

7. Spiel- und Übungssammlung

7.1 Spiele und Übungsformen zur Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit

Laufen nach Schnaufen

Die TN werden in zwei Gruppen eingeteilt. Gruppe 1 und Gruppe 2 werden nun abwechselnd walken und locker gehen. Gruppe 1 beginnt mit dem Walken und soll alle TN der Gruppe 2 umrunden. Die TN der Gruppe 2 gehen kreuz und quer durch den Raum. Nach einer bestimmten Zeit, die vom ÜL angesagt wird, wechseln Gruppe 1 und 2 ihre Fortbewegungsart, so dass Gruppe 2 walkt und Gruppe 1 geht. Dieser Wechsel kann je nach Leistungsstand der TN vier bis fünf Mal wiederholt werden. Eine Überbelastung sollte vermieden werden. Sollte zu schnell geatmet werden, muss die „Geh“-Gruppe ihre Geschwindigkeit reduzieren.

6 Tage Rennen

Die TN bilden vier Gruppen. Jede Gruppe beginnt an einem Eckpunkt eines Rechtecks im Uhrzeigersinn sich fortzubewegen. Alle Gruppenmitglieder walken dabei hintereinander her. An jedem Eckpunkt trennt sich der letzte TN von der Gruppe, bewegt sich diagonal zum gegenüberliegenden Eckpunkt und schließt sich dort der ankommenden Gruppe (es muss nicht die eigene Gruppe sein) an. Die TN sollen versuchen eine Geschwindigkeit zu laufen, die es ihnen erlaubt ihre individuell gewählte Atemfrequenz pro Schritte durchzuhalten.

Am Ende sollen die TN die empfundene Belastung auf der BORG-Skala benennen. Der ÜL erklärt den Zusammenhang von objektiver und subjektiver Belastungssteuerung und weist auf Möglichkeiten hin, den Talk-Test und die BORG-Skala zur Belastungssteuerung zu nutzen.

Drei ist einer zuviel

Die TN bilden Paare. Von diesen Paaren werden zwei bis drei TN abhängig von der Gruppengröße getrennt (= Paarlose) und erhalten ein Parteiband/Softball. Die anderen bewegen sich paarweise nebeneinander kreuz und quer durch den Raum. Die Paarlosen versuchen sich nun rechts oder links an ein Paar anzuschließen, übergeben das Parteiband/Softball an die äußere Paar-Person und sagen dieser „Tschüss“, da diese Person nun eine Paarlose wird und sich auf die gleiche Weise einen neuen Partner suchen muss. Während die 2er-Teams gemeinsam unterwegs sind, sollten nochmals die Namen ausgetauscht werden (auch ohne Gerät durchführbar).

Irrgarten

Im Raum werden Hütchen oder andere Markierungspunkte (Irrgarten) verteilt. Jeder TN soll sich nun in einer vorgegebenen Zeit einen eigenen Weg durch diesen Irrgarten suchen und im Wechsel bei einem Hütchen nach rechts oder links abbiegen. Es gilt rechts vor links! Es kann auch bei zwei Farben von Hütchen die Abbiegerichtung vorgegeben werden: rotes Hütchen = rechts abbiegen, gelbes Hütchen = links abbiegen.

Jenga-Rennen

An vier Eckpunkte eines Feldes wird jeweils ein Markierungshütchen gestellt und ein Würfel gelegt. In der Mitte des Spielfeldes wird das Jenga-Spiel aufgebaut. Die TN verteilen sich an die vier Markierungshütchen und sprechen sich über ihre Laufgeschwindigkeit ab, d.h. ob sie langsam laufen oder walken. Jede Gruppe würfelt und läuft/walkt dann die entsprechende Rundenanzahl außen um die vier Markierungshütchen herum (Lauf-/Walking-Richtung vorher gemeinsam festlegen). Dabei bedeutet eine gerade gewürfelte Zahl, zwei Runden laufen/walken und eine ungerade gewürfelte Zahl bedeutet eine Runde laufen/walken. Nach Beendigung der Rundenanzahl geht ein TN in die Mitte und versucht, ein Jenga-Steinchen aus dem Turm zu ziehen. Gelingt dies, ohne dass der Turm umfällt, wird wieder gewürfelt usw. Fällt der Turm um, muss die Gruppe die Hälfte ihrer schon ergatterten Jenga-Steinchen abgeben (diese werden dann wieder in den Turm in der Mitte eingebaut) und drei „Strafrunden“ absolvieren. In der Zwischenzeit wird der Turm wieder vom ÜL aufgebaut. Das Spiel wird auf Zeit gespielt. Spieldauer ca. 10 – 15 Minuten. Nach der Hälfte der Zeit sollte die Lauf-/Walking-Richtung gewechselt werden. Am Ende des Spiels wird ermittelt, welche Gruppe die meisten Steinchen „ergattert“ hat, welche Gruppe die meisten Runden absolviert hat und bei welcher Gruppe der Turm wie oft eingestürzt ist.

Gleichlauf

Alle TN fangen an einer Startlinie an und gehen/walken/laufen eine bestimmte Zeit (1, 2, 3 Min.) in eine Richtung. Sie gehen/walken/laufen ihr individuelles Tempo und zählen die Runden. Wenn die Zeit vorbei ist, gibt der ÜL ein Zeichen, und alle TN versuchen, die gleiche Strecke in der gleichen Zeit zurück zu gehen/walken/laufen, so dass (eigentlich) alle gleichzeitig wieder an der Startlinie angekommen sind.

Schritttempo

Die Teilnehmerinnen gehen/walken/laufen eine Minute ihr eigenes, gleichmäßiges Tempo und zählen die Schritte. Anschließend wird vom Übungsleiter eine Schrittzahl vorgegeben (hoch und niedrig), die auch in einer Minute erreicht werden soll.

7.2 Übungsformen zum Kräftigungstraining

Sichere Ausgangspositionen

Stand



- Füße hüftbreiter Stand bzw. Ausfallschritt
- Knie leicht gebeugt
- Sitzbeinhöcker ziehen nach unten – Richtung Oberschenkel
- Beckenbodenspannung aufnehmen
- Brustbein nach vorne oben schieben
- Schultern nach hinten unten sinken lassen
- Nacken lang ziehen, Doppelkinn bilden, Blick geradeaus

Sitz



- Beide Füße hüftbreit fest aufsetzen
- Sitzbeinhöcker aufrichten
- Knie stehen über den Fersen
- Beckenbodenspannung aufnehmen
- Brustbein nach vorne oben schieben
- Schultern nach hinten unten sinken lassen

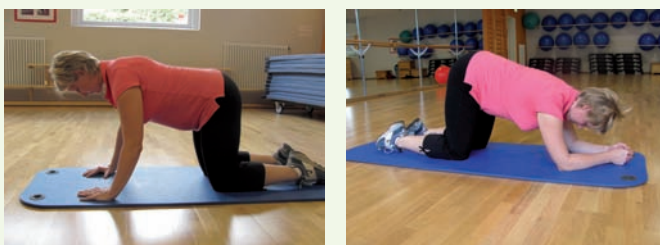
Zur Kräftigung der Oberkörpermuskulatur können verschiedene Übungsvariationen in der Stand- oder Sitzposition gewählt werden. Eine Hohlkreuzhaltung ist jedoch unbedingt zu vermeiden, da die Frauen schwangerschaftsbedingt diese generell schon einnehmen.

Beispiel zur Kräftigung des Schultergürtels



- Steh- oder Sitzposition
- Oberkörper nach vorne verlagern
- Brustbein nach vorne oben schieben
- Arme in U-Position, Ellenbogen Schultern auf eine Höhe
- Schulterblätter aktiv nach hinten, zur Wirbelsäule ziehen

Vierfüßlerstand



- Hände/Ellenbogen sind schulterbreit direkt unter den Schultern aufgesetzt
- Knie hüftbreit auseinander aufgesetzt
- Arme sind leicht gebeugt
- Hüften stehen genau über den Knien
- Beckenbodenspannung aufnehmen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Hohlkreuzhaltung meiden

Beispiel zur Kräftigung der Rückenmuskulatur

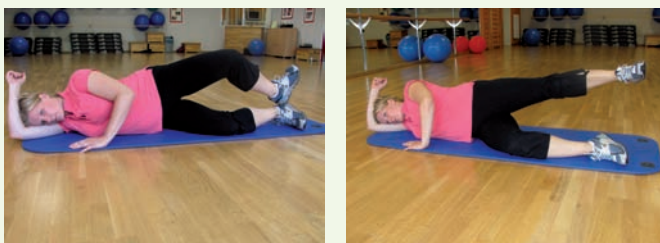


- Bein nach hinten ausstrecken, Ferse führt die Bewegung
- Zehenspitzen anziehen
- In dem Bein Spannung aufnehmen
- Das Bein angespannt leicht anheben
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Beckenbodenspannung aufnehmen
- Bei guter Körperkontrolle: den Gegenarm ausstrecken
- Wichtig: Hohlkreuzhaltung meiden

Seitlage

- Gestreckt in die Seitlage legen
- Kopf mit dem Ohr auf dem Oberarm ablegen
- Beine vor den Oberkörper anwinkeln
- Zehenspitzen anziehen
- Beckenbodenspannung aufnehmen
- In die Beine Spannung aufnehmen

Beispiel zur Kräftigung der Beinmuskulatur



- Oberes Bein angespannt leicht anheben und wieder absetzen, oder
- Oberes Bein strecken und beugen im Wechsel, oder
- Oberes Bein öffnen (Knie zeigt nach oben und wieder schließen – Knie zeigt zum anderen Knie)

Kräftigungsübungen mit Kleingeräten

Thera-Band

Allgemein

- Empfohlene Bandlänge: 200-250 cm
- Band um die Hände wickeln, dass es alleine durch die Zugspannung hält
- Band breitflächig benutzen
- Band sollte schon in der Ausgangsstellung leicht gespannt sein
- Bei der Übungsdurchführung auf eine korrekte Haltung achten
- Kontrollierte Bewegungsdurchführung
- Auf eine korrekte Atmung achten
- Nie eine vollständige Streckung im Gelenk einnehmen
- Dynamische Übungen 10-20 mal wiederholen

Beispiel zur Kräftigung der Oberkörpermuskulatur



- Korrekte Ausgangsposition einnehmen im Stand oder Sitz (s.o.)
- Ellenbogen auf Höhe der Taille halten
- Beckenbodenspannung aufnehmen
- Band in der Ausatmung nach außen ziehen
- Variation: Arme diagonal nach oben und unten ziehen

Beispiel zur Kräftigung der Oberkörpermuskulatur



- Sichere Ausgangsposition einnehmen (s.o.)
- Oberkörper nach vorne neigen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Brustbein nach vorne oben führen
- Beckenbodenspannung aufnehmen
- Band in beide Hände in Kopfhöhe hinter den Kopf nehmen
- Band in der Ausatmung nach außen ziehen
- Variation: Diagonal nach oben und unten ziehen

Beispiel zur Kräftigung der Oberkörpermuskulatur



- Sichere Ausgangsposition-Ausfallschritt einnehmen (s.o.)
- Band mittig unter den vorderen oder hinteren Fuß fixieren
- Oberkörper nach vorne neigen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Brustbein nach vorne oben führen
- Beckenbodenspannung aufnehmen
- Band in der Ausatmung zur Seite hin führen

Pezzi-Ball

Allgemein

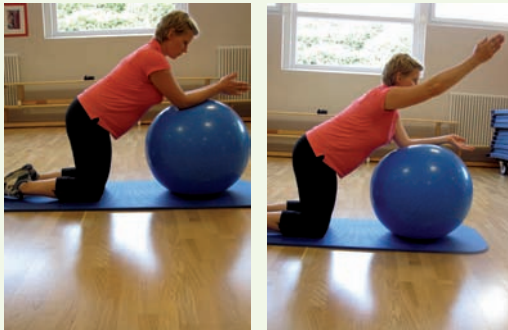
- Auf einen sicheren Sitz/Halt achten – Sturzgefahr!
- die richtige Ballgröße auswählen

Beispiel zur Kräftigung der Rückenmuskulatur



- Kniestandposition einnehmen (s.o.)
- Hände auf den Ball legen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zwischen den Oberarmen
- Langsam in die Position nach vorne rollen
- In der Endstellung Oberkörper stabilisieren
- Beckenbodenspannung aufnehmen und lösen im Wechsel

Beispiel zur Kräftigung der Rückenmuskulatur



- Unterarme aufstützen
- In der Endstellung Oberkörper stabilisieren
- Beckenbodenspannung aufnehmen und lösen im Wechsel oder
- Beckenbodenspannung aufnehmen und den Arm gestreckt in Verlängerung der Wirbelsäule ausstrecken

Beispiel zur Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur – Variation für trainierte Schwangere



- Oberkörper seitlich auf den Ball abrollen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Oberkörper stabilisieren
- Das Gewicht des Oberkörpers auf den Ball verlagern
- Variation: Bein oder Arm in Verlängerung des Oberkörpers anheben

7.3 Übungsformen zur Entspannung

Anweisungen für Entspannungsübungen

Progressive Entspannung

Anweisungen:

- Liegende Ausgangsposition einnehmen
- Fußmuskeln: Krall die Zehen des rechten Fußes an, konzentrier dich auf die anwachsende Spannung, halt die Spannung für sechs bis zehn Sekunden, dann lass sie unvermittelt los. Mach dasselbe mit den Zehen des linken Fußes.
- Oberschenkelmuskeln: Streck das rechte Bein aus und drück es nach unten, konzentrier dich auf die anwachsende Spannung, halt die Spannung für sechs bis zehn Sekunden, dann entspann dich. Mach dasselbe mit dem linken Bein.
- Gesäßmuskeln: Zieh beide Gesäßmuskeln/Pobacken zusammen, konzentrier dich auf die anwachsende Spannung, halt die Spannung für sechs bis zehn Sekunden, dann lass sie unvermittelt los.
- Bauchmuskeln: Spann die Bauchmuskeln an, konzentrier dich auf die anwachsende Spannung, halt die Spannung für sechs bis zehn Sekunden, dann lass sie los.
- Rückenmuskeln: Drück den unteren Teil des Rückens nach unten, konzentrier dich auf die anwachsende Spannung, halt die Spannung für sechs bis zehn Sekunden, dann lass sie los. Drück das rechte Schulterblatt nach unten, konzentrier dich auf die anwachsende Spannung, halt die Spannung für sechs bis zehn Sekunden, dann lös die Spannung. Mach dasselbe mit dem linken Schulterblatt. Zieh dann beide Schulterblätter auseinander, konzentrier dich auf die anwachsende Spannung, halt die Spannung für sechs bis zehn Sekunden, dann entspann sie.
- Nackenmuskulatur: Drück deinen Nacken gegen eine Unterlage, drück sie weiter und konzentrier dich auf die anwachsende Spannung, halt die Spannung für sechs bis zehn Sekunden, dann lass Sie los und entspann.
- Abschluss der Übungen: Spann zum Ende der Übungen den gesamten Körper an, halt die Spannung für sechs bis zehn Sekunden, dann entspann den ganzen Körper und genieß die Gelöstheit für zwei bis drei Minuten. Wiederhol die Übung.

Selektive Entspannung

Anweisungen:

- In der Seitlage heb den linken Arm an, ball eine Faust und spann den Arm an. Entspann zur gleichen Zeit den rechten Arm und den Rest des Körpers. Halt hierbei den Atem nicht an.
- Heb das rechte Bein an, zieh den Fuß an und spann das Bein an. Das linke Bein und der Rest des Körpers ruhen entspannt. Die Übung mit der anderen Seite wiederholen.

Entspannung durch einfache Atemübungen

Anweisungen:

- Setz dich mit geschlossenen Augen auf einen Stuhl. Beginnend mit den Muskeln der Füße und Beine entspann von unten nach oben den gesamten Körper. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Wiederhol beim Ausatmen ein kurzes einfaches Wort. Wiederhol die Übung zehn bis zwanzig Mal.
- Atme lang und tief durch die Nase in den Bauch ein. Zähle bis vier. Entspann dann die Schulter und die Nackenmuskulatur. Atme langsam aus und zähle dabei bis sechs. Wiederhol diese Abfolge vier- oder fünfmal, um Spannungen abzubauen.

Weitere Übungsformen zur Entspannung

Schwangeren Körper-Check

Nach der Belastungsphase gehen die TN langsam durch den Raum. Der ÜL stellt folgende Fragen, die jede für sich beantworten kann:

- Wie schnell und kräftig schlägt dein Herz jetzt und wo kannst du es am deutlichsten spüren?
- Wie tief atmest du jetzt? Atmest du durch den Mund oder durch die Nase? Gelangt dein Atem bis in den Bauch?
- Wie fühlt sich jetzt dein Bauch an?
- Welche Körperstellen fühlen sich besonders warm an? Wo schwitzt du?
- Merkst du diese Art von Belastung auch im Alltag?
- Spürst du dein Kind?
- Spürst Du wo und wie es liegt?
- Spürst du Bewegungen des Kindes?

Genüsslich

Die Frauen erhalten ein Stück Schokolade (Brot, Apfel, Möhre usw.). Sie sollen sich zügig im Raum bewegen und hastig und schnell das Stück verzehren. Anschließend sollen sie sich möglichst entspannt auf die Matte setzen. Die Frauen schließen nun die Augen und ertasten ein zweites Stück, beschnuppert es, fühlen es usw. und essen dann das zweite Stück, indem sie es langsam in dem Mund schmelzen lassen und schmecken das Stück ausgiebig.

Verwöhn-Karusell

Die TN sitzen zur Hälfte in einem Kreis mit geschlossenen Augen. Die andere Hälfte geht im Wechsel alle ein, zwei oder drei Minuten zu einem neuen Partner und verwöhnt diesen mit einer Massage mit Igelbällen, Tennisbällen, Massagegeräten.

Aufpumpen – Ablassen

Die Frauen nehmen mit geschlossenen Augen eine entspannte Haltung ein. Die Konzentration wird auf die Atmung gelenkt (Bauch-/Brustatmung, langsam/tief/schnell/flach) Nach dieser Beobachtungsphase wird jeweils mit der Einatmung der rechte Arm wenige Zentimeter über dem Boden gehalten 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 gehen paarweise zusammen und sollen nun beide Varianten gemeinsam durchführen, wobei sie beide miteinander vergleichen.

- Wie verändert sich deine Atmung, was fühlt sich besser an usw.

Reise durch den Körper

Die Schwangeren nehmen eine entspannte Position ein und stellen sich vor, ruhig im warmen Sand zu liegen. Ruhige Musik unterstützt die Entspannung. Die TN schließen die Augen und versuchen die Körperteile zu spüren, die mit dem Boden in Berührung sind.

- Wo liegen die Fersen auf? Wo liegen die Waden auf? Wo befindet sich die Kniekehle? Spürst du, wo der Oberschenkel aufliegt? Wo liegt das Gesäß auf?
- Wo liegt die WS auf und wie ist der Verlauf der WS? Wo liegen die Schulterblätter auf? Wo liegt der Kopf auf?
- Sind die Muskeln im Gesicht angespannt? Zieh viele verschiedene Grimassen.

Reise zum Kind

Die Schwangeren nehmen eine entspannte Position ein und stellen sich vor, ruhig im warmen Sand zu liegen. Ruhige Musik unterstützt die Entspannung. Sie schließen die Augen und versuchen mit den Händen den Bauch zu spüren

- Wie fühlt sich der Bauch an? Ist er angespannt oder nicht? Spürst du das Kind? Bewegt es sich? Ist es ruhig und schläft oder ist es unruhig? Spürst du ein Füßchen? ...

Anweisungen für einige Beckenbodenübungen

- Stelle dir vor, du würdest den Urinstrahl beim Harnlassen anhalten. So ziehst du automatisch den Schließmuskel für die Harnröhre zusammen. Hast du den Beckenboden richtig angespannt, spürst du eine leichte Hebung der Beckenbodenmuskeln.
- Zieh den Afterschließmuskel an. Stell dir vor, du wolltest Blähungen unterdrücken.
- Leg deine Hände unter die Pobacken und ertaste die spitzen Sitzhöcker. Zieh die Sitzhöcker in der Mitte zusammen, aber ohne Hilfe der Pomuskeln! So nähern sich Schambein und Steißbein und du trainierst die zweite Muskelschicht.

7.4 Spiele und Übungsformen zur Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit

Statistiker

Die Schwangeren gehen kreuz und quer im Raum durcheinander. Auf Kommando finden sie sich zusammen und sollen sich der Reihe nach sortieren:

- SSW
- Bauchumfang
- Alter
- Schuhgröße

Variation: Das Sortieren erfolgt, ohne dass die TN miteinander sprechen.

Figurenwalking

Die Teilnehmerinnen bilden Kleingruppen von vier bis fünf Personen und gehen/walken/laufen in einer Reihe hintereinander her. Die erste Teilnehmerin jeder Gruppe löst sich von ihrer Gruppe und begibt sich zum Übungsleiter. Dort bekommt sie auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt. Die Aufgabe ist nun, diese Figur gemeinsam mit der eigenen Gruppe gehend/walkend/laufend auf den Boden „zu malen“, so dass die anderen Gruppenmitglieder, die in der Reihe hinterher gehen/walken/laufen, die Figur erraten können. Es empfiehlt sich, die Figuren groß zu „malen“. Hat die Gruppe die Figur erraten, schließt sich die erste Figuren-Vorläuferin hinten an ihrer Gruppe an und die neue erste Person begibt sich zum Übungsleiter, 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.

Mama – Denk mal

Die TN bewegen sich zur Musik kreuz und quer durch den Raum. Bei Musikstopp finden sich drei Frauen zusammen, von denen zwei die dritte Person zu einem „Denkmal“ für vorgegebene Alltagsthemen formen. Die Person darf sich nicht bewegen und muss kurz in der Position stehen bleiben. Themen könnten sein „Stillen“, „Wickeln“, „endlich ausschlafen“, „schreiendes Kind“, „mit dem Kind schmusen“ usw. Die anderen Gruppenmitglieder raten und gehen anschließend wieder weiter kreuz und quer durch den Raum.

Alte Spiele

Die TN sollen sich während einer Walking-Einheit an Spiele erinnern, die sie als Kinder gespielt haben. Anschließend wird versucht, ausgesuchte Spiele zu sammeln und zu spielen.

7.5 Spiele und Übungsformen zur Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit

Helfen und Abhalten

Der Übungsleiter bereitet einen Papierbogen vor, auf dem ein Statement steht, z. B. „In Zukunft als Mutter werde ich mich mehr bewegen, so dass ich mich „gesunder“ fühle!“ Darunter befinden sich zwei Spalten, „Helfen“ und „Abhalten“, in denen aufgelistet werden soll, was dabei hilft das Statement umzusetzen, und was davon abhalten könnte. Im Anschluss daran sollen die Teilnehmerinnen sich Strategien ausdenken, mit denen sie die Argumente für das „Abhalten“ schwächen und für das „Helfen“ verstärken können.

Gesundheitsrätsel

Jede Schwangere schreibt ihren Namen in Blockbuchstaben untereinander auf ein eigenes Blatt. Anschließend versucht die TN zu den einzelnen Buchstaben Begriffe zu finden, die für sie zum Thema Gesundheit gehören. Diese Worte schreibt sie, wie bei einem Kreuzworträtsel, waagrecht zu den jeweiligen Buchstaben. Anschließend darf jeder seine Begriffe vorstellen und erklären.

Gelenkt

Die Teilnehmerinnen nehmen einen aufrechten Stand ein und schließen die Augen. Die Aufmerksamkeit wird vom Übungsleiter 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.

Blitzlicht

Die TN haben kurz Zeit, sich zu spüren, ihre Stimmungen und Interessen wahrzunehmen. Dann sagt jede kurz, wie es ihr gerade geht, welche Interessen sie hat, was ihr zu einem bestimmten Thema einfällt etc., wobei alle TN aufmerksam sind, jedoch keine dazwischen reden oder kommentieren darf.

7.6 Spiele und Übungsformen zur Förderung des Gesundheitswissens

Gesundheitsquiz

Die Teilnehmerinnen absolvieren in Kleingruppen einen 20-Fragen-Lauf. An den Stationen sind Karten mit Bewegungsaufgaben und Fragekarten angebracht. Wenn die Bewegungsaufgaben durchgeführt worden sind, dürfen die Teilnehmerinnen eine Fragekarte umdrehen und beantworten. Die Fragen beziehen sich auf die Inhalte des Angebots (z. B. Was sind Stressoren? Welche Risiko-, Schutzfaktoren kennst du? Wie kannst du deinem ungeborenen Kind schon jetzt ein gutes Vorbild sein? Beschreibe eine Entspannungsübung! Wie funktioniert die „Atempause“? etc.).

Puls-Check

Nach einer Belastungsphase gehen die Teilnehmerinnen langsam weiter. Sie sollen versuchen, ihren Herzschlag zu spüren. Erst ohne, dann mit Auflegen der Hand auf den Brustkorb. Im Folgenden versuchen die Teilnehmerinnen den Herzschlag an den unterschiedlichsten Körperstellen zu erspüren, im Nacken, an den Schläfen etc., zum Schluss fühlen die Teilnehmerinnen ihren Puls an der Halsschlagader und am Handgelenk. Es kann sich die Ausgabe von Informationsmaterial (z. B. Selbstbeobachtungstagebuch, Tipps für den Alltag zu Hause) anschließen.

Mama Alltags-Warm-Up

Der Übungsleiter führt Alltagsbewegungen einer Mutter vor, welche von den Schwangeren nachgeahmt werden (Aufstehen, Wickeln, Duschen, Stillen usw.). Die Frauen sollen im Verlauf eigene Ideen mit einbringen und vormachen, die von der Gruppe nachgeahmt werden. Mögliche Fragen wären: Wie viel Bewegungszeit ist in deinem Alltag? Wie viel Bewegungszeit wird in dem Alltag einer Mutter sein? Nutzt du die alltäglichen Bewegungsmöglichkeiten? Bist du ein gutes Vorbild? In welchen Situationen kannst du dich im Alltag mehr bewegen?

Schwangeren Transfermarkt

Die Teilnehmerinnen sollen im Rahmen einer kleinen Walking-Einheit von 10 Minuten Dauer in Zweiergruppen besprechen, wo sie im Alltag momentan Spielraum haben, sich zu bewegen und wo sie möglicherweise als Mutter Spielraum haben werden. Die Aussagen sollen sich möglichst auf präzise Situationen beziehen und werden im Anschluss der Großgruppe vorgestellt. Konkret sollen Überlegungen aufgestellt werden, wie man sich als Mutter auch Freiräume schafft, um selber bzw. gemeinsam mit dem Kind Sport zu treiben und wie man den Alltag als Mutter mögliche bewegungsfreudig gestalten kann.

Kartenlaufen

Auf Karteikarten werden jeweils die gleichen Einflüsse auf Essgewohnheiten geschrieben und mit unterschiedlichen Farben markiert (s. unten). Die Karteikarten werden gemischt und in der Mitte des Raumes ausgelegt. In einem großen Viereck an jeweils einem Hütchen stellen sich 4 Mannschaften auf.

Jede Mannschaft bekommt eine Farbe zugeordnet: rot, gelb, grün usw. Alle Frauen laufen auf ein Startsignal eine Runde um die Begrenzungshütchen im Viereck. Danach dürfen sie in das Spielfeld laufen und ein Spieler darf eine Karte umdrehen. Hat die Karte die Farbe der eigenen Mannschaft, darf die Karte an eine Pinnwand (bzw. einen bestimmten Ort) der eigenen Mannschaft den entsprechenden Oberbegriffen zugeordnet werden (Erziehung, Emotionen, Gesundheit etc.) hat die Karte eine andere Farbmarkierung muss sie verdeckt wieder hingelegt werden und der Spieler läuft eine nächste Runde. Es darf pro Runde nur ein Karte aufgedeckt werden. Im Anschluss werden die verschiedenen Einflussfaktoren kurz erläutert und reflektiert.

Einflüsse auf Essgewohnheiten

Erziehung

- Du isst, was auf den Tisch kommt!
- Wenn du aufgeräumt hast, bekommst du ein Eis!
- Wenn du aufgegessen hast, scheint auch morgen die Sonne!
- Viele Menschen haben nichts zu essen, darum werfen wir nichts weg!

Emotionen

- Jetzt in der Schwangerschaft habe ich Heißhunger auf Süßes
- Ich esse Süßes, wenn ich Stress habe
- Schokolade bei Langeweile
- Etwas Süßes als Belohnung

Gesundheit

- Jetzt muss ich für zwei essen.
- Das Kind braucht mal was vernünftiges, von der Muttermilch wird es nicht mehr satt.

Sozialer Status

- Das ist im Sonderangebot, daher kaufe ich es
- Der Öko-Bauer ist mir zu teuer

Praktikabilität

- Ich esse in der Kantine, dann muss ich nicht selber kochen
- Ich kaufe Gläschen, das geht schneller
- Bei der Arbeit habe ich keine Zeit zum Essen
- Wenn ich die Flasche gebe, bin ich als Mutter unabhängiger

Tradition

- Omas Plätzchen zu Weihnachten
- Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt
- Gutes Essen im Urlaub

Kultur

- Morgens Brötchen mit Kaffee
- Zum Kaffee ein Plätzchen