



## WS 204-04 | BODY AND BRAIN mit Stab/Besenstil und Handtuch

Referentin: Gabi Bastian

FREITAG, 07.02.25 | 13.00 - 14.30 Uhr

In diesem Workshop erlebst du ein funktionelles Ganzkörpertraining von Kopf bis Fuß - für Senioren mit viel Spaß! Bitte einen Besenstiel bzw. Stab und ein Handtuch bereit legen.

### 1. Stab/Besenstiel

#### Warm Up

pro TN 1 Stab/Besenstiel/Schwingstab/Schwimmnudel: Freie Raumwege zur Musik

- Gerät übergeben, werfen, tauschen in versch. Variationen
- TN versuchen eigene Bewegungsmöglichkeiten zu finden (evtl. Spiel: Bewegung „klebt“ am Gerät) dazwischen auf Kommando der LP: am Platz
- A Im Wechsel a) Ferse vorne/ b) Zehe hinten auf tippen
- B dito mit Gerätebewegung a) Gerät auf Boden tippen/ b) Gerät hochwerfen
- C dito a) re Ferse re tippen-> Übergabe li Hand, b) li Ferse li tippen, c) re Zehe li-> re werfen, d) li Zehe re -> li werfen; dto. alles von vorne mit li beginnen

#### Funktionsgymnastik

Pro TN ein Gerät: Blockaufstellung

**Statische Kräftigung:** Gerät in versch. Positionen auseinanderziehen/zusammenschieben

AP hüftbreiter Stand/doppelt hüftbreiter Stand->Fersen abheben/Schrittstellung->hi Bein abheben

- Gerät waagrecht in Tiefhalte, Brustbein-/Stirn-/Scheitel-höhe,
- Gerät senkrecht re/li Hand oben
- Gerät waagrecht hinter dem Körper

#### Koordinationsübungen:

- Wh. Übung C verknüpft mit Kommando: a) Schokoeis/1, b) Vanilleeis/2, c) Erdbeereis/3, d) Pistazieneis/4
- Versch. Wurfvariationen Gerät waagrecht: a) HF zur Decke, b) HF zum Boden, c) re HF zur Decke li HF zum Boden, d) a)+b) mit gekreuzten Armen

#### Stabilisationsübungen paarweise: Blick zu/auseinander

Gerät in versch. Positionen auseinanderziehen /zusammenschieben;

AP hüftbreiter Stand/doppelt hüftbreiter Stand->Fersen abheben/Schrittstellung->hi Bein abheben

Geräte waagrecht in Tiefhalte -> HF neben Osch.

in Seithalte -> unter Schulterhöhe HF zum Boden/zur Decke

Auf Kopfhöhe -> Arme in U-Halte

#### Koordinationsübungen paarweise:

Geräte zuwerfen: im Wechsel/gleichzeitig/gekoppelt mit: Beinbewegung/Kommandos

**Komplette Stabeinheit:** <https://youtu.be/leGOjxRdPxY?si=tCwhlzUeYPt6ATK>

Warm up: rudern/paddeln vw/rw, Raddampfer; allein zu zweit, ganze Gruppe

Hauptteil:

Kraft: Stab horizontal auf Bauchnabelhöhe auseinanderziehen-> Fersen weg (Augen zu)

-> ein Bein abheben

Koordination: werfen (2xklein 1xgroß), paddeln





Beweglichkeit: horizontaler Schwung  
 Kraft: Stab vertikal auseinanderziehen, zusammendrücken + Atmung-> Fersen weg  
 dto. hinter dem Rücken  
 Beweglichkeit: Seitneigen  
 Kraft: Stab als Bilderrahmen überkopf+ Stab auseinanderziehen/zusammendrücken  
 Beweglichkeit: Rotation -> in Kombi  
 Beweglichkeit: ganze WS abrollen+ aufrollen  
 Koordination: Ballenstand+ Bilderrahmen + Blick an re/li Ende des Stabs ->Kopf drehen-> Augen zu

1. Mobilisation & Faszielles Ausrollen: <https://youtu.be/ZRzowo1AsTw?si=l02NDczYYEWUEyqY>
2. Weitere Ideen mit (Schwing)Stab: <https://youtu.be/9hvkNtc6Ses?si=UIWcEMF5GyZcceSI>

## 2. Tuch

### Warm up

1. Zur Musik mit Tuch vw/rw...im Raum gehen:  
um den Körper geben (Kopf, Hüfte, Beine), re/li hochwerfen, unter Arm, Bein durchwerfen, hinter dem Rücken „übergaben“.
2. Verschiedene Kommandos:
  1. Blitz = von oben bis unten
  2. Welle = über unten schwingen
  3. Wolke = Werfen
  4. Schwimmbad = vw/rw kraulen
3. Tauschen nur gleiche Farben bzw. unterschiedliche tauschen (+ Namen merken)  
Tauschmuster: 2x gleich 3x anders

### Tuchanz: „The Wellerman“ Nathan Evans

#### Teil A

Schritte	Tuch
1-8 re Spitze, Ferse (twist) re chasse	3x sagittal schwingen auf, zu, auf-> Übergabe in li Hand
1-8 li Spitze, Ferse (twist) li chasse	3x sagittal schwingen auf, zu, auf-> Übergabe in re Hand

#### Teil B

Schritte	Tuch
1-8 Schritt re vw + li tip, li rw+re tip	re Sagittaler Schwung hoch+tief+ hochwerfen+li fangen
1-8 Schritt li vw + re tip, re rw+li tip	li Sagittaler Schwung hoch+tief+ hochwerfen+re fangen

#### Teil C „Dada“

Schritte	Tuch
1-8 Hopselauf	Horizontaler Krfeis über Kopf

Wenn ihr noch weitere Anregungen für euren Unterricht braucht, schaut doch einfach mal auf unserem YouTube Channel vorbei! <https://www.youtube.com/user/KNSmove/playlists>

### P.S. Hier noch unser Bewegungspodcast Bewusst Bewegt

<https://open.spotify.com/show/72ztWV9NZjp2WgOxieEpo8>

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/bewusst-bewegt/id1604065642>





**Viel Spaß beim Umsetzen in euren Gruppen!**

**Gabi Bastian**

*Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin*

*Schulleitung KNS*

*Präsidiumsmitglied DSLV*

**KNS**

*Kreativ – Natürlich - Sportlich*

*Berufsfachschule für Gymnastik Sport Fitness Tanz*

*Am Moosfeld 3*

*81829 München; Tel: 089 / 91 38 38*

Mail: [info@kns-move.com](mailto:info@kns-move.com)

Web: [www.kns-move.com](http://www.kns-move.com)

YouTube: <https://www.youtube.com/user/KNSmove>

**Mach dein Hobby zum Beruf!! [https://youtu.be/GYp5kZxiIRA?si=nHfIY2CQvMHfea\\_q](https://youtu.be/GYp5kZxiIRA?si=nHfIY2CQvMHfea_q)  
3-jährige Ausbildung zum staatl.geprüften Gymnastiklehrer\*in**

