



**Mag. Marina Hora-Pichlbauer**

Dipl. Tanz- und Bewegungspädagogin, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin



## HOOP YOUR BODY: DAS HULA HOOP FITNESS TRAINING FÜR KIDS

### 1. GEMEINSAMES HOOPEN UND SPIELERISCHES AUSPROBIEREN

Am Beginn der Fortbildung schnappt sich jeder einen Reifen und wir probieren einfach aus, wozu wir Lust haben. Es stehen unterschiedliche Reifen mit verschiedenen Größen und Gewichten zur Verfügung und jeder und jede kann für sich herausfinden, welcher Hoop wann und wie gut für ihn oder sie funktioniert. Bei diesem ersten Programmpunkt geht es vor allem darum, in der Gruppe anzukommen und sich spielerisch und mit Neugier dem „Hoopen“ zu nähern. Hula Hoop macht sehr viel Spaß und es ist fast unmöglich, dabei nicht zu lächeln. Und genau das soll am Beginn an erster Stelle stehen: der Spaßfaktor!



### 2. HULA HOOP: MOTORIK- UND KOORDINATIONSTRAINING FÜR JEDES ALTER

„Die Motorik bewegt uns, so wie ein Motor ein Auto antreibt, wie Emotionen unsere Gefühle und Beweggründe für unser Verhalten steuern.“<sup>1</sup> Hula Hoop schult genau diese Motorik: damit der Reifen in seiner Bahn bleibt, muss eine durchgehende Hüftbewegung gewährleistet werden. Sobald sich der Reifen nicht mehr so schnell dreht, verliert er seine Schwungbahn und wandert automatisch Richtung Boden. Um dem entgegenzuwirken, muss man den Reifen schneller drehen, damit er wieder an Höhe gewinnt und in seine alte Bahn zurückkehrt. Schwingt man den Hoop anfangs zu schnell, bewegt sich dieser Richtung Brust, ist dann einfach schlichtweg am Körper zu hoch und man muss ihn durch geschicktes Verlangsamen der Hüftbewegung wieder soweit „runterholen“, damit er sich dann wieder in der Bahn um die Hüfte einfindet.

<sup>1</sup> Kröger Christian, Klaus Roth: Koordinationsschulung im Kindes- und Jugendalter, S.7.

Dieses Austarieren, das Finden und Wiederfinden der Schwungbahn, erfordert Stabilität, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer- hier vor allem im Rumpfbereich. Das Hoopen beansprucht alle Muskeln dieser Region, sowohl die großen als auch die kleinen. Diese Muskeln stellen gemeinsam die Grundlage für eine aufrechte, stabile Haltung dar. Letztere sollte von Kindern so früh wie möglich geschult und verinnerlicht werden, damit sie bis ins späte Erwachsenenalter auf hohem Niveau erhalten bleibt. Mit einer schlechten Körperhaltung kann man den Hula Hoop Reifen unmöglich dauerhaft schwingen- er wird früher oder später zu Boden fallen. Die Beweglichkeit in der Körpermitte ist bei Kindern besonders ausgeprägt und daher können schon in Anfängergruppen viele Geschicklichkeitsspiele und-übungen mit dem Hoop ausprobiert werden, die bei Erwachsenen erst zum Teil im fortgeschrittenen Stadium realisierbar sind.

Daher bedeutet Hula Hoop nicht nur „das Schwingen eines Reifens um die Körpermitte“, sondern vor allem ausprobieren, seinen Körper kennenlernen, auspowern und die Koordination schulen. Durch das Hoopen mit unterschiedlichen Arm- und Beincombinationen wird das Spiel mit dem Reifen nicht nur sehr variantenreich und lustig, sondern trainiert ganz nebenbei auch noch die Kondition der Kinder.

Vom Vorschulalter bis in das späte Schulalter steigt die Kurve der koordinativen Leistungsfähigkeit eines Kindes fast linear an. In dieser Zeit sind also koordinative Kompetenzen von klein auf gut trainierbar und wirken tiefgreifend auf die weitere Entwicklung der Kinder ein. Dies zeigt die Studie einer Forschungsgruppe aus Greifswald in Deutschland: „Die Teilnehmerinnen an einem dreijährigen Schulsport-Experiment haben z.B. nicht nur ihre Gleichgewichtsleistungen aufgabenunabhängig gegenüber gleichaltrigen Mädchen gesteigert, sondern halten dieses erhöhte Niveau ohne weiterführende Interventionsmaßnahmen bis zum 16. Lebensjahr.“<sup>2</sup>

Bei Hula Hoop wird die allgemeine Koordinationsfähigkeit spielerisch trainiert. Einige Übungen dazu, im folgenden Kapiteln aufgelistet, werden wir gemeinsam kennenlernen und ausprobieren.

Das Wichtigste beim Hoopen, so meine Meinung, ist der Funfaktor, das Powern. Lustige Laufspiele treiben die Kinder zu Höchstleistungen an – das Ganze aber um einen nicht unwesentlichen Schwierigkeitsgrad erhöht, nämlich Laufen z.B. und gleichzeitig dabei den Hoop um die Hüfte schwingen, bedarf großer körperlicher Anstrengung und die Kinder können sich dabei so richtig austoben. Und bei all dem Spaß sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass das Austoben eines Kindes die lernförderlichen Kompetenzen positiv beeinflusst. Damit sind [...] das Arbeitsgedächtnis (Fähigkeit, Informationen kurzzeitig zu speichern und mit ihnen zu arbeiten), die Inhibition (Fähigkeit, spontane Impulse zu unterdrücken, Aufmerksamkeit zu lenken) und die kognitive Flexibilität (Entscheidungsfähigkeit, Einstellen auf neue Situationen) [gemeint].“<sup>3</sup>

## KURZUM: FITTE KINDER SIND IN DER SCHULE EINFACH ERFOLGREICHER

<sup>2</sup> Kröger Christian, Klaus Roth: Koordinationsschulung im Kindes- und Jugendalter, S.12.

<sup>3</sup> Kröger Christian, Klaus Roth: Koordinationsschulung im Kindes- und Jugendalter, S.13.

### 3. VON DER THEORIE IN DIE PRAXIS

Bevor wir mit einer Hula-Hoop-Stunde beginnen können, müssen ein paar Fragen vorweg beantwortet werden:

1. Gibt es genug Reifen?
2. Wie ist die Beschaffenheit und Größe der Hula Hoop Reifen?
3. Ist genug Platz vorhanden?
4. Müssen eventuell vorweg noch lose Gegenstände aus dem Raum entfernt werden?

ad 1: werden die Hula-Hoop-Reifen ausschließlich als Gegenstände für Spiele herangezogen, können es auch weniger Ringe sein, als die Anzahl der Kinder in der Gruppe darstellt. Andernfalls sollte zumindest jedes Kind einen Reifen haben, damit das Hoopen (das Schwingen um die Hüfte) in jeder Stunde als elementarer Teil eingebaut werden kann.

ad 2: die Größe der Reifen. In der Regel sollte ein Kinderhoop (Alter von 6-10 Jahren) einen Durchmesser von rund 80 cm haben. Bei 6 bis 7jährigen geht noch ein Hoop, der einen etwas kleineren Durchmesser hat (70cm). Das Entscheidende ist, lieber einen zu großen Reifen, als einen zu kleinen wählen. Als Richtwert gilt: ein Reifen kann niemals zu groß, aber er kann recht schnell zu klein sein. Des Weiteren sollte der Hoop nicht zu leicht sein, sprich zu wenig Gewicht haben. Desto schwerer ein Hula Hoop Reifen ist, desto einfach kann man den Schwung in der „Hüft-Bahn“ starten und ihn dann auch besser oben behalten. Zu guter Letzt sei noch erwähnt, dass es sinnvoll ist, wenn die Reifen einheitliche Farben haben und es hier zu keinem „Kampf“ um den Lieblingsreifen kommt. Zwar trägt sich letzteres bei Schülern im Volksschulalter nicht mehr so häufig zu, als es oft noch bei Kindergartenkindern der Fall ist, aber einheitliche Farben erleichtern trotz alledem einen „smoothen“ Start einer Hula-Hoop-Stunde, eines Trainings, eines Workshops.

ad 3: wenn ein Kind einen Hula-Hoop-Reifen um die Hüfte schwingt, benötigt es mindestens zwei Quadratmeter Platz. Der Reifen hat 80 Zentimeter Durchmesser und schwingt in alle vier Himmelsrichtungen. Damit eine Hula Hoop Stunde richtig Spaß macht, benötigt jedes Kind genügend Platz, um seinen Hoop zu kreisen, ohne dabei mit anderen Hoops- respektive Kindern- zu kollidieren.

ad 4: am Besten ist es, wenn der Raum/die Fläche komplett leer geräumt ist und keine etwaigen Gegenstände das Spiel mit dem Reifen stören. Es ist auch schwer für die Kinder beim Hoopen auf Hindernisse zu achten, da die Kids in der Regel ihre gesamte Aufmerksamkeit für sich selbst, ihre Arm-, Rumpf- und Beincoordination, und auch für die anderen, daneben „hoopenden“ Kinder benötigen, damit sie nicht zusammenstoßen.

Sind all diese Fragen geklärt, kann das Hoopen beginnen!

## WIE STARTET MAN NUN AM BESTEN?

Folgende Anleitung hat sich bei Kindern als auch bei Erwachsenen bewährt:

Man legt den Reifen mithilfe beider Hände knapp über der Hüfte an. (Bei kleineren Kindern kann man anstatt „Hüfte“ auch sagen, dass man den Reifen dort anlegt, wo der untere Rücken eine kleine Einbuchtung macht.) Nun dreht man den Hula-Hoop-Reifen leicht zur einen Seite (man zieht ihn wie eine Spielzeuguhr auf, oder wie ein Matchboxauto...hier sind bei der Erklärung punkto Kreativität und Fantasie der PädagogInnen keine Grenzen gesetzt) und stößt ihn dann mit viel Kraft und Schwung in die andere Richtung und löst unmittelbar darauf die Hände vom Hoop, sodass er sich frei um die Hüften bewegen kann. Sobald man den Hoop auf die andere Seite geschwungen hat, beginnt man mit den Hüften in die kreisenden Bewegungen des Hoops mit einzustimmen und ihn somit auf der Körpermitte zu halten.

Wichtig dabei ist, dass man den Hoop beim Start wirklich bestmöglich waagrecht zur anderen Seite stößt, denn dann befindet er sich fast automatisch in der richtigen Umlaufbahn und man kann in Ruhe mit der Hüftbewegung dazu einsetzen. Startet man den Schwung anfangs zu schief, hat man viel Arbeit, den Ring mithilfe von Hüftkicks so auszurichten, dass er sich in die gewünschte Bahn begibt. Das gelingt meist erst Fortgeschrittenen, wenn überhaupt. Daher ist der Start das A und O des Hoopens und entscheidet über den schnellen Erfolg.

Zu welcher Seite man hoopt ist ganz individuell und sollte den Kindern nicht vorgegeben werden. Jeder Mensch hat seine individuelle Richtung, die ihm/ihr leichter fällt, in die man den Reifen automatisch dreht und mit dieser Richtung sollte anfangs auch begonnen werden. Später, wenn das Hoopen dann bei jedem schon gut funktioniert, sollten die Kids auch mal ihre Lieblingsseite wechseln und die zweite Körperhälfte dadurch mittrainieren.

Auch die Beinstellung spielt eine entscheidende Rolle beim Hoopen:

Stehen die Beine hüftbreit nebeneinander, muss man das Becken in die Hooprichtung kreisförmig bewegen. Stellt man ein Bein vor das andere, muss man beim Hoopen die Hüfte eher vor und zurück schwingen denn kreisen und benötigt somit ganz andere Bewegungen. Auch hier sollte man den Kids vorweg nur die Möglichkeiten aufzeigen, sie aber dann selbst entscheiden lassen, wie sie den Hoop schwingen möchten. In späteren Einheiten werden dann so oder so die unterschiedlichen Techniken gemeinsam ausprobiert – anfangs sollte es jedoch darum gehen, dass jedes Kind das Hoopen erlernt und erste Erfolge damit feiert.

Ein wichtiger Punkt ist auch der Körperumfang des Kindes. Desto mehr Umfang das Kind um den Bauch hat, desto mehr Umfang muss auch der Reifen haben. Denn wenn weniger Platz zwischen Bauch und Hoop vorhanden ist, muss das Kind bei der Hüftbewegung fast doppelt so viel Gas geben und das macht das Hoopen fast unmöglich. Daher sollten in so einem Fall auch immer etwas größere Reifen vorhanden sein, sodass auch diese Kinder Spaß am Hoopen haben.

Nun sei noch gesagt, dass es überhaupt nichts ausmacht, wenn der Reifen zu Boden fällt, ganz im Gegenteil. Das gehört auch bei den besten „Hoopies“ zum Training dazu. Wenn das passiert, dann kann man zum Beispiel für das Aufheben ein Ritual einbauen, das sogar Spaß macht: beim Aufheben verbeugt man sich wie ein Ritter, wie eine Prinzessin vor dem Hoop und hebt ihn elegant auf. Sinnbildlich sollte das bedeuten, dass man aufsteht, seine „Krone richtet“ und weiter geht es.

#### 4. STUNDENGESTALTUNG, SPIEL & TANZ MIT DEM HOOP

Zu Beginn einer Stunde eigenen sich Laufspiele mit dem Hoop, um das Toben und damit einhergehende Runterkommen zu gewährleisten, welches für das spätere Erlernen von kleinen Choreografien Voraussetzung ist. Nun, nachdem sich die Kinder warmgelaufen haben, beginnt man mit dem Hoopen um die Hüfte. Mit Powersongs als Hintergrundmusik macht das besonders viel Spaß. Am Anfang, wie gesagt, sollte jedes Kind so hoopen, wie es der Körper einem selbst vorgibt – ganz automatisch, ohne viel an die Technik zu denken.

Dann erst, wenn man als Pädagogin merkt, dass sich alle Kinder beim Hoopen wohlfühlen, kann man mit den Figuren starten.

Hierzu Beispiele, wovon wir einige praktisch kennenlernen/ausprobieren werden:

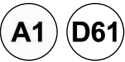
##### **Währenddessen wir den Hula Hoop Reifen um die Hüfte schwingen**

- drehen wir uns um unsere eigene Achse (zuerst in die Hooprichtung, ist meist einfacher, und dann in die gegengesetzte Richtung)
- stehen dabei nur auf einem Bein und lassen das andere seitlich am Körper vor und zurück baumeln
- gehen damit von einem Ende des Raums zum anderen
- versuchen, mit dem Reifen am Stand zu laufen
- twisten damit (bedeutet, dass wir uns schnell von einer Richtung in die andere drehen)
- spielen den Reifen rauf bis zur Brust und hinunter bis zu den Knien und wieder retour
- kombinieren das Hoopen mit Ausfallschritt (in alle Richtungen), Kniebeuge, Zehenspitzenstand und diversen Armbewegungen
- üben wir die „Katzenpfoten“ (unsere Hände tauchen abwechselnd wie kleine Katzenpfoten in den Bereich zwischen unserem Körper und dem Hoop ein)
- wir ziehen beim Kreisen die Knie so hoch wie möglich an
- und versuchen, bei allen Übungen immer im Rhythmus der Musik zu bleiben.

### Nun folgen Figuren, wo auch andere Körperpartien mit dem Reifen in Berührung kommen, wie:

- den Reifen auf ein paar Finger durch den Raum balancieren
- den Reifen zwischen Daumen und Zeigefinger seitlich am Körper kreisen lassen
- wenn genug Hoops vorhanden sind, dann zwei Reifen gleichzeitig kreisen lassen, einen in der linken und einen in der rechten Hand
- einen Reifen am Boden zum Rollen bringen und während des Rollvorgangs seitlich durch den Reifen springen – Hechtsprung- und dabei versuchen, den Reifen nicht zu berühren
- den Hoop in die Hand nehmen und vor dem Körper eine liegende Acht formen. Dann mit beiden Händen, mit je einen Hoop vor dem Körper, eine Acht formen: zuerst synchron und danach zeitversetzt
- alle Hoops im Raum in einer Linie auflegen. Die Abstände zwischen den Reifen unterschiedlich wählen: die Kinder müssen mit beiden Beinen, einbeinig, rückwärts, seitwärts, im Vierfüßlerstand usw. durch die Reifen laufen. Der Boden außerhalb der Hula Hoop Reifen darf nicht berührt bzw. betreten werden
- die Reifen werden ungeordnet im Raum aufgelegt. Ein Kind wählt den Pfad durch die Reifen, die anderen müssen ihm/ihr folgen
- mit dem Hoop Seilspringen
- zwei Reifen gleichzeitig durch den Raum rollen
- zwei Reifen gleichzeitig zu einem Partner rollen, dieser fängt sie und rollt sie anschließend wieder zurück
- den Reifen über den Kopf kreisen lassen
- im Kreis aufstellen, den Hoop um die Hüfte kreisen und dabei gegenseitig einen Ball zuspieren
- mit Hula Hoop gemeinsam ein Fußballmatch austragen, mit zwei Spielhälften, zwei Mannschaften, einem Tor und Torwart. Der Ball darf mit dem Fuß nur dann weitergespielt werden, wenn der Hula Hoop Reifen in der Zeit ordnungsgemäß um die Hüften geschwungen wird
- zwei Kinder stehen in einem Reifen, jeder nur auf einem Bein. Je ein Arm ist am Körper angelegt und darf nicht bewegt werden, mit dem anderen versucht man den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodass dieser mit dem zweiten Bein den Boden berührt
- Rettungsinsel: wie beim Stopptanz, aber jetzt sind nur wenige Reifen im Spielfeld verteilt. Jeder Hoop fasst maximal 3 Kinder. Wenn die Musik stoppt, sucht sich jedes Kind einen Reifen. Befinden sich in einem Reifen schon 3 Kinder, scheidet das Kind aus, welches im Reifen keinen Platz mehr hat. Es kann dann dem Spielleiter dabei helfen, etwaige Schummeleien der noch im Spiel verbleibenden Kinder zu erspähen.

Das sind einige Beispiele, wie man mit den bunten Hula-Hoop-Reifen die Koordination, damit auch einhergehend die Kraft und Ausdauer der Kinder, spielerisch fördern und bekannte Alltags- und Sportbewegungen mit dem Hula Hoop Reifen neu kombinieren kann.



Am Ende einer jeder Einheit werden mit und ohne Hula Hoop Reifen leichte Dehnungsübungen gemacht.

Abschließend eignet sich noch eine kleine Gedankenreise: wir nehmen den Hula Hoop Reifen und platzieren ihn mit gestreckten Armen über unserem Kopf. Dann führen wir mit geschlossenen Augen ganz langsam den Reifen über den Kopf, den Rumpf und die Beine bis zum Boden und denken dabei daran, dass wir mit dem „Überstreifen“ des Hula Hoop Reifens über unseren gesamten Körper ganz viel Kraft und gute Energie bekommen, sodass wir stark und voller Freude in die nächsten Tage/Wochen usw. gehen. Durch das Raussteigen dann aus dem Reifen nehmen wir die Kraft quasi mit ins Leben hinaus.

## 5. EINSTUDIERN VON CHOREOGRAFIE MIT DEN HOOPS

Am Ende einer jeden Einheit fungiert dann diese Choreografie als krönender Abschluss des gemeinsamen Hoop-Erlebnisses in der Gruppe. Wenn die Möglichkeit besteht, eine kleine Show für Verwandte und Freunde einstudieren zu können, umso besser. Dadurch steigt die Motivation und auch das Selbstbewusstsein der Kinder, wenn sie zeigen können, welche Tricks sie in kurzer Zeit mit dem Hula Hoop Reifen gelernt haben. Ob nun eine Figur, eine Bewegung mit dem Hoop, perfekt erlernt wird oder nicht, sollte nicht oberste Prämisse sein – zumindest tut es das nicht in meiner Arbeit als Hula Hoop Trainerin.

An erster Stelle sollte immer der Spaß stehen und das ist es auch, was die Aufgabe eines Hula-Hoop-Reifens ist: er steht für Freude an der Bewegung!

LET'S HOOP THE WORLD!

### LITERATUR

KRÖGER Christian, ROTH Klaus: Koordinationsschulung im Kindes- und Jugendalter: Paderborn: Hofmann Verlag, 2014.  
ZAMOR Christabel: Das Hula Hoop Workout: München: Riva Verlag, 2010.