biph
berliner institut für public health

Handbuch
Kiez-Übungsleiter

„Schöneberg bewegt sich“ 2012/13
QM-Gebiet Schöneberger Norden

Verena Kupilas / Michael Häfelinger

Mai 2013

EUROPÄISCHE UNION
EFRE ...eine Chance durch Europa!
Die Bundesregierung
be Berlin
SOZIALE STADT Senatsverwaltung für Stadtentwicklung
Quartiersmanagement Präventionsrat Schöneberger Norden

Über dieses Buch

Dieses Handbuch Kiez-Übungsleiter ist Ergebnis des Projekts „Schöneberg bewegt sich“, das von uns in den Jahren 2012 und 2013 im Quartiersmanagement-Gebiet Schöneberger Norden durchgeführt wurde.

Die Kiez-Übungsleiter und -Übungsleiterinnen sind eine von uns ausgebildete Gruppe von Multiplikatoren und Multiplikatorinnen. Sie sollen und wollen in den lokalen Einrichtungen des Gebiets das Thema Bewegung voranbringen. Teilweise leiten sie hier bereits Gruppen an.

Dieses Buch soll ihnen als Hilfe bei der Planung und Durchführung von Bewegungsangeboten dienen – und ihre wunderbare Mitarbeit dokumentieren.

Die Fotografierten sind

- Zeynep Baran mit ihrer Tochter Berfin
- Emine Erdem
- Irene Fassbender
- Emine Genc
- Gülsün Ince
- Mohamed Wagin Abdel Kerim
- Gabriele Platz
- Kader Saskin
- Sultan Senel-Boyatan
- Zeynep Yildiz
- Verena Kupilas

Die Fotos sind von Michael Häfelinger.

Es gibt natürlich noch mehr Übungen und wir hatten so einen Spaß bei der Erstellung des Handbuchs, dass eine Fortsetzung nicht ausgeschlossen werden kann…

Aufwärmen

Vor jeder sportlichen Aktivität sollten einige Aufwärmübungen gemacht werden, um den Körper auf die folgenden Anforderungen vorzubereiten.

Die Aufwärmübungen dienen der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und erhöhen die Durchblutung in den aktiven Muskeln. Zudem werden die Gelenke beweglich gemacht und das Nervensystem angeregt.

Aufwärmen schützt daher einerseits vor Verletzungen und verbessert andererseits die Leistungsfähigkeit beim Sport.

Die Mobilisierungsübungen sollten 15-20mal wiederholt werden, bei den bewegungsaktiveren Übungen sind jeweils Mindestzeiten zu jeder Übung angegeben.

Am Ende des Aufwärmprogramms sollte es jedem Teilnehmer warm geworden sein.

Äpfel pflücken

Ziel

Ganzkörperstreckung

Hinweise zur Ausführung

Stabiler Stand; die Arme greifen im Wechsel weit nach oben über den Kopf (als würde man Äpfel pflücken wollen), dabei den ganzen Körper strecken – bis auf die Fußspitzen

Becken kreisen

Ziel

Mobilisierung des Beckens und der Lendenwirbelsäule

Hinweise zur Ausführung

Stabiler, hüftbreiter Stand, die Hände sind locker auf die Hüften gestützt; dann mit dem gesamten Becken einen großen Kreis (oder eine liegende 8) malen

Ganzkörperstreckung

Ziel

Mobilisierung der Wirbelsäule, Aktivierung des gesamten Körpers

Hinweise zur Ausführung

Mit dem Ausatmen nach vorne beugen, den Oberkörper und die Arme hängen lassen. Mit dem Einatmen aufrichten und die Arme nach oben strecken.

Mobilisierungsübungen

Die Mobilisierungsübungen dienen der Erhaltung bzw. der Verbesserung der Beweglichkeit in den Gelenken und der Verbesserung der Dehnfähigkeit der Muskulatur.

Bewegte Mobilisierungsübungen sollten mindestens 15-20mal wiederholt werden, damit eine Wirkung auf das entsprechende Gelenk erreicht wird. Außerdem ist wichtig, dass die Bewegung mit einer möglichst großen Schwingungsweite ausgeführt wird. Die Grenze der Beweglichkeit des Gelenks muss bei der Bewegung erreicht werden.

Bei Dehnungsübungen ist es wichtig, dass eine Dehnung in der entsprechenden Muskulatur erreicht wird. Diese Dehnung sollte deutlich zu spüren sein (kein Dehnungsschmerz!) und diese Position dann 10-20 Sekunden gehalten werden.

Fußinnen-/ -außenseite heben

Ziel

Mobilisierung der Fußgelenke, Kräftigung der Unterschenkelinnen- und -außenseite

Hinweise zur Ausführung

Lockerer Sitz, ein Bein anheben; dann die Innenseite des Fußes nach oben ziehen (als wollte man von innen auf die Fußsohle schauen); dann Wechsel: die Außenseite des Fußes nach oben ziehen (je 5 Sekunden halten)