

PluSport⁺

Rehabilitationssport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Attività Sclizero

03.2013

punkt point punto

Integration durch Sport · **Intégration par le sport** · Integrazione grazie allo sport



PluSport-Tag / Journée PluSport 2013

→ Seite / Page 8

Tête-à-Tête mit / avec Ueli Maurer

→ Seiten / Pages 12-13

Aktivpunkt: T-Bow

→ Seiten / Pages 15-18

T-Bow

→ Das T-Bow ist ein multifunktionelles Trainingsgerät, das durch seine Einfachheit besticht. Es ist fast endlos variantenreich und dadurch individuell einsetzbar. Der Trainings- und Therapiebogen trainiert effektiv das Gleichgewicht, die Koordination, Beweglichkeit, Kraft sowie den Herz-Kreislauf und aktiviert wirkungsvoll die tiefe Stabilisationsmuskulatur seiner Benutzerin und seines Benutzers.

Im Behindertensport bewährt sich das T-Bow vor allem wegen der grossen Anwendungssicherheit und der leichten Anpassung an die diversen Einschränkungen der Sportlerinnen und Sportler, wodurch auf die Differenzierung innerhalb einer sporttreibenden Gruppe individuell und genau eingegangen werden kann.

Besonders hervorgehoben werden kann die Schulung des Gleichgewichtes beim Turnen mit dem T-Bow. Statt auf dem Boden stehend oder sitzend, können herkömmliche Turnelemente in Step- oder Schaukelstellung mit dem T-Bow ausgeführt werden. Diese Kombination erhöht zusätzliche, kognitive und physische Anforderungen und erweitert die bisherige Bewegungsbiografie.

In Bewegung sein mit dem T-Bow – auch kombiniert mit Musik – macht Spass und ermöglicht neue und emotionale Bewegungserfahrungen.



Rolf Nyfeler



Übung 1: Gehen auf T-Bow



Trainingsbereich: Mobilisation

Bewegung: Seitlich, vorwärts, rückwärts – bis runter in die Rundung des Gerätes.

Hilfestellung: Von der Seite, bei Unsicherheit; evtl. nur in der Gewöhnungsphase

Übung 2: Steppen

Trainingsbereich: Mobilisation

Bewegung: Vorwärts, rückwärts, seitwärts.

Hilfestellung: Von der Seite, wenn nötig die Hand geben.



Übung 3: Schaukeln (stehend)



Trainingsbereich: Balance

Bewegung: Längs, quer; breit- und schmalstehend; langsam, schnell.

Hilfestellung: Vor allem gegen hinten sichern; wenn nötig die Hand geben.

Übung 4: Schaukeln (sitzend)



Trainingsbereich: Entspannung

Bewegung: Füße im T-Bow oder auf dem Boden, abwechselnd leicht und intensiv schaukeln, mit den Augen geöffnet und geschlossen.

Hilfestellung: Gegen hinten sichern (nur beim längs schaukeln).

Übung 5: Ball-Prellen

Trainingsbereich: Geschicklichkeit

Bewegung: Zu zweit, auf dem T-Bow stehend den Ball präzise auf die Rundung prellen, und zwar so, dass der Partner ihn fangen kann.



Übung 6: Brückenwandern



Trainingsbereich: Teamarbeit

Bewegung: Brücke erweitern, darübergehen; jeweils die vorderste Person legt sein T-Bow ab, gibt die Richtung vor, geht aussen herum zurück und schliesst hinten an; kleine Gruppenwettkämpfe möglich.

18 Aktivpunkt

Was ist das Geniale an T-Bow? Das T-Bow ist ein multifunktionaler Trainings- und Therapie-Bogen, mit Hilfe dessen Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Balance, die Stabilisationmuskulatur und vieles mehr effektiv geschult wird. Das handliche Trainingsgerät (Masse: 70 x 50 x 15 cm) ist geprüft und ein Schweizer Produkt.

Was sind mögliche Anwendungsbereiche? In der Schule, insbesondere im Schulturnen findet das T-Bow Einsatzmöglichkeiten. Aber auch im Fitness, Pilates, Yoga und zur Gleichgewichtsschulung; im Behindertensport, Seniorenturnen, Haltungstraining, in der Physiotherapie und im Spitzensport. Das leichte und handliche Gerät ist beidseitig nutzbar, rutschfest, es kippt nicht weg und ist auf kleinstem Raum stapelbar.

Wird das T-Bow bald in jeder Schulsportstunde Verwendung finden? Vieles spricht dafür, zum Beispiel das Lernen in Bewegung oder die beruhigende Wirkung bei Hyperaktivität. Aber auch das spielerische Muskeltraining, das Trainieren der Balance und der Spass während dem Training. Das T-Bow unterstützt zudem eine differenzierte Lehrstoffvermittlung – oder dient dem Zeitvertrieb in den Pausen.

Wie darf man sich den Schulsport mit T-Bow vorstellen? Das Gerät ist vielseitig einsetzbar – und das für alle Altersstufen. Es ermöglicht eine einfache Positionierung der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler und entlastet somit die Lehrkraft.

Was sind weitere Vorteile? Das T-Bow schafft Positionierungspunkte bei Gruppenarbeiten (jeder sitzt oder steht auf seinem T-Bow) und weist unbegrenzte Möglichkeiten in Sachen Bewegung auf. Es bringt ausserdem Farbe in die Turnstunde und ist eine sinnvolle Investition für Gesundheit und körperliches (Wohl-) Befinden. Das einfache Gerät ist beidseitig nutzbar, rutschfest, es kippt zudem nicht weg und ist auf kleinstem Raum stapelbar.

Wie kann ich T-Bow ausprobieren? Demonstrationsmodelle werden gerne zur Verfügung gestellt. Für Lehrpersonen, Schulklassen oder Turngruppen werden Einführungsdemonstrationen abgehalten.



Informationen und Bezug bei:

Rolf Nyfeler
Ernährung – Bewegung
Oberriedenstrasse 61
5412 Gebenstorf
Tel. 056 210 20 71

rolf-nyfeler.ch