



Begleitunterlagen zu

„Spring Dich Fit mit dem Jumper“

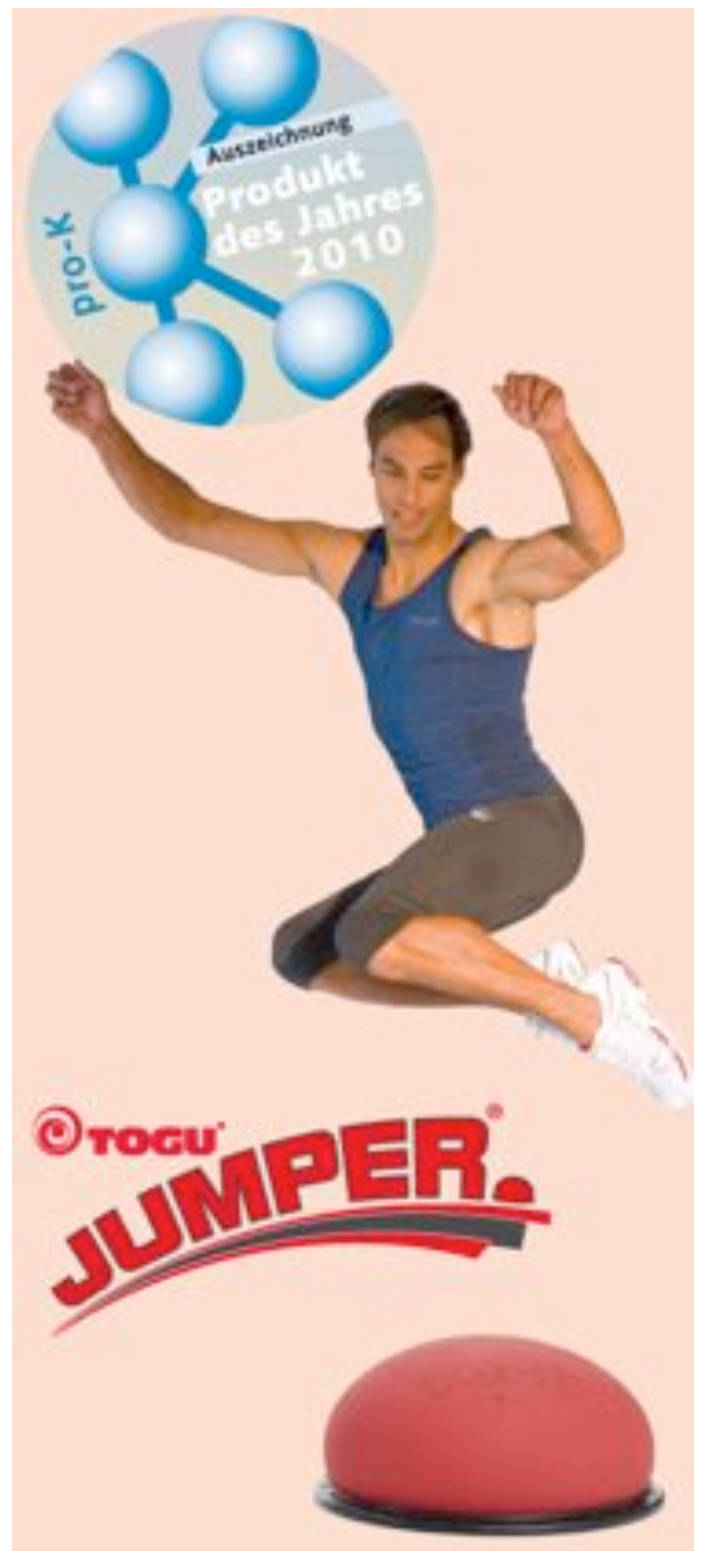
und

„Sensomotorik mit Aerostep XL und Redondoball“

Turnfestakademie

2. NRW Turnfest 2011

Referent: Win Silvester



Kontakt: win@q-fitness.de

Internet: www.fitness-academy.eu

youtube: www.youtube.com/winsilvester

Facebook: www.facebook.com/QFitness

workshops

Jumper – Brasils – Aerostep XL - Redondo Ball

Gerätekunde	2
Entwicklung.....	3
Der Aero Step® XL - die labile Unterlage	3
Koordination	4
Voraussetzungen.....	4
Wie trainiere ich sinnvoll meine Koordination?	6
Nervensysteme	8
Das senso-motorische Nervensystem.....	8
Neuro-muskuläre Dysbalancen.....	8
Rumpfstabilisation	9
Lokale Stabilisatoren	10
Globale Stabilisatoren	10
B.Co in der Praxis	13
Trainingsaufbau.....	14
Zeitlicher Einsatz des Aerostep	14
Trainingstipps.....	15
Motivation.....	15
Bewegungslernen	16
Phasen des Bewegungslernens	16
Praxisbeispiel (Body Styling)	18

Gerätekunde

Der Aerostep XL

Der Aerostep besteht aus hochwertigem Roton. Das garantiert eine lange Lebensdauer. Er hat ein 2-Kammern-System. Jede Kammer ist mit einem Nadel-Ventil ausgerüstet. Die Stützluft kann selbst reguliert werden. Dazu wird eine handelsübliche Basket- oder Volleyballnadel

verwendet (bitte vorher anfeuchten). Der Aerostep ist wasserfest. Er kann bis 45°C problemlos eingesetzt werden. Allerdings wird das Material mit zunehmender Temperatur auch weicher. Pflege: mit milden Reinigungs- und Desinfektionsmitteln ohne Lösungsmittel!

Der Aerostep XL ist bis zu einem Gewicht von 200kg belastbar.

Entwicklung

- ursprünglich entwickelt zur Kräftigung der Fußmuskulatur (Fußgewölbe)
- Einsatz in der Physiotherapie (bei Fuß-, Knie-, Hüftgelenksproblemen)
- Weiterentwicklung für präventives Training
- Einsatz in fast allen Kursformaten im Group Fitness Bereich, im Leistungssport und im Tanzbereich

Der Aero Step® XL - die labile Unterlage

Von **instabiler** Unterlage spricht man üblicherweise, wenn ein Brett (*stabil*) sich in eine oder mehrere Richtungen bewegt (*instabil*). Dieses System kennt man in der Therapie seit vielen Jahren, es sind die Kreisel und die unterschiedlichen Wackelbretter.

Von **labil** spricht man, wenn die Unterlage weich ist, je schneller die Unterlage auf eine Gewichtsveränderung reagiert, desto schneller muss das Nervensystem des Anwenders reagieren, das heißt, die Anforderung ist hoch und somit sind die Trainings-Effekte schnell.

Die Schnelligkeit des Aero Step® XL - er ist mit Luft gefüllt - unterscheidet ihn in der Anwendung von einem Hilfsmittel aus weichem Material.

Weiches Material, seien es übereinandergestapelte Matten oder unterschiedlich dicke Matten sind langsam, teils versinkt man einfach darin. Dies macht sie für gewisse Übungen, Bauchmuskeln, Handgelenke, Seitlage usw. ungeeignet. **Die Schnelligkeit der luftgefüllten Kissen ist einerseits eine große Herausforderung und gleichzeitig eines der effizientesten Hilfsmittel für sensomotorische Verbesserung im Training!**

Der Jumper

ist die konsequente Weiterentwicklung des Aerostep. Dieser „halbe Ball“ lädt zum kindlichen springen und hüpfen ein und bringt vergessene Kindertage wieder zurück.

Vorteile gegenüber ähnlichen Produkten auf dem Markt:

- sehr gute Bodenhaftung
- spezial-Gummierung sorgt für hervorragenden „grip“ auch wenn er naß / feucht wird, z. B. durch Schweiß.
- doppelseitig verwendbar
- platzsparend stapelbar durch besondere Konstruktion der Unterseite

Redondo Ball

Der Redondo-Ball ist der kleine Bruder vom klassischen Gymnastikball. Die Einsatzmöglichkeiten sind fast unbegrenzt. Er läßt sich in jedem Stundenformat unterbringen.

Brasils

Die Brasils gehen auf eine Idee von Gabi Fastner zurück. Inzwischen gibt es auch eine DVD mit einem kompletten Übungsprogramm zu den Brasils. Die Füllung sorgt für einen zeitversetzten Widerstand in der Bewegung. Dadurch werden ganz neue Reize auf die Rumpfmuskulatur gesetzt.

Koordination

Das fein abgestufte Zusammenspiel zwischen den synergistisch arbeitenden Muskeln auf der einen Seite des Gelenks und den antagonistisch arbeitenden Muskeln auf der anderen Seite des Gelenks ist eine der wichtigsten Funktionen des motorischen Nervensystems.

Dieses Zusammenspiel verschiedener Muskeln wird **intermuskuläre Koordination** genannt.

Daneben gibt es noch die **intramuskuläre Koordination**.

Hier geht es um das Zusammenspiel der verschiedenen motorischen Einheiten innerhalb eines Muskels.



Voraussetzungen

Die Koordination ist eine Lernfähigkeit. Es geht darum, sich möglichst schnell auf eine Situation einzustellen, sich anzupassen. Das setzt mehrere Dinge voraus:

- **Reaktionsfähigkeit**

Ich muß schnell auf eine Anweisung reagieren können (z.B. von einem Schritt in den nächsten wechseln).

- **Rhythmisierungsfähigkeit**

Die Fähigkeit, Bewegungen einem von außen vorgegebenen Rhythmus zu unterwerfen. Ein nicht zu unterschätzender koordinativer Aufwand (deshalb ist Spinning auch intensiver als reines Radfahren).

- **Differenzierungsfähigkeit**
Bewegungen voneinander unterscheiden können, und entsprechend verschieden ausführen. Dasselbe Bewegungsmuster mit links begonnen ist für manche schon eine sehr große Herausforderung.
- **Gleichgewichtsfähigkeit**
Sich bei einer Drehung nicht hinzulegen ist auch schon eine Leistung, genauso, wie beim Grapevine die Beine nicht zu verknoten oder sich die Knie zu verdrehen.
- **Orientierungsfähigkeit**
Dasselbe Schrittmuster macht – in eine andere Richtung ausgeführt – plötzlich viel mehr Schwierigkeiten als vorher. Der Körper nimmt zum lernen viel mehr Informationen auf, als uns bewußt ist. Er orientiert sich im Raum, merkt sich die Richtungen (z.B. zum Spiegel, zum Fenster), statt abstrakt das Bewegungsmuster zu speichern (z.B. 90° Drehung nach rechts). Verbesserte Koordination hilft uns, Informationen besser zu verarbeiten und differenzierter zu nutzen.

Koordinative Fähigkeiten basieren auf

- **physischen Leistungsfaktoren**
- **Bewegungsschatz**
- **Analysatorischen Fähigkeiten und äußern sich**

in

- **Beherrschung motorischer Aktionen**
- **erhöhter motorischer Lernfähigkeit**

Vorteile des Koordinationstrainings

- **Harmonisierung der Bewegung**

Das Zusammenspiel verschiedener Muskeln oder Muskelgruppen wird gefördert, entwickelt und verbessert. Der Körper lernt, schneller und besser zu reagieren. Das hat mehrere Vorteile:

- **Entlastung der Großhirnrinde**

Auch das Autofahren ist zu Beginn ein Koordinationstraining. Alle Bewegungsabläufe müssen bewußt ausgeführt werden, wir empfinden die Anforderungen als Stress. Irgendwann aber sind die Bewegungsabläufe automatisiert, und der Kopf ist frei, sich während der Fahrt über Gott und die Welt zu zerbrechen. Je mehr Trainingsreize gesetzt werden, desto besser werden unsere motorischen Fähigkeiten, außerdem verbessert sich die Konzentration. Weitere Faktoren:

- **Verbesserung der Bewegungspräzision**

- **Verletzungsprophylaxe**

- **Steigerung der motorischen Lernfähigkeit**

Wie trainiere ich sinnvoll meine Koordination?

Komplizierte Bewegungsabläufe sollten zunächst in „harmlose“ Einzelteile zerlegt werden, die einzeln und nacheinander eingeübt werden. Nach und nach kann die Komplexität dann gesteigert werden.

Die Bewegung auf Musik setzt einen nicht zu unterschätzenden koordinativen Aufwand voraus. Männer sind es oft nicht gewohnt, sich rhythmisch auf Musik in vorgegebenen Abläufen zu bewegen. Frauen fällt das leichter. Männer fühlen sich in Aerobic-Stunden daher eher unwohl als Frauen. Männer sollten daher – will man sie im Kurs halten – nicht mit zu vielen tänzerischen Elementen überfordert werden. Hier sollte die Intensität im Vordergrund stehen, die sich auch oder gerade in leichten Bewegungsmustern gut dosieren läßt. In der Regel sind viele Teilnehmer zu Beginn schon mit einfachen Schrittmustern koordinativ ausgelastet. Mit der Zeit können dann neue Trainingsreize gesetzt werden.

Schnelligkeit

Bei der Schnelligkeit geht es darum, **höchstmögliche Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten** zu erzielen. Sie ist abhängig von der Willenskraft, der Leistungsfähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, sowie der Ausprägung der übrigen 4 Hauptbeanspruchungsformen. Man unterscheidet u.a.:



- **Grundschnelligkeit**

Die maximal erreichbare Geschwindigkeit innerhalb eines zyklischen Bewegungsablaufs wird als Grundschnelligkeit bezeichnet.

- **Reaktionsschnelligkeit**

Die Fähigkeit, auf einen Reiz in kürzester Zeit zu reagieren.

- **Aktionsschnelligkeit**

Die Fähigkeit, azyklische, d.h. einmalige Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit gegen geringe Widerstände auszuführen.

- **Frequenzschnelligkeit**

Die Fähigkeit, zyklische, d.h. sich wiederholende gleiche Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit gegen geringe Widerstände auszuführen

- **Kraftschnelligkeit**

Die Fähigkeit, Widerständen in einer festgelegten Zeit einen möglichst hohen Kraftstoß zu erteilen.

Nervensysteme

- ✎ Das sensorische Nervensystem (exterozeptiv, afferent)
- ✎ Das sensible Nervensystem (propriozeptiv, afferent)
- ✎ Das willkürliche Nervensystem (efferent)

Das senso-motorische Nervensystem

Wahrnehmung und Bewegung des Körpers im Raum

✎ Sensorische Analysatoren (Exterozeptoren)

- ✎ visuell: Auge
- ✎ auditiv: Ohr
- ✎ gustatorisch: Geschmackssinn
- ✎ olfaktorisch: Geruchssinn

Alle nach außen gerichteten Sinne: sehen, hören, schmecken, riechen

✎ Sensible Analysatoren (Propriozeptoren)

- ✎ Vestibulär: Gleichgewicht
- ✎ Taktil: Haut
- ✎ Kinästhetisch:
 - Gelenkstellung
 - Muskelspannung
 - Bewegung
 - Bewegungstempo

Neuro-muskuläre Dysbalancen

In der neueren Literatur wird das Modell der muskulären Dysbalance zunehmend verdrängt vom komplexeren System der neuro-muskulären Dysbalance. Hauptargument gegen die alte Theorie ist die Feststellung, dass die meisten Muskeln sowohl FT- als auch ST-Fasern

enthalten, eine eindeutige Zuordnung daher nicht möglich und auch nicht zulässig ist.

Freiwald und Engelhardt vertreten die Meinung, dass nicht die Muskelfasertypen ausschlaggebend sind, sondern ihre Ansteuerung! Die Muskulatur wird zentral vom Nervensystem gesteuert. Über interneurale Verschaltungen nehmen verschiedene Faktoren Einfluß auf die Ansteuerung:

- ✓ **interner Zustand des Organismus**
- ✓ **individuell psychische Faktoren**
- ✓ **soziale Faktoren**

Tatsächlich ist es so, dass der Körper bei konzentrischen Belastungen andere Muskelfasern aktiviert als bei exzentrischen. Beispiel: die Brustmuskulatur ist konzentrisch angesteuert. Der Zug, den sie auf den oberen Rücken ausübt, zwingt die antagonistische Muskulatur, „dagegenzuhalten“, sprich exzentrisch zu arbeiten. Das Ziel muß daher eine bessere, sinnvolle Ansteuerung der Muskulatur sein. Diesem Ansatz wird ein Training gerecht, dass neben Kräftigung und Dehnen Übungen zur Verbesserung der Koordination, Entspannungstechniken und Haltungsschulung integriert.

Training zur Vermeidung / Abbau von (neuro-) muskulären Dysbalancen

Muskel	Dehnen	Kräftigen
Hals- und Nackenmuskulatur	X	X
Oberer Rücken		X
Brustmuskulatur	X	
Unterer Rücken	(X)	X
Bauchmuskeln		X
Hüftbeuger	(X)	X
Gesäßmuskulatur	X	X
Abduktoren		X
Adduktoren	X	X
Oberschenkelvorderseite	X	X
Oberschenkelrückseite	X	X

Rumpfstabilisation

Man unterscheidet zwei verschiedene Ebenen der Stabilisation:

- ✓ lokal und
- ✓ global

Von lokaler Stabilisation spricht man, wenn Teilabschnitte einer Einheit gesichert werden (z.B. zwischen zwei benachbarten Wirbeln). Von globaler Stabilisation spricht man, wenn größere Abschnitte gegen die Bewegung ganzer Körperteile gesichert werden (z.B. der

komplette Rumpf gegen die Bewegung der Arme oder Beine).

Lokale Stabilisatoren

- ✓ M. multifidus (tiefer liegender Anteil)
- ✓ M. transversus abdominis
- ✓ M. psoas
- ✓ Mm. intertransversarii, Mm. interspinales
- ✓ Teile von Zwerchfell und Beckenboden

Eigenschaften der lokalen Stabilisatoren

- ✓ Sie liegen nahe am Gelenk und ist eingelenkig.
- ✓ Sie sind kurz, verändern ihre Länge kaum.
- ✓ Sie bewirken keine Bewegung.
- ✓ Sie arbeiten unabhängig von der Körperposition im Raum oder der Bewegungsrichtung.
- ✓ Sie arbeiten tonisch mit niedriger Intensität.
- ✓ Ihre Aktivität wird **vor** der Bewegung erhöht / vorangesteuert.
- ✓ Sie arbeiten in Ketten / Schlingen (in einer Kokontraktion).
- ✓ Sie reagieren auf Schmerz mit Hemmung oder Verspätung.

Training der lokalen Stabilisatoren

Lokale Stabilisatoren können nur mit niedrigen Reizen trainiert werden. Auf höhere Reize reagieren eher die globalen Stabilisatoren. Eine Kontrolle ist nur eingeschränkt möglich. Durch die Ansteuerung soll keine Bewegung ausgelöst werden! Schließlich geht es ja um die Stabilisation.

Globale Stabilisatoren

- ✓ M. multifidus (äußerer Anteil)
- ✓ M. spinalis (tiefe Anteile)
- ✓ M. externus / internus obliquus abdominis

Eigenschaften der globalen Stabilisatoren

- ✓ Sie kontrollieren Bewegungen.
- ✓ Sie arbeiten nicht kontinuierlich, sondern nur „auf Befehl“.

Wenn die lokalen und globalen Stabilisatoren ihre Arbeit tun, können schließlich die globalen Bewegungen in Aktion treten:

- ✓ M. rectus abdominis
- ✓ M. quadratus lumborum
- ✓ M. iliocostalis
- ✓ M. longissimus

An der Gelenkstabilität sind drei Systeme beteiligt:

- ✓ Der passive Bewegungsapparat
- ✓ Das Steuerungssystem (Propriozeptoren, afferente und efferente Nervenbahnen, das zentrale Nervensystem ZNS)
- ✓ Der aktive Bewegungsapparat

Axel Gottlob hält die Unterscheidung in Halte- und Bewegungsmuskeln für irreführend und völlig sinnlos. Er begründet dies mit der Feststellung, dass vermeintlich tonische Muskeln oft über einen hohen Anteil an FT-Fasern verfügen und umgekehrt. Außerdem stellt er fest, dass z.B. die Rückenmuskulatur auch auf Bewegung ausgelegt ist: „neben der Stabilisierungsfunktion darf schließlich die hohe Bewegungsfunktionalität der Wirbelsäule nicht vergessen werden.“ (Gottlob) Ein rein isometrisches Training macht daher keinen Sinn.

Die kinetische Kette

Es macht keinen Sinn, Muskelaktivitäten getrennt von Gelenkbewegungen oder von Beanspruchungen der Sehnen und Bänder zu sehen. Kein Gelenk kann ohne Muskeln bewegt werden, Muskeln wiederum sind über Sehnen mit Knochen verbunden usw.

Ebensowenig macht es Sinn, Muskelaktionen getrennt von den inneren Organen zu sehen, denn der Körper reagiert auf einen Reiz immer ganzheitlich: Leber und Niere vervielfachen ihre Leistungen während sportlicher Leistungen, der gesamte Stoffwechsel wird aktiviert, die Psyche reagiert mit besserer Laune...

Das Prinzip der Ganzheitlichkeit muß auch beim Betrachten der kinetischen Kette bedacht werden. Sobald ein Körperteil bewegt wird, reagiert aufgrund der veränderten Statik immer der ganze Körper. Sobald ein Muskel in Aktion tritt (Agonist), ruft er damit automatische seinen Gegenspieler (Antagonist) auf den Plan, außerdem werden seine Mitspieler aktiviert (Synergisten) und die Festhalter geweckt (Fixatoren). Dabei kann jeder Muskel je nach Situation jede Funktion übernehmen und diese auch noch in Sekundenschnelle wechseln.

Gelenke können nur dann richtig arbeiten, wenn sie funktionsgerecht beansprucht werden,

und wenn die sie umgebende Muskulatur in der Lage ist, sowohl stabilisierend als auch mobilisierend auf sie einzuwirken. Die Forschung hat gezeigt, dass optimale Trainingseffekte erzielt werden, wenn die Gelenke durch blitzschnelle Reaktionen auf einen drohenden Gleichgewichtsverlust reagieren müssen. Dies wiederum wird am ehesten durch Arbeiten auf instabilen Untergründen erreicht, z.B. beim Balancieren über einen schmalen Steg, bei Drehungen um mehrere Körperachsen, beim Springen auf dem Trampolin oder beim Surfen auf dem Wasser. In der Therapie wird schon sehr lange mit entsprechenden Geräten, wie z.B. Kippbrettern gearbeitet, z.B. nach Knieoperationen, Bandverletzungen oder Fuß- oder Hüftgelenksoperationen. Als besonders effektiv hat sich in der Physiotherapie die Arbeit auf dem Aerostep erwiesen, die zu einer wesentlich schnelleren Regeneration im Heilverlauf sowie zu einer deutlich verbesserten Gesamtkoordination geführt hat. Der Einsatz des Aerostep XL in der Prävention ist daher nur die logische Konsequenz. Die Verbesserung der Koordination und die Steigerung der Leistungen des sensomotorischen Nervensystems sind das zentrale Anliegen von B.Co (Body Intelligence Concept).

Effekte von sensomotorischem bzw. koordinativem Training

Verbesserung des Nervensystems

- Strukturveränderung der Nerven und Synapsen
 - ✎ Erhöhte Gehirndurchblutung
 - ✎ Vervielfachung der Dendriten
 - ✎ Myelinscheiden werden dicker
 - ✎ Vergrößerung der Synapsenfläche
 - ✎ Bildung neuer Endköpfchen
- Verbesserung der senso-motorischen Informationsverarbeitung
- Selbstwahrnehmung - Tiefenwahrnehmung
- Schnellere Aktivierung motorischer Einheiten

Verbesserung der intramuskulären Koordination

Verbesserung der intermuskulären Koordination

Verbesserung des Gelenkschutzes durch

- willkürliche Ansteuerung bei der segmentale Stabilisation
- willkürliche Bewegungs- und Haltungskontrolle

Bewegungslernen

- Schaffung neuer Bewegungsmöglichkeiten
- Abbau störender Verhaltens- oder Bewegungsmuster

B.Co in der Praxis

Wichtig bei der Arbeit mit dem Aerostep oder auch allgemein im sensomotorischen Training ist das Bewusstsein, dass mein Trainingsziel primär die Verbesserung der Koordination ist. Ich nutze zwar die Übungen aus dem regulären Training (z.B. squats), aber ich möchte nicht in erster Linie den Muskel „ermüden“, sondern – vereinfacht formuliert - das Nervensystem. Natürlich setze ich auch muskuläre Reize. Diese stehen hier aber nicht im Vordergrund. Sensomotorisches Training ersetzt also nicht das Training von Kraft und Kraft-Ausdauer, sondern erweitert es!

Im Training auf instabilem oder labilem Untergrund kann nicht auf bestehende motorische Bahnen zurückgegriffen werden. Es müssen neue Wege, neue Verknüpfungen gefunden werden.

Auch ohne Aerostep lassen sich schon wirkungsvolle Reize setzen, z.B. :

- Workout barfuß oder auf Socken
- Workout mit geschlossenen Augen
- funktionale Ganzkörperbewegungen
- Ausgangsposition auf weichem Untergrund (z.B. Zehenstand auf Matte)

Der Aerostep verleiht dem Training eine neue Dimension. Allein auf dem Aerostep zu stehen bedeutet schon Training! Effektiver kann ein Trainingsgerät kaum sein. Aufgrund seiner Vielseitigkeit lässt er sich nicht nur im Kursbereich in fast allen Stunden integrieren (Kinder/Seniorenklassen, Workout, Step Aerobic, Kick-Box-Aerobics, Rückentraining, Beckenboden usw.). Auch im Krafraum kann er eingesetzt werden (z.B. Beinpresse, an

Kabelzügen etc.).

Trainingsaufbau

Neue Bewegungen werden immer auf stabiler Unterlage erlernt!

1. Bewegungsaufgabe
2. Ansteuern / Einnehmen der aufrechten Haltung
3. Die geforderte Bewegung langsam und kontrolliert ausführen
→ mit Aerostep
4. Bewegungstempo erhöhen
→ mit Aerostep
5. Kraft verbessern
→ Voransteuerung mit Aerostep
6. Bewegungsradius vergrößern durch präzise Dehnungen

Beachte: die neurale Ermüdung tritt vor der muskulären Ermüdung ein!

Maximale Kraftreize werden ausschließlich auf stabilem Untergrund gesetzt!

Die einzige Bewegung, von der wir absehen, ist die Drehung auf dem Aerostep.

Zeitlicher Einsatz des Aerostep

- **Am Anfang sollte immer das Einstiegsritual stehen!**
- Allgemeine Zeit-Empfehlung: 10 – 15 min., später auch 20 – 25 min.
- Die Sequenzen auf labiler/instabiler Unterlage sollten kurz sein und mit mindestens gleich langen Übungswiederholungen auf stabilem Untergrund abgewechselt werden.
- Die Teilnehmer müssen darauf aufmerksam gemacht werden, dass sie bei Ermüdung die Übung jederzeit unterbrechen und auf stabilem Untergrund beenden können.

- Die Teilnehmer müssen darüber informiert werden, dass sich leichte Übelkeit oder leichter Schwindel einstellen kann und dass dies Zeichen einer Überreizung ist.
- Bei Anzeichen von Ermüdung, Zittern, großen Ausweichbewegungen sowie Verschlechterung des Gleichgewichts sollen die Wiederholungen auf stabilem Untergrund abgeschlossen werden.

Trainingstipps

- Dosiere das Training (vermeide Überforderung)
- Setze kurze koordinative Trainingsreize
- Trainiere in der richtigen Körperhaltung (natürliche / physiologische Haltung)
- Trainiere alltagsnah
- Trainiere über kinetische Ketten

Motivation

Was motiviert?

- 1. Herausforderung**
- 2. Weiterentwicklung**
- 3. erbrachte Leistung**
- 4. Anerkennung**

zu 1. Herausforderung:

- Gestalte Deinen Stunden abwechslungsreich!
- Mische Altes mit Neuem
- Passe die Stunden Deinen Teilnehmern an!
- Vermeide Überforderung der Teilnehmer!
- Vermittle Sicherheit, dass die Herausforderung auch gemeistert werden kann!

zu 2. Weiterentwicklung

- zeige Deinen Teilnehmern, dass sie sich weiterentwickeln!
- Lobe Verbesserungen!

- Zeige Ziele auf (Herausforderungen)
- Halte Dich selbst auf dem Laufenden (Kenntnisse, Technik, Branche)
- Gib' Dein Wissen an Deine Teilnehmer weiter

zu 3. Erbrachte Leistung

- Gib' Deinen Teilnehmern ein positives Feedback
- Lobe Verbesserungen
- Setze Ziele (in bestimmten Übungen, in Deinen Stunden, über einen längeren Zeitraum)

zu 4. Anerkennung

Letztlich geht es (fast) immer um Anerkennung. Fast jeder sucht danach, fast jeder braucht sie. Viele definieren darüber ihren Selbstwert. Diese Aussagen treffen auch auf unseren Bereich zu. Lernpsychologisch ist Lob dem Tadel immer vorzuziehen. Positive Veränderungen sollten immer mit einem Lob verbunden werden. Wenn es mir gelingt, meine Teilnehmer etwas persönlicher kennenzulernen, kann ich noch individueller auf sie eingehen.

Bewegungslernen

Wir unterscheiden grob 4 Phasen des Bewegungslernens:

1. prämotorische Phase
2. grobmotorische Phase
3. feinmotorische Phase
4. Phase der Automatie

Diese können noch weiter aufgeschlüsselt werden:

Phasen des Bewegungslernens

1. **Ja-Feld schaffen**
Schaffe ein positives Lernklima („Fehler sind erlaubt/richtig/wichtig/gut!“)
2. **Bewusstes Wahrnehmen der bisherigen Bewegung oder Haltung**
Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Veränderung.
3. **Bewusstes Wahrnehmen einer neuen Möglichkeit**

Hier spielen zwei Dinge eine Rolle: Information und emotionale Besetzung. Das neue muß als positiv und angenehm empfunden werden. Die Emotion ist oberste Instanz!

4. Bewusste Ansteuerung der neuen Bewegung

5. Feedback

Positive Verstärkung in der neuen Bewegung / Haltung. Lob bringt mehr als Kritik!

6. Wiederholung der bewussten Ansteuerung, nachspüren

7. Entspannen, erholen, nach einiger Zeit (Tag, Stunde) wiederholen

Konzentration, Wille und vor allen Dingen emotionale Motivation sind wesentlich für das Bewegungslernen. Als Trainer können wir alle drei Punkte bis zu einem gewissen Grad steuern.

„Wenn ich mich bei einer Kraftübung ganz auf die Muskeln konzentriere,
die dabei beansprucht werden, erreiche ich mein Ziel rascher,
als wenn ich die Übung einfach nur mechanisch
ohne besondere Aufmerksamkeit mache.“
(Arnold Schwarzenegger)

Das Ziel ist ein Körper,
der für eine Bewegungsqualität
von minimalem Aufwand
und maximaler Wirksamkeit
organisiert ist;
also nicht durch muskuläre Anstrengung,
sondern durch eine vermehrte Bewusstheit darüber,
wie es funktioniert.
(M. Feldenkrais)

Praxisbeispiel (Body Styling)

warm-up / „wake-up“

- leichte Armkombinationen
- Tempowechsel
- asymmetrisches Arbeiten
- Jazzisolationen

workout, z.B. :

squats weit..

squats (dabei rechte / linke Ferse angehoben halten)

squats (dabei beide Fersen angehoben halten)

squats (beide Fersen angehoben, Augen schließen)

squats eng..

squats (ein Bein anheben)

squats (ein Bein anheben und oben halten)

squats (ein Bein anheben, knee-lift diagonal und zurück)

squats (wie oben, mit geschlossenen Augen)

squats (in Schrittstellung)

squats (in Schrittstellung, mit geschlossenen Augen)

„Handtuch-Workout“

- Latziehen (Schrittstellung)
- Rotatorenmanschette
- Bizeps
- Trizeps

Variation: Alle Übungen mit Aerostep!

Entdecke die Möglichkeiten..

Viel Spaß beim Ausprobieren !