

LEITFADEN – ÜBUNGSLEITER – GRUPPENTRAINING

19. Juli
2010

*Übungsleiter Gruppenstundeninhalte für
startende Paare.*

Stundenrahmen

STUNDENRAHMEN FÜR 60 MINUTEN – Standardtänze Mental - Körperbewusstsein - Balance

Schriftlich festhalten (jeder/e Teilnehmer/in):

Was ist mein eigener Ablauf bei der Haltungs- und Kontaktaufnahme bis inkl. Setzen des ersten Schrittes im TANGO.

Vorerst wird dieses „Skript“ über den Ablauf wahrscheinlich eher mager ausfallen, soll aber in Folge verfeinert werden. Damit sollen sich die Teilnehmer auch in der NICHT Trainingszeit ein wenig beschäftigen (Aufgabe).

Aufwärmen:

Lockerer Lauf im Saal

Aufwärmen am Platz für Arme, Muskulatur Unter- und Oberschenkel sowie Aduktoren und Hüfte.

Übung für - KRAFT DER KÖRPERMITTE

Rückenlage – Die Wirbelsäule liegt von Kopf bis Becken auf einer gerollten Bodenmatte. Die Körpermitte ist stabilisiert, die Beine sind sowohl im Knie als auch im Hüftgelenk 90 Grad gebeugt. Die Arme liegen seitlich auf dem Boden. Sie dienen zur leichten Unterstützung, nicht zur Stabilisierung. Im Wechsel rechts und links das Bein gebeugt in Richtung Boden absenken. Kurz bevor die Fußsohle den Boden erreicht das Bein wieder in Richtung Brust bewegen; währenddessen senkt sich das andere Bein bereits in Richtung Boden ab. Ziel: 25 Wiederholungen, mit erhaltener Stabilisation. Dies in 3 Sätzen.

Übung für – STABILE MITTE

Im Langsitz am Boden (auf der Matte) bewusstes Aufrichten von Becken und Wirbelsäule. Durch die Gewichtsverlagerung direkt auf die Sitzbeinhöcker wird das Becken neutral ausgerichtet. Sitzposition 45 sec halten – 3 Wiederholungen. Auf Dauer aufbauend.

Üben der Atementspannung

Hierbei geht es darum, den Aktivierungsgrad etwas herunterzufahren, wenn man merkt, dass man z.B. vor dem Tanz oder Beginn einer Runde nervös ist. Dies ist keine tiefe Entspannung.

Normal einatmen und bis 4 zählen, den Atem anhalten und bis 4 zählen dann langsam und tief ausatmen und dabei bis 8 zählen, den Atem anhalten und bis

8 zählen, dann wieder einatmen. (daraus ergibt sich nur 4mal atmen pro Minute und doppelt so lange ausatmen wie einatmen.)

Übung der Rückenextension für die Dame:

Während der Streckung zum Bogen nach hinten tief einatmen.

Ziel: durch das bewusste Einatmen wird das Gewicht des Oberkörpers bewusst über dem Becken getragen und nach Vorwärts zum Partner orientiert.

Desweiteren wird im Becken bzw. Hüftgelenk die Bewegungsfreiheit bei Rückwärtsschritten nicht eingeschränkt. Bewegungsspiel des Hüftgelenkes wird dadurch gefördert.

In Folge Verbesserung des Verhaltens auch bei frühem Heben (z.b. Fersendrehungen).

Damen trainieren das bewusste Erfühlen dieser langen Beckenposition und die damit verbundene Kontaktaufnahme zum Partner.

Mindestens **10 mal** Position aufbauen, Haltung zum Partner nehmen und losstanzen (1-3 Natural Turn, oder 1-3 Feather Step).

Siehe SCRIPT Haltungsaufbau – Aufbau des Bewusstseins – und Training für automatischen Abruf.

Einbeinübung mit geschlossenen Augen

30 Sekunden halten.

Balanceübung sowie Stabilisationsübung – mit gefülltem Reissack (oder ähnlichem) alleine tanzen.

Kurzfinale Basic Gruppen +WW ohne Fleckerl.

Intensität 60 sec./Tanz – mit nur einer Pause (45 Sec.)

Thematik Rückwärtsbewegungen – Aktivierung und „Preis der Schuhe“.

Hüftgelenksflexibilität – Hüfte gerade über den Beinen.

Cool Down

Dehnen Beinmuskulatur, Brust, oberer Rücken sowie Schulter.