

## Beispiel-Stunde: „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“

### Beispiel für die 10. Angebotseinheit (90 Minuten)

**Name des Angebotes:** „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ – ein präventives Angebot für Ältere“

**Zielgruppe:** Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 60 Jahre, gemischgeschlechtliche Gruppe

**Themen der Stunde:** Moderates Training der Kraft und Beweglichkeit, Erkennen des Zusammenhangs von innerer und äußerer Haltung zur Förderung des Handlungs- und Effektwissens, Wahrnehmung von Bewegungs- und Haltungsmustern

Phase/Zeit	Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 5`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eröffnung der Stunde</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“</li> <li>● Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Halbkreis</li> </ul>	Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“
Informationsphase 5`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Verdeutlichung der Zusammenhänge von psychischer Verfassung und körperlichem Ausdruck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aushändigung und kurze Besprechung des Informationsmaterials: „Mein Körper spricht zu mir“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Halbkreis</li> </ul>	Info-Material: „Mein Körper spricht zu mir“
Einstimmung 15`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Wahrnehmung eigener Bewegungsmuster</li> <li>● körperliche Erwärmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● „Schattengehen“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Paarweise</li> </ul>	evtl. Musik
Schwerpunkt 45`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Erkennen von Regeln der Haltung</li> <li>● Moderates Training der Kraft und Beweglichkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● „Gang-Art“</li> <li>● „Kräftigungs- und Dehnübungen des Haltungsapparates“ (Bezug zum Alltag: Haltung beim Bügeln, Staubsaugen, Auto waschen etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Großgruppe</li> </ul>	evtl. mit Stäben, Thera-Band etc.
Schwerpunktabschluss 10`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sensibilisierung der Körperwahrnehmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● „Gelenkt“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Großgruppe</li> </ul>	Matten
Ausklang 5`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● „Aufpumpen – Abblasen“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Großgruppe</li> </ul>	
Anregung für zu Hause und Verabschiedung 5`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Förderung der Haltungswahrnehmung im Alltag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Im Alltag auf die Haltung achten: In welchen Situationen ändert sich die Haltung besonders, bei Stress, Unzufriedenheit, Anstrengung, Freude etc.?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Halbkreis</li> </ul>	



## „Schattengehen“

Die TN bilden Paare: Zu langsamer Musik geht der vordere Partner A wie gewöhnlich, der hintere Partner B versucht, als „Schatten“ dessen Gang möglichst präzise nachzumachen. Dazu muss er die Besonderheiten des Ganges von Partner A wahrnehmen und wiedergeben. Partner A kann sich dann nach zwei Minuten das Ergebnis, seinen Gehstil, anschauen.

- *Wie hat ihr Partner Ihren Gang kopiert?*
- *Was fällt Ihnen auf, wenn Sie Ihren vom Partner kopierten Gang sehen?*
- *Gibt es jemanden aus Ihrem Bekanntenkreis, den Sie von weitem gesehen schon an seinem/ihrem Gang erkennen? Wenn ja, woran liegt das?*
- *Welches charakteristische Merkmal hat Ihr Gang? Welche charakteristische Haltung haben Sie beim Gehen?*
- *Glauben Sie, dass sich Ihr Gang im Vergleich zu früher verändert hat? Wenn ja, woran kann das liegen?*

## „Gang-Art“

Die TN sollen sich zur Musik im Raum bewegen, dabei gibt der ÜL vor, wie dies zu erfolgen hat: Gehe ... sehr hektisch, sehr entspannt, wütend, ängstlich, stark, schwach, voller Spannung, völlig schlapp, wie ein junger Hüpfher, wie ein Greis, wie eine 40-jährige, eine 60-70-80-90-jährige Person.

- *Was verändert sich in der Gangart bei den einzelnen Aspekten?*
- *Welchen Zusammenhang gibt es für Sie zwischen psychischem Befinden und körperlicher Haltung?*
- *Woran können Sie bei Menschen an ihrer Haltung/ihrem Gang erkennen, wie sie sich fühlen?*
- *Was für ein Bild haben Sie von der Bewegungsart im Alterungsprozess?*

## „Kräftigungs- und Dehnübungen des Haltungsapparates“ z.B.:

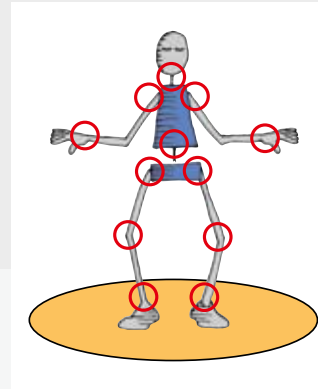
Kräftigung von Schulter- und Nackenbereich • Kräftigung und Stabilisation der lendenwirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur • Stabilisierung des Schultergürtels • Kräftigung des oberen Rückens • Kräftigung der Bauchmuskulatur • Beckenlift: Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur • Dehnung der Wade, Oberschenkels vorne • Dehnung der unteren Rückenmuskulatur bzw. der lendenwirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur • Dehnung der seitlichen Rumpfmuskeln • Dehnung des Brustmuskels • Dehnung der Schultermuskulatur

(siehe Informationsmaterial „Kräftigungsübungen“ und „Dehnübungen“)

- *Haben Sie auf Ihre Haltung geachtet? Wo war es besonders anstrengend / leicht?*
- *Welche Unterschiede gibt es in der Kraft und der Dehnfähigkeit zwischen Ihrer rechten und linken Körperhälfte?*
- *Welche Kraft- und Dehnübung könnten Sie auch im Alltag anwenden?*
- *Wie hat sich Ihre Beweglichkeit und Haltung im Alterungsprozess verändert?*

## „Gelenkt“

Die TN nehmen einen aufrechten Stand ein und schließen die Augen. Die Aufmerksamkeit wird vom ÜL auf die einzelnen Gelenke geleitet. Von den Fußgelenken über die Knie, Hüftgelenke, Wirbelgelenke entlang der Wirbelsäule zum Hals, über Schultergelenke, Ellenbogen bis zu den Hand- und Fingergelenken. Anschließend sollen alle Gelenke von unten nach oben einzeln benutzt werden.



- *Wie weit können Sie die einzelnen Gelenke in welche Richtung bewegen?*
- *Welche einzelnen Gelenkstellungen würden Sie als optimal „in der Mitte“ beschreiben?*
- *Welche Gelenke sind für Ihre Haltung besonders wichtig?*
- *Welche Gelenke sind nicht mehr so beweglich wie früher, welche sind beweglicher geworden?*

## „Aufpumpen – Abblasen“



Die TN nehmen mit geschlossenen Augen eine entspannte Lage auf einer Matte ein. Die Konzentration wird auf die Atmung gelenkt (Bauchatmung oder Brustatmung / langsam oder schnell / tief oder flach etc.). Nach dieser Beobachtungsphase wird jeweils mit der Einatmung der rechte Arm wenige Zentimeter von Boden gehoben und mit der Ausatmung wieder gesenkt. Die Atmung führt

diese Bewegung, und das Heben und Senken wird mehrmals wiederholt. Es folgt eine kurze Pause. Danach wird der rechte Arm mit der Ausatmung ein wenig angehoben und mit der Einatmung abgelegt. Nach mehreren Wiederholungen bleibt der Arm entspannt auf der Matte liegen. Die TN sollen die beiden Kombinationen miteinander vergleichen. Anschließend kann die Übung auch mit den Beinen durchgeführt werden.

- *Welche Kombination von Atmung und Bewegung fühlt sich für Sie besser an?*
- *Welche Rolle spielt die Atmung in Ihrem Alltag, wann achten Sie auf sie, wann hat sie Bedeutung?*
- *Wie ändert sich Ihre Atmung bei körperlicher oder geistiger Anspannung und Belastung?*
- *Was hat sich an Ihrer Atmung im Lauf Ihres Lebens verändert?*