



Beispiel-Stunde „Beweglichkeit und Koordination als Gesundheitsressource“

Beispiel für die 6. Angebotseinheit (45-60 Minuten)

Name des Angebotes: „Gesund & fit im Wasser“ – Ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem

Zielgruppe: Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 40 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe

Themen der Stunde: Zielbereich 1: Moderate Förderung der Beweglichkeit und der Koordination
Zielbereich 2: Förderung der Kooperation in der Gruppe
Zielbereich 3: Auseinandersetzung mit dem Gesundheitsverständnis
Zielbereich 4: Vermittlung von Wissen über ein präventives/gesundheitsförderndes Koordinations- und Beweglichkeitstraining

Phase/Zeit	Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 2`	<ul style="list-style-type: none"> ● Eröffnung der Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> ● Begrüßung ● Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit ● Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“ ● Vorstellung der Inhalte dieser Einheit. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Halbkreis außerhalb des Wassers 	Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“
Informationsphase 3`	<ul style="list-style-type: none"> ● Vermittlung von Wissen über ein präventives/gesundheitsförderndes Koordinations- und Beweglichkeitstraining 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aushändigung und kurze Besprechung des Informationsmaterials: „Koordinationstraining“ und „Beweglichkeitstraining im Alltag“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Halbkreis außerhalb des Wassers 	Info-Material: „Koordinationstraining“ und „Beweglichkeitstraining im Alltag“
Einstimmung 5-10`	<ul style="list-style-type: none"> ● Auseinandersetzung mit dem Gesundheitsverständnis ● körperliche Erwärmung 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Thesen Lesen“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Großgruppe 	Vorbereitete Thesen, Musik
Hauptteil I 15-20`	<ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der Kooperation in der Gruppe ● Förderung der Koordination und Rhythmisierung von Bewegungen ● Förderung der Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Gruppen-Gleichgewicht“ ● „Aerobic-Aquajogging-Mix“ ● „Mobilisation des Oberkörpers“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kleingruppe zu viert ● Großgruppe und paarweise ● Großgruppe 	evtl. Musik Musik
Hauptteil II 15-20`	<ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der Kopplungs- und Rhythmisierungsfähigkeit ● Förderung der Beweglichkeit ● Moderates Training der Beweglichkeit und Koordination 	<ul style="list-style-type: none"> ● Übungen mit der I.M.P.U.L.S.-Formel (vgl. Kapitel 2.2) ● „Mobilisation der Wirbelsäule“ ● „Poolnudeln“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Großgruppe 	Poolnudeln
Ausklang 4`	<ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Musikmeditation“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Einzel 	Musik, Poolnudeln, Schwimmbretter, Schwimmmatte o.ä.
Anregung für zu Hause und Verabschiedung 1`	<ul style="list-style-type: none"> ● Erkennen von Möglichkeiten des Trainings im Alltag ● Abfrage der Zufriedenheit mit der Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> ● Durchführung einer zusätzlichen Koordinationseinheit vom Info-Material jeden Tag bis zur nächsten Woche. Welche Möglichkeiten zum Koordinationstraining gibt es noch im Alltag? ● „Zufriedenheitsampel“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Halbkreis außerhalb des Wassers 	Info-Material: „Koordinationstraining“ Plakat, Stifte



„Thesen Lesen“

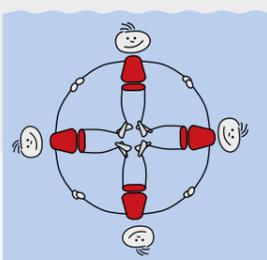
Die TN sollen vorbereiteten Thesen zustimmen oder sie ablehnen und bei Bedarf diskutieren. Hierzu laufen sie frei zur Musik durch das Becken. Der ÜL liebt bei Musikstopp verschiedene Thesen vor und die TN gehen bei Zustimmung auf die eine und bei Ablehnung auf die andere Seite einer Mittellinie in der Mitte des Beckens. Mit der Entfernung zur Linie haben sie zusätzlich die Möglichkeit, den Grad ihrer Zustimmung / Ablehnung festzulegen.

- These 1: „Ich bin gesund, wenn mein Arzt das sagt.“
- These 2: „Wer genug Sport treibt, ist auch gesund.“
- These 3: „Gesundheit hat etwas mit meinem Verhalten / meinen Verhaltensmustern zu tun.“
- These 4: „Der Wille gesund zu werden, ist stärker als der Wille, gesund zu bleiben.“
- These 5: „Gesundheit bedeutet, ich habe keine Krankheit.“
- These 6: „Meine Gefühlslage hat etwas mit meiner Gesundheit zu tun.“
- These 7: „Je mehr ich über Gesundheit weiß, desto gesünder kann ich leben.“
- These 8: „Regeln und Normen unserer Gesellschaft haben Einfluss auf meine Gesundheit.“
- These 9: „Ich bin mit unserem Gesundheitssystem zufrieden.“
- These 10: „Ich ernähre mich gesund.“
- These 11: „Ich bewege mich im Alltag genug.“
- These 12: „Ich habe selten Stress.“ etc.

- **Warum stimmen Sie dieser These zu / nicht zu?**
- **Welches Beispiel kennen Sie für diese These?**

„Gruppen-Gleichgewicht“

Die TN finden sich in Kleingruppen mit drei bis vier Personen zusammen. Die ÜL gibt die Aufgabe, dass jede Gruppe gemeinsam eine Position findet, bei der ein Gleichgewicht entsteht. Eine mögliche Lösung ist es z.B., dass die TN sich im Kreis anfassen und sich langsam zurücklehnen.



- **Welche Lösungen haben Sie gemeinsam für die Aufgabe gefunden?**
- **Wie haben Sie das einzelne Wissenspotential in der Gruppe genutzt?**
- **Wie konnten Sie Ihre Ideen in die Gruppe einbringen?**

„Aerobic-Aquajogging-Mix“ I

Die TN gehen zur Musik kreuz und quer im Wasser durcheinander, wobei sie verschiedene Fortbewegungsarten und Armbewegungen durchführen. Zwischendurch ruft der ÜL „Stopp“ und führt vom Beckenrand dann Arm- und/oder Beinbewegungen vor, die die TN nachmachen. Nach 8 bzw. 16 Zählzeiten gehen alle wieder weiter. Im Anschluss überlegen sich die TN eigene Übungen, die gemeinsam erprobt werden.

Variation 1

Alle TN gehen auf der Stelle. Die Übungsleitung gibt eine Armbewegung vor (z.B. Schulterkreisen, Frontheben, leichter Armkreis), die TN übernehmen diese Bewegungsformen. Dabei sind Arme und Beine gleichzeitig in Bewegung. Auf das Signal der ÜL wird die Beinbewegung eingestellt, die Arme sind weiterhin aktiv. Ein TN der Gruppe schlägt eine neue, andere Beinbewegung vor, diese wird zur ersten Armbewegung durchgeführt. Dann haben die Arme „Pause“. Die Beine bleiben weiter in Bewegung, bis die nächste Armbewegung hinzukommt. In dieser ständig wechselnden Form kommen verschiedene Arm-Bein-Kombinationen zustande.

„Aerobic-Aquajogging-Mix“ II

Variation 2

Es finden sich immer zwei TN zusammen. Einer der beiden stellt seinem Partner verschiedene Aufgaben, bei der er unterschiedliche Arm- und Beinbewegungen koordinieren muss. Nach dem die Rollen getauscht wurden, sucht sich jeder einen neuen Partner.

- **Welche Bewegungsformen konnten Sie ihren Partnern/der Gruppe zumuten?**
- **Welche Bewegungsformen haben Ihrer Belastbarkeit entsprochen? Wann haben Sie sich überfordert?**
- **Für wie wichtig schätzen Sie eine gute Koordination für den Alltag ein?**

„Mobilisation des Oberkörpers“

Die TN stellen sich im Kreis auf und heben die Arme rechts und links waagrecht in die Höhe. Die TN stellen sich vor, sie hätten einen Teller auf den Händen und müssten diesen nach rechts und links weitergeben, so dass der Oberkörper sich entsprechend drehen muss. Dann versuchen Sie die Teller mit beiden Händen so hoch wie möglich in den Schrank zu stellen (Körperstreckung mit beiden Armen). Im Anschluss daran wird nur ein Arm nach oben geführt und gestreckt über den Kopf auf die andere Seite geführt, um die seitliche Rumpfmuskulatur zu dehnen. Zum Schluss stellen sich zwei TN mit dem Rücken zueinander ca. einen Meter auseinander. Ein TN dreht sich rechts-, der andere linksherum nach hinten und die TN fassen sich an den Händen. Sie versuchen sich festhaltend wieder soweit zurückzudrehen, dass der Brustmuskel und die seitliche Rumpfmuskulatur sanft gedehnt werden.

- **Wo merken Sie Defizite/„Profizite“ in Ihrer Mobilität?**
- **Welche Mobilisationsübungen lagen Ihnen am besten/welche haben Ihnen nicht so gut gefallen?**
- **Bei welchen Gelenken möchten Sie im weiteren Verlauf des Angebotes die Mobilität verbessern?**

„Mobilisation der Wirbelsäule“

Im Flachwasser ist in einer aufrechten Haltung der Blick geradeaus auf einen Punkt gerichtet. Die Arme hängen seitlich am Körper herab. Ohne den Punkt aus den Augen zu lassen wird der Kopf langsam „wie auf einer Schiene“ nach hinten gezogen. Die Schultern bleiben so locker wie möglich in der Ausgangsstellung. Die Gegenbewegung erfolgt genauso langsam durch den Schub des Kopfes nach vorne, ohne ihn dabei zu heben oder zu senken. Im Anschluss kann noch eine Kopfdrehung und Kopfneigung nach ähnlichem Muster erfolgen. Dann wird die Wirbelsäule langsam, Wirbel für Wirbel abgerollt, bis der Kopf das Wasser berührt und wieder aufgerollt. Im Anschluss daran dreht der Oberkörper mit ausgestreckten Armen nach links und rechts, soweit es möglich ist. Daran folgend wird das Becken nach vorne und hinten bewegt und mobilisiert. Bei allen Übungen wird besonderen Wert auf eine ruhige Atmung und die Wahrnehmung der Belastungsgrenze gelegt.



- **Wie haben Sie während der Übungen geatmet?**
- **Welche Körperpartien waren bei den Übungen besonders beweglich?**
- **In welchen Situationen brauchen Sie ihre Beweglichkeit im Alltag?**
- **Welche Mobilisations- und Dehnübung könnten Sie auch im Alltag anwenden?**

„Poolnudeln“

Die TN erhalten eine Poolnudel und sollen sich kreuz und quer zur Musik durch das Becken bewegen. Anschließend erhalten sie folgende Aufgaben:

- Verschiedene Fortbewegungsarten wählen (rückwärts, auf einem Bein, Beine angehockt etc.)
- Die PN beim Laufen vor und zurück schieben
- Die PN als Paddel einsetzen
- Mit der PN vor dem Körper kreisen
- Die PN als „Hufeisen“ (Öffnung nach unten) durch das Wasser schieben

Auf ein Signal des ÜL:

- gehen die TN paarweise hintereinander her (Tandem)
- formieren sich die TN zu viert (zwei vorne, zwei hinten – Auto)
- finden sich alle TN in Zweierreihen hintereinander zusammen (Reisebus)
- führt die gesamte Gruppe in dieser Form mehrere Richtungswechsel durch

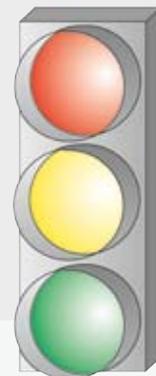
„Musikmeditation“

Die TN sollen zur Musik im Wasser schweben (Auftriebskörper: je zwei Schwimmbretter, eine Schwimmmatte oder eine Poolnudel), liegen oder sich sanft bewegen (je nach Wärme des Wassers).



„Zufriedenheitsampel“

Auf einem Plakat wird eine Ampel gezeichnet. Beim Verlassen des Schwimmbades gehen die TN an dem ausgehängten Plakat vorbei und können durch Markierungen mit einem Stift die vorangegangene Stunde bewerten. Rot bedeutet: „Hat mit nicht gefallen“, gelb bedeutet: „Manches war gut, anderes nicht so gut“ und grün bedeutet: „Die Stunde hat mit gut gefallen“. Außerdem können verschiedene Fragen formuliert werden, zu denen die TN ein Wort (ggf. eine kurze Antwort) schreiben können. Bei Bedarf können die Gründe für die Bewertung in der nächsten Einheit besprochen werden.



- *Was hat Ihnen besonders gut / nicht so gut gefallen heute?*
- *Was wünschen Sie sich für die nächste Stunde?*
- *Was können Sie aus der heutigen Stunde für den Alltag mitnehmen?*