

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



E-Book Sammlung

Praktisch *für die* Praxis

Stundenbeispiele 2019



Coretraining mit dem Pezziball

Ganzkörpertraining mit einem instabilen Trainingsgerät

Vorbemerkungen/Ziele

Coretraining ist ein Bestandteil des funktionellen Trainings, bei dem komplexe Übungen durchgeführt werden, um ganze Muskelketten zu beanspruchen. Der Begriff „Core“ heißt übersetzt aus dem Englischen „Mitte“ oder „Kern“. So werden beim Coretraining vor allem die Muskelgruppen beansprucht, die als Verbindung zwischen Oberkörper und Unterkörper fungieren. In diesem Stundenbeispiel wird der Pezziball als instabiles Trainingsgerät eingesetzt, um gezielt die Muskelketten mit Hilfe von komplexen Bewegungen im Ungleichgewicht zu trainieren.

Stundenverlauf und Inhalte

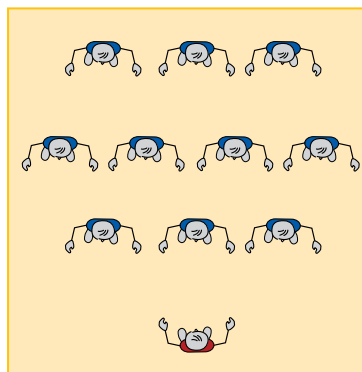
EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Aerobic Warm Up mit Basisschritten**
- ⊙ Blockaufstellung zur Übungsleitung (ÜL) ausgerichtet (Face to Face)

Gemeinsam werden Basic-Aerobic-Schritte nacheinander ausgeführt.

Basisschritte:

- March (Marschieren)
- Step touch (Seitanstellschritt)
- Side to Side (Wiegenschritt)
- Knee lift (Knie im Wechsel heben)
- V-Schritt
- A-Schritt



- **Pezziball-Aerobic**
- ⊙ Jede/Jeder TN nimmt sich einen Pezziball (PB). Der PB wird mit beiden Händen vor dem Körper gehalten. Blockaufstellung zur Übungsleitung (ÜL) ausgerichtet (Face to Face)

Die ÜL kombiniert Basic-Aerobic-Schritte mit dem Pezziball in der Hand.

- March und den PB nach vorne strecken und wieder zurück führen
- Step touch und den PB über dem Kopf seitlich schwingen
- Side to Side und den PB von der einen in die andere Hand über den Boden rollen
- Knee lift und den PB über den Kopf anheben und wieder absenken
- V-Step und den PB in der rechten Hand von unten neben dem Körper halten, dabei fixiert die linke Hand den PB von oben
- A-Step und den PB in der linken Hand von unten neben dem Körper halten, dabei fixiert die rechte Hand den PB von oben

Rahmenbedingungen

Zeit:
60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):
15 Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:
Je TN einen Pezziball (PB) und eine Matte, Musik und Musikanlage

Ort:
Sporthalle, Kursraum

Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeine Erwärmung
- ✔ Musikeinsatz mit 130 BPM
- ✔ Didaktischer Hinweis: Von kleinen zu großen Bewegungen arbeiten, vom Leichtem zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten
- ✔ Die Pezzibälle liegen sicher an einer Wand.
- ⊙ Spezifische Erwärmung mit dem Pezziball
- ✔ Der Pezziball ist fest aufgepumpt und der Körpergröße entsprechend gewählt. Richtlinie dazu: Im Sitzen sollte das Bein leicht abfallend stehen.
- ✔ Musikeinsatz mit 130–134 BPM
- ✔ Hinweis an die TN: Achte auf eine aufrechte Körperhaltung.
- ✔ Hinweis an die ÜL: Deute Signale wie hochgezogene Schultern als korrekturbedürftig und biete ggf. Entlastung durch leichtere Hebeübungen mit dem PB an.

Fitness
01.2019

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

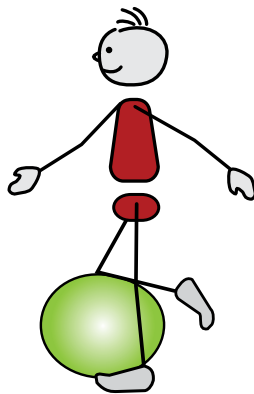
● Stabilisation im Stand – Knie auf PB

Ausgangsposition:

Stabiler hüftbreiter Stand, der PB liegt vor den TN auf dem Boden

Endposition:

Ein Knie steht auf dem Ball, das andere Bein bleibt fest auf dem Boden stehen.
Der Ball wird mit dem Knie fixiert.
Die Arme haken im Wechsel vor und zurück gestreckt neben dem Körper.
Nach ca. 30 Sekunden Seitenwechsel



Absichten und Hinweise

- ✔ Musikalische Untermalung möglich mit 120–134 BPM
- ☉ Stabilisation und Gleichgewichtsschulung des ganzen Körpers
- ✔ Der PB und der Körper bleiben während der Übungsausführung ruhig und ausbalanciert.

● Plank

Ausgangsposition:

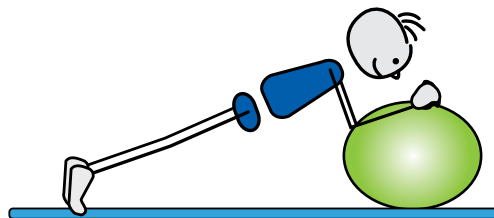
Unterarmstütz auf dem PB, beide Beine in Knieposition dahinter

● Anfänger/-innen:

Die Knie behalten den Bodenkontakt und nur das Körpergewicht wird nach vorne auf dem Ball verlagert.
Die Position ca. 30 Sekunden halten

● Fortgeschrittene:

Die Fußballen stehen fest auf dem Boden. Die Knie werden angehoben und der Körper schwebend in einer Linie gehalten.
Die Position ca. 30 Sekunden halten



- ☉ Kräftigung des ganzen Körpers und Förderung der Tiefenstabilität
- ✔ Die statische Haltezeit an die Leistungsfähigkeit der Gruppe anpassen.
- ✔ Die TN sollen auf Ausweichbewegungen achten und darauf reagieren.

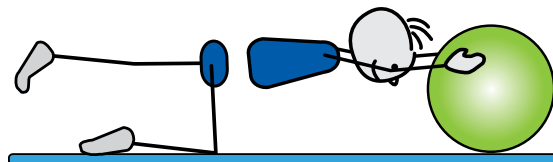
● Rumpfstreckung

- ☉ Jede/Jeder TN nimmt sich eine Matte. Den PB legen sie vor sich auf die Matte.

Die TN befinden sich im Vierfüßlerstand und legen beide Hände auf den PB. Die knienden Beine stabilisieren hüftbreit und die Arme, sowie der Rumpf werden nach vorne lang gestreckt.

Mehr Ungleichgewicht und damit eine Steigerung der Übung werden geschaffen durch:

- Beide Beine schließen
- Ein Bein gestreckt nach hinten stellen
- Ein Bein gestreckt nach hinten anheben

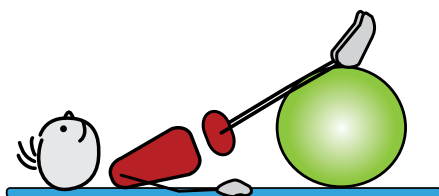


- ☉ Stabilisation und Gleichgewichtstraining, Kraftausdauer der Schultermuskulatur
- ✔ Jeder/Jedem TN wird die Möglichkeit zur Steigerung und zur Vereinfachung der Übung gegeben.

● Beckenbrücke

In der Rückenlage liegen beide Beine auf dem PB und die Hände werden neben dem Körper abgelegt.

Das Becken wird in Verlängerung des Oberkörpers dynamisch gehoben und gesenkt.



- ☉ Stabilisation und Gleichgewichtstraining, Kraftausdauer der hinteren Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur
- ✔ Hinweis an die TN: Fixiere mit den Augen einen Punkt zur Koordinationssteigerung

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● „Der Bauch muss weg“

- Die TN befinden sich in Rückenlage auf der Matte.

Es wird ein 4-minütiges Tabata-Training durchgeführt. Tabata = 8 phasiges Intervalltraining mit je 20 Sekunden Training und 10 Sekunden Pause.

Folgende beide Bauchmuskelübungen werden im Wechsel durchgeführt:

● 1. Übung – Schräge Sit Ups

Beide Beine liegen angewinkelt auf dem PB und es werden klassische schräge Sit ups durchgeführt.

● 2. Übung – Druck gegen den schwebenden PB

Den zwischen den Beinen eingeklemmten PB anheben und halten. Gleichzeitig drücken beide Handflächen mit gleichbleibendem Druck von vorne gegen den PB. Der Kopf bleibt dabei auf der Matte liegen.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Dehnungsübungen mit PB in Rückenlage

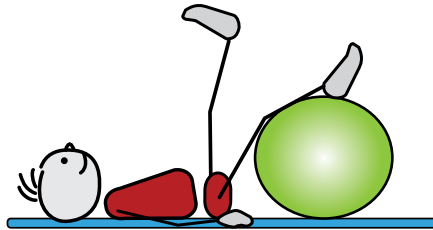
- Die TN liegen in Rückenlage auf der Matte. Beide Beine liegen entspannt mit den Unterschenkeln auf dem PB und die Hände neben dem Körper auf der Matte.

● Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Ein Bein hoch zur Decke strecken und die Fußspitze zur Nase ziehen. Seitenwechsel

● Dehnung der Gesäßmuskulatur

Die rechte Ferse auf den linken Oberschenkel stellen und soweit verschieben bis der Knöchel bequem aufliegt. Das angewinkelte Bein mit dem PB näher heranziehen. Seitenwechsel



● „Abhängen“ über dem PB

Aus dem Kniestand vor dem PB den Rumpf und die Arme über den PB hängen. Die Knie bleiben auf der Matte. Den Kopf seitlich auf dem Ball ablegen.

● Dehnungsübungen mit dem PB im Stand

- Die TN stehen im stabilen hüftbreiten Stand. Der PB liegt vor ihnen auf dem Boden.

● Dehnung Schultermuskulatur und Mobilisation der Halswirbelsäule

Der PB wird seitlich neben dem Körper mit einer Hand fixiert und der Kopf vorsichtig in die entgegengesetzte Richtung geneigt. Seitenwechsel

● Mobilisation der Wirbelsäule

Den PB mit beiden Händen vor dem Körper halten und den Oberkörper nach unten hängen lassen.

Abschließend werden die Pezzibälle und die Matten aufgeräumt und die ÜL verabschiedet die TN.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur

- ✔ Hinweis an die ÜL: Einsatz von Tabata-Musik oder die Zeit selbst stoppen

- ✔ Hinweis an der ÜL: Achte auf Rückenbeschwerden bei den TN aufgrund von Überforderung

- ⊙ Dehnung der Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur, Entspannung

- ✔ Entspannt Zeit lassen

- ✔ Jede Dehnübung einmalig 60 Sekunden halten

- ⊙ Entspannung und Dehnung der Rückenmuskulatur

- ✔ Evtl. mehr Körpergewicht auf den PB ablegen und die Knie über dem Boden schweben lassen.

- ⊙ Entspannung und Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur

- ✔ Jede Dehnübung einmalig 60 Sekunden halten

- ✔ Entspannt Zeit lassen

- ✔ Mit Applaus und Lob die TN verabschieden



Aktiv mit der Zeitungsrolle

BAP – Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste

Vorbemerkungen/Ziele

In der Zielgruppe der Hochaltrigen ist es sinnvoll, bei den Bewegungsangeboten, leichte und gut greifbare Geräte einzusetzen. Zeitungsrollen stellen einen Bezug zum Alltag dar, bieten Gesprächsanlässe, wecken Erinnerungen und sind vielseitig für Bewegungsangebote einsetzbar. Für dieses Bewegungsangebot werden Tageszeitungen zusammengerollt und mit Klebestreifen fixiert – ummantelt mit bunter Klebefolie werden die Zeitungsrollen stabiler, haltbarer und abwischbar und zudem sind verschiedene Farben bzw. Muster für ein „bewegtes Gedächtnistraining“ gut geeignet. Weitere Ziele sind die Förderung von Beweglichkeit und Koordination sowie Kräftigungsübungen zum Muskelaufbau/-erhalt.

Informationen zum Modellprojekt „BAP“ des Landessportbundes NRW:
www.vibss.de/service-projekte/bewegt-aelter-werden/foerderungen-projekte

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Begrüßungsrunde

- Die TN sitzen im Stuhlkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) initiiert ein Gespräch zum Thema „Zeitung“:

- „Wo lesen wir Zeitung?“ (zu Hause, beim Friseur und Arzt ...)
- „Welche Zeitungen lesen wir?“ (Tageszeitung, Illustrierte ...)
- „Wann lesen wir Zeitung?“ (beim Frühstück, in der „Zeitungsrunde“, in der Pause ...)
- „Woher bekommen wir die Zeitung?“ (Kiosk, Abo ...)

● „Wir kaufen eine Zeitung“ (Bewegungsgeschichte)

- Die TN, die gehfähig sind, bewegen sich kreuz und quer im Raum, andere gehen am Platz, wieder andere TN sitzen auf dem Stuhl und gehen auf der Stelle.

Die ÜL erzählt eine Geschichte und macht Bewegungen dazu vor, die die TN mitmachen:

Langsames/schnelles Gehen, verschiedene Schrittlängen, nach rechts und links schauen und eine Straße überqueren, Treppen steigen, über schmale Wege gehen, jemandem zuwinken, Türe zum Geschäft öffnen, Zeitung aus dem oberen Regal nehmen, bezahlen und zurückgehen



Rahmenbedingungen

Zeit:

45–60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

8–12 hochaltrige Menschen

Material:

Pro TN einen Stuhl,
ein Zeitungsblatt und eine beklebte Zeitungsrolle (ZR) – möglichst in verschiedenen Farben,
1–2 Luftballons

Ort:

Gymnastikraum, Aufenthalts- oder Mehrzweckraum einer Alteneinrichtung

Absichten und Hinweise

- ◎ Stundeneinstieg, Begrüßung der TN, Visualisierung des Materials, Schulung der Aufmerksamkeit, Gespräch zum Thema „Zeitung“, Langzeitgedächtnis wecken
- ✔ In der Stuhlkreismitte liegen auf dem Boden oder einem Tisch für alle TN sichtbar Tageszeitungen, Wochenblatt, Illustrierte, Broschüren etc. und die vorbereiteten bunten Zeitungsrollen.
- ◎ Herz-Kreislauf- Aktivierung, assoziatives Denken, Phantasie und Kreativität wecken
- ✔ Ggf. die Ideen der TN mit einbeziehen



Stundenverlauf und Inhalte

● Zeitungsrunde

- Die TN sitzen im Stuhlkreis.
Jede/Jeder TN hat ein Zeitungsblatt (Einzel- oder Doppelseite).

Die ÜL gibt Bewegungsanregungen.
Die TN schauen sich die Zeitung an, drehen und wenden die Zeitungsseite, halten sie vor den Körper, drehen den Kopf von einer zur anderen Seite – als würden sie lesen, blättern um, falten die Zeitungsseite, fächeln sich Luft zu und rollen die Zeitung zusammen.
Dann werden die Zeitungsblätter zur Seite gelegt.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Die Zeitungsrolle

- Die ÜL geht mit den vorbereiteten Zeitungsrollen (ZR) zu den TN und jede/jeder TN darf sich eine ZR (Lieblingsfarbe, Muster) aussuchen.

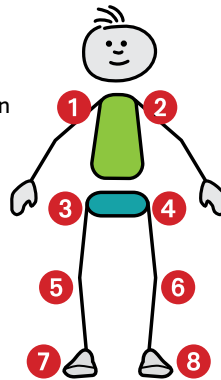
Die TN machen sich mit der ZR vertraut (Länge, Gewicht, Material) und probieren folgenden Bewegungen mit der ZR aus:

- Über die Oberschenkel vor- und zurückrollen
- Von einer Hand in die andere Hand übergeben (ggf. werfen), zwischen den Fingern drehen und zwischen den Handflächen rollen
- Hinter dem Rücken und über dem Kopf in die andere Hand übergeben
- Mit beiden Händen am Ende fassen und wie eine Teleskopstange auseinanderziehen bzw. zusammenschieben
- Usw.

● Zahlenspiel mit der Rolle

Die TN tippen mit der Rolle verschiedene Körperteile an – dabei geht die ZR mit der linken Hand zur rechten Seite und umgekehrt.

Wenn diese Bewegungen eingeübt sind, werden den verschiedenen Körperstellen Zahlen zugeordnet:
Rechte Schulter = 1 / Linke Schulter = 2
Rechte Hüfte = 3 / Linke Hüfte = 4
Rechtes Knie = 5 / Linkes Knie = 6
Rechter Fuß = 7 / Linker Fuß = 8
Die ÜL nennt nun eine Zahl und die TN versuchen, mit der entsprechenden Hand die ZR auf das entsprechende Körperteil zu tippen.



● Pantomime mit der Zeitungsrolle

Die ÜL und bzw. oder ein/eine TN machen eine Bewegung mit der ZR vor, die die TN mitmachen und erraten sollen.

Bewegungsbeispiele:
Paddeln, im Topf umrühren, Teppich klopfen, ein Musikinstrument spielen, ZR als Fernrohr, Dirigentenstab oder Spazierstock nutzen.

Absichten und Hinweise

- ◎ Mobilisation der Finger und Hände, Schulung der Feinmotorik sowie Finger- und Handbeweglichkeit
- ✔ Im Gespräch können die TN überlegen, welchen Thementeil der Zeitung sie gerne lesen (Politik, Sport, Reisebericht ...). Dadurch werden Erinnerungen geweckt und die TN können ihre Vorlieben mitteilen.

- ◎ Wahrnehmungsschulung, Entscheidungen treffen, Bewegungen nachahmen oder selber entwickeln, Mobilisation von Schultern, Armen, Fingern und Handgelenken

- ✔ Die TN auf die Aufrichtung des Oberkörpers hinweisen

- ✔ Die Bewegungen mit der Atmung kombinieren: beim Anheben der ZR einatmen beim Absenken ausatmen

- ✔ Bei Rollstuhlfahrern oder eingeschränkter Beweglichkeit die ZR seitlich nach hinten und zurückführen

- ◎ Gedächtnistraining, Überkreuzbewegungen

- ✔ Je nach kognitiven Voraussetzungen werden nur die Zahlen 1–4 eingesetzt.

- ✔ Je nach körperlicher Leistungsfähigkeit werden nur die Schultern und Knie angetippt.

- ✔ *Erweiterung:*
Der Bauch bedeutet = 9, der Kopf bedeutet = 0. Die ÜL und TN „schreiben“ gemeinsam das heutige Datum, Telefonnummern, eine Hausnummer usw.

- ◎ Phantasie und Kreativität wecken, assoziatives Denken, Gruppendynamik fördern

- ✔ Die Ideen der TN mit aufnehmen.



Stundenverlauf und Inhalte

● **Farbenfroh**

Die ÜL ordnet den farbigen Rollen bestimmte Bewegungen zu.

- *Rot* = die ZR auf den Oberschenkeln vor- und zurückrollen
- *Blau* = die Arme mit der ZR nach vorne oben anheben
- *Grün* = Die ZR nach hinten zum Rücken führen
- *Gelb* = die Arme beschreiben mit der ZR einen Kreis vor dem Körper

Zunächst führt jede/jeder TN die passende Übung mit der eigenen ZR durch. Dann werden die ZR im Kreis herum weitergegeben. Bei einem STOP-Signal der ÜL werden jeweils die entsprechenden Bewegungen mit der ZR umgesetzt.

● **„Rock die Rolle“**

Die TN klopfen mit der Rolle auf die Handfläche, auf die Stuhllehne, an das Stuhlbein usw.

- Dann klopft die ÜL einen Rhythmus vor und die TN probieren, den Rhythmus aufzunehmen.
- Die ÜL klopft mit der ZR einen eingängigen Liedanfang und die TN versuchen, das Lied zu erkennen, „mitspielen“ oder mitzusingen.

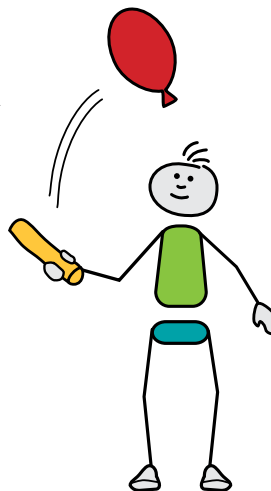
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● **Luftikus**

Die TN spielen sich einen Luftballon mit der ZR zu.

- Im Kreis herum von TN zu TN – Richtungswechsel
- Die ÜL steht in der Kreismitte, spielt nacheinander die TN einzeln an und die TN spielen zurück zur ÜL.
- Zuspield kreuz und quer durch den Kreis

Abschließend sammelt die ÜL die ZR ein.



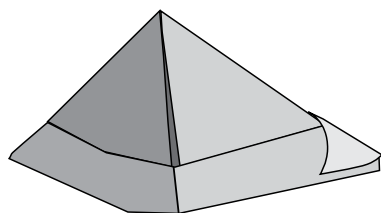
AUSKLANG (10–15 Minuten)

● **Zeitung „ausgelesen“ und dann ...?**

Die TN überlegen gemeinsam, was sie mit einer „ausgelesenen“ Zeitung alles machen können und setzen diese Ideen pantomimisch in Bewegung um.

Bewegungsbeispiele:

Nasse Schuhe ausstopfen, Feuer anzünden, auf dem Markt Fisch kaufen und einwickeln, mit der Zeitung basteln (Hut oder Schiff), zusammenknüllen und „Bälle werfen“ usw.



● **Welche Zeitung lese ich als nächstes?**

In einem Abschlussgespräch kann jede/jeder TN nochmals ihre bzw. seine Vorlieben hinsichtlich des Lesens mitteilen.

Absichten und Hinweise

⊙ Mobilisation, Gedächtnistraining, Wahrnehmungsschulung

✔ Gemeinsam mit den TN „Eselbrücken“ suchen:

- *Rot* – Anfangsbuchstabe „r“ in *Rot und rollen*
- *Blau* – „blau“ wie der Himmel
- *Grün* – „ü“ in grün wie „ü“ in Rücken
- *Gelb* – kreisrund wie die Sonne

✔ Die ÜL unterstützt die TN bei der Bewegungszuordnung.

⊙ Rhythmusschulung, akustische Wahrnehmung, Langzeitgedächtnis, gemeinsames Singen

✔ **Variation:**

Jede/Jeder TN bekommt zwei Zeitungsrollen, die gegeneinander geklopft werden können.

⊙ Auge-Hand-Koordination, Förderung der Reaktionsfähigkeit, Spaß an der Bewegung fördern, spielerische Bewegungen

✔ Hinweis an die TN: Den Kopf auf Augenhöhe halten und nicht in den Nacken legen.

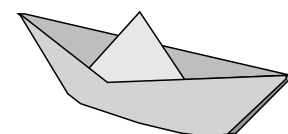
✔ **Variationen:**

- Mal die rechte, mal die linke Hand mit der ZR zum Spielen benutzen
- Zwei ZR pro TN

⊙ Langzeitgedächtnis, Zeitung als „nützliches“ Material verwenden

✔ Die Ideen der TN aufgreifen.

✔ Einen Zeitungshut oder ein aus Zeitung gefaltetes Schiff zur Anschauung vorbereiten.



⊙ Interesse am Lesen fördern, Verabschiedung der TN



Fitnessboxen

Boxen ohne Gegner/-in

Vorbemerkungen/Ziele

Fitnessboxen ist ein sehr effektives Fitnesstraining – anstatt im Ring zu stehen und gegeneinander anzutreten, konzentriert sich das Fitnessboxen auf das Training der erlernten Techniken und zwar alleine oder in Partnerarbeit. Das Training spricht eine breite Zielgruppe an, da sich durch die Übungsauswahl und die Übungsintensität das Training variabel an die Teilnehmenden anpassen lässt. Durch die Kombination aus Grundlagenausdauer, explosiven Bewegungen und Kräftigungsübungen wird ein hoher Trainingsreiz gesetzt und alle konditionellen Fähigkeiten angesprochen. Die spezifischen Boxtechniken haben zudem einen positiven Einfluss auf die koordinativen Fähigkeiten. Zur größeren Motivation der Teilnehmenden kann für das Training Musik eingesetzt werden. In diesem Stundenbeispiel werden ausschließlich Übungen durchgeführt, die ohne spezifisches Material (Boxhandschuhe, Pratzten und Sandsäcke) auskommen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Abklatschen

- ☉ Alle Teilnehmer/-innen (TN) bewegen sich kreuz und quer durch die Halle.

Begegnen sich zwei TN begrüßen sie sich durch beidhändiges Abklatschen. Die Übungsleitung (ÜL) gibt während des Laufens Bewegungsanweisungen wie Armkreisen, lockerer Hopselauf, Anfersen etc.

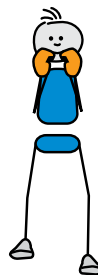
● Ausweichen

- ☉ Alle TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle.

Bei einer Begegnung versuchen die TN nun, den vorbeikommenden TN bzw. die vorbeikommende TN an den Armen oder Beinen kurz zu berühren und gleichzeitig dem Versuch des anderen TN auszuweichen.

Hier kann auch die Boxerstellung eingeführt werden.

Bei der Boxerstellung liegen die Ellenbogen eng am Körper an, die Fäuste werden vor dem Kinn gehalten.



SCHWERPUNKT (35 Minuten)

● Erlernen der Schritttechnik

- ☉ Die TN stehen in Blockaufstellung zur ÜL ausgerichtet.

Die ÜL demonstriert zunächst die boxspezifische Schritttechnik.

Ausgangsposition: Armhaltung in Boxerstellung, die Füße in Schrittstellung und Knie leicht gebeugt

Bei der Vorwärtsbewegung wird der vordere Fuß eine Fußlänge nach vorne gesetzt, der hintere Fuß zieht nach.

Dann führen alle gemeinsam die Schritttechnik zu allen Seiten (vorwärts, rückwärts, nach links und rechts seitwärts) durch.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Frauen und Männer, Jugendliche sowie Einsteiger/-innen

Material:

Je nach TN-Zahl mehrere Weichbodenmatten (an der Wand befestigt), Musik und Musikanlage

Ort:

Sporthalle, Kursraum

Absichten und Hinweise

- ☉ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Erwärmung und Vorbereitung der Muskulatur auf die nachfolgenden Übungen, Kontaktaufnahme mit anderen Gruppenmitgliedern ermöglichen
- ☉ Förderung der Reaktionsfähigkeit, Einführung der Boxerstellung
- ✔ Musikvorschlag zur Motivationssteigerung: Titelsong des Films *Rocky III* von Survivor: *Eye of the Tiger*
- ✔ Die Boxerstellung ist die Grundposition für alle späteren Schlagtechniken.
- ☉ Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit
- ✔ Die Schritttechnik wird den Bewegungsrichtungen angepasst:
 - Rückwärtsbewegung: hinterer Fuß zuerst nach hinten
 - Seitwärtsbewegung: vorderer Fuß nach rechts bzw. links
- ✔ Die ÜL bewegt sich spiegelverkehrt zur Gruppe.

Fitness-Trend
03.2019

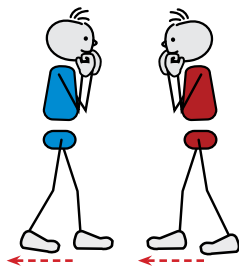


Stundenverlauf und Inhalte

● Spiegelschritte

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B).

Die Partner/-innen stehen sich gegenüber. TN A führt die Schritte in unterschiedliche Bewegungsrichtungen aus. TN B macht sie spiegelverkehrt nach.

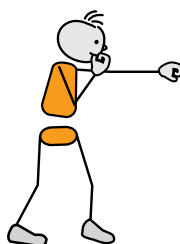


● Einführung der Schlagtechniken

- Die TN stehen mit der ÜL im Innenstirnkreis. Die ÜL demonstriert die folgenden drei Schlagtechniken.

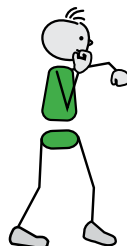
Linke und rechte Gerade

Die Ausgangsposition einnehmen und den linken Arm nach vorne führen. Während der Schlagbewegung dreht die Faust 90 Grad ein. Imaginäre Trefferfläche sind die Grundgelenke und Mittelhandknochen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger. Anschließend Zurückführen in die Ausgangsposition und Handwechsel



Seitwärtshaken links und rechts

Die Ausgangsposition einnehmen und die linke Faust ein Stück fallen lassen. Den linken Arm zur Seite führen, dabei den Ellbogen anheben und die Faust um die Deckung zum Kinn des imaginären Gegners führen. Anschließend Zurückführen in die Ausgangsposition und Handwechsel



Aufwärtshaken links und rechts

Die Ausgangsposition einnehmen und die Faust ein Stück fallen lassen. Gleichzeitig den Arm nach vorne-oben führen und die Faust um 90 Grad eindrehen. Treffpunkt ist das Kinn des imaginären Gegners bzw. der imaginären Gegnerin.



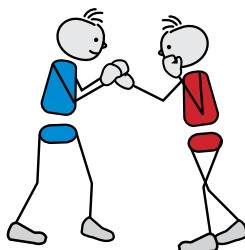
● Partnertraining

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B).

TN A gibt TN B vor, welcher Schlag ausgeführt werden soll. Dazu hält TN A die rechte oder linke Hand auf Gesichtshöhe

- mit der Handfläche nach vorne = rechte oder linke Gerade,
- mit der Handfläche nach innen = rechter oder linker Haken oder
- mit der Handfläche nach unten = rechter oder linker Aufwärtshaken.

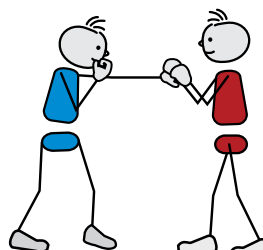
Die Handfläche dient als Schlagfläche für TN B. Nach jedem Schlag von TN B gegen die Hand von TN A, gibt TN A einen neuen, den gleichen oder einen anderen Schlag vor. Nach einer gewissen Übungszeit erfolgt ein Rollenwechsel von TN A und TN B.



Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit
In Partnerarbeit wird die Schritttechnik weiter erprobt.
- ✔ Die Paare bewegen sich frei durch die Halle und nehmen gleichzeitig Rücksicht auf die anderen Paare.
- ✔ Fortgeschrittene TN können diese und die folgenden Übungen auch zur Musik durchführen.
- ◎ Technikerwerb, Gemeinschaftsgefühl schaffen
- ✔ Im Anschluss an jede Demonstration wird die jeweilige Technik gemeinsam in der Kreisaufstellung erprobt. Die ÜL steht mit im Kreis und gibt Rhythmus und Tempo vor.
- ✔ Durchführungshinweise:
 - Die ursprüngliche Schrittstellung bleibt stets bestehen – kein Fußwechsel.
 - Die Schulter wird bei jedem Schlag mit nach vorne geführt.
 - Der Oberkörper und die Hüfte werden eingedreht.

- ◎ Förderung der Reaktionsfähigkeit, Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur
In Partnerarbeit werden die Schlagtechniken weiter gefestigt.
- ✔ Durchführungshinweise:
TN A nimmt einen sicheren Stand ein, um beim Schlag von TN B Widerstand leisten zu können.



Stundenverlauf und Inhalte

● Partnertraining in Bewegung

Die vorherige Übung wird nun mit der Schritttechnik kombiniert. TN A gibt sowohl die Schlagtechnik wie auch die Bewegungsrichtung vor. Während des Schlags von TN B, bleiben TN A und TN B kurz stehen.

Nach einer gewissen Übungszeit erfolgt ein Rollenwechsel von TN A und TN B.

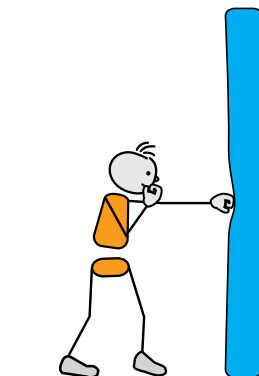
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 MINUTEN)

● Schlagtraining an der Weichbodenmatte

- Die TN verteilen sich gleichmäßig auf die an der Wand stehenden Weichbodenmatten.
Wichtig: Darauf achten, dass die Weichbodenmatten fixiert sind, so dass sie nicht umkippen können.

Die TN nehmen die Ausgangsposition wie bei der Techniks Schulung mit Spannung in den Fäusten ein.

Abwechselnd führen sie als Schlag linke und rechte Geraden mit steigender Intensität gegen die Weichbodenmatte durch.



AUSKLANG (10 Minuten)

● Abklatschen

Die TN und die ÜL klatschen sich nach dem anstrengenden und erfolgreichen Training ab. Die ÜL lobt dabei die TN.

● Cool down

- Die TN gehen frei durch den Raum.

Die TN lassen beim Gehen ihre Arme locker mitschwingen und schütteln sie aus. Nach einigen Schritten schütteln sie immer wieder auch die Beine aus.

Anschließend atmen sie mehrfach tief ein und aus. Dabei bei der Einatmung die Arme über den Kopf führen und beim Ausatmen die Arme locker runter fallen lassen.

● Verabschiedung der TN

Zum Abschluss der Stunde gibt die ÜL einen Ausblick auf die nächste Trainingseinheit und verabschiedet die TN.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Verbesserung der Kopplungsfähigkeit, je nach Intensität und Schnelligkeit der Bewegungsausführung Förderung der Ausdauer

- ✔ Fortgeschrittene TN können auch Schlagkombinationen durchführen.

- ⊙ Förderung der Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit

- ✔ Vom Leichten zum Schweren:
Die TN gewöhnen sich zunächst an das Schlagen gegen die Weichbodenmatte. Nach und nach werden die Schläge mit höherer Bewegungsschnelligkeit und höherem Kraft Einsatz durchgeführt.

- ✔ Die ÜL kann zur Motivation die TN anfeuern.

- ⊙ Gemeinschaftsgefühl stärken, Anerkennung der Leistung aller TN, Motivationsaufbau für kommende Trainingseinheiten

- ⊙ Herunterfahren des Herz-Kreislauf-Systems, Lockerung der beanspruchten Muskulatur, Abschluss der Stunde

Foto:
Bilddatenbank
des Landessport-
bundes NRW



Bike-Fitnessstour

Eine Radrunde mit funktionellen Outdoor-Übungsstationen

Vorbemerkungen/Ziele

Bewegung in der Natur bietet einen gesunden Ausgleich zum Aufenthalt in Räumen. Das Konzept der Bike-Fitnessstour ist insbesondere in den Sommermonaten eine echte Alternative zu Fitnessstudio und Sporthalle. Wer Radfahren mag und gerne funktionell ohne Geräte trainiert, wird an der Bike-Fitnessstour großes Vergnügen haben. Während das Radfahren die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert, aktivieren die funktionellen Übungen das Gleichgewicht und stärken u.a. die Rumpfmuskulatur. Das Konzept ist für jeden geeignet, der ein Fahrrad ohne Rücktrittbremse hat, das Schotter- bzw. Forstwege bewältigen kann (auch e-Bikes sind willkommen) und gerne mit der Natur auf Tuchfühlung geht.

Wichtige Hinweise:

Es ist davon auszugehen, dass die TN voll funktionstüchtige Fahrräder benutzen sowie einen Fahrradhelm und der Witterung angepasste funktionelle Bekleidung tragen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15–25 Minuten)

- **Begrüßung und Bike-Check**
- ⊙ **Innenstirnkreis-Aufstellung** – jede/jeder TN neben dem eigenen Bike stehend
Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN.
 - **Praxistest Vorderradbremse:**
Jede/Jeder TN zieht die Vorderradbremse und schiebt das Rad nach vorne = Vorderrad blockiert und das Rad rollt trotz Schieben nicht
 - **Praxistest Hinterradbremse:**
Jede/Jeder TN zieht die Hinterradbremse und schiebt das Rad nach hinten = Hinterrad blockiert und das Rad rollt trotz Schieben nicht
 - **Kontrolle des Helms:**
Jede/Jeder TN überprüft den ausreichend festen Sitz des Fahrradhelms, ggf. Anpassung der Halteriemen.
 - **Radkontrolle:**
Bei Mountain-Bikes Kontrolle der Schnellspanner an Vorder- und Hinterrad
Bei e-Bikes auf ausreichend gefüllte Akku-Ladung achten
- **Mobilisation**
- ⊙ Die TN stellen sich ohne Bikes im Innenstirnkreis auf.
Die Räder werden in 2 m Entfernung abgestellt bzw. abgelegt.
 - Schulterkreisen beidseits vorwärts und rückwärts
 - Beide Arme in Vorhalte in den Ellbogengelenken beugen und strecken (= Liegestütz gegen imaginäre Wand)
 - Beide Arme über Kopf strecken und beugen (= Latzug-Bewegung)
 - Armkreisen beidseits vorwärts und rückwärts
 - Oberkörperrotation mit lockeren Schultern
 - Im Einbeinstand ein Bein dosiert nach vorne und hinten pendeln

Rahmenbedingungen

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Ab 4 Personen (ab ca. 10 Jahre)

Material:

ÜL: Stoppuhr

TN: Handtuch/Plastikfolie bei feuchtem Boden, Handschuhe zum Schutz der Handflächen

Verfügbar sollten sein: Bänke, liegende Baumstämme, Stufen o.ä.

Ort:

Wald oder Parkanlage für Rundkurse mit einer Fahrzeit zwischen 10 und 30 Minuten abseits vom Straßenverkehr mit nicht zu starken Steigungen

Absichten und Hinweise

- ⊙ Überprüfung der wichtigsten sicherheitsrelevanten Fahrradteile zur Vermeidung von Unfällen aufgrund von Materialschäden
- ✓ Die ÜL sollte mit den unterschiedlichen Typen von Fahrrädern und ihrer technischen Ausstattung vertraut sein, um bei evtl. auftretenden Fragen und Problemen – das Material betreffend – angemessen reagieren zu können.



- ⊙ Aktivierung von Gelenken und des Haltung- und Bewegungssystems

- ✓ Die ÜL demonstriert die Mobilisationsübungen.
- ✓ Je Übung 5-6 Wiederholungen
- ✓ Die Übungen locker fließend und im größtmöglichen Bewegungsmaß durchzuführen

Trends/
Outdoortrends
05.2019



Stundenverlauf und Inhalte

Fahr dich warm

Die Gruppe fährt in lockerem Pulk gemeinsam eine Strecke von 10 Minuten in gemäßigttem Tempo – die ÜL gibt das Tempo vor, starke Anstiege sollten vermieden werden. Ziel ist eine ebene Freifläche. Hier werden die Räder nicht störend abgestellt bzw. abgelegt und die Helme ausgezogen.

SCHWERPUNKT (30–40 Minuten)

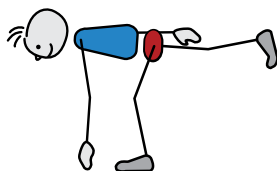
Durchführungshinweise zu den Stationen

- An den Stationen werden die TN in zwei Gruppen aufgeteilt.
- Es können so zeitgleich zwei Übungen ausgeführt werden.
- Jede Übung wird zwei Mal mit 50 Sekunden Belastung und 20 Sekunden Pause ausgeführt.
- Die Gruppenhälften tauschen nach der Ausführung ihre Übungsaufgabe.

Station 1: Tipp die Erde

Gleichgewichtspendel

Aus dem Stand Oberkörpervorbeuge und das rechte Bein hebt nach hinten ab; die rechte Hand versucht, die Erde zu berühren



Seitgalopp

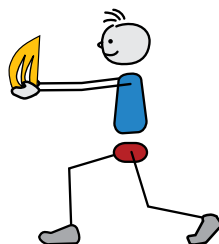
5–6 Schritte im Seitgalopp ausführen; die jeweils äußere Hand berührt am Ende der Schrittfolge den Boden

Station 2: Helmtransport

• Jede/r TN nimmt den eigenen Helm in die Hände.

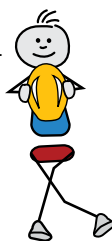
Tiefe Ausfallschritte

Den Helm beidhändig vor dem Körper mit gestreckten Armen auf Brusthöhe halten; 5–6 tiefe Ausfallschritte nach vorne ausführen und diese rückwärts wieder zurück gehen



Seitliche Ausfallschritte mit Überkreuzen

Den Helm beidhändig vor dem Körper mit gestreckten Armen auf Brusthöhe halten; im Stand mit einem Fuß/Bein hinter das Standbein kreuzen und dabei die Knie beugen; das hinten kreuzende Bein direkt in einen seitlichen Ausfallschritt bringen

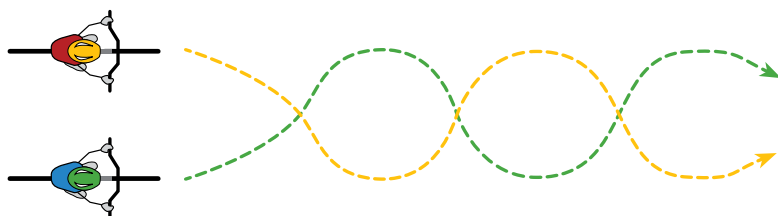


Zöpfe flechten zu zweit

• Die TN machen sich wieder fahrbereit (Helme anziehen!) und folgen in ausreichendem Abstand paarweise (TN A und TN B) der vorausfahrenden ÜL.

TN A fährt eine Schlangenlinie. TN B fährt versetzt auch eine Schlangenlinie, dabei überholen sich TN A und TN B immer wieder.

Hinweis: Links wird überholt, rechts lässt man sich überholen.



Absichten und Hinweise

- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Erwärmung
- Die ÜL achtet darauf, dass die Gruppe sich stets rücksichtsvoll gegenüber anderen Menschen und der Natur verhält.
- Die ÜL demonstriert die Übungen und achtet auf eine korrekte Ausführung der Übungen sowie auf sichere und rücksichtsvolle (Aus-)Nutzung der Freifläche.
- Zwischen den Übungsstationen werden in der Gesamtgruppe „Radrunden“ mit Aufgabenstellungen gefahren.
- Komplexübungen zur Aktivierung des Gleichgewichtssystems
- Wechselseitige Ausführung
- Ausführung fortlaufend hin und her
- Komplexübungen zur Aktivierung der Beinmuskulatur über die Anforderungen durch das Radfahren hinaus
- Die ÜL achtet auf eine saubere Ausführung der Übungen hinsichtlich der Beinachse und Knieführung.
- Ausführung fortlaufend
- Ausführung wechselseitig fortlaufend
- Schulung der Kooperation während des Radfahrens
- Die ÜL gibt ein angepasstes Tempo vor.
- Die Strecke wird von der ÜL so gewählt, dass sie am Ende auf einer geeigneten Fläche mit liegenden Bäumen, Bänken oder Treppenstufen endet.

Autoren:
Nina Machuletz



Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Slalom für alle

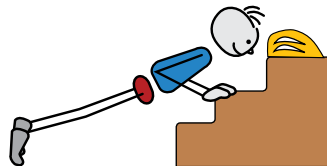
- ⦿ Die TN folgen in einer Reihe, wie auf einer Perlenschnur aufgereiht, der vorausfahrenden ÜL. Der Abstand zwischen allen TN sollte mindestens eine Radlänge betragen.

Der letzte TN bzw. die letzte TN in der Reihe beginnt, sich im Slalom durch die fahrende "Perlenschnur" zu fädeln und reiht sich direkt hinter der ÜL wieder ein. Der bzw. die Letzte in der Reihe startet zeitlich immer so, dass er bzw. sie der vorher gestarteten Person nicht hinten auffährt.

● Station 3: Stütz dich ab

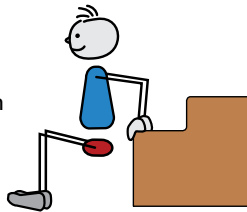
● Liegestütz

Am Boden oder mit Hilfe von Bänken, Baumstämmen, Treppenstufen werden Liegestütze ausgeführt



● Gestreckte Dips

Sitz auf einer Erhöhung, die Hände neben dem Gesäß aufstützen; zuerst das Becken nach oben strecken (Hüftextension), dann wieder absenken und einen Dip ausführen



● Station 4: Russian Twist mit Helm

- ⦿ Die TN setzen sich im Innenstirnkreis auf ihr Handtuch bzw. ihre Plastikfolie auf den Boden und haben ihre Helme griffbereit. Mit moderat zurück gelehntem Oberkörper und ausreichend Bauchspannung wird der Helm in beiden Händen vor der Brust gehalten. Dabei sind die Ellbogen angewinkelt und zeigen nach außen. Der Helm wird durch Oberkörperrotation (abwechselnd rechts und links) an die Körperseite geführt



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–15 MINUTEN)

● „Schiebung“

- ⦿ Die TN machen sich wieder fahrbereit (Helme anziehen!) und folgen in ausreichendem Abstand paarweise der vorausfahrenden ÜL. Die Paare sprechen sich ab, wer wen schiebt. Angeschoben wird nur über Handauflegen im Bereich unterer Rücken/Gesäß. Die angeschobene Person soll nicht mit in die Pedale treten. Die TN wechseln ihre Rolle. Die TN wechseln ihre Seiten und schieben sich auch mit der anderen Hand an.

● Ausrollen

- ⦿ Die letzten paar hundert Meter rollt die Gruppe in lockerem Pulk mit deutlich reduziertem Tempo zum Ausgangspunkt zurück.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Dehnen zum Ausgleich

- ⦿ Aufstellung im Innenstirnkreis

Folgende Muskeln sollten gedehnt werden: Wadenmuskulatur, hintere und vordere Oberschenkelmuskulatur, Brustmuskulatur, seitliche Rumpfmuskulatur und der Hals-Nackenhalsmuskulatur.

● Feedback und Abschied

Die ÜL bittet die TN um Anmerkungen und Anregungen zur Stunde, lobt die TN für die fleißige Mitarbeit und verabschiedet die Gruppe.

Absichten und Hinweise

- ⦿ Orientierung zur Gruppe und Absprache unter den TN wird gefördert
- ✔ Auf ruhige und rücksichtsvolle Durchführung achten
- ✔ Ist das Ziel (Fläche mit Baumstämmen, Bänken, Treppenstufen) erreicht, werden die Räder abgestellt bzw. abgelegt und die Helme ausgezogen.
- ⦿ Komplexübungen zur Aktivierung insbesondere der Oberkörpermuskulatur
- ✔ Die TN sollten Handschuhe tragen, um die Handflächen zu schützen.
- ✔ Ausführung fortlaufend
- ✔ Ausführung fortlaufend
- ✔ Die Gesamtgruppe führt die Aufgabe zusammen aus.
- ⦿ Aktivierung der Bauch- und Rumpfmuskulatur
- ✔ Die Vermeidung eines unnatürlichen Hohlkreuzes muss gewährleistet sein.
- ✔ Alternativ können die Füße vom Boden abgehoben werden.
- ✔ Ausführung wechselseitig fortlaufend
- ⦿ Kooperation wird mit Kräfteinsatz gepaart
- ✔ Die Gruppe fährt gemeinsam eine Strecke von insgesamt ca. 10 Minuten zum Ausgangspunkt zurück.
- ✔ Die ÜL weist die TN darauf hin, dass bei Gefälle nicht angeschoben werden darf. Bei Gefälle gehören beide Hände bremsbereit an den Lenker!
- ⦿ Das lockere Ausrollen senkt den Puls. Mit ruhigem Tempo und ohne Hektik am Zielpunkt ankommen
- ⦿ Die Dehnungsübungen helfen, die Sporteinheit ruhig abzuschließen.
- ✔ Dauer je Übung und Seite 20–30 Sekunden
- ⦿ Reflexion der Stunde und Verabschiedung der TN



„Muskelkater für den Kopf“ – Teil 1

Eine etwas andere Koordinationsstunde

Vorbemerkungen/Ziele

Koordination ist extrem vielfältig. Die sieben koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Orientierung, Umstellung, Kopplung, Reaktion, Differenzierung und Rhythmisierung) spielen bei den einzelnen Sportarten sowie auch bei Alltagsaufgaben unterschiedlich starke Rollen. Wichtig ist es, diese Fähigkeiten immer wieder gezielt zu fördern.

Mit den in diesem Stundenbeispiel vorgestellten Übungen sollen die Teilnehmer/-innen vor allem ihre Kopplungs-, Reaktions- und Umstellungsfähigkeit schulen und verbessern sowie Spaß daran entwickeln, sich neuen Bewegungsherausforderungen zu stellen.

Das Training dieser Fähigkeiten kann einen wertvollen Beitrag zur Sturzprophylaxe sowie auch bei kognitiven und motorischen Lernprozessen darstellen.

Rahmenbedingungen

Zeit:

45–60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

10–30 Erwachsene und Jugendliche

Material:

Pro TN ein Leibchen, idealerweise anzahlmäßig je zur Hälfte in zwei Farben

Ort:

Sporthalle

Ein Video zur Übung „Hin und Her“ sowie zum Zählen (in abgewandelter Form) findet man unter: www.youtube.com/watch?v=soJ61K4ECtY

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- Was ist „Koordination“?
- Die TN treffen sich mit der Übungsleitung (ÜL) im Innenstirnkreis.

Die ÜL begrüßt die TN und erläutert das Stundenthema „Koordination“.

- Es gibt sieben koordinative Fähigkeiten: Gleichgewichts-, Orientierungs-, Umstellungs-, Kopplungs-, Reaktions-, Differenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit
- Ziel der heutigen Stunde ist die Förderung der Kopplungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit sowie der Spaß an neuen Bewegungsherausforderungen.



- „Zählen bis 3“ (Partnerübung)
- Die TN bilden Paare (TN A und TN B) und stellen sich alle in eine Gassenaufstellung gegenüber auf.

TN A und TN B stehen sich gegenüber und zählen gemeinsam bis „3“:
TN A = „1“, TN B = „2“, TN A = „3“, TN B = „1“ usw.)
Nach kurzer Eingewöhnung marschieren die TN auf der Stelle und zählen weiter.

Steigerungen:

- Bei „1“ mit der rechten Hand an die linke Schulter tippen
- Bei „2“ mit der linken Hand an die rechte Schulter tippen
- Die Zahlen „1“ und „2“ nicht mehr aussprechen
- Statt zu marschieren, im Wechsel den rechten und linken Fuß nach vorne stellen

Absichten und Hinweise

- ◎ Gemeinsamer Einstieg in die Stunde, Vorbereitung der TN auf die Stundeninhalte, Hintergrundwissen vermitteln, koordinative Fähigkeiten im Überblick thematisieren
- ✓ Weitere Informationen zu den koordinativen Fähigkeiten findet man bei vibss.de unter: www.vibss.de/sportpraxis/wissenszentrum/wissenswertes/zentrales-nervensystem-koordination
- ◎ Allgemeine Erwärmung, Verbesserung der Reaktions- und Umstellungsfähigkeit durch das abwechselnde Zählen und Agieren
- ✓ Je nach Gruppe individuelle Auswahl der Steigerungen zulassen.

Fitness
06.2019



Stundenverlauf und Inhalte

● „Zählen bis 5“ (Gruppenübung)

- ⦿ Alle TN stellen sich in einem Innenstirnkreis auf.

Die TN marschieren auf der Stelle und zählen nacheinander immer wieder bis „5“.

Die Steigerungen für „1“ und „2“ aus der vorangegangenen Übung werden beibehalten, mit der Zeit werden die anderen Zahlen durch Bewegungen ersetzt.

Steigerungen und Variationen:

- Rückwärts statt vorwärts zählen („5“, „4“, „3“, ...)
- Ein zweites Zählen durch den Kreis in Gegenrichtung einbauen
- Eine Erweiterung des Zahlenbereichs auf „6“ („7“, „8“)
- Neue Bewegungsaufgaben für die Zahlen geben
- Mit der Übungszeit das Zähltempo erhöhen

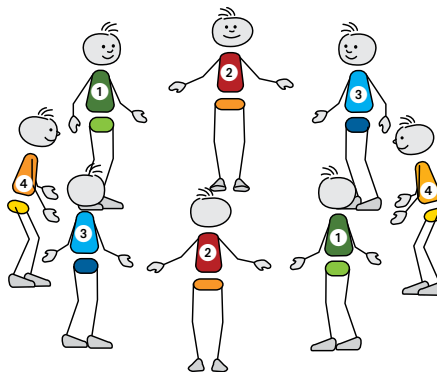
SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● „1, 2, 3 und 4“ (Gruppenübung)

- ⦿ Die TN bleiben im Innenstirnkreis stehen.

Die TN führen nacheinander in fester Reihenfolge eine dieser vier Bewegungsaufgaben aus.

- **TN 1** = im Wechsel vor dem Körper klatschen und den rechten Fuß nach vorne tippen, dann hinter dem Körper klatschen und den linken Fuß nach vorne tippen
- **TN 2** = im Wechsel vor dem Körper klatschen und den linken Fuß nach vorne tippen, dann hinter dem Körper klatschen und den rechten Fuß nach vorne tippen
- **TN 3** = im Wechsel vor dem Körper klatschen und den linken Fuß nach hinten tippen, dann über dem Kopf klatschen und den rechten Fuß nach hinten tippen
- **TN 4** = im Wechsel vor dem Körper klatschen und den rechten Fuß nach hinten tippen, dann über dem Kopf klatschen und den rechten Fuß nach hinten tippen



● „Hin und Her“ (Einzelübung)

- ⦿ Die TN stellen sich in Block- oder Kreislaufstellung so auf, dass sie die ÜL gut sehen können.

Die TN sollen mehrere Bewegungen gleichzeitig kombinieren, die die ÜL vorgibt. Grundbewegung ist ein Seitenstellschritt mit Überkreuzen.

Steigerungen:

- Beim „Ankommen“ auf einer Seite in Parallelstellung beim ersten Mal vor dem Körper in die Hände klatschen, beim zweiten Mal hinter dem Körper klatschen, beim dritten Mal schnipsen; dann wieder vorne klatschen usw.
- Beim Schnipsen den Fuß nicht anstellen, sondern nach vorne tippen
- Beim Klatschen vorne den Fuß nicht anstellen, sondern nach hinten tippen
- Optional dabei die Dreierreihe aufzählen („3, 6, 9 ...“), ab „30“ wieder rückwärts zählen („30, 27, 24 ...“)

Absichten und Hinweise

- ⦿ Weitere Schulung der Reaktions- und Umstellungsfähigkeit, intensivere allgemeine Erwärmung, Zusammenführen der gesamten Gruppe

✔ Bewegungsbeispiele:

- Kniebeuge
- Liegestütze
- Hampelmann
- Einmal um den Kreis herum joggen

- ✔ Die ÜL sichert ab, dass die Bedeutung einzelner Zahlen verständlich bleibt.

- ⦿ Steigerung der koordinativen Anforderung von Reaktions- und Umstellungsfähigkeit

✔ Nach TN 4 ...

- TN 5 = Bewegungsaufgabe TN 1
- TN 6 = Bewegungsaufgabe TN 2
- Usw.

✔ Steigerungen:

- In beide Richtungen durch den Kreis arbeiten
- Bei großen Gruppen an mehreren Stellen versetzt starten

- ⦿ Verstärktes Training der Koppelungsfähigkeit

✔ Überkreuzschritt:

- Bewegungsrichtung nach links: der rechte Fuß wird mit Überkreuzung des linken Fußes nach links gesetzt und der linke Fuß setzt anschließend daneben in Parallelstellung
- Bewegungsrichtung nach rechts: der linke Fuß startet mit der Überkreuzbewegung nach rechts und der rechte Fuß setzt anschließend parallel daneben.

- ✔ Die ÜL fordert die TN mit den einzelnen Steigerungen, vermeidet jedoch eine Überforderung.

Stundenverlauf und Inhalte

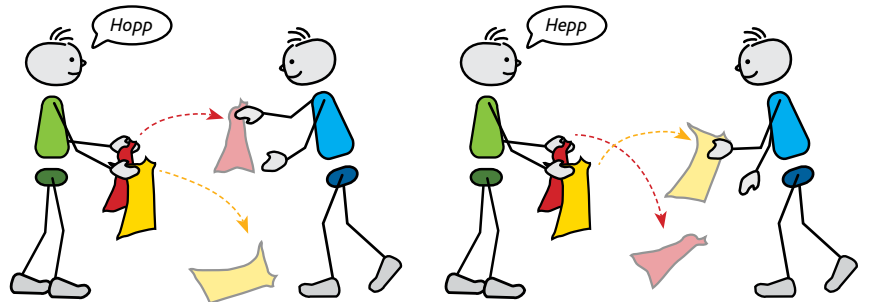
● „Hepp oder Hopp?“ (Partnerübung)

- ⦿ Die TN bilden Paare (TN A und TN B) und stellen sich gegenüber auf. TN A hält zwei farblich unterschiedliche Leibchen (z.B. rot und gelb) in den Händen.

TN A wirft TN B die Leibchen zu und ruft „Hepp“ oder „Hopp“.
Bei „Hepp“ fängt TN B das gelbe, bei „Hopp“ das rote Leibchen.

Steigerungen:

- Bei „Hepp“ vor dem Fangen klatschen, bei „Hopp“ vor dem Fangen einen Fuß berühren
- Das gelbe Leibchen wird immer mit der rechten Hand, das rote immer mit der linken Hand gefangen
- Nach dem Fangen mit der rechten Hand „fängt“ der linke Fuß das andere Leibchen und andersherum.
- Bei „Hepp“ läuft TN A nach dem Werfen 2–3 Meter rückwärts und vorwärts zurück an den Platz / bei „Hopp“ führt TN A nach dem Werfen drei Hampelmänner aus



Absichten und Hinweise

- ⦿ Verstärktes Training der Reaktions-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit
- ⚡ Die TN können das Kommando deutlich vor dem Wurf aussprechen, um die Aufgabe leichter zu gestalten.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● „Body percussion“ (Gruppenübung)

- ⦿ Die TN stehen im Innenstirnkreis.

Der ÜL gibt rhythmische Bewegungen vor, in die die TN einsteigen.

- **Rhythmus 1:** Im Wechsel mit den Handflächen auf beide Oberschenkel klatschen, dann diagonal auf Schultern und Hüfte klatschen
- **Rhythmus 2:** Klatschen auf die Oberschenkel, Klatschen über Kopf, Stampfen mit einem Fuß nach vorne
- **Rhythmus 3:** Klatschen auf die Oberschenkel, Schnipsen mit der rechten Hand, zwei Mal mit der rechten Hand auf die linke Schulter klatschen – anschließend Seitenwechsel beim Schnipsen und Schulterklatschen

- ⦿ Zusammenführen der Gruppe, Förderung von Rhythmisierungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit
- ⚡ Die Rhythmen werden zuerst hintereinander, dann optional als Kanon ausgeführt.

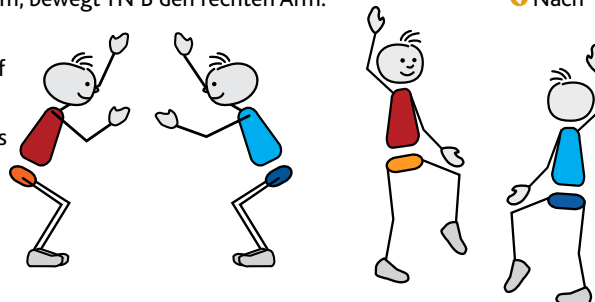
AUSKLANG (10–15 Minuten)

● „Der flexible Spiegel“ (Partnerübung)

- ⦿ Die TN bilden Paare (TN A und TN B) und stellen sich gegenüber auf.

TN A gibt langsame(!) Bewegungen vor, die TN B als Spiegelbild nachmacht. Bewegt TN A den linken Arm, bewegt TN B den rechten Arm.

Grinst TN A ganz deutlich sichtbar, wechselt TN B auf Punktspiegelung. Nun bewegt TN B ebenfalls den linken Arm, wenn TN A den linken Arm bewegt.



- ⦿ Beruhigung, Lockerung, Spaß, Körperwahrnehmung, Förderung der Reaktions- und Umstellungsfähigkeit
- ⚡ Nach 1–2 Minuten erfolgt ein Rollenwechsel

● „Herausforderungen der Stunde“

- ⦿ Die TN kommen wieder mit der ÜL im Innenstirnkreis zusammen.

Die TN können zum Abschluss der Stunde berichten, wie sie die Stunde erlebt haben und welche Übungen für sie eine ganz besondere Herausforderung dargestellt haben.

- ⦿ Reflexion der Stunde, Verabschiedung der TN



„Muskelkater für den Kopf“ – Teil 2

Mit Abklatschen zu mehr „Gehirn-Power“

Vorbemerkungen/Ziele

Koordinationstraining sollte im Sport immer wieder variantenreich zum Einsatz kommen, um das Erlernen neuer Techniken zu verbessern, kognitive und motorische Leistungsfähigkeit zu verbessern oder etwas für die Sturzprophylaxe zu tun.

Das vorliegende Stundenbeispiel beinhaltet Übungen, die insbesondere die Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit und Kopplungsfähigkeit trainieren.

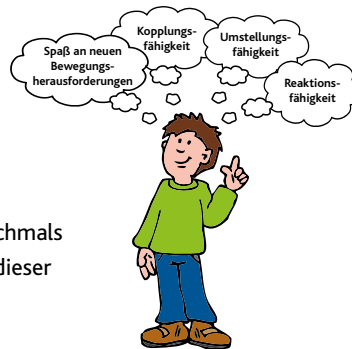
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● „Koordination“

- ⦿ Die TN treffen sich im Innenstirnkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN, reflektiert mit ihnen die erste Einheit „Muskelkater für den Kopf“ und stellt nochmals die koordinativen Fähigkeiten vor, die in dieser Stunde im Mittelpunkt stehen.



● Warmlaufen mit Abklatschen (Gruppenübung)

- ⦿ Alle TN bewegen sich walkend oder locker laufend frei durch die Halle.

Die ÜL gibt Abklatsch-Varianten vor, die zwei TN bei einer Begegnung ausführen.

- Mit Armen nach oben über Kreuz abklatschen
- Mit Armen parallel nach unten abklatschen
- Mit Armen diagonal ausgestreckt abklatschen (optional im Einbeinstand)
- Mit einer Hand und einem Fuß abklatschen
- Mit beiden Armen nach oben parallel abklatschen, dann mit der rechten Hand die linke Hüfte berühren, unten parallel abklatschen, mit der linken Hand die rechte Hüfte berühren, im Zehenstand abklatschen

● Farb-Warmlaufen (Gruppenübung)

- ⦿ Die TN laufen frei durch die Halle.

Die ÜL ruft den TN verschiedene Farben zu.

- *Gelb* = vorwärts laufen, dabei zuerst die Schultern und dann in immer größer werdenden Kreisen die Arme dosiert rückwärts kreisen lassen
- *Grün* = rückwärts laufen, dabei zuerst die Schultern und dann in immer größer werdenden Kreisen die Arme dosiert vorwärts kreisen lassen
- *Rot* = Seitenschritte nach rechts, im Wechsel mit den Armen nach oben und unten klatschen
- *Blau* = Seitenschritte nach links, im Wechsel vor und hinter dem Körper klatschen

● = Inhalt, ⦿ = Organisation, ☉ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

45–60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

10–30 Erwachsene und Jugendliche

Material:

Bohnsäckchen oder einen Softball (pro TN), ein Bettlaken

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ☉ Gemeinsamer Einstieg in die Stunde, Vorbereitung der TN auf die Stundeninhalte, Hintergrundwissen vermitteln
- ♣ Weitere Informationen zu den koordinativen Fähigkeiten findet man bei vibss.de unter: www.vibss.de/sportpraxis/wissenszentrum/wissenswertes/zentrales-nervensystem-koordination
- ☉ Allgemeine Erwärmung, Abholen der TN durch Interaktion in der Gruppe, Förderung der Reaktions-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit
- ♣ Die TN nach einer Eingewöhnungszeit selbst Abklatsch-Varianten entwickeln lassen.
- ♣ Durch kurze gemäßigte Steigerung des Bewegungstempos nach dem Abklatschen kann die Belastungsintensität erhöht werden.
- ☉ Intensivere allgemeine Erwärmung, Koordination in der Gruppe erleben, Förderung der Reaktions- und Umstellungsfähigkeit

Fitness
07.2019

www.lsb-nrw.de

Stundenverlauf und Inhalte

Als Steigerung können die Zahlen „1“ bis „4“ alternativ zu den Farben genannt werden.



SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Linienlaufen mit Aufgaben (Gruppenübung)

- Die TN laufen ausschließlich über die Linien in der Halle.

Bei einer Begegnung klatschen sich zwei TN kreativ ab und drehen sich dann zum Weiterlaufen in die andere Richtung um.

Auf einer Linienfarbe sollen fortlaufend während der Vorwärtsbewegung folgende Aktionen hintereinander ausgeführt werden:

- 1 die rechte Hand berührt das linke Knie,
- 2 die linke Hand berührt das rechte Knie,
- 3 die rechte Hand berührt die linke Ferse,
- 4 die linke Hand berührt das rechte Knie,
- 5 die rechte Hand berührt das linke Knie,
- 6 die linke Hand berührt die rechte Ferse
- 7 usw.

Auf einer Linienfarbe sollen fortlaufend während der Vorwärtsbewegung folgende Aktionen hintereinander ausgeführt werden:

- 1 den rechten Fuß in Laufrichtung schräg vorwärts über die Linie stellen, dann den linken Fuß daneben,
- 2 den rechten Fuß in Laufrichtung schräg rückwärts über die Linie stellen, dann den linken Fuß daneben,
- 3 den linken Fuß in Laufrichtung schräg vorwärts über die Linie stellen, dann den rechten Fuß daneben,
- 4 den linken Fuß in Laufrichtung schräg rückwärts über die Linie stellen, dann den rechten Fuß daneben
- 5 usw.

● „Kreatives Abklatschen“ (Partnerübung)

- Die TN bilden Paare.

Die Paare sollen ein individuelles „Abklatsch-Ritual“ entwickeln. Das heißt, sie sollen mehrere Bewegungen zu einer ritualisierten Abklatsch-Bewegungsfolge kombinieren und möglichst schnell ausführen.

Beispiel für ein „Abklatsch-Ritual“

In die eigenen Hände klatschen – die rechten Hände gegenseitig abklatschen – in die eigenen Hände klatschen – die linken Hände gegenseitig abklatschen – in die eigenen Hände klatschen – nacheinander den eigenen rechten und linken Fuß abklatschen – mit dem Partner bzw. der Partnerin im Sprung über dem Kopf abklatschen

Nach einer kurzen Übungsphase treffen sich neue Zweiergruppen und stellen sich ihr „Lieblingsritual“ vor.

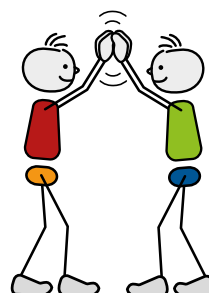
Absichten und Hinweise

- ✔ Wenn die Zahlen und Farben verinnerlicht sind, können die TN initiativ die Aufgabe der Ansage übernehmen.
- ☉ Förderung der Reaktions- Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit
- ✔ Abklatsch-Varianten wie beim Aufwärmen s. „Warmlaufen mit Abklatschen“
- ✔ Bei fehlenden Linien können mit verschiedenfarbigen Hütchen Sektoren abgesteckt werden, denen die Linien-Aufgaben zugeordnet werden.
- ✔ Je nach Leistungsstand der TN wählt die ÜL nur eine der Linienaufgaben oder ergänzt die Aufgaben sukzessive.

- ☉ Verstärktes Training der Reaktions- und Kopplungsfähigkeit

- ✔ Die TN können sich hier kreativ in das Training einbringen und sich somit sehr individuell fordern.

- ✔ Als Steigerung können Schnelligkeits- bzw. Kräftigungsübungen wie Sprünge, kurze Antritte oder Burpees eingebaut werden.



Stundenverlauf und Inhalte

● Spiegel-Rundlauf (Übung im 3er-Team)

- ☉ Die TN bilden Dreiergruppen (TN A, TN B und TN C). Die Gruppenmitglieder stehen sich auf einer Linie in ca. fünf Meter Abstand gegenüber (TN A und TN B hintereinander auf einer Seite, TN C auf der anderen).



TN A läuft zu TN C und bleibt in kurzem Abstand vor TN C stehen.

Dann führt TN A Bewegungen aus, die TN C spiegelt.

TN B macht in der Zwischenzeit eine Ganzkörperübung (Kniebeugen, Liegestütze, Hampelmänner oder Ausfallschritte). Dabei zählt TN B von 40 in Dreierschritten herunter – „40, 37, 34, ...“. Sobald TN B bei „0“ angekommen ist, ruft er bzw. sie „Stopp“.

Dann bleibt TN A auf der gegenüberliegenden Seite stehen und führt eine Ganzkörperübung mit der Zählung aus.

TN C läuft zu TN B und gibt neue Bewegungen vor, die TN B spiegelt.

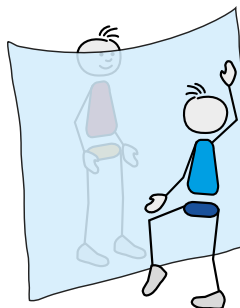
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Spiegel-Duell (Gruppenübung)

- ☉ Die ÜL teilt die Gruppe in zwei Teams (Team A und Team B) gegenüberstehend auf.
- Ein Bettlaken wird als „Sichtschutz“ zwischen die beiden Teams gehalten.

Aus jeder Gruppe stehen sich ein bzw. eine TN (TN A und TN B) direkt hinter dem Bettlaken gegenüber.

Auf Kommando „3–2–1–los“ wird das Bettlaken fallen gelassen und TN A bildet eine Figur, die TN B nach maximal drei Sekunden perfekt spiegeln soll. Schafft TN B dies, wechselt TN A in Team B. Schafft es TN B nicht, geht er bzw. sie zu Team A. Nun ist Team B an der Reihe, eine Figur vorzumachen, die der bzw. die nächste TN A nachstellen muss. Das Team, das nach einer bestimmten Zeit mehr TN auf seiner Seite hat, gewinnt



AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Kreis-Klatschen (Gruppenübung)

- ☉ Die TN sammeln sich im Innenstirnkreis.

Reihum wird pro TN in fester Reihenfolge eine von vier Klatsch-Varianten ausgeführt

- TN 1: Auf die Oberschenkel klatschen
- TN 2: In die Hände klatschen
- TN 3: Über Kreuz auf die Brust klatschen
- TN 4: In die Hände klatschen

Klatscht ein bzw. eine TN zwei Mal in die Hände, wechselt die Richtung im Kreis. Klatscht ein bzw. eine TN drei Mal in die Hände, wechselt die Reihenfolge der Klatschbewegung-Bewegungen (also TN 4, TN 3, TN 2, TN 1 usw.).

● „Herausforderungen der Stunde“

- ☉ Die TN bleiben mit der ÜL im Innenstirnkreis stehen.

Die TN können zum Abschluss der Stunde über ihre persönlichen Erfahrungen innerhalb der Stunde berichten, was sie aus der Stunde mitnehmen und bei welcher Übung sie besonders gefordert wurden.

Absichten und Hinweise

- ☉ Förderung von Reaktions-, Orientierungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit unter leichtem Belastungsdruck

- ☑ Je nach TN-Zahl 4er-Gruppen bilden und die Seiten doppelt besetzen.

- ☑ Die Übungsdauer wird über die Zählvorgabe angepasst.

- ☑ Die Spiegelübung kann gesteigert werden: Bewegung mit einem Körperteil, zwei Körperteilen usw.

- ☑ Die ÜL sollte auf die korrekte Ausführung der Ganzkörperübungen achten und bei Bedarf „runterschrauben“.

- ☉ Koordinative Herausforderung unter Zeitdruck, den Schwerpunkt mit Spaß beenden

- ☑ Je nach Altersstruktur fungiert die ÜL als Zeitnehmer/-in und „Schiedsrichter/-in“.

- ☑ Statt Einzelfiguren können auch Partnerfiguren mit mehreren TN einer Gruppe gebildet werden.

- ☉ Zusammenführung der Gruppe, Förderung von Umstellungs-, Kopplungs- und Reaktionsfähigkeit, Lockerung, Spaß

☑ Steigerungen:

- Gleichzeitig auf der Stelle marschieren
- Eine zweite Reihenfolge durchläuft in anderer Richtung den Kreis: Alle tapen nacheinander im Wechsel mit dem rechten und dem linken Fuß vor sich auf den Boden
- Reihenfolge der Klatsch-Varianten erweitern

- ☉ Reflexion der Stunde, Verabschiedung der TN



Auf die „Sinne“ – fertig los

Wahrnehmungsförderung – Bewegung mit „Sinn(en)“

Vorbemerkungen/Ziele

Die „neuen“ Volkskrankheiten wie Polyneuropathie und Migräne sowie die neurodegenerativen Erkrankungen wie Morbus Parkinson und die auto-immunologischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose rücken immer mehr in den Focus des Rehabilitationssports. Die Multimorbidität vieler teilnehmender Reha-Sportler und -Sportlerinnen ist erkennbar und wird zudem durch den Alterungsprozess begünstigt. Es stellen sich körperliche und auch kognitive Einbußen in Bezug auf die Bewältigung des Lebensalltags dar. Sport und Bewegung fördern die Hirndurchblutung und die Kombination von Sinneswahrnehmung und Bewegung wirkt sich positiv auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit aus. Die Verbesserung von krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen, das Erkennen von Belastbarkeitsmöglichkeiten und deren Grenzen, die Wahrnehmung körperlicher Signale, die Verbesserung der Entspannungsfähigkeit und die realistische Selbsteinschätzung charakterisieren die Ziele einer Reha-Sportstunde auch in einer gemischten Neurologie-Gruppe. Die Individualität der einzelnen Teilnehmenden in den gemischten Neurologie-Gruppen stellt eine hohe Herausforderung an die Übungsleitung im Reha-Profil Neurologie dar.

Stundenverlauf und Inhalte

ERÖFFNUNG DER STUNDE (5–10 Minuten)

● Begrüßung

- Die TN stehen in einem Halbkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) gibt das Stundenthema bekannt und bespricht die notwendigen Sicherheitsaspekte, das Notfallmanagement und bittet die TN, den Schmuck und Uhren abzulegen.

Anschließend fragt die ÜL nach den Befindlichkeiten und reflektiert gemeinsam mit den TN die „Hausaufgabe“ der letzten Bewegungseinheit.

INFORMATIONSPHASE (5–10 Minuten)

● Museumsbesuch – Auseinandersetzung mit dem Thema „Sinne“

- Die Bilder der verschiedenen Sinne (Ohr, Auge, Nase und Haut) werden auf jeweils einem andersfarbigen Plakat (gelb, blau, rot, weiß) in der Turnhalle an die Wände angeheftet.

Die TN bilden Kleingruppen mit 3–4 Personen.

Rahmenbedingungen

Zeit:

45 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

15 Personen mit neurologischen Erkrankungen (Frauen und Männer)

Material:

4 farbige Plakate der verschiedenen Sinne (Ohr, Auge, Nase, Haut), 40 Korke, 20 Papprollen, 1 großer Kasten, 4 kleine Kästen, 4 Hocker, 15 Bohnensäckchen, 15 Bierdeckel, 15 farbige DIN-A5-Karten in den vier verschiedenen Farben (gelb, rot, blau, weiß), Musikanlage und Musik, 1 Sanduhr, Kühlweste (oder Kühlpacks) für TN Multipler Sklerose mit Uthoff Syndrom

Ort:

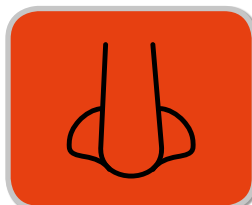
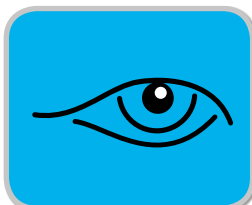
Turnhalle

Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in das Stundenthema

- ▼ Frage der ÜL an die TN:
„Konnte die Aufgabe umgesetzt werden?“

- ◎ Bewusstmachung der verschiedenen Sinne, Vermittlung von Gesundheitswissen, Förderung von Kommunikation und Orientierungsfähigkeit



Stundenverlauf und Inhalte

Die TN gehen in ihren Kleingruppen durch die Halle in der Reihenfolge des Uhrzeigers, um die Sicherheit der Uhr in der Wegrichtung (Uhrzeigersinn) und Weggestaltung (Minuten-Abschnitte) aufzunehmen. Sie besuchen die verschiedenen „Sinnes-Bilder“ und tauschen sich darüber aus.

Anschließend begibt sich die Gesamtgruppe mit der ÜL gemeinsam auf die „Museumsrunde“ und die ÜL ergänzt inhaltlich verbal an den Plakaten.

EINSTIMMUNG (5–10 Minuten)

● **Korken- und Papprollenwald**

- 🕒 In einem abgegrenzten Spielfeld werden alle vorhandenen Korken und Papprollen aufrecht auf den Boden in verschiedenen Abständen zueinander aufgestellt.

Die TN gehen kreuz und quer im eigenen Tempo und eigener Schrittlänge durch den Korken- und Papprollenwald:

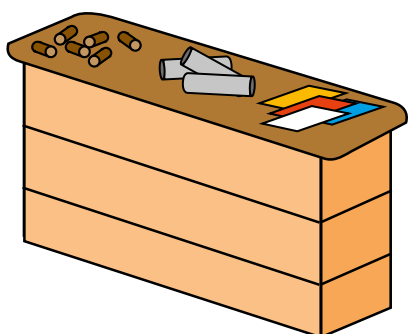
- Mit verschiedenen Armbewegungen: z.B. Schultern nacheinander rückwärts kreisen, Arme um den Körper führen, Arme recken und strecken, Arme gegengleich hoch und runter führen, wechselseitig über Kopf mit einer Hand in den Nacken greifen
 - Still und leise kreuz und quer gehen, solange der Sand durch die Sanduhr rieselt
 - Mit individueller Armbewegung beschwingt und fröhlich kreuz und quer gehen, solange die Musik ertönt
- 🕒 **Hinweise zu den TN mit unterschiedlichen Krankheitsbildern:**
- TN mit der Indikation **Polyneuropathien (PNP)** werden durch die Förderung der Feinmotorik durch unterschiedliche Gangarten motiviert.
 - **Migräne**-TN werden durch eine aufgerichtete Haltung beim Gehen und die damit verbundene Entlastung der Hals-Nackenschultermuskulatur motiviert.
 - TN mit der Indikation **Morbus Parkinson (MP)** werden durch ein Kurvengehen (keine abrupten Richtungswechsel) und im Takt zur Musik gehen motiviert.

SCHWERPUNKT (20–25 Minuten)

● **Sortiergeschäfte I**

- 🕒 In der Hallenmitte steht ein großer Kasten auf dem die zu verteilenden Materialien (Korken, Papprollen und die farbigen DIN-A5-Karten) liegen. Unter jedem Bild des „Museumsbesuchs“ an der Wand steht je ein kleiner Kasten gefüllt mit Korken, Papprollen und den farbigen DIN-A5-Karten. In der Hallenmitte stehen zudem Sitzmöglichkeiten (Hocker) zur Verfügung. Dies ist eine Ausrüststation, die individuell auch als eine aktive sitzende Pause genutzt werden kann.

Die Gruppe wird in 2 Gruppen geteilt – die Verteilenden und die Einsammelnden. Die Verteilenden bewegen sich *im Uhrzeigersinn* – die Einsammelnden *gegen den Uhrzeigersinn*.



Absichten und Hinweise

- 🕒 Lockerung der Gruppenatmosphäre, Augenkontaktaufnahme der TN untereinander, körperliche Erwärmung, Förderung von Konzentration der Orientierungsfähigkeit, Förderung der auditiven Wahrnehmung, Förderung der Motivation *fatigue*

- 🕒 Es sollte kein Korken oder keine Papprolle umfallen.

🕒 **Hinweise zu den TN mit unterschiedlichen Krankheitsbildern:**

- TN mit der Indikation **Multipler Sklerose (MS)** werden auf Grund der hohen Konzentrationsfähigkeit und Aufforderungscharakters der Übungen zur Bewegung motiviert.

- 🕒 Förderung der taktilen Wahrnehmung, Förderung der psychosozialen Kontakte, Förderung der Orientierungsfähigkeit, Förderung der Ausdauerfähigkeit, Förderung der Aufmerksamkeit

- 🕒 Vor der Durchführung gibt die ÜL Empfehlungen zur individuellen Ausführung des Bewegens und Hinweise zu den einzelnen Indikationen:

- TN mit der Indikation **PNP** versuchen, die Materialien geschickt und vielfältig zu transportieren.
- TN mit der Indikation **Migräne und Kopfschmerz** achten auf eine aufgerichtete Haltung auch während des Transports der Kleinmaterialien und vermeiden abrupte Stopps und ruckartige Drehbewegungen des Körpers.

Stundenverlauf und Inhalte

Die *verteilende Gruppe* transportiert im Uhrzeigersinn die Materialien partnerweise gehend (mit ähnlichen krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen bei der Durchführung funktioneller Übungs- und Trainingsformen), zu den kleinen Kästen unter den Bildern.

Die *einsammelnde Gruppe* transportiert gegen den Uhrzeigersinn die Materialien partnerweise gehend (mit ähnlichen krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen bei der Durchführung funktioneller Übungs- und Trainingsformen) zurück zum Kasten in der Hallenmitte.

Nach der Hälfte der Zeit ca. 5 Minuten erfolgt ein Rollentausch der zwei Gruppen.

● Sortiergeschäfte II

- 🟡 Korken, Papprollen, kleine Bohnensäckchen und Bierdeckel werden in der Hallenmitte auf den großen Kasten gelegt. In der Hallenmitte stehen zudem Sitzmöglichkeiten (Hocker) zur Verfügung. Dies ist eine Ausruhmöglichkeit, die individuell auch als eine aktive sitzende Pause genutzt werden kann. Jedem „Museumsbild“ wird von der ÜL ein Material zugeordnet.

Die TN wählen eins der 4 Materialien gedanklich aus. Die ÜL steht am Rand der Halle und zeigt eins der 4 Materialien hoch. Die entsprechenden TN transportieren gehend ihr Material zu den „Museumsbildern“ und kommen anschließend zum großen Kasten in der Hallenmitte zurück.

Die verbleibenden TN bleiben am Platz (Hallenmitte) auf der Stelle oder sitzend in Bewegung.

- Beispiele für unterschiedliche Beinbewegungen: Knie heben, Fersen in Richtung Po heben
- Beispiele für Armbewegungen: Schultern parallel rückwärts kreisen, Schultern nacheinander rückwärts kreisen
- Beinbewegungen in Kombination mit Bewegungen zur Mobilisation der Arme und Schultern

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Rückentupfer

- 🟡 Die TN gehen paarweise zusammen (TN A und TN B).

Die Wahrnehmungsübung kann individuell im Stehen oder im Sitzen durchgeführt werden.

TN A tupft sanft mit einem oder zwei Korken auf den Rücken von TN B.

- „Wo fühle ich das Tupfen auf meinem Rücken?“
- „Wie viele Tupfer fühle ich auf meinem Rücken?“

Nach ca. 3–5 Minuten erfolgt ein Rollentausch von TN A und TN B.

Absichten und Hinweise

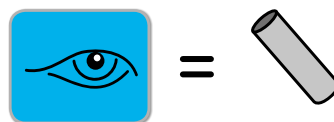
- Den TN mit der Indikation **MP und der typischen Parkinson-Gangstörung**, das „Freezing“ (Trippeln auf der Stelle, am Boden festkleben), werden verbale oder gedankliche Hinweise gegeben z.B. „1–2–3–Los“.
- Für TN mit der Indikation **MS Uthoff Syndrom** werden Kühlwesten zur möglichen Senkung der Körpertemperatur bereitgehalten.

- 🟡 Die individuellen Ausführungen und Hinweise der ÜL der einzelnen Indikationen von „Sortiergeschäfte I“ sind zu beachten.

- 🟡 Förderung der visuellen Wahrnehmung, Förderung der Selbstwirksamkeit, Förderung der Reaktionsfähigkeit, Förderung der pulmonalen Belastbarkeit

- 🟡 Beispiel für die Materialzuordnung:

- Ohr = Korken
- Auge = Papprolle
- Nase = Bohnensäckchen
- Haut = Bierdeckel



- 🟡 Förderung der Wahrnehmung, Förderung der Kommunikation

- 🟡 Bei einer ungeraden TN-Anzahl wird eine Dreiergruppe gebildet.

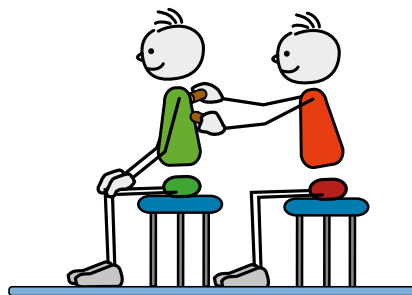
- 🟡 **Wichtiger Hinweis:** Bei allen Indikationen die Wirbelsäule beim Abtupfen mit dem Korken aussparen!

Stundenverlauf und Inhalte

AUSKLANG (5–8 Minuten)

- **Rückenmassagekreis**
- ⦿ Die TN stehen oder sitzen hintereinander in Kreisformation. Jede bzw. jeder TN hat zwei Korke.

Die TN rollen oder tupfen sanft den vor ihnen stehenden oder sitzenden Rücken der anderen Person mit einem oder zwei Korke ab.



TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG (2–3 Minuten)

- **Rückblick und Reflektion**
- ⦿ Die TN stehen mit der ÜL im Innenstirnkreis.

Die ÜL gibt einen kurzen Rückblick auf die durchgeführte Stunde, verbunden mit der Impulsfrage „Wie war es?“.

Die ÜL lässt die TN die TN-Liste unterschreiben.

Anschließend gibt die ÜL die Hausaufgabe:
Bewegung in den Alltag zu integrieren, um die Durchblutung zu fördern.

Der abschließende Ausblick auf die nächste Stunde (Thema) und die Verabschiedung der TN runden die Reha-Stunde Neurologie ab.

Absichten und Hinweise

- ✔ Eventuell einen Stehkreis und einen Sitzkreis bilden
- ⦿ Förderung der Gemeinschaft, Förderung der Entspannungsfähigkeit
- ✔ **Wichtiger Hinweis:**
Bei allen Indikationen die Wirbelsäule beim Abtupfen mit dem Korke aussparen!

- ⦿ Beobachtung und Förderung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag



Fotos:
Bilddatenbank
des Landessport-
bundes NRW



Rund um den Schwamm

BAP – Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste

Vorbemerkungen/Ziele

Bewegungsangebote in Pflege- und Alteneinrichtungen können durch den Einsatz von Alltagsmaterialien attraktiv und abwechslungsreich gestaltet werden. Alltagsmaterialien, wie z.B. Schwämme, sind kostengünstig in der Beschaffung, haben durch bunte Farben einen hohen Aufforderungscharakter und können viele Gesprächsanlässe bieten.

Ziel der Bewegungseinheit ist es, die Mobilisation, Kräftigung und Koordination zu fördern und so den Alltag zu unterstützen. Gesprächsanlässe fördern zum Nachdenken und Sprechen auf und fördern zudem Kontakte und Kommunikation unter den Teilnehmenden.

Die Übungsleitung in dieser Zielgruppe ist herausgefordert, die einzelnen Übungen individuell anzupassen, die Gruppe zu unterstützen und zu begleiten. Dazu gehören Geduld, ausreichende Wiederholungen und Hilfe bei einzelnen Teilnehmern/Teilnehmerinnen.

Informationen zum Modellprojekt „BAP“ des Landessportbundes NRW:
www.vibss.de/service-projekte/bewegt-aelter-werden/foerderungen-projekte

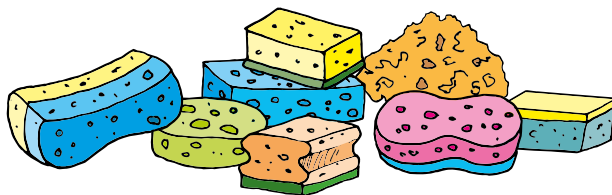
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Begrüßungsrunde

○ Die TN sitzen im Stuhlkreis.

Nach der Begrüßung fragt die Übungsleitung (ÜL) nach der Befindlichkeit der TN und reagiert ggf. auf Besonderheiten oder aktuelle Vorkommnisse im Haus (Sommerfest, Ausflug o.ä.).



Die ÜL macht die TN auf die Schwämme in der Mitte aufmerksam und fragt die TN, welche es sind bzw. wofür sie benutzt werden können.

Dann gehen die TN auf der Stelle und machen pantomimisch Bewegungen, die mit einem Schwamm ausgeführt werden können (putzen, Tisch abwischen, Schuhe sauber machen, Autowaschen etc.).

● Mit Schwung in den Tag

○ Die TN sitzen im Stuhlkreis.

Die ÜL geht mit einem Eimer bzw. einer Waschschiüssel voll Badeschwämmen zu den TN.

Jeder/Jede TN darf sich einen Schwamm nehmen (ggf. reicht die ÜL den TN einen Schwamm an). Danach wird der Schwamm „untersucht“ (Form, Farbe, Beschaffenheit usw.)

Rahmenbedingungen

Zeit:

45–60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

8–12 hochaltrige Menschen

Material:

Unterschiedliche Schwämme für die Mitte, je TN zwei Badeschwämme (nach Möglichkeit in verschiedenen Farben) und einen Eimer oder eine Waschschiüssel, Musikgerät und Musik-CDs

Ort:

Gymnastikraum, Aufenthalts- oder Mehrzweckraum einer Alteneinrichtung

Absichten und Hinweise

⊙ Stundeneinstieg, Begrüßung der TN, Visualisierung des Materials

✓ In der Mitte auf dem Boden oder auf einem Tisch liegen verschiedene Schwämme.

⊙ Einstimmen, erste Gesprächsrunde, Aufwärmen

✓ Musik von Johanna Von Koczian: „Das bisschen Haushalt ...“

⊙ Entscheidungen treffen, Sinneswahrnehmung, Materialerfahrung sammeln bzw. wiederentdecken, Förderung der Mobilisation, Geschicklichkeit und Reaktion, Kontaktaufnahme mit anderen TN

Sport
der Älteren /
Hochaltrige
10.2019

Stundenverlauf und Inhalte

Die ÜL gibt Bewegungsanregungen und motiviert die TN.

- Den Schwamm von einer Hand in die andere Hand geben
- Den Schwamm um den Körper herumreichen
- Den Schwamm auf der Handfläche und auf dem Handrücken balancieren
- Den Schwamm hochwerfen und fangen
- Den Schwamm mit dem Nachbarn/der Nachbarin oder mit der ÜL tauschen
- Mit dem Schwamm in beide Richtungen eine liegende Acht vor dem Körper beschreiben

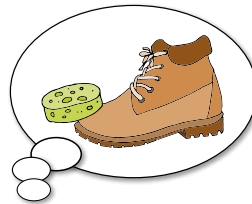
SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Putztag

- ⦿ Die TN sitzen im Stuhlkreis.

Die ÜL macht Vorschläge, was heute geputzt wird und versucht, dies mit den TN in Bewegung umzusetzen.

- Den Schwamm ins Wasser eintauchen und auswringen
- Den Tisch abwischen
- Geschirr spülen
- Fenster putzen
- Einen Fleck weggrubbeln
- Die Armlehnen am Stuhl abwischen
- Schuhe putzen
- Auto waschen



● Kraftvoll zupacken

- ⦿ Die TN sitzen im Stuhlkreis.

Die ÜL demonstriert Bewegungsaufgaben mit dem Schwamm, die die TN nachmachen.

Den Schwamm ...

- mit der Hand mehrere Male zusammendrücken und wieder öffnen,
- mit dem Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, dann Daumen und Mittelfinger/Ringfinger/kleiner Finger,
- zwischen die Handflächen legen und zusammendrücken – die Arme sind dabei in unterschiedlichen Positionen (gebeugt, gestreckt, auf Brusthöhe, auf Schulterhöhe),
- mit beiden Händen auswringen,
- mit der rechten Hand zum linken Knie führen und dann mit der linken Hand zum rechten Knie,
- mit der rechten Hand zur linken Schulter führen und dann mit der linken Hand zur rechten Schulter,
- Kombination: erst den Schwamm mit der rechten Hand zum linken Knie führen und dann zur linken Schulter – Seitenwechsel

● 1 + 1 macht 2

- ⦿ Die TN sitzen im Stuhlkreis.

Jeder/Jede TN darf sich einen zweiten Schwamm aus dem Eimer bzw. der Waschschißel nehmen.

Folgende Übungen werden mit zwei Schwämmen ausgeführt:

- Beide Schwämme zwischen die Hände nehmen und zusammendrücken
- In jeder Hand einen Schwamm halten und die Arme umeinander herumrollen
- Turmbau: die TN halten einen Schwamm fest und legen den zweiten darauf. Dann nehmen sie den unteren Schwamm (= ersten Schwamm) und legen ihn auf den zweiten Schwamm usw.
- Mit je einem Schwamm in einer Hand machen die TN eine Schwimmbewegung wie beim Brustschwimmen.

Absichten und Hinweise

- ✔ Wenn Armlehnen am Stuhl oder Rollstuhl stören, wird der Schwamm nur vor dem Körper zur Seite und zurück geführt.

- ✔ Die Bewegungen immer mit der rechten und der linken Hand ausführen.

- ✔ TN, die gehfähig sind, können auch aufstehen, zu einer anderen Person gehen und mit dieser den Schwamm tauschen

- ⊙ Wiederholung der Nutzungsmöglichkeiten eines Schwamms und Umsetzung in Bewegung

- ✔ Die Bewegungen können in eine Bewegungsgeschichte „verpackt“ werden.

- ✔ Die ÜL greift Ideen der TN auf.

- ⊙ Kräftigung der Finger-, Hand- und Unterarmmuskulatur, Förderung der Koordination und Geschicklichkeit

- ✔ Die Bewegungen immer mit der rechten und der linken Hand ausführen

- ✔ Reflexionsfrage an die TN:
„Welcher Finger geht leicht, welcher mühsam?“

- ✔ Erweiterung:
Das entsprechende Bein vom Boden anheben

- ⊙ Entscheidungen treffen, Förderung der Mobilisation und Geschicklichkeit

- ✔ Frage zu Beginn an die TN:
„Hat der zweite Schwamm eine andere Farbe oder genau die gleiche Farbe wie der erste Schwamm?“

- ⊙ Mobilisation der Schulter- und Ellbogengelenke sowie Öffnen des Brustkorbes



Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Washtag

- ⦿ Die TN sitzen im Stuhlkreis und legen die Schwämme zur Seite.
Die TN überlegen, was zur „großen Wäsche“ gehört und setzen dies pantomimisch in Bewegung um.
 - Wäsche waschen, reiben, übers Waschbrett rubbeln
 - Wäsche auswringen
 - Einzelne Wäschestücke aus einem Korb nehmen und an einer Leine aufhängen
 - Wäsche recken
 - Wäsche einsprengen
 - Wäsche bügeln
 - Wäsche zusammenlegen

- ⊙ Förderung der Kommunikation und Kreativität, Ideen in Bewegung umsetzen

✔ Lied zur Begleitung:

„Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh und sehet den fleißigen Waschfrauen zu. ...“

Den Liedtext und die Melodie findet man unter: www.volksliederarchiv.de/zeigt-her-eure-fuesse

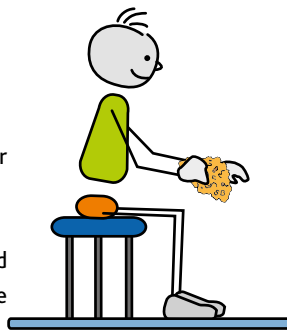
AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Streicheleinheiten

- ⦿ Die TN sitzen im Stuhlkreis.
Jede/Jeder TN hat einen Schwamm.

Die TN streichen sich mit dem Schwamm über die Hände und über die Unterarme.

Ggf. unterstützt die ÜL bei dieser Aufgabe und streicht sanft mit dem Schwamm über die Hände und Arme eines/einer TN.



- ⊙ Wahrnehmung, basale Stimulation, Förderung des Wohlbefindens

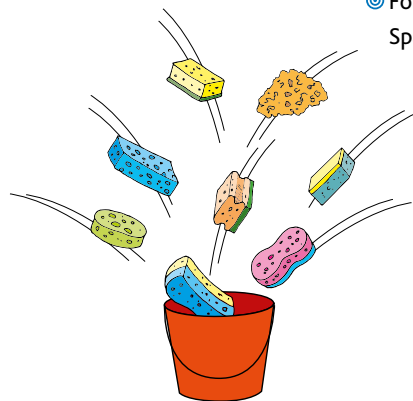
✔ Auf die Reaktion der TN achten!

Bei Unruhe oder Unwohlsein bricht die ÜL die „Massage“ ab.

● Feierabend

- ⦿ Die TN sitzen im Stuhlkreis.
Die ÜL stellt den Eimer bzw. die Waschschiüssel in die Kreismitte oder geht mit dem Gefäß in der Runde an den TN vorbei.

Die TN versuchen, die Schwämme in den Eimer bzw. die Waschschiüssel zu werfen.
Die ÜL gibt die Schwämme zurück, sodass jeder/jede TN mehrere Zielwürfe durchführen kann.



- ⊙ Förderung der Steuerungsfähigkeit, Zielwurf, Spaß, Erinnerung an Spiele aus der Kinderzeit

● Was war der größte „Schwamm-Spaß“?

- ⦿ Die TN und ÜL sitzen im Stuhlkreis.
In einem kurzen Abschlussgespräch kann jede/jeder TN sagen, was er/sie am liebsten mit einem Schwamm in der Bewegungseinheit getan hat.

- ⊙ Kurze Reflektion der Bewegungseinheit, Förderung der Kommunikation, Verabschiedung der TN

Abschließend verabschiedet die ÜL die TN bis zur nächsten Bewegungseinheit.



AFT – „Unsere Schulter wird heut' munter“

Verbesserung der Schulterbeweglichkeit und Kräftigung der Schultermuskulatur

Vorbemerkungen/Ziele

Der AlltagsFitnessTest (AFT) ist eine Testung zur Überprüfung des alltagsrelevanten körperlichen Funktionsniveaus von älteren Menschen ab 60 Jahren. Der AFT deckt alle Fitness-Komponenten ab, die für ein unabhängiges Leben wichtig sind.

Informationen zum AFT findet man unter: www.richtigfitab50.dosb.de/projekte
Beweglichkeit und Kraft sollten bis ins hohe Alter geschult werden. Die Beweglichkeit der Schulter und die Kraft der Arme sind im Alltag von besonderer Bedeutung. Normale Alltagstätigkeiten ohne Hilfe anderer ausführen zu können, wie z.B. Pullover anziehen oder Haare kämmen, gibt älteren Menschen Lebensqualität.

In diesem Stundenbeispiel wird auf Grundlage des AFT Beweglichkeitstest der Schulter speziell die Schulter und deren Muskulatur mobilisiert und gekräftigt.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Eröffnung der Stunde und Begrüßung**
- Die TN stehen im Halbkreis

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN und gibt das Stundenthema sowie die Ziele der Stunde bekannt.

Die ÜL bittet die TN, Uhren und Schmuck abzulegen.

Auch erfolgt eine kurze Abfrage der Befindlichkeit der TN.

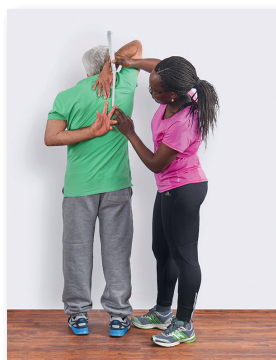
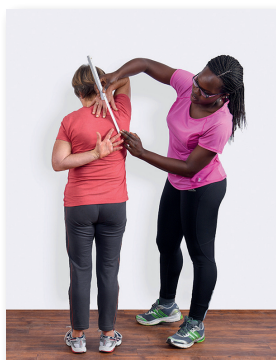
- **Informationsphase**

Die ÜL erklärt den TN den Test zur Schulterbeweglichkeit sowie die Notwendigkeit zur Mobilisierung der Schulter und Kräftigung der Muskulatur, um den Lebensalltag in Bezug auf den Einsatz der Schulter bewältigen zu können.

- **Schulterbeweglichkeitstest**

Anschließend führen die TN den Schulterbeweglichkeitstest aus dem AFT paarweise durch.

Im aufrechten Stand führt eine bzw. ein TN einen Arm von oben und einen von unten auf den Rücken. Die Hände versuchen, sich zu berühren. Gemessen wird der Abstand zwischen den zwei Mittelfingerspitzen.



Fotos: Karsten Thormaehlen, DOSB

Rahmenbedingungen

Zeit:

45–60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

12–15 Personen

(ältere Frauen und Männer ab 55 Jahre)

Hinweis: Die Normwerte des AFT gelten ab 60 Jahren!

Material:

12–15 Krawatten, 2 farbige Würfel und 7 Zollstöcke oder Lineale (mindestens 30 cm lang)

Ort:

Turnhalle

Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Bekanntgabe des Stundenthemas:
„Unsere Schulter wird heut' munter“ – Übungen zur Mobilisation und Kräftigung der Schulter
- ◎ Gemeinsamer Einstieg in die Stunde, Hintergrundwissen vermitteln, Vorbereitung auf die Stundeninhalte
Bewusstmachung, warum Schulterbeweglichkeit für den Alltag wichtig ist.
- ✔ Paarweise messen
- ✔ Hinweis an die TN: Jede Seite ausprobieren

Sport der
Älteren
11.2019

Stundenverlauf und Inhalte

● Buchstaben gehen

- Die TN bilden Paare und bewegen sich in der Halle kreuz und quer. Die TN gehen paarweise gemeinsam den jeweiligen Anfangsbuchstaben ihres Vornamens ab.
- Auf Ansage der ÜL findet ein Partnerwechsel bzw. Partnerinnenwechsel statt.
- Die ÜL gibt den TN zusätzliche Aufgabenstellungen:
 - Schultern heben und senken
 - Schultern kreisen
 - Schultern vorwärts und rückwärts bewegen

SCHWERPUNKT (20–25 Minuten)

● Schulterblätter kreisen

- Die TN stehen in Blockaufstellung mit dem Gesicht zur ÜL. Die Ellenbogen beugen und die Hände an die Schultern legen. Dann die Schultern nach hinten kreisen.
 - Bewegungsrichtung wechseln
 - Bewegungsweite variieren

● Mobilisation für Schulter und Brustwirbelsäule

- Die TN stehen in Blockaufstellung mit dem Gesicht zur ÜL. Die TN stehen bei der Ausführung der Übungen im funktionellen Stand oder in Schrittstellung.
 - Die ausgestreckten Arme werden nach oben über den Kopf und wieder nach unten geführt.
 - Die langen Arme jeweils zur Seite ausstrecken und vor dem Körper zusammen führen
- Mit der Einatmung die Arme nach oben führen mit der Ausatmung nach unten.

● Krawatteng

- Jede bzw. jeder TN bekommt eine Krawatte.

Mit der Krawatte geht jede bzw. jeder TN kreuz und quer durch die Halle und probiert aus, was sie bzw. er mit der Krawatte für Übungen machen kann.

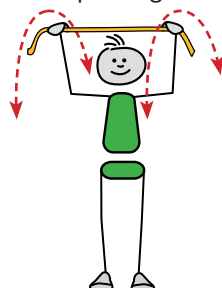


● Mobilisierung und Kräftigung mit der Krawatte

- Die TN stehen in Blockaufstellung. Jede bzw. jeder TN hat eine Krawatte.

Die Krawatte mit beiden Händen in ca. 1 m Abstand fassen.

1. Mit der Krawatte auf Spannung die Arme nach vorne strecken und nach hinten zur Brust zurückziehen.
2. Die Arme rudern vor dem Körper mit der Krawatte auf Spannung.
3. Die Arme mit auf Spannung gehaltener Krawatte nach oben strecken und vor und hinter den Kopf führen und senken.



Absichten und Hinweise

- ◎ Allgemeine Erwärmung, Abholen der TN, Förderung der psychosozialen Kontakte
- ✔ Während die TN die Buchstaben abgehen, soll ein Austausch mit dem Partner bzw. der Partnerin stattfinden: Bei welchen (Alltags-) Bewegungen spielt die Schulterbeweglichkeit eine große Rolle? Z.B. Kleidungsstück über den Kopf ausziehen, Gegenstände über Kopfhöhe erreichen oder den Sicherheitsgurt im Auto greifen

- ◎ Mobilisierung der Schultern

- ✔ Die ÜL steht mit dem Gesicht zu den TN.

- ✔ Hinweis der ÜL auf die individuelle Belastung jedes einzelnen bzw. jeder einzelnen TN

- ◎ Förderung der Beweglichkeit im Schultergelenk, Förderung der Aufrichtung

- ✔ Die TN haben bei der Wahl ihrer Standposition die Wahlmöglichkeit bzgl. der Entlastung des Rückens.

- ✔ Hinweis auf die Atmung geben

- ◎ Gewöhnung an das Hilfsmittel/Material „Krawatte“, Lockerung durch Fortbewegung

- ◎ Mobilisierung der Schulter, Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur

- ✔ Die Krawatte soll immer auf Spannung bleiben.

- ✔ Jede bzw. jeder TN entscheidet, ob die Krawatte doppelt genommen wird oder lang bleibt. (Abstand der Arme zueinander individuell)

- ✔ Jede bzw. jeder TN belastet sich individuell bzgl. Bewegungstempo und Bewegungsausmaß.



Stundenverlauf und Inhalte

● Krawatten rubbeln

- Die Krawatte wird lang hinter den Rücken geführt und mit beiden Händen gefasst. Ein Arm ist oben einer unten. Der Rücken wird mit der Krawatte abgerubbelt (wie beim Rücken abtrocknen).



- Die Krawatte 4-fach legen und mit einer Hand von oben die Krawatte hinter dem Rücken in die andere untere Hand übergeben.



● Satellitenübung

- Die zusammengerollte Krawatte in die Handinnenfläche legen und in Form einer Acht balancieren (= von unten eindrehen und dann nach oben, nach hinten und zurückführen).

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 MINUTEN)

● Schulterwürfel

- Die TN stehen im Innenstirnkreis.

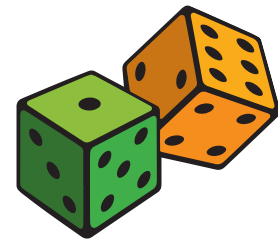
In der Kreismitte liegen zwei Würfel in unterschiedlicher Farbe.

Für die 6 Übungen mit der Krawatte für die Schulter aus dem Schwerpunkt wird für jede Übung eine Augenzahl auf dem Würfel vergeben.

Dann überlegen sich die TN 6 Bewegungen für die Beine (z.B. marschieren am Platz, Schrittstellung, oder side step etc.) und ordnen diese wieder einer Augenzahl für den zweiten Würfel zu.

Dann wird mit beiden Würfeln gewürfelt.

Die TN führen die Übungen (Krawatten-Übung und Beinbewegung) aus, die der Augenzahl auf dem Würfel zugeordnet wurden. Diese Übungen werden so lange durchgeführt, bis eine bzw. ein TN wieder neu würfelt und die nächsten Bewegungen vorgegeben werden.



AUSKLANG (5–10 Minuten)

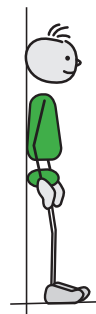
● Atempause für die Schulter

- Die TN verteilen sich an der Hallenwand und stellen sich mit dem Rücken an die Wand.

Der Rücken wird an der Wand angelehnt und die Knie sind leicht gebeugt.

Die TN atmen in die Muskulatur der Schulter. Die Konzentration liegt zunächst auf einer Schulter. Mit tiefen Atemzügen und hängenden Armen wird in die rechte und anschließend in die linke Schulter geatmet. Diese Übung wird zwei Mal wiederholt.

Dann die Arme hoch an die Wand führen und nochmals tiefe Atemzüge in die Schulter und Brust ausführen.



● Rückblick und Reflektion

- Die TN treffen sich im Halbkreis.

Die ÜL gibt einen Rückblick auf die durchgeführte Stunde und reflektiert mit den TN die Inhalte im Hinblick auf die Verbesserung der Beweglichkeit in der Schulter.

Anschließend gibt die ÜL den TN eine Hausaufgabe: Die TN sollen beobachten, wie oft die Schulter im Lebensalltag gebraucht wird.

Absichten und Hinweise

- ☉ Mobilisierung der Schulter, Beweglichkeits-training

- 👉 Hinweis für die TN:

Jede bzw. jeder TN führt die Übungen im Rahmen der eigenen körperlichen Bewegungsmöglichkeiten aus.

- 👉 Die Übungen mit Seiten- und Armwechsel durchführen

- ☉ Schultermobilisierung in allen Bewegungsebenen = dreidimensional Rotationsübung

- 👉 Die Handinnenfläche muss immer in Richtung Decke ausgerichtet sein.

- ☉ Wiederholen der Übungen aus dem Schwerpunkt zur Festigung in spielerischer Form

- 👉 Die TN wechseln sich beim Würfeln ab.

- ☉ Entspannung der Schulter und der Brust durch Atmung, zur Ruhe kommen, die bewegte Muskulatur entspannen

- 👉 Die ÜL leitet die Übungsabfolge an.

- 👉 Die TN können, wenn sie wollen, bei der Übung die Augen schließen.

- ☉ Reflektion und Abschluss der Stunde, Transfer in den Alltag

- 👉 Hinweis für die TN, warum Schulterbeweglichkeit für den Alltag wichtig ist.

- 👉 Die Verabschiedung der TN und ein Ausblick auf die nächste Stunde beenden die Stunde.



Gummihuhngolf

„Golf mal ganz anders“

Vorbemerkungen/Ziele

„Gummihuhngolf“ ist ein Teamspiel der besonderen Art. Gespielt wird mit Besenstielen, Stangen oder Stöcken und einem Gummihuhn. Die Besonderheit des Spiels ist, dass jedes Teammitglied an allen Schlägen beteiligt ist. Ziel dieser Stunde ist es, dass die Teilnehmer/-innen (TN) Spielregeln sowie Rahmenbedingungen mitgestalten, mitverantworten und gemeinsam kreative Ideen für ihr Team entwickeln. Durchspielt werden selbst entwickelte Parcours oder Hindernisse. Die TN entwickeln eigene Lösungen und Spielregeln. Die Übungsleitung (ÜL) unterstützt, indem sie die TN begleitet und Bewegungsaufgaben initiiert.

Informationen zur Trendsportart „Gummihuhngolf“ unter:
www.gummihuhngolf.de/gummihuhngolf

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (25–30 Minuten)

- **Begrüßung**
Die ÜL begrüßt die TN und gibt einen Ausblick auf den Inhalt der Stunde.
- **Aufwärmspiel 10er-Gummihuhn**
- ⊙ Zwei Teams spielen gegeneinander.
Die TN stimmen ein Spielfeld ab und bilden selbstständig Mannschaften mit der Methode „Faires Wählen“.

Ein Punkt wird erzielt, wenn das Gummihuhn 10 Mal in der eigenen Mannschaft zugepasst wurde. Dabei ist Körperkontakt zu vermeiden. Bei „Besitz“ des Gummihuhns sind maximal 3 Schritte erlaubt.

Spielregel-Variationen:

- Jedes Teammitglied passt das Gummihuhn einmal, bevor ein Punkt vergeben wird.
- Bewegungsart festlegen (seitwärts, auf einem Bein ...)
- Veränderung der Spielfeldgröße

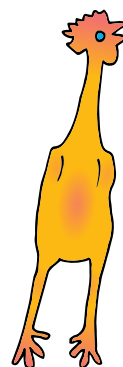
● Kennenlernen der Materialien (Gummihuhn und Schläger)

- ⊙ Jede/Jeder TN erhält einen Schläger.
Jedes Team besteht aus vier TN und einem Gummihuhn.

Die ÜL erläutert die Sicherheitsaspekte:

- Die Schläger werden nur unter Hüfthöhe geführt.
- Die TN halten mindestens eine Schlägerlänge Abstand voneinander.

Die ÜL gibt den TN den Freiraum, Erfahrungen zu sammeln, Lösungen für den Umgang mit Schläger und dem Gummihuhn zu finden und eigene Techniken zu entwickeln.



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

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Mitbestimmung, Mitgestaltung, Mitverantwortung

Zeit:

120 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

ca. 20 Kinder (ab 10 Jahren) und Jugendliche

Material:

Gummihühner, Schläger (z.B. Besenstiele, Stangen oder Stöcke), Materialien zum Aufbau des Parcours wie z.B. Eimer, Reifen, Seile, Laubkörbe etc.

Ort:

In der Natur oder in der Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ⊕ Orientierungshilfe und Information zum Gummihuhngolf
- ⊕ Förderung der Mitbestimmung und Mitgestaltung
- ✓ Faires Wählen: TN A und TN B wählen Mannschaften. TN A hat Vorzugsrecht, er bzw. sie wählt die Hälfte der TN zu einem Team aus. TN B entscheidet sich für eine der beiden aufgestellten Teams. TN A schließt sich dem anderen Team an.
- ⊕ Gewöhnung an das Spielmaterial Gummihuhn, Förderung der Wahrnehmung, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- ✓ Die TN teilen die Kleingruppen selbst ein.
- ⊕ Materialgewöhnung, sicherer Umgang mit dem Material, Schulung der koordinativen Fähigkeiten

NRW bewegt
seine KINDER!

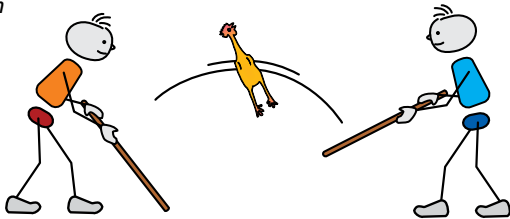
01.2019

Autor:
Julius Fahl

Stundenverlauf und Inhalte

Die ÜL gibt den TN die Bewegungsaufgabe:

„Probiert aus, wie es euch gelingt, das Gummihuhn mit dem Schläger über eine Distanz, durch ein Hindernis oder zu einem Teammitglied zu spielen bzw. es hochzuhalten?“



● Reflexionsphase Materialgewöhnung

○ Die TN kommen zusammen.

Die ÜL stellt den TN folgende Fragen:

- „Wie fühlt Ihr euch, wenn das Spielen mit dem Schläger und Gummihuhn nicht (direkt) gelingt?“
- „Welche Technik war am einfachsten/erfolgreichsten?“

SCHWERPUNKT (50–60 Minuten)

● Erläuterung des Spiels und der Regeln

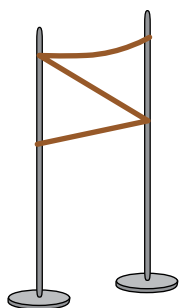
Die TN erläutern den TN den Ablauf des Spiels und die wichtigsten Regeln:

- Ziel des Spiels ist es, das Gummihuhn mit möglichst wenigen Schlägen durch einen Parcours bzw. durch Hindernisse zu bringen.
- Die TN bilden 4er-Teams. Das Gummihuhn wird von den Teammitgliedern zu Beginn und nach einem Bodenkontakt in festgelegter Reihenfolge abgeschlagen.
- Ist das Gummihuhn in der Luft, darf dieses beliebig oft von jedem Teammitglied weitergespielt werden.
- Die Hindernisse werden frei gestaltet. Die Abfolge und Spielweise werden gemeinsam festgelegt.
- Verfehlt das Gummihuhn das Hindernis oder passiert das Gummihuhn das Hindernis in der falschen Spielweise, ist das Hindernis zu wiederholen. Es werden alle benötigten Schläge gewertet.

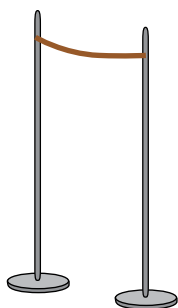
● Aufbau des Parcours

○ Die TN bilden eigenständig Teams.

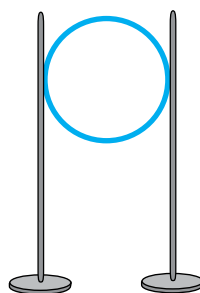
Die ÜL gibt den TN die Aufgabe, Stationen für einen Gesamtparcours mit den vorhandenen Materialien aufzubauen und die Spielweise für die Station festzulegen.



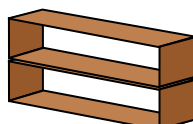
Z-Schnur



Hohe Schnur



Reifen



Bank oder Kasten



Slalomstangen

Absichten und Hinweise

- ✔ Die ÜL motiviert die TN zum Ausprobieren
- ✔ Nochmals einen Hinweis auf die zuvor angesprochene Sicherheitsaspekte geben.

⊗ Austausch zu den gesammelten Erfahrungen, Sammlung erfolgreicher Spieltechniken

⊗ Information zum Ablauf und der Spielregeln

- Auswechselspieler/-innen sind erlaubt. Diese ordnen sich in die Reihenfolge ihrer Teams ein.
- Es ist erlaubt, den Schläger unter das Gummihuhn zu schieben.
- (Natur-)Materialien und vorhandene Hindernisse können einbezogen werden. Beispiele zu Hindernissen in der GHG-Fibel und unter: www.gummihuhngolf.de/gummihuhngolf
- Das Ziel des Hindernisses sollte immer ein Kasten o.ä. sein.

⊗ Schulung der Kreativität
Förderung der Sozialkompetenzen, d.h. Kooperations-, Konflikt- und Kritikfähigkeit sowie Empathie

✔ Hinweis zu Sicherheitsaspekten und Umgang mit den (Natur-)Materialien geben.

✔ Teameinteilung:
z.B. zwei Jungen und zwei Mädchen



Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Gummihuhngolf – das Spiel!

- ⊕ Die Stationen werden von den Teams inkl. der Spielweise vorgestellt.

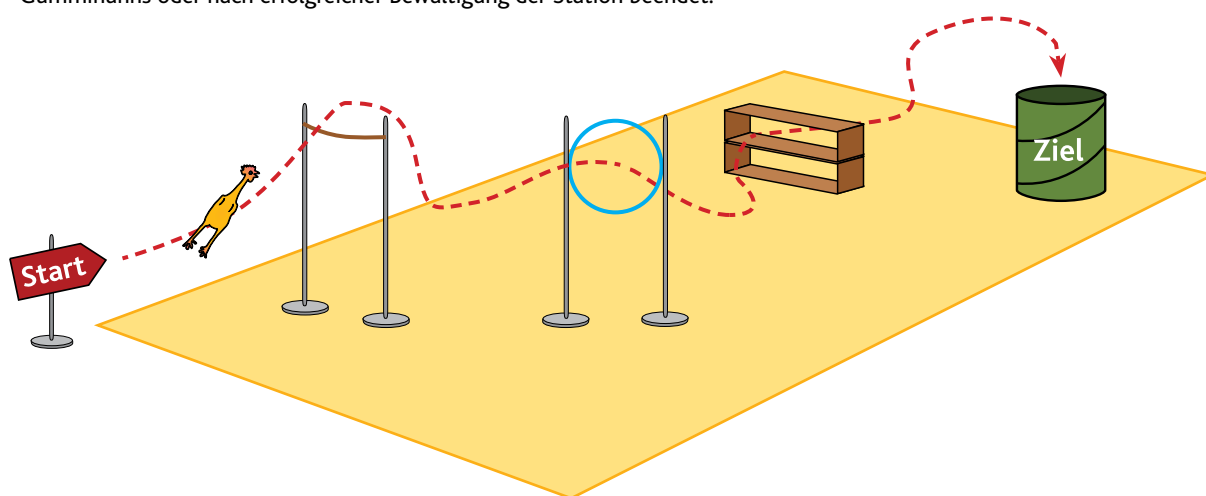
Die TN entscheiden partizipativ, ob sie im „freien Spiel“ oder in einer „Wettkampfform“ spielen. Zudem können die TN Spielregeln anpassen.

- *Freies Spiel*

Jedes Team entscheidet eigenständig die Reihenfolge der Stationen. Die Schläge werden nicht gezählt.

- *Wettkampfform*

Die Teams starten gemeinsam an einer Station. Jedes Team spielt nacheinander einen Spielzug. Ein Spielzug ist entweder bei Bodenkontakt des Gummihuhns oder nach erfolgreicher Bewältigung der Station beendet.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Reflexionsphase zum Spiel

- ⊕ Die ÜL ruft alle TN zusammen und stellt den TN folgende Fragen:
 - „Wo seht ihr Möglichkeiten zur Mitbestimmung, Mitgestaltung und Mitverantwortung bei Gummihuhngolf?“
 - „Was hat euch Spaß gemacht und was war schwierig?“
 - „Wie hat die Abstimmung in der Gruppe funktioniert?“

AUSKLANG (15–20 MINUTEN)

● Gummihuhn Weitschlag

- ⊕ Die TN gehen wieder in 4er-Teams zusammen.

Jedes 4er-Team befördert das Gummihuhn ohne Bodenkontakt gemeinsam möglichst weit. Es sind beliebig viele Schläge innerhalb des Teams erlaubt. Jedes Team hat drei Versuche.

Variation:

Das Team befördert das Gummihuhn in einen gekennzeichneten Bereich oder in ein Ziel.

● Abschlussreflexion – Stimmungsbarometer

- ⊕ Reflexion der Stunde mit der Methode Stimmungsbarometer.

Fragen an die TN:

- „Wie hat euch die Trendsportart gefallen?“
- „Wie war es für euch, die Stunde mitzugestalten?“

Absichten und Hinweise

- ⊕ Durchführung und Erprobung der selbstentwickelten Stationen
Förderung der Mitbestimmung, Mitgestaltung und Mitverantwortung

- ✔ Das Team oder die ÜL zählen die Schläge der Teams.

- ⊕ Sensibilisierung für Formen der Partizipation

- ⊕ Stärkung des Gemeinschaftsgefühls

- ✔ Die TN passen die Entfernung so an, dass ein abschließender Erfolg als Team in jedem Fall möglich ist.

- ⊕ Meinungsbildung

- ⊕ Reflexionsfragen zur Mitbestimmung, Mitgestaltung und Mitverantwortung