

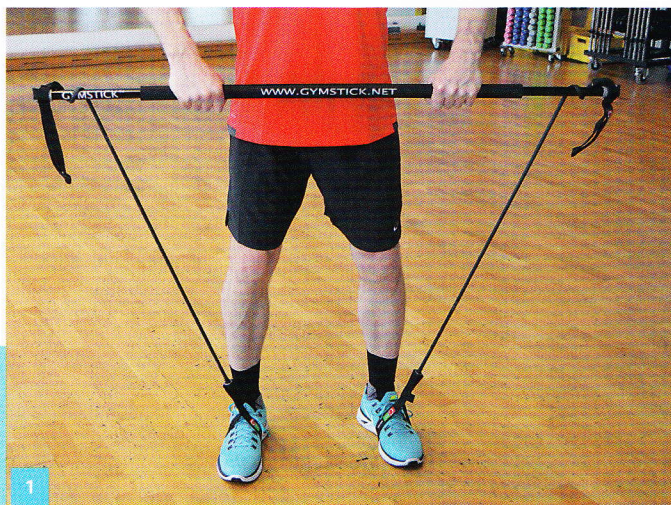
Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

CHRISTIAN KUNERT
Diplom-Sportlehrer

Moderner Fitness- und Gesundheitssport mit dem Gymstick

Der Gymstick ist eines der neuesten und innovativsten Handgeräte im Fitness- und Gesundheitssport und besteht aus einem 130 cm langen Fiberglasstab mit einem weichen Griffpolster in der Mitte. An den beiden Enden des Stabes sind 75 cm lange Gummibänder aus Latex mit Fußschlaufen befestigt. Diese können während der Übungen, je nach Bedarf, durch Auf- und Abrollen am Stab verkürzt oder verlängert werden. Zur grundsätzlichen Belastungsdosierung ist der Gymstick in unterschiedlichen Farben von Grün, Blau, Schwarz, Silber und Gold erhältlich, wobei die Farben für eine abnehmende Elastizität und somit für eine aufsteigende Belastung stehen. Durch seine einfache Belastungsregulation sowie seine umfangreichen Einsatzmöglichkeiten eignet sich der Gymstick zur Nutzung sowohl in der Rehabilitation, als auch in der Prävention und wird dort von Einsteigern bis Leistungssportlern gleichermaßen genutzt.

Menschen für die aktive Teilnahme am Sport zu begeistern, fällt trotz der vielschichtigen Notwendigkeit im gesundheitlichen Kontext, auch heute noch sehr schwer. Dies liegt möglicherweise auch daran, dass die Nutzung moderner Inhalte oder der Einsatz innovativer Geräte in vielen Einrichtungen kaum stattfindet. Dabei gibt es mittlerweile sehr viele Möglichkeiten, den Fitness- und Gesundheitssport motivierend und abwechslungsreich zu gestalten. Und eine dieser Möglichkeiten stellt der Gymstick (Abb. 1) dar.



Methodische Hinweise

Zur Schaffung effektiver Trainingsbedingungen im Fitness- und Gesundheitssport und zur optimalen Vermittlung der Inhalte eines Kraftausdauer-Trainings wird der Einsatz des Gymsticks unter trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten strukturiert. Dazu gehören vor allem folgende Punkte:

- » Durchführung der Übungen nach intensivem Aufwärmen
- » Muskelgruppen in Form eines abwechslungsreichen Ganzkörpertrainings variieren
- » Übungsauswahl und Belastungsintensität an individuelle Bedürfnisse und Leistungsstände der Trainierenden anpassen
- » Dynamische Bewegungsdurchführung in einem langsam und kontrollierten Rhythmus
- » Belastungsdauer: zwischen 30 und maximal 90 Sekunden (entspricht 15 bis 25 Wiederholungen)
- » Belastungsdichte: von 45 bis 60 Sekunden
- » Belastungsumfang: 1 bis 5 Durchgänge
- » Belastungsintensität: moderat bis intensiv

Praktische Umsetzung

Der nachfolgende Praxisteil beschreibt ein fitness- und gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining mit Inhalten zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht (Übungen 1 bis 3) sowie zur Förderung der Kraft (Übungen 4 bis 8). Dabei bietet die dargestellte Übungsauswahl einen Einblick in die Variationsmöglichkeiten, die mit dem Gymstick möglich sind, ohne einen Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Die präsentierten

Übungen können so jederzeit auf der Basis eigener Erfahrungen durch Trainer und Übungsleiter variiert bzw. ergänzt werden.

Übung 1

Beschreibung: In einem weiten Ausfallschritt ist das vordere Bein gebeugt und das hintere gestreckt. Dabei wird der hintere Fuß nur mit der Fußspitze aufgesetzt. Die Schlaufen des Gymstick sind um beide Füße gelegt und der Stick wird mit den Händen auf den Schultern fixiert. Dabei zeigen die Ellbogen nach unten. Anschließend rotiert der Oberkörper in der Schulterachse zu der Seite des vorderen Fußes (Abb. 2) und danach wieder zurück zur Mitte. Der Bewegungsablauf ergibt sich aus der Rotation des Oberkörpers.

Wirkung: Ganzkörperstabilisation zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht



Übung 2

Beschreibung: Im Parallelstand sind die Schlaufen des Gymstick um beide Füße gelegt und der Stick wird mit den Händen auf den Schultern fixiert. Dabei zeigen die Ellbogen nach unten. Anschließend wird ein Fuß vom Boden gelöst und das Knie auf Hüfthöhe angehoben. Danach wird das Bein leicht nach hinten in Streckung gebracht, ohne dass der Fuß den Boden berührt (Abb. 3). Der Bewegungsablauf ergibt sich aus dem Beugen und Strecken des Knies.

Wirkung: Ganzkörperstabilisation zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht



Übung 3

Beschreibung: Im Parallelstand sind die Schlaufen des Gymstick um beide Füße gelegt und der Stick wird mit den Händen auf den Schultern fixiert. Dabei zeigen die Ellbogen nach unten. Anschließend wird ein Fuß vom Boden gelöst und das Bein gestreckt seitlich abgespreizt (Abb. 4). Danach wird das Bein wieder angezogen, ohne dass der Fuß den Boden berührt. Der Bewegungsablauf ergibt sich aus dem Abspreizen und Anziehen des Beines.

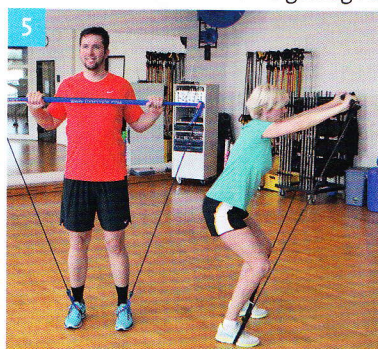
Wirkung: Ganzkörperstabilisation zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht



Übung 4

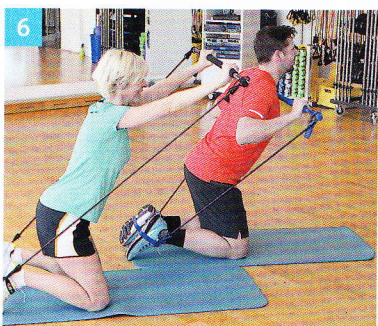
Beschreibung: Im Parallelstand sind die Schlaufen des Gymstick um beide Füße gelegt und der Stick wird mit den Händen vor der Brust gehalten. Dabei zeigen die Ellbogen leicht nach hinten. Anschließend werden die Knie leicht gebeugt, der Oberkörper wird etwas nach vorne geneigt und das Gesäß leicht nach hinten rausgeschoben. Gleichzeitig werden die Arme schräg nach oben über den Kopf gestreckt (Abb. 5). Danach richtet sich der Körper erneut auf und die Arme werden wieder abgesenkt. Der Bewegungsablauf ergibt sich aus dem Beugen und Strecken der Knie bei gleichzeitigem Strecken bzw. Absenken der Arme.

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel-, Brust- und Schultermuskulatur



Übung 5

Beschreibung: Im Kniestand sind die Schlaufen des Gymstick um beide Füße gelegt und der Stick wird mit den Händen vor der Brust gehalten. Anschließend werden die Knie leicht gebeugt, der Oberkörper wird etwas nach vorne geneigt und das Gesäß leicht nach hinten rausgeschoben (Abb. 6). Danach werden die Arme vor dem Körper leicht nach oben gestreckt und wieder gebeugt. Der Bewegungsablauf ergibt sich aus dem Strecken und



Beugen der Arme vor dem Körper.

Wirkung: Kräftigung der Brust- und unteren Rückenmuskulatur

Übung 6

Beschreibung: Im Vierfüßlerstand sind die Schlaufen des Gymstick um beide Füße gelegt und der Stick wird mit den Händen auf der Matte fixiert. Anschließend wird ein Knie vom Boden gelöst und nach hinten in Verlängerung des Oberkörpers gestreckt (Abb. 7). Danach wird das Knie unter dem Körper angezogen. Der Bewegungsablauf ergibt sich aus dem Strecken und Anziehen eines Beines.

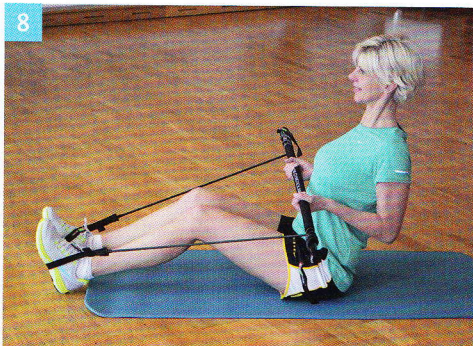
Wirkung: Kräftigung der Bein- und unteren Rückenmuskulatur



Übung 7

Beschreibung: In der Sitzposition sind die Knie leicht gebeugt und die Schlaufen des Gymstick um beide Füße gelegt. Der Stick wird mit gestreckten Armen auf Bauchhöhe über den Oberschenkeln gehalten, wobei die Daumen nach außen zeigen. Anschließend wird der Stick zur Brust geführt. Dabei werden die Ellbogen eng am Körper vorbei- und die Schulterblätter zusammengezogen (Abb. 8). Danach wird der Stab wieder nach vorne gestreckt. Der Bewegungsablauf ergibt sich aus dem Anziehen und Strecken der Arme.

Wirkung: Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur



Übung 8

Beschreibung: In der Rückenlage sind die Schlaufen des Gymstick um beide Füße gelegt und der Stick wird mit gestreckten Armen über der Hüfte gehalten. Dabei zeigen die Daumen nach außen. Anschließend wird der Oberkörper vom Boden angehoben. Gleichzeitig werden die Arme zum Oberkörper gebeugt bzw. Strecken der Arme.

Wirkung: Kräftigung der Oberarm- und geraden Bauchmuskulatur



Fotos: Autor