



TISP Ablauf, Ziel, Beispiel Übungen

Ziel:

- Bewegung ohne fremde Führungshilfe
- Steifheit abbauen
- Gleichgewicht halten
- Bessere Konzentration
- Richtige Atmung
- Angst abbauen und Selbstbewusstsein aufbauen
- Geschicklichkeit
- Besseres Körpergefühl / Körperhaltung

- Kreislauf stabilisieren in der späteren Übungsphase

Anpassung an TBL:

- optional mit Augenbinde oder ohne. TBL entscheidet
- mit Führung durch TBA, mit Wanderkugel oder mit Langstock.
Wie TBL braucht und kann
- anfangs langsam, später mehr

Theoretische Einleitung

- kurze Erklärung zu unterschiedlichen Themen.
Beispiel:
Warum ist Übung gut? Was bewirkt Übung?
Worauf muss man achten?
Beispiel:
Was bedeutet richtige Atmung? Warum ist das wichtig?

Aufwärmen (mit Führung durch TBA, mit Wanderkugel oder mit Langstock)

- Laufen
Beispiel: im Kreis in der Halle laufen.
Mit Wandelkugel oder an der Wand mit Langstock.
- Gleichgewichtstraining:
Beispiel: über Sportmatten laufen. Abwechselnd Matte und Boden.
- Balance und Konzentration
Beispiel: Holzbank hoch und runter



Dehnungsübungen:

- Arme und Beine

Spielübungen:

- Kräftigungsübung
Beispiel: Verschiedene Medizinbälle (klein, mittel, groß)
über Kopf nach hinten bringen
- mit Hindernismelder Gegenspieler suchen
- Klettern / Sprossenwände benutzen
- Basketball für TBL
- Seile
- Springen
- hoch hinauf- und absteigen
- Reaktionstraining:
Bsp. an der Wand üben vor den Matten bremsen

Letzte Übungen:

- Nach Schwitzen und Anstrengung ruhig und locker laufen,
ruhige Atmung