

## 3.3 Funktionelle Gymnastik mit Alltagsmaterialien

### 3.3.1 Handtücher

#### *Aufwärmung: Übungsformen in Partnerarbeit*

**Durchführung:** Die Teilnehmer suchen sich einen Partner und erhalten jeweils zu zweit ein Handtuch. Gemeinsam bewegen sie sich dann auf verschiedene Arten durch die Halle, wobei sie jeweils mit mindestens einer Hand das Handtuch festhalten:

- Vorwärtslauf
- Rückwärtslauf
- Seitgalopp
- Hoppserlauf

**Variation:** Beim anschließenden Weiterlaufen erhalten sie die Aufgabe, sich mit entgegenkommenden Pärchen weitere Übungen zu überlegen, die gemeinsam gelöst werden müssen. Nach Bedarf können dafür zusätzliche Handtücher zu Hilfe genommen werden:

- z.B. zu Zweit unter dem Handtuch der Partner hindurchkrabbeln oder -laufen
- über das Handtuch der Partner klettern
- zu Dritt wird ein kleiner Kreis gebildet (Handtücher zwischen jedem Teilnehmer, um den Kreis etwas zu vergrößern). Die Mitglieder des Kreises versuchen dann, den vierten Partner einzufangen.
- 



#### *Hauptteil: Kräftigung mit Handtüchern*

##### **Ganzkörperkräftigung**

**Durchführung:** Die Teilnehmer stellen sich im Abstand von ca. 1 m gegenüber auf und fassen das Handtuch mit beiden Händen an. Partnerin A greift das Handtuch innen mit nach oben zeigenden Handflächen. Partnerin B hält es außen mit nach unten zeigenden Handflächen fest. Die Ellenbogen beider Teilnehmerinnen liegen am Oberkörper an und der Winkel im Ellenbogengelenk sollte ca. 90° betragen. Nach gemeinsamer Absprache spannen die Partnerinnen die Muskulatur an, wobei A versucht, das Handtuch nach oben zu ziehen und B nach unten dagegenhält.

**Hinweis:** Das Handtuch soll bei dieser Übung nicht ständig auf- und abwärts bewegt werden. Vielmehr sollen die Teilnehmerinnen sich bemühen, ein gemeinsames Gleichgewicht ihrer Kräfte zu erreichen.



### Kniestrecker

**Durchführung:** Die Partnerinnen legen ein Handtuch auf die Matte und stellen sich gegenüber darauf. Anschließend halten sie sich bei gestreckten Armen gegenseitig an den Händen fest und gehen langsam in die Knie.

**Hinweis:** Bei der Übung sollte auf eine gerade Rückenhaltung geachtet werden und darauf, dass der Winkel im Kniegelenk nicht weniger als 90° beträgt.

**Variation:** Die Übung kann sowohl statisch als auch dynamisch durchgeführt werden. Die Absprache über Dauer und Art der Übung kann den Teilnehmerinnen überlassen werden.



### Ganzkörperkräftigung

**Durchführung:** Partner A beugt sich im Vierfüßlerstand auf das Handtuch und versucht, Spannung im gesamten Körper aufzubauen. Partner B bemüht sich, durch vorsichtiges Ziehen und Schieben von verschiedenen Seiten, ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen. Steht ein Teilnehmer so fest, dass er sich mit dem Handtuch wegschieben lässt?



### Rückenstrecker

**Durchführung:** Folgende Ausgangsposition ist für die Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur einzunehmen: Die Übenden befinden sich in Bauchlage (Gesichter einander zugewandt) auf der Matte. Die Fußspitzen werden aufgestellt, die Knie leicht in die Matte gedrückt und der Bauch angespannt. Die Arme liegen in U-Halte neben dem Körper. Zu Beginn der Übung werden Kopf und Arme von der Matte abgehoben und folgende Aufgabe erfüllt:

Das Handtuch wird mit beiden Händen festgehalten und vom Kopf beginnend vor- und zurückgeschoben. Dabei wird das Handtuch bei gestreckten Armen jeweils dem Partner übergeben.

**Hinweis:** Es muss darauf geachtet werden, dass die Übenden den Oberkörper bei der Durchführung nicht zu weit von der Unterlage abheben und damit ins Hohlkreuz gelangen. Als Tipp kann der Übungsleiter die Teilnehmer darauf hinweisen, dass die Nase fast den Boden berühren soll.



### Gerade Bauchmuskulatur

**Durchführung:** Die Teilnehmer befinden sich in Rückenlage auf der Matte. Ein Handtuch liegt (einmal der Länge nach gefaltet) unter der Lendenwirbelsäule. Dann werden die Beine zum Oberkörper herangezogen, der Rücken nach unten gedrückt und die Beine im Wechsel vor- und zurückgeschoben. Der Partner kontrolliert durch Zug am Handtuch, ob der Rücken beständig Richtung Boden gepresst wird, um eine Hohlkreuzhaltung und somit Belastung für die Wirbelsäule zu vermeiden.

**Hinweis:** Der Partner soll bei mangelndem Druck des Rückens gegen das Handtuch den weiteren Verlauf der Übung kontrollieren und weitere Hinweise geben (z.B. Beine nicht so weit nach vorn strecken; Übung langsamer durchführen).



### Abschluss: Dynamisches Dehnen

**Durchführung:** Die folgenden Dehnübungen erfolgen nach der Methode des dynamischen Dehnens.

### Rückenstrecker und schräge Bauchmuskulatur

**Durchführung:** Die Teilnehmer begeben sich in eine bequeme Standposition, d.h. die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt und der Rücken ist gerade. Das Handtuch wird mit beiden Händen und leicht angewinkelten Armen über dem Kopf gehalten. Für die Dehnung wird der Oberkörper zur Seite geneigt. Die Dehnung erfolgt sowohl zur rechten als auch zur linken Seite.



### Schräge Bauchmuskulatur und seitliche Rumpfmuskulatur

**Durchführung:** Die Teilnehmer halten in der oben beschriebenen Standposition das Handtuch mit leicht angewinkelten Armen vor dem Körper fest. Die Dehnung erfolgt über eine seitliche Drehung des Oberkörpers.

