

## HALTUNG IM ALLTAG

### Vorbemerkungen/Ziele

Im Rahmen eines präventiven Angebotes für das Haltungs- und Bewegungssystem „GUTES FÜR DEN RÜCKEN“ kann z. B. in der 6. Angebotseinheit das Thema „Haltung im Alltag“ aufgegriffen werden. Themen der Stunde sind das moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems und der Aufbau eines Handlungs- und Effektwissens für den Alltag, d. h., Muster des Verhaltens im Alltag zu erkennen und die der Wahrnehmung von Haltungssituationen im Alltag zu fördern. Diese Beispielstunde bezieht sich auf die allgemeinen theoretischen Grundlagen, wie sie in Ausgabe 02.2009 „Gestaltung von Präventionsstunden“ dargestellt worden sind.

*Beispiele für Info-Materialien sowie für Kräftigungs- und Dehnübungen befinden sich in der Praxishilfe: Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für den Angebotsbereich „Haltungs- und Bewegungssystem“, des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen, Seite 69 ff.*

### Stundenverlauf und Inhalte

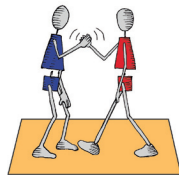
#### BEGRÜSSUNG (5 Minuten)

- ⊙ Halbkreis
- **Begrüßung**
- **Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit**
- **Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“**
- **Vorstellung der Inhalte dieser Einheit**

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

##### ● „Begrüßungsrunde“

Die TN gehen/walken/laufen zur Musik durch den Raum und begrüßen sich auf verschiedenste Weise, nur nicht so, wie sie es sonst tun. Dabei kann die eigene Begrüßungsart bestehen bleiben, aber auch mal die des Gegenübers durchgeführt, also „gespiegelt“ werden. Im Anschluss sollen die TN sich begrüßen, wie Diplomaten, alte Freunde, Kontrahenten, Asiaten, Angestellter und Chef, im achtzehnten Jahrhundert etc.



#### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

##### ● „Haltungsstaffel“

Die TN gehen in mehreren Gruppen zusammen. Verschiedene Gegenstände sollen in Staffelform von A nach B transportiert werden. Es gewinnt nicht die Gruppe, die am schnellsten alle Gegenstände transportiert hat, sondern welche am haltungsfreundlichsten beim Heben, Tragen und Absetzen agiert hat. Musik kann die Übung unterstützen.

##### ● „Heben, Tragen, Absetzen“

Die TN erhalten verschiedene sperrige und schwere Gegenstände, die sie mit ihren Techniken heben, tragen und absetzen sollen. Im Anschluss werden die verschiedenen Techniken vorgestellt und verglichen.

### Rahmenbedingungen

**Zeit:** 90 Minuten

**Teilnehmer/innen (TN):** Erwachsene, Sportanfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen

**Material:** Musik, verschiedene sperrige und schwere Gegenstände, Matten, Kissen, Bierdeckel

#### Info-Material:

- „Anheben, Tragen und Absetzen“
- „Haltung im Alltag“

**Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Eröffnung der Stunde, Rückblick, Vorstellung und Veranschaulichung des Stundenthemas
- ✔ Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“ bei Rückfragen bereithalten

- ⊙ Verdeutlichung von Verhaltensmustern, körperliche Erwärmung

#### ✔ Musikeinsatz

##### Mögliche Reflexionsfragen:

- Was für neue Begrüßungsformen entstehen?
- Welche Begrüßungsregeln gibt es (z. B. Unterschied zwischen Frauen und Männern, Jung begrüßt zuerst Alt etc.)?
- Was ändert sich an der Begrüßungshaltung bei den verschiedenen Vorgaben?
- Gibt es typische Haltungen für bestimmte Begrüßungssituationen?

- ⊙ Verdeutlichung von Mustern des Verhaltens

#### ✔ Evtl. Musikeinsatz

##### Mögliche Reflexionsfragen:

- Wie haltungsfreundlich haben Sie sich während der Staffel bewegt?
- Wo können Sie eine neu erlernte Technik im Alltag anwenden?

- ⊙ Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Hebe-, Trage- und Absetztechniken

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ✔ = Hinweis

## Stundenverlauf und Inhalte

### Mögliche Reflexionsfragen:

- Welche Möglichkeiten/Techniken haben Sie zum Heben, Tragen, Absetzen für sich gefunden?
- Worauf achten Sie beim Heben, Tragen, Absetzen?
- Haben Sie den Lastunterschied bei verschiedenen Gegenständen wahrgenommen?

### ● „Kräftigung und Dehnung“

Durchführung von Dehn- und Kräftigungsübungen der Rücken-, Bauch-, Bein-, Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur.

### Mögliche Reflexionsfrage:

- Welche Kraft- Dehn- und Mobilisationsübungen könnten Sie auch im Alltag anwenden?

## INFORMATIONSPHASE (5 Minuten)

### ● Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Anheben, Tragen und Absetzen“.

- ⊙ Halbkreis

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

### ● „Bierdeckellauf“

Jede/r TN platziert sich einen/mehrere Bierdeckel auf dem Kopf, den Schultern etc. und bewegt sich durch den Raum. Sie bekommen die Aufgabe, eine Haltung einzunehmen die es ermöglicht die Bierdeckel im „Gleichgewicht“ zu halten. Es ist beabsichtigt, dass Bierdeckel auch auf den Boden fallen, um im Anschluss zu reflektieren, wie die TN die Bierdeckel vom Boden aufgehoben haben. Wenn zu wenige Bierdeckel auf den Boden fallen, kann die Fortbewegungsgeschwindigkeit erhöht werden (schnelles Walking, leichtes Jogging, große Schritte etc.). Durch das Ausbalancieren der Bierdeckel wird gezielt das Thema Haltung und Gleichgewicht angesprochen.

## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● „Spannung abbauen“

Die TN legen sich bequem auf eine Matte (evtl. Kissen o.ä. unter den Kopf/die Knie etc.) und schließen (wenn möglich) die Augen. Sie sollen sich bei jedem Ausatmen vorstellen, wie ihr Körper schwerer wird und die Muskulatur sich entspannt. Zuerst das rechte Bein, dann das linke Bein, das Becken, die Schulter etc., bis sie ganz entspannt und ruhig liegen.

## TIPSS UND ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG (5 Minuten)

- ⊙ Halbkreis

### ● Tipps und Übungen für zu Hause

Aushändigung und kurze Besprechung des Informationsmaterials: „Haltung im Alltag“ mit Aufgabe, die gelernten Techniken in konkreten Situationen zu nutzen, um in der nächsten Stunde davon zu berichten.

### ● Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde (z. B. Thema)

### ● Verabschiedung

## Absichten und Hinweise



- ⊙ Kräftigung und Dehnung der Rücken-, Bauch-, Bein-, Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur

- ✔ Auf korrekte Haltung und Bewegungsausführung bei der Übungsdurchführung achten!

- ⊙ Auseinandersetzung mit Variationen der Haltung

- ✔ Info-Material: „Anheben, Tragen und Absetzen“

- ⊙ Wahrnehmung von Haltung und Gleichgewicht

### Mögliche Reflexionsfragen:

- Mit welcher Haltung bewegen Sie sich, um im Gleichgewicht zu sein?
- Was müssen Sie tun, um Ihr Gleichgewicht zu halten?
- Wie haben Sie heruntergefallene Bierdeckel aufgesammelt? Haben Sie dabei auch noch auf Ihre Haltung geachtet?
- Kennen Sie es aus Ihrem Alltag, dass Sie nicht auf Ihre Haltung achten, wenn etwas schnell gehen muss oder Sie abgelenkt sind?

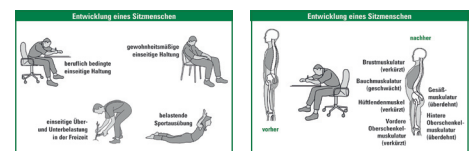
- ⊙ Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit; Wahrnehmung des Wechsels von Spannung und Entspannung

### Mögliche Reflexionsfragen:

- Welche Körperteile merken Sie besonders von der heutigen Stunde?
- Bei welchen Körperteilen fällt es Ihnen schwer zu entspannen?
- Welche Techniken haben Sie heute neu erlernt, gehen Sie sie im Kopf nochmals durch?

- ⊙ Übertragung des Erlernten auf den Alltag

- ✔ Info-Material: „Haltung im Alltag“



- = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ✔ = Hinweis