

# Hula-Hoop - statt Gartenspaß nun Trendsport



Als Schulleitung der KNS - Berufsfachschule für Gymnastik, Sport, Fitness und Tanz in München bin ich natürlich immer auf der Suche nach den neuesten Trends für die Ausbildung und auch unser YouTube Channel für Übungsleiter\*innen und Lehrer\*innen braucht regelmäßig guten Content.

Im März 2021 war ich für unseren regelmäßigen YouTube-Dreh auf der Suche nach einem Inhalt, der für viele Zielgruppen einen Mehrwert darstellt. Ich durchforstete nicht nur mein Hirn, sondern auch unseren Geräteraum mit folgenden Fragen:

Welches Gerät ist effektiv und motivierend zugleich, sodass die Hürde gerade für Nichtsportler\*innen nicht zu hoch ist?

Wie kann man(n) mit ein paar Tipps eine komplette Bewegung neu lernen und ist damit mit einer wachsenden Community verbunden? - gerade in Zeiten von Lockdown und Homeoffice sehr wichtig!

Welche Bewegung lässt Bewegungsfreude entstehen und Kindheitserinnerungen wach werden?

Welches Gerät eignet sich auch für zu Hause, weil es günstig und platzsparend ist?

Da war sie - Die zündende Idee: „Ich setze einfach unseren Reifen, der in der Ausbildung im Fach Gymnastik mit Handgerät eine tragende Rolle spielt ins Online-Rampenlicht!“

Anscheinend habe ich damit das Richtige zur richtigen Zeit getan, denn mein erstes Video „Hula-Hoop für Anfänger“ hat nach weniger als 1,5 Jahren mehr als 300.000 Aufrufe.

Ein Erfolg, mit dem ich/wir niemals gerechnet hatten. Nachdem sich die Anfragen an mich als Expertin häuften, war schnell klar, dass ich das alleine nicht schaffen und das breite Publikum auch persönlich angesprochen werden muss.

Was lag da näher, als unseren Fachverband BTV zu fragen, eine 8 UE umfassende Hula-Hoop Tagesausbildung ins Leben zu rufen.

Damit auch Übungsleiter\*innen die Reifen effektiv und kreativ in Fitness-Kursen im Verein einsetzen können, konzipierten die KNS Dozenten eine Grundlagenausbildung, die Ausdauer, Kraft, Flexibilität und vor allem Koordination fördert. Neben den Grundlagen der Technik sind vielfältige Übungen in abwechslungsreichen Organisationsformen, sowie der Aufbau eines mehrwöchigen Programms mit unterschiedlichen Stundenschwerpunkten Inhalt der Fortbildung. Sie ist eine der wenigen Hula-Hoop Präsenzausbildungen in Deutschland, bietet damit ein Höchstmaß an Qualität und fand bereits im März erfolgreich zum ersten Mal statt. Die 2. Ausbildung ist am 23.10.22 – einige wenige Plätze gibt es noch!

In einigen Vereinen werden schon jetzt Hula-Hoop Kurse angeboten, möglich sind verschiedenste Formate z.B.

ein 2-3stündiges monatliches Special am Wochenende - durch die vielfältigen Umsetzungsmöglichkeiten konditionell kein Problem für die Teilnehmer\*innen. Oder ein wöchentlicher Kurs, dieser wird z.B. hier in der KNS in Kooperation mit dem TSV Trudering umgesetzt.

## Was spricht für Hula-Hoop?

### 1. Schnelle Umsetzbarkeit für Vereine

Mit einem einmaligen finanziellen Aufwand – maximal 40.-€ und etwas Platz konnte zu Lockdownzeiten jeder auch zu Hause alleine starten. Jedoch wurde schnell klar, dass ein ausgewogenes Training weitaus mehr beinhaltet als ein bisschen Hüftschwung - außerdem macht das Üben in der Gruppe einfach mehr Spaß.

Aus meiner Zeit als Abteilungsleitung Gymnastik weiß ich, mit welchen Problemen fast jeder Verein zu kämpfen hat. Deshalb meine Idee: Jeder Teilnehmer\*in kommt mit seinem individuell passenden eigenen Reifen (Größe, Gewicht, Beschaffenheit) zum Kurs. → Keine Anschaffungskosten und Lagerungsprobleme für den Verein

### 2. Kurzfristig sichtbarer Trainingseffekt gerade für Einsteiger

Aktuelle Studien der TUM zeigen, dass rund 40% der Erwachsenen während Corona deutlich zugenommen haben (ca. 5,6 Kilo). Besonders besorgniserregend ist, dass v.a. die Menschen, die schon vor der Pandemie mit Gewichtsproblemen zu kämpfen hatten, deutlich mehr zugenommen haben. Mehr als die Hälfte aller Befragten gaben an, dass sie sich während der Pandemie weniger bewegt haben. Deshalb braucht es gerade jetzt Bewegungsprogramme, die mit viel Spaß ganz nebenbei viele Trainingskomponenten erfüllen.

Das Hullern um die Taille bringt den Kreislauf innerhalb kürzester Zeit in Schwung und bietet so ein Herz-Kreislauf-Training der besonderen Art mit einem Kalorienverbrauch von bis zu 400kcal pro Stunde. Das Onbody-hooping (Kreisen des Reifens um die Hüfte) verbessert die Körperwahrnehmung, stärkt die gesamte Coremuskulatur, trägt durch propriozeptives Training nachhaltig zur Rumpfstabilität bei und führt bei professioneller Anleitung zu einer aufrechten Körperhaltung.

Die Off-body Tricks mit Elementen der rhythmischen Sportgymnastik (Bewegungen mit dem Reifen vor/hinter dem Körper bzw. über dem Kopf) sind aktive Pausen, machen Spaß, fordern heraus und schulen Anpassungs-, Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit.

Die Kombination aus beidem lässt die Stunde wie im Flug vergehen, sorgt ganz nebenbei für einen wohlgeformten Körper und macht Spaß.

### 3. Fitness im Fokus

In den Stunden soll der Schwerpunkt auf Fitness, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination mit dem Alleskönner Hula-Hoop Reifen liegen. Das heißt, der Reifen wird nicht nur um die Taille geschwungen, sondern z.B. auch um die Arme, um diese so effektiver zu kräftigen. „Mit dem Hula-Hoop-Reifen sind fast alle Übungen möglich, die wir auch in normalen Workout Kursen machen.“, so Claudia Schreiter, Dozentin der KNS in München und Mitentwicklerin der Hula-Hoop-Fortbildung. Durch den fließenden Wechsel aus On-Body- und Off-Body-Hoop Elementen sind abwechslungsreiche Trainingsstunden für jedes Fitnesslevel auch für männliche Teilnehmer garantiert.

### 4. Back to Basic

Vereine stehen vor allem im Bereich Fitness und Gesundheit auch immer mehr in Konkurrenz mit Fitnessstudios.

Gerade im Bereich der Neuanschaffung innovativer Geräte ist es nicht einfach mitzuhalten. Deshalb wäre meine Empfehlung, das zu stärken, was Vereine von jeher ausmacht und gerade nach mehr als zwei Jahren Pandemie essentiell zur Gesunderhaltung der Gesellschaft beitragen kann!

## Das freudvolle Bewegen in der Gemeinschaft!

Mit dem Hula-Hoop Reifen ist das für alle Altersgruppen umsetzbar- warum nicht eine Hula Challenge beim normalen Training; Tabatatraining für alle Abteilungen mit dem Hula-Hoop Reifen zur Steigerung der Fitness für Fußballspieler, Turner und Kampfsportler..., ein kreatives Skigymnastikprogramm und, und, und....eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

### 5. Inspiration für die Zukunft

Die Abteilung kann sich im Moment keine neuen Therabänder leisten?

Das Training mit Stretchtüchern oder Nylonstrumpfhosen kann genauso effektiv sein!

Generell wäre meine Empfehlung, die ich seit mehr als 20 Jahren in Übungsleiterfortbildungen weitergebe: **weniger ist mehr-zurück zum Einfachen!**

Die Verwendung von Alltagsmaterial in Vereinsstunden ist nicht nur unkompliziert, sondern inspiriert die Teilnehmer\*innen vielleicht sogar dazu, die Übungen zu Hause durchzuführen und weil es so Spaß macht gleich als Familientraining fix im Wochenplan zu fixieren.

Was unsere Gesellschaft definitiv braucht, ist **BEWEGUNG!** Am Besten in der Gruppe, um nicht nur um den Körper und den Geist, sondern auch die Seele gesund zu erhalten.

Diesen ganzheitlichen Ansatz vertreten wir als Gymnastiklehrer\*innen mit vollem Herzen!

Für alle, die jetzt Lust bekommen haben Hula-Hoop in Ihrem Verein umzusetzen - schnell ran an die letzten Plätze der BTV Fortbildung!

Gabi Bastian

WEB [btv-turnen.de/bildung/lehrgangssuche](http://btv-turnen.de/bildung/lehrgangssuche)

Wer vorab zu Hause mit dem Hula-Hoop üben möchte oder Anregungen für seine Fitnessstunden sucht, schaut doch mal auf unserem KNS YouTube Channel vorbei. Dort findet ihr einige hilfreiche Tipps und Tricks vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen.

WEB [youtube.com/watch?v=\\_3etipUNEIY&t=1s](https://youtube.com/watch?v=_3etipUNEIY&t=1s)



## HulaHoop – Revival

Endlich wieder mit anderen gemeinsam im Lehrgang schwitzen, lernen, zuhören, probieren (und anfangs scheitern) und lachen; so einen Tag durften im März 2022 Frauen erleben, als Claudia Schreiter und Gabi Bastian uns erst mit Grundtechnik zum einfachen Hullern mit den ca 1kg schweren Reifen brachten und uns dann 1000 Ideen mit nach Hause gaben, umsetzbar im Verein in fast wirklich jeder Gruppenstunde. Ob es die Erinnerung an die Kindheit war, der spielerische oder der Wettkampfcharakter, Spaß machte es allen. In kürzester Zeit konnten alle TN (auch ein paar Schülerinnen der Kleine-Nestler Schule nahmen am eigentlich freien Sonntag teil) „normal“ hullern, dem wurden dann von Claudia kräftigende und koordinationsfördernde Elemente daraufgesetzt. Der Nachmittag mit Gabi war gefüllt mit Aufwärmöglichkeiten, Tabata mit Reifen und Choreos.

Diese Vielfalt an Ideen und Übungen kann man gar nicht im Kopf behalten, daher umso besser, dass Claudia und Gabi fast alles auf Youtube eingestellt haben, Tipps zum Besorgen von Musik und Reifen gaben und ein umfangreiches Skript zur Verfügung stellten. Den zwei Referentinnen, die ihren Beruf lieben und leben und mit ihrer Begeisterung und Wissen voll überzeugten, ganz herzlichen Dank

Gitte W.

## Was tun bei ARTHROSE?

Wenn die Sprunggelenke an Arthrose erkranken, wird oft jeder Schritt zur Qual. Die Füße, aber auch die Knie, die Hüften und der Rücken schmerzen immer öfter und immer mehr. Viele Tätigkeiten in Beruf, Familie oder Freizeit werden dann zunehmend beschwerlich. Was aber kann man selbst bei dieser Arthrose tun? Wie kann man die Schmerzen und Einschränkungen lindern? Auf diese wichtigen Fragen und auch zu allen anderen Anliegen bei Arthrose gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe praktische Empfehlungen, die jeder kennen sollte. Zudem fördert sie die Arthrosenforschung bundesweit mit bisher über 400 Forschungsprojekten und einer Stiftungsprofessur. Eine Sonderausgabe ihres Ratgebers „Arthrose-Info“ kann kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., Postfach 110551, 60040 Frankfurt (bitte gerne eine 0,85-€-Briefmarke für Rückporto beifügen) oder per E-Mail an: [service@arthrose.de](mailto:service@arthrose.de) (bitte auch dann gerne mit vollständiger Adresse für die Zusendung des Ratgebers).