

## Beispiel-Stunde: „Stressbewältigung durch Bewegung am Beispiel Walking“

### Beispiel für die 04. Angebotseinheit (60 Minuten)

**Name des Angebotes:** „Stressbewältigung und Entspannung“

**Zielgruppe:** Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 45 Jahre, gemischgeschlechtliche Gruppe

**Themen der Stunde:** Förderung der Entspannungsfähigkeit durch moderates Ausdauertraining, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung beim Walking, Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung (Entspannungsfähigkeit)

Phase/Zeit	Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 5`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eröffnung der Stunde</li> <li>● Die TN finden Wege, die Inhalte des Angebots auf den Alltag zu übertragen</li> <li>● körperliche Erwärmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Begrüßung</li> <li>● Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit</li> <li>● Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“ mit der Übung: „Team-Beratung“</li> <li>● Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</li> </ul>	Halbkreis  Paarweise	Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“ Evtl. Musik
Informationsphase 5`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Verdeutlichung von positiven Wirkungen von Sport und Bewegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „30 gute Gründe sich zu bewegen“ und „Moderates Herz-Kreislauf Training“</li> </ul>	Halbkreis	Info-Mat.: „30 gute Gründe sich zu bewegen“ und „Mod. HKL-Training“
Einstimmung 5`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kennenlernen und Erproben der Walking-Technik</li> <li>● Wahrnehmen von Muskeln und Gelenken beim Walking</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● „Gangschule“</li> </ul>	Großgruppe	Evtl. Musik
Schwerpunkt 30`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Wahrnehmung von moderater Ausdauerbelastung zur Entspannung</li> <li>● Einübung der Walking-Technik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● „Walking“</li> </ul>	Großgruppe	Evtl. Musik
Schwerpunktabschluss 5`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die TN erleben Walking als motivierende Entspannungsform</li> <li>● Lockerung der Gruppenatmosphäre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● „Figurenwalking“</li> </ul>	Kleingruppen	Karten mit geometrischen Formen Evtl. Musik
Ausklang 5`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● „Tennisballmassage“</li> </ul>	Einzel (evtl. Paarweise oder Kreisform)	Tennisbälle (evtl. auch Igelbälle)
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Erproben des Erlernten im Alltag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Durchführung einer kleinen Walking-Einheit (ca. 20-30 Minuten) zur Entspannung bis zur nächsten Woche</li> </ul>	Halbkreis	



## „Team-Beratung“



Jeder TN hat in der letzten Einheit die Aufgabe erhalten, den Ablauf eines bestimmten Tages mit dem Beobachtungsschwerpunkt von hoher Stressbelastung 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.

- *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?*

## „Gangschule“



Die TN walken langsam und beobachten ihren Gang: Aufsetzen und Abrollen der Füße, Gewichtsverlagerung von einem auf den anderen Fuß, Vorschwingen der Unterschenkel, Beugen und Strecken im Knie, Bewegungen der Oberschenkel, Verschiebungen in der Hüfte, Haltung des Oberkörpers, Schwingungen im Schultergürtel, Pendeln der Arme.

- *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 Walking gemacht?*

## „Walking“



Das Walking wird mit den Grundelementen der Technik eingeführt und in einer moderaten Walking-Sequenz umgesetzt. Es können auch motivierende Walking-Spiele durchgeführt werden. Zwischenzeitlich werden Dehnübungen durchgeführt.

- *Können Sie spüren, wie Ihr Muskel sich dehnt?*
- *Entspannt sich Ihre Muskulatur, nach/bei dem Dehnen?*
- *Kann Walking für Sie eine Möglichkeit zum entspannen sein? Wenn nein, eine andere sportliche Aktivität?*

## „Figurenwalking“

Die TN bilden Kleingruppen in Größe von 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. Dort bekommt sie auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt. Die Aufgabe ist nun, diese Figur gemeinsam mit der eigenen Gruppe walkend 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 erste Figuren-Vorläufer hinten an ihrer 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.

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

## „Tennisballmassage“

Jeder TN erhält einen Tennisball, mit dem er sich seine Beine, seine Arme etc. massieren kann. Wenn die Gruppe ausreichend vertraut ist und die Übungsleitung das Gefühl hat, dass ein naher Kontakt zwischen den TN möglich ist, können die TN sich auch untereinander z.B. den Rücken massieren.

*Alternative*, wenn keine Bälle vorhanden: „Fliegen abschütteln“, Lockerungsform im Stehen zu zweit: Partner A berührt mit dem Finger kurz verschiedene Körperteile (Arm, Bein, Schulter etc.) von Partner B. Partner A schüttelt das Körperteil sanft aus.

- *Konnten Sie sich bei dieser Übung entspannen?*
- *Was hat sich angenehm / unangenehm angefühlt?*
- *Spüren Sie Ihre Beine, Ihren Rücken etc. jetzt anders, als vor der Übung?*
- *Ist die Tennisball-/Igelballmassage auch eine Entspannungsübung, die Sie zu Hause anwenden können?*