

SPORT PRO GESUNDHEIT – Budomotion

Programmbeschreibung:

Mit dem Programm „SPORT PRO GESUNDHEIT – Wirbelsäulengymnastik Budomotion – für ein gesundes Haltungs- und Bewegungssystem“ werden einige wenige Aspekte aus dem Karate-Do aufgegriffen, da sich dort vielfältige Bewegungsformen bieten, die im Sinne einer gesundheitsorientierten sportlichen Aktivität nutzbar sind. Der technikspezifische Wechsel von Anspannung und Entspannung und die erforderliche Ausführungspräzision schulen die Bewegungskoordination und tragen so zur aktiven Stabilisation des Stütz- und Bewegungssystems bei. Viele Übungen dienen der Sturzprophylaxe und die bewusste Atmung hilft beim Stressabbau.

Eine sehr bewusste Beobachtung des eigenen Körpers, insbesondere des Haltungs- und Bewegungssystems, und der Umgang mit dem Körper per se führen zu einem gesteigerten Körperbewusstsein.

Speziell geschulte Übungsleiter bieten dazu den Kurs mit einem bundeseinheitlichen, evaluierten und standardisierten Stundenablauf an. Zur Kursgestaltung wurden Begleitunterlagen, Stundenkonzepte, Fragebögen u. v. a. m. für die Übungsleiter und Handouts für die Teilnehmer geschaffen.

Programminhalte:

Budomotion ist ein ganzheitlich orientiertes Konzept, welches eine interessante und vielseitige Alternative zu Angeboten wie z. B. einer herkömmlichen Rückenschule darstellt. Es baut auf einem ganzheitlich orientierten Ansatz zur Gesundheitsförderung auf, wengleich das Muskel-Skelettsystem im Mittelpunkt des Programms steht. Die wenigen, aus dem Karate-Do entlehnten Techniken - alleinig zum Zwecke der Gymnastik - stellen eine hervorragende Haltungsschulung dar und kräftigen die Muskulatur allein schon durch die der Sportart innewohnende Anspannung während der Ausführung. Das gesunde Krafttraining findet aber nicht nur durch diese Techniken statt, sondern es werden auch Kleingeräte, wie beispielsweise das Thera-Band eingesetzt.

Neben einer positiven Beeinflussung des Haltungs- und Bewegungsapparates ist eine Schulung der Koordinationsfähigkeit immanent, außerdem wird per se die Entspannungsfähigkeit trainiert. Die physische Entspannung erfolgt beim Ausführen der Übungen durch das bewusste Anspannen und Entspannen, verbunden mit der richtigen Atmung. Die geistige Entspannung wird mit meditativen Elementen und mit dem Auseinandersetzen mit Energien, aber auch durch progressive Muskelrelaxation nach Jacobson u. ä. trainiert. So ist es möglich, mehr Selbstsicherheit, Gelassenheit und innere Ruhe zu erwerben.

Zielgruppe:

Neu- und Wiedereinsteiger "35Plus" in den Sport, also Erwachsene und Ältere, sollen die Möglichkeit erhalten, durch Bewegung, Spiel und Sportspaß gesünder und aktiver zu leben.

Ziele:

Wie andere Programme im Rahmen des DOSB-Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT wird mit dem Kursangebot Budomotion ein qualitativ hochwertiges, jedoch niedrigschwelliges Angebot geschaffen, welches Neu- und Wiedereinsteigern in den Sport den Einstieg und Zugang erleichtert und dann die Teilnehmer motiviert, langfristig an gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten teilzunehmen. Deshalb setzt das Programm

auch auf die Förderung von Eigeninitiative und Selbstverantwortung der Teilnehmer. Dies bedeutet zum Beispiel, dass den Teilnehmern so viel Handlungswissen vermittelt wird, dass diese das Kursprogramm eigenständig weiterführen können. Außerdem werden Teilnehmer dazu motiviert, ihren Alltag und ihren Lebensstil zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern sowie weitere Bewegungsaktivitäten in ihren Alltag einzubauen. Mit dem Kursangebot, welches 10 Unterrichtseinheiten á 90 Minuten umfasst, sollen die Teilnehmer weiterhin motiviert werden, langfristig, ihren Neigungen und Interessen entsprechend, an gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten in den Vereinen des DKV teilzunehmen.