



Videokurs: Koordination/Dual-Tasking

Brain & Body FIT

Vorbemerkungen/Ziele

Wenn Sportangebote vor Ort nicht angeboten werden können, ist ein Onlineangebot in Form eines Internet-Videos oder eines Live-Streams eine Möglichkeit, die Teilnehmer*innen zu Hause zu erreichen. Bei der Herstellung von Videos oder Live-Streams gibt es eine Reihe von Punkten, die es zu beachten gilt, um zum einen ein visuell ansprechendes Ergebnis zu erzielen und zum anderen Fehler in der Durchführung bei dem bzw. der Teilnehmer*in zu vermeiden und die Übungsqualität zu wahren.

Worauf muss ich in der Ansprache der Teilnehmer*innen achten?

Wie gestalte ich das Onlineangebot ansprechend ohne vor Ort zu sein?

In diesem Stundenbeispiel werden nützlichen Tipps und Tricks für die Aufnahme eines Internet-Videos oder Live-Streams am Beispiel des Themas „Koordination/Dual-Tasking“ erläutert.

Handout zur Erstellung von Internet-Videos oder Live-Streams sowie Tipps zur Technik:

https://www.vibss.de/fileadmin/Vereinsmanagement/Coronavirus/2020-04-16_Handout_zur_Erstellung_von_Online-Videos.pdf

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Begrüßung und Vorstellung des Stundenthemas

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die Teilnehmer*innen (TN) und gibt einen Ausblick auf die Stunde. Sie erläutert das Stundenthema und kommuniziert vorab die Sicherheitsaspekte.

Sicherheitsaspekte:

- Der Raum sollte genügend Platz bieten (auf Möbel etc. achten).
- Feste Schuhe tragen und auf einem rutschfesten Untergrund stehen
- Ggf. Stützmöglichkeit nutzen (z.B. Wand, Stuhllehne etc.)
- Schmuck und Uhren ausziehen
- Ausreichend trinken
- Bei Unwohlsein pausieren bzw. die Sequenz beenden

Dual-Tasking-Training ist das Lösen einer kognitiven Aufgabe kombiniert mit einer aktiven Bewegung zur Steigerung der Leistungsfähigkeit des Gehirns, der Koordination und der Konzentration sowie zur Sturzprävention.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer) ab 40 Jahren – oder auch jünger

Material:

Die TN benötigen kein Material.

Ggf. ist eine Abstützmöglichkeit sinnvoll

Ort:

Zuhause der TN (drinnen oder draußen)

Hier kann man sich Internet-Videos auf der Seite www.sportdeutschland.tv unter der

Suche „Beweg.dich@Home“ anschauen:

[https://sportdeutschland.tv/suche?q=](https://sportdeutschland.tv/suche?q=Beweg.dich@Home&trigger=header-input)

[Beweg.dich@Home&trigger=header-input](https://sportdeutschland.tv/suche?q=Beweg.dich@Home&trigger=header-input)

Absichten und Hinweise

☉ Begrüßung der TN,

Vorstellen des Stundenthemas,
Hinweis auf Sicherheitsaspekte

✔ Allgemeine Video-Hinweise (VH) für die ÜL:

- Blick in die Kamera zur persönlichen Ansprache und Kontaktaufbau
- Authentisch und entspannt bleiben, lächeln und Spaß vermitteln
- Einfache oder leicht vermittelbare Übungen auswählen
- Musik den technischen Möglichkeiten anpassen, eher leise und nur im Hintergrund
- ACHTUNG: ansprechen, dass einige Übungen erst einmal koordinativ nicht gelingen können – ermuntern und motivieren
- Spätere Positionswechsel der ÜL erklären („Damit ihr die Übungsausführung besser sehen könnt,“)

Fitness
09.2020

Stundenverlauf und Inhalte

● Mobilisation des Oberkörpers

Die TN stehen im stabilen Stand.

Stabiler Stand:

Die Füße stehen etwas mehr als hüftbreit geöffnet und parallel zueinander. Die Knie sind leicht gebeugt und im Bauch wird eine leichte Spannung aufgebaut. Das Becken ist aufrecht, der Rücken gerade und die Schultern sind locker hinten unten abgelegt. Der Nacken ist entspannt, der Kopf wird gerade gehalten und der Kiefer ist auch entspannt.

- Den Kopf in langsamen, fließenden Bewegungen weit nach rechts und links drehen
- Die Schultern nach oben und hinten kreisen lassen und dabei bewusst den Oberkörper aufrichten und den Brustkorb öffnen
- Die Fingerkuppen vor dem Brustkorb locker aneinanderlegen und aus dieser Position den Oberkörper langsam nach rechts und links rotieren lassen

Jede Übung 8–10 Mal wiederholen

Hinweise an die TN:

- „Kopf gerade“ heißt, es passt etwa eine aufrechte Faust zwischen Kinn und Schlüsselbeine
- Gesicht und Kiefer entspannt halten
- Die Schultern unten halten und den Nacken entspannen

● Mobilisation im Beckenbereich

Die TN stehen im stabilen Stand.

- Eine Hand auf den Bauch legen, die andere Hand auf dem unteren Rücken platzieren. Nun mit leicht gebeugten Knien das Becken im Wechsel langsam aufrichten und kippen
- Die Hände seitlich auf der Hüfte platzieren und das Becken in langsamen, kontrollierten Bewegungen kreisen lassen – dabei locker auf den Füßen stehen und Richtungswechsel einbauen

Jede Übung 8–10 Mal wiederholen

Hinweise an die TN:

- Möglichst nur das Becken bewegen
- Der Oberkörper bleibt aufrecht und entspannt

● Mobilisation der Knie- und Fußgelenke

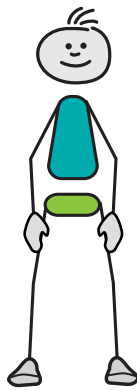
Die TN stehen im stabilen Stand.

In der Ausgangsposition im Wechsel (rechter Fuß – linker Fuß) auf den Vorderfuß rollen und die Ferse aktiv hochziehen, so dass nach Möglichkeit nur die Fußspitze Bodenkontakt hat – dabei die Knie gebeugt und den Oberkörper aufrecht halten.

Nach dem gleichen Prinzip nun abwechselnd die Fußspitzen anziehen, so dass nach Möglichkeit nur noch die Ferse Bodenkontakt hat.

Hinweise an die TN:

- Die Knie beugen
- Den Oberkörper aufrecht und entspannt halten



Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Mobilisation der Halswirbelsäule, Schultern und Brustwirbelsäule, Vorbereitung auf den Hauptteil, Gefühl für Körper und Bewegung entwickeln

✔ VH für die ÜL:

- Bei der Übung „Schulterkreisen“ seitlich zur Kamera drehen
- Die Übung langsam und ruhig erklären sowie demonstrieren
- Positive Formulierungen der häufigsten Fehlerquellen wiederholen, z.B. „Die Schultern nach unten nehmen“, „Den Rücken gerade halten“ etc.

- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Mobilisation der Lendenwirbelsäule (LWS) und Beckens, Vorbereitung auf den Hauptteil, Gefühl für Körper und Bewegung entwickeln

✔ VH für die ÜL:

- Bei der Demonstration Aufrichten und Kippen des Beckens seitlich zur Kamera drehen

- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Mobilisation der Knie und Fußgelenke, Vorbereitung auf den Hauptteil, Gefühl für Körper und Bewegung entwickeln

✔ VH für die ÜL:

- Bei der Demonstration der Übungen seitlich zur Kamera drehen
- Wenn möglich Zoom auf die Füße



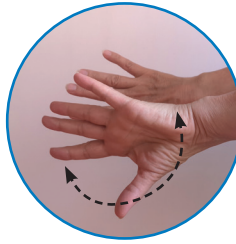
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Dual-Tasking-Training & Handbewegungen

Lockeres Laufen auf der Stelle als Grundbewegung

- Die Arme werden angewinkelt auf Brusthöhe nach vorne geschoben. Nun sollen im Wechsel Handinnenflächen und Handrücken aneinander gelegt werden.
- Eine Hand wird mit der Handinnenfläche nach oben auf Brusthöhe ausgestreckt und nun Innenfläche und Handrücken der anderen Hand im Wechsel darin abgelegt.



Nach einigen Wiederholungen der Übungen die Seiten wechseln

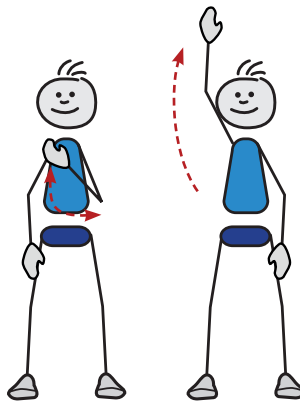
Hinweise an die TN:

- Auf ein kontrolliertes Abrollen der Füße achten
- Die TN an die fließende Atmung erinnern

● Dual-Tasking & Bewegungsketten

Lockeres Laufen auf der Stelle als Grundbewegung

- Im ersten Schritt mit den Fingerspitzen einer Hand auf die Schulter der anderen Seite tippen, dabei den Arm immer wieder zurück neben den Körper führen.
- Im zweiten Schritt dazu den Arm auf der anderen Seite zur Decke schieben – die Bewegungen nacheinander ausführen. Nach einigen Wiederholungen einen Seitenwechsel vornehmen



● Dual-Tasking & Fingermotorik I

Lockeres Laufen auf der Stelle (Grundbewegung)

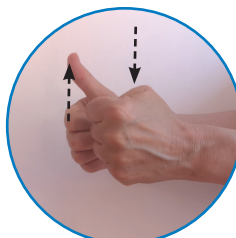
- Die Hände vor dem Brustkorb locker mit den Fingerkuppen aneinanderlegen; die sich berührenden Fingerpaare nacheinander voneinander lösen und wieder zusammenführen.



- In gleicher Position die Fingerpaare einzeln jeweils ein paarmal umeinander kreisen lassen.



- Die Arme auf Brusthöhe locker ausstrecken und Fäuste bilden. Einen Daumen herausstrecken, den anderen in der Faust verstecken und diese Positionen nun rhythmisch wechseln.



Absichten und Hinweise

- ✔ Die Grundbewegung „lockeres Laufen“ bleibt in der ganzen Sequenz erhalten.

- ◎ Lösen einer kognitiven Aufgabe kombiniert mit einer aktiven Bewegung, Steigerung der Leistungsfähigkeit des Gehirns, der Koordination und Konzentration

✔ VH für die ÜL:

- Zur Demonstration die Hände in die Kamera halten
- Wenn möglich Zoom auf die Hände

- ◎ Dual-Tasking, Verbesserung der Koordination, Merkfähigkeit und Konzentration

- ✔ Die ÜL hört nach einigen Runden auf, die Bewegungen verbal anzusagen und macht nur noch die Bewegungen „lautlos“ vor – sie lässt die TN alleine arbeiten.

✔ VH für die ÜL:

- Immer mit den TN durch positive und motivierende Kommunikation im Kontakt bleiben

- ◎ Dual-Tasking, Verbesserung der Koordination und Fingermotorik (Ansteuerung und Sensibilität)

✔ Hinweise an die TN:

- Langsam und konzentriert arbeiten
- Den Atem fließen lassen
- Die Beinbewegung weiterhin durchführen

✔ VH für die ÜL:

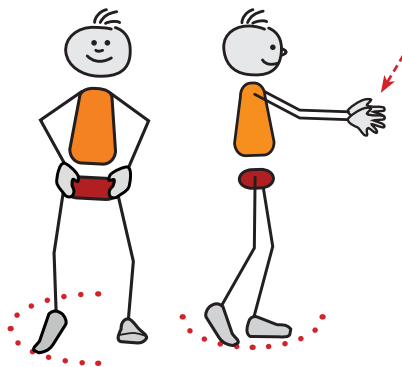
- Zur Demonstration die Hände in die Kamera halten
- Wenn möglich Zoom auf die Hände

Fotos:
media team

Stundenverlauf und Inhalte

● Dual-Tasking & Gleichgewicht

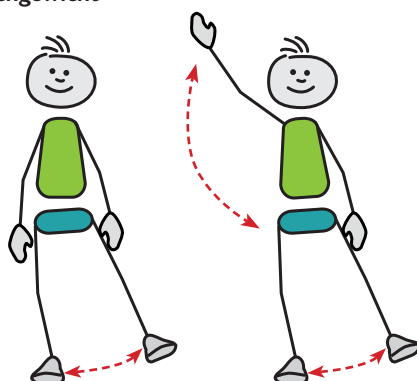
Im Stand das Gewicht auf ein Bein verlagern und mit dem unbelasteten Fuß kleine Punkte in Form eines Halbkreises auf den Boden tippen. Die Arme hinzunehmen, indem diese locker vor dem Körper ausgestreckt werden. Nun abwechselnd Fäuste bilden und dann die Hände weit öffnen und die Finger spreizen.



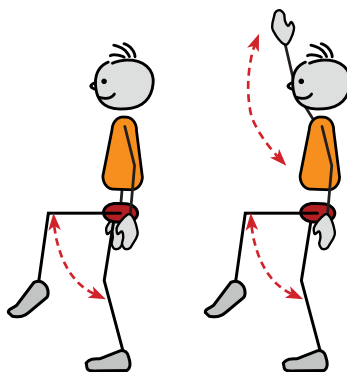
● Aufrichtung & Stabilität & Gleichgewicht

● Im Stand das Gewicht auf ein Bein verlagern. Das andere Bein seitlich nach oben anheben und die Fußspitze wieder absetzen. Nach einigen Wiederholungen die Seite wechseln.

Eine Armbewegung hinzunehmen, indem der entgegengesetzte Arm parallel zur Beinbewegung seitlich angehoben wird. Nach einigen Wiederholungen einen Seitenwechsel durchführen.



● Das Gewicht wieder auf ein Bein verlagern. Das Knie des anderen Beins nach vorne bis auf Hüfthöhe nach oben ziehen und wieder absetzen. Nach einigen Wiederholungen einen Seitenwechsel durchführen. Parallel zur Beinbewegung im zweiten Schritt den Arm auf der anderen Seite hoch zur Decke schieben. Nach einigen Wiederholungen einen Seitenwechsel durchführen



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Dual-Tasking & Fingermotorik II

Auf der Stelle mit den Füßen „spazieren“ und kurz in den Rhythmus finden. Dann die linke Hand auf Brusthöhe ausstrecken und Kombinationen der rechten Finger abwechselnd auf den linken Handrücken tippen – Daumen und kleiner Finger im Wechsel mit Daumen und Mittelfinger. Nach einigen Wiederholungen einen Seitenwechsel durchführen



Absichten und Hinweise

⊙ Dual-Tasking und Verbesserung der Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit

✔ Hinweise an die TN:

- Die Knie des Standbeins gebeugt halten
- Den Oberkörper aufrecht halten

✔ VH für die ÜL:

- Im Wechsel frontal und seitlich zur Kamera drehen

⊙ Förderung der stabilen, aufrechten Körperhaltung, Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

✔ Hinweise an die TN:

- Das Standbein im Knie beugen
- Die Schultern entspannen
- Ggf. Stützmöglichkeit nutzen

✔ VH für die ÜL:

- Vor der Aufnahme testen, ob in den gestreckten Positionen noch der gesamte Körper im Bild bleibt

⊙ Verfestigung des Dual-Tasking-Trainings

✔ Hinweise an die TN:

- Locker „spazieren“ oder laufen
- Die Schultern entspannen
- Den Atem fließen lassen

✔ VH für die ÜL:

- Zur Demonstration die Hände in die Kamera halten
- Wenn möglich Zoom auf die Hände

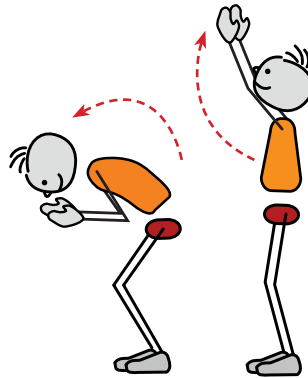
Stundenverlauf und Inhalte

- **Dual-Tasking & Fingermotorik „Hase und Jäger“**
Auf der Stelle „spazieren“ und kurz in den Rhythmus finden. Die Hände dazu nehmen, indem diese auf Brusthöhe angehoben werden und die „Hase und Jäger-Haltung“ im Wechsel durchführen. „Hase“ und „Jäger“ verschwinden jeweils in den geschlossenen Fäusten und tauchen dann auf der anderen Seite wieder auf.



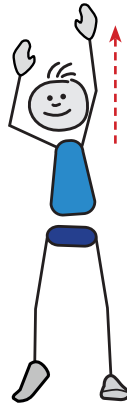
AUSKLANG (10–15 Minuten)

- **Mobilisation, Dehnen, Atmung**
Im stabilen Stand die Arme anwinkeln und die Handinnenflächen zum Körper drehen. Ausatmend Wirbel für Wirbel abrollen und die Ellenbogen zum Becken bringen. Nun einatmend Wirbel für Wirbel aufrollen und dabei die Arme lang nach oben schieben.



Dann beide Arme nach Möglichkeit gestreckt nach oben halten und abwechselnd noch ein wenig höher strecken, um die Körperseiten auf zu dehnen.

Die TN sollen ihren eigenen Atemrhythmus wählen und sich nicht dem der ÜL anpassen.



- **Brustkorb öffnen und Mobilisation der Handgelenke**
 - Im stabilen Stand die Arme vor dem Körper überkreuzen und die Fingerspitzen auf den Schultern platzieren. Einatmend die Arme über die Seite nach hinten schieben, um den Brustkorb zu öffnen. Ausatmend die Arme zurück in die Ausgangsposition führen.
 - Im stabilen Stand eine Hand auf Brusthöhe ausstrecken und nun das Handgelenk locker kreisen lassen, dabei den Unterarm mit der freien Hand stabilisieren.

Nach ein paar Wiederholungen die Richtung und anschließend die Seite wechseln

- **Lockern & Atmen**
Im stabilen Stand die Arme und den Oberkörper locker zu den Seiten ausschwingen/rotieren.
Danach einatmend die Arme seitlich nach oben führen, ausatmend die Arme zurück an die Körperseite sinken lassen.

- **Verabschiedung**
Die ÜL bedankt sich am Ende für das Mitmachen und verabschiedet sich von den TN.
Sie kann auch Hinweise auf weitere Videokursangebote geben.

Absichten und Hinweise

- ◎ Verfestigung des Dual-Tasking-Trainings
- ✔ **VH für die ÜL:**
 - Zur Demonstration die Hände in die Kamera halten
 - Wenn möglich Zoom auf die Hände
- ◎ Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulung der bewussten Atmung im Einklang mit der Bewegung
- ✔ **VH für die ÜL:**
 - Zur Demonstration beim Auf- und Abrollen seitlich zur Kamera drehen
 - Vor der Aufnahme testen, ob in der gestreckten Position noch der gesamte Körper im Bild bleibt
- ◎ Brustkorb öffnen, Förderung der tiefen Atmung, Lockerung der Hände, Entspannung einleiten
- ✔ **Hinweise an die TN:**
 - Nacken und Schultern entspannen
 - Den eigenen Atemrhythmus wählen
- ✔ **VH für die ÜL:**
 - Zur Demonstration frontal sowie auch seitlich zur Kamera drehen
- ◎ Allgemeines Lockern, Entspannung
- ✔ **Hinweis an die TN:**
 - Den Fokus auf die Atmung richten
- ◎ Verabschiedung der TN, Abschluss der Bewegungseinheit
- ✔ **VH für die ÜL:**
 - Blick in die Kamera zur persönlichen Ansprache und zum Kontaktaufbau zu den TN
 - Die Sequenz immer mit positiven Worten beenden!