



Christian Kunert / Michael Polte

# *Fit mit Baby im Buggy*

Gesunde Fitness nach Schwangerschaft  
und Rückbildung

<b>Vorbemerkungen</b>	<b>4</b>
<b>1 Theoretische Einführung</b>	<b>7</b>
<b>2 Beschreibung der Zielgruppe</b>	<b>13</b>
<b>3 Beschreibung der Programmziele</b>	<b>16</b>
<b>4 Programmbausteine und methodische Hinweise</b>	<b>28</b>
4.1 Einstieg . . . . .	29
4.2 Aufwärmen . . . . .	32
4.3 Koordination und Gleichgewicht . . . . .	44
4.4 Krafttraining . . . . .	66
4.5 Beweglichkeit . . . . .	88
4.6 Ausdauer . . . . .	101
4.7 Körperwahrnehmung und Entspannung . . . . .	108
4.8 Abschluss . . . . .	120
4.9 Information (strukturell und zeitlich integriert in 4.1 bis 4.8) . . .	120
<b>5 Die 12 Kurseinheiten des Programms</b>	<b>125</b>
<b>6 Hilfsmittel und Materialien</b>	<b>156</b>
<b>7 Qualitätsmanagement</b>	<b>157</b>
<b>Literatur</b> . . . . .	<b>159</b>
<b>Anhang</b> . . . . .	<b>160</b>

## 4.2 Aufwärmen

Das Aufwärmen bildet den Auftakt in die Praxisphase jeder einzelnen Einheit. Dabei stehen aus sportwissenschaftlicher Sicht natürlich Spiel- und Übungsformen zur physischen Vorbereitung auf nachfolgende Belastungen im Mittelpunkt. Übungen aus der Laufschule oder dem Lauf-ABC werden dabei ebenso umgesetzt, wie motivierende Übungen mit Kleingeräten. Einen Überblick über mögliche Bewegungsformen gibt Tabelle 2.

Tab. 2: Übersicht über die Übungen zur physischen Erwärmung

Spiele/Übungen
Geh- und Laufvariationen
Geh- und Laufvariationen mit Bällen (z. B. Ball prellen, Ball hochwerfen und auffangen)
Geh- und Laufvariationen mit Partner (z. B. Spiegellauf)
Geh- und Laufvariationen mit einer Zeitung (z. B. Zeitung ohne Hände vor der Brust transportieren)
Geh- und Laufvariationen mit einem Gymnastikstab (z. B. den Stab auf der Hand balancieren)
Geh- und Laufvariationen mit einem Luftballon (z. B. den Luftballon mit verschiedenen Körperteilen oder einem Partner in der Luft halten)
Aufwärmen am Platz mit leichten Elementen aus der Aerobic
Fahrtenspiele (z. B. im Kreis gehen und der letzte überholt die Gruppe, um an die Spitze der Gruppe zu kommen)
Aufwärmen in der Gruppe mit Bewegungsgeschichten (z. B. Autofahrerspiel)

Im Hinblick auf die Zielgruppe des Programms, bekommt die Aufwärmphase vor allem in den ersten Einheiten eine zusätzliche Bedeutung. Physiologische Aspekte treten in den Hintergrund und werden von psychosozialen Aspekten überlagert. Die Entwicklung gruppenspezifischer Prozesse steht dabei im Mittelpunkt, um aus einzelnen Teilnehmern, die sich untereinander häufig fremd sind, eine annähernd homogene Gruppe zu formen, in der die sozialen Fähigkeiten der Kommunikation,

Interaktion und Kooperation genauso gefördert werden, wie der Spaß an der Bewegung in der Gruppe. Denn nur in diesem Kontext kann es gelingen, die Teilnehmer nachhaltig und dauerhaft in weiterführende Sportangebote zu integrieren. Somit steht – vor allem zu Beginn des Kurses – das Interagieren mit anderen Gruppenmitgliedern und das Erleben positiver Emotionen im Fokus. In diesem Zusammenhang kann man vor allem Spiel- und Übungsformen zur Teambildung aus der Abenteuer- und Erlebnispädagogik in die Aufwärmsequenz integrieren (vgl. Kunert, 2006)

Eine Auswahl an möglichen Spiel- und Übungsformen wird nachfolgend vorgestellt.

Tab. 3: Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Gruppendynamik

### Namensball



#### Organisation

Die Teilnehmer bilden einen Kreis, wobei die Arme seitlich neben oder vor dem Körper gehalten werden. Der Kursleiter steht mit einem kleinen Softball ebenfalls mit im Kreis.

#### Durchführung

Der Kursleiter nennt seinen (Vor-)Namen, nimmt Blickkontakt zu einem Teilnehmer der Gruppe auf und passt diesem den Ball zu. Anschließend verschränkt er die Arme hinter

dem Rücken, als optisches Signal für alle Teilnehmer, dass er den Ball schon hatte. Jetzt nennt der Teilnehmer, der den Ball bekommen hat, seinen Namen und passt in gleicher Weise weiter. Das Spiel endet, wenn alle Teilnehmer an der Reihe waren.

### Variation

In gleicher Organisationsform nennt der Ballbesitzer den Namen des Teilnehmers, dem er den Ball zuspielen möchte.

## Begrüßungslauf



### Organisation

Die Teilnehmer bewegen sich kreuz und quer gehend durch den Park (evtl. den Raum begrenzen).

### Durchführung

Im Rahmen der Bewegung durch den Park wird den Teilnehmern ein anderes Gruppenmitglied begegnen. In diesem Fall bleiben beide kurz stehen, man klatscht sich mit der rechten Hand ab und stellt sich gegenseitig vor.

### Variation

Veränderung der Bewegungsform (z. B. ein- oder beidbeiniges Hüpfen, rückwärts gehen, laufen, etc.) sowie der Begrüßungsform (z. B. beidhändiges Abklatschen, mit einem Fuß berühren, etc.).



## Reaktionsball



### Organisation

In Partnerarbeit stehen sich zwei Teilnehmer im Abstand von etwa 2 m gegenüber. Ein Teilnehmer hält einen Reaktionsball in den Händen.

### Durchführung

Der Teilnehmer, der den Reaktionsball in den Händen hält, passt diesen von unten werfend so zu seinem Partner, dass der Ball zwischen den beiden auf dem Boden aufkommt und unberechenbar von dort wegspringt, bevor er gefangen werden kann. Anschließend wird der Reaktionsball auf gleiche Weise wieder zurückgespielt.

### Variation 1

Der Partner ohne Ball steht mit dem Rücken zu seinem Gegenüber und dreht sich erst auf dessen Kommando um. Gleichzeitig wird der Ball von unten über den Boden zugespült.

### Variation 2

Die Partner stehen eng zusammen, während der Partner ohne Ball in Vorneigung zum Boden blickt. Der andere Partner hält den Ball außerhalb des Blickfeldes seines Partners und lässt ihn dann fallen.



## Atomspiel



### Organisation

Die Teilnehmer bewegen sich kreuz und quer gehend durch den Park (evtl. den Raum begrenzen).

### Durchführung

Auf Zuruf einer Zahl durch den Kursleiter sollen sich sehr schnell Kleingruppen entsprechend der geforderten Zahl (Atome) zusammenfinden.

### Variation 1

Veränderung der Bewegungsform (z. B. ein- oder beidbeiniges Hüpfen, rückwärts Gehen, Laufen, etc.).

### Variation 2

Vorgabe der Anzahl der Kontaktpunkte, die die Gruppe mit dem Boden haben darf.

### Übung 3



#### Ausgangsposition

Im Liegestütz rücklings sind die Arme gestreckt unterhalb der Schulter und schulterbreit aufgestellt (evtl. an einem Geländer, einer Banklehne oder Banksitzfläche; je tiefer der Stütz desto anstrengender die Übung). Der Rücken wird gerade gehalten und der Blick ist geradeaus nach vorne gerichtet. Dabei werden die Beine mit einem kleinen Kniewinkel nach vorne gestreckt und die Füße hüftbreit mit den Fersen aufgestellt.

#### Übungsbeschreibung

Aus der Ausgangsposition werden die Arme mit den Ellbogen nach hinten gebeugt und dabei der Oberkörper mit dem Po zum Boden abgesenkt. Anschließend werden die Arme wieder gestreckt.

Das Beugen und Strecken der Arme ergibt einen Bewegungsrhythmus.

#### Wirkung

Kräftigung der Schultern und Arme



## Übung 4



### Ausgangsposition

In der Sitzposition (evtl. auf einem Handtuch, einer Bank oder einer Treppenstufe) sind die Füße mit einem kleinen Kniewinkel aufgestellt. Kopf und Rücken werden gerade gehalten und zur Entspannung des Oberkörpers werden die Hände auf die Sitzfläche aufgesetzt.

### Übungsbeschreibung

Aus der Ausgangsposition wird der Bauch angespannt und der gerade Oberkörper leicht nach hinten genommen. Die Hände werden vor das Brustbein gelegt, wobei die Ellbogen nach außen zeigen. Gleichzeitig werden beide Füße vom Boden gelöst und die Knie zum Körper angezogen. Anschließend werden die Knie wieder nach vorne weggestreckt, ohne dass die Füße Bodenkontakt bekommen.

Das Anziehen und Wegstrecken der Knie ergibt einen Bewegungsrhythmus.

### Wirkung

Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

## Übung 5



### Ausgangsposition

In der Sitzposition (evtl. auf einem Handtuch, einer Bank oder einer Treppenstufe) sind die Füße mit einem kleinen Kniewinkel aufgestellt. Kopf und Rücken werden gerade gehalten und zur Entspannung des Oberkörpers werden die Hände auf die Sitzfläche aufgesetzt.

### Übungsbeschreibung

Aus der Ausgangsposition wird der Bauch angespannt und der gerade Oberkörper leicht nach hinten genommen. Die Arme werden nach vorne über die Knie gestreckt. Gleichzeitig werden beide Füße vom Boden gelöst und die Knie zum Körper angezogen. Anschließend rotiert der Oberkörper von links nach rechts, wobei die Arme jeweils seitlich neben die Oberschenkel abgesenkt werden. Der Blick folgt dabei den Händen.

Die Rotation des Oberkörpers von links nach rechts mit Absenken der Arme ergibt einen Bewegungsrhythmus.

### Wirkung

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur