



SPORT BEWEGT NRW!



VIBSS Online

informativ & kompetent

Praxiserprobte Stundenbeispiele

Die hier vorgestellten Stundenbeispiele "Praktisch für die Praxis" des Landessportbundes und der Sportjugend Nordrhein-Westfalen decken ein breites Spektrum der Übungsarbeit für Kinder/Jugendliche und Erwachsene im Sportverein ab.

2012

| | |
|---|-------|
| 01: Pilates Mixed Elements..... | S. 01 |
| 02: Kleinkinderschwimmen (2 – 3 Jahre)..... | S. 03 |
| 03: Gehirnjogging für Ältere..... | S. 05 |
| 04: Hallenhockey..... | S. 07 |
| 05: Power Yoga / Stretching..... | S. 10 |
| 06: Schutzengel..... | S. 13 |
| 07: Trimilin..... | S. 15 |
| 08: Integration..... | S. 17 |
| 09: Crossboccia (Teil II)..... | S. 19 |
| 10: Slacklinen (Teil III)..... | S. 22 |
| 11: Crossboccia (Teil II)..... | S. 24 |
| 12: Slacklinen (Teil IV)..... | S. 26 |
| 13: Latin Moves..... | S. 28 |
| 14: Spielerisches Entdecken der Techniken im Fußball..... | S. 30 |
| 15: Bewegungsangebote XXL..... | S. 32 |
| 16: Kleinkinderturnen „Der Ball ist rund...“..... | S. 34 |
| 17: Spiel, Tanz und Bewegung im Wasser..... | S. 36 |
| 18: Matten-Rugby..... | S. 39 |
| 19: Zusammenhang zwischen innerer und äußerer Haltung..... | S. 41 |
| 20: Spiele aus aller Welt..... | S. 44 |
| 21: Stressbewältigung durch Bewegung..... | S. 47 |
| 22: Le Parcours für Kinder im Grundschulalter (Teil I)..... | S. 50 |
| 23: Schwungtuch-Spiele..... | S. 53 |
| 24: Le Parcours für Kinder im Grundschulalter (Teil I)..... | S. 56 |





Pilates Mixed Elements

Wirkungsvolles Training mit unterschiedlichen Bewegungsaspekten

Vorbemerkungen/Ziele

„Pilates - Mixed Elements“ verbindet unterschiedliche Bewegungsaspekte zu einem wirkungsvollen Training. Zugeschnitten auf die individuellen Ansprüche der unterschiedlichsten Menschen, entsteht ein verändertes Bewegungsverhalten und somit neue Bewegungsqualität. Basierend auf den Trainingsprinzipien und grundlegenden Elementen der Methode Pilates (Powerhouse, axiale Verlängerung, Schultergürtelorganisation usw.), fließen Ansätze z. B. aus Fitnesstraining, funktioneller Gymnastik, klassischem Balletttraining und Yoga in das Konzept ein und machen es unendlich vielfältig.

Abkürzungen: AP = Ausgangsposition / BWS = Brustwirbelsäule /
FH = Funktionelle Haltung / FS = Funktioneller Stand / GH = Gymnastikhocker /
GM = Gymnastikmatte / SBH = Sitzbeinhöcker / WS = Wirbelsäule /
iW = im Wechsel / mW = mehrere Wiederholungen

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- ☉ Die TN verteilen sich in der Halle mit genügend Abstand zueinander.
- **Rond de jambe, pliè, glissé, battement**
FS, Start z. B. mit rechts
Bein im Uhrzeigersinn 3 Mal kreisen („Rond de jambe“), Schritt rechts, pliè (Beine über Schulterbreite, Füße leicht nach außen, Beine beugen), links heranziehen (glissé) und zur Seite „hoch werfen“ (battement), schließen. Seiten iW, mW
- **Step touch, knee circles, cross**
FS, Start z. B. mit rechts
Step touch (Seitanstellschritt), Knie links hochziehen, 3 Kniekreise gegen den Uhrzeigersinn, Bein senken, hinten rechts kreuzen und mit links schließen. Mit links beginnen, usw. mW, iW

SCHWERPUNKT (40 Minuten)

- ☉ TN im Innenstirnkreis mit GH und GM
- **Relevè und Standwaage mit Hocker**
Einen Fuß auf den GH stellen (Kniewinkel 90 Grad)
 - Beide Füße auf den Fußballen (relevè) heben und wieder senken. Arme abwechselnd in die Vor-, Seit- und Hochhalte nehmen. mW
 - Fuß von dem GH lösen; Standwaage (Bein nach hinten, Arme nach vorne strecken), zurück in die Ausgangsposition. mW, dann Bewegungsablauf auf der anderen Seite

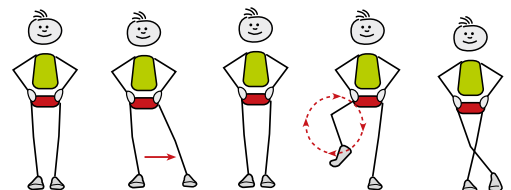
Rahmenbedingungen

- Zeit:**
60 Minuten
- Teilnehmer/innen (TN):**
Erwachsene (Frauen und Männer) mit guter bis sehr guter Pilates-Erfahrung (Keine Anfänger!)
- Material:**
dünne Matten (pro TN 1 Matte), Gymnastikhocker, Musik, falls vorhanden Spiegelwand
- Ort:**
Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

- ☉ Mobilisation, Vorbereitung auf den Stunden-schwerpunkt
- ☑ Axiale Verlängerung der WS (physiologische Haltung), seitliche Brustkorbatmung, Aktivierung „Powerhouse“, Schultergürtelorganisation, äußerste Präzision, Konzentration, Kontrolle, Bewegungsfluss und Zentrierung bei Vorbereitung sowie Durchführung und Beenden der Übungen
- ☑ Musiktyp: Klassik Pop

☑ Musikeinsatz



- ☉ Kräftigung der rumpf- und gelenkstabilisierenden Muskulatur der Extremitäten, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit, Wahrnehmung des eigenen Körperbildes, des eigenen Bewegungsmusters (Verhalten), Atemwahrnehmung, Zentrierung, Bewegungsfluss, Kontrolle, Konzentration, Präzision

Fitness
01.2012

Stundenverlauf und Inhalte

Bauchserie

- ☉ Sitzend auf GH
 - IW hinter und vor die SBH rollen. Arme abwechselnd in Vor-, Seit- und Hochhalte nehmen.
 - Im Sitz hinter SBH bleiben, Arme aus der Vorhalte iW vor- und zurückschieben.
 - Hinter SBH bleiben, Arme vor der Brust übereinander legen („Kosak“), aus der BWS nach rechts und links rotieren.
 - Hinter SBH bleiben, ein Knie heben, Unterschenkel strecken und beugen, mW, Seitenwechsel. Arme in Vor-, Seit- oder Hochhalte nehmen.

Ganzkörperserie

- ☉ GM über GH legen
 - Langarmstütz auf dem GH und „Brettposition“ einnehmen, Beine iW nach hinten oben anheben und senken.
 - Wie zuvor, Beine iW nach außen spreizen und zurückführen, mW
 - Wie zuvor, Beine iW über außen kreisen, mW
 - Wie zuvor, Arme iW gestreckt anheben und senken
 - Wie zuvor, Arme und Beine gegengleich iW anheben und senken (Übung „Hund“), mW

Swimming

- ☉ Bäuchlings auf den GH (Körper gestreckt, Schambein liegt mit auf, Fußspitzen auf Matte) legen.
 - Arme nach vorne schieben, gegengleich auf und ab bewegen, mW
 - danach gleiche Übung mit den Beinen, Hände auf der Matte abstützen
 - Arme und Beine gleichzeitig (Übung „Swimming“)

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

- ☉ Die TN verteilen sich in der Halle mit genügend Abstand zueinander.

Baum

Im FS, einen Fuß vom Boden lösen, an der Innenseite des Standbeines anlegen (Höhe individuell), das Knie nach außen drehen. Kraftvoll wie ein Baum „verwurzeln“: die Atmung fließt, Blick in die Ferne richten, Arme („Äste“) in Hochhalte heben. Mehrere Atemzüge in der Position durchführen. Seitenwechsel, mW

AUSKLANG (5 Minuten)

Regenbogen

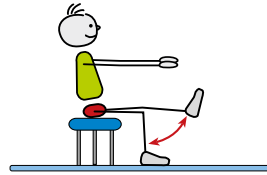
Knie leicht beugen, Hände rechts neben dem Oberschenkel. Einatmen, einen Schritt seitwärts nach links, gleichzeitig beschreibt der linke Arm einen großen Bogen über Kopf nach links. Ausatmen, gleichzeitig beschreibt der rechte Arm wie zuvor nach links einen Bogen. Abschließend rechten Fuß zum linken schließen. Seitenwechsel und mW

Sciocco

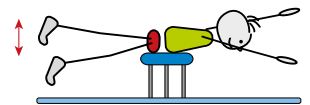
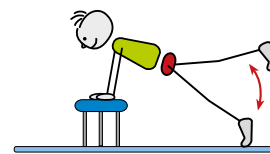
V-Step mit Fußwechsel, dabei mit den Armen horizontale Kreise ausführen. mW

Absichten und Hinweise

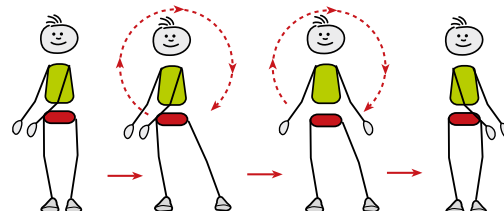
- ✔ Auf funktionelle, kontrollierte, präzise Ausführung im Bewegungsfluss mit korrekter Atmung achten.
- ✔ Keine Wiederholungszahlen vorgeben



- ✔ Individuelle Voraussetzung der TN berücksichtigen!



- ☉ Kräftigung, Koordination, Wahrnehmung des eigenen Körperbildes, Atem-, Körper- und Bewegungswahrnehmung
- ✔ Musik Tipp: Yoga-, Tai Chi- oder Chi Ball - Musik



- ☉ Harmonischer Abschluss, Wahrnehmen von Veränderungen im Bezug auf das Haltungs- und Bewegungssystem, der Bewegungsausführung und dem Körpergefühl
- ✔ „Powerhouse“ deaktivieren
- ✔ Musikeinsatz



Kleinkinderschwimmen (2 – 3 Jahre)

Plantschen, Tauchen, Springen, Singen

Vorbemerkungen/Ziele

Beim Kleinkinderschwimmen geht es nicht darum, Schwimmbewegungen zu erlernen, sondern viel mehr das Element Wasser kennen zu lernen. Im Vordergrund steht die Wassergewöhnung. Die Kinder lernen zwar, sich im Wasser zu bewegen, allerdings mit der Unterstützung eines Erwachsenen oder anderen Hilfsmitteln (z. B. Poolnudeln, Schwimmflügeln oder Schwimmbretter). Wichtig ist, dass die Kinder Freude empfinden und keine Angst aufkommt. So ist es unumgänglich, dass die Begleitpersonen ein gutes Verhältnis zu den Kindern haben, sie nicht unter Druck setzen und sie frei entscheiden lassen, welche Bewegungsangebote im Wasser sie annehmen und in welchem Umfang oder auf welcher Schwierigkeitsstufe.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- ⊙ Kreis

- **Begrüßungslied**

z. B.: „Guten Tag, guten Tag, wir winken uns zu. Guten Tag, guten Tag, erst ich und dann Du! Und die Lena (Name des Kindes) ist da – Hallo Lena, hallo!“ (in Richtung des genannten Kindes winken). Dann reihum auch alle anderen Kinder begrüßen.

- **Bewegungslied**

z. B.: „Das Wasser ist zum Waschen da, Waschen da, Waschen da, das Wasser ist zum Waschen da – Waschen da.“ („Waschen“ wird ersetzt durch schwimmen, strampeln, spritzen, schöpfen, plantschen.)

Die gesamte Gruppe bewegt sich im Kreis und führt die entsprechenden Bewegungen dabei aus.

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

- **Wasserfahrt**

- ⊙ Die TN bleiben im Kreis stehen. Das Kind wird mit Blick zum Erwachsenen unter den Achseln gegriffen und durchs Wasser gezogen.

- **Krabbeltour**

- ⊙ Eine Schwimmmatte wird auf das Wasser gelegt. Wenn die Matte stabil ist, kann noch ein Krabbelstunnel daraufgelegt werden. Nacheinander dürfen die Kinder über die Matte, bzw. durch den Tunnel zur anderen Seite krabbeln.



Rahmenbedingungen

Zeit:

45 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Je nach Beckengröße maximal 10 Kinder mit jeweils einer erwachsenen Begleitperson

Material:

Schaumstoffmatten, Krabbelstunnel, Schwimmbretter, kleine Eimer oder Becher, Gießkanne, Musik

Ort:

Schwimmbad (ca. 32°C)

Absichten und Hinweise

- ⊙ Ankommen, Wassergewöhnung, Begrüßungsritual, Kontaktaufnahme, individuelle Begrüßung der Kinder
- ⊙ Das Kind lernt unterschiedliche Bewegungsformen im Wasser kennen.
- ✔ 2 – 3 feste, bekannte Lieder sollten die Schwimmstunde kennzeichnen, um den Kindern das Ankommen und Zurechtfinden im Wasser zu erleichtern.
- ⊙ Das Kind lernt das Wasser kennen und kann die Bewegungsfreiheit der Beine ausprobieren.
- ✔ Wenn die TN sich dabei reihum im Kreis bewegen, können die Kinder gleichzeitig die Strömung und bei einem Richtungswechsel den Wasserwiderstand kennen lernen.
- ✔ Hilfreich ist es, wenn die Übungsleitung (ÜL) das Kind auf die Matte hebt, so dass das Kind am anderen Ende von der Begleitperson in Empfang genommen werden kann.

**Bewegungs-
erziehung**
01.2012

Stundenverlauf und Inhalte

● Becherschlacht

- Jedes Kind und jeder Erwachsene erhält je einen Eimer oder Becher. Das Kind kann probieren, den Becher ins Wasser zu tauchen, zu füllen und auszukippen. Anschließend füllt die erwachsene Person den Becher und schüttet das Wasser über den Körper des Kindes (über die Arme, den Rücken und die Schultern). Dann schüttet sie vorsichtig etwas Wasser über den Kopf und über das Gesicht des Kindes.

● Brettertausch

- Die erwachsene Person hält das Kind so, dass es geradeaus schaut. Abgesehen von einem Kind, hat jedes Kind ein Schwimmbrett in den Händen. Das Kind, das kein Brett hat, ruft laut: (bzw. je nach Alter des Kindes die Begleitperson) „*Brettchen, Brettchen wechsel Dich!*“ In dem Moment muss jedes Kind sein Brett in ein anderes tauschen. Wer nun kein Brett abbekommen hat, ruft als nächstes „*Brettchen, Brettchen wechsel Dich!*“ und versucht schnell eines zu erhaschen.

● „Sprungparade“

- Die Kinder werden an den Beckenrand gesetzt oder gestellt. Alle zusammen zählen laut bis „3“. Bei „3“ springen die Kinder den Eltern/der Begleitperson in die Arme.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Zahlentanz

- Alle Teilnehmer verteilen sich im Becken. Die Kinder sitzen auf dem Rücken der erwachsenen Person („Huckepack“). Die ÜL macht fetzige Musik an, zu der die Begleitpersonen laufen und die Kinder strampeln. Wenn die Musik stoppt, sagt die ÜL eine Zahl. Die TN müssen sich zu entsprechend vielen Personen zusammenfinden.

AUSKLANG (5 Minuten)

● Das Elefantenlied

- Die TN kommen nochmals in den Kreis, stellen sich mit der Schulter zur Kreismitte, alle in Richtung des Uhrzeigersinn schauend, das Kind blickt nach vorne und wird unter den Achseln gegriffen. Langsam bewegen sich die TN reihum zu folgendem Lied:
„Was muss das denn für Wasser sein, wo die großen Elefanten baden gehen ohne Badehose. Rechts ist Wasser, links ist Wasser, rundherum ist noch mehr Wasser, wo die großen Elefanten baden gehen ohne Badehose.“

● Abschlusslied

- Kreis
z.B.: „*Alle Leut´, alle Leut´, gehen jetzt nach ‚Haus, große Leut´ (strecken), kleine Leut´ (bücken), dicke Leut´ (Arme ausbreiten), dünne Leut´ (Arme zusammen), alle Leut´, alle Leut´ gehen jetzt nach Haus. Gehen in ihr Kämmerlein, lassen fünf gerade sein, alle Leut´, alle Leut´ gehen jetzt nach Haus. Sagen auf Wiedersehn, es war heut wieder schön, alle Leut´, alle Leut´ gehen jetzt nach Haus. Erst die Rechte, dann die Linke, machen beide winke, winke.“*
Und zum Schluss einen dicken Wasserkuss

● Gießkannensegnung

- Beim Verlassen des Bades wird jedes Kind noch von der ÜL „gesegnet“, indem es mit einer Gießkanne etwas Wasser über den Kopf geschüttet bekommt.

Absichten und Hinweise

- Körperwahrnehmung, spielerische Hinführung zum Tauchen
- ✔ Die ÜL nimmt in dieser Phase Kontakt mit den Kindern und Erwachsenen auf; fragt nach dem Befinden; beobachtet die Entwicklung des Kindes.
- ✔ Die Reaktion des Kindes aufmerksam beobachten!
- Reaktionschulung, Konzentration, Bewegung im Wasser auf ein Ziel hin
- Körperwahrnehmung (Wassertemperatur), Überwindung, Vertrauen
- Das Zahlenverständnis wird erweitert, Kontaktaufnahme mit anderen TN

- Die Organisationsform im Kreis und das Singen stellen einen Bezug zum Beginn der Stunde dar.
- ✔ Bei „großen“ werden die Kinder weit nach oben gehalten und wieder ins Wasser geplatzt, bei „rechts“ und „links“ in die entsprechende Richtung gebeugt und bei „rundherum“ dreht sich der Erwachsene mit dem Kind im Kreis.

- Verabschiedung, gemeinsamer Stundenabschluss



- Abschlussritual
- ✔ Jedem Kind werden dabei noch ein paar persönliche Worte gesagt.

Autorin:
Ann-Katrin
Stutzmann

Illustratorin:
Claudia Richter



Gehirnjogging für Ältere

Förderung der kognitiven Leistungsbereitschaft

Vorbemerkungen/Ziele

Im Rahmen eines präventiven Angebotes Ältere „AKTIV UND GESUND ÄLTER WERDEN“, kann z. B. in der 8. Angebotseinheit das Thema „Gehirnjogging“ aufgegriffen werden. Themen der Stunde sind das moderate Training der Ausdauer, Förderung der kognitiven Leistungsbereitschaft ohne Überforderung, Muster des Denkens und Verhaltens sowie Sensibilisierung der Körperwahrnehmung. Diese Beispielstunde bezieht sich auf die allgemeinen theoretischen Grundlagen, wie sie in der Ausgabe „Gestaltung von Präventionsstunden“ dargestellt worden sind.

Beispiele für Infomaterialien befinden sich in der Praxishilfe: Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für den Angebotsbereich „Gesundheitsförderung für Ältere“, des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen, Duisburg 2009, Seite 89 ff.

Stundenverlauf und Inhalte

BEGRÜSSUNG (5 Minuten)

- ⊙ Halbkreis
- Begrüßung
- Rückblick auf die Inhalte der vorherigen Einheit
- Besprechung der zu Hause durchgeführten „Anregungen für zu Hause“
- Vorstellung der Inhalte dieser Einheit

INFORMATIONSPHASE (5 Minuten)

- Erarbeitung von Möglichkeiten des Gehirnjoggings im Alltag
Aushändigung und Besprechung des Infomaterials „Fitness fürs Gehirn“

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- **Kuhstall**
Die TN gehen zu dritt zusammen, wobei sich jeweils zwei TN an den Händen fassen (Stall) und der dritte TN zwischen die Arme geht (Kuh). Die Dreiergruppen stellen sich im Kreis auf. Ein TN bleibt in der Mitte und darf einen Befehl geben, um einen Platz im Kreis zu bekommen:
 - Bei „Kuh“ wechseln die TN in der Mitte die Positionen
 - Bei „Stall“ wechseln die beiden TN, die sich an den Händen gefasst haben, die Positionen und suchen sich neue Partner. Die „Kuh“ bleibt stehen.
 - Bei „Kuhstall“ wechseln alle TN die Plätze
- **Galaxie**
Die TN gehen/walken/laufen durch einen begrenzten Raum. Zwei TN schließen sich zusammen, wobei eine/r die Erde und eine/r der Mond ist. Beide bewegen sich weiter durch den Raum, wobei der Mond um die Erde kreisen muss. Dann schließen sich drei TN zusammen und teilen sich auf in Erde, Mond und Sonne. Der Mond bewegt sich um die Erde und die Erde bewegt sich um die Sonne. Zum Schluss müssen dann die Sonnen um den Galaxiemittelpunkt (ÜL) kreisen.

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

Rahmenbedingungen

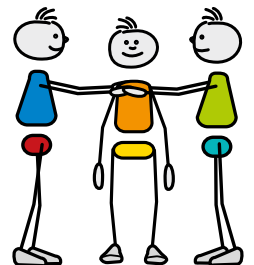
- Zeit:**
90 Minuten
- Teilnehmer/innen (TN):**
Erwachsene, Altersdurchschnitt 65 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe
- Material:**
„Ungewöhnliche“ Materialien: Rollbrett, Pedalo, Kreisel, Stelzen etc., Bälle, A-B-C-D Plakat
- Infomaterial:**
„Fitness fürs Gehirn“
- Ort:**
Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ⊕ Eröffnung der Stunde, Rückblick, Vorstellung des Stundenthemas
- ♣ Evtl. Teilnehmermaterial der „Anregungen für zu Hause“

- ⊕ Einstieg in das Stundenthema

- ⊕ Lockerung der Gruppenatmosphäre, körperliche Erwärmung



- ⊕ Körperliche Erwärmung, Kommunikation

Prävention
– Gesundheitsförderung für
Ältere
02.2012

Stundenverlauf und Inhalte

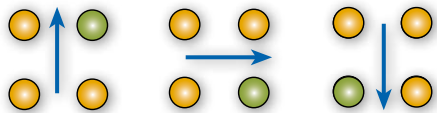
SCHWERPUNKT (45 Minuten)

● Intelligenzquadrat

- Vier TN stellen sich in einem Quadrat auf.

Der/die TN vorne rechts gibt die Gehrichtung an und wann und in welche Richtung abgelenkt wird (Kommando „Links“ = viertel Drehung nach links, Kommando „Rechts“ = viertel Drehung nach rechts). Nach dem „Abbiegen“ übernimmt der/die TN, der/die sich nun vorne rechts befindet das Kommando.

Variationsform: TN vorne rechts bestimmt nicht nur die Richtung, sondern auch die Fortbewegungsart



● „Mal was anderes“

- Die TN sollen – falls vorhanden – verschiedene Materialien wie Rollbrett, Pedalo, Kreisel etc. ausprobieren, mit denen sie bisher nur wenig oder gar keinen Kontakt hatten.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● ABCD-Bewegung

Die Übungsleitung (ÜL) hat ein Plakat vorbereitet, auf dem in willkürlicher Reihenfolge die Buchstaben A, B, C und D stehen (z. B. A B C A B B A D B B D D A C B etc.). Zu jedem Buchstaben denken sich die TN Bewegungen aus, z. B. A = Klatschen, B = Stampfen, C = Hüpfen, D = Drehen. Diese Bewegungen sollen gemeinsam in der Gruppe durchgeführt werden.

AUSKLANG (5 Minuten)

● Selbstmassage

Die TN befinden sich in einer entspannten Stehposition. Die ÜL macht leichte Klopfungen und Schüttelungen am eigenen Körper mit flacher Hand oder Faust an den Muskeln verschiedener Körperbereiche vor. Angefangen wird bei einem Arm von der Hand aufwärts zur Schulter- und Nackenpartie.

Anschließend folgen der zweite Arm, die Gesäßmuskulatur und die Beine, die man mit beiden Händen ausklopfen kann.

ANREGUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG (5 Minuten)

- Halbkreis

● Anregungen für zu Hause

Eine Routinetätigkeit in der nächsten Woche durchbrechen und variieren, z. B. Tagesrhythmus verändern, ein Gesellschaftsspiel spielen, ein Gedicht auswendig lernen etc.

● Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde

● Verabschiedung

Absichten und Hinweise

- ⊙ Ausdauer- und Koordinationsförderung
- ✓ Musikeinsatz kann die Übung unterstützen.
- ✓ Mögliche Reflexionsfragen:
 - Wann macht es Ihnen Freude, sich zu bewegen?
 - Wann war es schwierig, sich bei den Aufgaben umzustellen?
 - Sind Sie nach Ihrer Einschätzung eher flexibel oder eher festgefahren? Wie hat sich Ihre Anpassungsfähigkeit mit dem Alter verändert?
- ⊙ Auseinandersetzung mit Mustern des Denkens und Verhaltens
- ✓ Mögliche Reflexionsfragen:
 - Wie sind Sie an die neuen Materialien herangegangen: Erstmal zuschauend, haben Sie nach Hilfsmitteln gesucht oder sind Sie einfach „ran“ und haben ausprobiert?
 - Wie gehen Sie sonst an neue unbekannte Dinge heran? Hat sich Ihre Herangehensweise mit dem Älterwerden verändert?
- ⊙ Anregung der kognitiven Leistungsbereitschaft
- ✓ Variationen mit und ohne Sprechen oder verschiedene Tempi und Rhythmen können erprobt werden.
- ⊙ Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit
- ✓ Mögliche Reflexionsfragen:
 - Welcher Bereich war bei Ihnen besonders angespannt heute?
 - Wann könnten Sie die Selbstmassage „zwischen durch“ zur Entspannung zu Hause nutzen?
- ⊙ Erproben von kognitiven Variationsmöglichkeiten im Alltag

Autoren:

Dagmar Tiemeier
Dr. phil. Michael Matlik
Thorsten Späker

Redaktion:
Ellen Beckers

Illustratorin:
Claudia Richter





Hallenhockey

Spielerische Einführung

Vorbemerkungen/Ziele

Hallenhockey ist eine von Deutschlands erfolgreichsten Mannschaftssportarten der letzten Jahre. Sowohl die Herren- als auch die Damennationalmannschaft gehören zur absoluten Weltspitze.

Eine spielerische Heranführung an diese Sportart soll im Folgenden mit einem Schwerpunkt auf koordinative Elemente dargestellt werden.

Rahmenbedingungen

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

15 – 20

Material:

Hockeybälle und Hockeyschläger entsprechen der TN-Anzahl, Hüttchen und Leibchen in verschiedenen Farben

Ort:

Sporthalle

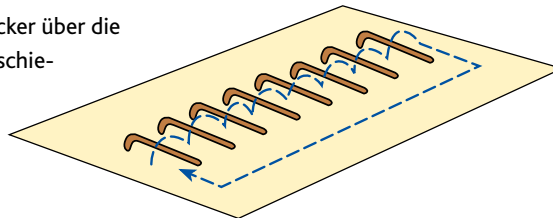
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● **Schlägerlauf**

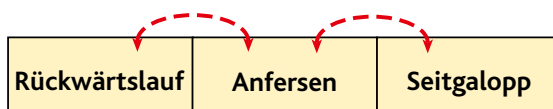
- ☉ Zum Einstieg in die Stunde werden alle Hockeyschläger in eine Reihe mit einem Abstand von ca. einem Meter gelegt.

Die TN laufen locker über die Schläger mit verschiedenen Bewegungsaufgaben (vorwärts, Kniehellauf, rückwärts, Slalom, Anfersen, drei vor – zwei zurück etc.).



● **Dreifelderfangen**

- ☉ Das Spielfeld wird in drei Felder aufgeteilt, in denen jeweils verschiedene Laufformen zu absolvieren sind (z. B. Skifahrersprung, auf linkem/rechtem Bein hüpfen, Strecksprung, Rückwärtslauf, Seitgalopp, Anfersen). Je nach Gruppengröße wird die Fängeranzahl ausgewählt.



Wird jemand gefangen, so ist diese Person der neue Fänger. Beim Wechsel in das andere Feld, muss die neue Bewegungsform von jedem (auch den Fängern) durchgeführt werden.

Absichten und Hinweise

- ☉ Einfache Laufbewegungen sollen das Herz-Kreislaufsystem anregen und einen Einstieg mit dem vorhandenen Material ermöglichen. Koordinationsschulung
- ✔ TN sollen/können eigene Bewegungsaufgaben beim Durchlaufen an die Gruppe stellen.
- ☉ Erwärmung, Koordinationsschulung, Orientierung
- ✔ Alle ein bis zwei Minuten sollten die Bewegungsformen durch Ideen der TN gewechselt werden.



Stundenverlauf und Inhalte

● Hep und Hip

- ⦿ Die TN stehen im Kreis in einem Abstand von zirka einem Meter. Alle Hockeyschläger werden mit dem Schlägerende auf den Boden gestellt und nur noch mit zwei Fingern am lang ausgestreckten Arm am Umfallen gehindert.

Auf die akustischen Signale (Hep = rechts herum; Hip = links herum) der Übungsleitung (ÜL) werden die Plätze in die jeweilige Richtung getauscht, ohne dass die Schläger auf den Boden fallen dürfen.

SCHWERPUNKT (45 Minuten)

● Sicherheitsregeln

- Zu Beginn werden wichtige Regeln mit den TN abgesprochen:
- Der Schläger darf maximal bis zur Hüfthöhe gehalten werden.
 - Absichtliches Spielen mit den Füßen ist nicht erlaubt.
 - Es darf nicht im Liegen gespielt werden.
 - Der Ball darf nur mit der flachen Schlägerseite gespielt werden.
 - Der Ball muss immer flach am Boden bleiben.

● Grundtechnik und Schlägerhaltung

- ⦿ Jeder TN erhält einen Schläger sowie einen Ball. Im Kreis stehend erklärt die ÜL die wichtigsten Techniken.

Die Grundtechniken werden am Platz sowie direkt im Anschluss in der Bewegung geübt.

1. Schlägerhaltung (linke Hand oben, rechte Hand unter der linken Hand)
2. Ballführung mit der Vorhandseite auf der rechten Körperseite
3. Ballführung auf der linken Rückhandseite
4. Dribbling vor dem Körper

● Chaos im Kreis

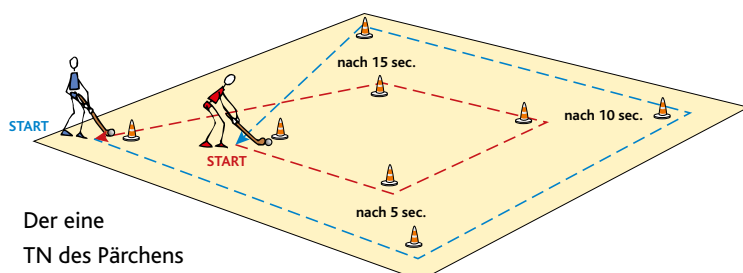
- ⦿ Alle TN haben einen Hockeyschläger und einen Hockeyball und bewegen sich damit in einem vorgegeben Raum (Kreis).

Auf Signale der ÜL müssen verschiedene Aufgaben gelöst werden.

- 1 Pfiff = Ball mit einem Mitspieler tauschen
- 2 Pfiffe = einem Mitspieler den Ball abnehmen
- 3 Pfiffe = den Ball in einer Achterform durch die Beine führen
- 1 langer Pfiff = drei Drehungen um die Körperachse
- 1 langer und 1 kurzer Pfiff = Sprint mit dem Ball bis zur Wand und wieder zurück in den Kreis

● Große Runde – Kleine Runde

- ⦿ Es werden zwei Quadrate aufgebaut. Das eine ist etwas kleiner als das andere und befindet sich innerhalb des größeren. Zu zweit werden Runden gelaufen.



Der eine TN des Pärchens startet in die kleine, der andere TN in die große Runde. Nach einer Runde wird getauscht. Aufgabe ist es, dass beide TN immer auf einer Höhe laufen. Der Ball wird die ganze Zeit nur mit der Vorhand geführt.

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

Absichten und Hinweise

- ⊙ Reaktionsschulung, Gruppenspiel
- ✓ Proberunden durchführen und anschließend evtl. einen Sieger ausspielen; die „Verlierer“ eröffnen einen neuen Kreis.

Autor:
Michael
Steinmann

- ⊙ Sicherheitsvorkehrungen für das gemeinsame Spielen und Üben in der Gruppe treffen
- ✓ Zwischen den Übungen sollte den TN eine kurze Trinkpause gegönnt werden.

- ⊙ Üben von Grundtechniken

- ⊙ Spielerisches Üben der Grundtechniken
- ✓ Raumgröße entsprechend der Gruppengröße wählen
- ✓ Es können auch Pfiff-Aufgaben von den TN vorgeschlagen werden.

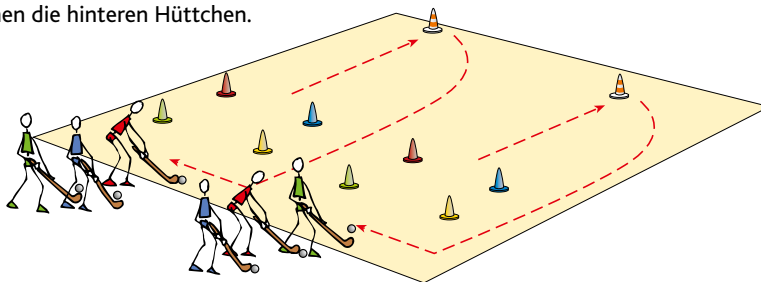
- ⊙ Vorhandführung im Lauf, Anpassung an den Mitspieler
- ✓ Laufrichtung sollte im ersten Durchgang gegen den Uhrzeigersinn sein, damit der Ball in den Kurven nicht so schnell verloren geht.
- ✓ Sind die TN schon geübt, kann die Laufrichtung variiert werden, so dass an den Kurven der Ball entweder überlaufen oder mit der Rückhand gespielt werden muss.

Illustratorin:
Claudia Richter

● **Farbreaktion**

- ⊙ Es werden jeweils zwei Vierecke mit vier verschiedenfarbigen Hüttchen aufgestellt, außerdem ein Zielhüttchen. Es werden Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft stellt sich nun zwischen die hinteren Hüttchen.

Die ÜL ruft eine Hüttchenfarbe; die Mannschaften-TN müssen nun dieses Hüttchen mit dem Ball berühren und danach zügig zum Ziel laufen.



Variante: Zwei Farben werden gerufen; die gerufenen Farben dürfen diesmal nicht berührt werden; an dem einen oder anderen Hüttchen wartet eine Zusatzaufgabe (z. B. Ball um das Hüttchen mit der Vorhand führen; Ball kurz Stoppen und weiter laufen; komplette Drehung mit Ball um das Hüttchen etc.)

- ⊙ Reaktionsschulung, Teamaufgabe
- ✔ Bei größerer Spieleranzahl mehrere Vierecke

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (25 Minuten)

● **Zahlenhockey**

- ⊙ Die gesamte Gruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt. Pro Gruppe wird jeder Person eine Nummer (1, 2, 3 usw.) zugeordnet, so dass jede Zahl insgesamt zweimal vorkommt. Es gibt ein Spielfeld mit jeweils zwei Hüttchentoren pro Mannschaft, welche an den jeweiligen Grundlinie aufgebaut werden. Ein Spielball liegt in der Mitte des Feldes.

Das Spiel beginnt, sobald die ÜL eine Zahl ruft. Die jeweils genannte Zahl, sowie die beiden Nachbarzahlen spielen gegeneinander. Nach einer bestimmten Zeit ruft die ÜL eine neue Zahl und die jeweils entsprechenden drei Spieler pro Team setzen das Spiel fort.

● **Miniturnier**

- ⊙ Es werden mehrere Mannschaften mit maximal drei Spielern gebildet. Das Spielfeld sollte so gewählt werden, dass immer vier Mannschaften auf kleine Hüttchentore spielen können.

Aufgabe, um ein Tor zu erzielen, ist, dass der Ball von einem Mitspieler hinter dem Tor berührt wird. Tore können von vorne und hinten geschossen werden.

- ⊙ Spiel 3 : 3, Reaktionsschulung
- ✔ Beim Spiel ist unbedingt auf die Einhaltung der Regeln zu achten, da es ansonsten zu Verletzungen kommen könnte.

- ⊙ Hockeyspiel unter vereinfachten Bedingungen
- ✔ Durch das Berühren der Mitspieler nach dem Torschuss soll ein wildes „Draufschießen“ verhindert werden.

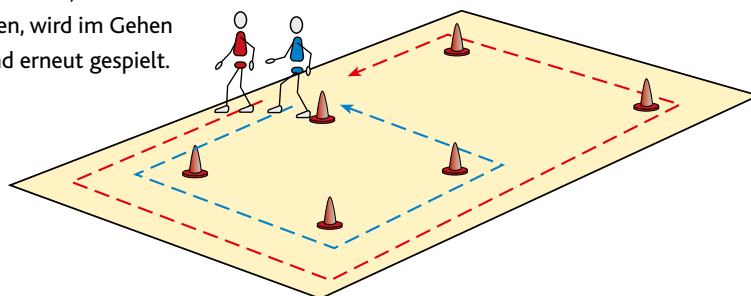
AUSKLANG (5 Minuten)

● **Schnick-Schnack-Schnuck**

- ⊙ Es werden insgesamt sechs Hüttchen aufgestellt, so dass zwei Quadrate nebeneinander entstehen.

Nun geht es wie beim normalen Schnick-Schnack-Schnuck darum, gegen einen Gegner zu gewinnen, allerdings nur ein Spiel lang. Der Gewinner muss eine halbe Runde, der Verlierer die große Runde laufen. Dort angekommen, wird im Gehen oder Laufen ein neuer Gegner gesucht und erneut gespielt.

**Schnick
Schnack
Schmuck**



- ⊙ Auslaufen, Cool down
- ✔ Da es sich hier um das Auslaufen handelt, sollten die TN durchaus die Möglichkeit zu einem langsamen und kommunikativen Umsetzen haben.





Power Yoga / Stretching

Kraft, Beweglichkeit und Balance in Einklang bringen

Vorbemerkungen/Ziele

Power Yoga und Stretching ist ein Training für jeden, der sich durch Bewegung wohlfühlen möchte. Bei diesem Training wird eine bewusste Abfolge, basierend auf Yogapositionen mit gesteigerter Intensität, hinsichtlich Kraft, Beweglichkeit und Balance in Einklang gebracht.

Das Training setzt Erfahrung und Kenntnisse der Übungsleitung (ÜL) / Kursleitung (KL) voraus.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Pro TN 1 Matte, 1 Yogablock und 1 Yogaband, Musik

Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum

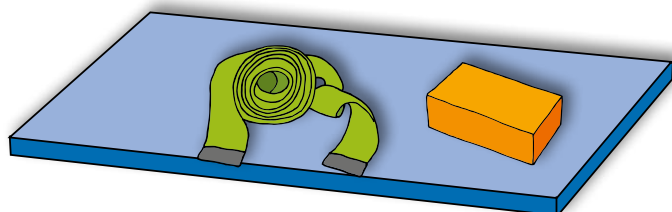
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Aufbau der „Arbeitsstation“

- ⦿ Die TN stehen in einem Kreis oder leicht von einander versetzt, so dass die ÜL / KL alle TN sehen kann.

Jeder TN baut eine „Arbeitsstation“ bestehend aus einer oder zwei Matten aufeinander, einem Yogablock und einem Yogaband auf. Yogablock und -band werden so vor die Matte platziert, dass sie greifbar sind.



● Übungserläuterungen

- ⦿ Die ÜL / KL erklärt die Grundposition und macht auf unterschiedliche Optionen (z. B. geringerer Bewegungsumfang, Hilfsmittel) bei den Übungsausführungen aufmerksam.

Grundposition: Aufrechter Stand, Füße hüftbreit, Beine, Hüfte, Rumpf, Schulter und Kopf korrekt ausrichten, fließend atmen.

● Aufwärmung

Die TN beginnen das Training in der Grundposition.

- Abrollen der Füßen
- Aufrecht mit gehobenen Armen vor der Brust stehen
- Aufrecht mit gehobenen Armen über dem Kopf stehen
- 2-Punktstand auf Fersen und Fußspitzen
- leichte Vorbeuge
- leichte Rückbeuge
- Seiteneigung mit stabilem Unterkörper

Absichten und Hinweise

- ⦿ Vorbereitung der Arbeitsmaterialien für die Übungen
- ✓ Der Blickkontakt zwischen TN und ÜL / KL ist wichtig
- ✓ Die ÜL / KL spricht einzelne TN an und motiviert jeden individuell.

- ⦿ Differenzierungsmöglichkeiten der Übungen je nach Alter, Fitnessstand und Zielsetzung der TN vorstellen und unterschiedlichen TN in einer Gruppe gerecht werden.
- ✓ Die Grundposition ist die Grundlage für eine gute Haltung.

- ⦿ Allgemeine Erwärmung
- ✓ Ca. 8 Minuten
- ✓ Zwischen den Übungen wird stets die Grundposition eingenommen.

Fitness
03.2012

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (40 Minuten)

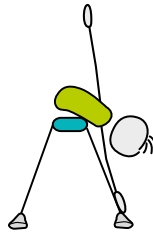
- Es werden 10 Übungen in einer bestimmten Abfolge durchgeführt: Erläuterung, Ausführung, Korrektur, Ausgangsposition, Folgeposition und Pausen.
Jede Übung dauert ca. 4 Minuten.
Die einzelnen Übungen mehrmals wiederholen.

● Übung 1: Tiefe Vorbeuge

Aufrechter Stand mit geschlossenen Füßen; ausatmend sich nach vorne beugen, den Boden (Option 1) mit den Fingerspitzen berühren. In dieser Position bis 60 Sekunden (Sek.) bleiben (Option 2) und den Atem fließen lassen. Aufrichten und ruhen.

● Übung 2: Tiefe Vorbeuge mit Außenrotation des Rumpfes

Aufrechter Stand mit geöffneten Beinen, die Arme auf Schulterhöhe anheben, die Handflächen zeigen nach unten. Beim Ausatmen mit der rechten Hand den linken Fuß (Option) berühren und gleichzeitig den Oberkörper weit nach links drehen. In der Position bis 30 Sek. verweilen. Seitenwechsel



● Übung 3: Einbeinstand („Baum“)

Aufrechter Stand, den linken Fuß an die rechte Oberschenkelseite stellen (Option). Die Arme über den Kopf strecken, die Handflächen zusammen. In der Position bis 30 Sek. verweilen. Seitenwechsel



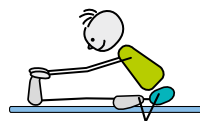
● Übung 4: Rückenlehne

Im Fersensitz Hände auf den Knien, beim Einatmen sich zum Kniestand aufrichten, beim Ausatmen sich mit dem ganzen Körper nach hinten lehnen (keine Rückbeuge, sondern die Lehne!). In der Position bis 30 Sek. verweilen. Beim Einatmen aufrichten und beim Ausatmen auf die Fersen setzen.



● Übung 5: Vorbeuge im Sitzen

Im Sitz ein Bein abwinkeln und das andere beugen so dass die Fußsohle die innere Seite des Oberschenkels berührt, sich über das abgewinkelte Bein beugen und den Fuß mit beiden Händen halten (Option). In der Position bis 30 Sek. verweilen. Seitenwechsel



● Übung 6: Vierfüßlerstand

Absichten und Hinweise

- ⊙ Muskelkräftigung, Förderung des Muskelzusammenspiels, Training von Stabilität, Gleichgewicht und Balance
- ✔ Bei der Übungsdurchführung besonders auf korrekte Technik und Atmung hinweisen und achten.
- ⊙ Dehnung der Rumpf- und Beinrückseite
- ✔ Option 1: Yogablock
- ✔ Option 2: leicht gebeugte Knie

- ⊙ Dehnung der Rumpfpotatoren
- ✔ Option: das untere Bein

- ⊙ Training des Gleichgewichts und der Körperbalance
- ✔ Option: an das Knie

- ⊙ Dehnung der Rumpfvorderseite, Köperspannung schulen, Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur
- ✔ Von den Knien bis zum Kopf bildet der Kopf eine Linie.

- ⊙ Dehnung der unteren Rumpfmuskulatur, Ab- und Adduktoren
- ✔ Option: das Yogaband um den Fuß legen und das Band mit beiden Händen halten

Im Vierfüßlerstand einatmend das rechte Bein nach hinten anheben und den Kopf heben. Ausatmend das rechte Knie und die Stirn unter dem Bauch zusammenführen. Einatmend das rechte Bein wieder nach hinten hochheben. Ausatmend das rechte Knie auf den Boden stellen. Seitenwechsel

- ⊙ Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- ✔ Auf das Zusammenspiel der Bewegung und Atmung achten!

● **Übung 7: Der Stand**

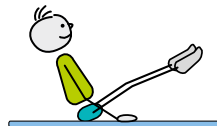
Auf Fußspitzen und Ellenbogen abgestützt (Option), Kopf, Rumpf und Beine auf eine Linie halten. Ruhig und gleichmäßig atmen und die Körperspannung bis zu 60 Sek. aufrecht halten. Bei Bedarf gelegentlich ausruhen.

- ⊙ Ganzkörperkräftigung
- ✔ Option: auf Knien und Ellenbogen abstützen

● **Übung 8: Bauchsitz / Schwebesitz**

Im Langsitz mit angezogenen und geschlossenen Knien die Handflächen seitlich neben den Beinen auf den Boden legen.

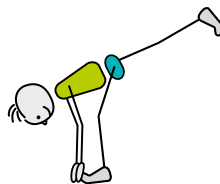
Die Beine leicht gestreckt anheben (Option) und gleichmäßig weiter atmen. Diese Sitzposition bis 30 Sek. halten. Sich ausruhen und wiederholen



- ⊙ Kräftigung der Bauchmuskulatur
- ✔ Option: leicht gebeugte Knie

● **Übung 9: Hocke**

Aus der Hockstellung heraus die Knie strecken und die Handflächen (Option) an den Füßen halten. Beim Einatmen das rechte Bein anheben. Beim Ausatmen das Bein absenken. Seitenwechsel



- ⊙ Gleichgewichtsschulung, Körperspannung halten
- ✔ Option: Fingerspitzen
- ✔ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

● **Übung 10: Im Liegen**

In Rückenlage beim Ausatmen das rechte Knie Richtung Oberkörper ziehen und mit beiden Händen umarmen. Position 30 Sek. halten, dann das rechte Bein auf den Boden zurücklegen und ruhen. Seitenwechsel



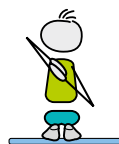
- ⊙ Dehnung der Gesäßmuskulatur

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● **Mobilisation des oberen Rumpfbereiches**

Die Übungen werden im Sitzen ausgeübt. Die TN haben freie Wahl zwischen Schneidersitz, Fersensitz oder dem Sitz auf dem Yogablock.

- Den linken Arm von unten auf die Mitte des Rückens bringen und mit der rechten Hand von oben die linke Hand greifen und halten. Der rechte Ellenbogen wird dabei nach oben geschoben. Seitenwechsel
- Die Hände liegen auf den Knien. Den Kopf mit Blick geradeaus Richtung rechte Schulter neigen und Position halten. Seitenwechsel
- Ausruhen



- ⊙ Vorbereitung auf die Regenerationsphase, Dehnung der Brust- und Armmuskulatur, Schultermobilisation, Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur

- ✔ Evtl. im Hintergrund leise Musik

AUSKLANG (5 Minuten)

● **Haltung im Alltag**

Es wird auf Sinn und Zweck des Trainings der Haltung, des Gleichgewichts und der Balance eingegangen. Zudem wird den TN der gesundheitliche Aspekt des Trainings insbesondere zum Stressabbau vermittelt.

- ⊙ Stundenabschluss, Informationen an die TN weitergeben

- ✔ Die ÜL / KL bekommt eine Rückmeldung von den TN und beantwortet mögliche Fragen





Schutzengel

Wie dein Schutzengel dich führt

Vorbemerkungen/Ziele

Kinder im Kindergartenalter leben ihre Phantasie gerne in vielfältigen Rollenspielen aus. Sie verfügen noch über einen unkomplizierten Zugang zur Welt der Magie, der Träume und des Übersinnlichen. Die Existenz von Engeln ist für sie oft eine schöne und selbstverständliche Vorstellung. Insbesondere die Anwesenheit von Schutzengeln kann Kinder auch beruhigen, stärken und in die eigene Kraft führen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Vorbereitung der Stunde

In der Mitte der Halle ist ein großes Schwungtuch als Raumteiler gespannt. Hinter dem Vorhang sind Materialien zu einem Turm aufgestapelt, insbesondere Kleingeräte wie kleine Kästen, Kastenteile, Matten. Dazu liegen viele weiche Materialien wie Tücher, Säckchen etc. bereit.

● Anfangskreis

⊕ Treffpunkt auf der freien Seite

Gespräch über Engel „Was wisst ihr über Engel? Was fällt euch zu Engeln ein?“

● Wenn Engel fliegen ...

⊕ Jedes Kind erhält von der ÜL zwei Tücher, mit denen es sich zur Musik durch die Halle bewegen soll.

- Probiert mal aus, auf welche verschiedenen Arten die Engel fliegen können (langsam, schnell, sanft, ...).
- Manchmal hüpfen Engel vor Freude. Wie können Engel hüpfen und springen?
- Manchmal tun sich ganz viele Engel zusammen und bilden gemeinsam eine Engelschar. Probiert mal aus, wie viele Engel gemeinsam fliegen und tanzen können.

SCHWERPUNKT (35 Minuten)

● Hier fühlt mein Schutzengel sich geborgen

⊕ Wechseln der Hallenseite und Bau von Schutzengelhäusern

Die Kinder dürfen alle Materialien benutzen, um sich ihr eigenes Schutzengelhaus zu bauen. Was ist für meinen Schutzengel wichtig? Die ÜL und Helfer bieten bei Bedarf Hilfe an.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Kinder im Alter von 3 – 5 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson

Material:

Schwungtuch, kleine Kästen, Kastenteile, Matten, Weichboden, Bank, Tücher, Säckchen, Teppichfliesen, Musik, Kiste mit kleinen Edelsteinen

Ort:

Turnhalle

Absichten und Hinweise

- ⊕ Die Materialien werden später benötigt, um Schlafstätten für die Schutzengel schön kuschelig ausgestalten zu können.
- ⊕ Einführung in das Thema
- ⊕ Die Übungsleitung (ÜL) nimmt wahr, wie sehr sich die Kinder schon mit Engeln auseinandergesetzt haben.
- ⊕ Erwärmung, in Bewegung kommen, sich ausprobieren



- ⊕ Umsetzung des Themas auf kreative Weise; jedes Kind kann seine eigene Phantasie ausleben und zu sich finden.

**Bewegungs-
erziehung**
03.2012

Stundenverlauf und Inhalte

● Das Engellied

„Wir öffnen jetzt das Engelhaus,
die Engel, sie fliegen zum Tor hinaus.
Sie fliegen in die weite Welt,
wo's ihnen ja so gut gefällt.
Und kehren sie heim zur süßen Ruh,
dann schließen sie wieder das Engelhaus zu.“

Die Kinder (Engel) bilden einen Kreis und fliegen bei Beginn des Liedes durch den Vorhang hindurch zu den Menschen. Zum Liedende kehren sie wieder zurück durch den Vorhang in den Engelkreis.

● Mensch und Schutzengel

○ Die TN bilden Paare (Mensch und Schutzengel)

Die Menschen gehen auf die eine Seite des Schwungtuches. Die Schutzengel warten auf der anderen Seite. Die ÜL verbindet einem Menschen die Augen und ruft dessen Schutzengel herbei, der ihn durch die Halle führt. Der Schutzengel lässt seinen Menschen eigene Erfahrungen machen, gibt Tipps bei Bedarf und hilft. Der Schutzengel kann den Menschen auch verschiedene Gegenstände erfühlen lassen.

Anschließend Rollenwechsel

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Gemeinsames Treffen im Wohnbereich der Schutzengel

○ Gruppenkreis

Kurzes Gespräch, wie es den Menschenkindern mit ihrem Schutzengel ergangen ist: Wie fühlt es sich an, wenn ihr einen Schutzengel an eurer Seite habt?

AUSKLANG (10 Minuten)

● Schutzengelmeditation

○ Jedes Kind legt sich in sein Schutzengelhaus. In der Mitte wird eine Kerze angezündet. Im Hintergrund läuft leise Musik.

„Du legst dich ganz gemütlich in dein Schutzengelhaus und schließt die Augen, wenn du magst. Du spürst wie dein Atem gleichmäßig kommt und geht. Du atmest ein und aus, ein und aus, ein und aus. Und du merkst wie gemütlich es in deinem Haus ist, in dem Haus deines Schutzengels. Hier bist du geborgen und gehalten. Dein Schutzengel ist bei dir und du spürst, wie er dich beschützt. Es geht dir richtig gut. Du genießt diese Ruhe und diesen Frieden. – Dein Schutzengel ist ganz nah bei dir und du hast nun die Chance, ihn um etwas zu bitten, wobei er dir helfen kann. Du kannst ihm einen Herzenswunsch sagen, bei dem du ihn um seine Hilfe bittest. – Dein Schutzengel bedankt sich nun bei dir, dass du ihm diesen Wunsch anvertraut hast. Als Zeichen, dass er immer bei dir ist, schenkt dir dein Schutzengel einen kleinen Edelstein. Du nimmst ihn dankbar in deine Hand und spürst seine Kraft. – Nun spürst du wieder wie gemütlich du in deinem Haus liegst, hier in der Halle. Du atmest noch einmal kräftig ein und wieder aus, reckst und streckst dich, öffnest die Augen und bist dann wieder ganz hier bei uns.“

● Edelsteingeschenk

Zum Abschluss wird eine Kiste mit kleinen Edelsteinen herum gegeben, aus der sich jedes Kind einen Edelstein mitnehmen darf.

Wer möchte, darf dabei auch noch kurz sagen, was er mit nach Hause nimmt und woran er dabei denkt.

Absichten und Hinweise

○ Gemeinschaftsaktion, sich bewegen, Verbindung der Schutzengelwelt mit der Menschenwelt

✔ In Anlehnung an das Lied: Wir öffnen jetzt das Taubenhaus, Lied 2 – 3 Mal wiederholen

○ In dieser Phase dürfen die Kinder erleben, wie es sich anfühlt, wenn sie von jemandem geführt und begleitet werden und sich diesem voll anvertrauen.

✔ Die Übungsleiter stellt kleine Hindernisse in den Weg und legt verschiedene Tastmaterialien aus (Teppichfliesen, Säckchen, Matten, Weichboden, Bank).

○ In dieser Sequenz ist es schön, wenn es der ÜL gelingt, einen Bezug zum Ausgangsthema herzustellen und die Kinder ihre Gefühle benennen können (z. B. Sicherheit, Geborgenheit, aber auch Angst zu vertrauen)

○ Entspannung, zur Ruhe kommen

✔ Die ÜL sollte die Geschichte möglichst langsam vorlesen, um den Kindern Zeit zu geben, zu folgen.



○ Jedes Kind kann auf diese Art eine Erinnerung an seinen Schutzengel mit nach Hause nehmen, um sich auch im Alltag immer daran zu erinnern, dass es beschützt und getragen wird.

Autorin:
Tanja Overesch

Illustratorin:
Claudia Richter



Trimilin

Fit durch federn und hüpfen

Vorbemerkungen/Ziele

Ein Trimilin ist ein kleines Trampolin mit einer besonders weichen Bespannung – nicht zu verwechseln mit einem Mini-Trampolin, welches in der Turnhalle zum Absprung genutzt wird!

Schwingen, Federn, Laufen und Hüpfen auf dem Trimilin ermöglichen ein gelenkschonendes Fitnessstraining. Die Schulung der Körperwahrnehmung, Koordination und Ausdauer lassen sich gut auf einem Trimilin umsetzen. Gibt es weniger Geräte als Teilnehmer/innen in der Gruppe, kann das Trimilin als „Station“ auch im Rahmen eines Zirkeltrainings eingesetzt werden.

Stundenverlauf und Inhalte

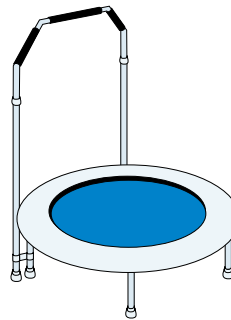
EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Trimilin – Erprobung

- ☉ Die Trimilins stehen kreisförmig oder in versetzter Blockaufstellung. Auf dem Trimilin zunächst federn; beide Füße stehen parallel und leicht geöffnet. Armbewegungen dazu nehmen: Arme neben dem Körper pendeln, Arme nach außen öffnen und schließen, Arme im Wechsel nach unten und zur Decke strecken, Arme vor dem Körper rollen usw.

● Arm- und Beinvariationen

Auf dem Trimilin gehen; dabei die Arme wie beim Walking mitführen, die Hände vor und hinter dem Körper zusammen führen usw.
Bein-Variationen: die Beine öffnen und schließen, um sich selbst drehen, die Knie anheben, die Fersen nach hinten ziehen



● Individuelle Trimilin – Erprobung

Jede/r TN hat Gelegenheit verschiedene Formen beliebig zu wiederholen. Auf dem Trimilin federn, gehen, walken, laufen, hüpfen; das Körpergewicht von einer Seite zur anderen, sowie vor und zurück verlagern; Einbeinstand. Die TN steigen langsam vom Trimilin ab und versuchen, die unterschiedlichen Qualitäten des Untergrundes (Hallenboden und Trimilin) nachzuspüren.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Bein choreographie

Die TN wählen selbst aus, ob sie federn oder hüpfen.
4 x mit beiden Füßen, 4 x auf dem rechten Fuß, 4 x beide Füße, 4 x auf dem linken Fuß, 4 x beide Füße, mehrere Wiederholungen.
Variationen: Beim Federn oder Hüpfen auf einem Bein, wird das andere Bein nach vorne angehoben oder zur Seite weggestreckt.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

10 – 15

Material:

Pro TN ein Trimilin, eine Airex-Matte oder ein Handtuch

Ort:

Gymnastik- oder Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ☉ Vertrautmachen mit dem Trimilin, Aufwärmen
- ✔ Ohne Schuhe aufs Trimilin – mit Socken oder Gymnastikschlappen
- ✔ Beide Füße haben zunächst Kontakt zum Tuch.
- ✔ Variation: Federn in Schrittstellung mit Armeinsatz
- ☉ Weitere Erprobung und Gewöhnung an das Gerät
- ✔ Hilfe-/Sicherheitsaspekt: Bei Bedarf (Gleichgewichtsprobleme, TN mit gesundheitlichen Einschränkungen) kann an dem Trimilin eine Haltestange angebracht werden. Diese muss nicht genutzt werden, hilft aber den TN, sich verschiedene Übungen zuzutrauen, mit der Gewissheit ggf. zufassen zu können.
- ☉ Individuelle Bewegungsformen (je nach Leistungsstand der TN) ausprobieren, Körperwahrnehmung und Gleichgewichtsschulung, Bewusstmachen des weichen, federnden Tuchs des Trimilins
- ✔ Zusätzliche Arm- und/oder Kopfbewegungen verändern das Gleichgewichtsvermögen
- ☉ Koordinationsschulung und moderate Ausdauerförderung
- ✔ Bewegungsform und -tempo wählen die TN selbst
- ✔ Pulsmessung
- ✔ Alle Formen hintereinander in eine Bewegungsabfolge bringen

Fitness
04.2012

Stundenverlauf und Inhalte

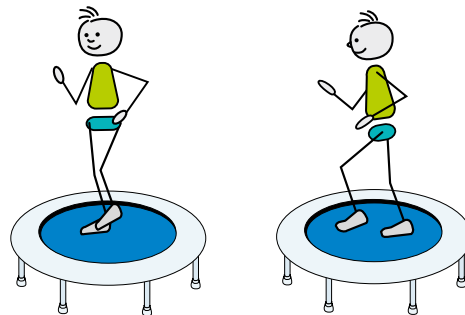
● Fußübungen

- Beide Füße stehen leicht geöffnet auf dem Tuch. Zwischen Zehenspitzen- und Fersenstand wechseln
- Den rechten Fuß bewusst auf dem Tuch abrollen; dann den linken
- Die rechte Fußsohle über das Tuch vor- und zurückschieben; dann mit links
- Mit der rechten Fußsohle einen Kreis oder eine Acht auf dem Tuch beschreiben; dann mit links

● „Frühsport“

Die Übungsleitung (ÜL) nennt verschiedene Situationen bei einem „fiktiven“ Waldlauf. Die TN versuchen, diese umzusetzen:

- Bergauf, bergab
- Über Wurzeln und Äste steigen
- Kurvenreicher Waldweg
- Dichtes Gebüsch (mit den Arme zur Seite schieben)
- Hindernissen (Hund, Spaziergänger ...) ausweichen
- „Sprint“
- „Auslaufen“



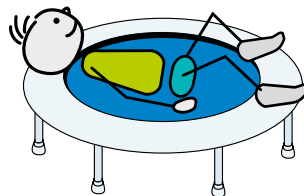
Absichten und Hinweise

- ⊙ Aktivierung der Venenpumpe, Fußmobilisation, Aktivierung der Fußsohle, Körperwahrnehmung
- ✔ Übungen mehrmals wiederholen
- ⊙ Ausdauertraining „Bewegungsgeschichte“
- ✔ Pulsmessung nach der Belastung
- ✔ Die TN wählen ihr Tempo selbst: gehen, walken oder joggen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (8 Minuten)

● Beimgymnastik

- ⊙ Jede/r TN legt eine Matte oder ein Handtuch auf das Trimilin und legt sich in Rückenlage darauf.
- Das rechte Bein zur Decke strecken; den Oberschenkel festhalten, dabei steht das linke Bein auf dem Boden oder auf dem Rand des Trimilins; die rechte Fußspitze in Richtung Nase ziehen und halten; dann das rechte Bein beugen und die Dehnung wiederholen, beim dritten Mal das linke Bein auf den Boden lang ausgestreckt absetzen. Seitenwechsel
- Die Beine nacheinander zum Körper heranziehen; die Hände auf die Knie legen und die gebeugten Beine gegengleich (auseinander – zueinander) kreisen lassen. Richtungswechsel



● Atemübung

Die Beine nacheinander auf den Rand des Trimilins aufstellen. Beide Arme nach oben zur Decke und nach hinten führen – einatmen – über die Seiten rechts und links zurückführen – ausatmen.

- ⊙ Lockerung der Beinmuskulatur, Dehnung der Muskulatur der Beirückseite
- ✔ Wer eine Haltestange an dem Trimilin hat, kann die Füße an die Stange „anlehnen“.
- ⊙ Mobilisierung des Beckens und der LWS
- ⊙ Bewusste Wahrnehmung der Atmung

AUSKLANG (7 Minuten)

● Trimilin – Entspannung

Die TN liegen in Rücken- oder Seitenlage auf der auf dem Trimilin liegenden Matte und entspannen sich. Ggf. dabei leicht wippen, schaukeln, hin- und herrollen.

Gemeinsames Abbauen der Geräte

- ⊙ Ruhiger Stundenabschluss, Entspannung
- ✔ Evtl. Einsatz von Entspannungsmusik



Integration

Gegenseitiges Kennenlernen, Vertrauen schaffen und zusammenarbeiten

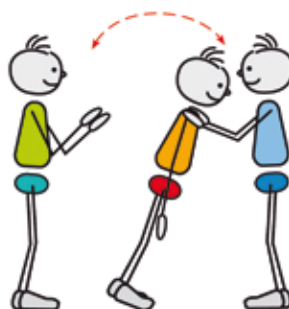
Vorbemerkungen/Ziele

Integration soll hier allgemein verstanden werden und impliziert z. B. das Integrieren von „Außenseitern“ in Schulklassen genauso wie das Integrieren von Menschen mit Migrationshintergrund in eine bestimmte Gruppe. Bei der vorliegenden Beispielstunde wird davon ausgegangen, dass sich die Gruppe noch nicht kennt oder einige Personen neu zu der Gruppe kommen, die integriert werden sollen. Durch verschiedene Spielformen sollen Kommunikationsbarrieren der Teilnehmenden durchbrochen werden. Die Gruppenmitglieder sollen sich kennen lernen, Erfahrungen mit gegenseitigem Vertrauen sammeln und zusammenarbeiten, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Gruppeneinstimmung: „Wie heißt du?“**
- Jede/r TN bekommt einen Ball (wenn möglich einen Basketball). Die TN dribbeln frei in der Halle umher und geben jedem, dem sie begegnen die Hand. Bei der Begegnung sehen sich die TN in die Augen und sagen sich gegenseitig ihren Namen.
- **Paareinstimmung: Roboter**
- Die TN bilden Paare (TN A und B). Zwischendurch Rollen- und Partnerwechsel
TN A schließt die Augen und wird von TN B durch verbale oder nonverbale (z. B. Hand auf rechte Schulter = nach rechts gehen) durch die Halle gelenkt und weicht so anderen TN aus.
- **Kleingruppeneinstimmung: Pendel**
- Die TN bilden 3er-Gruppen (je nach Gruppengröße auch 4er-Gruppen). Zwischendurch Gruppenzusammensetzungen wechseln
Die TN stehen sich gegenüber. Der mittlere TN wird von den beiden äußeren TN hin und her pendelt (bei 4 TN: im Kreis pendeln).



Rahmenbedingungen

Zeit:

ca. 60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

8 – 16 (möglichst gerade Anzahl) ab 12 Jahre

Material:

1 Ball pro TN (wenn möglich Basketbälle), ein Soft- oder Volleyball, 2 Eimer, 1 Augenbinde (Tuch), 1 Leibchen oder Parteiband für jeden zweiten TN, Hütchen/Pilone

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

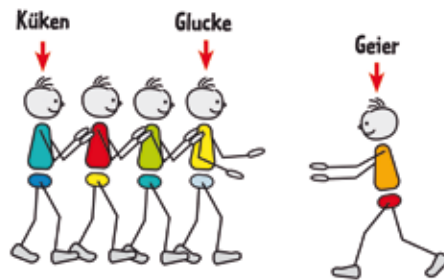
- Die Gruppenmitglieder lernen sich kennen; Förderung der Kommunikation untereinander
- Vertrauen der Gruppenmitglieder untereinander fördern
- ✓ Die Geschwindigkeit der Hallen- und Gruppengröße anpassen, um Kollisionen zu vermeiden.
- ✓ Bei einer großen Halle und wenigen TN kann zusätzlich auch mit Hindernissen gearbeitet werden.
- Vertrauen der Gruppenmitglieder untereinander fördern (fortgeschritten)
- ✓ Hohe Körperspannung beim TN in der Mitte
- ✓ Täuschungen u. ä. sind verboten!
- ✓ Anfangs früher Körperkontakt und geöffnete Augen, danach evtl. späterer Körperkontakt und geschlossene Augen beim TN in der Mitte

Kinder &
Jugend
04.2012

Stundenverlauf und Inhalte

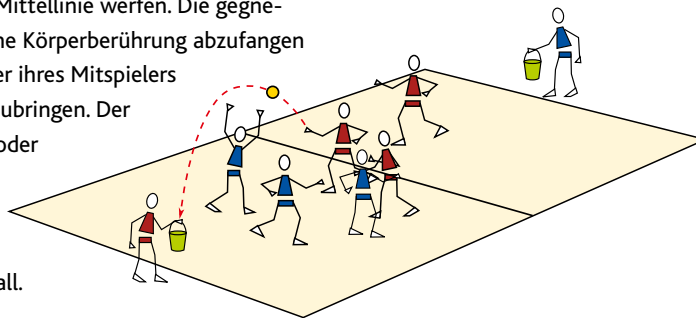
SCHWERPUNKT (35 Minuten)

- **Glucke und Geier**
- Es werden 4er-Gruppen gebildet. Zwischendurch Rollenwechsel
1 TN ist Fänger („Geier“). Die übrigen TN stehen in ihrer Gruppe hintereinander und bilden durch Anfassen der Schultern der Vorderperson eine Kette. Der „Geier“ versucht das letzte Glied der Kette („Küken“) zu berühren. Das erste Glied der Kette („Glucke“) steuert die Gruppe und versucht, durch Umherlaufen das „Küken“ vor dem „Geier“ zu beschützen.



- **Parteiball**
- Es werden zwei gleichgroße Mannschaften gebildet; eine Mannschaft trägt Leibchen/Parteibänder. Jede Gruppe versucht, sich einen Softball (Volleyball) zehnmal zu zupassen und erhält dafür einen Punkt. Die TN dürfen sich mit dem Ball in den Händen nicht bewegen. Die andere Gruppe versucht, den Ball ohne Körperkontakt abzufangen und sich dann wiederum in ihrer Gruppe den Ball zehnmal zu zupassen. Bei zehn erfolgreichen Zuspielen bekommt die andere Gruppe den Ball.

- **Eimerbasketball**
- Es werden zwei gleichgroße Mannschaften gebildet; eine Mannschaft trägt Leibchen/Parteibänder. Das Spielfeld mit Hütchen abstecken. Ein TN pro Mannschaft darf sich mit einem Eimer in den Händen hinter der gesamten Linie der gegnerischen Spielhälfte bewegen und versuchen den Ball, der von seinen Mitspielern geworfen wird, mit dem Eimer zu fangen. Die TN dürfen dabei erst ab der Mittellinie werfen. Die gegnerische Mannschaft versucht, den Ball ohne Körperberührung abzufangen und dann ihrerseits den Ball in dem Eimer ihres Mitspielers auf der gegenüberliegenden Seite unterzubringen. Der ballführende Spieler darf sich dribbelnd oder mit drei Schritten mit dem Ball in den Händen bewegen. Bei einem Treffer bekommt die Mannschaft einen Punkt und die andere Mannschaft den Ball.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (7 Minuten)

- **„Wo bist du?“**
- Alle TN laufen durch die Halle. Ein TN mit verbundenen Augen ruft: „Stopp!“. Daraufhin bleiben alle TN stehen. Der TN mit verbundenen Augen ruft den Namen einer bestimmten Person, die er finden muss. Die betreffende Person ruft bis zu dreimal laut und deutlich: „Hier!“.

AUSKLANG (3 Minuten)

- **Ball zupassen und Namen nennen**
- Die gesamte Gruppe bildet einen Innenstirnkreis. Die TN passen sich den Ball beliebig zu und sagen vor dem Abspiel den Namen der Person, die den Ball bekommen soll.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Teamgefühl entwickeln

- ⊙ Teamgefühl stärken, Spaß durch Wettkampf
- ✔ Rückpass (hin und her passen zwischen zwei Spielern) ist nicht erlaubt.
- ✔ Bei schwächeren Gruppen die Zuspiele für einen Punkt reduzieren

- ⊙ Teamgefühl stärken, Spaß durch Wettkampf
- ✔ Unbedingt gleichstarke Mannschaften bilden, um den Spielspaß zu garantieren. Die Spielstärke der TN lässt sich durch das vorherige Spiel (Parteiball) gut abschätzen.
- ✔ Zwischendurch Rollenwechsel

- ⊙ Persönliche Kontakte fördern, Aktivitätsniveau nach dem Mannschaftsspiel senken
- ✔ Die ausgerufene Person darf beim Hier-Ruf den Kopf wegrehen, um den Sucher zu verwirren.

- ⊙ Namen der Gruppenmitglieder verinnerlichen, Gemeinschaftsaktion zum Stundende
- ✔ Es können auch mehrere Bälle gleichzeitig eingesetzt werden.

Autor:
Thomas Schaper

Illustratorin:
Claudia Richter



Crossboccia – Teil 1

Einführung in das Spiel

Vorbemerkungen/Ziele

Crossboccia, auch Cross-Boule oder Street-Boccia genannt, das ist die neue Trendsportart und läutet eine neue Ära des Kugelsports ein. Basierend auf den Grundgedanken von Boccia und Boule, wurde die Spielweise komplett verändert. Bei Crossboccia werden spezielle Crossboccia-Kugeln, die weich und leicht sind, verwendet. Der dreidimensionale Raum wird einbezogen und wird selbst zum Spielfeld. Es werden Treppen, Tische, Bänke, Kästen, Bäume in das Spiel integriert. Die Spieler/innen bestimmen das Ziel und können so den Spielverlauf aktiv mitgestalten. Der Kreativität sind fast keine Grenzen gesetzt. Das Spiel kann drinnen in der Turnhalle oder im Treppenhaus, es kann draußen auf Straßen, in Parks oder im Wald gespielt werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Kennenlernen von Material und Flugeigenschaft der Kugeln

- ⦿ Jede/r TN bekommt eine Kugel.

Die TN bewegen sich frei in der Halle.

- Gewicht und Beschaffenheit der Kugel erspüren
- Die Kugel hochwerfen und fangen
- Die Kugel von einer Hand in die andere werfen

● Erste Wurfübungen mit der Kugel

- ⦿ Die TN bewegen sich frei in der Halle.

- Verschiedene Würfe auf ausgewählte Ziele ausprobieren:
 - kurze, lange Würfe
 - Würfe in die Höhe
 - flache Würfe
- Das Rutschverhalten der Kugel ausprobieren

● Kugeln überholen

- ⦿ Die TN bilden Paare (TN A und B). Beide TN besitzen eine Kugel.

Die Paare beginnen an der Stirnseite der Halle.

Die Kugeln werden von TN A und B abwechselnd geworfen und müssen sich jeweils überholen. Die Kugel 1 wird zunächst von TN A ca. 3 Meter von der Startlinie entfernt platziert. TN B spielt nun die Kugel 2 so nah wie möglich dahinter. Nun muss diese Kugel von TN A überholt werden usw. Gelingt es nicht, mit dem Wurf die platzierte Kugel zu überholen, wird die geworfene Kugel aufgenommen und 1 Meter hinter der platzierten Kugel abgelegt. Gezählt werden die benötigten Würfe bis zur Ziellinie auf der anderen Hallenseite. Gewonnen hat das Paar mit den meisten Würfeln.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

beliebig

Material:

Crossboccia-Kugeln, Schweinchen

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ⦿ Erste Gewöhnung an das Spielgerät

- ⦿ Da die Kugeln weich und leicht sind, brauchen keine besonderen Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden.

- ⦿ Die TN sammeln Erfahrungen mit den Flugeigenschaften der Kugel bei unterschiedlichen Wurftechniken.

- ⦿ Da die Kugeln weich und leicht sind, brauchen auch hier keine besonderen Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden.

- ⦿ Anstelle von Paaren können auch 3er- oder 4er-Gruppen gebildet werden.

- ⦿ Training der Zielgenauigkeit, des Krafteinsatzes beim Wurf und der Distanzeinschätzung

Spiele
05.2012



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

- **Die Spielidee und Spielregeln**
- Die Übungsleitung (ÜL) erläutert und demonstriert den TN die Spielidee und Spielregeln in einer Halbkreisauflistung.

2 Teams spielen gegeneinander. Jedes Paar erhält drei Kugeln pro TN im gleichen Design und eine Zielkugel (Schweinchen).

Jede/r TN versucht die eigenen Kugeln so nahe wie möglich an das Schweinchen heranzubringen. Der/die TN, der/die 13 Punkte erreicht hat, gewinnt den Satz.

Der/die TN, der/die 2 Sätze gewonnen hat, gewinnt das Match.

SPIELREGELN

- 1 Zuerst wird ein Startbereich markiert. Von dort wirft der/die jüngste TN das Schweinchen.
- 2 Anschließend wirft jede/r TN die erste Kugel.
- 3 Der/die TN, deren beste Kugel am weitesten vom Schweinchen entfernt liegt als die beste Kugel des Gegners, wirft die nächste Kugel. Haben alle TN ihre Kugeln geworfen, wird gezählt.
- 4 Der/die TN, der/die mit mindestens 1 Kugel am nächsten zum Schweinchen liegt, bekommt für jede Kugel, die näher als die gegnerischen Kugeln zum Schweinchen liegt, 1 Punkt.
- 5 Der Abstand wird von Kugelrand zu Kugelrand bestimmt.
- 6 Der/die TN mit den wenigsten Punkten wirft das Schweinchen für die neue Runde aus und bestimmt einen neuen Startbereich. Gibt es Gleichstand wirft der/die jüngste TN das Schweinchen.

- **Spiel 1 : 1**
- Es werden Paare gebildet. Jede/r TN hat drei Kugeln. Pro Paar 1 Schweinchen

Im Spiel 1 : 1 spielen zwei Spieler/innen gegeneinander.

Spieldauer: 10 Minuten

● Erweiterung der Spielregeln

- Wer das Schweinchen wirft, darf die Wurfart festlegen:
 - „Alle werfen mit links.“
 - „Es werden alle Kugeln gerollt.“
 - „Nur Kugeln, die vorher einen genannten Gegenstand (z. B. Wand, Bank, Torpfosten) treffen, gelten als regulär geworfen.“
- K.O.-Werfen: Bleibt eine Kugel auf der gegnerischen Kugel liegen, ist die untere Kugel von der Wertung ausgeschlossen. Wird sie im weiteren Verlauf heruntergeworfen, ist sie wieder im Spiel.

Absichten und Hinweise

- ◎ Erläuterung der Spielidee und der wichtigsten Spielregeln
- ✔ Die Spielregeln praxisnah durch Demonstrationen verschiedener Spielsituationen vermitteln

- ◎ Einsatz des Geübten unter Berücksichtigung der Spielregeln
- ✔ Es soll nicht gezählt werden, damit kein Wettkampf entsteht und die Spieler sich auf die Technik konzentrieren können.

- ◎ Erläuterung der weiteren Regeln
- ✔ Die ÜL gibt Beispiele für Wurfarten
- ✔ Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt



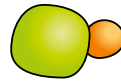
Foto:
Manfred Probst



● **Combos**

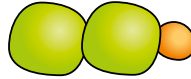
1 **Kontakt**

Die eigene Kugel berührt das Schweinchen
= 2 Punkte extra



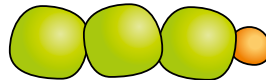
2 **Wurm**

Die eigene Kugel berührt das
Schweinchen und eine weitere eigene Kugel
muss diese Kugel berühren = 3 Punkte extra



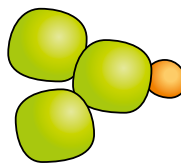
3 **Schlange**

Aus einem Wurm wird eine
Schlange, wenn alle 3 eigenen Kugeln
hintereinander liegend sich berühren
= 6 Punkte extra



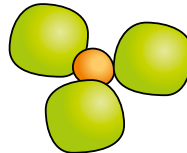
4 **Pyramide**

Die eigene Kugel berührt das
Schweinchen, zwei weitere Kugeln berühren
diese Kugel = 6 Punkte extra



5 **Blume**

Alle eigenen Kugeln berühren
das Schweinchen = 6 Punkte extra



6 **King of the hill**

Die eigene Kugel wird auf
dem Schweinchen platziert = 5 Punkte extra



● **Combo-Erprobung**

Die TN verteilen sich in der Halle und versuchen, Combos zu legen.

⊙ Combos sind bestimmte Gruppierungen, die mit den Kugeln im Kontakt mit dem Schweinchen gebildet werden können. Für diese Combos gibt es Extrapunkte.

✔ Combos mit den Kugeln demonstrieren

⊙ Üben des genauen Zielens und Treffens

✔ Wurfarten und die Entfernung variieren

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 Minuten)

● **Crossboccia 2 : 2**

⊙ Es werden Paare ausgelost. Jede/r TN pro Paar hat drei Kugeln. Pro Spielteam 1 Schweinchen. Ein Team kann Kugeln des gleichen Designs verwenden.

Gespielt wird nach den beschriebenen Regeln. Die Spieler/innen eines Teams entscheiden selbstständig, wer zu welchem Zeitpunkt eine Kugel wirft, wenn das Team am Zug ist.

⊙ Anwendung des Geübten in einem kleinen Wettkampf

✔ Das Team, das zuerst 13 Punkte erreicht hat, gewinnt das Spiel.

✔ Es kann auf Sieg oder nach Zeit gespielt werden.

AUSKLANG (5 Minuten)

● **Austausch in der Gruppe über das Erlebte**

- Wie hat euch das Spiel gefallen?
- Habt ihr Crossboccia schon auf YouTube gesehen?
- Wer kennt das Spiel mit Eisenkugeln, „Petanque“ genannt?

⊙ Gemeinsamer Abschluss, Austausch über das Erlebte





Slacklinen – Teil 3

Spaß am Balancieren in der freien Natur – Tricks und Freestyle auf der Line

Vorbemerkungen/Ziele

Den eigenen Körper auf der Slackline in der Balance zu halten, berauschend neue Bewegungszustände auf der Line für sich zu entdecken und ständig neue Herausforderungen zu (er)finden ist mit Sicherheit ein riesiges Erlebnis für jeden Slackliner.

Die erforderlichen Grundlagen zum sicheren und selbständigen Slacklinen wurden in den Stundenbeispielen „Slacklinen Teil 1 und Teil 2“ vermittelt.

Dieses Stundenbeispiel soll vielfältige Möglichkeiten und Potentiale aufzeigen, die das Slacklinen derzeit im Freizeit-, Schul- und Vereinsbereich bietet. Die aufgeführten Tricks sollen darüber hinaus zum eigenständigen Experimentieren anregen. Durch Probieren und Üben gilt es, den eigenen Stil zu finden und zu entwickeln.

„Also, lasst eurer Kreativität freien Lauf und habt Spaß am Slacklinen!“

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- ☉ Die TN bauen gemeinsam die Slacklines auf und versammeln sich anschließend zum Aufwärmen an den Anlagen.

● Einslacken

Wiederholung der gelernten „Basics“: Stehen, Gehen und Drehen sowie leichtes Bouncen

Einzelne *koordinative Übungen* verbessern das Gefühl für den Körper im Gleichgewicht: z. B. Gehen ohne Arme; dabei die Arme vor oder hinter dem Körper halten.

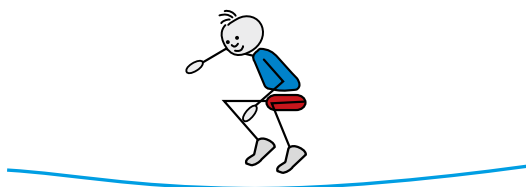
Eine schwierigere Übung ist der *Querstand*. Hier gilt es mindestens schulterbreit auf den Fußballen auf der Line stehen zu bleiben. Hierbei für die Ausgleichbewegung die Arme gleichzeitig nach vorne und hinten bewegen.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Sprungstart

Variante 1: Gerader Sprungstart

Die Ausgangsposition ist ein beidbeiniger Stand neben der Line. Mit Schwung wird beidbeinig auf die Line gesprungen.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Kinder ab ca. 10 Jahren, Jugendliche und interessierte Erwachsene

Material:

Slackline, Spann- und Schutzvorrichtung für die Bäume, Aufbau der Line mit einer Länge von 5 bis 20 m, Slackline kniehoch (bei Kindern in Kinderkniehöhe!) spannen

Ort:

Im Park, Garten oder Wald. In der Sporthalle an der für die Reckstange zulässige Belastungsrichtung (max. 50 cm Höhe!)

Absichten und Hinweise

- ✔ Ein gründliches „Einslacken“ ist zum Aufwärmen des gesamten Körpers, besonders des Bandapparates im Fuß- und Kniegelenk sowie der Muskulatur im Oberkörper sehr wichtig.
- ☉ Gewöhnung an die Bewegung auf der Slackline
- ✔ Durch das Aufwärmen und Dehnen wird die Verletzungsgefahr erheblich verringert und die einzelnen Übungen gelingen besser.
- ☉ Variable Startmöglichkeiten
- ✔ Der Sprungstart stellt neben dem Aufstieg eine sehr akrobatische und spektakuläre Herausforderung dar. Die Line sollte auch hier mindestens in Kniehöhe gespannt sein.

Trends
05.2012

Stundenverlauf und Inhalte

Variante 2: Laufsprungstart

Der Anlauf erfolgt mit ein paar Schritten in einem spitzen Winkel zur Line. Mit dem Line entfernten Bein abspringen. Der Line nahe Fuß landet, am besten etwas schräg nach außen, zuerst auf der Slackline. Der Fuß des Sprungbeins folgt und wird vor den anderen Fuß auf die Line gesetzt. Die Arme führen eine kräftige Ausgleicharbeit durch und die Beine fangen die Federung der Slackline ab.

Um sich an den Trampolineffekt zu gewöhnen, sollten zunächst Sprünge vom Boden auf die Line und die Landung auf dem Boden geübt werden. Weitere Variationen des Sprungstarts sind Sprünge mit gekreuzten Beinen, Griff an die Füße („Grab“) oder mit Drehungen (180° oder 360°).

● Weitspringen

Wenn die Übungen zum Bouncen schon sehr gut klappen, kann der Sprung gewagt werden. Beim Sprung verlassen die Beine gleichzeitig die Line und landen auch wieder zum selben Zeitpunkt. Der Blick bleibt auf einen Fixpunkt am Ende der Line gerichtet und die Arme helfen seitlich neben dem Körper das Gleichgewicht zu halten. Zunächst sich an einzelnen *flachen, kurzen Sprüngen* versuchen und dann mehrere Sprünge hintereinander verbinden. Der Sprung kann als *Hoch- oder Weitsprung* nach vorn durchgeführt werden, genauso beim *Crossjump*. Dort tauschen die Beine während des Sprungs ihre Position.

● Drehsprünge

Der Sprung um die eigene Körperachse ist in vielen Funsportarten zu finden. Der *Rotationssprung 180er* (halbe Drehung) in aufrechter Körperposition ist mit etwas Vorerfahrung auch auf der Slackline relativ schnell zu lernen. Der Kopf steuert zusammen mit den Armen die Drehbewegung. Ein Schwung der Arme reicht aus, um den Körper in die neue Richtung zu drehen. Der *360er Sprung* (ganze Drehung) ist schon wesentlich schwerer zu springen und erfordert absolute Entschlossenheit. Die Einleitung ist identisch, doch sollte der Schwung der Arme sehr viel intensiver sein und die Arme während der Drehung nach oben gestreckt oder an den Körper herangezogen werden.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

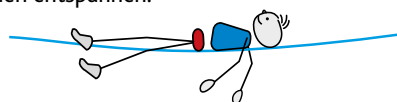
● Akrobatik im Stehen und Sitzen

Neben den dynamischen Bewegungen gehören auch statische Tricks zum Freestyle, wie z. B. der Grätschstand. Aus dem *Querstand* schiebt man die Beine weiter auseinander und greift mit einer Hand zwischen die Füße an die Line. Im *Hockstand* kann man in Längs- oder Querrichtung nahezu bewegungslos verharren. Der *Fersensitz* ist zwar eine unbequeme aber sehr spektakuläre Art des Sitzens. Hierbei ist der Fußrist beider Füße auf der Line und der Slacker sitzt auf seinen Fersen. Aus dem *Kniestand* kann dann langsam das Gewicht nach hinten verlagert werden, um ins Gleichgewicht auf der Line zu kommen.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Liegen

In Bauch- oder Rückenlage auf der Line zu liegen ist gar nicht so schwer und kann auf einer weichen, locker gespannten Slackline sogar richtig angenehm, wie in einer Hängematte, sein. Wenn man die Arme und ein Bein nach unten hängen lässt, erhält man eine recht stabile Position und man kann vom aufregenden und auch anstrengenden Slacklines entspannen.



Absichten und Hinweise

✔ Neben den üblichen Slacklines können auch „Jumplines“ mit einer höheren Vorspannung und Elastizität genutzt werden.

Autor:
Frederik Joisten

⊙ Sprünge zur Schulung des dynamischen Gleichgewichts

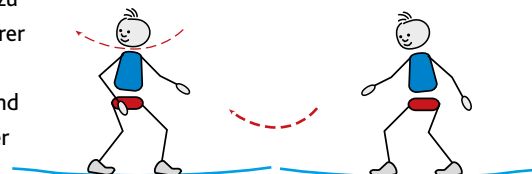
✔ Die Slackline reagiert am Mittelpunkt sehr viel elastischer als nahe des Fixpunktes.

✔ Der Oberkörper ist nach vorne gerichtet, die Arme werden seitlich gehalten und die Füße werden leicht schräg auf die Line gesetzt.

✔ Für die ersten Versuche kann auf einem Turnkasten neben der Slackline jemand mit einer stützenden Hand helfen.

✔ Der Körperschwerpunkt muss beim Sprung genau über der Line sein, sonst geht es schnell in die falsche Richtung!

✔ Wichtig ist eine gespannte Körperhaltung während der Drehung.



⊙ Training der Körperspannung und statischen Muskelkraft

✔ Diese Tricks übt man am besten an einer ganz niedrig gespannten Line, damit bei einem unkontrollierten Abgang keine Verletzungen entstehen und sich am Boden abgestützt werden kann.

⊙ Training des Gleichgewichts im Liegen

✔ Hierbei kann die Line lockerer gespannt werden, damit die Übung vereinfacht und gemüthlicher wird.

Illustratorin:
Claudia Richter



Crossboccia – Teil 2

Spiellandschaft in der Halle

Vorbemerkungen/Ziele

In der Einführungsstunde (Stundenbeispiel „Crossboccia – Teil 1“) haben die TN die wichtigsten Spielregeln und Wurftechniken kennen gelernt, um sie dann im Spiel 2 : 2 anzuwenden.

In diesem Stundenbeispiel werden die Spielmöglichkeiten unter Einsatz von Klein- und Großgeräten erweitert.

Im Freien werden bei Crossboccia Treppen, Parkbänke, Bäume, Zäune und vieles mehr in das Spiel einbezogen.

Da nicht immer ein geeignetes Gelände zur Verfügung steht, können die Spiellandschaften auch in der Halle simuliert werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Kettenwerfen

- ☉ Die TN bewegen sich kreuz und quer frei in der Halle.

Die Übungsleitung (ÜL) bringt nach und nach mehrere Crossboccia-Kugeln ins Spiel. Sie ruft einen Namen, derjenige/diejenige TN bleibt stehen und die ÜL wirft dem/der TN die Kugel zu. Die Kugel wird dann an andere TN entsprechend weitergeworfen.

● Zielwerfen

- ☉ Es werden viele verschiedene Geräte (Matten, große und kleine Kästen, Bänke, Mattenwagen, Stepper, Medizinbälle, Reifen) in der Halle verteilt abgelegt oder aufgestellt.

Die TN bilden Paare A und B.

A nennt B ein Gerät und eine Aufgabe dazu:

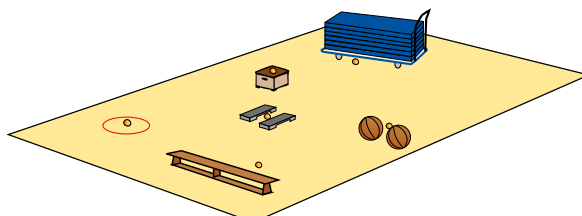
- Kugel muss kurz vor dem Gerät liegen bleiben.
- Kugel muss direkt hinter dem Gerät (ohne Berührung) liegen bleiben.
- Kugel muss auf dem Gerät liegen bleiben.

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

● Crossboccia-Übungsparcours

- ☉ Es werden verschiedene Stationen, die sich an dafür geeigneten Stellen der Halle befinden, aufgebaut.

An den Stationen müssen unterschiedliche Aufgaben gelöst werden. Je nach Aufgabe wird das Schweinchen auf dem Gerät, davor oder dahinter platziert.



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

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

beliebig

Material:

Crossboccia-Kugeln, Schweinchen, Stationskarten mit Aufgaben, Groß- und Kleingeräte aus der Halle: Kästen, Bank, Mattenwagen, 2 Stepper, 2 Medizinbälle, Gymnastikreifen

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ☉ Die Handhabung der Kugeln und das zielgenaue Werfen werden wiederholt.

- ♣ Die Kugel muss präzise geworfen werden, so dass sie möglichst im Stand gefangen werden kann.

- ☉ Einstimmung auf eine Crossboccia-Spiellandschaft

- ♣ Der Abwurfort kann frei gewählt werden.

- ♣ Da die Kugeln weich und leicht sind brauchen keine besonderen Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden.

- ♣ Rollenwechsel

- ☉ Geübt wird zielgenaues Werfen der Crossboccia-Kugeln, wobei Hindernissen berücksichtigt werden müssen.

- ♣ Alle Geräte nutzen, die bereits bei der Einstimmung aufgebaut worden sind.

Spiele
06.2012

Stundenverlauf und Inhalte

- Die TN bilden Paare. Jede/r TN bekommt drei Kugeln und jedes Team ein Schweinchen.
- Jedes Team beginnt an einer beliebigen Station. Die Teams wechseln selbstständig die Stationen.
- Findet ein Paar keine freie neue Station, kann alternativ mit Wand oder Zonen auf dem Hallenboden gespielt werden.

● Station Kasten

- Schweinchen liegt 1 Meter vor dem Kasten; Kugel muss vorher die Kastenwand treffen.
- Schweinchen liegt auf dem Kasten.
- Schweinchen liegt 2 Meter hinter dem Kasten.

● Station Bank

- Schweinchen liegt auf der Bank.
- Schweinchen liegt 1 Meter hinter der Bank; Kugel muss durch das Bankfenster fliegen oder rollen.

● Station Mattenwagen

- Schweinchen liegt vor dem Mattenwagen; Kugel muss vorher den Mattenwagen treffen.
- Schweinchen liegt auf dem Mattenwagen.
- Schweinchen liegt direkt hinter dem Mattenwagen. Die Kugel kann über oder unter den Wagen hindurch gespielt werden.

● Station Stepper

- Das Schweinchen liegt zwischen den Steppern.
- Das Schweinchen liegt auf dem hinteren Stepper.

● Station Medizinbälle

- Schweinchen liegt hinter den Medizinbällen. Kugel muss durch die Medizinballgasse rollen.

● Station Reifen

- Das Schweinchen liegt im Reifen. Die Kugel muss in den Reifen und so nah wie möglich an das Schweinchen platziert werden.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 Minuten)

● Crossboccia 2 : 2

- Es werden Paare ausgelost und jedes Paar bildet ein Team. Jede/r TN hat drei Kugeln und jede Spielpaarung verfügt über ein Schweinchen. Ein Team sollte, wenn möglich, Kugeln des gleichen Designs verwenden. Gespielt wird nach den offiziellen Regeln (siehe „Crossboccia – Teil 1“). Das Team, das zuerst 7 Punkte erreicht hat, gewinnt das Spiel. Wenn noch Zeit übrig bleibt, wird ein zweiter Satz gespielt bis die 20 Minuten vorüber sind.

AUSKLANG (5 Minuten)

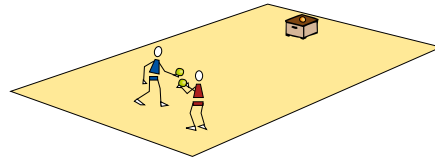
● Austausch in der Gruppe

Die TN nennen weitere Ideen für den Aufbau von Spiellandschaften, die vom ÜL für die nächste Crossboccia-Stunde aufgenommen werden.

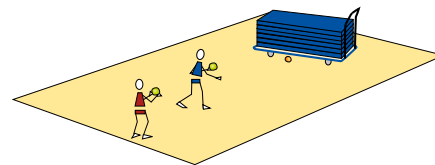
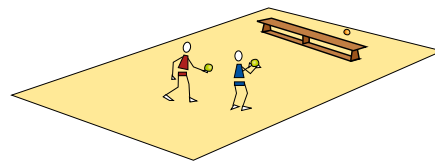
Absichten und Hinweise

- Jedem Paar bleibt überlassen, wo der Abwurfort festgelegt wird.
- Nicht jedes Paar muss alle Stationen durchlaufen.

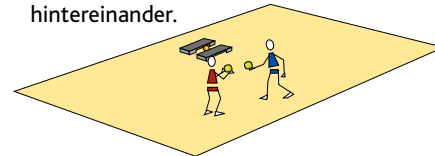
✔ Große oder kleine Kästen



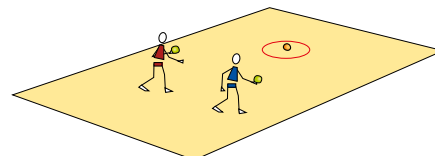
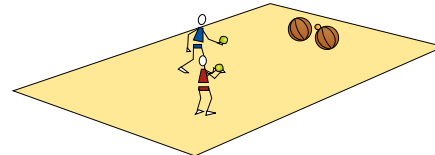
✔ Stellung auch umgedreht möglich



✔ Zwei Stepper stehen im Abstand von 1 Meter hintereinander.



✔ Zwei Medizinbälle liegen knapp nebeneinander.



⊙ Anwendung des Geübten in einem kleinen Wettkampf

- ✔ Es kann die ganze Gerätelandschaft in der Halle genutzt werden.
- ✔ Wer das Schweinchen wirft, gibt die Wurfart vor.

⊙ Impulse für eigene Ideen, Mitgestaltung der nächsten Stunde

Illustratorin:
Claudia Richter



Slacklines – Teil 4

Gemeinsam auf und mit der Line

Vorbemerkungen/Ziele

Gemeinsam, zu mehreren Personen, die Slackline zu nutzen, kann genauso spannend und erlebnisreich sein, wie ein „Einzelritt“ auf dem wackeligen Band. Dabei ist es den „Slackern“ überlassen, ob sie mit- oder gegeneinander agieren, um eine Aufgabe zu meistern.

Die Grundlagen und Übungen in den Stundenbeispielen „Slacklines – Teil 1 bis 3“ helfen, die Aufgaben erfolgreich zu lösen.

Auch ungeübten Teilnehmern ist jede Menge Spaß mit der Slackline garantiert. Vorteil der Gruppenaufgaben ist: ein jeder kann voneinander lernen, Neues ausprobieren oder zusammen kreativ sein.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Kinder ab ca. 10 Jahren, Jugendliche und interessierte Erwachsene

Material:

Mehrere Slacklines, Spann- und Schutzvorrichtung für die Bäume, Aufbau der Line mit einer Länge von 5 bis 20 m, Slackline kniehoch (bei Kindern in Kinderkniehöhe!) spannen

Ort:

Im Park, Garten oder Wald, in der Sporthalle an der für die Reckstange zulässige Belastungsrichtung (max. 50 cm Höhe!)

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

☉ Die TN bauen gemeinsam die Slacklines auf und versammeln sich anschließend zum Aufwärmen an den Anlagen.

● Drüber – Drunter

Bei diesem Staffelspiel versammeln sich zwei Gruppen an einer Linie ein paar Meter entfernt von zwei parallel nebeneinander quer zur Gruppe gespannten Slacklines.

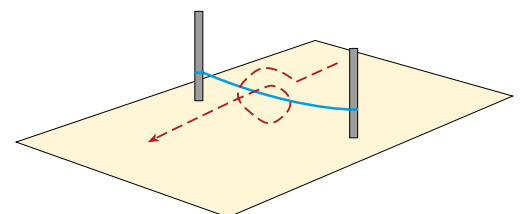
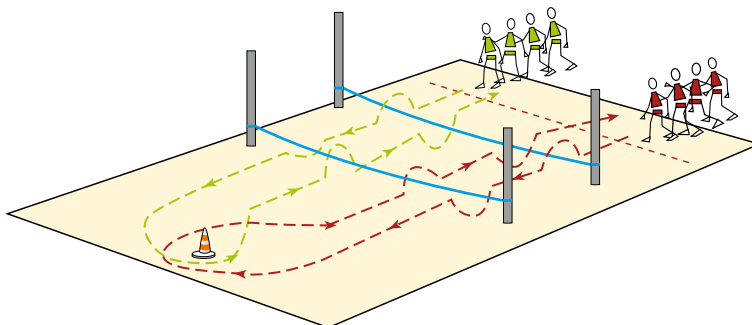
Die TN müssen einzeln über die erste und unter die zweite Slackline zu einem Hütchen gelangen. Auf dem Rückweg werden die Slacklines ebenfalls drüber und drunter passiert und an der Startlinie der nächste Staffelläufer abgeklatscht.

Absichten und Hinweise

✔ Die Slacklines sollten in Kniehöhe gespannt werden.

☉ Spielerisches Aufwärmen

✔ Als Variation kann auch jede Slackline beim Passieren unter- und überquert, also umrundet werden.



Trends
06.2012

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- Die Slacklines werden zwischen drei Bäumen (oder Reckstangen in der Halle) gespannt. Dabei sollten beide von einer Befestigung ausgehen und in Richtung zwei anderer gespannt sein, so dass sich von oben gesehen die Form des Buchstaben „V“ ergibt.

● V-Lauf

- Zwei TN steigen an der Stelle, wo sich beide an einem Baum/einer Reckstange treffen, auf die Slacklines. Sie stehen jeweils auf einer Slackline, Gesicht zueinander und halten sich an den Armen/Händen.

Die TN bewegen sich seitwärts entlang ihrer Slackline. Der größer werdende Abstand zwingt die TN, sich weiter in die Mitte zu kippen. Ziel ist es, möglichst weit ins „V“ zu kommen.

Zur Sicherung der TN auf den Slacklines stehen zwei weitere TN zwischen den Lines und bieten Hilfestellung, wenn sich diese nicht mehr auf der Slackline halten können.

● Von Line zu Line

- Die zum „V“ gespannten Slacklines können von geübten Slacklinern auch zum Springen zwischen den Lines genutzt werden. Gestartet wird am gemeinsamen Festpunkt der Slacklines. Der Wechsel zwischen den Lines ist zu Anfang noch mit großen Schritten zu bewältigen. Doch im weiteren Verlauf verlangt der größer werdende Abstand auch Sprunganteile. Dabei ist auf die Absprungtechnik zu achten. Absprung und Landung mit beiden Füßen gleichzeitig sind weniger schwer als ein Abspringen und Landen mit nur einem Fuß. Es ist aber trotzdem eine große Herausforderung und verlangt etwas Übung.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Gegen oder Miteinander

- Jeweils zwei TN stehen zusammen auf der Slackline.

Hierbei starten die TN jeweils an einem Ende der Slackline und versuchen, aufeinander zuzulaufen. Sobald sie sich in der Mitte begegnet sind, besteht die Aufgabe darin, aneinander vorbei auf die andere Seite zu gelangen.

Als Alternative zum Seitenwechsel kann auch in der Mitte abgeklatscht und gedreht werden, um sich wieder auf den Weg zum eigenen Slackline-Ende zu machen. Ziel ist es, als Erster wieder am Ende des Bandes zu sein. Dabei ist es durchaus auch erlaubt, den „Mitläufer“ aus dem Gleichgewicht zu bringen.

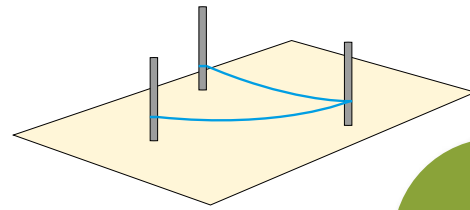
AUSKLANG (10 Minuten)

● Hühner auf der Stange

- Die Gruppe wird für dieses Spiel in 2er- oder 3er-Teams aufgeteilt. Die Übungsleitung steht während des Spiels neben der Slackline und stoppt die Zeit.

Ziel des Spiels ist es, so lange wie möglich gemeinsam auf der Slackline ohne Bodenkontakt zu bleiben. Ob die TN dabei stehen, sitzen oder hocken ist egal. Es zählt die Zeit ab dem letzten bis zum nächsten Bodenkontakt eines Mitgliedes des „Slack-Teams“ auf der Line. Gewinner ist das Team mit der längsten „Slacktime“.

Absichten und Hinweise

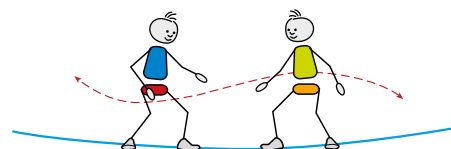


- Training der Körperspannung sowie Vertrauensgewinnung zum „Gegenüber“ und Förderung des Teamgedankens
- Die Aufgabe wird für die TN leichter, wenn sie die Arme nicht vor der Brust, sondern über Kopf gegeneinander halten. Dadurch wird das System der zwei TN insgesamt stabiler.
- Als Variation und Erschwerung kann auch ein Ball zwischen den Händen der beiden TN gehalten werden.

Autor:
Frederik Joisten

- Die Sprünge zwischen den Slacklines sollten zuvor wie in „Slacklines – Teil 3“ nur auf einer Line geübt werden.
- Die Sprünge enthalten Risiken des Ausrutschens auf den Slacklines. Deshalb sollte der Untergrund aus weichem Material oder weichem Boden bestehen.
- Spannhöhe maximal Kniehöhe!
- Wichtig hier: Barfuß oder mit Schuhen – Socken sind zu rutschig!

- Training und Beanspruchung der Gleichgewichtsfähigkeit durch zusätzliche externe Einflüsse
- Der Seitenwechsel stellt eine sehr hohe Beherrschung des Körpergleichgewichtes dar und sollte mit Vorsicht und Hilfestellungen durchgeführt werden.
- Ungeübten TN sollte durchgehend eine Hilfestellung zur Seite stehen.



- Spielerischer Stundenabschluss, Förderung des Teamgeistes
- Die TN können bei der Aufgabe versuchen, sich gegenseitig zu stützen oder eigenständig die stabilste Position zu finden.
- Auch hier sollte eine maximale Spannhöhe in Kniehöhe gewählt werden.

Illustratorin:
Claudia Richter



Latin Moves

Dynamisches Cardio- und Muskeltraining

Vorbemerkungen/Ziele

Salsa, Merengue, Cumbia oder Reggaetón, Calypso, Belly Dance, Chachacha, gemixt mit Aerobic- und Workout-Elementen, das ist der aktuelle Fitnesshit um Pfunde schmelzen zu lassen, Muskeln gezielt aufzubauen, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination zu fördern und dabei Spaß zu haben! Kein endloses Wiederholen von komplizierten Schritten – einfache Schrittfolgen und Drehungen, sofort umsetzbar für alle Teilnehmenden von Jung bis Alt! Schnelle und langsame Rhythmen wechseln sich dabei ab. Latin Moves – eine Fitnessparty!

Die Übungsleitung (ÜL) sollte sehr gute Aerobic-/Latindance-Kenntnisse haben!
Abkürzungen:

i.W. = im Wechsel, r/l = rechts/links, ZZ = Zählzeiten

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Männer und Frauen)

Material:

Musikgerät, Musik (vorgefertigte CDs über verschiedene Anbieter erhältlich, z. B. Sportlädchen, Amazon)

Ort:

Sporthalle

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Warm up

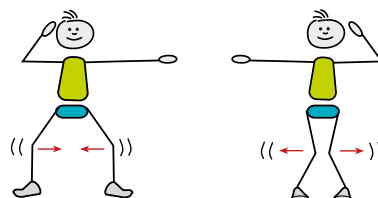
☉ Die TN stehen im versetzten Block bis zum Ende der Stunde.

- **March:** auf der Stelle marschieren; Arme über die Seite nach oben/zurück führen (dabei einatmen/ausatmen)
- **Step touch/cross back:** Seitenstellschritt bei dem der rechte Fuß hinter dem linken Fuß kreuzt und umgekehrt; Arme i.W. über den Kopf schieben und vor dem Körper kreuzen
- **Double Step touch:** nach rechts, rechten Arm strecken linken Arm um den Kopf herum kreisen; zurück nach links, Hände vor dem Gesicht hoch/runter wischen (Locca – „verrück“)
- **V-Step mit „Wackelbeinen“:** Knie schnell nach innen/außen bewegen, die Hüfte dabei betont mitnehmen; Hände nach r/l oben ausschütteln und zurück führen

SCHWERPUNKT (40 Minuten)

● Merenque

- **Basic:** march r/l am Platz, dabei das Becken betont mitverschieben; Arme kreisen gegeneinander auf Bauchhöhe
- **Merenque, Mambo, Chachacha:** Fuß r/l i.W. nach vorne setzen, dazwischen „Chachacha“ (Dreierschritt), Arme wie zuvor
- **Merenque funky:** Basic Walk mit über schulterbreit geöffneten Beinen, Knie dazu leicht nach innen/außen drehen; Arme i.W. auf Schulterhöhe in Seithalte strecken/beugen



Absichten und Hinweise

☉ Erwärmung, Einstimmung auf den Stunden-schwerpunkt, Förderung der allgemein, aerob, dynamischen Ausdauer und Koordination

✔ Musik maximal 128 bpm

✔ Für die gesamte Stunde gilt:

- Subjektive Belastungsanzeichen beachten (Koordinationsschwierigkeiten, „Mund-Nasen-Dreieck“)
- Flüssigkeitsaufnahme während der Stunde!

☉ Erlernen von Schritten, Förderung der allgemein, aerob, dynamischen Ausdauer, der Kraftausdauer und Koordination

✔ Musik maximal 140 bpm

Stundenverlauf und Inhalte

● Cumbia

- **Basic:** Fußspitzen i.W. vor/rück auftippen, Becken dazu in liegenden Achten kreisen; Hände eingestützt
- **Cumbia stomp:** r/l Fuß mit Betonung nach vorne auf den Ballen setzen (stomp)
- **Cumbia stomp circle:** in 8 ZZ mit stomp r/l um sich herum (circle), l/r Fuß steht am Platz, die Hüfte dazu betont anheben/senken
- **Cumbia Reggaetón Step:** Beine über Schulterbreite, rechter Fuß steht am Platz, mit links stomp, Hüfte dazu betont nach links oben schieben; mit den Armen ein „Handtuch“ hinter dem Rücken hin und her ziehen (abtrocknen) – auch als circle r/l

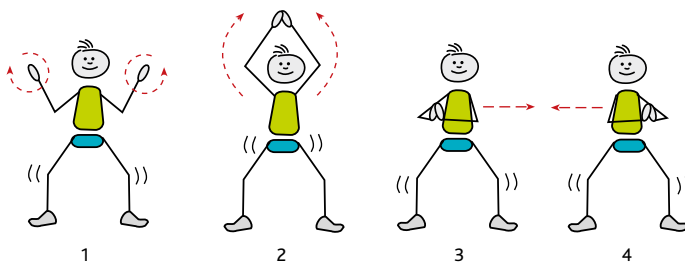
● Calypso

- **Basic:** Fußspitzen i.W. ohne Belastung nach vorne auftippen, Hüfte zum Fuß hin schieben; in die Hände klatschen
- **Calypso Tobago:** i.W. mit r/l Fußspitze rechts zur Seite tippen und Ferse nach vorne aufsetzen
- **Calypso funky:** mit Füßen über Schulterbreite geöffnet, auf den Fußballen marschieren, die Knie schnell nach innen/außen drehen; Arme r/l lang nach vorne schieben und mit Faust zum Körper anwinkeln

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

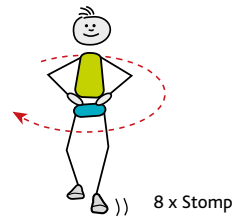
● Belly Dance

- **Basic:** Füße über Schulterbreite geöffnet im Plié (1), Arme in 4 ZZ über Kopf führen (2), die Hände dabei über innen drehen, in 4 ZZ gefaltete Hände (r/l verschieben) bis auf Bauchnabelhöhe ziehen, dazu den Oberkörper entgegengesetzt r/l verschieben (3 – 4)
- **Tap and hip:** Fußspitzen r/l i.W. ohne Belastung vortippen, Hüfte dabei nach innen „rollen“ und hoch ziehen; Arme zum tap (z. B. rechts) rechter Arm in Seithalte, linker über Kopf
- **Belly dance bounce:** Füße über Schulterbreite geöffnet im Plié, marschieren, Becken „Shimmy shake“ (schütteln); Arme lang nach vorne, Hände aufgestellt, gegengleich einen „Spiegel putzen“ (Hände hoch und runter bewegen)

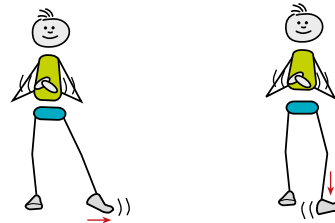


Absichten und Hinweise

- ⊙ Erlernen von Schritten, Förderung der allgemein, aerob, dynamischen Ausdauer, der Kraftausdauer und Koordination



- ⊙ Erlernen von Schritten, Förderung der allgemein, aerob, dynamischen Ausdauer, der Kraftausdauer und Koordination



- ⊙ Erlernen von Schritten und Schrittkombinationen, Förderung der allgemein, aerob, dynamischen Ausdauer, der Kraftausdauer und Koordination
- ✔ „Highlight“ der Stunde

AUSKLANG (5 Minuten)

● Salsa Cool Down

- **Basic-Walk:** Füße hüftbreit, i.W. r/l Fuß nach außen setzen (3er-Rhythmus); Becken in liegenden Achten bewegen, Arme gegengleich auf Bauchhöhe kreisen
- **Forward/back:** rechten Fuß vor setzen und zurück, linken Fuß rück setzen und wieder vor (Wechsel); Arme wie zuvor

- ⊙ Herabsenken der Herzfrequenz, Auslockern beanspruchter Muskulatur
- ✔ Musik maximal 120 bpm
- ✔ Im Anschluss ggf. Dehnung beanspruchter Muskulatur



Spielerisches Entdecken der Techniken im Fußball

Das Passspiel

Vorbemerkungen/Ziele

Der dritte Artikel der Reihe „Spielerisches Entdecken der Techniken im Fußball“ beschäftigt sich mit der elementaren Technik des Passens. Im Unterschied zu den bisherigen Artikeln muss bedacht werden, dass das Passspiel eine Komponente ist, deren erfolgreiche Umsetzung eng mit der sich ausbildenden Fähigkeit des peripheren Sehens verbunden ist. Daher sollte dieser für das Spiel zweifelsohne wichtige Faktor im Kinderfußball aber nicht überbewertet und der korrekten Ausführung im Spiel nicht zu früh, zu große Bedeutung beigemessen werden. Fußballspielende Kinder sollten daher auch das Passen freudvoll und spielerisch ohne „Vorsagen“ von außen entdecken und situativ wählen dürfen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Hütchenpassen

- ☉ In einer Spielfeldhälfte sind viele farbige Tore aus Kappen aufgebaut (gelbe, rote, blaue, weiße, grüne Kappentore). Immer zwei Kinder bilden ein Team. Sie bekommen zu zweit einen Ball und dribbeln bzw. passen frei im Spielfeld umher.

Die Übungsleitung (ÜL) ruft den Namen einer National- oder Vereinsmannschaft (z. B. Brasilien). Daraufhin versuchen die Teams sich möglichst viele Pässe durch Kappentore zuzuspielen, die den National- bzw. Trikotfarben des Vereins entsprechen (In diesem Fall die blauen und gelben Kappentore). Für jedes durchspielte Tor erhalten die Teams 1 Punkt.

SCHWERPUNKT (40 Minuten)

● Passspiel vs. Torschuss

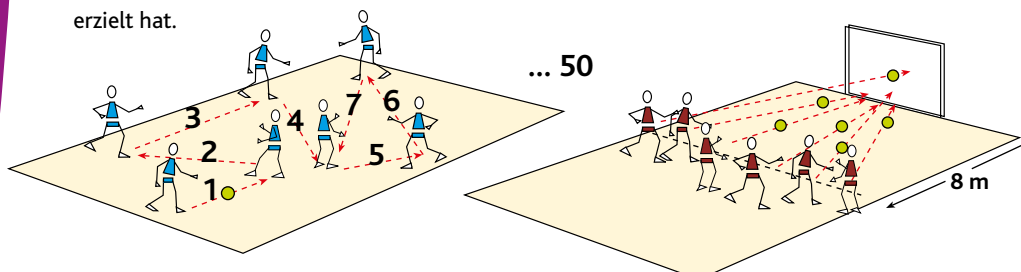
- ☉ Es werden zwei Teams gebildet und zwei Stationen (Passspiel und Torschuss) aufgebaut.

Das erste Team hat an der Passspielstation die Aufgabe, sich den Ball über eine Distanz von 8 m 50 mal fehlerfrei zupassen.

Das zweite Team versucht in dieser Zeit, an der Torschussstation aus 8 m Entfernung zum Tor möglichst viele Treffer zu erzielen.

Sobald Team 1 seine 50 Pässe gespielt hat, findet ein Stationswechsel statt.

Gewonnen hat das Team, das an der Torschussstation die meisten Treffer erzielt hat.



● = Inhalt, ☉ = Organisation, ☉ = Absicht, ✓ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

Ca. 80 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Alle Kinder von 8 – 12 Jahren, die mit Freude und Freunden Fußball spielen

Material:

Bälle, Kappen, Tore, Leibchen

Ort:

Sportplatz, Bolzplatz, Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ☉ Körperliche Erwärmung, Ballgewöhnung, selbständiges Entscheiden über Passweite und Passschärfe sowie die Distanz zum Ziel, Gewöhnung an die für das Passspiel essentielle Komponente Mitspieler
- ✓ Je nach Leistungsstand der Kinder kann die ÜL auch drei Kinder ein Team bilden lassen.
- ✓ Das beidfüßige Passspiel kann eingefordert werden.

- ☉ Passschärfe und Passgenauigkeit werden zum Faktor für ein erfolgreiches Bewältigen der Station in möglichst kurzer Zeit.
- ✓ Der Torschuss sowie das Passspiel können bezüglich der Durchführungskriterien (längere Distanzen, engere Ziele, verschiedene Schussformen) kreativ verändert werden.

Sportspiele
07.2012

Stundenverlauf und Inhalte

● Fußball – Brennball

- ⊙ Es werden zwei Teams gebildet und ein abgeschlossenes Spielfeld aufgebaut, an dessen Seiten sich vier Bases befinden. Ein Team befindet sich im Innenfeld (= Innenteam), das andere außerhalb des Feldes am Startpunkt (= Außenteam).

Der Fußball wird vom ersten Spieler des äußeren Teams eingeschossen. Die Spieler des Innenfeldes dürfen nicht mit dem Ball dribbeln, sondern versuchen, ihn durch Passen und Schießen in das im Innenfeld befindliche Tor zu befördern. Während das Innenteam dies versucht, umläuft der Spieler, der soeben den Ball geschossen hat, außen das Spielfeld. Wenn der Läufer zum Zeitpunkt des Ins-Tor-Schießens des Balles keine Base erreicht hat, „verbrennt“ er und kehrt zum Startpunkt zurück. Umrundet er das Spielfeld und kommt im Ziel an, erhält sein Team einen Punkt. Pausiert er an einer Base, darf er wieder weiterlaufen, sobald ein Mitspieler seines Teams den Ball erneut ins Spielfeld geschossen hat.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 Minuten)

● Treibball

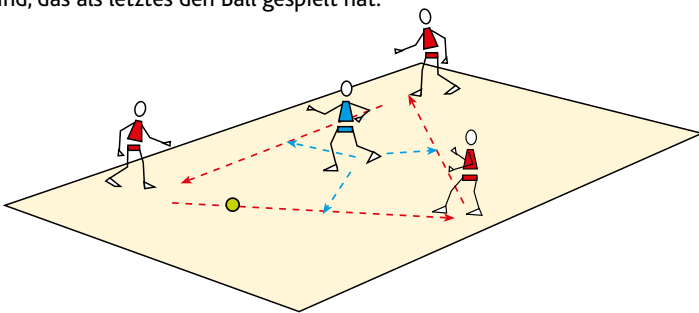
- ⊙ Es werden zwei Teams gebildet und jeder Spieler hat einen Ball.

Zwei Teams versuchen, durch zielgenaues Schießen einen mittig zwischen den Mannschaften befindlichen Medizinball auf die gegenüberliegende Seite zu treiben. Gewonnen hat das Team, das dies zuerst geschafft hat.

● Tretze

- ⊙ Es werden 4er-Gruppen gebildet.

In einem abgesteckten Spielfeld spielen/passen sich drei Kinder den Ball mit dem Fuß zu. Ein viertes Kind befindet sich in der Mitte und versucht, den Ball von den anderen drei Kindern zu erobern. Gelingt dies dem Kind in der Mitte tauscht, dieses seine Rolle mit dem Kind, das als letztes den Ball gespielt hat.



AUSKLANG (15 Minuten)

● Abschlusspiel

- ⊙ Zwei Mannschaften auf einem Spielfeld

Im freien Spiel zweier Teams gegeneinander haben die Kinder die Möglichkeit, das Erlernte und Geübte anzuwenden. Alle Grundtechniken des Fußballs (Schießen, Dribbeln und Passen) finden im Spiel zweier Team ihre höchste, komplexeste aber auch freudvollste Anwendung. Daher darf es in keiner Einheit fehlen.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Zusätzlich zum Passen und Schießen kommen nun die Komponente der Annahme und Verarbeitung von rollenden und springenden Bällen sowie die richtige Entscheidungsfindung hinzu. Durch das Dribbling-Verbot rückt das gezielte Passspiel in den Vordergrund der Anforderungen.

- ✔ Die ÜL variiert die Größe des Spielfeldes sowie die Länge der Durchgänge je nach Leistungsstand der Kinder.

- ⊙ Üben des Zielschießens, Wettkampf

- ⊙ Üben des Passens unter Gegnerdruck

- ✔ Dieses Spiel ist in verschiedenen Regionen auch unter dem Titel „Schweinchen in der Mitte“ bekannt.

- ✔ Zunächst ein größeres Spielfeld und später ein kleineres Spielfeld nutzen.

- ✔ Variation: zwei Kinder in der Mitte versuchen, den Ball zu erobern, den sich sechs Kinder zuspielen.

- ⊙ Abschlussspiele in Turnierform, Anwendung der erlernten Techniken

Autor:
Philipp
Knappmeyer



Illustratorin:
Claudia Richter



Bewegungsangebote XXL

„Mollig und mobil“

Vorbemerkungen/Ziele

Mehr als 50 % der deutschen Erwachsenen wiegen zu viel; ca. 1/5 haben bereits krankhaftes Übergewicht. Mit steigendem Lebensalter nimmt der Anteil der Übergewichtigen zu. Mögliche Folgen sind gesundheitliche Beeinträchtigungen, sowie Einschränkungen im Alltag und Berufsleben.

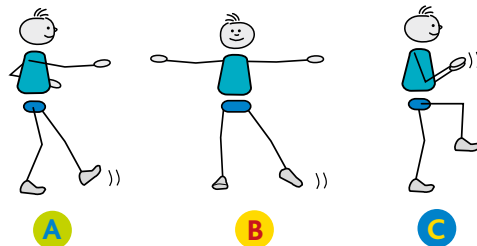
„Besonderheiten und Bedürfnisse“ der übergewichtigen Teilnehmenden müssen der Übungsleitung (ÜL) bewusst sein und in Bewegungsangeboten XXL adäquat umgesetzt werden. Dazu gehören u.a.: mögliche Begleiterkrankungen, Fehllhaltungen, geringe Leistungsfähigkeit, Lagerungsprobleme, geringe Körperwahrnehmung, Schamgefühl.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Bewegter Einstieg (mit Musik)

- ☉ Die TN gehen, walken, laufen kreuz und quer durch die Halle. Auf ein Signal der ÜL bleiben die TN am Ort stehen und nehmen eine Bewegungsform der ÜL auf. Nach einigen Wiederholungen bewegen sich die TN wieder frei im Raum. Es folgen mehrere „Stops“ und weitere Bewegungsformen.
 - Die Fersen im Wechsel rechts und links vorne auf dem Boden aufsetzen, die Arme dabei gegengleich nach vorne führen.
 - Den rechten und linken Fuß abwechselnd zur Seite stellen, die Arme ziehen ein „gedachtes“ Gummiband auseinander.
 - Die Knie im Wechsel anheben, beim rechten Knie in beide Hände klatschen, beim linken Knie die Arme anheben.
 - Die Fersen im Wechsel nach hinten ziehen, beide Arme nach vorne schieben.
 - ...



● Koffer packen

☉ Kreis- oder versetzte Blockaufstellung

Die bisher durchgeführten Bewegungsformen werden in verschiedenen Varianten aneinander gehängt:

1. Eine Bewegung nach der anderen
2. Nur die Beinbewegungen hintereinander
3. Nur die Armbewegungen hintereinander
4. Aneinanderreihung der ersten bis zur letzten Bewegungsform
5. Aneinanderreihung der letzten bis zur ersten Bewegungsform

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

15 Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Musikgerät und CDs

Pro TN ein Theraband, eine Matte, ggf. ein kleiner Kasten, ein Kastenteil mit Kastendeckel, Hocker oder Stuhl

Ort:

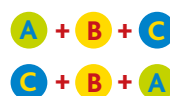
Gymnastik- oder Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ☉ Allgemeine Erwärmung, Einstimmung in die Stunde, Förderung der Koordination
- ✔ Musikeinsatz (motivierende Musik)
- ✔ Jede/r TN wählt sein „Walktempo“ individuell.
- ✔ Die Bewegungsformen am Ort im Takt der Musik vorstellen, aber auch die Möglichkeit des langsameren Tempos (1/2 Takt) aufzeigen.
- ✔ Ggf. erst die Beinbewegung durchführen, dann die Armbewegung hinzunehmen.
- ✔ Bewegungsformen auswählen, bei denen es nicht zu viele Bewegungseinschränkungen bei den TN gibt (Frustrationstoleranz).

☉ Allgemeine Erwärmung, Förderung der Koordination, Moderates Ausdauertraining

✔ Pulsmessung



Fitness
08.2012

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Walken oder Tanzen

- Die TN stehen zu zweit hintereinander in einem Halbkreis (TN A und TN B). Die ÜL zeigt verschiedene Bewegungen aus der Low-Impact-Aerobic. TN A führt die Bewegungen aus (Tänzer/in), TN B wagt durch die Halle (Walker). Kommt ein TN B zu dem Halbkreis und tippt einem der TN A auf die Schulter, tauschen diese beiden TN die Rollen, d. h., TN A wird dann Walker und TN B Tänzer/in.

● Rücken fit

- Jede/r TN hat eine Matte.

Das Übungsrepertoire aus der Wirbelsäulengymnastik kann Inhalt dieser Zielgruppe sein.

● Rückenstrecker

In Bauchlage ein kleines Kissen unter den Bauch legen; mit Blick nach unten rechten Arm und linkes Bein ein Stück vom Boden abheben. Seitenwechsel, mehrere Wiederholungen

● Bauch / Crunch

In Rückenlage Beine aufstellen, ggf. eine Rolle unter die Knie legen und den Kopf mit einem Handtuch / Kissen unterstützen; Kopf und Schultern vom Boden abheben. Atemhinweis! Mehrere Wiederholungen

● Hüfte / Abduktion

In Seitlage mit leicht gebeugten Knien ein Kissen oder Handtuch zwischen die Knie legen, ggf. Kopf unterlagern; das obere Bein heben und senken. Mehrere Wiederholungen, Seitenwechsel

● Wirbelsäulenmobilisation

Im Vierfüßlerstand ggf. eine Unterlage unter die Knie legen; Wechsel zwischen „Katzenbuckel“ und „Pferderücken“

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Denk Fix

- Die TN stehen im Innenstirnkreis.

Ein Ball wird im Kreis zugeworfen. Jede/r TN, der/die abwirft, nennt eine Obstsorte. Dabei darf es keine Wiederholungen geben. Wer eine Obstsorte doppelt nennt, macht eine „Lustrunde“ außen herum um den Kreis. Ebenso, wenn das „Nachdenken“ zu lange dauert. Die Gruppe entscheidet mit, wer eine Zusatzrunde walken/laufen „darf“. Verschiedene „Kategorien“ sind möglich: Gemüse, Getränke, Brotsorten, Süßigkeiten aber auch Sportarten, Farben, Kleidungsstücke etc.

AUSKLANG (5 Minuten)

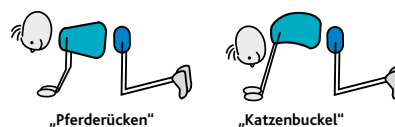
● Ohne Schnaufen nach Hause

- Die TN stehen im Halbkreis oder versetzter Blockaufstellung.

- Die Schultern im Wechsel nach hinten rollen
- Die Arme nach vorne anheben – einatmen, die Arme absenken – ausatmen
- Den rechten Arm zur Seite nach außen bewegen – einatmen, nach vorne führen – ausatmen; das gleiche mit dem linken Arm; dann beide Arme gleichzeitig

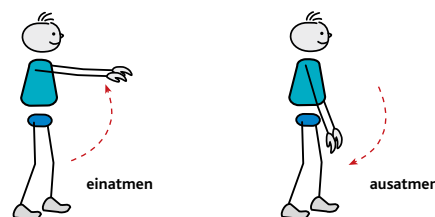
Absichten und Hinweise

- Moderates Ausdauertraining, individueller Belastungssteuerung
- Die ÜL steht auf einer Seite der Halle, so dass sie sowohl die „Tänzer/innen“ also auch die walkenden TN im Blick hat.
- Pulsmessung
- Variation: Die TN wählen selbst den Zeitpunkt, wann sie walken oder tanzen möchten.
- Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur, Haltungsschulung
- Es gibt nicht „die“ Übung für Übergewichtige. Entscheidend ist, die Aufgaben so zu modifizieren, dass sie funktionell durchführbar sind. (Z. B.: Ausgangsstellung verändern, Schrittstellung einnehmen, Übungen im Sitzen ausführen, Sicherheits- oder Hilfestellung anbieten)
- Das funktionelle Hinsetzen, Hinlegen und Aufstehen ist Voraussetzung für diese Stundenphase. Hier wird auch der Alltagsbezug deutlich. Unterstützung z. B. durch die Sprossenwand, einen kleinen Kasten o. ä. sind hier hilfreich.



- Spiel zur „Einführung“ bestimmter Themenbereiche
- Das Thema Übergewicht oder Abnehmen steht nicht im Mittelpunkt des Bewegungsangebotes. Trotzdem werden Dinge wie Diät, Kleidung usw. in den Gruppen angesprochen bzw. ausgetauscht. Diese Spielform ist eine Möglichkeit, sich „spielerisch“ dem Thema Ernährung anzunähern.

- Körperwahrnehmung, Entspannung, ruhiger Stundenabschluss





Kleinkinderturnen

„Der Ball ist rund...“

Spiel und Spaß mit Bällen

Vorbemerkungen/Ziele

Auch die Kleinsten lassen sich schon für Ballspiele jeglicher Art, wie zum Beispiel die Fußball-Europameisterschaft, begeistern.

In der heutigen Turnstunde dreht sich alles rund um den Ball.

Es werden unterschiedliche Bälle vorgestellt, verschiedene Gruppenspiele mit Bällen angeleitet und in der Freispielphase haben die Kinder die Möglichkeit, allerhand mit Bällen auszuprobieren.

Dabei ist unbedingt zu beachten, dass die Kinder selbst entscheiden, welche Bewegungsangebote sie annehmen und in welchem Umfang oder in welcher Schwierigkeitsstufe. Die Begleitpersonen sollten keinen Druck erzeugen.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Je nach Raumgröße 10 – 15 Kinder im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahre mit jeweils einer erwachsenen Begleitperson

Material:

Viele verschiedene Bälle, ggf. Bällebad, Langbänke, Matten, Weichbodenmatte, 2 kleine Kästen, 1 großer Kasten, Löffel, Ringe, Kegel oder Plastikflaschen, Musik

Ort:

Turnraum oder Turnhalle

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Begrüßungslied „Guten Tag, ...“

○ Kreisaufstellung

„Guten Tag, guten Tag, wir winken uns zu. Guten Tag, guten Tag, erst ich und dann Du! Und die Lena (Name des Kindes) ist da – Hallo Lena, hallo!“
(In Richtung des genannten Kindes winken.). Dann reihum auch alle anderen Kinder begrüßen.

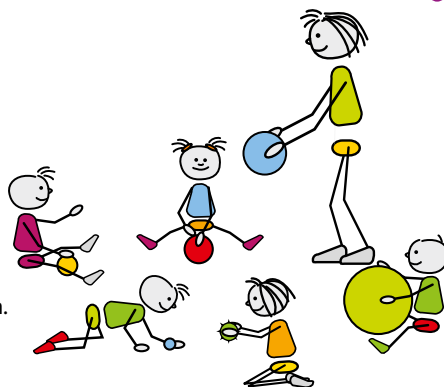
● Bewegungskind „Zeigt her eure Füße, ...“

„Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh´ und sehet den fleißigen Sportlern zu! Sie hüpfen, sie hüpfen, sie hüpfen den ganzen Tag. Sie hüpfen, sie hüpfen, sie hüpfen den ganzen Tag.“

● Ballerkundung

○ Alle sitzen im Kreis.

Die Übungsleitung (ÜL) stellt unterschiedliche Bälle vor:
Tischtennisball, Tennisball, Flummi, Luftballon, Hüpfball, Pezziball, Basketball, Medizinball, Softball, Babyball, Igelball usw.
Jeden Ball gibt sie im Kreis rum, damit jedes Kind ihn anfassen kann.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Ankommen, Begrüßungsritual, Kontaktaufnahme, individuelle Begrüßung der Kinder
- ✔ 2 – 3 bekannte Lieder sollten die Turnstunde kennzeichnen, um den Kindern das Ankommen und Zurechtfinden zu erleichtern.
- ⊙ Die Kinder lernen unterschiedliche Bewegungsformen kennen.
- ✔ In weiteren Strophen kann „hüpfen“ durch „rennen, klettern, klatschen, drehen, tanzen“ usw. ersetzt werden.
- ⊙ Die Kinder lernen unterschiedliche Bälle kennen, können sie anfassen und ausprobieren. Die Kinder erkennen die gemeinsame Eigenschaft, dass Bälle rollen.

Bewegungs-
erziehung
08.2012

Stundenverlauf und Inhalte

● Farbenspiel

- Im gesamten Raum werden Bälle verteilt (möglichst kleine Bälle, wie zum Beispiel aus einem Bällebad).

Die ÜL macht Musik an, auf die sich die Kinder mit ihren Begleitpersonen durch den Raum bewegen. Bei Musikstopp ruft die ÜL eine Farbe und jedes Kind sucht sich einen Ball der entsprechenden Farbe und hält ihn hoch.

SCHWERPUNKT (35 Minuten)

● Bewegungsbaustelle

Aus den folgenden Stationen kann eine Auswahl getroffen werden.

- **Rutsche:** An einen großen Kasten wird links und rechts jeweils eine Langbank eingehängt (mit Matten absichern). Die Kinder können auf einer Seite hoch krabbeln, laufen oder sich hochziehen und auf der anderen Seite runterrutschen. Es ist jedoch auch möglich, den Ball die Bänke hoch und runter zu rollen.
- **Wackelmatte:** Unter einer Weichbodenmatte werden viele gleichgroße Bälle gelegt. Über die Matte können die Kinder krabbeln oder laufen.
- **Bällepool:** In einem Planschbecken oder einfach in einer umrandeten Fläche liegen viele kleine Bälle, mit denen die Kinder spielen, auf und mit ihnen toben oder in ihnen abtauchen können.
- **Ringe:** An den Ringen stehen zwei kleine Kästen. Auf den einen kann sich das Kind stellen, während es die Ringe festhält. In einem gewissen Abstand steht ein umgedrehter Kasten. Das Kind bekommt, während es auf dem Kasten steht, einen Ball zwischen die Füße und schwingt auf die andere Seite. Ziel ist es, den Ball in den umgedrehten Kasten fallen zu lassen.
- **Kegeln:** Plastikkegel oder leere Plastikflaschen werden aufgestellt und sollen mit einem weichen Ball umgerollt werden.
- **Eierlauf:** Auf einem Löffel werden Tischtennisbälle von einer Seite zur anderen transportiert.
- **Hüpfbälle:** Hüpfbälle und Pezzibälle können zum Sitzen, Rollen und Hüpfen verwendet werden.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Namensball

- Alle sitzen im Kreis.

Ein Ball wird von der ÜL zu einem Kind gerollt, wobei die ÜL laut den Namen des Kindes sagt, zu dem der Ball gerollt wird. Das Kind rollt den Ball zum nächsten Kind und ruft den Namen des „Empfängers“.

AUSKLANG (5 Minuten)

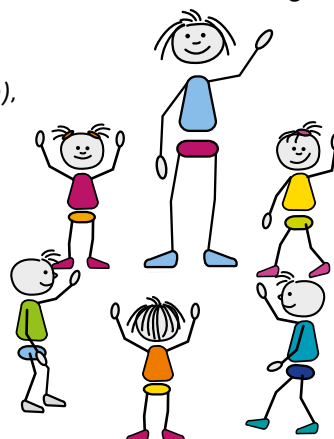
● Abschlusslied „Alle Leut', ...“

„Alle Leut', alle Leut', gehen jetzt nach Haus,
große Leut' (strecken), kleine Leut' (bücken),
dicke Leut' (Arme ausbreiten), dünne Leut' (Arme zusammen),
alle Leut', alle Leut' gehen jetzt nach Haus,
starke Leut' (Arme hoch), schwache Leut' (Arme runterhängen lassen),
laute Leut' (laut singen), leise Leut';
alle Leut', alle Leut' gehen jetzt nach Haus.
Gehen in ihr Kämmerlein, lassen die Sonne rein,
alle Leut', alle Leut' gehen jetzt nach Haus.
Sagen auf Wiedersehn, es war heut wieder schön,
alle Leut', alle Leut' gehen jetzt nach Haus.
(Erst die rechte, dann die linke, machen beide winke, winke.
Und zum Schluss einen dicken Abschiedskuss.)

Absichten und Hinweise

- Aufwärmung, Reaktionsschulung, Konzentration, Erweiterung des Farbverständnis
- ✔ Je nach Alter der Kinder helfen die Begleitpersonen, die richtige Farbe zu finden.
- Die Bewegungsbaustelle gibt dem Kind die Möglichkeit, sich körperlich zu bewegen und weitere Erfahrungen mit Bällen zu machen.
- ✔ Die Individualität des Kindes wird beachtet. Nicht jedes Kind mag es, mit Bällen zu spielen. Daher bieten die Stationen den Kindern die Möglichkeit, sowohl mit als auch ohne Ball aktiv zu werden.
- Balance, Gleichgewichtssinn werden trainiert
- ✔ Je nach Anzahl der Bälle und Größe der Fläche kann auch eine Rutsche in Form einer Langbank in die Bälle reingehen.
- Überwindung, Körperwahrnehmung
- ✔ Die Ringe dürfen nicht zu tief hängen, damit das Kind beim Rüberschwingen den Boden nicht mit den Füßen berührt.
- Zielgenauigkeit
- Konzentration, Koordination
- ✔ Bei älteren Kindern kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden, indem die Gangart variiert wird (rückwärts, auf einem Bein, seitwärts...)
- Kontaktaufnahme mit den anderen Kindern, weiterer Umgang mit dem Ball
- ✔ Je nach sprachlicher Entwicklung des Kindes helfen die Begleitpersonen beim Rufen der Namen.
- Verabschiedung, Ritual
- ✔ Die Organisationsform im Kreis und das Singen stellen einen Bezug zum Beginn der Stunde da.

Autorin:
Ann-Katrin
Weingärtner-
Stutzmann



Illustratorin:
Claudia Richter



Spiel, Tanz und Bewegung im Wasser

Bewegungsspielraum im Alltag

Vorbemerkungen/Ziele

Im Rahmen eines präventiven Angebotes „Gesundheitsförderung Aquafitness“ – Ein präventives Angebot zur Ausdauerförderung in Alltag und Sport kann z. B. in der 10. Angebotseinheit das Thema „Spiel, Tanz und Bewegung im Wasser – Bewegungsspielraum im Alltag“ durchgeführt werden.

Themen der Stunde sind: Moderate Förderung der Ausdauer, Rhythmisierung von Bewegungen, Erkennen und reflektieren von gesundheitsrelevanten Verhaltensmustern (Können-Wollen-Sollen) und Auseinandersetzung mit Bewegungsmöglichkeiten im Alltag.

Literatur: Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für Angebote im „Bewegungsraum Wasser“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.), 2010

Rahmenbedingungen

Zeit:

45 – 60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene Sportanfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen, Altersdurchschnitt 50 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe

Material:

Musik, Poolnudeln, Discs, Hanteln, Schwimmbretter

Info-Material:

„Bewegung in den Alltag bringen“

Ort:

Schwimmbecken mit schulertiefem Wasser

Autoren:
Peter Freyer
Michael Matlik
Thorsten Späker

Stundenverlauf und Inhalte

BEGRÜSSUNG (2 Minuten)

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

INFORMATIONSPHASE (3 Minuten)

- Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Bewegung in den Alltag bringen“
- ⊙ Halbkreis außerhalb des Wassers



EINSTIMMUNG (5 – 10 Minuten)

- „Tanz im Wasser“
- ⊙ Großgruppe im Wasser

Alle TN gehen 16 Schritte einzeln durchs Wasser, dann paarweise mit den Ellenbogen eingehakt jeweils acht Schritte Armkreis rechts und links, trennen sich wieder, gehen 16 Schritte allein durchs Wasser, um dann mit einer neuen Person den Armkreis zu tanzen. Dann fassen sich alle TN an den Händen und stellen sich im Kreis auf. Sie gehen (laufen) zusammen 16 Schritte in Tanzrichtung, dann 16 Schritte gegen die Tanzrichtung.

Anschließend gehen (laufen) die TN mit 16 kleinen Schritten in den Kreis hinein, wobei die Arme langsam nach oben angehoben werden, und anschließend mit 16 Schritten wieder zurück. Im Folgenden werden Ideen der TN aufgenommen und umgesetzt.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung und Eröffnung der Stunde, Rückblick, Vorstellung und Veranschaulichung des Stundenthemas
- ⊙ Auseinandersetzung mit Möglichkeiten von Bewegungsaktivitäten im Alltag
- ✓ Beispiele für Info-Materialien befinden sich in der Praxishilfe: Sport in der Prävention/ Gesundheitsförderung. Ein Manual für Angebote im „Bewegungsraum Wasser“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen, 2010, Seite 83 ff.
- ⊙ Körperliche Erwärmung, Rhythmisierung von Bewegungen
- ✓ Musikeinsatz



Gesundheitsorientierter Sport
09.2012

Stundenverlauf und Inhalte

Hauptteil I (15 – 20 Minuten)

● „Verfolgungsrennen“

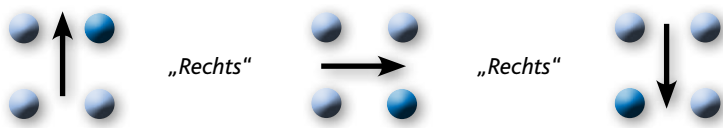
⦿ Großgruppe

Die Gruppe läuft als Schlange hintereinander her und der/die letzte TN muss versuchen, die Gruppe zu überholen, um die Führung zu übernehmen. Wenn er/sie vorne ist, folgt von hinten der/die nächste TN usw.

● „Intelligenzquadrat“

⦿ Vier TN stellen sich in einem Quadrat auf.

Der/die TN vorne rechts gibt die Laufrichtung an und wann und in welche Richtung abgelenkt wird (Kommando „Links“ = Vierteldrehung nach links, Kommando „Rechts“ = Vierteldrehung nach rechts). Nach dem „Abbiegen“ übernimmt der/die TN, der/die sich nun vorne rechts befindet das Kommando.



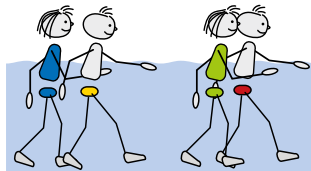
Variationsform: Der/die TN vorne rechts bestimmt nicht nur die Richtung, sondern auch die Fortbewegungsart und führt vielleicht auch zusätzliche Übungen mit den Armen durch, welche die anderen „Quadrat-TN“ nachmachen.

Hauptteil II (15 – 20 Minuten)

● „Bewegungsspielraum“

⦿ Die TN bilden Zweiergruppen.

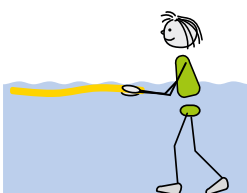
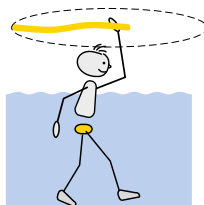
Die TN sollen konkret in einer kleinen moderaten Aquawalking-Einheit von fünf Minuten Dauer in Zweiergruppen besprechen, wo sie in Ihrem Alltag Spielraum haben, sich mehr zu bewegen. Die Aussagen sollen sich möglichst auf präzise Situationen beziehen und werden im Anschluss kurz in der Großgruppe vorgestellt.



● „Alternativen“

⦿ Jede/r TN erhält eine Poolnudel (PN).

Jede/r TN hat die Aufgabe, sich mit der PN im Wasser frei fortzubewegen. Im Anschluss sollen sich die TN andere Bewegungsformen überlegen, mit der sie sich mit der PN fortbewegen können, die von der Gruppe nachgeahmt werden. Zum Schluss sollen die TN sich eine möglichst ungewöhnliche Fortbewegungsart ausdenken.



Absichten und Hinweise

⦿ Moderates Training der Ausdauer

♣ Evtl. Musikeinsatz

⦿ Moderates Training der Ausdauer

♣ Musikeinsatz kann die Übung unterstützen.

♣ Mögliche Reflexionsfragen:

- Wann macht es Ihnen Freude, sich zu bewegen?
- Bei welcher Bewegungsaktivität können Sie entspannen?
- Steuern Sie in Ihrem Alltag und Ihrer Freizeit Belastungen? Wenn ja, wie?

⦿ Auseinandersetzung mit dem Können-Wollen-Sollen im Bewegungsverhalten

♣ Mögliche Reflexionsfragen:

- Gelingt es Ihnen, Angebotsinhalte und Bewegungsaktivitäten, die Sie kennen gelernt haben, in Ihren Alltag zu übertragen?
- Was hindert Sie daran? Was haben Sie schon verändert? Worauf sind Sie besonders stolz?

⦿ Erkennen von Mustern und Regeln des Gesundheitsverhaltens

♣ Mögliche Reflexionsfragen:

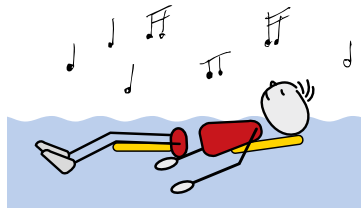
- Welche Fortbewegungsart haben Sie „automatisch“ am Anfang gewählt?
- Auf welche Fortbewegungsart wären Sie alleine nie gekommen?
- Fällt es Ihnen grundsätzlich schwer, Gewohnheiten aufzugeben / zu verändern?
- Welche Verhaltensgewohnheiten belasten Sie persönlich in Ihrem Alltag, die Sie nur schwer verändern können?

● „Meine fünf Minuten“

- Jede/r TN bewegt sich einzeln durch das Becken

Die TN gehen sehr langsam durch das Becken und „in sich“, um das eigene körperliche Empfinden wahrzunehmen.

Jede/r TN hat dann fünf Minuten die Gelegenheit „für sich zu sorgen“. In diesen fünf Minuten sollen die TN das umsetzen, was Ihnen ihr Körper „zu tun empfiehlt“. Im Wasser befinden sich verschiedene Hilfsmittel, z. B. Discs, Poolnudeln, Hanteln, Bretter etc.). Für Bewegungsaktivitäten darf sich jede/r TN das Übungsgerät, die Übung und die Intensität selber aussuchen. Die Geräte dürfen nach Belieben gewechselt werden. Es kann aber auch eine kurze Trinkpause, eine Entspannung oder ein Gespräch mit einem/einer anderen TN durchgeführt werden etc. Jede/r TN soll versuchen, das eigene Bedürfnis konsequent umzusetzen.



Ausklang (4 Minuten)

● „Entspannungsgehen“

- Die TN bilden Kleingruppen.

Die TN gehen in ihren Gruppen mit Schulterfassung hintereinander durch das Wasser. Alle bis auf die erste Person haben die Augen geschlossen und werden von ihr durch das Wasser geführt. Die TN versuchen sich ganz auf sich selber zu konzentrieren, den Wasserwiderstand zu spüren, sich entspannt anzuvertrauen und durch das Wasser zu bewegen.

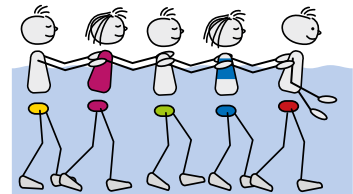
Nach einer Weile wechselt die erste Person und schließt sich hinten an, so dass der/die zweite TN jetzt die Führung übernimmt.

- ◎ Erkennen von Mustern und Regeln des Gesundheitsverhaltens

✔ Mögliche Reflexionsfragen:

- Woran haben Sie körperlich gemerkt, was Sie jetzt für sich brauchen?
- Welche Materialien und Bewegungen liegen Ihnen am meisten?
- Inwieweit ist Ihnen eine Anleitung lieber, als ein selbstgesteuertes Training?

- ◎ Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens



ANREGUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG (5 Minuten)

- Halbkreis außerhalb des Wassers

● Tipps und Übungen für zu Hause

Aushändigung und Besprechung des Info-Materials mit der Aufgabe in der kommenden Woche verschiedene Bewegungsaktivitäten des Info-Materials im Alltag auszuprobieren und zu reflektieren, was möglich ist und was nicht.

● Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde

● Verabschiedung

- ◎ Erproben von alltäglichen Bewegungsmöglichkeiten

- ✔ Info-Material: „Bewegung in den Alltag bringen“



Fotos:
Bildatenbank
des Landessport-
bundes NRW





Matten-Rugby

Das etwas andere Rugby-Spiel

Vorbemerkungen/Ziele

Rugby ist ein Spiel, das als sehr grob und teilweise auch als zu gefährlich für den Einsatz in Sportstunden angesehen wird. Matten-Rugby ist eine „weiche“ Variante des Originalspiels und macht nach Praxiserfahrung Kindern und Jugendlichen jeden Alters viel Spaß.

Die TN werden ausdauermäßig gefordert und müssen in ihrem Team überlegen, wie sie taktisch agieren, um punkten zu können.

Das Spiel in dieser Form auszuprobieren, lohnt sich!

Rahmenbedingungen

Zeit:

45 Minuten (auch 90 Minuten sind möglich)

Teilnehmer/innen (TN):

10 – 12 (oder auch mehr, dann in Turnierform)

Material:

2 Weichböden, 1 Rugby-Ei, Parteibänder

Ort:

Sporthalle (je größer die Halle ist, desto intensiver ist die Belastung), Sportplatz

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Zombi-Ball

- Die TN stehen verteilt in der Halle.

1 TN hat einen Softball und versucht, andere TN abzuwerfen. Dabei darf er/sie nur 3 Schritte mit dem Ball laufen. Hat er/sie jemanden getroffen, muss sich diese/r TN an Ort und Stelle auf den Boden der Halle setzen. Den Ball bekommt der/die TN, der/die ihn als erstes wieder in der Hand hat. Der/die abgetroffene TN darf dann aufstehen, wenn die Person, die ihn/sie abgeworfen hat, selber abgeworfen wird.

● Aufbau des Matten-Rugby-Spielfeldes

Mit einem Abstand von ca. 10 m zur Wand werden an den Kopfseiten der Halle die Weichböden mit der rauen Seite nach unten ausgelegt.

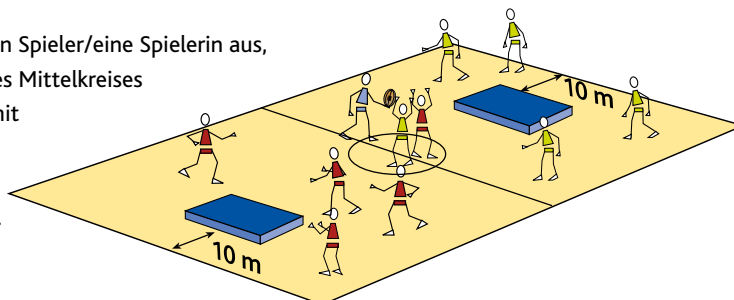
SCHWERPUNKT (20 – 25 Minuten)

● Spielregeln und Mannschafteinteilung

Ziel des Spiels ist es, das Rugby-Ei auf dem gegnerischen Weichboden abzuwerfen und so einen Punkt zu erspielen.

Jede/r darf nur 3 Schritte mit dem Rugby-Ei in der Hand laufen.

- Bevor es losgeht, werden zwei Teams mit jeweils 5 – 6 Spielern/Spielerinnen gebildet, die zur Unterscheidung unterschiedlich farbige Parteibänder tragen.
- Jedes Team wählt einen Spieler/eine Spielerin aus, der/die in der Mitte des Mittelkreises Schulter an Schulter mit einem Gegenspieler um den ersten Ballbesitz hochspringt.



- Aufwärmen

✓ In diesem Spiel spielt Jeder gegen Jeden. Es hat eine hohe Bewegungsintensität und eignet sich daher in großem Maße als Aufwärmspiel. Darüber hinaus dürfen auch beim Matten-Rugby nur 3 Schritte mit dem Ball gelaufen werden, so dass eine wichtige Parallele zum Hauptteil schon beim Aufwärmen gegeben ist.

- Gemeinsamer Aufbau des Spielfeldes

✓ Die Kinder und Jugendlichen eine Weichbodenmatte immer mindestens zu viert tragen lassen.

- Erläuterung der Spielregeln, Mannschafteinteilung und Vorbereitung des Spielstarts

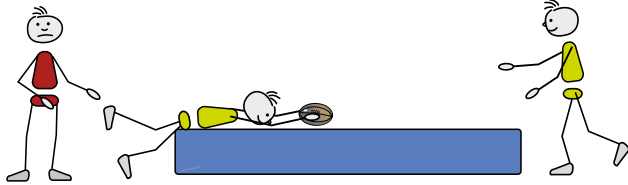
✓ Zur Gewöhnung an das Spiel, kann zunächst auch ein anderer Ball gewählt werden, mit dem die Pässe einfacher auszuführen sind.

Spiele
09.2012

Stundenverlauf und Inhalte

● Matten-Rugby spielen

Das Rugby-Ei (Ei) wird eingeworfen und das Spiel geht los. Jede/r darf nur 3 Schritte mit dem Ei in der Hand laufen. Durch Abspielen wird versucht, das Ei in Richtung der gegnerischen Matte zu bringen. Ein Punkt wird erzielt, wenn es ein/e Spieler/in schafft, das Ei auf der gegnerischen Matte abzulegen. Das Ei muss dabei die Matte berühren. Der/die Spieler/in kann dazu auf die Matte laufen oder springen.



Die gegnerische Mannschaft versucht, diesen Punkt zu verhindern, indem sie die Pässe abfängt oder die Gegner/innen daran hindert, auf die Matte zu gelangen.

Erzielt ein Team einen Punkt, erhält die gegnerische Mannschaft das Ei und baut das Spiel von hinten (der eigenen Matte aus) auf, um nun ihrerseits einen Punkt zu erzielen.

Das Spiel ist beendet, sobald ein Team eine bestimmte vorher abgesprochene Punktzahl erreicht hat.

● Spielvarianten

- Es gibt nur dann einen Punkt, wenn ein/e Spieler/in des eigenen Teams auf dem Weichboden steht und das Ei fängt.
- Die Spieler/innen dürfen mit dem Rugby-Ei unbegrenzt viele Schritte laufen.
- Sehr lustig ist das Spiel auch mit einem Flummi oder Riesen-Gummi-Ball.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Abbau des Spielfeldes

Gemeinsam werden die Weichbodenmatten wieder an ihren Ursprungsort zurückgeräumt.

AUSKLANG (5 Minuten)

● Spielreflektion und neue Spielvariationen

○ Die TN sitzen in einem Kreis

Die Übungsleitung reflektiert gemeinsam mit den TN das Spiel. Es ist sinnvoll, den Unterschied zum Ursprungsspiel Rugby zu besprechen, da das Originalspiel weitaus größer zugeht. Woran liegt das? Was ist anders?

Zudem ist es möglich, über mögliche Varianten für die nächste Stunde nachzudenken (Beispiele s.o.).

Absichten und Hinweise

◎ In der Mannschaft spielen, gemeinsames

Umsetzen von Spielregeln, Schulung von taktischem Verhalten im Team

✔ Damit das Spiel nicht zu grob wird, ist

es wichtig, dass der Schiedsrichter (die Übungsleitung) auf die 3-Schritte-Regel achtet!

✔ Sollte es beim Sprung auf die

Matte oder Ablegen des Eis zu rasant zugehen, ist es an dem Schiedsrichter, frühzeitig einzugreifen und ggf. gemeinsam mit den TN abgewandelte Regeln zu überlegen.

✔ Bei mehr als 12 TN kann Matten-Rugby auch als Turnier gespielt werden. Dann wird eine bestimmte Zeit vorgegeben, nach der die Partie beendet wird und die Punkte gezählt werden.

✔ Es können auch mit den TN neue Spielvarianten erfunden und erprobt werden.

◎ Halle gemeinsam in den Urzustand bringen

◎ Gemeinsamer Stundenabschluss, Spielreflektion, Kenntnisse über das Ursprungsspiel vermitteln, durch neue Spielvarianten Lust auf mehr machen, TN in kommende Stundengestaltung einbeziehen

Autorin:
Eva Krüger

Foto:
Bilddatenbank
des Landessport-
bundes NRW



Illustratorin:
Claudia Richter



Zusammenhang zwischen innerer und äußerer Haltung

Wahrnehmung von innerem Befinden und äußerer Haltung

Autoren:
Dr. Michael Matlik
Rainer Peters
Thorsten Späker

Vorbemerkungen/Ziele

Im Rahmen eines präventiven Angebotes für das Haltungs- und Bewegungssystem „GUTES FÜR DEN RÜCKEN“, kann z. B. in der 10. Angebotseinheit das Thema „Zusammenhang zwischen innerer und äußerer Haltung“ aufgegriffen werden.

Themen der Stunde sind das moderate Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Erkennen des Zusammenhangs von innerer und äußerer Haltung zur Förderung des Handlungs- und Effektwissens sowie die Wahrnehmung von Bewegungsmustern.

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

Stundenverlauf und Inhalte

BEGRÜSSUNG (5 Minuten)

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

INFORMATIONSPHASE (5 Minuten)

- „Mein Körper spricht zu mir“
- Halbkreis
- Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Mein Körper spricht zu mir“



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene, Sportanfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen, Altersdurchschnitt 55 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe

Material:

Musik, Matten, Igelbälle, Tennisbälle, Massagegeräte

Info-Material:

- Mein Körper spricht zu mir“
- „Dehnungspause“

Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

- ⊙ Eröffnung der Stunde, Rückblick, Vorstellung des Stundenthemas
- ✓ Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“
- ⊙ Einstieg in das Stundenthema, Verdeutlichung des Zusammenhangs von innerem Befinden und äußerer Haltung

Prävention/
Gesundheits-
förderung
10.2012

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (5 Minuten)

● Typisch

○ Großgruppe

Die TN bewegen sich zu Musik frei im Raum. Dabei gibt die Übungsleitung (ÜL) vor, wie dies zu erfolgen hat:

Gehen wie

- eine alte Frau,
- ein Schlafwandelnder,
- Nachdenkender,
- Betrunkenener,
- ein Kind,
- ein König / eine Königin,
- ein Bettler,
- ein Clown
- etc.

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

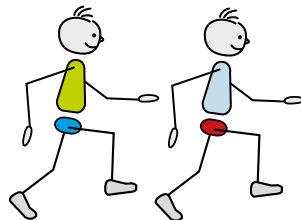
● Schattengehen

○ Die TN bilden Paare (A und B).

Zu langsamer Musik geht A wie gewöhnlich; B versucht als „Schatten“, das Gangbild von A möglichst präzise nachzumachen. Dazu muss B die Besonderheiten des Ganges von A wahrnehmen und in Bewegung umsetzen.

A kann sich dann nach zwei Minuten das Ergebnis bei B anschauen.

Rollenwechsel nach 2 Minuten



● Trauer- und Glücksland

○ Der Raum wird in zwei Hälften geteilt. Auf der einen Seite ist das „Trauerland“ und auf der anderen das „Glücksland“.

Die TN bewegen sich zur Musik frei im Raum und sollen ihre Bewegungs- und Ausdrucksart dem entsprechenden Land anpassen, sobald sie die Mittellinie überqueren.

Dieses Spiel wird mit verschiedenen Variationen von Gegensätzen durchgeführt, wie z. B. schnell und langsam, groß und klein, ruhig und hektisch, jung und alt, mutig und ängstlich, fröhlich und traurig etc.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Im Gegenteil

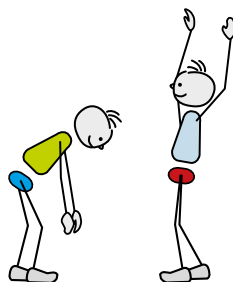
○ Zwei TN (A und B) stehen sich gegenüber.

A nimmt eine beliebige Körperhaltung ein und B reagiert mit einer „gegenteiligen“ Haltung.

Dann lösen beide ihre Position auf und B nimmt eine neue Körperhaltung ein.

Stimmungen oder Haltungen können sein: mutig und ängstlich, abgeschlafft und angespannt, verschlossen und offen etc.

Im Anschluss sollen sich die TN eine für sich negative Empfindung überlegen, aber die gegenteilige Haltung einnehmen (z. B. traurige Empfindung und jubelnde Haltung).



Absichten und Hinweise

⊙ Verdeutlichung von Haltungsmustern und Lockerung der Gruppenatmosphäre

✔ Musikeinsatz (Gehmusik)

✔ Mögliche Reflexionsfragen:

- In welchen „Rollen“ haben Sie sich wohler bzw. nicht so wohl gefühlt?
- Woher wussten Sie, wie Sie sich bei der jeweiligen „Rolle“ zu bewegen haben?

⊙ Wahrnehmung eigener Bewegungsmuster

✔ Musikeinsatz

✔ Mögliche Reflexionsfragen:

- Welche Besonderheiten Ihrer Gangart haben Sie erkannt, die Ihnen vorher nicht aufgefallen sind?
- Gibt es eine typische Haltung, die Sie beim Gehen haben? Wenn ja, welche?

⊙ Wahrnehmung eigener Bewegungsmuster und „äußerer“ Haltungsgewohnheiten

✔ Musikeinsatz

✔ Mögliche Reflexionsfragen:

- Konnten Sie den Gegensätzen immer bestimmte Körperhaltungen zuordnen?
- Kennen Sie die Situation aus Ihrem Alltag, dass sich mit Betreten eines bestimmten Raumes Ihre Haltung ändert?
- Kann man an Ihrer Haltung Ihre innere Gefühlslage erkennen?

⊙ Wahrnehmung und Reaktion auf verschiedene Haltungen

✔ Mögliche Reflexionsfragen:

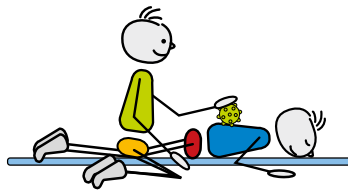
- Was hat die äußere Haltung für Sie mit der inneren Haltung zu tun?
- Sehen Sie bei anderen Menschen an ihrer Haltung, wie es ihnen geht?
- Welchen Stellenwert hat die Haltung für Sie in Bezug auf Gesundheit, äußerlich wie innerlich?

⊙ Die Aufmerksamkeit wird auf die innere Wahrnehmung gelenkt, welche durch die Haltung ausgelöst wird. Es soll verdeutlicht werden, dass aus einer positiven Körperhaltung heraus auch die innerliche Stimmung, das Wohlbefinden, verbessert werden kann.

Ausklang (10 Minuten)

● Verwöhnkarussell

- Die Hälfte der TN liegt in Bauchlage in einem Kreis auf Matten und schließt die Augen. Die anderen TN gehen 3 Mal im Wechsel für ca. eine Minute jeweils zu einer anderen Person und verwöhnen diese nach



eigener Wahl mit Igelbällen, Tennisbällen, Massagegeräten oder – je nach Kontakt in der Gruppe – auch mit Handmassage. Der Reiz des Verwöhnkarussells besteht darin, dass die Personen mit geschlossenen Augen nicht wissen, wer sie gerade mit welchem Gerät verwöhnt. Wichtig ist es, darauf zu achten, wie das Miteinander in der Gruppe ist, und ob diese sehr „nahe“ Entspannungsform den Wünschen der TN entspricht. Außerdem muss vorher eindeutig geklärt sein, welche Körperteile massiert werden dürfen! Dies kann entweder generell für die Gesamtgruppe festgelegt werden (z. B. nur der Rücken) oder die liegende Person sagt der massierenden Person eindeutig an, welche Körperteile massiert werden dürfen!

TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG

(5 Minuten)

○ Halbkreis

● Tipps und Übungen für zu Hause

Die „Dehnungspause“ einmal in der nächsten Woche täglich durchführen. Zudem sollen die TN im Alltag beobachten, wie sich ihre Haltung in bestimmten Stresssituationen verändert und Beispiele in der nächsten Stunde vorstellen.

- Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde (z. B. Thema „Thera-Band“)
- Verabschiedung



- ◎ Förderung der Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit

- ✔ Die liegende Person kann zu jedem Zeitpunkt mit dem Signal STOP die Massage abbrechen. Die massierende Person MUSS dieses Signal unbedingt SOFORT beachten!
- ✔ Rollenwechsel nach 5 Minuten

✔ Mögliche Reflexionsfragen:

- Gab es Unterschiede zwischen den einzelnen Massagen? Wenn ja, welche?
- War Ihnen irgendetwas unangenehm? Wenn ja, haben Sie es der massierenden Person gesagt?
- Wie entspannen Sie sich in Ihrem Alltag?

- ◎ Erproben einer Dehnungspause im Alltag und bewusste Wahrnehmung von Handlungsveränderungen in Stresssituationen

- ✔ Info-Material: „Dehnungspause“



Fotos:
Bildatenbank
des Landessport-
bundes NRW





Spiele aus aller Welt

Eine interkulturelle Sport-/Spielstunde

Vorbemerkungen/Ziele

Spiele werden auf der ganzen Welt gespielt.

Es gibt international Spiele, die jeder kennt. Und es gibt Spiele, die landestypisch sind, und meist auch nur in einem Land gespielt werden. In dieser Sport-/Spielstunde wird der Fokus auf „andere“ Länder gelegt. Es werden Spiele vorgestellt und gespielt, die thematisch im Zusammenhang mit einer Weltreise stehen, als auch neue Spiele aus aller Welt. Da für die meisten Spiele kaum Materialien nötig sind, ist dieses Stundenbeispiel auch ohne großen Aufwand draußen im Freien umsetzbar.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 – 15 Minuten)

● Internationale Begrüßungsschlange

⊙ Kreisaufstellung

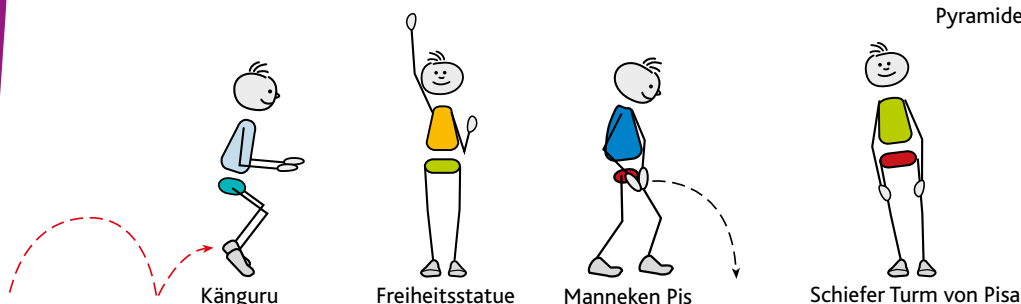
Die Übungsleitung (ÜL) läuft um den Kreis herum und beginnt rechtsherum, nacheinander jeden einzelnen mit einer Begrüßungsform zu begrüßen. Sobald sie bei einem/einer TN war, läuft diese/r ebenfalls los und begrüßt den rechten Nachbarn. Wenn die ÜL bei dem/der letzten TN angekommen ist, bleibt sie daneben stehen und wartet, bis alle vorbeigezogen sind und wieder ein Kreis entstanden ist.

● Weltreise

⊙ Alle TN bewegen sich durch den Raum.

Die ÜL gibt verschiedene Kommandos, die die TN entsprechend ausführen:

- **China:** Alle TN bilden gemeinsam eine lange Kette/Mauer.
- **Ägypten:** Zu dritt bilden die TN eine Pyramide.
- **New York:** Jede/r TN nimmt die Position der Freiheitsstatue ein.
- **Nordpol:** Drei TN bilden mit ihren Armen ein Iglu, eine/r andere stellt sich rein und „friert“.
- **Australien:** Alle TN hüpfen wie Kängurus durch die Halle.
- **Pisa:** Die TN stellen sich schief hin.
- **Belgien:** „Manneken Pis“ wird nachgeahmt.
- **Paris:** Der Eiffelturm wird nachgestellt (Beine aufgrätschen, Arme lang nach oben über dem Kopf zusammen).



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 – 90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Max. 20 Kinder/Jugendliche im Alter von 12 – 15 Jahren

Material:

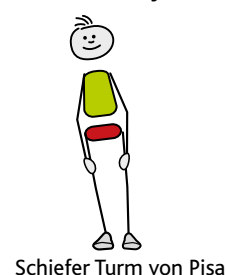
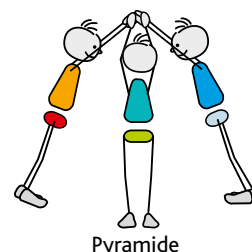
Reifen, Stab, Kreide, Tischtennisbälle, 2 Stühle und ggf. Musik

Ort:

Turnhalle, große Wiese oder Sportplatz

Absichten und Hinweise

- ⊙ Einstimmung aufs Thema, Kontaktaufnahme, individuelle Begrüßung
- ✓ In Bezug auf das Stundenmotto sollen möglichst viele verschiedene internationale Begrüßungsformen angewendet werden, z. B. Hand schütteln, Küsschen rechts und links in die Luft, Knicks, (japanische) Verbeugung, Eskimokuss, Zunicken, Seemannsgruß usw.
- ⊙ Aufwärmung, thematische Einstimmung, erste Gruppenaufgaben
- ✓ Ggf. kann in den Bewegungsphasen Musik aus aller Welt laufen, z. B. „New York – New York“, „Taxi nach Paris“, Tai-Chi-Musik, Orientalische Musik usw.



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30 – 40 Minuten)

● Spielestationen aus aller Welt

- ⊙ 4 Spielstationen werden in der Halle aufgebaut, an denen „Spiele aus aller Welt“ ausprobiert werden können.

Je nach TN- und Stationenanzahl können sich die TN in 4er- oder 5er-Gruppen von Station zu Station bewegen.

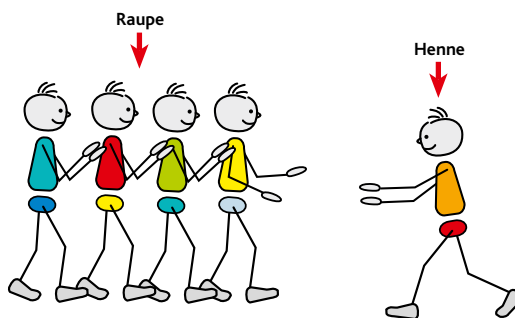
● „Halt den Reifen an“ – Ein Spiel aus Zaire

Auf dem Boden wird mit Kreide eine Linie markiert, auf der ein Reifen rollen kann. Parallel dazu wird in etwa 10 m Entfernung die Abwurflinie markiert. Ein/e TN lässt den Reifen mit Schwung auf der Linie entlang sausen/rollen. Gleichzeitig versucht ein/e andere/r TN, mit einem „Speer“ (Stab) durch die Mitte des Reifens zu zielen und ihn dabei vielleicht sogar zum Stehen zu bringen.



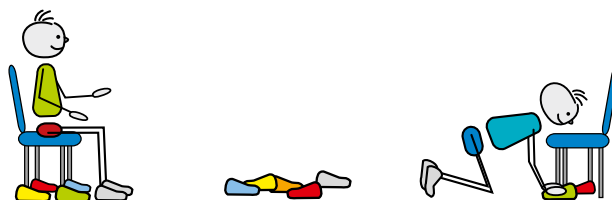
● „Henne und Raupe“ – Ein Spiel aus Marokko

Die TN bilden eine „Raupe“, in dem sie in einer Reihe stehen und ihre Hände auf die Schultern des Vordermannes legen. Ein/e TN bleibt außen vor und ist die „Henne“. Die hungrige „Henne“ will die „Raupe“ fressen und muss dazu die/den letzte/n TN der Raupe abtrennen. Während die „Henne“ das Schwanzende angreift, versucht die „Raupe“ ausweichen. Dabei kann es passieren, dass die „Raupe“ auseinander bricht. Die TN des abgerissenen Teils sind jetzt aus dem Spiel. Das Spiel ist aus, sobald die „Raupe“ bis auf den Kopf, d. h., den/die TN, „aufgefressen“ ist.



● „Zieh den Stuhl an“ – Ein Spiel aus Panama

Zwei Stühle werden gegenüber aufgestellt. 2 TN werden die Augen verbunden. Die Schuhe aller anderen TN werden in die Mitte gelegt. Auf Kommando versuchen beide Spieler, für ihren Stuhl vier Schuhe zu sammeln und sie den Stuhlbeinen „anzuziehen“. Der/die TN, der/die als erste/r den eigenen Stuhl „beschuht“ hat und sich dann darauf gesetzt hat, ist Sieger/in.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Eine Vielzahl von Spielen aus anderen Ländern werden vorgestellt und können erprobt werden.

- ⊙ Schulung der Koordination und Reaktion

- ⊙ Reaktionsschulung, Kooperation, Teamwork
- ✓ Rollenwechsel: Die „Henne“ wird zum Kopf der „Raupe“ und der/die letzte „Raupe-TN“ spielt die „Henne“.

- ⊙ Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Sinnesschulung, Beanspruchung anderer Sinne unter Ausschaltung des Sehnsinns

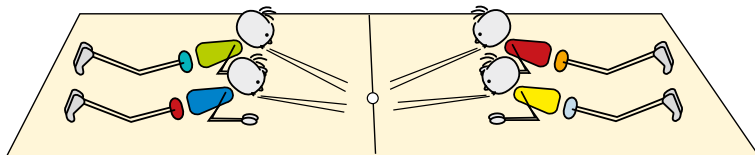
Autorinnen:
Ann-Katrin Stutzmann und Ursel Weingärtner

PRÄKTISCH für die PRAXIS

Illustratorin:
Claudia Richter

● „Windball“ – Ein Spiel von den Philippinen

Es werden 2 Teams gebildet, die sich in Bauchlage einander gegenüber auf den Boden legen. Zwischen ihnen wird mit Kreide ein Spielfeld mit Mittellinie markiert, auf die ein Tischtennisball (TT-Ball) gelegt wird. Durch Pusten versuchen die Spieler, den TT-Ball ins gegnerische Feld zu pusten. Wenn der TT-Ball so weit geblasen wird, dass er mit der Hand abgewehrt werden muss oder über den Spielfeldrand fällt, erhält das andere Team einen Punkt.



⊙ Geschicklichkeit, großes „Pustevermögen“, Teamwork

✔ Variationen:

- Mehrere TT-Bälle ins Spiel bringen
- 4 Teams bilden, die jeweils an der Linie eines Rechteckes liegen

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Reflexion der Spiele mit den Kindern/Jugendlichen

- Wie haben euch die Spiele gefallen?
- Kanntet ihr ein Spiel schon?
- Welche Spiele waren leicht/schwer/kompliziert?
- Wer war schon einmal im Ausland? Habt ihr dort spielende Kinder gesehen? Was haben sie miteinander gespielt?

⊙ Auseinandersetzung mit dem Thema, weitere Spielideen für weitere Stunden zum Thema finden

✔ Evtl. als Hausaufgabe ein Spiel aus einem anderen Land erarbeiten und in der nächsten Stunde vorstellen

AUSKLANG (10 – 15 Minuten)

● „Der gordische Knoten“ – Ein Spiel von den Philippinen

⊙ Alle TN bilden einen Kreis und schließen die Augen.

Auf Kommando geht jede/r TN mit ausgestreckten Armen auf die Kreismitte zu. Sobald die Hand eines/einer anderen TN berührt wird, muss sie festgehalten werden. Erst wenn sich alle an den Händen halten, dürfen die Augen geöffnet werden. Jetzt heißt es, die Arme zu entwirren, ohne die Handfassung zu lösen.

✔ Womöglich müssen die TN zum Entknoten übereinander steigen, zwischen den Beinen von Mitspielern durchschlüpfen, sich drehen und verrenken ...

⊙ Gemeinschaftsgefühl fördern, gemeinsamer Abschluss



Fotos:
 Bilddatenbank
 des Landessport-
 bundes NRW





Stressbewältigung durch Bewegung

Stressbewältigung durch Walking

Autoren:
Michael Matlik
Rainer Peters
Thorsten Späker

Vorbemerkungen/Ziele

Im Rahmen eines präventiven Angebotes „Stressbewältigung und Entspannung“, kann z. B. in der 4. Angebotseinheit das Thema „Stressbewältigung durch Bewegung“ aufgegriffen werden.

Themen der Stunde sind das Kennenlernen und Erproben der Walking-Technik, Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Entspannungsfähigkeit durch moderates Ausdauertraining, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung beim Walking, Verdeutlichung von positiven Wirkungen von Sport und Bewegung.

Beispiele für Info-Materialien befinden sich in der Praxishilfe: Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für den Angebotsbereich „Stressbewältigung und Entspannung“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen, Seite 77 ff.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene, Sportanfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen, Altersdurchschnitt 45 Jahre, gemischt-geschlechtliche Gruppe

Material:

Musik, Karten mit geometrischen Formen

Info-Material:

- „30 gute Gründe sich zu bewegen“
- „Moderates Herz-Kreislauf-Training“

Ort:

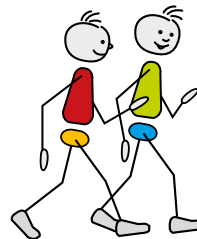
Sporthalle

Stundenverlauf und Inhalte

BEGRÜSSUNG (5 Minuten)

- ⊙ Halbkreis
- Begrüßung
- Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit
- Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“
- „Team-Beratung“
- ⊙ Die TN bilden Paare.

Jeder TN hat in der letzten Einheit die Aufgabe erhalten, die Stressbelastung eines bestimmten Tages zu dokumentieren. Die TN sollen konkret in einer kleinen, moderaten Walking-Einheit in Zweiergruppen ihre Beobachtungen besprechen. Insbesondere kann erörtert werden, wo Spielräume für geringere Belastungen bei Überforderung gegeben sind. Die Aussagen sollen sich möglichst auf präzise Situationen beziehen und werden im Anschluss in der Großgruppe vorgestellt.



● Vorstellung der Inhalte dieser Einheit

- ⊙ Halbkreis

Absichten und Hinweise

- ⊙ Eröffnung der Stunde, Rückblick

- ⊙ Die TN finden Wege, die Inhalte des Angebots auf den Alltag zu übertragen

- ⚡ Evtl. Musik

- ⚡ Mögliche Reflexionsfragen:

- In welchen Situationen entsteht in Ihrem Alltag Stress?
- Gibt es körperliche Signale, an denen Sie die Stressbelastung festmachen können?
- Wie können Sie Belastungen, die zu Stress führen vermeiden? Welche Strategien kennen Sie, die erfolgreich waren?

Prävention/
Gesundheits-
förderung

11.2012

Stundenverlauf und Inhalte

INFORMATIONSPHASE (5 Minuten)

- Halbkreis
- **Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials**
 - „30 gute Gründe sich zu bewegen“
 - „Moderates Herz-Kreislauf-Training“



EINSTIMMUNG (5 Minuten)

- **Gangschule**
 - Großgruppe
- Die TN walken langsam durch die Halle und beobachten dabei ihren Gang: Aufsetzen und Abrollen der Füße, Gewichtsverlagerung von einem auf den anderen Fuß, Vorschwingen der Unterschenkel, Beugen und Strecken im Kniegelenk, Bewegungen der Oberschenkel, Verschiebungen in der Hüfte, Haltung des Oberkörpers, Schwingungen im Schultergürtel, Pendeln der Arme.

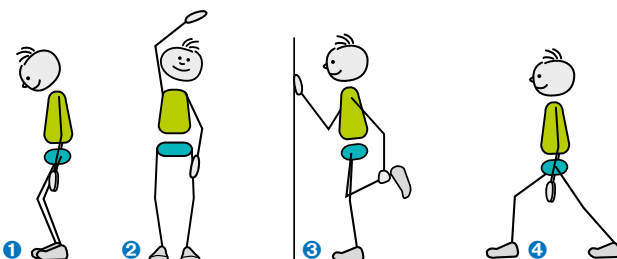
SCHWERPUNKT (25 Minuten)

- **Walking**
- Die Grundelemente der Walking-Technik werden eingeführt und in einer moderaten Walking-Sequenz umgesetzt. Es können auch motivierende Walking-Spiele durchgeführt werden. (S. Stundenbeispiel „Gesundheitsförderung durch Walking“ <http://www.vibss.de/verein-spraxis/stundenbeispiele/praevention-gesundheitsfoerderung/herz-kreislaufsystem/praeventivesgesundheitsfoerderndes-walking/>)

DIE ZEHN REGELN DER WALKING-TECHNIK

- 1 *Gemäßigtes Tempo zu Beginn.*
- 2 *Fersen bei leicht gebeugten Knien gerade aufsetzen.*
- 3 *Füße über die ganze Fußsohle (mit einer Tendenz zur Außenkante) abrollen.*
- 4 *Fußspitzen möglichst in Gehrrichtung aufsetzen.*
- 5 *Die Knie sind beim Aufsetzen vorne unbedingt leicht gebeugt zu halten.*
- 6 *Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper mitschwingen.*
- 7 *Arme gegengleich schwingen.*
- 8 *Bewusst ein- und ausatmen.*
- 9 *Ca. vier bis fünf Meter nach vorne schauen.*
- 10 *Schultern locker hängen lassen, Brustkorb anheben.*

- **Dehnungsübungen**
- Zwischenzeitlich werden Dehnungsübungen durchgeführt. Beispiele für Dehnungsübungen:
- 1 Dehnung der Nackenmuskulatur
 - 2 Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur
 - 3 Dehnung vorderen Oberschenkelmuskulatur
 - 4 Dehnung der Wadenmuskulatur



● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ▼ = Hinweis

Absichten und Hinweise

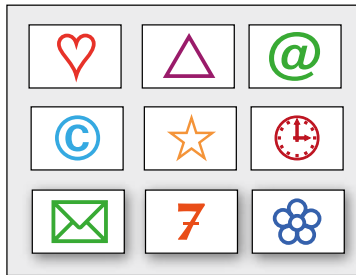
- ◎ Einstieg in das Stundenthema, Verdeutlichung von positiven Wirkungen von Sport und Bewegung
- ▼ Info-Material:
 - „30 gute Gründe sich zu bewegen“
 - „Moderates Herz-Kreislauf-Training“
- ◎ Kennenlernen und Erproben der Walking-Technik, Wahrnehmen von Muskeln und Gelenken beim Walking
- ▼ Evtl. Musik
- ▼ Mögliche Reflexionsfragen:
 - Was fällt Ihnen auf? Was sind die Besonderheiten Ihres Ganges?
 - Rollen Sie die Füße ab? Walken Sie aufrecht? Sind Ihre Schultern locker?
 - Welche Erfahrungen haben Sie bisher schon mit dem Walking gemacht?
- ◎ Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Entspannungsfähigkeit durch moderates Ausdauertraining, Einüben der Walking-Technik
- ▼ Evtl. Musik
- ▼ Mögliche Reflexionsfrage:
 - Kann Walking für Sie eine Möglichkeit zum Entspannen sein? Wenn nein, dann eine andere sportliche Aktivität?
- ▼ Mögliche Reflexionsfragen:
 - Können Sie spüren, wie Ihre Muskeln sich dehnen?
 - Entspannt sich Ihre Muskulatur, nach/bei dem Dehnen?



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Figurenwalking

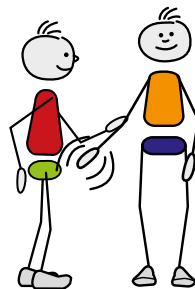
- ☉ Die TN bilden Kleingruppen mit vier bis fünf Personen und walken in einer Reihe hintereinander her. Die erste Person jeder Gruppe löst sich von ihrer Gruppe und begibt sich zur Übungsleitung (ÜL). Dort bekommt sie auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt. Die Aufgabe ist nun, diese Figur gemeinsam mit der eigenen Gruppe wolkend auf den Boden „zu malen“, so dass die anderen Gruppenmitglieder, die in der Reihe hinterher walken, die Figur erraten können. Es empfiehlt sich, die Figuren groß zu „malen“! Hat die Gruppe die Figur erraten, schließt sich der/die erste Figuren-Vorläufer/in hinten an die Gruppe an und die neue erste Person begibt sich zur ÜL, wo sie dann eine neue Figur bekommt usw. Als Variation kann sich die erste Person jeder Gruppe selber eine Form, Zahl, geometrische Figur, Buchstaben etc. überlegen (der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!), die dann von der restlichen Gruppe erraten werden soll.



Ausklang (10 Minuten)

● Fliegen abschütteln

- ☉ Die TN bilden Paare (TN A und TN B). TN A berührt mit dem Finger kurz verschiedene Körperteile (Arm, Bein, Schulter etc.) von TN B. Daraufhin schüttelt TN B das Körperteil sanft aus. Nach 5 Minuten Rollenwechsel.



ANREGUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG (5 Minuten)

- ☉ Halbkreis
- **Tipps und Übungen für zu Hause**
Durchführung einer kleinen Walking-Einheit (ca. 20 – 30 Minuten) zur Entspannung bis zur nächsten Woche
- **Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde** (z. B. Thema „Lockerung von Schulter- und Nackenverspannungen“)
- **Verabschiedung**

- ☉ Die TN erleben Walking als motivierende Entspannungsform, Lockerung der Gruppenatmosphäre

- ☑ Evtl. Musik

- ☑ Mögliche Reflexionsfragen:

- Hat das Ratespiel Sie von der Ausdauer-Anstrengung abgelenkt?
- Waren Ihre Schultern beim Walken angespannt?
- Können Sie sich beim Walken entspannen?
- Ist sportliche Aktivität eine Möglichkeit für Sie, „abzuschalten“? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

Redaktion:
Ellen Beckers

- ☉ Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit, Lockerungsform im Stehen zu zweit

- ☑ Mögliche Reflexionsfragen:

- Konnten Sie sich bei dieser Übung entspannen?
- Was hat sich angenehm / unangenehm angefühlt?
- Ist das „Ausschütteln“ auch eine Entspannungsübung, die Sie zu Hause anwenden können?

- ☉ Erproben des Erlernten im Alltag



Le Parcours für Kinder im Grundschulalter – Teil 1

„Agententraining“ – Einführung in ein erlebnisorientiertes Turnen

Vorbemerkungen/Ziele

„Le Parcours“ – Eine rasante Trendsportart hält bei uns in den Sporthallen Einzug. Die Teilnehmer/innen (TN) werden zu „Traceuren“ (franz.: „der den Weg ebnet“ oder „der eine Spur legt“), die filmreif, ästhetisch und spektakulär Hindernisse überwinden. Dabei fokussieren die TN nicht das Ziel, sondern den Weg innerhalb ihrer Bewegungsabläufe. Viele Techniken wie Wenden, Balancieren, Rollen oder Hocken ähneln dem freien Turnen an Geräten.

In dieser dynamischen und motivierenden Bewegungseinheit erlernen die Kinder grundlegende Elemente dieser Sportart. Dennoch wird dabei nicht auf eine leistungsdifferenzierte und teiloffene Sportstunde verzichtet. Eigene Ideen sind hier durchaus erwünscht. Um eine erhöhte Verletzungsgefahr zu vermeiden, dürfen präzise Techniken und kleinere Pausen nicht fehlen.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

maximal 12 Kinder im Alter zwischen 6 – 9 Jahren

Material:

Turnmatten, 1 Weichbodenmatte, pro Kind 2 Schaumstoff-Quader oder 1 Rolle Kreppband, 1 Langbank, 5 kleine Kästen, 2 große Kästen, 1 Kastenoberteil, 1 Sprungbrett

Ort:

Einfachsporthalle

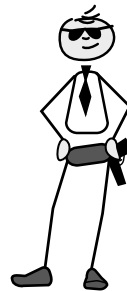
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● „Das Briefing“ – Begrüßung der Agenten

⊙ Sitzkreis

„Ich begrüße euch als angehende Agenten. Innerhalb dieses Trainingscamps für gefährliche Einsätze erlernt ihr, auf fahrende Züge zu springen, Häuser ohne Seile zu erklettern und vieles mehr. Höchste Konzentration ist dabei selbstverständlich, da die Agenten (fast) unsichtbar und lautlos arbeiten!“



● Agentenjagd

⊙ Die vorher aufgebauten Geräte werden als Häuser genutzt.

Die Gruppe wird in zwei Gruppen, Agenten und Geheimpolizei, eingeteilt. „Die Agenten werden von der Geheimpolizei gejagt. Auf einer Verfolgungsjagd durch die Häuserschluchten von New York müssen dabei beide Parteien vorausschauend und – falls möglich – taktisch um die Häuser (Geräte) laufen. Sollte ein Agent berührt werden, so wechselt er zusätzlich zur Geheimpolizei. Der letzte freie Agent wird Agent 00X.“

Absichten und Hinweise

⊙ Einstieg in das Stundenthema und die Geschichte

✔ Die Übungsleitung (ÜL) erzählt eine Geschichte und leitet die Kinder mit dieser von Übung zu Übung.

✔ Die Geschichte baut auf der Frage „Was ist ein Agent?“ auf und motiviert die Kinder, mit dem Thema zu beginnen.

⊙ Aufwärmen, bewegter Einstieg in das Thema

✔ Das Berühren der Geräte ist für alle Agenten strikt verboten!

✔ Variante: Ein gefangener Agent stellt sich auf eine der vorhandenen Matte und muss von einem Mitspieler/einer Mitspielerin berührt werden, um erneut mitmachen zu können.

Bewegungs-
erziehung
11.2012

Stundenverlauf und Inhalte

● Richtig Springen und Landen aus dem Laufen (ohne abzurollen)

- Die Kinder legen auf den Hallenboden selbständig zwei Schaumstoff-Quader (alternativ: Kreppband-Klebestreifen) aus und dürfen bestimmen, wie groß der Abstand zwischen diesen ist. „Auf der Flucht vor der Geheimpolizei muss ein Agent oftmals von einem auf ein anderes Haus springen, ohne sich zu verletzen. Dabei zählt jede Sekunde! Also springt nur so weit ihr wirklich könnt.“



SCHWERPUNKT – Das Trainingscamp (30 Minuten)

● Von Zug zu Zug springen

- Fünf kleine Kästen und ein Kastenoberteil (großer Kasten) in einem gleichen Abstand stellen die Waggon sowie die Lokomotive eines Zuges dar. „Unser Zug hat eine Lokomotive mit fünf Waggonen. Versucht, sicher zu springen und zu landen. Bedenkt dass der Zug fährt und ihr nicht vom fahrenden Zug fallen dürft!“



● Am Rande des Hochhauses

- Eine umgedrehte Langbank wird direkt an die Hallenwand geschoben. Mit dem Rücken zur Wand sollen die Kinder seitlich balancierend über die Bank gelangen. „Wir müssen nun bei unserem gefährlichen Auftrag auf der schmalen Kante eines Hochhauses entlang balancieren!“



Unter uns erkennen wir die Menschen, die so klein sind wie Ameisen. Also rutscht nicht ab, denn ihr habt keinen Fallschirm.“

● Eine Mauer überwinden

- Ein großer Kasten (3 Teile) wird quer zur Laufrichtung gestellt. Davor und dahinter liegen jeweils quer 2 Turnmatten bzw. eine Weichbodenmatte. „Plötzlich können euch Mauern im Weg stehen, über die ihr gelangen müsst. Hierfür lauft ihr an und stützt euch hoch auf den Kasten. Denkt daran, dass ihr bei euren Aufträgen keine Zeit habt! Also nicht erst hinstellen, um dann herunterzuspringen, sondern am besten mit dem Körper auf den Kasten kommen und anschließend auf der anderen Seite herunterrutschen.“



Absichten und Hinweise

- Die Kinder setzen sich weiterhin mit dem Thema auseinander und erlernen dabei sich besser einzuschätzen.
- ✓ Variante: Die Landung ist möglichst geräuscharm zu absolvieren, damit niemand die Agenten aufspürt.
- ✓ Tipp: Der fließende Übergang zur nächsten Aufgabe wird geschaffen, indem die Kinder abschließend versuchen sollen, aus dem Stand zu springen.

**Autor +
Fotos:**
Nils Oliver
Wörmann

○ Üben von Sprüngen

- ✓ Präzisionssprünge müssen kontrolliert ablaufen! Absprung und Landung sollten gleichzeitig mit beiden Beinen erfolgen, ähnlich einem Froschsprung.
- ✓ Tipp: Das Trainingscamp (die Stationen) wird zwar vor Stundenbeginn aufgebaut, jedoch wird es erst sukzessive durchlaufen.

○ Balancieren

- ✓ Die Balancierstation ermöglicht es, innerhalb der kommenden dynamischen Bewegungsabläufe Ruhe reinzubringen und sich kurzzeitig zu erholen.
- ✓ Variante: Zwei Bänke nebeneinander an die Wand stellen, um somit einen Übergang von einer zur anderen Bank als Sonderauftrag geben zu können.

○ Springen, Klettern, Geschicklichkeit

- ✓ Beim Aufstützen auf die gestreckten Arme hinweisen. Den Oberkörper beim Stützen nach vorne verlagern.
- ✓ Tipp: Eine Hilfestellung ist an dieser Station zu empfehlen.
- ✓ Beim Überwinden der Mauer werden bewusst eigene Ideen zugelassen, um so leistungsgerecht differenzieren zu können.
- ✓ Variante: Ähnlich der Hockwende wird nicht mit aufgerichtetem Oberkörper nach oben gestützt, sondern seitlich die Beine auf den Kasten mitgenommen.

Illustratorin:
Claudia Richter

● **In der Falle? Eine weitere Mauer überwinden**

- Ein zweiter großer Kasten (5 Teile) wird ebenfalls quer zur Laufrichtung aufgestellt; davor ein Sprungbrett und dahinter eine Weichbodenmatte gelegt.

„Nun habt ihr eine höhere Mauer zu überwinden. Feindliche Hunde sind euch schon auf den Fersen! Nutzt das Brett, um Schwung zu nehmen. Stützt euch auf und drückt euch in die Höhe. Dann gelingt es euch bestimmt.“



- Steigerung der Sprungfähigkeit, Geschicklichkeit, Teamwork
- ✔ Sollte diese Mauer für kleinere Kinder zu hoch sein, so sollen sich die Agenten untereinander beim Überwinden der Mauer helfen. Eine Rüberleiter ist in diesem Fall hilfreich.

● **Achtung Hochspannung!**

- Zwei Gymnastikreifen werden in Brusthöhe so an einer Sprossenwand festgebunden, dass diese im rechten Winkel zur Wand in den Raum zeigen.

„Diese Reifen sind Lüftungsschächte, die unter Hochspannung stehen – Lebensgefahr! Ihr klettert nun von der einen Seite durch die Reifen auf die andere Seite, ohne dabei die Reifen zu berühren.“



- Klettern, Geschicklichkeit
- ✔ Auch diese Station nimmt bewusst die Geschwindigkeit aus dem Parcours. Somit entsteht ein Wechsel zwischen An- und Entspannung, bietet Abwechslung und fördert auf vielseitige Art die Koordination bzw. Kondition.
- ✔ Variante: Gute Kletterer versuchen mit geschlossenen Augen durch den Reifen zu gelangen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● **Training in unterschiedlichen Einsatzgebieten**

- Alle Kinder haben zur Aufgabe die Hindernisse nach ihren Ideen zu bewältigen.

Die Stationen können in unterschiedlicher Reihenfolge durchlaufen werden. Welcher Agent hat eigene Ideen, wie er Hindernisse überwinden kann?

- Kreativität, Anwendung der erlernten Fähigkeiten
- ✔ Besonders kreative Ideen werden durch die ÜL hervorgehoben und als Gruppenaufgabe gestellt.
- ✔ Eine Umgestaltung ist oft mit wenig Aufwand machbar. Hierbei reichen schon kleine Zusatzaufgaben oder größere Distanzen aus.

AUSKLANG (5 Minuten)

● **Teamsitzung der Agenten**

- Sitzkreis

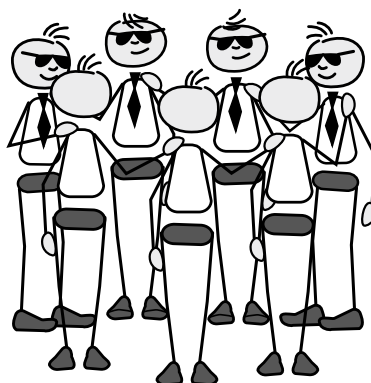
„Als Teamleiter bin ich mit euch sehr zufrieden. Dieses Training war sehr erfolgreich. Ihr habt alles gegeben! Daher schont euch nun erst einmal und freut euch auf die nächste Stunde, in der ein Spezialeinsatz auf uns wartet.“

- Reflexion des Erlernten und Auswertung der eigenen Ideen. Ausblick auf die nächste Trainingseinheit geben, wo die Techniken noch anspruchsvoller werden.

● **Schulterklopfen**

- Alle Kinder stehen Schulter an Schulter im Innenstirnkreis. Die rechte Hand liegt auf der linken Schulter des Nachbarn.

„Jetzt klopfst euch auf die Schulter und lobt euch selbst für eure Leistungen. Gut gemacht!“



- Gemeinsamer Stundenabschluss





Schwungtuch-Spiele

Bewegung und Spiel mit dem Schwungtuch

Vorbemerkungen/Ziele

Schwungtücher zeichnen sich durch einen hohen Aufforderungscharakter aus. Die Größe des Tuches, die Farbenvielfalt und das gemeinschaftliche Arbeiten an einem Gerät begeistert die Teilnehmenden (TN). Der Einsatz von Schwungtüchern ermöglicht die Kontaktaufnahme innerhalb der Gruppe und bietet viele Möglichkeiten von kooperativen Spielformen und Gemeinschaftserlebnissen. Das Schwungtuch kann sowohl drinnen als auch draußen eingesetzt werden. Je nach Gruppengröße bzw. Material können auch zwei Schwungtücher oder mehrere Laken eingesetzt werden.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

je nach Größe des Tuches 20 oder mehr Personen, gemischtgeschlechtliche Gruppe von Älteren, auch mit Enkelkindern ab 10 Jahre

Material:

Schwungtuch (alternativ: ausrangierter Fallschirm oder großes Laken/Tuch), 1 Softball, Luftballons, 1 Schuhkarton oder 5 l Eimer, Tennisball, ruhige Musik, Entspannungsmusik

Ort:

Gymnastikraum, Turnhalle, Wiese

Stundenverlauf und Inhalte

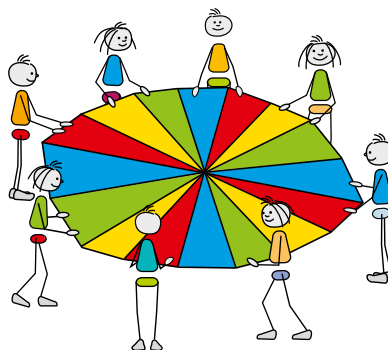
EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Wind und Wellen

- Die TN stehen gleichmäßig verteilt um das Schwungtuch (ST) herum und halten es an der Tuchkante fest.

Mit dem ST Wellenbewegungen durchführen

- Kleine und große Wellen, schnell und langsam
- Nur die TN schwingen, die an einer bestimmten Hälfte des ST stehen
- Nur jede/r zweite TN schwingt das ST
- Nur die Frauen, nur die Männer schwingen das ST
- Nur die TN, die bei einer bestimmten Farbe stehen (z. B. gelb) schwingen das Tuch



● Hoch und Tief

Das ST gemeinsam nach oben und unten schwingen.

Dabei den Bewegungen des ST „folgen“:

- nach oben – einatmen / nach unten – ausatmen
- nach oben – auf die Zehenspitzen gehen, nach unten – die Knie beugen / in die leichte Hocke gehen
- mal mit dem rechten Arm, mal mit dem linken Arm das Tuch nach oben schwingen

- ⊙ Kennenlernen des Gerätes Schwungtuch

- ⊙ Wahrnehmung

- von Farben, Muster o.ä.
- Wie reagiert das ST auf verschiedene Bewegungsimpulse?
- Wer steht wo?

- ⊙ Erwärmung

- ✓ Bei der Hockbewegung auf eine rücken- und kniegerechte Ausführung achten!

Sport der
Älteren
12.2012

Stundenverlauf und Inhalte

● Kreisverkehr

- ⦿ Alle TN fassen das ST mit der rechten Hand, so dass die rechte Schulter zur Mitte des ST zeigt.

Sie bewegen sich im Uhrzeigersinn; auf ein Signal der Übungsleitung (ÜL), drehen sich die TN um 180 Grad, fassen mit der linken Hand und bewegen sich gegen den Uhrzeigersinn.

Variationen:

- andere Bewegungsformen wie Wechselschritt, Hüpfen usw.
- mit dem Tuch wedeln oder schwingen
- mit dem äußeren Arm Kreisbewegungen durchführen

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

● Rundlauf

- ⦿ Die TN fassen das ST mit beiden Händen mit Blick zur ST-Mitte und schwingen das Tuch auf und ab.

Verschiedene TN werden nach Merkmalen durch die ÜL aufgerufen (z. B. wer an einem blauen Feld des Tuches steht, wer im Januar Geburtstag hat usw.) und aufgefordert, das ST zu umrunden.



● „Komm' mit – Lauf weg“

TN A bewegt sich außen um das ST frei herum.

Er/sie tippt einem/einer TN B im Kreis auf die Schulter und sagt: „Komm' mit!“ oder „Lauf weg!“

- „Komm' mit“ = TN B geht/läuft hinter TN A her.
- „Lauf weg“ = TN B geht/läuft in die Gegenrichtung.

Wenn beide TN wieder an dem Platz von TN B sind, erfolgt ein Wechsel von TN A und TN B. TN B bewegt sich nun um das ST und tippt einem/einer anderen TN auf die Schulter usw.

● Drehscheibe

- ⦿ Die TN gehen in eine leichte Hocke und spannen das ST.

Das ST soll wie eine Scheibe im Uhrzeigersinn gedreht werden. Dies erfolgt durch Umgreifen der Hände an der Tuchkante und gleichzeitige Gewichtsverlagerung in den Beinen. Richtungswechsel nach Ansage der ÜL

● La Ola – Welle

1 – 2 TN heben das Tuch mit den Armen hoch und wieder herunter, dann der/die nächste TN usw. bis eine Wellenbewegung entsteht. Eine akustische Unterstützung „O la“ kann hilfreich sein.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Gemeinsames Bewegen mit dem Tuch, Kooperation, Anpassungsfähigkeit, weiterführende Erwärmung
- ⦿ Alle TN sollten ein gemeinsames Tempo haben. Bei heterogenen Gruppen nur gehen.

- ⊙ Moderate Ausdauerförderung, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit
- ⦿ Differenzierte Bewegungszeit- und -formen wählen
 - Verschiedene Bewegungsformen z. B. gehen, traben usw.
 - Eine Runde oder mehr
 - Bis zum TN XY gehen
- ⦿ Bewegungsrichtung vorher festlegen!

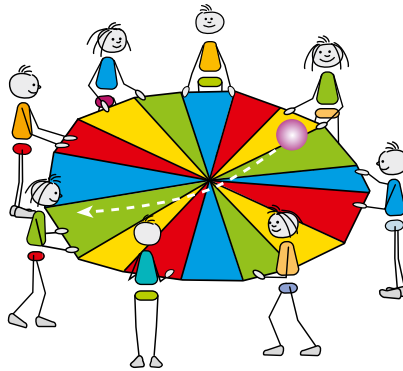
- ⊙ Moderate Ausdauerförderung, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit
- ⦿ Vorsicht bei Gegenverkehr!
- ⦿ Kann ggf. auch als Wettspiel gespielt werden

- ⊙ Gruppenaufgabe, Anpassungsfähigkeit, Kräftigung der Oberschenkel
- ⦿ Variation: Langsam beginnen und dann immer ein wenig schneller werden

- ⊙ Gruppenaufgabe, Gemeinschaftserlebnis, Anpassungs- und Orientierungsfähigkeit
- ⦿ Variation: in der Fortbewegung mit Richtungswechsel

● **Ball-Post**

○ TN A hat den Ball und verschickt seine „Ball-Post“ an TN B. Die Gruppe hilft durch geschicktes Auf- und Abbewegen des ST, den Ball von TN A zu TN B zu rollen. TN B schickt nun weiter zu TN C. Bei bekannten Gruppen ist die Namensnennung des Adressaten möglich.



- ◎ Gruppenaufgabe, Kooperation, Gemeinschaftserlebnis, Geschicklichkeit
- ✓ Jeder TN soll „bedacht“ werden und die „Ball-Post“ erhalten.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● **Zielrollen**

○ Ein 5-l-Eimer oder Schuhkarton und ein Tennisball oder Softball liegen auf dem Tuch.
Durch geschicktes Auf- und Abbewegen versuchen die TN gemeinsam, den Ball in sein Ziel (Eimer, Karton) zu bringen.

- ◎ Gruppenaufgabe, Gemeinschaftserlebnis, „Teamwork“, Absprachen treffen, Kooperation, Anpassungs- und Reaktionsfähigkeit

Ausklang (10 Minuten)

● **Wellenschlagen**

○ Die TN stehen oder sitzen nach Absprache untereinander mit geschlossenen Augen und halten das ST. Ruhige Musik wird gespielt. Es gibt keine weiteren Anweisungen.
Häufig entsteht eine gewisse „Eigendynamik“, d. h., nach einer „Warte-phase“ beginnt ein TN zu schwingen, die gesamte Gruppe kommt in einen Rhythmus.

- ◎ „Abwarten und aushalten können“, Rhythmusschulung, Anpassungsfähigkeit, Kreativität, ruhiger Stundenabschluss
- ✓ Ein/e TN (ggf. die ÜL) fängt an zu schwingen – wie ist die Reaktion der anderen TN? Anpassen oder einen anderen Rhythmus durchsetzen?



Fotos:
Bildatenbank
des Landessport-
bundes NRW



Le Parcours für Kinder im Grundschulalter – Teil 2

„Spezialeinsatz für Mr. X“

Vorbemerkungen/Ziele

Durch das Stundenbeispiel „Le Parcours für Kinder im Grundschulalter – Teil 1“ (Ausgabe 11.2012), des aus Frankreich stammenden Sporttrends, haben die Kinder eine Vorstellung der Bewegungsabläufe und Umsetzungsmöglichkeiten erhalten. Ziel dieses zweiten Teils ist neben dem Erlernen der Landung und des Abrollens nach einem Sprung, die fließende Abfolge der verschiedenen Techniken. Turnerische Vorerfahrungen sind hierbei nicht erforderlich. Kleinere Pausen und kontrollierte Techniken verringern das Verletzungsrisiko.

Vertiefende Linktipps mit Videos

- www.le-traceur.net
- www.youtube.de (Stichwort: Le Parcours)
- www.unfallkasse-nrw.de (Stichwort: Le Parcours)

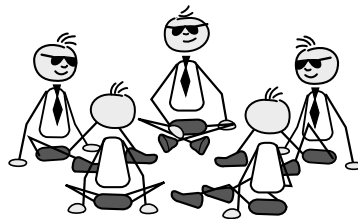
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● „Das Briefing“ – Begrüßung der Agenten

○ Sitzkreis

„Nach unserem letzten Training wartet nun der erste große Spezialeinsatz auf uns. Wenn ihr euch genauso anstrengt wie in der Stunde zuvor, dann wird unser Einsatz ein voller Erfolg!“



● Personen beschatten

○ Die Kinder bewegen sich frei in der Halle.

Jedes Kind überlegt sich ein anderes Kind aus der Gruppe, das es unauffällig verfolgen möchte. Merkt dieses Kind jedoch, dass es verfolgt wird, beschattet der/die Verfolger/in ein anderes Kind.

● Diamantenraub in Rio

○ Fünf Agenten haben jeweils einen Diamanten (= Ball), den sie auf der Flucht vor den Polizisten an andere Agenten abgeben. Fängt ein Polizist einen Agenten, der einen Diamanten in der Hand hält, so tauschen beide ihre Rollen. Ziel ist es, sich schnell untereinander die Bälle zu geben, um so die Polizei auszutricksen. Nur die Agenten mit Diamanten können gefangen werden.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

maximal 12 Kinder im Alter zwischen 6 – 9 Jahren

Material:

Mannschaftsbänder, kleine Bälle, Turnmatten, Sprossenwand, Langbank, Weichboden, Gymnastikreifen, Sprungböcke, Sprungbrett, großer und kleiner Kasten, Kastenoberteil, Niedersprungmatten, „Agentenausweise“

Ort:

Einfachsporthalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Einstieg in das Stundenthema und die weiterführende Geschichte
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) erzählt eine Geschichte und leitet die Kinder mit dieser von Übung zu Übung.

- ⊙ Aufwärmen, bewegter Einstieg in das Stundenthema

- ✓ Bei diesem Spiel darf gelaufen, gelacht und „unheimlich geheim“ getan werden

- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Kooperation, Schulung von taktischem Verhalten

- ✓ Material: 3 Mannschaftsbänder und 5 kleine Bälle

- ✓ Fangspiel mit taktischer Finesse

- ✓ Die Bälle dürfen nicht geworfen, sondern müssen übergeben werden.

- ✓ Eine Ballannahme darf nicht verweigert werden.

Bewegungs-
erziehung
12.2012

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT – Der Einsatz (40 Minuten)

● Richtig Landen nach dem Sprung (ohne abrollen)

- ⦿ Die Kinder legen zu zweit je eine Turnmatte auf den Hallenboden.

„Auf der Flucht vor der Geheimpolizei muss ein Agent oftmals von einem auf ein anderes Haus springen, ohne sich dabei zu verletzen. Also springt und landet beidbeinig.“



Die Landung erfolgt beidbeinig auf dem Vorfuß. Danach werden die Knie gebeugt und die Hände/eine Hand aufgesetzt („Froschstellung“). Zuerst wird die Bewegung aus dem Stand, später dann aus dem Lauf eingeübt.

● Das richtige Abrollen nach der Landung – „Agentenrolle“

„Um keine Zeit zu verlieren, müssen wir nach der Landung schnell wieder auf den Beinen sein. Deshalb erlernen wir nun das Abrollen.“



Nach der Landung und dem „In-die-Knie-gehen“ lernen die Kinder eine vereinfachte Judorolle. Dabei wird nicht wie beim Turnen über die Querachse, sondern über die Schulter schieb gerollt. Die Rolle wird zunächst isoliert ausprobiert. Im Anschluss gehen die Bewegungen Laufen, Springen, Landen und Abrollen in eine fließende Bewegung über.

● Zielsprung vom Dach

- ⦿ Eine Langbank wird in die Sprossenwand eingehängt und eine Weichbodenmatte darunter gelegt.

„Die Gegner sind euch im Nacken! Ihr springt vom Haus und landet auf einem Autodach. Beugt bei der Landung die Knie.“

Die Bank hoch gehen und von dort herabspringen.



Absichten und Hinweise

- ⦿ Die richtige Landung nach einem Sprung ist Voraussetzung, um nachfolgende Techniken richtig ausführen zu können.

- ✔ Material: Für zwei Kinder je eine Turnmatte
- ✔ Für die kommende Abrolltechnik werden die Arme innen gehalten

Autor & Fotos:
Nils Oliver Wörmann

- ⦿ Üben der Techniken Landen und Abrollen

- ✔ Diese Rolle – beim Le Parcours auch „Roulade“ genannt – ist einer Judorolle ähnlich, jedoch nicht identisch.

- ✔ Die Landung soll in die Rolle übergehen. Anschließend wird die Bewegung in den Lauf fortgesetzt.

„Gehe in die Hocke, lege die linke Hand vor den linken Fuß (Innenseite des Knies). Dann führst du die linke Hand durch die Lücke zwischen Bein und Arm auf der linken Seite und rollst über den rechten Arm und die Schulter.“

- ⦿ Üben von Sprüngen und Landungen

- ✔ Material: 1 Sprossenwand, 1 Langbank, 1 Weichboden und 1 Gymnastikreifen
- ✔ Die Sprunghöhe kann durch Einhänghöhe der Langbank langsam gesteigert werden.
- ✔ Durch das Abfedern wird die Fallenergie kompensiert.
- ✔ Ein auf der Matte liegender Gymnastikreifen kann als Zielvorgabe unterstützen.

Illustratorin:
Claudia Richter

● **Alarmanlage überwinden**

- ⊙ Zwei Sprungböcke werden längs nebeneinander mit Abstand aufgestellt. Vor die Gasse zwischen den Böcken ein Sprungbrett, dahinter Turnmatten für die Landung legen.

„Die Alarmanlage darf nicht aktiviert werden. Lauft also an, springt vom Brett ab, stützt euch auf den Böcken ab und zieht die Knie bis zur Brust hoch. Der Oberkörper geht dabei in Vorlage“.

Hier gilt es aus dem Lauf mit Schwung anzuheben, um daraufhin durch die Gasse der Böcke zu springen.



- ⊙ Üben von kontrolliertem Springen und Überwindung von Hindernissen
- ✔ Material: 2 Turnböcke, Turnmatten und 1 Sprungbrett
- ✔ Ein Hindernis zwischen bzw. hinter den Böcken kann die Alarmanlage darstellen.

● **Vom Hausdach springen, auf dem Rasen landen und abrollen**

- ⊙ In einer Reihe das Kastenoberteil, den großen Kasten, eine Turnmatte und eine Niedersprungmatte aufbauen.

„Ihr überspringt ein fahrendes Auto (blaue Matte), landet auf dem Rasen (braune Matte) und führt danach sofort unsere Agentenrolle aus. Wer schafft diese schwierige Aufgabe ohne Unterbrechung zu turnen?“

Das Gerätearrangement sieht ein Hochlaufen, Springen und Abrollen vor.



- ⊙ Springen, Landen und Abrollen
- ✔ Material: 1 Kastenoberteil, 1 großer Kasten, 1 Turnmatte, 2 Niedersprungmatten/1 Weichbodenmatte
- ✔ Nach der Landung wird die Energie der Abwärts-Vorwärts-Bewegung in die „Roulade“ übertragen.

● **An einen Zaun springen und hochklettern**

- ⊙ Einen kleinen Kasten mit Distanz vor die Sprossenwand stellen. Die Lücke zwischen den Geräten mit einer Turnmatte absichern. Daneben eine Weichbodenmatte vor die Sprossenwand legen.

„Jetzt ist eine Portion Mut nötig, damit ihr diese Station bewältigt! Ihr versucht, an den Zaun zu springen, haltet euch fest und federt den Sprung mit den Füßen ab. Dann klettert ihr hoch, zur Seite und springt auf die Matte oder klettert wieder herunter“.
Auf einem kleinen Kasten stehend sollen die Kinder an einen Zaun (= Sprossenwand) springen.



- ⊙ Springen über eine Distanz, Klettern und Tief-sprung
- ✔ Material: Eine Sprossenwand, 1 kleiner Kasten, 1 Weichboden oder Turnmatten
- ✔ Die Hände offen wie eine fauchende Raubkatze halten
- ✔ Sich in Gedanken auf eine Sprosse konzentrieren – nicht einfach losspringen!
- ✔ Den Körper anspannen und fest zugreifen
- ✔ Zunächst wird die Distanz zur Wand klein gehalten, um einerseits ein Abrutschen an der Wand zu vermeiden und andererseits Vertrauen in die Technik zu gewinnen.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

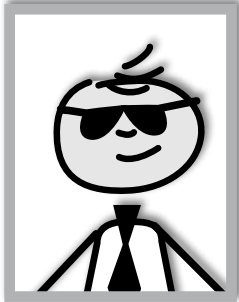
- **Den Lauf fließend machen**
- ⊙ Einzel werden nun die Agenten durch den Parcours geschickt. Ziel sind möglichst runde und fließende Bewegungsabläufe ohne große Verzögerungen.

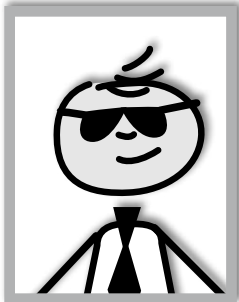
AUSKLANG (5 Minuten)

- **Teamsitzung**
- ⊙ Sitzkreis
„Dieser erste große Einsatz ist erledigt und unsere Chefs sind mehr als zufrieden mit uns. Beim nächsten Einsatz ist Mr. X auf der Flucht und erlebt wieder spannende Abenteuer.“
- **Mitglied im Agententeam**
Die Agenten erhalten einen Ausweis, den sie zur nächsten Stunde wieder mitbringen sollen.
„Damit ihr euch der Polizei gegenüber ausweisen könnt, müsst ihr diesen Ausweis immer bei euch tragen!“

Absichten und Hinweise

- ⊙ Anwendung der erlernten Fähigkeiten, Kreativität
- ✔ Beim Le Parcours steht der Flow – also der Bewegungsfluss – im Vordergrund. Weiche und fließende Bewegungen gilt es miteinander zu verknüpfen.
- ✔ „Coole“ Musik kann die Motivation steigern.
- ⊙ Reflexion des Erlernten und Auswertung des Erlebten, Ausblick auf die nächste Trainingseinheit geben
- ⊙ Gemeinsamer Stundenabschluss, Motivation der Kinder
- ✔ In Scheckkartengröße mit den persönlichen Daten des Kindes ist der Ausweis schnell hergestellt und stellt einen Spannungsbogen zur dritten und letzten Stunde her

| | |
|----------------------|--|
| Agent „Mr. X“ |  |
| Alter _____ | 9 Jahre |
| Größe _____ | 142 cm |
| Haarfarbe _____ | braun |
| Augenfarbe _____ | grün |
| Schuhgröße _____ | 38 |

| | |
|----------------------|--|
| Agent „Mr. X“ |  |
| Alter _____ | |
| Größe _____ | |
| Haarfarbe _____ | |
| Augenfarbe _____ | |
| Schuhgröße _____ | |