

Brainwalking – Fit im Kopf durch Bewegung

Zielgruppe: Erwachsene/Senioren

Thema der Stunde: Verbindung von Gehirnarbeit und Bewegung. Als Bewegungsart wurde Walking festgelegt. Es kann aber auch ohne Probleme auf Nordic Walking übertragen werden.

Max. Teilnehmerzahl: 12-15

Uhrzeit/Dauer: 60-70 min

Kursleiter:

Stunden-sequenz/Zeit	Übungsinformation/Übungsauswahl	Zielsetzung	Methodische/Inhaltliche Hinweise	Organisationsform/Geräte/Hilfsmittel
Begrüßung und Informationen 5 Min.	Begrüßung und Einführung in das Thema: Nach neusten Erkenntnissen wurde schon mehrfach anhand von Studien bewiesen, dass die Leistungsfähigkeit des Gehirns maßgeblich durch das Zusammenspiel von Bewegung und Gehirnarbeit verbessert werden kann. Kurze Einweisung und Überblick über die Stunde.	Zusammenhang von Gehirnarbeit und Bewegung verstehen und das Ganze in die Praxis umsetzen können.		Teilnehmer stehen im Kreis um den KL
Erwärmung mit Brain-Quickies 10 Minuten	<p>Erwärmung und Mobilisation: TN walken kreuz und quer auf der Wiese und der KL gibt verschiedene Armvariationen vor, welche die TN beim Walken umsetzen müssen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arme locker hängen lassen 2. Schulterkreisen rückwärts mit beiden Schultern 3. Schulterkreisen rückwärts nur mit der linken Schulter 4. Schulterkreisen rückwärts nur mit der rechten Schulter <p>In Kreisform 1. TN stehen im Kreis um den KL und auf Kommando des KLs „vorwärts = vor und „rückwärts = rück</p>	<p>Erwärmung und Mobilisation des Körpers. Vorbereitung auf die Belastung im Hauptteil und Einführung in die Gehirnfitness.</p> <p>Schnelles Reagieren in Bewegung</p>	<p>TN darauf aufmerksam machen, dass die Brain-Quickies Übung erfordern und jeder Versuch ein weiterer Schritt zum Erfolg ist.</p> <p>Durch schnelles Wechseln der Ansagen des KLs von</p>	<p>Teilnehmer gehen kreuz und quer auf der Wiese</p> <p>TN stehen im Kreis um den KL</p>

	<p>walken die TN entweder vorwärts oder rückwärts (der Kreis wird größer oder kleiner)</p> <p>2. TN gehen nach Richtungsvorgabe des KL im Kreis mit Side-Steps entweder links oder rechts herum</p> <p>Brain-Quickie (Zappelphillip):</p> <ul style="list-style-type: none"> • TN stehen im Kreis jeweils auf einem Bein • Das „freie“ Bein bewegt sich nach vorne und hinten • „Zappel“ = Vorne wird mit der Ferse auf den Boden „getippt“ und hinten mit der Fußspitze. Dann Beinwechsel. • Nach einigen Wiederholungen wird getauscht und vorne wird mit der Fußspitze aufgetippt und hinten mit der Ferse = „Phillip“. • Wenn die TN geübt sind, sagt der KL in unterschiedlichen Abständen entweder „Zappel“ oder „Phillip“ und später dann auch noch mit welchem Bein diese Bewegung ausgeführt werden soll, z.B. „Zappel – links“ <p>Brain-Quickie („Roller fahren und walzen“):</p> <ul style="list-style-type: none"> • TN stehen im Kreis und haben einen Stab, Nordic Walking Stock oder Ast mit beiden Händen quer gefasst (Ohne Hilfsmittel geht es auch, ist aber für die Bewegungsvorstellung schwerer) • TN stehen auf dem linken Bein und das rechte Bein macht eine Roller/Radfahrbewegung vorwärts auf der Stelle. Beide Arme bewegen den Gegenstand gleich einer Walzbewegung vorwärts. • Beinwechsel • TN stehen nun wieder auf dem linken Bein, das rechte Bein fährt vorwärts Roller/Fahrrad und wir „walzen“ dieses mal rückwärts 	<p>Kennenlernen von zwei Gehirnübungen in Kombination mit Bewegung, die die TN zu Hause selbst üben können..</p>	<p>„vor – rück – links – rechts“ müssen die TN schnell reagieren.</p> <p>Wenn das gut gelingt, sollen die TN genau das Gegenteil von dem machen, was der KL ansagt</p> <p>KL muss darauf achten, dass bei den TN im Einbeinstand nicht die Hüfte seitlich „abknickt“. Hüfte muss stabil bleiben.</p> <p>Wichtig ist eine 3-Dimensionale runde Bewegung aus der Hüfte heraus und nicht nur den Unterschenkel abklappen und wieder strecken.</p>	
--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Beinwechsel • TN stehen wieder auf dem linken Bein und dieses mal fährt das rechte Bein rückwärts Roller/Fahrrad und die Arme machen eine „Walzbewegung“ rückwärts • Beinwechsel • TN stehen wieder auf dem linken Bein und dieses mal fährt das rechte Bein rückwärts Roller/Fahrrad und die Arme machen eine „Walzbewegung“ vorwärts 			
<p>Hauptteil mit Intervall-Training und Gehirnübungen 30-40 Minuten</p> <p>1. Intervall (5 Minuten)</p> <p>Brain-Quickie (2-3 Minuten)</p> <p>2. Intervall (5 Minuten)</p> <p>Brain-Quickie (2-3 Minuten)</p> <p>3. Intervall (5 Minuten)</p>	<p>Intervallschulung kombiniert mit Brain-Quickies: alken mit mittlerer Intensität: Es muss möglich sein, sich mit anderen TN zu unterhalten (Walking und Talking). Es werden immer 5 Minuten Belastung mit 2-3 Minuten „Pause“ in Form von Brain-Quickies kombiniert.</p> <p>1. Zügiges Walken unter Berücksichtigung der Technik und bewusst auf den Abdruck vom Fußballen konzentrieren. Bewusst auch auf eine tiefe und gleichmäßige Atmung achten.</p> <p>a) Moderates Walken, Arme locker mitschwingen und:an der linken Hand berührt der Daumen abwechselnd der Reihe nach Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger und dann wieder zurück bis zum Zeigefinger.</p> <p>2. Zügiges Walken unter Berücksichtigung der Technik und bewusst auf die Schulterachsen-Beckenachsen-Gegenrotation achten. Bewusst auch auf eine tiefe und gleichmäßige Atmung achten.</p> <p>b) Siehe 1a) nur alles mit der anderen Hand</p> <p>3. Zügiges Walken unter Berücksichtigung der Technik und die Armbewegung bewusst beschleunigen.</p>	<p>Erreichung eines erhöhten Trainingseffekts durch ein Intervalltraining gepaart mit Brain-Quickies</p>	<p>TN bestimmen die Intensität selbst. Eventuell auf schwächere bzw. Personen mit entsprechenden Indikationen achten bzgl. Überbelastung!</p> <p>Es dürfen keine Finger ausgelassen oder übersprungen werden!</p>	

Brain-Quickie (2-3 Minuten)	<p>Trotzdem auch auf eine tiefe und gleichmäßige Atmung achten.</p> <p>c) Siehe 1a) und 2b) jetzt mit beiden Händen gleichzeitig. Die Daumen der linken und rechten Hand berühren abwechselnd den Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleinen Finger und wieder zurück.</p>			
4. Intervall (5 Minuten)	<p>4. Zügiges Walken unter Berücksichtigung der Technik und die Beine sollen sich schneller bewegen als die Arme. Bewusst auch auf eine tiefe und gleichmäßige Atmung achten.</p>			
Brain-Quickie (2-3 Minuten)	<p>d) Moderates Walking und jetzt beginnt der Daumen der linken Hand beim kleinen Finger und der Daumen der rechten Hand beim Zeigefinger. Jetzt „laufen“ die Finger gegeneinander.</p>			
5. Intervall	<p>5. Zügiges Walken unter Berücksichtigung der Technik und machen Sie bewusst kurze schnelle Schritte. Bewusst auch auf eine tiefe und gleichmäßige Atmung achten.</p>			
Brain-Quickie (3-4 Minuten)	<p>e) TN gehen per Side-Steps im Kreis und innerhalb des Kreises sollen je nach TN-Zahl 3-4 Gegenstände übergeben werden (z.B. Stock oder Tannenzapfe o.ä.). Auf Kommando des KL wird sowohl die Side-Step-Richtung als auch die Übergaberichtung gewechselt.</p> <p>Ansagen des KLs:</p> <p>links = 1 und rechts = 2. Die erste Zahl , die genannt wird betrifft die Übergaberichtung, die zweite Zahl, die genannt wird betrifft die Side-Step-Richtung. Beispiel: Wenn der KL 12 sagt, übergeben die TN den Gegenstand nach links und führen die Side-Steps nach rechts aus.</p>	<p>Gehirnfitness und Spaß in der Gruppe</p> <p>Förderung der sozialen Kompetenz</p>		

<p>Ausklang mit Dehnung und Brain-Quickies 5-7 Minuten</p>	<p>Dehnübungen:</p> <p>1. Wadenmuskulatur TN stützen sich an einen Baum o. Ä. in Schrittstellung; das hintere Bein ist gestreckt, die Ferse bleibt am Boden, die Fußspitze zeigt gerade nach vorne. Die Hüfte wird dann nach vorne in Richtung Baum geschoben.</p> <p>2. Brustmuskulatur Im Stand die Handfläche seitlich in Schulterhöhe an einen Baumstamm (oder Partnerhand) halten und den entsprechenden Arm ganz ausstrecken („Speerwurfhaltung“). Den Rumpf jetzt in die Gegenrichtung so weit aufdrehen, bis die Dehnung in Arm- und Brustbereich spürbar wird.</p> <p>3. Hüftbeuger Großer Ausfallschritt. Die Hüfte des hinteren Beins in Richtung Boden schieben bis eine Dehnung im Hüft-Leistenbereich spürbar wird. Der Oberkörper wird aufgerichtet, und die Hüfte nach vorne geschoben.</p> <p>4. Untere Rückenmuskulatur Entweder mit Abstützung an einem Baum oder Partner wird ein Bein im Knie abgewinkelt, frontal bis auf Hüfthöhe angehoben und mit beiden Händen umfasst. Zur Verstärkung der Dehnung wird das Knie aktiv nach vorne in die Hände gedrückt. Optimal wäre ein aufgerichteter Oberkörper</p> <p>Brain-Quickie (das „friedliche Telefonat“ Die linke Hand ballt die Finger zu einer Faust bis auf den Daumen und den kleinen Finger (Handbewegung sieht wie ein Telefonhörer aus) und die rechte Hand ballt ebenfalls eine Faust bis auf den Zeigefinger und Mittelfinger (Peace-Zeichen). Auf Kommando des KL macht die linke Hand jetzt das „Peace-Zeichen“ und die rechte Hand den „Telefonhörer“. Wichtig ist, dass schnell gewechselt wird.</p>	<p>Dehnung der beanspruchten Muskulatur</p>	<p>Jeder dehnt in seinen individuellen „Dehnschmerz“ hinein.</p> <p>Die Dehnung ist bevorzugt intermittierend auszuführen</p> <p>Sollte der TN keine Dehnung spüren, dann soll er den Oberkörper zusätzlich leicht nach hinten lehnen und die Gesäßmuskulatur anspannen.</p>	<p>TN stehen im Kreis um den KL</p>
--	---	---	--	-------------------------------------

--	--	--	--	--