf einer Strecke verstreut mit größeren Abständen in und außerhalb der Sichtweite. Damit ergeben sich Strecken zwischen den Stationen, die gegangen oder gelaufen werden können - der Bewegungssteine-Aktivpfad.

3. ZIELE DES TRAININGS MIT DEN BEWEGUNGSSTEINEN M

Grundsätzlich ist es durch das Training mit einem Bewegungs-Parcours möglich, alleine, aber auch mit einer kleinen Gruppe von Teilnehmern zu trainieren. Eine Einweisung von Ungeübten wäre in jedem Fall zu empfehlen. Trainierte können mit Hilfe von Erläuterungen und Videos zu den Übungen eigenständig an den verschiedenen Stationen trainieren.

In einem Bewegungs-Parcours können verschiedene motorische Grundeigenschaften gleichzeitig trainiert werden. Spezielle Übungen für die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sowie Balance ermöglichen große Variationsmöglichkeiten im Training. Dennoch kann individuell angepasst an die Übenden ein Schwerpunkt gesetzt werden.

Für Ungeübte wird ein Ablauf von Warm-up, Bewegungs-Parcours und Cool-Down empfohlen und sollte auch so eingeübt werden.

4. WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM WARM-UP UND COOL-DOWN

1. Warm-up oder Aufwärmen:

Um den Körper sowie im Speziellen die Muskeln auf eine Belastung vorzubereiten, ist das Aufwärmen vor dem Bewegungs-Parcours besonders wichtig. Ebenso wird dadurch ein mögliches Verletzungsrisiko minimiert. Übungen wie Warmlaufen, Mobilisations- und Lockerungsübungen stehen dabei im Vordergrund. 10-15 Minuten sollte das sogenannte Warm-up, also Aufwärmen, in Anspruch nehmen.

Beim „Warmgehen oder -laufen“ genügen ungefähr 5 Minuten in zügigem Tempo, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Dem folgt üblicherweise eine zehnminütige Kombination aus aktiven Dehn- und Kräftigungsübungen.

2. Cool-down oder Abwärmen:

Unter dem „Cool-down“ versteht man das Abwärmen bzw. Ausgehen oder -laufen am Ende eines Trainings. Das Herz-Kreislauf-System soll dabei in 10 -15 Minuten wieder langsam heruntergefahren werden und der Körper kann sich besser auf das Ende einer Belastung vorbereiten. Im besten Fall kann das Cool-down zu einer Reduzierung von Muskelkater führen. Im Vordergrund steht dabei das langsamere Gehen oder Laufen während des Trainings im Bewegungs-Parcours. Spezielle Übungen zur Mobilisation und Verbesserung der Beweglichkeit können hier geübt werden. Oft ist es sinnvoll das



Rheinland-Pfalz



Land in
Bewegung

gleiche Cool-down zu üben, sodass die Teilnehmenden, selbständig ein Cool-down durchführen können (Gleiches gilt auch für das Warm-up).



5. ÜBUNGSBESCHREIBUNGEN UND ZEICHENSCHABLONEN

BEWEGLICHKEIT

Übung 01 Schürzenbindergriff

Ausgangsposition:

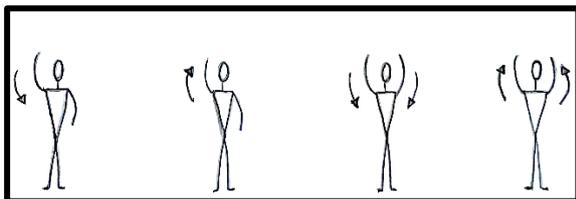
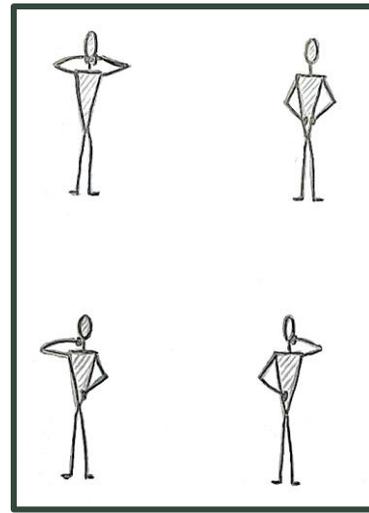
- stabiler, aufrechter Stand (Füße schulterbreit, Bauch und Gesäß angespannt)

Übungsdurchführung:

- imaginären Knoten hinter dem Kopf binden
- anschließend imaginären Knoten hinter dem Rücken (ca. Bauchnabelhöhe) binden

Ziel und Zweck:

- Mobilisation der Schultergelenke
- Beweglichkeitstraining der Schultergelenke



Übung 02 Armkreisen

Ausgangsposition:

- stabiler, aufrechter Stand (Füße schulterbreit, Bauch und Gesäß angespannt), oder sitzend (Oberkörper aufrecht)
- Arme sind seitlich lang am Oberkörper (Fingerspitzen zeigen Richtung Boden)

Übungsdurchführung:

- Linker und rechter Arm werden im Wechsel in einer Kreisbewegung über den Kopf angehoben und wieder abgelassen
- Beide Arme werden gleichzeitig lang über den Kopf angehoben und wieder abgelassen

Variationen:

- Während der linke Arm angehoben wird zeitgleich der rechte Arm abgelassen und umgekehrt

Ziel und Zweck:

- Mobilisation der Schultergelenke
- Beweglichkeitstraining der Schultergelenke



Übung 03 Schulterkreisen

Ausgangsposition:

- stabiler, aufrechter Stand (Füße schulterbreit, Bauch und Gesäß angespannt), oder sitzend (Oberkörper aufrecht)
- Hände liegen auf der Schulter (rechte Hand auf rechter Schulter)

Übungsdurchführung:

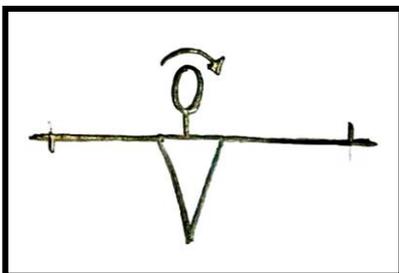
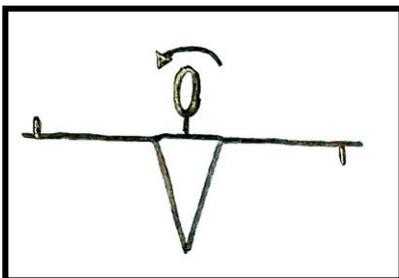
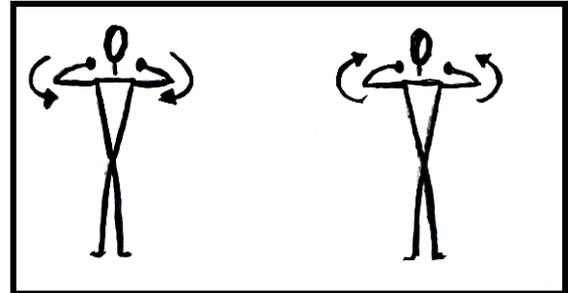
- Ellenbogen vorwärts kreisen (Hände berühren durchgehen die Schultern)
- Ellenbogen rückwärts kreisen

Variationen:

- einen Ellenbogen vorwärts kreisen, den anderen rückwärts
- flüssige Richtungswechsel versuchen

Ziel und Zweck:

- Mobilisation der Schultergelenke



Übung 04 Kopfbewegen

Ausgangsposition:

- stabiler, aufrechter Stand (Füße schulterbreit, Bauch und Gesäß angespannt), oder sitzend (Oberkörper aufrecht)
- Arme sind lang zur Seite gestreckt

Übungsdurchführung:

- Kontrolliert versuchen den Kopf auf der rechten Schulter abzulegen (die Schulter wird Richtung Boden gedrückt)
- Mit dem Kopf an der tiefst möglichen Stelle verharren, dann kontrolliert die Seite wechseln

Ziel und Zweck:

- Mobilisation Halswirbelsäule



Übung 05 Mobilisation der Wirbelsäule

Ausgangsposition:

- Nach vorne gebeugt auf einem Stuhl sitzend
- Arme pendeln locker Richtung Boden, der Kopf ist gesenkt, die Wirbelsäule ist rund

Übungsdurchführung:

- In der Lendenwirbelsäule beginnend Wirbel für Wirbel aufrichten (Kopf nicht vergessen)
- Anschließend in der Halswirbelsäule beginnend Wirbel für Wirbel in die Ausgangsposition zurückkehren



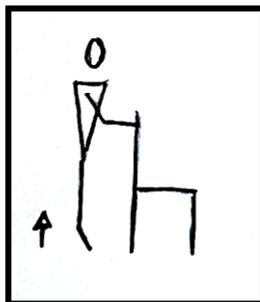
Variationen:

- Arme als Zusatzgewicht lang über dem Kopf halten

Ziel und Zweck:

- Mobilisation der Wirbelsäule
- Kräftigung der autochthonen Muskulatur der Wirbelsäule

BALANCE UND KOORDINATION



Übung 06 Ballen- und Fersenstand

Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit) vor einem stabilen Stuhl
- Die Hände halten sich an der Lehne des Stuhles fest

Übungsdurchführung:

- Langsam und kontrolliert auf die Zehenspitzen gehen und Position halten
- Anschließend Fersen ablassen und Fußballen heben

Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Waden-, Schienbein und Fußmuskulatur
- Training des Gleichgewichtsinns



Übung 07 Spurbreite eng und weit

Ausgangsposition:

- Hüftbreiter, aufrechter Stand neben einem Stuhl
- Stuhl als Haltehilfe

Übungsdurchführung:

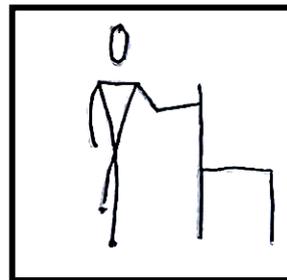
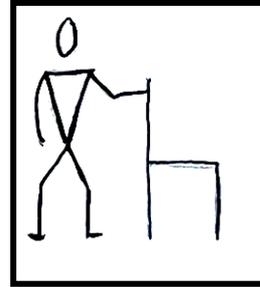
- Die Füße eng zusammenstellen, kurz verharren und wieder hüftbreit stellen
- Knie dabei hochanheben

Variationen:

- Füße voreinander setzen, eng oder weit
- Ohne Haltehilfe

Ziel und Zweck:

- Koordination und Gleichgewicht



Übung 08 Einbeinstand

Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand, Füße stehen dicht nebeneinander

Übungsdurchführung:

- Ein Fuß wird angehoben, Hüftknochen bleiben auf einer Höhe
- Diese Position halten, während die Hüfte stabil bleibt

Variation:

- Kopf langsam von links nach rechts drehen

Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Fußmuskulatur
- Training des Gleichgewichtsinns
- Sturzprophylaxe



Übung 09 Fingerlaufübung

Ausgangsposition:

- Sitzend mit aufrechtem Oberkörper
- Hände auf einem Tisch o.ä. mit gespreizten Fingern ablegen

Übungsdurchführung:

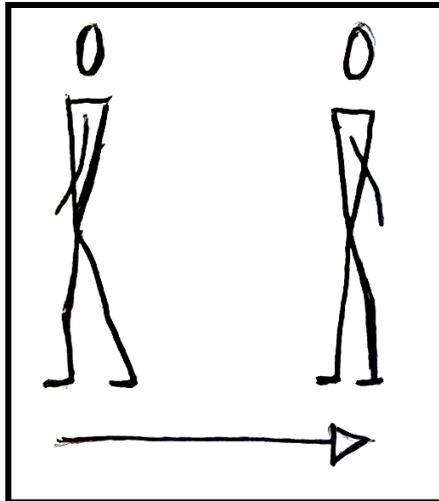
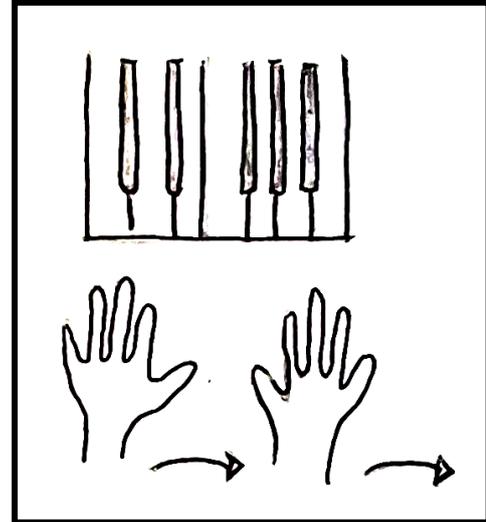
- Alle Finger hintereinander abheben und absenken, Handballen bleibt dabei fest auf dem Tisch

Variationen:

- Reihenfolge der Finger verändern

Ziel und Zweck:

- Handkoordination



Übung 10 Rückwärtsgehen

Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

Übungsdurchführung:

- Linken Fuß nach hinten setzen (Schritt zurück), Oberkörper bleibt aufrecht
- Rechten Fuß ran ziehen, anschließend beginnt der rechte Fuß

Variation:

- Ohne Zwischenschritt rückwärtsgehen

Ziel und Zweck:

- Training der Koordination
- Sturzprophylaxe



Übung 11 Slalomgehen

Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand mit Blickrichtung zu den Slalomhütchen

Übungsdurchführung:

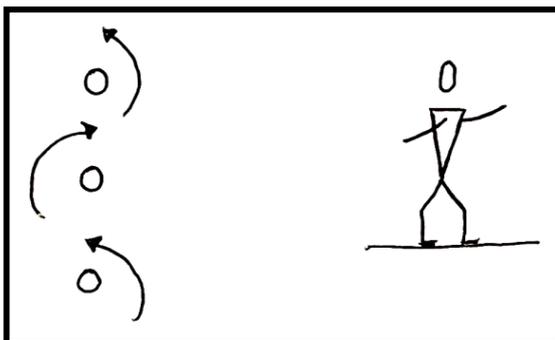
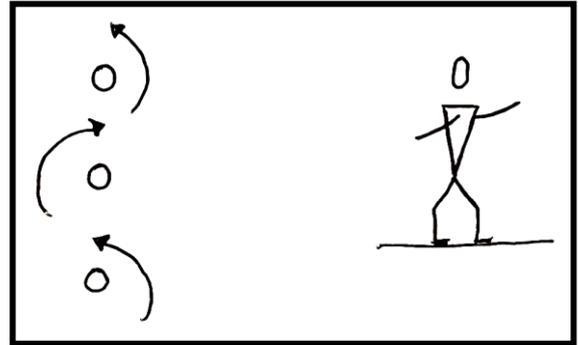
- Im Slalom zwischen den Hütchen durchgehen

Variationen:

- Geschwindigkeit erhöhen, Abstände der Hütchen verringern, rückwärtsgehen

Ziel und Zweck:

- Training der Koordination



Übung 12 Imaginäre Linie

Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

Übungsdurchführung:

- Einen Fuß entlang einer imaginären Linie im Wechsel vor den anderen Stellen

Variation:

- Rückwärts auf der imaginären Linie balancieren

Ziel und Zweck:

- Training des Gleichgewichtsinns und der Koordination



Übung 13 Die liegende Acht

Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

Übungsdurchführung:

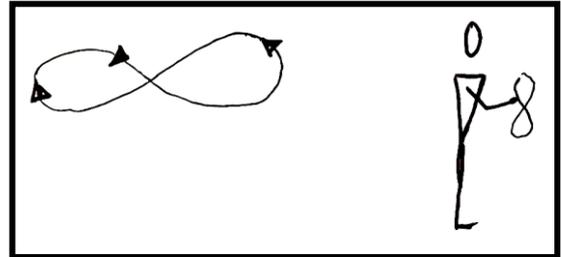
- ein Arm malt in die Luft mehrfach eine liegende 8, die Augen folgen

Variationen:

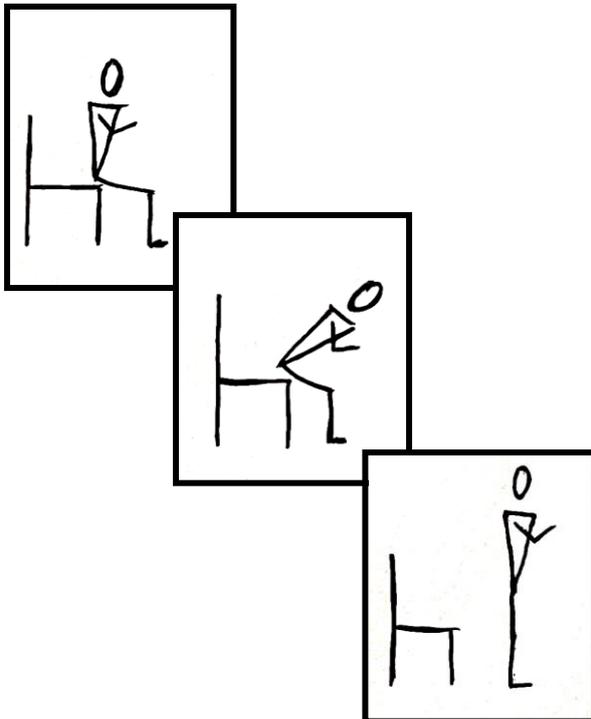
- Richtungswechsel; unterschiedliche Raumdimensionen

Ziel und Zweck:

- bessere Vernetzung der beiden Gehirnhälften



KRAFTERHALT DER GROSSEN MUSKELGRUPPEN



Übung 14 Kniebeugen

Ausgangsposition:

- entspannt sitzen

Übungsdurchführung:

- von dem Stuhl aufstehen ohne die Hände zur Hilfe zu nehmen
- anschließend wieder ohne Hilfe der Hände kontrolliert hinsetzen

Variation:

- beim Hinsetzen versuchen an jeder beliebigen Stelle zu verharren
- nicht ganz auf den Stuhl absetzen

Ziel und Zweck:

- Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur



Übung 15 Beinstrecken

Ausgangsposition:

- sitzend, Oberkörper ist aufrecht, Arme vor der Brust verschränkt

Übungsdurchführung:

- Ein Bein anheben, sodass es gestreckt nach vorne zeigt
- In dieser Position verharren, anschließend das Bein wechseln

Variationen:

- Beide Beine gleichzeitig strecken, der Oberkörper bleibt stabil und aufrecht

Ziel und Zweck:

- Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur



Übung 16 Hände auseinanderziehen

Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit), oder sitzend mit aufrechtem Oberkörper

Übungsdurchführung:

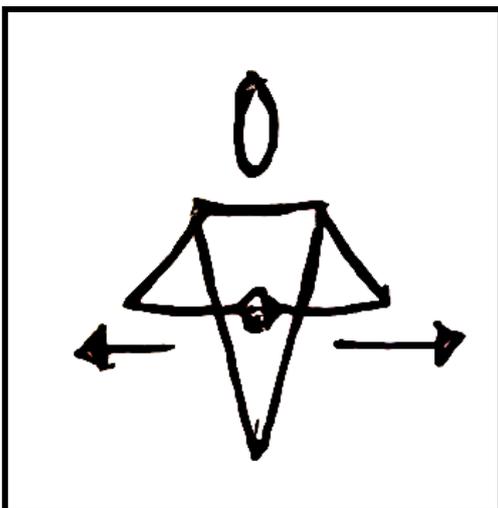
- Finger greifen ineinander, eine Handfläche zeigt zum – die andere weg vom Oberkörper
- Gleichzeitig versuchen die Hände auseinander zu ziehen und sie bewusst ineinander verhakt lassen (es baut sich Spannung im Schulterbereich auf)

Variation:

- Position der Hände verändern (Höhe Bauchnabel, Brust oder über Kopf)

Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Schulter- und Rückenmuskulatur





Übung 17 Hände auf Oberschenkel drücken

Ausgangsposition:

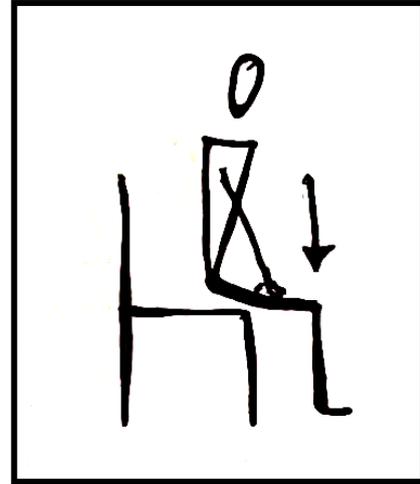
- sitzend mit aufrechtem Oberkörper
- Hände liegen auf den Oberschenkeln

Übungsdurchführung:

- Kraftvoll die Hände auf die Oberschenkel drücken, kurz halten und wieder lösen
- Brustmuskel anspannen

Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur





Anlage: Übungsdurchführungen

Übung 01 Schürzenbindergriff



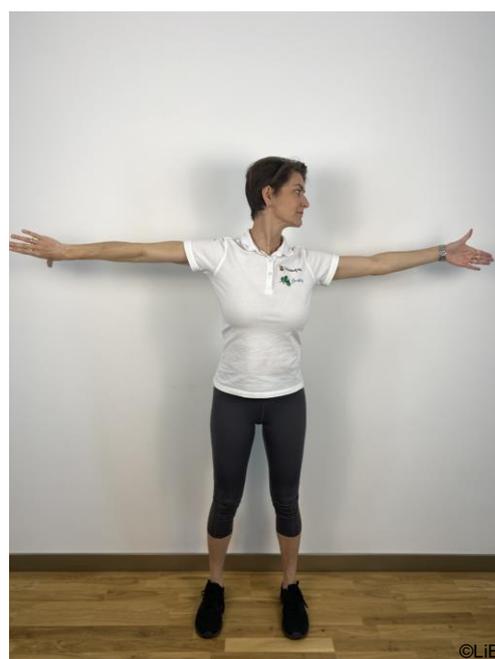
Übung 02 Armkreisen



Übung 03 Schulterkreisen



Übung 04 Kopfbewegen





Übung 05 Mobilisation der Wirbelsäule



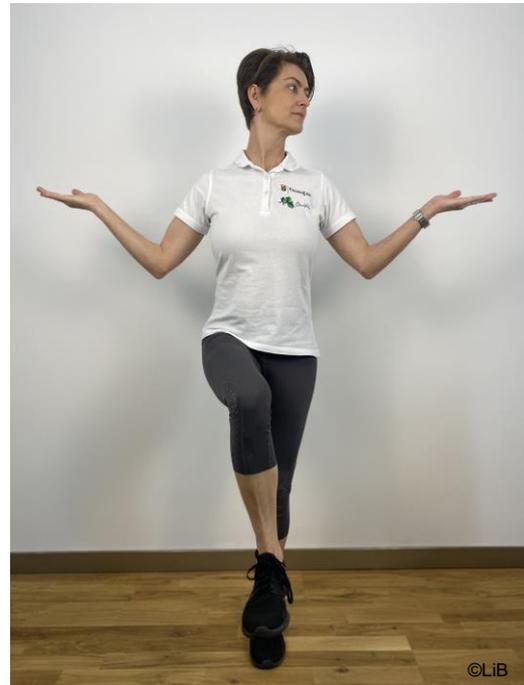
Übung 06 Ballen und Fersenstand



Übung 07 Spurbreite eng und weit



Übung 08 Einbeinstand





Übung 09 Fingerlaufübung



Übung 10 Rückwärtsgehen



Übung 11 Slalomgehen



Übung 12 Imaginäre Linie





Übung 13 Die liegende Acht



Übung 14 Kniebeugen



Übung 15 Beinstrecken



Übung 16 Hände auseinander ziehen





Übung 17 Hände auf Oberschenkel drücken

