

Thema: Rollatortraining, 09.10.14

Notiz:

Foxtrott Rhythmus: lang lang kurz kurz
Bewegung: erst am Platz, dann in der Vorwärtsbewegung
Bremsensatz: rechte Bremse fest, Rechstdrehung vorwärts
linke Bremse fest, Linksdrehung vorwärts
Musik: Save all your kisses for me, The Carpenters
Klatschen als Vorübung!

Langsamer Walzer Rhythmus: alles gleich lang
Bewegung: vor seit ran, rück seit ran, Carrée am Platz
im Sitzen: Knie Knie ran, Hüfte Hüfte ran.
"Gymnastik": Hände vor vor klatsch, rück rück klatsch
Variationen: Bein strecken, 2 x am Platz
bei 3 zum Partner klatschen, bei 6 zum Gegenpartner klatschen
Musik: Für mich soll's rote Rosen regnen, Hildegard Knef
Klatschen bei 3!
Kreativ sein!!!
Teilnehmer involvieren!

Wiener Walzer Rhythmus: alles gleich lang
Bewegung: im Stehen leicht zur Seite Pendeln, zwischen den Hinterrädern!
danach vorwärts und rückwärts Pendeln, evtl. leicht gedreht.
bei größeren Pendelbewegungen hinter den Rädern stehen !!!
im Sitzen: Hüfte anheben, Arme schwingen, klatschen
Musik: Schneewalzer, Wiener Stadtbummel, Kaiserwalzer,.....
Variation: statt Musik nehmen SINGEN!!!
Vorderfuß gibt Richtung vor!

Tango Rhythmus: lang lang kurz kurz lang kurz kurz lang
Bewegung: nur vorwärts gehen, Rhythmus dazunehmen
Variation: Wiegeschritt: vor vor vor rück vor vor vor vor
im Sitzen: am Platz den Rhythmus "sanft stampfen"
Variation: vor vor vor platz platz rück rück platz
Musik: Zigeuner Tango, Kriminaltango, Phantom der Oper, ...
Klatschen als Vorübung!
Vorsicht beim Stampfen, GELENKE schonen!!!

Polka Rhythmus: variabel, gerne zu Beginn gleichmäßig
später: 1 2 3 4 5 + 6 + 7 + 8
Bewegung: Hacke Spitze Hacke Spitze vor vor vor, beim Gehen: kurz kurz lang!
im Sitzen: : Hacke Spitze Hacke Spitze am Platz tippeln 1- 8
Musik: Hedwig-Polka, Stern-Polka, ...

Allgemeines: Rollator vorher BITTE auf die richtige Höhe einstellen.
Steht man zwischen den Hinterrädern, liegen die Handwurzeln am Griff an.

Wünsche Euch viel Spaß beim Üben und Umsetzen.
Bei Fragen bitte melden!!! (per eMail: mail@klaus-brenner.com)