



# T-BOW® – Einführung

## Multifunktionaler Trainings- und Therapiebogen

### Vorbemerkungen/Ziele

Ein T-BOW® erscheint auf den ersten Blick wie ein gebogenes Step-Brett. Über Step-Aerobic hinaus ist der sogenannte T-Bogen sehr vielseitig einsetzbar. Vier GummifüÙe am unteren Rand verhindern ein Wegrutschen beim Aufsteigen. Die genoppte und gummierte Oberfläche gibt ebenfalls Halt. Balance- und Krafttraining, Herz-Kreislauftraining, Dehnübungen und Entspannungsübungen lassen sich an bzw. mit dem T-BOW® durchführen. Eine Einführung und Gewöhnung an das neue Gerät ist Voraussetzung zur Durchführung bestimmter Bewegungsprogramme. Je nach Zielgruppe ist eine Sicherheits- oder Hilfestellung empfehlenswert. Abhängig von der Leistungsfähigkeit der Gruppe können einige Übungen am Boden ausgewählt werden. Dazu sind zusätzlich Matten erforderlich.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **T-BOW® Einstimmung**
- ⦿ Halbkreis oder Blockaufstellung: Die T-BOWS® stehen gestapelt (platzsparend) im Raum. Die ÜL stellt das Gerät vor. Die TN nehmen sich jeder ein T-BOW®, betrachten Vorder- und Rückseite und stellen den Bogen wie eine Brücke vor sich auf den Boden.
  - Einen Fuß aufsetzen und abrollen, Seitenwechsel
  - Einen Fuß aufsetzen und das Gewicht auf das vordere Bein verlagern, Seitenwechsel
  - Dito; das hintere Bein vom Boden lösen
  - Über die eigene „Brücke“ gehen, an der Seite zurück
  - Alle TN bewegen sich kreuz und quer im Raum und gehen über mehrere „Brücken“, dabei begrüÙen sich die TN der Gruppe.

#### SCHWERPUNKT (20 Minuten)

- **Balance**
- ⦿ Halbkreis- oder Blockaufstellung
 

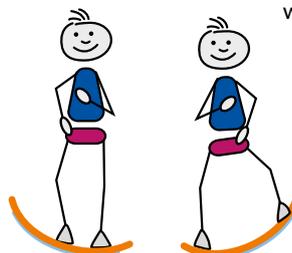
Die TN drehen den T-BOW® um. Der Bogen wird jetzt als „Schaukel“ benutzt.

**Balance seitwärts**

  - Einen Fuß in der Mitte des Bogens, einen am Rand, auf die Kante stellen; die FüÙe im Wechsel belasten und „walken“. Seitenwechsel
  - Beide FüÙe weiter nach außen stellen und im Wechsel belasten, „walken“.

Zusatzaufgaben während des Schaukelns:

- die Arme vor und hinter dem Körper zusammenführen
- den Kopf zur Seite nach rechts und links bewegen
- den Blick zur Decke und zum Boden wenden
- abwechselnd ein Auge oder beide Augen schließen



### Rahmenbedingungen

- Zeit:**  
60 Minuten
- Teilnehmer/innen (TN):**  
12 – 15
- Material:**  
Pro TN ein T-BOW®,  
ggf. pro TN eine Airex-Matte
- Ort:**  
Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum



### Absichten und Hinweise

- ⊙ Kennenlernen des Gerätes, verschiedene Bewegungsformen ausprobieren, aufwärmen, einstimmen, Kontaktaufnahme zu anderen TN
- ⦿ Sicherheitshinweise: Abstand zum Nachbarn, festes Schuhwerk, ggf. Sicherheits- oder Hilfestellung



- ⊙ Schulung des Gleichgewichts, den Körper im Gleichgewicht halten, Sturzprävention
- ⦿ Das Gleichgewicht durch zusätzliche Anforderungen reizen:
  - Armbewegungen
  - Veränderung der Kopfposition
  - Einschränkung der Sehfähigkeit
- ⦿ Sicherheitshinweis: ggf. Sicherheits- oder Hilfestellung oder festhalten an der Wand, Sprossenwand o. ä.

Sport  
der Älteren  
02.2011

## Stundenverlauf und Inhalte

### Balance vor- und rückwärts

- In der Schrittstellung (hüftbreit), einen Fuß nach vorne, einen in der Mitte der Schaukel setzen; im Wechsel das Gewicht vor und zurück verlagern. Seitenwechsel
  - Beide Füße stehen nun jeweils vorne und hinten auf der Kante; im Wechsel vorne und hinten belasten und „walken“. Seitenwechsel
- Zusatzaufgaben wie oben

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 Minuten)

### ● Herz-Kreislauf-Training Teil 1: Step-Aerobic

#### ⦿ Blockaufstellung

- Die Füße im Wechsel auf den T-BOW® setzen (Tap): Fußspitze, Fersen, ganze Fußsohle
  - Auf- und absteigen mit Fußwechsel (Basic)  
Die Arme gegengleich dazu anheben (nach vorn, nach oben)
  - Ein Knie dabei anheben (Knee lift)  
Die Hände gegengleich zum Knie führen
- Nach der Einführung in eine Choreographie mit den Bewegungselementen überwechseln.

### ● Herz-Kreislauf-Training Teil 2: Step-Aerobic mit Partner

#### ⦿ Paarweise an einem T-BOW®

- Seitlich stellen, mehrmals einen Fuß auf den T-BOW® setzen. Seitenwechsel
- Seitlich über den Bogen steigen
- Partner A steht mit einem Bein am Rand des Bogens, das andere Bein pendelt vor und zurück. Seiten- und Partnerwechsel
- Dito; das „freie“ Bein beschreibt eine Acht
- Dito; das „freie“ Bein leicht nach außen abspreizen
- Partner/in A steht mit dem rechten Fuß auf dem Bogen, die linke Fußspitze steht am hinteren Rand. Die linke Ferse nun nach unten bewegen und halten. Seiten- und Partnerwechsel

## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● Schaukel

- ⦿ In den T-BOW® hineinsetzen und als Schaukel nutzen (seitlich oder vor- und rückwärts)
  - mit Abstützen der Hände jeweils rechts oder links
  - „freies“ Schaukeln



### ● Entspannungsbrücke

- ⦿ Den Bogen wieder als Brücke aufstellen
  - Mit dem Rücken auf bzw. über den Bogen legen, die Arme zur Seite oder nach hinten führen
  - Dito; beide Beine anstellen und schließen, beide Knie zur rechten Seite neigen, den linken Arm zur Seite oder nach hinten führen, den Kopf nach links bewegen. Seitenwechsel
  - Etwas vorrutschen, in der Rückenlage an der schiefen Ebene „anlehnen“ und ausruhen, entspannen und nachwirken lassen

### ● Reflexion / Gruppengespräch

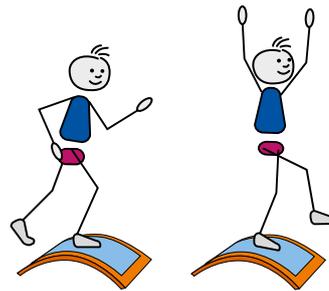
#### ⦿ Halbkreis

Die ÜL fragt nach dem Wohlbefinden, wie das neue Gerät den TN gefällt und erläutert weitere Einsatzmöglichkeiten.

## Absichten und Hinweise



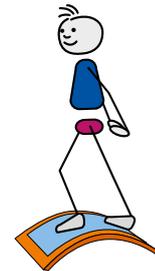
- ⦿ Aktivierung des Herz- Kreislaufsystems, Kräftigung der Beinmuskulatur, Koordinationsschulung



- ⦿ Ggf. Sicherheits- oder Hilfestellung durch den Partner / die Partnerin

- ⦿ Mobilisation des Hüftgelenks

- ⦿ Dehnung der Wadenmuskulatur



- ⦿ Schulung des Gleichgewichts, „Mut“ zum Schaukeln haben, Kindheitserinnerungen auffrischen

- ⦿ Freiwillig! Nur wer kann und mag!

- ⦿ Je nach Beweglichkeit die Beine mit auf das Brett nehmen (aufstellen oder Schneidersitz)

- ⦿ Streckung der Wirbelsäule, Dehnung der Rumpfmuskulatur

- ⦿ Ggf. Einsatz von Airex- Matten

- ⦿ Ggf. Musikeinsatz

