

Fortbildung Hula-Hoop Fitness & Hoopdance

Referentin:

Melanie Langowski

ÜL C Eltern-Kind-Turnen / Kleinkinderturnen
ÜL C Kinderturnen
ÜL B Gesundheitsförderung im Kinderturnen
ÜL Kreativer Kindertanz
Hula-Hoop Fitness-Trainerin

Dana Brüske

HoopFlow Trainerin

Inhaltsverzeichnis

Geschichte des Hula-Hoops	3
Unterschied zwischen Hoopdance und Hoop-Fitness.....	4
Aufbau & welcher Reifen für wen?	4
Grundbewegungen Hoop Fitness (Reifenkreisen an der Taille/On-Body-Hooping).....	5
Beispielübungen:.....	5
Warm Up	5
Kraft	6
Koordination	7
Ausdauer	7
Cool Down	8
Grundbegriffe des Hoop-Dance	9
Die drei Lernphasen nach Fitts und Posner	9
Die vier Lerntypen nach Vester.....	9
Für wen ist Hoop-Dance geeignet?.....	9
Stundenaufbau.....	9

Geschichte des Hula-Hoops

Reifenlauf in der Antike

Schon die alten Griechen bewegten Reifen. Ein Mann namens Hippokrates von Kos schrieb das "Corpus Hippocraticum". In diesem Buch standen mehr als 60 medizinische Texte. Einer dieser Texte hat den Reifenlauf empfohlen: Beim Reifenlauf rollten die Menschen mit ihren Händen oder einem Stock einen schweren Holzreifen vor sich her. Das sollte angeblich gut sein für die Gesundheit.

Ureinwohner Nordamerikas übten das Jagen

Auch bei den indigenen Völkern Nordamerikas gehörten Reifen früher zum Alltag. Sie übten damit Jagdtechniken, die für sie wichtig zum Überleben waren. Jemand trieb zum Beispiel einen Reifen vor sich her, wie beim Reifenlauf, und die anderen warfen lange Stangen durch die Öffnung des Reifens. Sie veranstalteten auch Wettkämpfe, in denen sie mit Pfeil und Bogen auf die Reifen schossen, damit sie treffsicherer wurden. Die jungen Jäger trainierten so ihre Geschicklichkeit und bereiteten sich auf die Jagd vor.

Spielgerät zum Zeitvertreib

Das Reifentreiben wurde vor allem bei Kindern immer beliebter. Im 19. Jahrhundert hatte fast jedes Kind in Europa einen Holzreifen. Ob spielen oder Wettkämpfe, damit wurde es nie langweilig. Auch Kinder aus adligen Familien spielten mit dem Holzreifen, obwohl die damalige Kleidung viel zu steif dafür war. Das hielt die Kinder jedoch nicht davon ab.

Hula-Hoop im Trend

Eine Wiedergeburt erlebte der Reifen als Spielzeug Ende der 1950er. Als dieser in Kunststoffform, von Wham-O (gegründet von den beiden Amerikanern Arthur Melin und Richard Knerr) als Hula-Hoop-Reifen vermarktet, in die Kinderzimmer zurückkehrte. Sie waren damals die ersten, die dem Reifen einen richtigen Namen gaben. "Hula" steht dabei für einen hawaiianischen Tanz, und "Hoop" ist das englische Wort für Reifen. Sie trugen das Spielzeug in die Grundschule von Pasadena in Kalifornien. Die Kinder waren begeistert. Im Handumdrehen wurde der Hula-Hoop zum erfolgreichsten amerikanischen Spielzeugartikel: Innerhalb von vier Monaten verkauften sie 25 Millionen Hula-Hoop-Reifen.

Auch der Tanz mit dem Reifen ist keine neue Erfindung. Bereits seit dem 14. Jahrhundert wird der Hoop Tanz von den Lakota Indianern praktiziert. Ursprünglich symbolisiert dieser den Kreis des Lebens. Mit dem Tanz sollte Harmonie und Gleichgewicht hergestellt werden. Mit den Reifen, teils sogar zwanzig oder mehr, werden Figuren dargestellt und Geschichten in Tanzform erzählt.

Hoopdance ist ein Tanzsport bei dem der Hula-Hoop-Reifen um verschiedene Körperteile gekreist wird. Der Reifen kann um die Hüfte, Beine, Füße, Arme, Hände oder Schultern bewegt werden. Es ist ein freier Tanz, der durch rhythmische Bewegungen mit einem Reifen zu Musik gekennzeichnet ist. Dieser kommt in ganz vielen Bereichen wie z.B. im Zirkus oder bei der rhythmischen Sportgymnastik zum Einsatz.

Unterschied zwischen Hoopdance und Hoop-Fitness

Hoop Fitness kann ein ganzheitliches Ganzkörpertraining sein bei dem der Reifen nicht nur um die Taille kreist, sondern auch als Handgerät genutzt wird um verschiedene Muskelgruppen und Körperpartien zu trainieren.

Hoopdance verbindet Hula-Hoop mit Tanz. Hier steht das individuelle Erlebnis im Vordergrund. Erlernte Tricks werden nach Belieben zu Kombinationen zusammengefügt und passend zur Musik getanzt. Besonders die Hand-Auge-Koordination und die Motorik werden hierbei gefördert. Absolutes Loslassen baut Stress ab und der Tänzer/die Tänzerin kann sich im Flow komplett hingeben. Das Erlernen neuer Tricks ist zudem bestes Gehirnjogging.

Aufbau & welcher Reifen für wen?

Der Durchmesser des Reifens für das klassische Bauch Hooping und zum Fitness Hooping sollte Bauchumfang + 10/15 cm sein.

Bei der Schwere des Reifens gibt es keine richtige Faustregel, sondern ist individuell für jeden Hoopie, denn hier gibt es einiges zu beachten:

- körperliche Voraussetzung
 - Trainingszustand
 - Vorerkrankungen
 - Verletzungen
 - Schmerzen
- } sollten immer vorher mit einem Arzt abgeklärt werden.

Der Hula-Hoop als Trainingsgerät für Hoop Fitness. Es gibt ihn in vielen verschiedenen Variationen:

- glatte Reifen
- wellenförmig
- mit Noppen
- mit Magneten
- mit Stahlkern
- mit Schaumstoffmantel

Fitness Hoops gibt es ab 700 Gramm bis hin zu 3 kg. Für Einsteiger empfehlen sich nicht zu schwere und größere Reifen. Je größer der Reifen, desto mehr Zeit bleibt sich zu bewegen.

Hoopdance Reifen

Hier ist Material, Größe und Beklebung stark abhängig von den Vorlieben des Hoopies, der gespielten Tricks und dem Trainingslevel.

- PEHD, Polypropylen (Polypro), HDPE,
- Durchmesser von ca. 100 cm – 65 cm
- unbeklebt, mit Schmucktape, mit oder ohne zusätzliches Grip Tape

Grundbewegungen Hoop Fitness (Reifenkreisen an der Taille/On-Body-Hooping)

Du kannst ohne Reifen bewusst deine Bauch- und Beckenbodenmuskulatur anspannen?
Dann kann es los gehen!

Abwurf:

Der Reifen liegt fest am Rücken und wird mit beiden Händen auf Bauchnabelhöhe gehalten. Dann kommt der Abwurf. Die Schwunghand gibt dem Reifen kräftig Schwung und lässt quasi erst auf der gegenüberliegenden Seite los. Ganz wichtig ist es, den Abwurf und das Hullern in beide Richtungen zu üben und zu trainieren.

Variante 1:

Stelle die Beine hüftschmal 😊 stabil nebeneinander, die Knie sind locker und die Beine auf keinen Fall durchgestreckt. Bewege die Hüfte in gleichmäßigen Bewegungen von links nach rechts.

Variante 2:

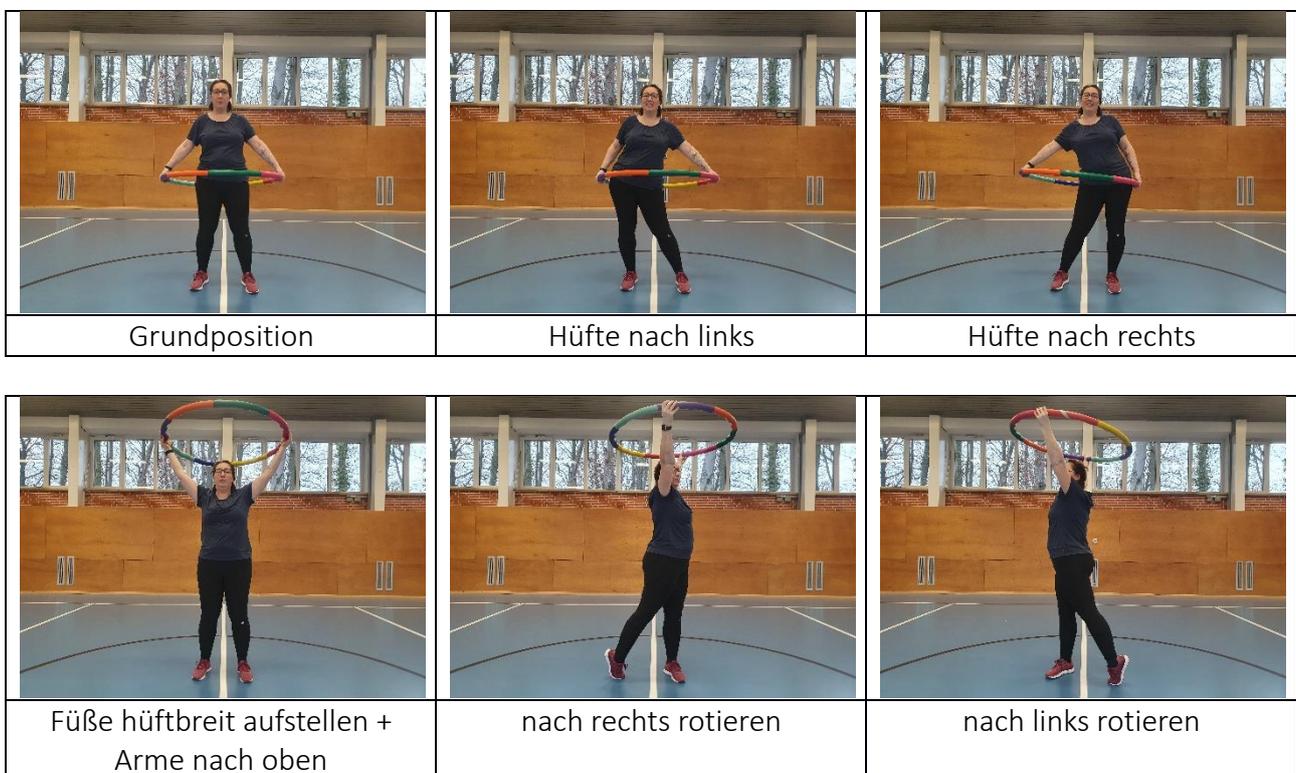
In Schrittstellung werden hier Schub- und Druckbewegungen mit der Hüfte ausgeführt, d. h. die Hüfte bewegt sich vor und zurück.

Variante 3:

Ist eine Mischform aus Variante 1 + 2.

Beispielübungen:

Warm Up





Kraft



Trizeps



Koordination

Wechselsprünge



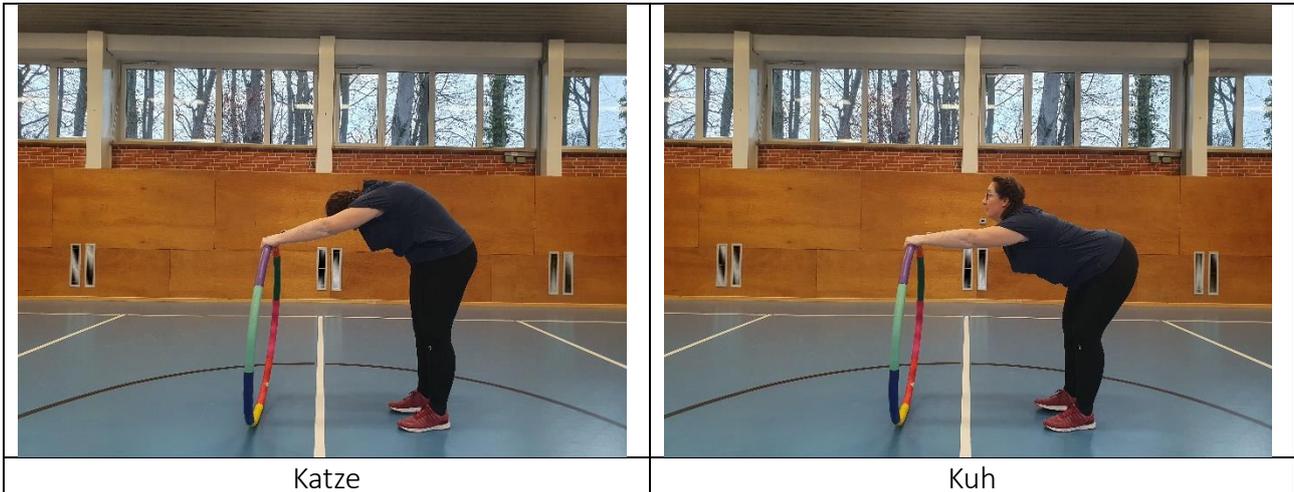
Ausdauer



Weitere Möglichkeiten die Ausdauer zu trainieren:

- laufen
- joggen
- Wechselsprünge

Cool Down



Grundbegriffe des Hoop-Dance

Es wird unterschieden zwischen

- **On-Body**

Der Schwung kommt hauptsächlich aus der Körpermitte
(z. B. Waisthooping, Chesthooping, Shoulderhooping, Hiphooping, Leghooping)

- **Off-Body**

Der Reifen wird mit den Händen um den Körper herumgespielt.
(z. B. Handhooping, Elbowhooping, Würfe)

- Single-Hooping, Double-Hooping, Multi-Hooping
- Freeflow oder Choreographie

Die drei Lernphasen nach Fitts und Posner

- Kognitiv (der Trick wird wahrgenommen)
- Assoziativ (der Trick wird verstanden)
- Autonom (der Trick wird selbstständig umgesetzt)

Die vier Lerntypen nach Vester

- Auditiv (lernt durch Zuhören, mag wiederholte Erklärungen)
- Visuell (lernt durch Zusehen, benutzt auch gern Videomaterial)
- Kommunikativ (lernt durch Gespräche, fragt gern nach oder erklärt anderen)
- Motorisch (lernt durch Ausprobieren, testet gern selbst)

Für wen ist Hoop-Dance geeignet?

Prinzipiell kann jeder Hoop-Dance erlernen. Je nach Alter oder körperlichen Voraussetzungen können Schwierigkeitsgrad und Inhalte angepasst werden. Jeder Mensch lernt unterschiedlich schnell. Den Mittelweg zwischen Unter- und Überforderung zu finden und die TeilnehmerInnen zu motivieren ist eine Herausforderung.

- Kinder ab ca. 5 Jahren → Spiele mit den Reifen
- Kinder ab ca. 7 Jahren → erste einfache Tricks/Kombinationen
- Teens → alle Tricks sind möglich, schnelle Auffassungsgabe, hoher Bewegungsdrang
- Erwachsene → alle Tricks sind möglich
- Goldies → alle Tricks sind möglich, gerne besonders leichte Reifen

Stundenaufbau

Ein klassischer Stundenaufbau wäre:

- Warm Up

- Waisthooping
- neue Tricks
- freie Trainingszeit mit Hilfestellung
- Cool Down

Für die Vermittlung der Tricks gibt es unterschiedliche Möglichkeiten:

- Einzeltricks
Die Tricks werden unabhängig voneinander gezeigt und bauen nicht zwingend aufeinander auf. Übergänge werden erklärt.
- Mini Combos
Für jede Stunde wird eine kurze Sequenz an Tricks als Kombination unterrichtet. Übergänge werden direkt mitgelernt.
- Choreographie
Zu einem Song wird eine komplette Choreographie einstudiert.
- Beim Hoop-Fitness ca. 1- 2 Stunden vor dem Training nichts mehr essen.
- Vorher die Blase entleeren.
- AnfängerInnen max. 5 Minuten am Tag am Stück hullern. Dann langsam steigern um Muskelkater und blaue Flecken zu vermeiden
- Richtungswechsel trainieren und immer in beide Richtungen hullern

