

## miniFit air – 10 Minuten Benefit

Petra Vajler-Schulze, Diakonie an Sieg und Rhein



© Rhein-Sieg-Kreis 2021

1

### Ganzheitliche Förderung durch Bewegung

Dimension	Inhalt	Wirkung
motorisch	Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination	Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur, Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen, Körperteile, Einzelbewegungen zu einem geschlossenen Bewegungsablauf
emotional/ sozial	Erfolgslebnisse haben, Spaß haben, andere wahrnehmen	Aufbau von Selbstvertrauen, Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls, Kontakt- und Konfliktfähigkeit, Kooperationsfähigkeit
kognitiv	Bewegungen und Bewegungsabläufe lernen	Zusammenhänge verstehen und motorisch angemessen reagieren können

2

**Motorische Grundeigenschaften:****Konditionelle Fähigkeiten** (Erklärung der Begrifflichkeiten)

- Ausdauer:** Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Ermüdung bei langandauernden Belastungen, sowie eine schnelle Regenerationsfähigkeit.
- Kraft:** Fähigkeit, einen Widerstand zu überwinden, zu halten oder ihm entgegenzuwirken.
- Schnelligkeit:** Fähigkeit, schnell zu reagieren und motorische Aktionen möglichst schnell durchzuführen.
- Beweglichkeit:** Aktionsradius der Gelenke und Dehnfähigkeit der Muskulatur.

**Wichtige koordinative Fähigkeiten** (Erklärung der Begrifflichkeiten)

- Gleichgewichtsfähigkeit:** Fähigkeit, den eigenen Körper oder Objekte im Gleichgewicht zu halten, oder falls man diesen Zustand verloren hat, diesen schnell wieder herzustellen.
- Reaktionsfähigkeit:** Fähigkeit auf taktile, optische und akustische Signale der Umwelt möglichst schnell zu reagieren und in eine motorische Aktion umzuwandeln.
- Differenzierungsfähigkeit:** Fähigkeit, Bewegungen sicher, ökonomisch und genau durchzuführen; den benötigten Kräfteeinsatz richtig dosieren zu können.
- Orientierungsfähigkeit:** Fähigkeit, sich an räumliche Gegebenheiten oder Veränderungen adäquat anzupassen.
- Rhythmisierungsfähigkeit:** Fähigkeit, die eigene körperliche Bewegung einem vorgegebenen Rhythmus anzupassen.

Sinne, die an der Koordination beteiligt sind:

- Sehsinn
- Muskelsinn
- Gelenkstellsinn
- Hörsinn
- Gleichgewichtssinn
- Tastsinn



ig-Kreis 2021

3