

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



E-Book Sammlung

Praktisch *für die* Praxis

Stundenbeispiele 2020



Ab durch die Mitte

Attraktive und kommunikative moderate Ausdauerschulung zur Förderung und Stabilisierung der kardiopulmonalen Belastbarkeit

Vorbemerkungen/Ziele

Die Zahl der herzerkrankten Menschen nimmt stetig zu. Das Herz-Kreislaufsystem und seine große Bedeutung für einen qualitativ hochwertigen Lebensalltag nehmen viele Menschen erst dann wahr, wenn das Herz nicht mehr in der Lage ist, ausreichend Blut in das Herz-Kreislaufsystem zu pumpen, es aus dem Takt gerät oder eine allgemeine Erschöpfung, Atemnot oder Flüssigkeits-einlagerungen in den Extremitäten entstehen. Eine Bewältigung des Lebensalltags ist dann häufig nur noch mit Einschränkungen möglich.

Sport und Bewegung verbessern die Sauerstoffversorgung und die Durchblutung des Körpers und auch das Herz versorgt sich selber verbessert. Die Kombination aus attraktivem moderatem Ausdauertraining auf der einen Seite und Zweckgymnastik zur Verbesserung von krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen andererseits wirkt sich positiv auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus.

Die Individualität der einzelnen Teilnehmenden in der gemischten Herzsport-Gruppe Übungsgruppe (ÜG) und Trainingsgruppe (TG) stellt eine methodische Herausforderung in der Differenzierung an die Übungsleitung im Profil Innere Medizin des Rehabilitationssports dar.

Stundenverlauf und Inhalte

ERÖFFNUNG DER STUNDE (2–3 Minuten)

● Begrüßung

- ⦿ Die TN stehen mit der ÜL in einem Halbkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) gibt das Stundenthema bekannt und bespricht die notwendigen Sicherheitsaspekte, das Notfallmanagement und bittet den Schmuck und Uhren abzulegen.

- Erste Pulsmessung mit dem Kommando „3–2–1–Start“
- Eintragen der Pulsmessung in die Pulskarten

Anschließend fragt die ÜL nach den Befindlichkeiten und reflektiert gemeinsam mit den TN die „Hausaufgabe“ der letzten Einheit.

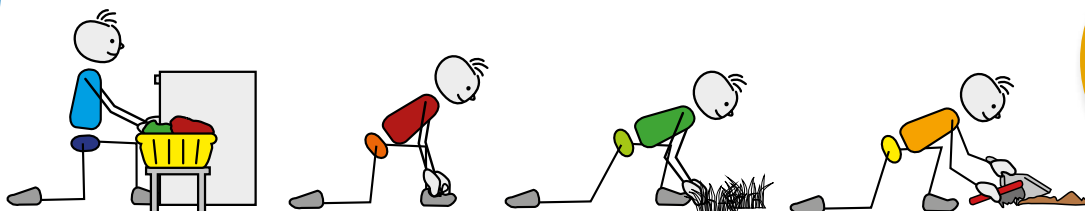
INFORMATIONSPHASE (5 Minuten)

● Kopf über Herz – Herz über Hüfte

Auseinandersetzung mit dem Thema „herzgerechtes Bücken“

- ⦿ Die TN bilden Kleingruppen mit 3 bis 4 Personen.

An den vier Wänden hängt jeweils ein Plakat, auf dem das herzgerechte Bücken in verschiedenen Alltagsbewegungen dargestellt wird: Wäsche aus der Waschmaschine nehmen, Schuhe zubinden, Unkraut zupfen, Handfeger mit Kehrblech.



● = Inhalt, ⦿ = Organisation, ☉ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

20 Personen mit Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems (Frauen und Männer)
gemischte Herzsportgruppe (ÜG und TG)

Material:

1 Stoppuhr (für die Pulsmessung),
10 Pylone/Markierungshütchen,
4 Langbänke, 20 Bohnensäckchen,
Matten (entsprechend der TN-Anzahl),
Sitzmöglichkeiten (z.B. kleiner Kasten oder Hocker) zum Ausruhen

Ort:

Turnhalle

Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in das Stundenthema

- ♣ Frage der ÜL an die TN:
„Konnte die Aufgabe umgesetzt werden?“

- ☉ Bewusstmachung der verschiedenen Möglichkeiten sich zu bücken, Vermittlung von Gesundheitswissen, Förderung von Kommunikation und Orientierungsfähigkeit

Reha
Innere Medizin
Herzsport
01.2020

www.lsb.nrw



Stundenverlauf und Inhalte

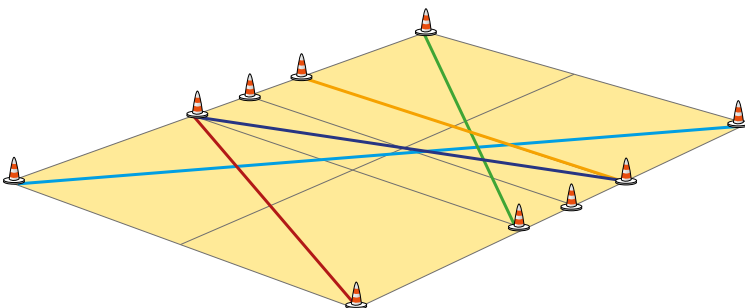
Die TN gehen in ihren Kleingruppen durch die Halle und besuchen die verschiedenen Plakate und tauschen sich darüber aus. Anschließend begeben sich die Gesamtgruppe und die ÜL gemeinsam auf die Runde und die ÜL ergänzt inhaltlich verbal an den Plakaten.

EINSTIMMUNG (10–12 Minuten)

- „Kreuz- und Quersalat“
- Die TN bilden Paare (TN A und TN B).

Die Paare gehen kreuz und quer auf freien Raumwegen durch die Halle. Die TN sollen ihre Aufmerksamkeit auf funktionelles und aktives Gehen lenken: Fuß abrollen, dabei die Fußspitze bewusst hochziehen und den Fuß kontrolliert abrollen – leicht gebeugtes Knie beim Aufsetzen des Fußes – aufgerichteter Oberkörper und Kopf. Hinzunahme verschiedener Armbewegungen zur Verbesserung der krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen: z.B. Arme seitlich mitführen, Schultern nacheinander rückwärts kreisen, Schultern parallel rückwärts kreisen, Arme im Wechsel zur Seite ausstrecken und dabei die Handfläche in Richtung Decke ausrichten, wechselseitig über Kopf mit einer Hand in den Nacken greifen – Ellbogen nach außen gerichtet.

- „Überraschende Wendung“
- 10 Pylonen/Markierungshütchen werden in der Halle auf den Außenlinien des Volleyballfeldes verteilt. Jeweils eine Pylone an der Mittellinie auf der Seitenlinie, jeweils eine Pylone an der Angriffslinie auf der Seitenlinie und jeweils eine Pylone an der Grundlinie auf der Seitenlinie.



Die TN, die **unter 1 Watt** pro Körpergewicht belastbar sind (ÜG) gehen. Die TN die **über 1 Watt** pro kg Körpergewicht belastbar sind können laufen (TG).

Die TN bewegen sich einzeln auf selbst ausgesuchten Wegen von Pylone zu Pylone durch die Halle: z.B. kurze oder lange, diagonale oder quere Wege. Hinzunahme verschiedener Armbewegungen zur Verbesserung der krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen: z. B. Arme seitlich mitführen, Arme im Wechsel zur Seite ausstrecken und dabei die Handfläche in Richtung Decke ausrichten, wechselseitig über unten mit einer Hand zum gegenüberliegenden Schulterblatt greifen usw.

- Zweite Pulsmessung mit dem Kommando „3–2–1–Start“
- Eintragen der Pulsmessung in die Pulsarten

Absichten und Hinweise

- ✔ Je weiter man nach unten Richtung Boden greifen muss, sich also tief bücken muss, desto weiter muss die Schrittstellung sein und das hintere Knie auf dem Boden abgesetzt werden.
- ⊙ Lockerung der Gruppenatmosphäre, Kontaktaufnahme der TN untereinander, körperliche Erwärmung, Förderung der Orientierungsfähigkeit, Verbesserung der Bewegungsökonomie (Koordination), Verbesserung von krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen
- ✔ An der Seite des Bewegungsfeldes stehen Sitzmöglichkeiten zum Ausruhen für die niederschwerig belastbaren TN, die selbstständig genutzt werden können.
- ⊙ Förderung der Orientierungsfähigkeit, Förderung der visuellen Wahrnehmung, Förderung der Eigenverantwortlichkeit und des Selbstwertgefühls, Stabilisierung der kardiopulmunalen Belastbarkeit, Förderung der koordinativen Verbesserung der Bewegungsökonomie (Koordination), Verbesserung von krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen
- ✔ An der Seite des Bewegungsfeldes stehen Sitzmöglichkeiten zum Ausruhen für die niederschwerig belastbaren TN, die selbstständig genutzt werden können.

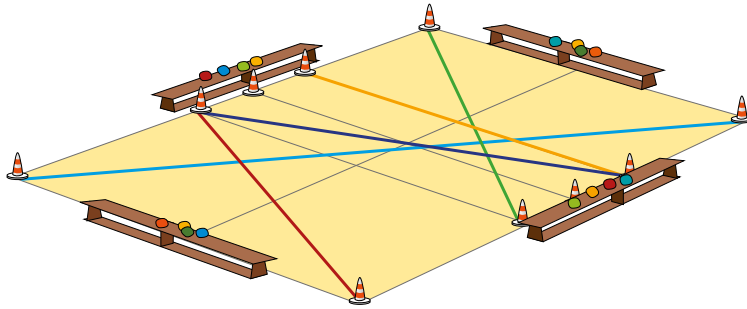


Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

● „Transfermarkt“

- Die Pylonen/Markierungshütchen bleiben stehen und vor jede Hallenwand wird eine Langbank gestellt, die herzgerecht gehoben und mit je 4 TN getragen wird. Auf den Langbänken werden Bohnensäckchen verteilt. Die TN bewegen sich im 1. Durchgang einzeln und im 2. Durchgang paarweise von Pylone zu Pylone durch die Halle und transportieren dabei die Bohnensäckchen von Langbank zu Langbank.



Die TN, die **unter 1 Watt** pro Körpergewicht belastbar sind (ÜG) **gehen**.
Die TN die **über 1 Watt** pro kg Körpergewicht belastbar sind **können laufen** (TG).

Die Übungsleitung gibt die Anzahl der zu besuchenden Pylonen vor. Die TN entscheiden individuell die Länge der Wegstrecke und die Geschwindigkeit der Fortbewegung.

Anzahl der zu der besuchenden Pylonen: 4, 5, 6, 7, 6, 5, 4 Pylone

Nach dem 1. Durchgang erfolgt eine ca. 1-minütige Pause.
Anschließend wird der 2. Durchgang paarweise durchgeführt.

- Dritte Pulsmessung mit dem Kommando „3-2-1-Start“
- Eintragen der Pulsmessung in die Pulskarten

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 MINUTEN)

● „Würfelwalking“

- Die TN bewegen sich einzeln auf freien Raumwegen.

Die ÜL nennt eine Würfelzahl zwischen 1 und 6.

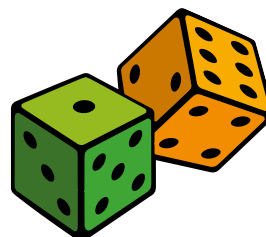
Die TN treffen sich der Würfelzahl entsprechend und **gehen** gemeinsam, angeordnet wie die Augen auf einem Spielwürfel, weiter.

Auf ein Signal durch die ÜL trennen sich die „Würfelzahl-Gruppen“ wieder und die TN gehen alleine weiter. Usw.

Absichten und Hinweise

- ◎ Erwerb von praktischen Fertigkeiten zur Selbstkontrolle und adäquaten Reaktionsweisen, Förderung der individuellen Schutzfaktoren, z.B. Vertrauen in die individuelle Gestaltungsfähigkeit, Stabilisierung und Verbesserung der kardiopulmonalen Belastbarkeit, Ökonomisierung des Herz-Kreislaufsystems, Förderung der krankheitsangepassten Ausübung von Alltagshandlungen, Förderung der individuellen psychosozialen Schutzfaktoren, des Selbstwertgefühls/Selbstbewusstseins, der sozialen Aufgeschlossenheit/Beziehungsfähigkeit
- ✔ An der Seite des Bewegungsfeldes stehen Sitzmöglichkeiten zum Ausruhen für die niederschwellig belastbaren TN, die selbstständig genutzt werden können.

- ◎ Förderung der individuellen psychosozialen Schutzfaktoren, des Selbstwertgefühls/Selbstbewusstseins, der sozialen Aufgeschlossenheit/Beziehungsfähigkeit



Stundenverlauf und Inhalte

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Entspannung – Atemlenkung

- Die TN sitzen auf einer Langbank oder legen sich in Rückenlage (gerne mit einer Kopf- bzw. Oberkörpererhöhung) auf eine Matte.

Die ÜL gibt Bewegungs- und Atmungsaufgaben.
Die TN können die Augen schließen.

Beide Hände liegen mit leicht gespreizten Fingern über dem Nabel auf dem Bauch. Die Konzentration wird auf die Atmung gelenkt.

Frage an die TN:

„Wie ist eure Atmung? Bauchatmung oder Brustatmung? Langsam oder schnell? Tief oder flach? etc.“

Nach dieser Beobachtungsphase werden die Arme im Liegen neben den Körper gelegt bzw. im Sitzen neben dem Körper hängen gelassen. Jeweils mit der Einatmung wird zunächst der linke Arm wenige Zentimeter angehoben und mit der Ausatmung wieder gesenkt. Der eigene Atemrhythmus führt diese Bewegung. Das Heben und Senken wird mehrmals wiederholt. Danach Wechsel zum rechten Arm.

Anschließend kann die Übung auch mit den Beinen durchgeführt werden.

Abschließend räkeln und strecken sich die TN, um das Herz-Kreislaufsystem wieder in „Schwung“ zu bringen.

TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG

(3–5 Minuten)

● Rückblick und Reflektion

- Die TN stehen mit der ÜL im Innenstirnkreis.

- Vierte Pulsmessung mit dem Kommando „3–2–1–Start“
- Eintragen der Pulsmessung in die Pulsarten

Die ÜL gibt einen kurzen Rückblick auf die durchgeführte Stunde, verbunden mit der Impulsfrage „Wie war es?“.

Nach der Reflektion sammelt die ÜL die Notfallkarten wieder ein und lässt die TN unterschreiben.

● Hausaufgabe

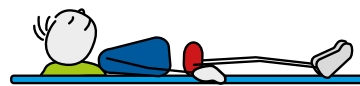
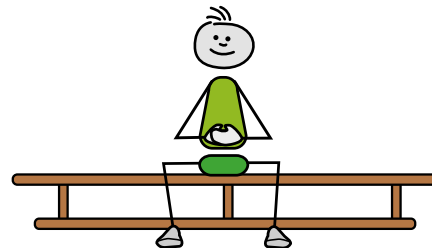
Dann gibt die ÜL die Hausaufgabe: Auf herzgerechtes Bücken in verschiedenen Alltagsbewegungen achten.

● Verabschiedung

Der anschließende Ausblick auf die nächste Stunde (Thema) und die Verabschiedung der TN rundet die Reha-Stunde Herzsport ab.

Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der Körperwahrnehmung, Entwicklung von Stressbewältigungsstrategien – z.B. Verbesserung der Entspannungsfähigkeit, Vermittlung der eigenständigen Durchführung funktioneller Entspannungsformen



- ◎ Reflektion der Stunde

- ◎ Beobachtung und Förderung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag





Gutes für den Rücken

Gymnastik mit dem eigenen Körper für Wirbelsäulenerkrankte zur Förderung der individuellen psychosozialen Schutzfaktoren und das Bewusstmachen der Eigenverantwortlichkeit

Vorbemerkungen/Ziele

Rückenschmerzen sind das häufigste Beschwerdebild in Deutschland und damit ein sogenanntes Volksleiden, an dem mittlerweile rund 70 Prozent der Bevölkerung leiden.

Die Ursachen für Rückenschmerzen können vielfältig sein: **Rückenschmerzen** und **chronische Rückenschmerzen**, die als Folge jahrelanger Fehlbelastungen, Übergewicht oder permanenter Bewegungsarmut auftreten können und durch eine schwache Rücken- und Rumpfmuskulatur begünstigt werden. Die kontinuierlichen Beschwerden bei angeborenen und erworbenen Veränderungen aber auch Erkrankungen der Wirbelsäule, wie z.B. Spondylarthrose (Facettensyndrom), Bandscheibenprotrusion, Instabilitäten der Wirbelkörper bis hin zur Spondylolisthesis, Spinalkanalstenosen, Skoliosen oder Morbus Scheuermann, schränken die Betroffenen in ihrer Bewegungsvielfalt ein. Das rehabilitative Training fördert einerseits die Beweglichkeit der Wirbelsäule und hilft andererseits, die rumpfstabilisierenden Muskeln zu kräftigen. Die Bewegungseinschränkungen machen es unverzichtbar, Differenzierungen zur Durchführung der Übungen anzubieten. Die Förderung der individuellen psychosozialen Schutzfaktoren, das Bewusstmachen der Eigenverantwortlichkeit und das Vertrauen in die individuelle Gestaltungsfähigkeit geben den Teilnehmenden Sicherheit im krankheitsangepassten Lebensalltag.

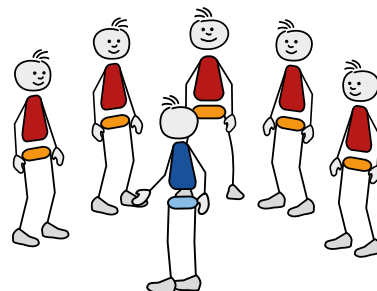
Stundenverlauf und Inhalte

ERÖFFNUNG DER STUNDE (1–3 Minuten)

● Begrüßung

- ☉ Die Teilnehmenden (TN) stehen mit der Übungsleitung (ÜL) in einem Halbkreis.

Die ÜL gibt das Stundenthema bekannt und bespricht die notwendigen Sicherheitsaspekte sowie das Notfallmanagement und bittet die TN, Schmuck und Uhren abzulegen.



Anschließend fragt die ÜL nach den Befindlichkeiten und reflektiert gemeinsam mit den TN die „Hausaufgabe“ der letzten Einheit.

INFORMATIONSPHASE (2–3 Minuten)

● Wirbelsäule und Bandscheibenbelastung

- ☉ Die TN stehen im Halbkreis vor einem Plakat, das die anatomische Wirbelsäulenstruktur und die Bandscheibenbelastung zeigt.

Die ÜL erläutert die Belastungsfähigkeit der Wirbelsäulenstrukturen und informiert über den funktionalen Stand sowie ein gelenkachsengerechtes Bewegen der Wirbelsäule bei Be- und Entlastung der Wirbelsäule.

Rahmenbedingungen

Zeit:

45 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

15 Frauen und Männer

Material:

1 Plakat, Musik, 15 Matten,

1 Handtuch je TN,

ggf. 1 kleines Kissen und/oder Lordose-Kissen,

8 Tennisbälle,

Vorlage für ein Rückenbewegungstagebuch

Ort:

Turnhalle

Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in das Stundenthema

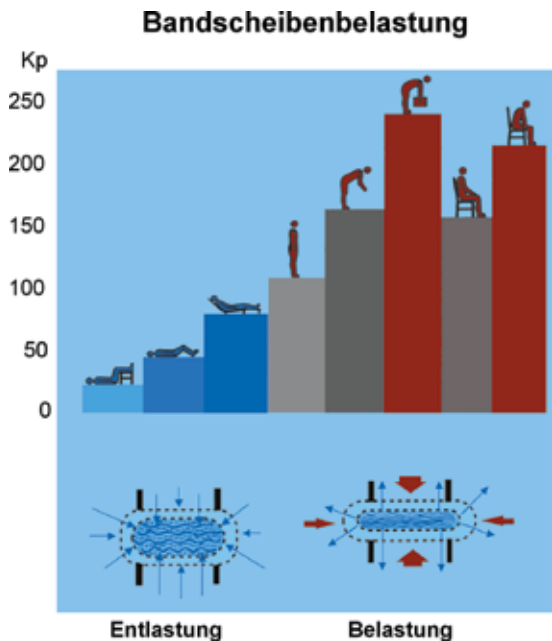
- ☉ Frage der ÜL an die TN:
„Konnte die Aufgabe umgesetzt werden?“

- ☉ Vermittlung von Gesundheitswissen und Hintergrundwissen, Entwicklung einer gesundheitsorientierten Handlungskompetenz

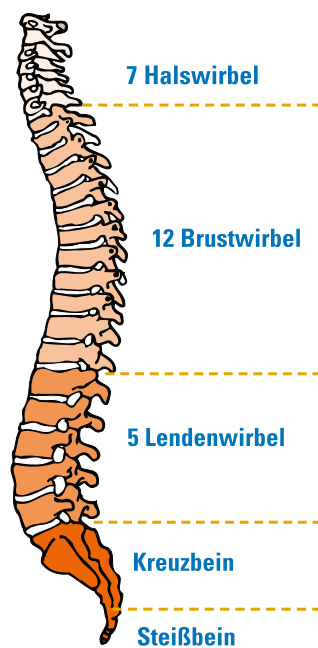
Reha/
Orthopädie
02.2020



Stundenverlauf und Inhalte



Absichten und Hinweise



EINSTIMMUNG (5–10 Minuten)

● Aerobic-Walk-Mix

- Die TN gehen im Walkingtempo mit bewusst aufgerichteter Wirbelsäule auf freien Raumwegen.

Auf ein Handsignal der ÜL stellen sich die TN in den funktionalen Stand im Innenstirnkreis auf. Die ÜL demonstriert im Wechsel eine Bein- und eine Armbewegung.

Funktionale Ausgangsstellung:

Paralleler, hüftschmaler Fußabstand / aufgerichtete Wirbelsäule / Becken in einer neutralen Position (zwischen einem gekippten und aufgerichteten Becken) / Schulterblattspitzen nach hinten unten in Richtung gedachter Gesäßtaschen / Schädeldach in Richtung Raumdecke gerichtet

Mögliche Beinbewegungen:

- *Gehen am Platz* – auf der Stelle fortlaufend gehen, dabei die Knie bewusst stärker anheben
- *Fuß Tip* – Fußspitze wechselseitig nach vorne, zur Seite oder nach hinten auftippen
- *Ferse vor* – Ferse wechselseitig nach vorne unbelastet aufsetzen
- *Knie hoch* – Knie wechselseitig vor-hoch anheben
- *Seite zu Seite* – Gewichtsverlagerung von rechts und nach links und dabei auf der anderen Seite die Fußspitze auftippen

Mögliche Armbewegungen:

- *Armbeuge* – Arme werden in Vorhalte nach unten gestreckt und zur Brust gebeugt
- *Schmetterling* – angewinkelte Arme werden auf Schulterhöhe nach vorne zusammen und auseinander bewegt
- *Pendeln* – parallel zueinander gehaltene Arme werden vor dem Körper in der Tiefhalte nach rechts bzw. links bewegt
- *Seitheben* – Arme werden beide gleichzeitig rechts und links bis zur Schulterebene angehoben und abgesenkt
- *Rudern* – Arme werden in Schulterhöhe angewinkelt, nach vorn gestreckt und wieder zurückbewegt

- ◎ Lockerung der Gruppenatmosphäre, Kontaktaufnahme der TN untereinander, körperliche Erwärmung, Förderung der Orientierungsfähigkeit, Verbesserung der Bewegungsökonomie (Koordination), Verbesserung von krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen, Förderung der Eigenverantwortlichkeit und das Vertrauen in die individuelle Gestaltungsfähigkeit

- ✓ Das Walkingtempo wird durch Musik unterstützt. Gehmusik ca. 110–120 bpm

✓ Hinweis an die TN:

Die TN übernehmen die Bewegungsausführung im Rahmen ihrer eigenen, individuellen, krankheitsbedingten Ausführungsmöglichkeit – z.B. Bewegungsradius der Schrittlänge, Anheben der Knie, Anwinkeln der Arme, Seitheben, Rudern, etc. – bei Spondylarthrose (Facettensyndrom), Protrusion, Spinalkanalstenosen, Skoliosen oder Morbus Scheuermann.



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–25 Minuten)

● Mattentraining

- ☉ Die TN legen sich rückengerecht auf die Gymnastikmatten in Blockaufstellung zur ÜL.

Ggf. mit einem Handtuch als Unterlage und einem kleinem Kissen (Lordosekissen) z.B. im Nackenbereich bei dem HWS-Syndrom, zur Stabilisierung der Instabilitäten der Wirbelkörper bis hin zur Spondylolisthesis oder zur Unterstützung der verstärkten Lendenlordose.

In Rückenlage werden die Beine angewinkelt auf der Matte aufgestellt.

Durchführungshinweise:

- Jede Übung *mehrmals dynamisch wiederholen* (5- bis 10-mal) und im Rahmen der eigenen krankheitsbedingten Möglichkeit ausführen
- Atemhinweis geben
- Zwischen den Übungen Aktive Pause: recken, strecken und bei Bedarf aufsetzen

● Rückengerechtes Ankommen auf der Matte

Das Becken mit Unterstützung der Hände sanft aufrichten und kippen. Eine Hand liegt auf dem Bauch eine unter dem LWS-Bereich. Den Atem gleichmäßig fließen lassen.

● Beckenwiegen

Das Gesäß bleibt auf der Matte.

Die Arme liegen fußwärts neben dem Körper und das Becken wiegt sich in alle vier Himmelsrichtungen.

Variationen:

- In Rückenlage werden die Beine angewinkelt auf der Matte *hüftschmal* aufgestellt.
- In Rückenlage werden die Beine angewinkelt auf der Matte *hüftbreit* aufgestellt.
- Die Beine in *einem größeren Winkel* vom Körper weg angewinkelt aufstellen.

Aktive Pause: recken, strecken und bei Bedarf aufsetzen

● Beckenwiegen in der Position Beckenlift

Das Gesäß hebt von der Matte ab.

Die Arme liegen fußwärts neben dem Körper und das Becken wiegt sich in alle vier Himmelsrichtungen.

Variationen:

- In Rückenlage werden die Beine angewinkelt auf der Matte *hüftschmal* aufgestellt.
- In Rückenlage werden die Beine angewinkelt auf der Matte *hüftbreit* aufgestellt.
- Die Beine in *einem größeren Winkel* vom Körper weg angewinkelt aufstellen.

Aktive Pause: recken, strecken und bei Bedarf aufsetzen

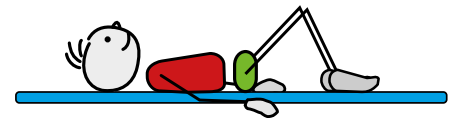
Absichten und Hinweise

- ☉ Aufbau und Verbesserung der Körperwahrnehmung, Entwicklung der realistischen Selbsteinschätzung, Förderung der individuellen psychosozialen Schutzfaktoren und das Bewusstmachen der Eigenverantwortlichkeit, Verbesserung von krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen und Anleitung zur eigenständigen Durchführung funktioneller Übungsformen, Motivation zur gesundheitsorientierten Verhaltensänderung – z.B. Selbstbeobachtung und Selbstreflexion, Förderung des Vertrauens in die individuelle Gestaltungsfähigkeit, interne Kontrollüberzeugung und Selbstwirksamkeitserwartung

- ☉ Aufbau und Verbesserung der Körperwahrnehmung

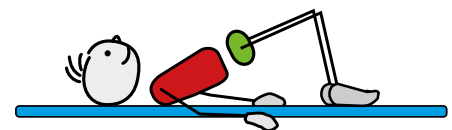
- ☉ Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule – z.B. bei Spondylarthrose (Facettensyndrom), der Protrusion und Spinalkanalstenosen

- ☑ Mehrmals dynamisch wiederholen (5–10 mal)



- ☉ Kräftigung der Rumpfmuskulatur – z.B. bei Spondylarthrose (Facettensyndrom), Protrusion, Instabilitäten der Wirbelkörper bis hin zur Spondylolisthesis, Skoliosen oder Morbus Scheuermann

- ☑ Mehrmals dynamisch wiederholen (5–10 mal)



Stundenverlauf und Inhalte

● Bauch Crunches

- ⦿ In Rückenlage werden die Beine angewinkelt auf der Matte in „Wohlfühlbreite“ aufgestellt. Die Arme liegen fußwärts neben dem Körper. Der Bauchnabel zieht aktiv in Richtung Wirbelsäule.
- Den Oberkörper mit der Ausatmung *anheben* und mit der Einatmung zur Matte zurücksinken lassen.
- Den Oberkörper mit der Ausatmung *aufrollen* und mit der Einatmung zur Matte zurücksinken lassen.
- Den Oberkörper mit der Ausatmung *aufrollen* und die *Fingerspitzen in Richtung Kniespitze führen* und mit der Einatmung zur Matte zurücksinken lassen.

Aktive Pause: recken, strecken und bei Bedarf aufsetzen

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (3–5 MINUTEN)

● Kräftigung der diagonalen Rückenmuskulatur

- ⦿ Ausgangsposition Vierfüßlerstand: die Wirbelsäule ist gestreckt, das Becken befindet sich in einer neutralen Position, die Schulterblattspitzen ziehen nach hinten unten in Richtung gedachter Gesäßtaschen und der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Den Rumpf durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur stabilisieren. Ein Bein nach hinten strecken und gleichzeitig den diagonalen Arm nach vorne führen.

Durchführungshinweise:

- Statisches Training: ca. 10–15 Sekunden halten und 3 Durchgänge ausführen
- Aktive Pause: Katzenbuckel und bei Bedarf aufsetzen
- Anschließend Seitenwechsel

AUSKLANG (6–8 Minuten)

● „Tennisballmassage“

- ⦿ Die TN gehen paarweise zusammen (TN A und TN B) und erhalten einen Tennisball.

TN A legt sich in Bauchlage auf die Matte mit Hüft- und/oder Unterschenkelunterstützung durch ein Kissen oder Handtuch, um eine Entlastung des LWS-Bereiches und der Kniegelenke zu erreichen. TN B massiert sanft den Rücken mit dem Tennisball.

Nach 3–4 Minuten findet ein Rollentausch statt und TN A massiert TN B.

TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG

(2–3 Minuten)

● Reflektion, Hausaufgabe und Verabschiedung

- ⦿ Die TN stehen mit der ÜL im Innenstirnkreis.

Die ÜL gibt einen kurzen Rückblick auf die durchgeführte Stunde, verbunden mit der Impulsfrage „Wie war es?“.

Nach der Reflektion sammelt die ÜL die Notfallkarten wieder ein und lässt die TN unterschreiben.

Dann gibt die ÜL die Hausaufgabe: Bitte ein Rückenbewegungstagebuch führen

Der anschließende Ausblick auf die nächste Stunde (Thema) und die Verabschiedung der TN rundet die Reha-Stunde Orthopädie ab.

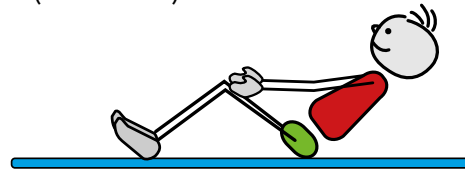
- = Inhalt, ⦿ = Organisation, ☉ = Absicht, ♣ = Hinweis

Absichten und Hinweise

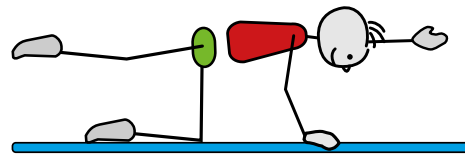
- ♣ Der Bauchnabel zieht aktiv in Richtung Wirbelsäule zur Stabilisierung der wirbelsäulenumgebenden Rumpfmuskulatur – z.B. bei Spondylarthrose (Facettensyndrom), Protrusion, Instabilitäten der Wirbelkörper bis hin zur Spondylolisthesis

- ☉ Kräftigung der Bauchmuskulatur

- ♣ Mehrmals dynamisch wiederholen (5- bis 10-mal)



- ☉ Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur durch die gewollt instabile Ausgangsposition, Aufbau und Verbesserung der Körperwahrnehmung – z.B. Belastbarkeitsmöglichkeiten und -grenzen, Verbesserung der Bewegungsökonomie (Koordination)



- ☉ Förderung der individuellen psychosozialen Schutzfaktoren – z.B. der sozialen Aufgeschlossenheit/Beziehungsfähigkeit, Verbesserung der Entspannungsfähigkeit

- ♣ Die knöchernen Strukturen des Skeletts, vor allem die der Wirbelsäule, dürfen nicht massiert werden.

- ☉ Reflektion der Stunde,

Beobachtung und Förderung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag

- ♣ Entwicklung einer umfassenden Therapietreue (Compliance)

- ♣ Hinweise zum Rückenbewegungstagebuch:

- Habe ich mich heute rückengerecht bewegt?
- Habe ich heute Rückenübungen durchgeführt?
- Was kann ich morgen Gutes für meinen Rücken tun?



AFT – „Mehr Beweglichkeit und Kraft in der Hüfte“

Verbesserung der Hüftbeweglichkeit mit Kräftigung der hüftumgebenen Muskulatur

Vorbemerkungen/Ziele

Lange leben, lange gesund und selbständig bleiben sowie das tun können, was einem wichtig ist – das wünschen sich alle älteren Menschen. Es kommt mit zunehmendem Alter jedoch zu physiologischen Veränderungen: zum einen kommt es zu einem Muskelabbau und damit verbundenen Kraftverlust, die Ausdauerleistungsfähigkeit lässt nach und weitere Einschränkungen wie Beweglichkeitsverlust und Abnahme der Geschicklichkeit können auftreten. Beweglichkeits- und Kraftverlust in der Hüfte haben z.B. Auswirkungen auf das alltägliche An- und Auskleiden der unteren Extremität: Socken anziehen kann die größte Anstrengung werden oder auf ein Fahrrad auf- und abzu- steigen. Eine gute Beweglichkeit im Bereich der Hüfte sorgt für eine gute Körperhaltung und ein normales Gangbild und auch Mobilitätsanforderungen im Alltag können gut gemeistert werden.

Informationen zum AFT:

- <https://richtigfitab50.dosb.de/projekte>
- www.vibss.de/service-projekte/bewegt-aelter-werden/foerderungen-projekte
- www.alltags-fitness-test.de

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Eröffnung der Stunde und Begrüßung**
- Die TN sitzen in einem Halbkreis auf Hockern.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN und erläutert das Stundenthema. Die ÜL bittet die TN, Uhren und Schmuck abzulegen und spricht weitere Sicherheitshinweise an.

Es folgt eine kurze Abfrage der Befindlichkeit und Nachfrage zur Umsetzung der „Hausaufgaben“ aus der letzten Übungsstunde.

- **Informationsphase „Hüfte“**

- Die TN sitzen weiterhin im Halbkreis.

Die körperlichen Funktionen der Beweglichkeit und Kraft in der Hüfte werden erarbeitet sowie die Notwendigkeit den damit verbundenen evtl. Einschränkungen im alltäglichen Leben entgegenzuwirken.

- **Hüftbeweglichkeitstest**

Die ÜL erläutert den Test zur Hüftbeweglichkeit.

Anschließend führen die TN den Hüftbeweglichkeitstest aus dem AFT durch.

- Eine bzw. ein TN sitzt auf der Vorderkante des Hockers.
- Das rechte Bein wird angewinkelt mit der Fußsohle aufgesetzt. Das linke Bein wird nach vorne gestreckt, auf die Ferse aufgesetzt und die Fußspitze Richtung Decke gerichtet.
- Die Hände aufeinander legen (Mittelfinger auf Mittelfinger) und die Arme gestreckt nach vorne unten geführt Richtung Fußspitze führen.
- Der Abstand zwischen Fußspitze und Mittelfinger wird gemessen.

- = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ▼ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

45–60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

12–15 Personen

(ältere Frauen und Männer ab 55 Jahre)

Hinweis: Die Normwerte des AFT gelten ab 60 Jahren!

Material:

13–16 Hocker und dickere feste Matten, mehrere Maßbänder

Ort:

Gymnastikraum oder Turnhalle

Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde mit Befindlichkeitsabfrage und Bekanntgabe des Stundenthemas:

„Mehr Beweglichkeit und Kraft in der Hüfte“

- ▼ Sicherheitshinweise:

- Ablegen von Uhren und Schmuck, Jacken schließen
- Bei runden Hockern ein Bein nach vorne stellen

- ◎ Gemeinsamer Einstieg in die Stunde mit Vermittlung von Gesundheitswissen zur Vorbereitung auf die Stundeninhalte, Bewusstmachung, warum Hüftbeweglichkeit für den Alltag wichtig ist

- ▼ Paarweise messen

- ▼ Hinweis an die TN:

Test beidseitig ausführen

- ▼ Sicherheitshinweise

an die TN:

Den Hocker an der

Wand sichern und

die Partnerin bzw.

der Partner gibt ggf.

Hilfestellung

Sport der
Älteren
03.2020



Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise



Fotos: Karsten Thormaehlen, DOSB

- **Gehvariationen mit unterschiedlichen Tempi und Fußstellungen**
- Für jede bzw. jeden TN wird eine Matte in versetzter Blockaufstellung auf den Hallenboden gelegt.
 - Die TN bewegen sich kreuz und quer durch den Raum. Begegnen sich zwei TN, wird sich mit Abklatschen begrüßt und angelächelt.
 - Die TN umrunden die Matten.
 - Die TN gehen auf einer Matte.

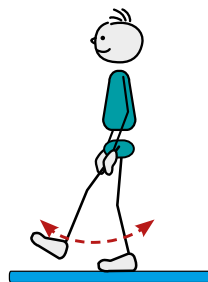
Gehvariationen ausprobieren: Schrittlänge variieren, trippeln, ein Fuß vor den anderen setzen, enge oder weite Fußstellung usw.

- ◎ Allgemeine Erwärmung, Abholen der TN, Förderung der psychosozialen Kontakte, Gewöhnung an wechselnden Untergrund, Wahrnehmungsförderung
- ✔ Sicherheitshinweise an die TN: Vorsicht beim Gehen um und über die Matten–Stolpergefahr!
- ✔ Die ÜL gibt durch den kompletten Stundenverlauf Hinweise auf die Atmung: ruhig und gleichmäßig im eigenen Atemrhythmus atmen!

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- **Beinpendel**
- Die TN stehen einzeln oder paarweise rechts und links an den Mattenseiten einer Matte mit Blickrichtung zur ÜL.

Die TN stehen mit einem Bein seitlich auf der Matte. Das rechte bzw. linke Bein pendelt neben der Matte am Mattenrand aus der Hüfte heraus ohne Kraftanstrengung sehr sanft vor und zurück. Der Oberkörper bleibt immer aufgerichtet. Das Kniegelenk dabei gestreckt halten.
Seitenwechsel

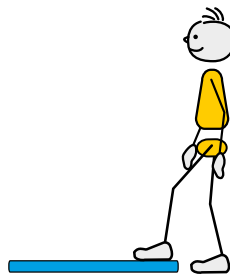


- ◎ Mobilisation des Hüftgelenks
- ✔ Übung paarweise durchführen oder an der Wand abstützen
- ✔ Die ÜL steht an der Seite, so dass sie alle TN im Blick hat.
- ✔ Auf die individuelle Belastung der TN aufmerksam machen.
- ✔ Hinweis: Nach jeder durchgeführten Übung durch den Raum gehen.

- **Auf- und Absteigen auf die Matte**
- Die TN stehen einzeln oder paarweise rechts und links an den Mattenseiten einer Matte mit Blickrichtung zur ÜL.

Die TN sollen vom Boden aus auf die Matte auf- und absteigen:

- Mit dem rechten Fuß beginnen und nach jedem Auf- und Abstieg Seitenwechsel
- Seitlich auf- und absteigen und nach jedem Auf- und Abstieg Seitenwechsel
- Beim Aufsteigen das Knie bewusst bis zum Hüftgelenk anheben
- Variation beim geraden Auf- und Absteigen mit Armeinsatz, z.B. Arme über kurzen Hebel in Hochhalte führen und wieder zurück



- ◎ Förderung der Propriozeption, Hüftbeweglichkeit und Kraftaufbau
Bezug zum Alltag herstellen: Treppensteigen, Fahrrad auf- und absteigen
- ✔ Ausgangsposition ist der funktionelle Stand vor der Matte.

- **Einbeinstand auf der Matte**
- Die TN stehen einzeln oder paarweise auf einer Matte mit Blickrichtung zur ÜL.

- Im Einbeinstand auf der Matte das rechte Knie nach vorne bis maximal Hüfthöhe anheben. Seitenwechsel
- Anschließend das gestreckte rechte Bein nach hinten führen und ein Unendlichkeitszeichen in der Luft malen. Seitenwechsel

- ◎ Förderung der Propriozeption, Hüftbeweglichkeit und Kraftaufbau
- ✔ Übungen mit und ohne visuelle Kontrolle durchführen
- ✔ Die TN darauf hinweisen, dass ein seitliches Ausweichen der Hüfte vermieden werden soll.

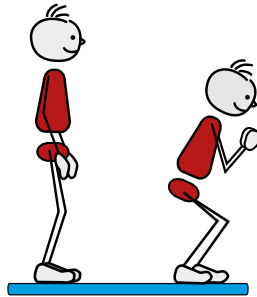


Stundenverlauf und Inhalte

● Hüft-Kniebeuge mit und ohne Armeinsatz

- ☉ Die TN stehen einzeln oder paarweise auf einer Matte mit Blickrichtung zur ÜL.

Die TN führen einige Male eine leichte Kniebeuge ohne Armeinsatz durch. Anschließend führen sie einige Hüft-Kniebeugen aus. Hierbei wird der Oberkörper mit nach vorne gebeugt. Hüft-Kniebeuge mit verschiedenen Armpositionen durchführen: Arme locker am Körper, A-Position oder U-Halte

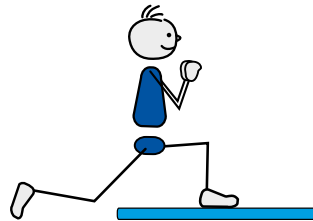


SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Ausfallschritt mit Kniebeuge

- ☉ Die TN stehen vor ihrer Matte.

Aus dem funktionellen Stand führen die TN einen Ausfallschritt nach vorne auf die Matte aus. Dabei ist das hintere Bein fast gestreckt und das hintere Knie wird Richtung Matte geführt. Dann in die Ausgangsposition zurückgehen. Seitenwechsel



● Hüft-Kniebeuge-LaOla

- ☉ Die TN stellen sich in einem Innenstirnkreis auf und werden als TN 1, TN 2 usw. durchnummeriert.

TN 1 geht in die Hüft-Kniebeuge, TN 2 folgt in die Hüft-Kniebeuge usw. Wieder bei TN 1 angekommen, kommt TN 1 wieder hoch, dann TN 2 usw. Einige Durchgänge mit und ohne Armbewegungen durchführen.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Dehnen über sanfte große Bewegungsübungen

- ☉ TN bewegen sich individuell durch den Raum.

Die TN bewegen sich mit großen langsamen Bewegungen durch den Raum.

- Die Arme dabei hoch und runter, seitlich und tief führen
- Große Schritte, kleine Schritte und auch tiefe Schritte ausführen
- Rotierende Bewegungen aus der Körpermitte ausführen

● Rückblick und Reflexion

- ☉ Die TN stehen im Halbkreis.

Die ÜL gibt einen kurzen Rückblick zur erlebten Übungsstunde und leitet die Reflexion im Hinblick auf die Verbesserung der Beweglichkeit in der Hüfte ein: „Wie war es?“.

Auch wird der Transfer und die Umsetzung in den Alltag angesprochen. Anschließend gibt die ÜL den TN „Hausaufgaben“:

In der kommenden Woche täglich 1 bis 2 Übungen für die Hüfte durchführen.

Absichten und Hinweise

- ☉ Förderung der Hüftbeweglichkeit mit Kraftaufbau

- ✔ Ausgangsposition ist der funktionelle Stand auf der Matte.

- ✔ Bei der Kniebeuge nicht die Knie über die Fußspitzen schieben!

- ✔ Die Ausführung (Tiefe) der Hüft-Kniebeuge sowie mit oder ohne Armeinsatz ist abhängig vom individuellen Trainingszustand der TN.

- ☉ Förderung der Hüftbeweglichkeit, Kraftaufbau und Standfestigkeit

- ✔ Das vordere gebeugte Knie nicht über die Fußspitze schieben!

- ✔ Die Größe des Ausfallschritts ist abhängig von den individuellen Voraussetzungen jeder bzw. jedes TN.

- ✔ Die Übung beidseitig im Wechsel mehrmals wiederholen.

- ☉ Förderung der psychosozialen Kontakte

- ✔ Der Spaß sollte hier im Vordergrund stehen.

- ✔ Die TN darauf hinweisen, dass sie die Tiefe der Hüft-Kniebeuge nach ihrem individuellen Trainingsstand ausführen sollen.

- ☉ Förderung der Wahrnehmung/Propriozeption und die bewegte Muskulatur entspannen

- ✔ Auf die Atmung achten

- ✔ Zum Abschluss evtl. noch einmal den Hüftbeweglichkeitstest durchführen

- ☉ Reflexion der Stunde mit weiterem Transfer in den Alltag

- ✔ Die Wichtigkeit der Hüftbeweglichkeit noch einmal hervorheben

- ✔ Beobachtung und Förderung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag

- ✔ Die Verabschiedung der TN und ein Ausblick auf die nächste Stunde beenden die Stunde.



SUP-Polo

Der Teamsport für Stand Up Paddler

Vorbemerkungen/Ziele

SUP-Polo ist eine Kombination aus Mannschaftssport, Wasserspiel mit dem Ball und Stand Up Paddling (SUP).

Die dynamischen Bewegungen auf dem instabilen Untergrund sorgen neben einem sehr großen Spielspaß auch für eine hohe Anforderung an die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten der Teilnehmenden.

Die Grundidee des Spiels ist einfach: Zwei Mannschaften versuchen, einen Ball in das gegnerische Tor zu befördern. Dabei stehen die Spieler*innen mit einem Paddel in der Hand auf einem Stand Up Paddle-Board auf dem Wasser. Um in der Stunde möglichst schnell mit dem Spiel starten zu können, sollten die Teilnehmenden bereits erste Erfahrungen im Stand Up Paddling gesammelt haben.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Rauf aufs Board

- Jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer (TN) hat ein SUP-Board und ein langes Paddel.

Gemeinsam begeben sich alle TN mit der Übungsleitung (ÜL) ins Wasser und auf die Boards.

Die ÜL paddelt zunächst mit den TN ein Stück vom Ufer weg, so dass genügend Abstand zum gefahrlosen Reinfallen geschaffen ist.

● Brettspiele – Einzelübungen

- Alle TN verteilen sich mit ihren Boards mit genügend Abstand zueinander in dem ggf. begrenzten Bewegungsraum auf dem Wasser.

Die TN probieren folgende Übungen auf ihrem Board aus:

- Auf dem Board sitzen, knien, auf einem Bein stehen, Kniebeugen ausführen und Wellen machen
- Auf dem Board Richtung Bug und Heck laufen
- Von einer parallelen Fußstellung (Paddel-Stance) in eine Schrittstellung (Surf-Stance) springen
- Sich im Kreis drehen (halbe Drehung, ganze Drehung)



● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ▼ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

Jugendliche und Erwachsene (Schwimmer*innen)

Material:

Je TN ein SUP-Board und ein langes Paddel sowie ggf. eine Schwimmweste und einen Helm, je nach Temperatur Neoprenanzug oder Badekleidung, 2 Tore bzw. Tor-Markierungen, 1 Wasserball pro TN, Leibchen zur Markierung der Mannschaften, ggf. Bojen zur Revierbegrenzung

Ort:

Ruhiges Gewässer

Absichten und Hinweise

- ◎ Erste Gewöhnung an das Material und den instabilen Untergrund, Ankommen in der Umgebung und der Stunde
- ▼ Um im Verlauf der Stunde stets alle TN im Blick zu haben, kann die ÜL je nach Gruppengröße und Alter der TN den Bewegungsraum durch Bojen begrenzen.
- ◎ Vorbereitung auf die späteren Gleichgewichtsanforderungen während des Spiels, Förderung des Muskelzusammenspiels und Training von Stabilität, Gleichgewicht und Balance
- ▼ Zur Stabilisierung kann ein Paddel zur Hilfe genommen werden, welches mittig von einer oder beiden Händen gehalten wird.
- ▼ Die TN sollten genügend Abstand zueinander halten, damit Board und Finne nicht zu Verletzungen führen können.

Trends /
Outdoor-
Trends
04.2020

www.lsb.nrw

Stundenverlauf und Inhalte

● Brettspiele – Partnerübungen

- Die TN gehen paarweise zusammen und stehen gemeinsam auf einem Board.

Die Partner*innen probieren folgende Übungen auf ihrem gemeinsamen Board aus:

- Zu zweit vom Ufer bzw. der Boje wegpaddeln
- Zu zweit auf dem Board im Stand balancieren
- Auf dem Board aufeinander zugehen, auf verschiedene Arten die Plätze tauschen (z.B. aneinander vorbei, durch die Beine krabbeln, über den Partner bzw. die Partnerin klettern etc.)
- Versuchen, die Partnerin bzw. den Partner vom Brett ins Wasser zu schubsen

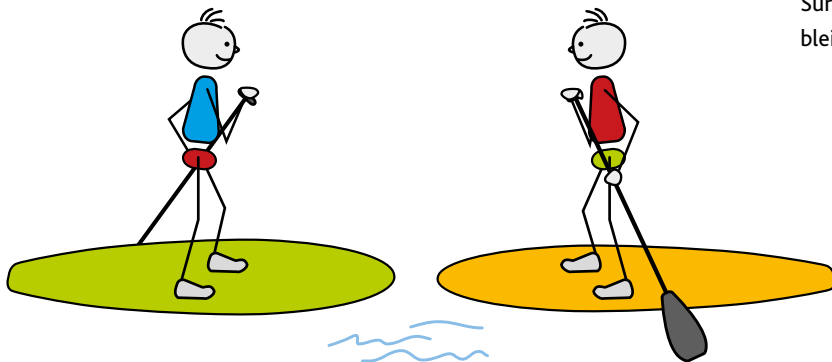
SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Autoscooter-Spiel

- Jede/Jeder TN hat ein Board und ein Paddel.

Die TN paddeln kreuz und quer über das Wasser. Dabei versuchen sie, sich gegenseitig zu „rammen“.

Ziel des Spiels ist es, die Mitspieler*innen von ihren Boards zu stoßen und selber nicht vom Board zu fallen.



● Experimentieren mit Paddel und Ball

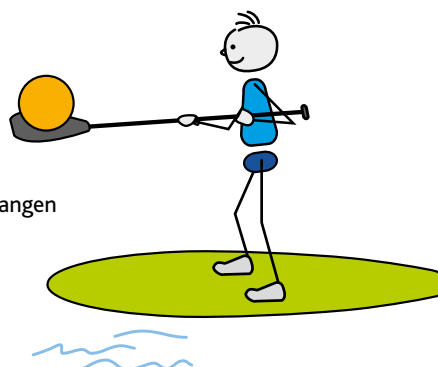
- Alle TN stehen auf ihrem Board und haben neben ihrem Paddel noch einen Ball.

Die TN sollen nun eigenständig erproben, was sie mit dem Ball auf dem Board alles machen können.

Sollten die TN nur wenige Ideen haben, kann die ÜL Bewegungsvorschläge machen.

Den Ball

- auf dem Paddelblatt balancieren
- auf dem Paddelblatt „tanzen“ lassen
- mit der Hand oder dem Paddelblatt hochwerfen und sich um die eigene Körperachse drehen
- mit dem Paddelblatt über den Bug rollen lassen
- mit dem Paddel auf dem Wasser nach vorne spielen
- nach Absprache jemand anderem zuwerfen und dessen Ball fangen (mit der Hand oder mit dem Paddelblatt)



Absichten und Hinweise

- ✔ Die Boards, die nicht gebraucht werden, werden während der Übung am Ufer gelagert oder an einer Boje festgebunden.
- ⊙ Spaß beim Spiel mit der Partnerin bzw. dem Partner und Board, Förderung der Kommunikation unter den TN, Erhöhung der Anforderungen an das Gleichgewichtsorgan sowie an die Rezeptoren der Muskeln und Gelenke
- ⊙ Hinführung zu späteren Spielsituationen im Zielspiel, Erprobung richtiger Verhaltensweisen, um nicht ins Wasser zu fallen
- ✔ Bei Zusammenstößen von vorne oder hinten gehen/springen die TN in den zuvor erprobten Surf-Stance, bei seitlichen Zusammenstößen bleiben die TN im Paddel-Stance.

- ⊙ Vielseitige Gewöhnung an Ball und „Schläger“, Erweiterung des Bewegungsrepertoires, Förderung der Kreativität, Erprobung von Grundfertigkeiten (Fangen und Passen), die später im Spiel benötigt werden
- ✔ Zur Kreativitätsförderung und Motivation der TN kann die ÜL auch bei dieser Übung mitmachen.

Stundenverlauf und Inhalte

● Pass-Paddel-Übung

- Die TN (TN A und TN B) gehen mit ihren Boards paarweise zusammen. Zu zweit haben sie einen Ball.

TN A wirft den Ball in den „Lauf“ (= Paddelweg) von TN B. TN B paddelt dem Ball hinterher, hebt den Ball mit der Hand oder dem Paddelblatt auf und wirft den Ball wiederum in den „Lauf“ von TN A. Usw.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 MINUTEN)

● Spielidee SUP-Polo erproben

- Das Spielfeld wird festgelegt und 2 Mannschaften gebildet. Bei 3 Spielern bzw. Spielerinnen pro Mannschaft sollte das Feld ca. 20 m x 25 m groß sein.

Die ÜL stellt die Spielidee SUP-Polo und die wichtigsten Spielregeln vor.

Spielidee:

2 Mannschaften versuchen, mit den Paddeln oder der Hand einen Ball ins gegnerische Tor zu befördern.

Grundregeln:

1. Der Ball darf stehend auf dem Board mit dem Paddelblatt oder der Hand gespielt werden. Ca. 5 Sekunden nachdem der Ball unter Kontrolle ist, muss abgespielt werden.
2. Der Ball darf nicht auf dem Board transportiert werden.
3. Stets auf die anderen Spieler*innen achten, um diese nicht mit dem Paddel zu gefährden!
4. Körperkontakt ist nicht erlaubt!
5. Das Tor darf vom letzten Spieler bzw. der letzten Spielerin mit dem Paddel verteidigt werden.

Anschließend wird das Spiel erprobt und die Regeln je nach Spielverlauf gemeinsam mit den TN angepasst.

Aufgrund der Spielintensität bietet es sich an, 3 x 5 Minuten mit kurzen Pausen zu spielen.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Auspendeln

- Die ÜL paddelt mit den TN und den genutzten Utensilien zurück an das Ufer.

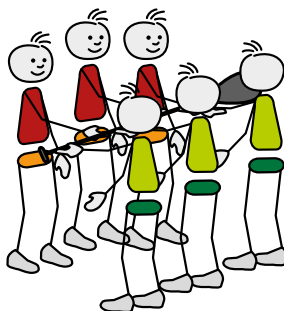
Nach dem Spiel gemeinsam auspendeln und währenddessen immer mal wieder die beanspruchte Muskulatur lockern und schütteln sowie tief ein- und ausatmen.

Während des Auspendelns können sich die TN über die Spielerlebnisse austauschen.

● Gemeinsames Paddel-Ablegen

- Die TN und ÜL verteilen sich an Land um ein Paddel herum.

Jede/Jeder TN streckt den Zeigefinger einer Hand nach vorne, so dass ein Paddel auf allen Fingern abgelegt werden kann. Das Paddel soll nun gemeinsam auf den Boden gelegt werden. Dabei darf der Fingerkontakt zum Paddel nicht verloren gehen.



Absichten und Hinweise

- ◎ Erproben der Ballannahme und des Zuspiels, Hinführung an die am häufigsten benutzte Passform im Zielspiel SUP-Polo

- ✔ Die ÜL gibt nach einiger Zeit ein Signal zum Partner*innen-Wechsel.

- ◎ Kennenlernen und verstehen der Spielidee SUP-Polo sowie der unbedingt notwendigen Spielregeln, intensivere Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit sowie der Reaktions- und Umstellungsfähigkeit, spielerisches Training von Kraftausdauer und Schnelligkeit, Anwenden der erprobten Techniken im Wettkampf

- ✔ Mögliche Anpassungen der Spielregeln:

- Spielfeldgröße
- Torwart
- Benutzung des Paddels als Schläger
- Benutzung von Händen und Füßen
- Was passiert, wenn ein Spieler bzw. eine Spielerin vom Board fällt?

- ✔ Je nach Trainingszustand der TN kann mit Auswechselspielern bzw. Auswechselspielerinnen gespielt werden.

- ◎ Herunterfahren des Herz-Kreislaufsystems, Reflektion des Spiels SUP-Polo

- ◎ Gemeinschaftsgefühl entwickeln, Kooperation und Kommunikation fördern

- ✔ Je nach TN-Zahl die Gruppe auf mehrere Paddel verteilen

- ✔ Zum Abschluss das Material wegräumen



„Leben im Takt“

Harmonisch-sportlicher Musikeinsatz

Vorbemerkungen/Ziele

Das vorliegende Stundenbeispiel wurde vor der Corona-Pandemie erstellt. Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen der jeweiligen Kommune bzw. des jeweiligen Bundeslandes zu beachten! Grundlegende Empfehlungen hat der Landessportbund NRW in einem „Wegweiser für Vereine“ und in einem „Leitfaden für Übungsleiter*innen und Trainer*innen“ zusammengefasst. Beide Dokumente werden regelmäßig aktualisiert.

www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs

So wie jeder Mensch im Alltag seinen eigenen Trott hat, hat jedes Musikstück einen eigenen Takt. Die zeitliche Abfolge von Ereignissen bestimmt das Tempo (Zählzeit = ZZ oder beats per minute = bpm). Durch die Musikauswahl und den Musikeinsatz können die Intensität und die Dynamik von Bewegungs- und Übungsformen bewusst gesteuert werden. Die TN sollen im Stundenverlauf ein „Taktgefühl“ entwickeln und ihre Bewegungen dem „Takt der Musik“ anpassen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- „Takt-Einführung“
- ⦿ Die TN stehen mit der Übungsleitung (ÜL) im Halbkreis bei der Musikanlage.

Informationen zum Thema „Takt“: Der Takt teilt ein Musikstück in gleiche Einheiten mit einem hörbaren Hauptakzent am Anfang und der damit einhergehenden Untergliederung ein. Ein Takt hinterlässt Abschnitte von gleicher zeitlicher Struktur und schafft dadurch Vertrautheit, Routine und Sicherheit. Die zeitliche Abfolge der Beatschläge pro Takt ergibt das Tempo der Musik. Mehrere Beatschläge werden zusammengefasst und ergeben somit typische Takte wie 2/4-Takt, 3/4-Takt oder 4/4-Takt.

Die ÜL zählt bei einem einfachen Lied die typischen 8 Taktschläge mit (1, 2, ... 8) und verbindet diese Zählzeiten zu einem Melodiebogen aus 4 mal 8 Taktschlägen (= 32 Taktschläge).

Alternativ können die TN die „Beatschläge“ pro Minute (bpm) mitzählen und untereinander abgleichen.

● Gehen im Takt

- ⦿ Die TN gehen zur Musik im 4/4-Takt im Außenkreis. Die ÜL geht den TN entgegen im Inneren des Kreises.

Beim „Gehen im Takt“ geht es darum, zur Musik und durch Vormachen = ÜL / Nachmachen = TN eine neue Bewegung auf der „Großen 1“ (= Zählzeit „1“), zu Beginn jedes neu beginnenden 4/4-Taktes auszuführen (1, 2, 3, 4/ 1, 2, 3, 4 usw.):

- ZZ 1 = rechtes Knie anheben
- ZZ 2, 3 und 4 = normale Schritte im Gehtempo
- Nächste ZZ 1 = das linke Knie anheben
- Usw.



● = Inhalt, ⦿ = Organisation, ☉ = Absicht, ⚡ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

Frauen und Männer ab 50 Jahren

Material:

Musikanlage und Tonträger, 1 Gymnastikreifen oder Gymnastikstab je TN, Langbänke oder Stühle, Pylonen/Markierungshütchen, Stoppuhr

Ort:

Sport-, Gymnastikhalle oder Freiluftanlage mit Stromzugang

Absichten und Hinweise

- ☉ Einstieg in das Stundenthema, Informationsvermittlung zum Thema „Takt“, Taktschläge zählen, Taktgefühl entwickeln
- ⚡ Die ÜL spricht immer aus der Richtung, aus der auch der Schall kommt und reguliert die Lautstärke bei eigenen Redebeiträgen zur Erläuterung. Die Lautstärke der Musik soll dem Ziel des Musikeinsatzes und den räumlichen Bedingungen angepasst sein.
- ⚡ Bei der „Takt-Einführung“ soll der 4/4-Takt, im Unterschied zum 3/4-Takt thematisiert und eine Hörprobe zu den Takten geliefert werden.
- ⚡ Der Musikrhythmus sollte bei den ausgewählten Liedern/Musikstücken deutlich erkennbar sein.
- ☉ Verbesserung der Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit, Verbesserung der optischen u. ggf. taktilen Wahrnehmung, Vorbereitung des Herz-Kreislaufsystems und aktive Verletzungsprophylaxe
- ⚡ Musik: Pop-Musik oder Schlager-Musik
- ⚡ Bewegungsvarianten für die ZZ 1:
 - Beine: einbeiniges Anfersen, einbeiniges Kicken eines Fußes usw.

Sport der
Älteren /
Gesundheitsorientierter Sport
06.2020

www.lsb.nrw



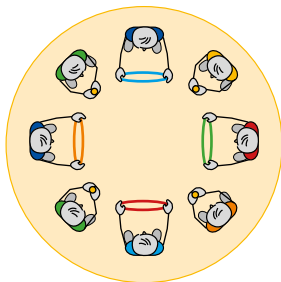
Stundenverlauf und Inhalte

Es wird auf jede neue ZZ „1“ eine neue Bewegung der Beine oder Arme ausgeführt.

● Wechseln im Takt

- ⦿ Die TN stehen mit einem Gymnastikreifen (alternativ Gymnastikstab) in einem engen Innenstirnkreis fast Schulter an Schulter. Es gibt keine Begleitmusik, stattdessen fokussieren die TN ihre Aufmerksamkeit auf die Stimme der ÜL.

Die TN klopfen mit ihrem Gymnastikreifen/ Gymnastikstab alle zugleich auf den Boden. Die ÜL zählt laut „1, 2, 3, ...“. Statt der „4“ wird „rechts“ oder „links“ gesagt, um danach den Reifen/Stab zur rechten oder linken Seite zu übergeben und vor dem Umfallen zu bewahren.



● Sitz-Aerobic im Takt

- ⦿ Aus Langbänken wird ein Quadrat gebildet oder ein Stuhlkreis aufgestellt. Die TN (TN A, TN B, TN C, TN D usw.) sitzen nebeneinander.

Abwechselnd wird zur laufenden Musik eine Bewegung mit den Beinen ausgeführt und mit Armbewegungen des Sitznachbarn bzw. der Sitznachbarin kombiniert. Es entstehen immer neue Bewegungskombinationen zwischen Arm- und Beinaktivitäten, die sich fortlaufend verändern (AB•BC•CD•DE usw.). Arme und Beine bewegen sich immer gleichzeitig. Alle TN machen von Beginn an mit und passen ihre Bewegungen an, wenn reihum „neue“ Bein- bzw. „neue“ Armaktivitäten demonstriert werden.

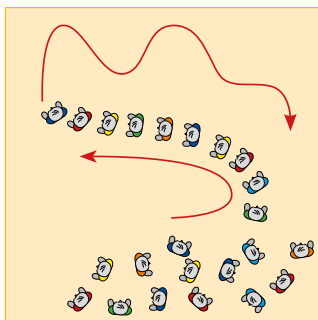
Die TN werden aufgefordert, genau dieselbe Bewegung einzubringen wie vorab, jedoch gibt die ÜL durch Mitzählen den Wechsel der Bewegungskombinationen im Takt vor.

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

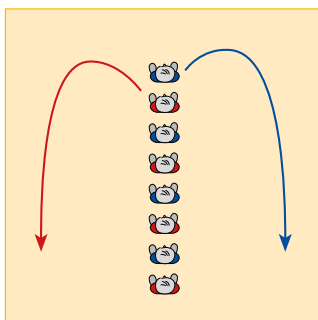
● Polonaisen im Takt

- ⦿ In einem moderaten Gehtempo werden verschiedene Formationen besprochen. Die ÜL sagt die Formationen an.

1. Umschreiten des gesamten Raumes in einer Reihe
Die TN bilden eine Reihe und gehen hintereinander her – gradlinig oder in Schlangenlinien.



2. Teilung in zwei Gruppen aus der Reihe abwechselnd nach links und nach rechts



Absichten und Hinweise

- Arme: Vor-Zurück, Seitheben, Butterfly usw.
- ⦿ Das Gesprochene wird transparent gemacht, indem zu einem festgelegten Zeitpunkt, der durch gleichmäßigen Zeitablauf und akustische Unterstützung bekannt ist, eine Auswahlreaktion hinsichtlich der Bewegungsrichtung gefordert ist.
- ✔ Es soll bei den TN das Bewusstsein erzeugt werden, dass nach dem 4. Schlag im Musikstück etwas Neues folgt, nämlich die ZZ der „Großen 1“!
- ⦿ Förderung der Bewegungskoordination, Ermunterung zur Kreativität und Förderung des Ideenreichtums, Bewegungsausführung im Takt
- ✔ Musiktempo: 120 bis 130 bpm
Musikempfehlung: www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/sport-der-aelteren/musik
- ✔ Eine Erhöhung der Anforderung kann durch die Verkürzung der Bewegungswiederholungen geschehen. Nach 16 Wiederholungen pro Bewegungsform folgen 8 Wiederholungen, bevor die Bewegungsform bereits nach 4 Zählzeiten (vergleiche 4/4-Takt) wechselt.
- ⦿ Moderate Ausdauerschulung nach Musik
- ✔ Musiktempo: 120 bis 140 bpm
- ✔ Die ÜL steht entweder an der Musikanlage und gibt die Formationen von außen vor oder mittig im hinteren Teil des Bewegungsraums, um die Formationswechsel anzusagen und anzuzeigen.
- ✔ Zur Markierung von Streckenabschnitten und Wendepunkten können Pylonen aufgestellt werden.
- ✔ Die ÜL hilft bei ungerader TN-Zahl aus, um Zweier- oder Vierergruppen bilden zu können.
- ✔ Evtl. die führenden TN einbremsen, damit Abstände gleichmäßig groß bleiben.



Stundenverlauf und Inhalte

3. Zwei Gruppen kommen im Reißverschlussverfahren zu einer Reihe oder Schlange zusammen.
Alternativ: Zusammenkommen zu Zweiergruppen in Paar-Aufstellung
4. Zweiergruppen trennen sich nach rechts und links.
Alternativ: Zweiergruppen trennen sich über Kreuz
5. Das erste Paar bildet ein Tor, alle anderen schreiten hindurch und bilden danach weitere Tore. Das erste Paar durchschreitet alle Tore als letztes und übernimmt somit wieder die Führungsrolle.
6. Trennung in Zweiergruppen paarweise und Zusammenkommen zu Vierergruppen
7. Vierergruppen trennen sich nach rechts und links bzw. über Kreuz.
8. Jegliche Gruppenkonstellationen werden aufgehoben und wieder eine Reihe gebildet. Zum Abschluss wird eine „Schnecke“ durch immer kleinere Kreisbildung geformt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 MINUTEN)

● 1 Minute gehen – 1 Minute stehen

- ☉ Die TN bilden Kleingruppen mit je 3 bis 4 Personen.
Beruhigende Musik, harmonisch im 4/4-Takt, soll bewusst „nur“ während der entspannenden Dehnungsphase zu hören sein.

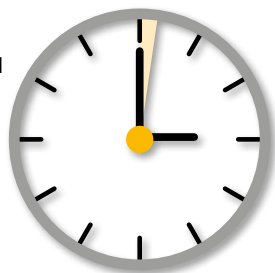
In kleinen Gruppen sollen die TN für 1 Minute in Bewegung bleiben (gehen). Dabei wird die Kommunikation miteinander angeregt und zugelassen. Auch das Wechseln der (Gesprächs-)Partner*innen ist erwünscht. Nach 1 Minute bleiben alle Kleingruppen stehen und führen von der ÜL vorgegebene Dehnungsübungen aus.

AUSKLANG (8 Minuten)

● Zeitgefühl – 1 Minute

- ☉ Alle TN bewegen sich alleine kreuz und quer durch die Halle. Die ÜL steht im Zentrum der Halle.

Auf Ansage der ÜL begibt sich jede bzw. jeder TN einzeln für die Dauer 1 Minute in Bewegung. Wenn eine bzw. ein TN das Gefühl hat, die Minute ist abgelaufen, dann geht er bzw. sie zur ÜL, die die aktuell abgelaufene Zeit leise rückmeldet.



● Heiße Augen

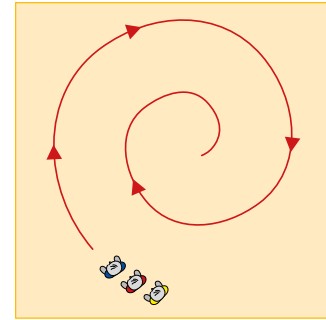
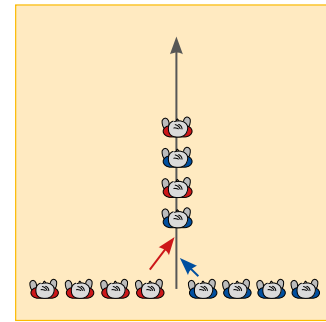
- ☉ Alle TN bilden im Zentrum der Halle einen Kreis.

Alle TN reiben ihre Hände aneinander, bis sie die entstehende Wärme spüren. Dann werden die Handflächen über die Augen gelegt – die Wärme der Hände und der Atem werden gespürt.

Die ÜL „flüstert“ nacheinander die Namen aller TN. Wer den eigenen Namen hört, nimmt die Hände vom Gesicht, verlässt den Kreis und begibt sich zu einer vereinbarten Stelle in der Halle.

Hier findet dann zum Abschluss die gemeinsame Verabschiedung statt.

Absichten und Hinweise



- ☉ Entwicklung eines Zeitgefühls,erspüren von Abläufen wie Gehen und Stehen, Anspannung und Entspannung, kommen und gehen
- ✔ Von der ÜL ist darauf zu achten, dass die Taktung im Minutenwechsel eingehalten wird, um den Ausklang vorzubereiten.
- ✔ Die Durchführung von 4 Dehnungsübungen beansprucht eine Gesamtdauer von 8 Minuten, bei 5 Dehnungsübungen sind es schon 10 Minuten.
- ☉ Das verinnerlichte Zeitgefühl wird „getestet“.
- ✔ Darauf achten, dass keine Hallenuhr die Minutenvorgabe vorgibt. Im Zweifel das Vorhandensein einer Hallenuhr thematisieren, so dass für die Zeit der Übung dort nicht hingeschaut wird.
- ✔ Wer einmal zur ÜL gegangen ist, bleibt bei der ÜL stehen.
- ☉ Erspüren, wie sich der Pulsschlag beruhigt. Bei sich ankommen und in sich hineinspüren – den eigenen Atem wahrnehmen und den Herzschlag, der den Takt unseres Lebens vorgibt, spüren.
- ✔ Ohne Musik im Hintergrund
- ✔ Brillenträger sollen aufgefordert werden ihre Brille abzunehmen und sicher wegzulegen.



Kontaktloses Fitnessstraining

Gesund, aktiv und fit

Vorbemerkungen/Ziele

Ein gesundheitsorientiertes Outdoor-Fitnessstraining macht Spaß und stärkt das Immunsystem. Außerdem eignet sich Sport im Freien hervorragend zum Stressabbau und der Kopf kann einfach einmal „durchgelüftet“ werden. Bei einem Outdoortraining tankt der Körper zudem Sonnenlicht und kann so das lebenswichtige Vitamin D bilden, das eine wichtige Rolle z.B. bei der Knochenstärkung spielt.

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

15 Personen ab 16 Jahren

Material:

10 Pylone/Markierungshütchen,

jede bzw. jeder TN bringt eine eigene Matte mit

Ort:

Draußen auf einer Wiese oder einem Außenplatz

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Begrüßung

- ☉ Die Teilnehmer*innen (TN) stehen in einem Halbkreis.

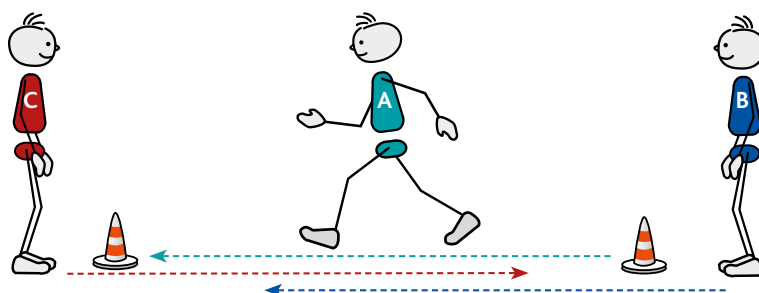
Die Übungsleitung (ÜL) gibt das Stundenthema bekannt. Sie bespricht mit den TN die Sicherheits- und aktuellen Hygieneaspekte und bittet die TN, Schmuck und Uhren abzulegen.

● Pendellauf

- ☉ Die TN bilden 3er-Gruppen (TN A, TN B, TN C).

Je zwei Pylone/Markierungshütchen pro Gruppe werden zum Pendellauf im Abstand von ca. 10 m zueinander aufgestellt. TN A und TN B stellen sich an die eine Pylone, TN C an die andere.

Fortlaufend bewegen sich TN A in Richtung TN C, TN C in Richtung TN B und TN B wieder in Richtung TN A entsprechend ihrer selbst gewählten Fortbewegungsgeschwindigkeit (Gehen, Walken oder Laufen). Der Pendellauf wird 10–12 Minuten lang durchgeführt.



Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in das Stundenthema

- ☉ Förderung der individuellen Selbsteinschätzung in Bezug auf die Fortbewegungsgeschwindigkeit, Lockerung der Gruppenatmosphäre, Körperliche Erwärmung, Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit

- ☉ Variation der Fortbewegungsformen

● Beinbewegungen:

Seitschritte, Seitgalopp, Knie abwechselnd anheben, Beine im Wechsel anfersen usw.

● Armbewegungen:

Schultern nach hinten kreisen, einen Arm nach oben strecken, Arme abwechselnd zur Seite öffnen usw.



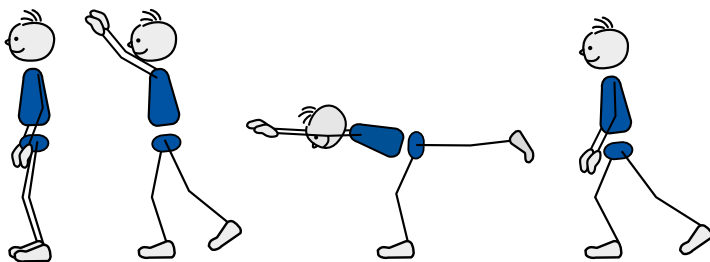
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- **Organisation des Fitnesstrainings**
- Die TN legen ihre Matten in Kreisformation im Abstand von mindestens 1,5 m zueinander auf den Boden und stellen sich im Innenstirnkreis auf bzw. hinter ihre Matten.

Die ÜL reiht sich zur Demonstration der Übungen in die Kreisformation ein. Zur Betreuung und Korrektur befindet sich die ÜL außerhalb der Kreisformation im Abstand von 1,5 m.

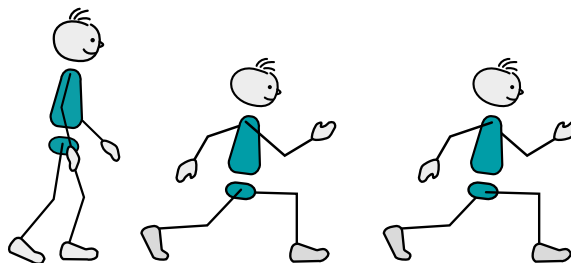
- **Beinheber und Armstreckter**
Ausgangsposition: Paralleler hüftschmaler Stand



Beide Arme nach oben strecken und ein Bein anheben bis sich der Oberschenkel des angehobenen Beines waagrecht zum Boden befindet. Das angehobene Bein nach hinten im Ausfallschritt absetzen.

- **Gesprungener Ausfallschritt**
Ausgangsposition: Schrittstellung

In der Schrittstellung das rechte Bein nach hinten und den linken Arm nach vorne ausrichten. In einen tiefen



Ausfallschritt gehen bis sich das Schienbein des hinteren Beines parallel zum Boden befindet und das Knie diesen beinahe berührt. Danach explosiv vom Boden abstoßen und im Sprung die Position der Beine wechseln, so dass das linke Bein hinten und der rechte Arm nach vorne ausgerichtet ist. Nach der Landung in der Schrittstellung wieder den tiefen Ausfallschritt einnehmen.

- **Bergsteiger**
Ausgangsposition: Liegestütz-Position
Die Hände schulterbreit voneinander entfernt auf den Boden aufsetzen, die Arme leicht beugen und die Beine hüftschmal voneinander entfernt aufstellen. Der Rücken ist lang ausgestreckt.
Die Knie werden abwechselnd zu den Armen bzw. zu der Brust angezogen.



Absichten und Hinweise

- Organisation des kontaktlosen Fitnesstrainings nach den aktuellen Vorgaben der CoronaSchVo und Hygieneregeln
- ✓ Bei allen Übungen achtet die ÜL auf die Grundspannung des Rumpfes, die aufgerichtete Wirbelsäule und den fließenden Atem bei den TN.
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit, Verbesserung des Bewegungsflusses der Arme und Beine miteinander, Verbesserung der dynamischen und statischen Kraftverhältnisse der Rumpfmuskulatur
- ✓ 3 Sätze je 15 Wiederholungen mit ca. 30 Sekunden Pause, dann Beinseitenwechsel
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten insbesondere der Kopplungsfähigkeit durch das Abstimmen der Teilkörperbewegungen und ihrer flüssigen Verbindung miteinander, Verbesserung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur
- ✓ 3 Sätze je 15 Wiederholungen mit ca. 30 Sekunden Pause
- Ganzkörperkrafttraining, Verbesserung der dynamischen und statischen Kraftverhältnisse der Schulter-, Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur
- ✓ 3 Sätze je 15 Wiederholungen mit ca. 30 Sekunden Pause



Stundenverlauf und Inhalte

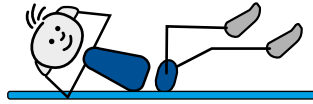
● Criss Cross / Käfer

Ausgangsposition: Rückenlage

Die Beine sind im rechten Winkel vom

Boden abgehoben. Die Hände befinden sich links und rechts neben dem Hinterkopf. Die Ellenbogen zeigen dabei nach rechts und links, so dass beide Oberarme eine gedachte Linie durch den Oberkörper bilden.

Beide Schulterblätter vom Boden abheben und die rechte Brustpartie in Richtung des linken Knies anheben und zeitgleich das linke Knie in Richtung rechte Brustpartie führen – dann Richtungs- bzw. Seitenwechsel.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Liegestütz-Strecksprung (Burpees)

Ausgangsposition: Paralleler, hüftbreiter Stand

Im Stand den Oberkörper gelenkachsengerecht mit gebeugten Knien vorbeugen und die Hände auf den Boden aufsetzen; die Beine nach hinten ausstrecken und die Liegestützposition einnehmen.

Einen Liegestütz ausführen. Anschließend gelenkachsengerecht aufrichten und einen beidbeinigen Strecksprung ausführen.



AUSKLANG (10–15 Minuten)

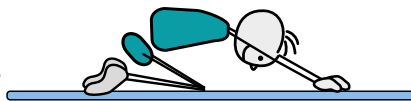
● Hüftrollen

In Rückenlage auf der Matte die Arme zur Seite ausstrecken und mit den Handflächen nach oben auf den Boden ablegen. Die Beine im Winkel von etwa 90 Grad angewinkelt aufstellen. Die Knie zu einer Seite rollen, während der Kopf sich in die Gegenrichtung dreht. Der untere Rücken hebt leicht vom Boden ab. Die Schulterblätter bleiben jedoch in ihrer Ausgangsposition liegen. Durch die Seitwärtsbewegung der Knie dreht sich die Hüfte.

● Rutschhalte

Im Fersensitz den Oberkörper nach vorne beugen und die Arme lang ausstrecken.

Die Dehnungsposition 15–20 Sekunden halten. Die Übung 3 Mal durchführen.



● Katzenbuckel

Im Vierfüßlerstand den Kopf in Richtung Brust ziehen und dabei den Rücken nach oben runden.

Die Übung mit 10 Wiederholungen ausführen.

● Reflexion und Verabschiedung

● Alle TN und die ÜL stehen hinter ihren Matten im Innenstirnkreis.

Die TN fragt die TN nach ihrem Befinden während und nach dem Fitnesstraining: „Wie war es?“

Abschließend verabschieden sich alle TN untereinander durch eine kleine Verneigung zueinander.

Absichten und Hinweise

⊙ Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten insbesondere des Zusammenspiels von mehreren Muskelgruppen in einem Bewegungsablauf, Verbesserung der dynamischen und statischen Kraftverhältnisse der Rumpfmuskulatur

👉 3 Sätze je 15 Wiederholungen mit ca. 30 Sekunden Pause

⊙ Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit insbesondere der Kraftausdauer, Ausgleich muskulärer Dysbalancen und Förderung einer aufrechten und aktiven Körperhaltung

👉 3 Sätze je 15 Wiederholungen mit ca. 30 Sekunden Pause

⊙ Förderung der Beweglichkeit und Dehnungsfähigkeit im Rumpfbereich, Förderung der Entspannungsfähigkeit

👉 Zu jeder Seite 3 Wiederholungen, Endposition 15–20 Sekunden halten, dann Seitenwechsel

⊙ Dehnung der unteren Rückenmuskulatur, Förderung der Entspannungsfähigkeit

⊙ Entlastung der Gelenkstrukturen und der Wirbelsäule, Förderung der Wirbelsäulenbeweglichkeit, Dehnung der Rückenmuskulatur, Förderung der Entspannungsfähigkeit

⊙ Förderung der Selbstreflexion und Verabschiedung der TN



Kontaktlose Spiele zur Förderung der Kondition

Spiele für Herz und Kopf

Vorbemerkungen/Ziele

Die Förderung der Kondition bzw. der konditionellen Fähigkeiten steht im Zusammenhang mit einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung und damit verbunden mit der Stärkung des Immunsystems. Die Ausdauerförderung hat die größte Bedeutung im Rahmen der Spiele zur Förderung der Kondition, aber zusätzlich spielen die Faktoren der motorischen Grundeigenschaften – Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit – auch eine bedeutende Rolle in der Bewegungsvielfalt.

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten!

Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter:

www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Begrüßung

- ☉ Die Teilnehmer*innen (TN) stehen in einem Halbkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) gibt das Stundenthema bekannt. Sie bespricht mit den TN die Sicherheits- und aktuellen Hygieneaspekte und bittet die TN Schmuck und Uhren abzulegen.

● Aufwärmquadrat

- ☉ Auf dem Boden wird ein großes Quadrat, in der Größe eines Volleyballfeldes (9 m x 9 m), mit Pylonen festgelegt. Die TN bewegen sich in und um dieses festgelegte Feld.

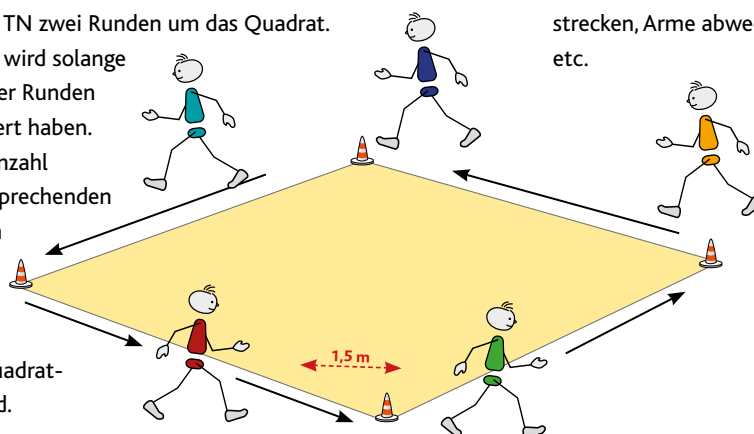
Die TN stehen im Abstand von 1,5 m zueinander verteilt und führen im Gehen am Platz eine Armbewegung durch. Anschließend gehen alle TN eine Runde im Abstand von 1,5 m zueinander um das Quadrat.

Danach führen die TN wieder im Gehen am Platz eine andere Armbewegung durch.

Anschließend gehen alle TN zwei Runden um das Quadrat.

Dieser Aufgabenwechsel wird solange wiederholt, bis die TN vier Runden um das Quadrat absolviert haben.

Anschließend wird die Anzahl der Runden mit der entsprechenden Armübung im Gehen am Platz in umgekehrte Reihenfolge durchgeführt, bis die TN wieder bei der ersten Quadrat-Runde angekommen sind.



● = Inhalt, ☉ = Organisation, Ⓞ = Absicht, ⚡ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

20 Personen ab 16 Jahren

Material:

5 Pylone/Markierungshütchen,
Karten mit je einem alphabetischen Buchstaben
A-Z – Vokale (A, E, I, O, U) in dreifacher Anzahl,
10 Seilchen, 10 Bälle

Ort:

Draußen auf einer Wiese oder einem Außenplatz

Absichten und Hinweise

- Ⓞ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in das Stundenthema

- Ⓞ Lockerung der Gruppenatmosphäre, körperliche Erwärmung, Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit

- ⚡ Die Armbewegungen 45 bis 60 Sekunden durchführen

⚡ Armbewegungen:

Arme vor und zurück schwingen, Schultern nach hinten kreisen, Arme im Wechsel nach oben strecken, Arme abwechselnd zur Seite öffnen etc.

Fitness
08.2020

www.lsb.nrw



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

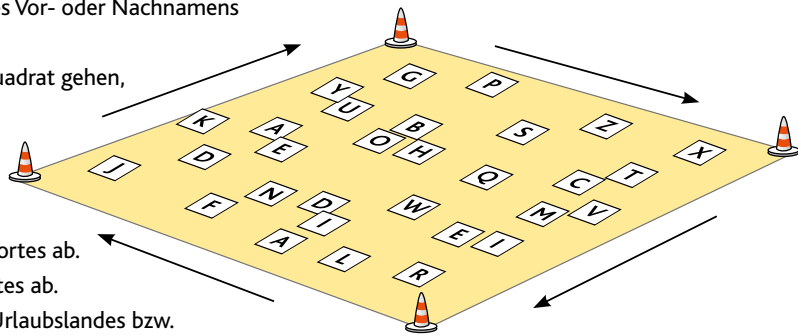
● ABC-Walking im Quadrat

- Die Buchstabenkarten werden auf dem Boden innerhalb des Quadrates verteilt.

1. Die TN gehen zum Anfangsbuchstaben ihres Vor- oder Nachnamens.
2. Anschließend gehen, walken oder laufen alle TN eine Runde im Abstand von 1,5 m zueinander um das Quadrat.
3. Die TN gehen die einzelnen Buchstaben ihres Vor- oder Nachnamens ab.
4. Anschließend wieder eine Runde um das Quadrat gehen, walken oder laufen.

Nach diesem Muster werden weitere Buchstaben abgegangen:

- Die TN gehen die Buchstaben ihres Geburtsortes ab.
- Die TN gehen die Buchstaben ihres Wohnortes ab.
- Die TN gehen die Buchstaben ihres letztes Urlaubslandes bzw. -ortes ab.



- ◎ Förderung der Ausdauerfähigkeit, Gehirntaining, Förderung der individuellen Selbsteinschätzung in Bezug auf die Fortbewegungsgeschwindigkeit

- ✔ Beim Gehen, Walken oder Laufen im und um das Quadrat den Abstand von 1,5 m beachten!

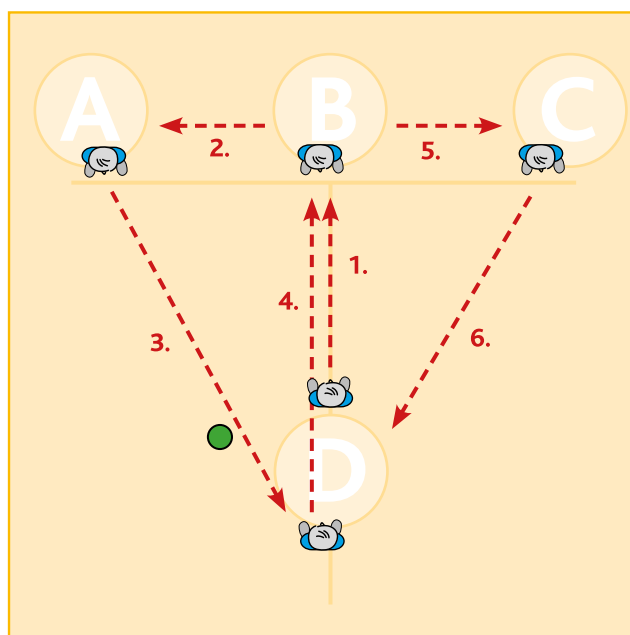
● „Folge deinem geworfenen Ball“

- 5 TN stellen sich in T-Form auf.
- 3 TN stehen auf der Querlinie auf den Positionen A, B und C;
- 2 TN stehen auf der Längslinie an der Position D hintereinander.

Aufgabe für die fünf TN ist es, folgende Wurf- und Laufmusterabfolge, nach dem Motto „Folge deinem geworfenen Ball!“, zu verinnerlichen.

1. Der bzw. die erste TN auf Position D wirft den Ball zum bzw. zur TN auf Position B, folgt dem Ball und übernimmt die neue Position. Zwischenzeitlich rutscht der bzw. die zweite TN auf Position D nach vorne auf.
2. Der bzw. die TN auf Position B wirft den Ball zur Position A, folgt dem Ball und übernimmt die neue Position.
3. Der bzw. die TN auf Position A wirft den Ball zum bzw. zur zweiten TN auf Position D, folgt dem Ball und übernimmt die neue Position.
4. Der bzw. die TN auf Position D wirft den Ball zur Position B, folgt dem Ball und übernimmt die neue Position.
5. Der bzw. die TN auf Position B wirft den Ball zu Position C, folgt dem Ball und übernimmt die neue Position.
6. Der bzw. die TN auf Position C wirft den Ball zu Position D, folgt dem Ball und übernimmt die neue Position.

Diese Wurf- und Laufmusterabfolge wird so oft durchgeführt, bis alle fünf TN wieder auf ihrer Ausgangsposition stehen.



- ◎ Förderung der Ausdauerfähigkeit, Förderung der kontaktlosen Sozialfähigkeit

✔ Variationen:

- Verschieden Geschwindigkeiten:
 1. Durchgang: Gehen
 2. Durchgang: Walken
 3. Durchgang: Laufen
- Die wartenden TN führen Beinbewegungen zum Gehen am Platz durch: Knie anheben, Anfersen, Bein seitlich anheben etc.
- Der Ball kann alternativ dosiert mit dem Fuß gespielt werden.



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Individuelle Belastungsdosierung rund um das Quadrat

- ☉ Die TN bewegen sich mit einem Abstand von 1,5 m zueinander um das Quadrat herum.

Die TN gehen, walken oder laufen bei selbst gewähltem gleichmäßigem Tempo rund um das Quadrat.

- 1 x 1 Minute Belastung – 30 Sekunden Pause
- 1 x 2 Minuten Belastung – 30 Sekunden Pause
- 1 x 3 Minuten Belastung – 30 Sekunden Pause

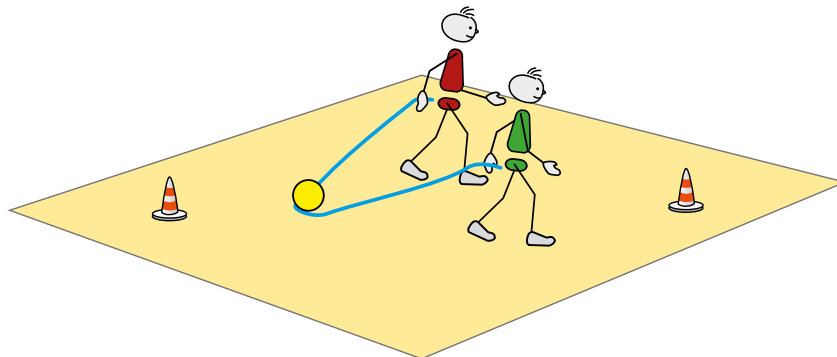
BORG-Skala (RPE)	
	sehr, sehr leicht = 6-7-8
	sehr leicht = 9-10
	ziemlich leicht = 11-12
	etwas schwer = 13-14
	schwer = 15-16
	sehr schwer = 17-18
	sehr, sehr schwer = 19-20

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Balltransport

- ☉ Die TN bilden Paare. Jedes Paar erhält ein Seilchen und einen Ball.

Zu zweit versuchen die TN, mit dem Seilchen den Ball über eine festgelegte Strecke – von Pylone zu Pylone – zu ziehen.



● Reflexion und Verabschiedung

- ☉ Alle TN und die ÜL stehen im Innenstirnkreis.

Die ÜL fragt die TN nach ihrem Befinden während und nach dem Konditionstraining: „Wie war es?“

Abschließend verabschieden sich alle TN durch ein Winken zueinander.

Absichten und Hinweise

- ☉ Förderung der Ausdauerfähigkeit, Förderung der individuellen Selbsteinschätzung in Bezug auf die Fortbewegungsgeschwindigkeit

- ☛ Der Anstrengungsgrad sollte nach der BORG-Skala für die TN bei „etwas anstrengend“ bzw. „etwas schwer“ liegen.

- ☉ Förderung der Geschicklichkeit, Förderung der Entspannungsfähigkeit

- ☉ Förderung der Selbstreflexion und Verabschiedung der TN



Inlineskating Basistraining – Teil 1

Einstieg in die Grundtechniken – Grundposition und Körperschwerpunkt

Vorbemerkungen/Ziele

Inlineskaten wird durch seine vielen positiven Eigenschaften wieder beliebter. Durch eine gleichmäßige Bewegung ist Skaten besonders gelenkschonend und eignet sich daher auch hervorragend als Ausdauertraining, welches die allgemeine Fitness steigert. Bis auf passende Inlineskates und die Schutzausrüstung inkl. Helm wird kein Material benötigt und man ist nicht auf Öffnungszeiten oder andere Personen angewiesen sondern kann direkt starten, wenn die Zeit es ergibt und das Wetter mitspielt.

Um sicher auf den Inlineskates fahren zu können, ist es elementar notwendig, die richtige Grundposition einzunehmen. Die Körpergewichtsverlagerung und das Stehen auf einem Bein sind genauso wichtig und werden in der ersten Stunde thematisiert.

Die erste Stunde eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene. Die Übungsleitung sollte selber sicher auf Skates stehen können, die Grundtechniken beherrschen und die Übungen ohne Probleme selber ausführen und demonstrieren können.

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

● Begrüßung

- ☉ Die Teilnehmer*innen (TN) stehen in Turnschuhen in einem Halbkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) gibt das Stundenthema bekannt. Sie bespricht mit den TN die Sicherheitsaspekte beim Inlineskating und die aktuellen Hygieneaspekte und bittet die TN, Schmuck und Uhren abzulegen. Sie fragt die TN nach ihren Vorerfahrungen im Inlineskaten.

● Grundposition (GP) ohne Inlineskates

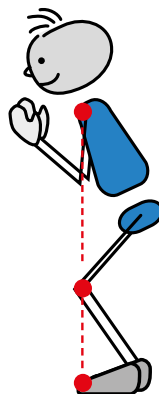
- ☉ Die TN stehen in Turnschuhen in einem Innenstirnkreis mit ausreichend Abstand zueinander.

Die ÜL demonstriert die GP:

- Die Füße stehen parallel mit einem fußbreiten Abstand zueinander unter dem Körper.
- Die Knie sind deutlich gebeugt, so dass Fußspitze und Knie mit der Schulter eine Linie bilden.
- Der Oberkörper ist in einer aufrechten natürlichen Haltung, die Schultern befinden sich ebenfalls in der Linie von Fußspitze und Knie.
- Die Arme werden in der Vorhalte gehalten.

Danach nehmen die TN die GP ein.

Das Einnehmen der richtigen Position 5–10 Mal durchführen und für ca. 15–20 Sekunden halten.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

10–15 Erwachsene

(Anfänger*innen und Fortgeschrittene)

Material:

Für jede*n TN passende Inlineskates und eine komplette Schutzausrüstung (bestehend aus Hand-, Ellbogen-, Kniegelenksschonern) inkl. Helm
Tennisbälle, Igelbälle, ggf. Matten, Springseile oder Stäbe

Ort:

Geeignete asphaltierte Außenfläche (Flächen wie z. B. Feld- und Wirtschaftswege / Parkplätze von Supermärkten, Verkehrsübungsplätze und Rollhockeyfelder – nach Absprache), Sportanlagen oder Turnhallen, in denen das Inlineskating erlaubt ist

Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in das Stundenthema, Abfrage der Vorerfahrungen

- ✔ Die ÜL erläutert, dass sich die TN zu jeder neuen Übungserläuterung im Innenstirnkreis zusammenfinden.

- ☉ Kennenlernen und Üben der Grundposition beim Inlineskaten

- ✔ Hinweis an die TN:
 - Nicht den Oberkörper verdrehen

- ✔ Die ÜL korrigiert die Position der TN einzeln mit Abstand über genaue Instruktionen und Reflexion wie ihre Gelenke stehen.

Stundenverlauf und Inhalte

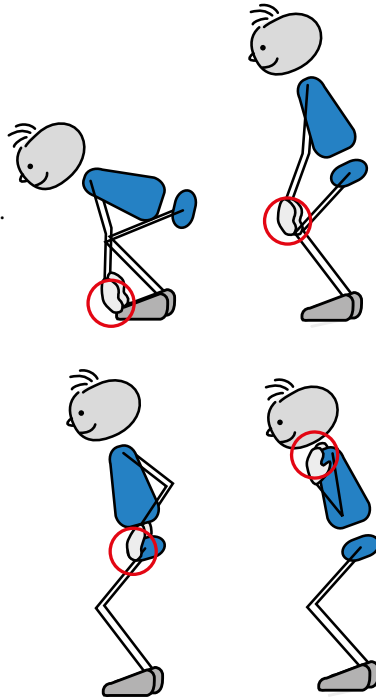
4 Orientierungspunkte

- Die TN stehen in Turnschuhen in einem Innenstirnkreis mit ausreichend Abstand zueinander.

Die TN nehmen wieder die GP ein. Die vier Orientierungspunkte

1. Fußspitze,
2. Knie,
3. Becken und
4. Schultern

sollen nacheinander mit beiden Händen angetippt werden – dabei auf die Einhaltung der GP achten.



Absichten und Hinweise

- Üben der Grundposition, Erkennen der vier Orientierungspunkte in der GP

- Hinweis an die TN:
 - Die GP sollte nicht verlassen werden.

- Die ÜL korrigiert die Position der TN einzeln mit Abstand über genaue Instruktionen und Reflexion wie ihre Gelenke stehen.

Körpergewichtsverlagerung und Einbeinstand

- Die TN stehen in Turnschuhen in einem Innenstirnkreis mit ausreichend Abstand zueinander.

Die TN nehmen die GP ein und halten die Arme in Vorhalte vor dem Körper.

Körpergewichtsverlagerung in den Einbeinstand

Den Körperschwerpunkt (KSP) auf das linke Bein verlagern. Beim Stand auf dem linken Bein (= Standbein) den rechten Fuß anheben. Die Übung mit dem anderen Bein wiederholen. Die Übung mit 20–30 Wiederholungen auf jeder Seite ausführen.

„Uhrtippen“ im Einbeinstand

Aus der GP den KSP auf das linke Bein verlagern und dann mit dem rechten Fuß im Uhrzeigersinn nach vorn auf „12 Uhr“ mit der Ferse, zur Seite auf „3 Uhr“ mit der kompletten Innenseite des Fußes und nach hinten auf „6 Uhr“ mit der Fußspitze tippen.

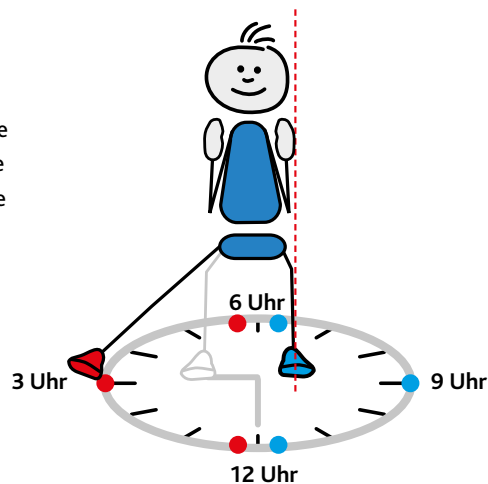
Danach auf der anderen Seite die Übung ausführen.

Mit dem linken Fuß gegen den Uhrzeigersinn nach vorn auf „12 Uhr“ mit der Ferse, zur Seite auf „9 Uhr“ mit der kompletten Fußinnenseite und nach hinten auf „6 Uhr“ mit der Fußspitze tippen.

- Erlernen der Körpergewichtsverlagerung von einem auf das andere Bein unter Einhaltung der Grundposition, Stand auf einem Bein und Verlagerung des KSP auf das Standbein

- Hinweis an die TN:
 - Bei der Verlagerung des KSP darauf achten, dass das Becken und der Schulterbereich waagrecht bleiben und sich nicht zur Seite neigen.

- Die Übung auf jeder Seite 10–15 Mal wiederholen

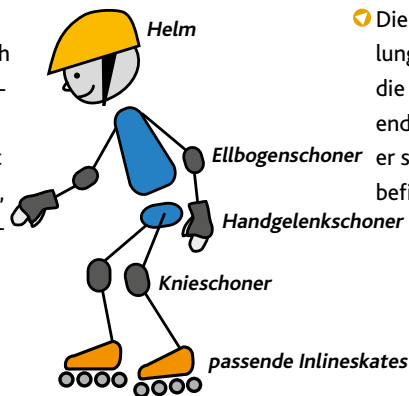


Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30–40 Minuten)

● Anziehen eines Inlineskates

Als erstes wird der Helm aufgesetzt, danach werden Knie- und Ellenbogenschoner angelegt und der rechte Inlineskate angezogen. Es ist zu beachten, dass der Inlineskate fest zugeschnürt wird. Wenn dies geschehen ist, werden die Handschoner, mit der Hartplastikseite im Handtellerbereich angelegt. Anschließend wird für alle Übungen eine Fahrtrichtung festgesetzt, an die sich alle halten sollen, um Unfälle zu vermeiden.

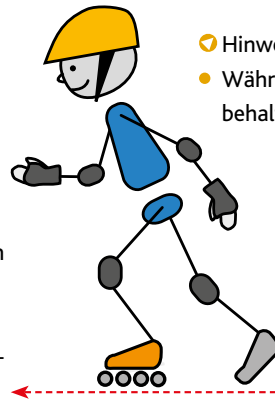


- ✔ Die ÜL erläutert nochmals die korrekte Einstellung des Helmes, so dass dieser fest sitzt und die vordere Kante ca. auf der Mitte der Stirn endet. Der Kinnriemen wird so eingestellt, dass er sich maximal zweifingerbreit unter dem Kinn befindet.

● Skaten mit einem Inlineskate – Rollerfahren I

- ⦿ Die TN bewegen sich mit einem Inlineskate und einem Turnschuh an den Füßen auf der festgelegten Fahrfläche.

Die TN stehen in der bekannten Grundposition – der „Turnschuhfuß“ als auch der „Inlinerfuß“ stehen mit der kompletten Fußfläche auf. Um eine Vorwärtsbewegung zu erlangen, wird mit dem „Turnschuhfuß“ wie beim Rollerfahren Schwung gegeben. Nach einigen Gewöhnungsrunden, sollen die TN versuchen, möglichst lange, ohne den Oberkörper zu verdrehen, auf dem „Inlinerfuß“ zu gleiten und ihre „rollende“ Strecke immer weiter zu verlängern. Danach wird die Seite (Inlineskate und Turnschuh) gewechselt und die Übung wiederholt.



- ⦿ Erlangung des Gleichgewichts auf einem Bein, Schulung des Gleichgewichts

- ✔ Hinweis an die TN:
 - Während der gesamten Übung soll die GP beibehalten werden.

● GP und die 4 Orientierungspunkten auf Inlineskates

- ⦿ Die TN ziehen beide Inlineskates an und stehen mit Abstand im Innenstirnkreis.

Zunächst werden mit den TN die Übungen „Grundposition“ und „4 Orientierungspunkte“ nochmals im Stand auf Inlineskates durchgeführt. Ggf. können die TN, die noch nie auf beiden Inlineskates gestanden haben, auf einer kleinen Matte oder Rasen stehen, um nicht direkt wegzurollen. Anschließend wird die Übung „4 Orientierungspunkte“ bei langsamer Fahrt auf der festgelegten Fahrfläche wiederholt.

Diese Übung kann auch immer wieder zur Erinnerung im weiteren Stundenverlauf eingeschoben werden.

- ⦿ Kennenlernen und Üben der GP auf Inlineskates, Schulung des Körpergefühls und Erkennung der Orientierungspunkte

✔ Beobachtungspunkte Grundposition:

- Füße parallel eine Fußbreite auseinander
- Knie deutlich gebeugt
- Oberkörper möglichst aufrecht
- Arme vor dem Oberkörper

- ✔ Wenn das langsame Rollen bei den Anfängern bzw. Anfängerinnen noch nicht klappt, empfiehlt es sich, erst die Übung „Rollerfahren II“ mit beiden Inlineskates durchzuführen.

● Rollerfahren II (Rollen auf einem Bein mit beiden Inlineskates)

Die TN stehen im Stand in der GP.

Sie sollen den Körperschwerpunkt (KSP) erst einmal im Wechsel dosiert auf das linke und rechte Bein verlagern. Hierbei sollen sie versuchen, das Gleichgewicht zu halten und zunächst nicht zu rollen.

Diese Übung wird anschließend im langsamen Rollen wiederholt. Der erste Teil der Übung kann dadurch gesteigert werden, dass das unbelastete Bein leicht angehoben wird.

Im zweiten Teil der Übung wird das Körpergewicht ganz auf ein Bein verlagert. Das jetzt freie Bein gibt wie beim Rollerfahren Vorwärtsantrieb (= „Gas geben“). Die TN fahren ein paar Runden mit dem einen Bein als „Gaspedal“, danach mit dem anderen Bein.

- ⦿ Verlagerung des Körperschwerpunktes, Schulung des Gleichgewichts auf Inlineskates, Gefühl entwickeln auf einem Bein zu stehen bzw. zu rollen

- ✔ Anfänger*innen, welche noch nie auf beiden Skates gestanden haben, können sich auf Rasen oder in der Halle auf eine kleine Matte stellen.

- ✔ Die TN sollen darauf achten, dass sie eine lange Gleitphase auf dem belasteten Bein haben und in der Grundposition verbleiben.

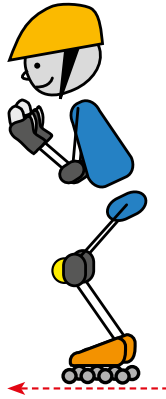
Stundenverlauf und Inhalte

● Grundposition mit Tennisball (TB)

- ⦿ Jede bzw. jeder TN bekommt einen Tennisball, der zwischen den Knien festgehalten werden soll.

Zu Beginn der Übung wird ein wenig Anschwung genommen und der TB zwischen die Knie geklemmt. Danach sollen die TN in der GP rollen.

Anschließend soll versucht werden, den TB dauerhaft zwischen den Knien zu halten und leicht „Gas zu geben“. Ziel ist es, den Körper beim Skaten konstant in der Grundposition zu halten.



Absichten und Hinweise

- ⦿ Erlangung der richtigen GP unter Einhaltung der 4 Orientierungspunkten im Rollen
- ✓ Falls der Tennisball zwischen den Knien runterfällt und wegrollt, die anderen TN durch Rufen „Achtung Ball!“ darauf hinweisen und dann erst mit Rücksichtnahme auf die anderen übenden TN den TB wieder einsammeln. Ggf. auch die anderen TN erst vorbei rollen lassen.

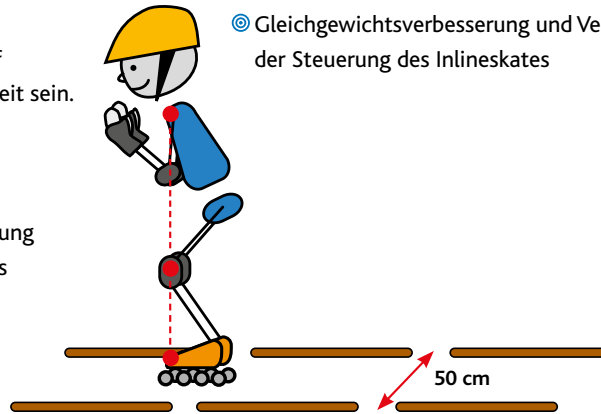
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–15 MINUTEN)

● Skaten zwischen „Gleisen“

- ⦿ Mit den Springseilen/Stäben wird eine Art „Gleis“ auf einer Geraden gebaut. Das „Gleis“ sollte ca. 50 cm breit sein. Die TN rollen mit Abstand hintereinander durch das „Gleis“ und außenherum wieder zurück.

Nacheinander nimmt jede bzw. jeder TN etwas Schwung und rollt in der Grundposition mit beiden Inlineskates auf dem Boden durch das „Gleis“.

Danach wird die Übung jeweils auf dem rechten als auch auf dem linken Inlineskate (auf einem Bein) mehrmals wiederholt.



- ⦿ Gleichgewichtsverbesserung und Verbesserung der Steuerung des Inlineskates

AUSKLANG (15–20 Minuten)

● Igelballmassage

- ⦿ Die TN ziehen ihre Inlineskates aus und stellen sich im Innenstirnkreis auf. Jede bzw. jeder TN bekommt einen Igelball (IB).

Im Stand wird der IB auf den Boden gelegt. Einen Fuß auf den IB aufsetzen und diesen von der Ferse bis zu den Grundgelenken der Zehen über den IB rollen.

Nach ca. 1 Minute Fußwechsel

- ⦿ Lockerung der Fußmuskulatur
- ✓ Die TN sollen nur so viel Druck auf den IB geben, wie es ihnen angenehm ist.
- ✓ Hier kann auch die GP des Skatens nochmals thematisiert werden.

● Dehnung der beanspruchten Muskulatur

- ⦿ Die TN stehen im Innenstirnkreis

Es sollten insbesondere Dehnungs- und Mobilisationsübungen zu folgenden Muskelgruppen durchgeführt werden:

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur, Dehnung der Adduktoren, Dehnung der Beinrückseite, Dehnung der Wadenmuskulatur, Dehnung der Rumpfseite, Dehnung der Nackenmuskulatur, Dehnung der oberen Rückenmuskulatur

Beschreibungen zu den Dehnungsübungen findet man in der Sport-Online-Kartei „Übungen für die Fitness“ unter <https://www.lsb-spok.de/index.php?poolID=43>

- ⦿ Dehnung der beanspruchten Muskulatur, Entgegenwirkung einer Muskelverkürzung durch die sportspezifische Haltung und Belastung, Erhaltung der Beweglichkeit durch Dehnungs- und Mobilisationsübungen
- ✓ Hinweise zur Ausführung der Dehnungsübungen:
 - Die Dehnungsposition ca. 30–90 Sekunden halten
 - Immer beide Seiten dehnen

● Reflexion und Verabschiedung

- ⦿ Alle TN und die ÜL stehen im Innenstirnkreis.

Die ÜL fragt die TN nach ihrem Befinden während und nach der Übungsstunde.

Abschließend verabschieden sich alle TN durch ein Winken zueinander.

- ⦿ Förderung der Selbstreflexion und Verabschiedung der TN
- ✓ Die ÜL gibt den TN einen Ausblick auf die zweite Trainingseinheit des Basistrainings.



#Zusammen Sporttreiben mal anders

Ein digitales Sportangebot

Vorbemerkungen/Ziele

Aufgrund der Corona-Pandemie sind Sportvereine, Sporthallen und Spielplätze etc. geschlossen. Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote als auch das Training finden nicht statt. Der Kontakt mit Freunden und der Trainingsgruppe sind stark eingeschränkt. Jetzt zeigt sich auch, wie wichtig Bewegung und Sporttreiben sowie der Kontakt mit Freunden und Gleichaltrigen für Kinder und Jugendliche sind. In dieser Ausnahmesituation sind kreative Wege und Lösungen sowie Mut für Neues und zum Ausprobieren gefragt. Digital zusammen Sport treiben?! Vielleicht ein Zukunftstrend. Dieses Stundenbeispiel soll Übungsleitungen Anregungen bieten, kreative Bewegungsideen und Mitmachaktionen für aber vor allem auch mit den Teilnehmenden zu entwickeln. Es zeigt Möglichkeiten zur Partizipation und Interaktion auf, die den Kontakt innerhalb der Sport- und Trainingsgruppe aufrechterhalten und einen Zusammenhalt schaffen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Erstellung der Chat-Gruppe**
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) erstellt die digitale Gruppe und lädt alle Teilnehmer*innen (TN) ihres Vereinsangebots zum digitalen Sporttreiben ein.

Wichtig: Dazu bitte die geltenden Datenschutzbestimmungen eures Vereins beachten! Und vorab mit den Erziehungsberechtigten der TN alle notwendigen Dinge klären.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:
Mitgestaltung, Mitbestimmung, Mitverantwortung
Zeit:
60 Minuten
Teilnehmer*innen (TN):
Kinder und Jugendliche ab ca. 10 Jahren
Material:
Smartphone mit entsprechender Messenger-/Video-App, verschiedene Alltagsmaterialien
Ort:
Zu Hause

Absichten und Hinweise

- ⊙ Nach Absprache mit den TN wird eine „digitale Übungsgruppe“ eingerichtet.
- ⊙ Die ÜL verwendet einen ihr und den TN zur Verfügung stehenden Messengerdienst.



NRW bewegt
seine KINDER!
05.2020

Stundenverlauf und Inhalte

- **Die Idee gemeinsam entwickeln**
- ⊙ Die ÜL beschreibt der Gruppe die Idee *#Zusammen Sporttreiben mal anders* und erläutert die Möglichkeiten, gemeinsam Sport zu treiben.
 - Zu den üblichen Trainingsterminen sind alle TN online und begegnen sich digital.
 - Dies kann entweder in Form von Textnachrichten sein oder in einer Telefon- bzw. Videokonferenz.
 - Die Idee ist, im gewohnten Umfang ein gemeinsames Sport- und Bewegungsprogramm durchzuführen, welches auch von den TN mitgestaltet wird.
 - Im Anschluss gibt es für die TN (und die ÜL) eine Challenge, die zu meistern ist oder ein kurzes Quiz.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- **Zusammen Sporttreiben mal anders**
- ⊙ Die ÜL stellt an den üblichen Trainingstagen ein für die Trainingsgruppe passendes Trainingsprogramm in Form von einer Übungssammlung und Bewegungsspiele zusammen. Zur gewohnten Zeit begrüßen sich alle im Messengerdienst und starten mit dem Trainingsprogramm.

Variationen:

- Im Telefon- oder Videochat können alle zeitgleich die vorgestellten Übungen der ÜL mitmachen.
- Sollte der Telefon- oder Videochat nicht möglich sein, kann die ÜL die Übungen, die durchgeführt werden sollen, in der Messengergruppe beschreiben.
- Um die Sportstunde lebendiger zu gestalten, ist auch das Drehen eines Videos im Vorfeld durch die ÜL, in welchem die Übungen kurz vorgestellt werden, eine Möglichkeit.

Je nach Zielgruppe können unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden. Bei Kindern und Eltern bietet es sich an, auf Bewegungsspiele zurückzugreifen, bei Jugendlichen sind auch Fitnessübungen beliebt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–15 MINUTEN)

- **Challenges**
- ⊙ Am Ende der Trainingseinheit bekommen die TN eine Aufgabe (Challenge), die sie spätestens bis zum Start der nächsten Trainingseinheit erfüllen müssen.

Beispiel für koordinative Bewegungsaufgaben

- *„Lege dich auf den Bauch und ziehe den linken Schuh aus. Winkele das rechte Bein an und lege den linken Schuh auf die Sohle des rechten Schuhs. Versuche nun, dich auf den Rücken zu drehen, ohne dass der Schuh runterfällt.“*



Absichten und Hinweise

- ⊙ Digitale Interaktion der ÜL mit den TN, Aufrechterhaltung des gewohnten Trainingsrhythmus, Steigerung der Motivation der TN durch eigene Bewegungs-, Spiel- und Sportbeiträge
- ⊙ In diesem Stundenbeispiel werden keine konkreten Übungen genannt, da diese von der ÜL individuell und zur jeweiligen Sportart bzw. zum Könnensniveau der Kinder und Jugendlichen passend ausgewählt werden.
- ✔ Macht euch auf den Seiten eurer Vereine, KSB/SSB, den Fachverbänden und dem LSB schlau. Dort gibt es aktuell viele Beispiele für Bewegungsspiele oder Fitnessübungen zu Hause.
- ✔ Die Spiel- und Übungssammlung SPOK des LSB findet ihr unter www.lsb-spok.de. Hier findet man mehr als 2.500 Ideen für Spiele und Übungen im Sport.
- ✔ Das Gefühl des „Miteinander-Sporttreibens“ wird im Videochat am stärksten vermittelt. Daneben bietet er der ÜL die Möglichkeit, den TN Rückmeldungen zu ihren Bewegungsausführungen zu geben.
- ⊙ Spaß in die Gruppe bringen, den TN auch zwischen den Trainingseinheiten Interaktionsmöglichkeiten bieten, Ehrgeiz wecken



Stundenverlauf und Inhalte

Beispiel für eine Aufgaben in der Natur:

- „Geht in den Wald und sammelt herumliegende Äste und Zweige. Wer baut daraus den höchsten Turm?“



Wenn die TN die Challenge gemeistert haben, stellen sie ein Video oder ein Foto dazu in die Chat-Gruppe.

Die Challenges für die kommenden Trainingseinheiten, sollen im weiteren Verlauf der digitalen Sportangebote von den TN übernommen werden.

● Wer weiß was?

Eine Alternative oder Ergänzung zur Challenge sind interaktive Quiz- und Umfragetools.

Am Ende der Trainingseinheit werden Fragen mittels Videokonferenz präsentiert und die TN können mit ihren mobilen Endgeräten antworten.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Ritual

- Die TN kreieren und beschließen ein wiederkehrendes Ritual, das sie mit der ÜL nach jeder Stunde „gemeinsam“ durchführen.

Absichten und Hinweise

⊙ Mitgestaltung der Challenges:

- Erfahren, dass das Mitgestalten von Trainingssequenzen motiviert und Anreize zum Weiterentwickeln schafft
- Partizipation fördern und die Kreativität der Kinder und Jugendlichen wecken

- ⊙ Mit Hilfe des Quiz hat die ÜL auch die Option, im Spiel (Sport-)Wissen zu vermitteln und so einen Beitrag zur Bildung zu leisten.

- ✔ Die Kinderquize von GEOLINO greifen verschiedenste Themen auf und bieten der ÜL zielgruppengerechte Anregungen für die Formulierung der Fragen und Antworten:
www.geo.de/geolino/quiz-ecke

- ⊙ Stärkung des Gruppengefühls, Vorfreude auf die nächste digitale Trainings- und Übungseinheit aufbauen



Schneeball „Flocke“ und die bunten Bälle – Teil 1

Ballsport macht Spaß

Vorbemerkungen/Ziele

Für viele Kinder ist der Umgang mit Bällen nicht mehr selbstverständlich, obwohl Bälle alle Altersgruppen faszinieren. Im Alltag wird der Ball immer weniger eingesetzt und das Werfen und Fangen kaum noch geübt. In diesem Stundenbeispiel lernen die teilnehmenden Kinder im Rahmen einer Bewegungsgeschichte Schneeball „Flocke“ kennen und werden kindgemäß und spielerisch mit viel Spaß an verschiedene Bälle in Anlehnung an die großen Sportspiele herangeführt. Schneeball „Flocke“ kommt zu den Kindern und entdeckt mit ihnen, aus den Medien bekannte Sportspiele mit dem Ball: Basketball, Fußball, Hockey und Tennis. In der ersten Bewegungseinheit werden spielerische Anregungen für das Ballhandling mit Händen und Füßen gegeben, die u.a. die Grundlage zum Erlernen von Basketball und Fußball bilden. In Teil 2 werden weitere Ballsportarten thematisiert. Die Bewegungsgeschichte kann auch noch erweitert werden und weiterführende Bezüge zu den großen Sportspielen herstellen, in denen die Übungsleitung zusammen mit den Kindern spielerische Fertigkeiten mit dem Ball auswählt und durchführt.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Schneeball „Flocke“

- ⊕ Die Kinder sitzen mit der Übungsleitung (ÜL) im Kreis.

In der Kreismitte befindet sich das „Schneefeld“ (= großes weißes Tuch). Auf dem „Schneefeld“ liegt „Flocke“.

Die Geschichte:

„Wir sind heute zu Besuch bei ‚Flocke‘ dem Schneeball. ‚Flocke‘ wohnt in Schneedorf, wo es immer viel schneit. ‚Flocke‘ und die anderen Schneebälle spielen immer sehr gerne mit den Kindern zusammen. Am liebsten – Schneeballschlachten. Unsere Turnhalle wird jetzt ‚Flockes‘ Schneedorf.“

Die Kinder werden zu Schneeflocken. Die Kinder können sich weiße Punkte ins Gesicht malen oder aus alten weißen Tüchern Schneeflockenkostüme kreieren. „Was macht überhaupt eine Schneeflocke?“. Die Kinder tanzen, gehen und laufen durch die Turnhalle und spielen Schneeflocken (leicht, leise, hüpfend, liegend, sanft ...) nach.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

1 bis 20 Kinder (Jungen und Mädchen) im Alter von 4 bis 7 Jahren

Material:

Großes weißes Tuch als „Schneefeld“, „Flocke“: Bild oder weißer Seidenpapierball oder Wattebällchen mit Gesicht, weiße Schminkefarbe, alte weiße Tücher für Kostüme, Bälle: jeweils passenden Bälle zu der Ballsportart, Gymnastikbälle, einfache kleine Plastikbälle, fachsportspezifische Softbälle, Alltagsmaterialien: viele Papprollen, Eimer
Geräte: Langbänke oder Markierungshütchen

Ort:

Turnhalle oder Außengelände

Absichten und Hinweise

- ⊕ Begrüßung der TN und Vorstellen des Stunden-themas, Einstieg in die Bewegungsgeschichte
- ✔ Die Begrüßung findet auf Augenhöhe im Sitzkreis statt.
- ✔ Durch die ÜL erfahren die Kinder, dass „Flocke“ mit den Kindern viele andere Ballspiele kennenlernen wird.
- ⊕ Die Kinder sollen in der Geschichte ankommen, sich in die Situation einfinden, sich mit Schneeflocken identifizieren und ihren ersten Bewegungsdrang ausleben.
- ✔ Evtl. mit passender Musikbegleitung

SPIELE/
BALLSPIELE
11.2020

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Schneeball „Flocke“ und die bunten Bälle

- ⊙ Die Kinder und ÜL gehen zurück zum „Schneefeld“, wo „Flocke“ wartet, und setzen sich wieder im Kreis zu „Flocke“.

Die ÜL erzählt den Kindern, dass „Flocke“ noch andere bunte Bälle in der Turnhalle gesehen hat, die keine Schneebälle sind.

Fragen an die Kinder:

- „Welche Bälle kennt Ihr?“
- „Aus welchen Materialien besteht der Ball?“
- „Welche Sportarten bzw. Sportspiele mit Ball kennt ihr schon?“

„Flocke‘ ist von euch begeistert, von so vielen bunten Bällen hat er noch nie gehört. ‚Flocke‘ freut sich auf viele neue Freunde. Er möchte mit euch viel ausprobieren und sehen, was ihr mit den Bällen macht.“

● Aufwärmen für den Ballsport

- ⊙ Die Kinder bewegen sich frei durch den Raum.

„So wärmt sich ‚Flocke‘ auf – mach‘ doch einfach mit.“

- „Gehe langsam durch den Raum und bewege dabei deine Finger.“
– Finger strecken, Fäuste machen usw.
- „Strecke deine Arme aus und mache mit ihnen kleine und große Kreise.“
- „Mache ein paar große Schritte und dann ganz kleine Schritte in verschiedene Richtungen.“ – vorwärts, rückwärts, seitwärts
- „Hüpfe/springe leicht nach oben, dann nach vorne, hinten und zur Seite. Dann drei Mal vor, zurück, nach rechts und nach links.“
- „Klatsche in die Hände – über dem Kopf, vor dem Bauch, hinter dem Rücken und dann noch einmal vorne.“
- „Klatsche mit deinen Handflächen auf deine Oberschenkel und rufe – ‚Viel Spaß!‘“

● Vorbereitung der Ballspiele

- ⊙ Alle Kinder treffen sich vor einem Ballspiel am „Schneefeld“ mit „Flocke“. Die ÜL stellt den Kindern einen Ball vor und bespricht mit ihnen gemeinsam, was für ein Ball das ist. Anschließend wird vor den Ballspielübungen abgestimmt, welche Regeln gelten, damit sich niemand durch die Bälle verletzt. Ballspielregeln:

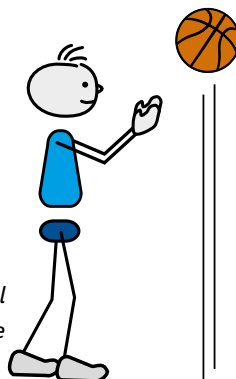
- Bälle, die nicht genutzt werden, in einen umgedrehten Kasten legen
- Den Ball nur jemand anderen zuwerfen, wenn er bzw. sie einen anschaut

● „Basketball spielen“

- ⊙ Benötigtes Material: je Kind einen Ball (Kinderbasketball oder Soft-Basketball) und Papprollen (PR), einen Eimer (als „Basket“) pro Gruppe

Einzelübungen von einer zur anderen Raumseite:

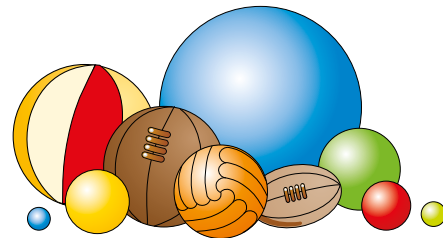
- „Prelle den Ball mit beiden Händen auf den Boden und versuche, ihn nach dem Aufprall wieder zu fangen.“
- „Klappt die Übung gut, versuche es im Gehen und vielleicht auch schon im langsamen Laufen.“
- „Probiere nur mit einer Hand das Prellen auf den Boden aus.“
- „Wirf den Ball mit beiden Händen weg, hole ihn dir wieder und probiere es mehrmals aus. Laufe schnell hinterher und hebe deinen Ball wieder auf. Probiere die Übung auch nur mit einer Hand aus.“



Absichten und Hinweise

- ⊙ Individuelle Erfahrungen, die die Kinder schon mit einem Ball gemacht haben, werden ausgetauscht.

Die Ballspiele, die für diese Stunde anstehen, bekommen Priorität.



- ⊙ Vor den Spielen mit den Bällen wärmen sich alle Kinder mit verschiedenen Bewegungsübungen auf.

- ⊙ Die ÜL macht die einzelnen Bewegungsaufgaben vor und dann auch weiter mit. Sie greift auch Bewegungsvariationen oder neue Bewegungsideen der Kinder auf.

- ⊙ Ruhe finden, Förderung der Konzentration, Motivationssteigerung durch Einbindung der Kinder

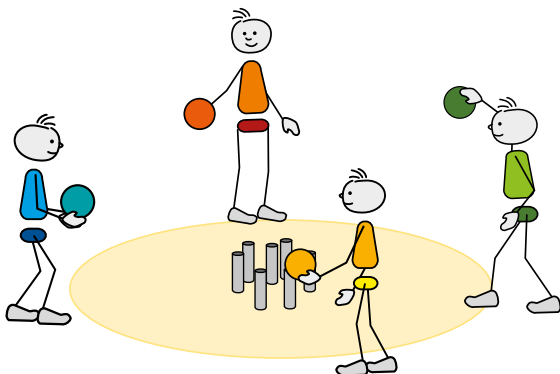
- ⊙ Mit einem Ball/Basketball vertraut werden, Ballgewöhnung, Ball prellen, werfen und fangen, Förderung der Grobmotorik und Auge-Körper- sowie Auge-Hand-Koordination, zielgenaues Werfen

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

Gruppenübungen in einer großen Kreisformation:

- „Platziert die Papprollen auf dem Boden und versucht, sie mit einem Wurf zu treffen.“
- „Stellt den Eimer in die Kreismitte auf den Boden, versucht, den Ball in den Eimer zu werfen.“



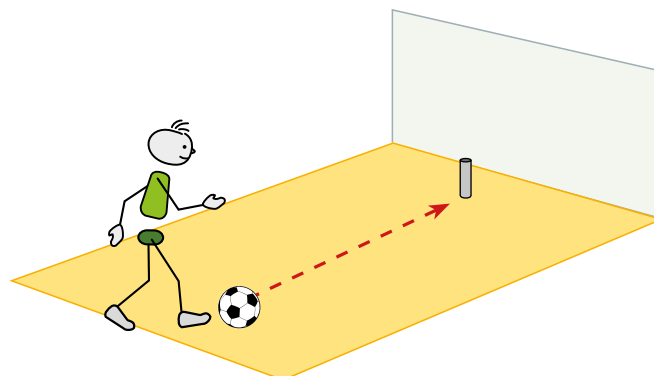
● „Fußball spielen“

- ⊙ Benötigtes Material: je Kind einen Ball/Fußball und Papprollen (PR)
- Die Übungen können in der Gruppe oder auch alleine durchgeführt werden.

- ⊙ Erste Ballschussversuche mit dem Fuß, Koordinationsschulung, Auge-Fuß-Koordination, Förderung von Sozialverhalten und Kommunikation

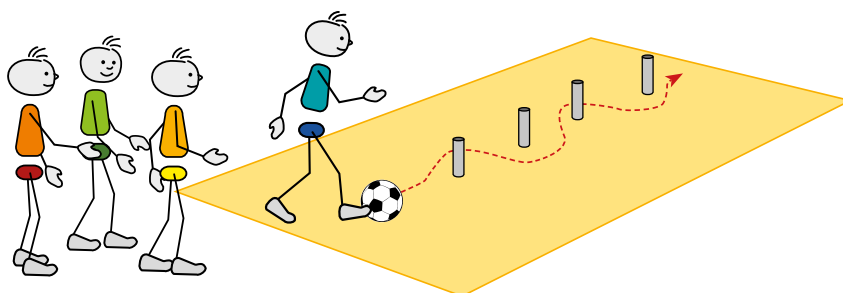
Einzelübungen gegen eine Wand:

- „Lege den Ball auf den Boden und probiere abwechselnd, mit dem rechten und dem linken Fuß den Ball zu treffen – erst nur ein Schubs, dann schon mit mehr Beinschwung.“
- „Versuche so fest zu schießen, dass der Ball zu dir zurückkommt.“
- „Stelle die PR auf den Boden, ungefähr fünf Schritte von dir entfernt. Dann legst du den Ball vor deine Füße. Versuche, mit einem Schuss die Rolle zu treffen.“



Gruppenübungen von einer zur anderen Raumseite bzw. gegen eine Wand:

- „Baut eine Slalomstrecke mit den PR auf und führt nacheinander den Ball mit den Füßen hindurch, ohne dass die Rollen umfallen.“



- „Baut euch aus zwei PR ein Fußballtor. Stellt euch in einem selbst gewählten Abstand vor das Tor und versucht, mit einem Fuß den Ball in das Tor zu schießen. Führt die Übung einer nach dem anderen aus. Beim zweiten Torschussversuch versucht es mit dem anderen Fuß.“

- ⊙ Die Kinder können in Kleingruppen (z.B. zu dritt) selber entscheiden, wie breit ihr Fußballtor sein soll.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Schneeballschlacht oder Haltet das Feld frei!

- Es werden zwei Mannschaften gebildet.

Die Spielfeldgröße kann je nach Leistungsstand und Größe der Gruppe individuell gestaltet werden. In der Mitte des Spielfeldes steht eine Langbank als Spielfeldunterteilung.

Alle zur Verfügung stehenden Bälle werden zahlenmäßig gleich in den beiden Spielfeldhälften verteilt.

Die beiden Mannschaften stehen in ihren jeweiligen Spielfeldhälften. Auf ein Startkommando hin, beginnen die Kinder, die Bälle aus der eigenen Spielfeldhälfte in die andere zu werfen. Ziel ist es, am Ende einer Spielzeit von ca. 1–2 Minuten möglichst wenige Bälle in der eigenen Spielfeldhälfte zu haben.

Gespielt wird zwei Spielzeiten mit Seitenwechsel der Spielfeldhälfte. Wer am wenigsten Bälle bei den beiden Durchgängen auf der eigenen Spielfeldseite zählt, ist die Gewinner-Mannschaft.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Aufräumen mit „Flocke“ und ein Schneeflockentanz

- Die Kinder begeben sich nach dem Spiel zurück auf das „Schneefeld“ und bilden einen Sitzkreis.

Die Kinder ruhen sich nach der „Schneeballschlacht“ kurz auf dem „Schneefeld“ aus und „Flocke“ spendiert „Schneewasser“ (= stilles Wasser).

Die ÜL erklärt den Kindern, welche Bälle bzw. Zeitungsbällchen wohin aufgeräumt werden – z.B. große Bälle in die Ballkiste, kleine Plastikbälle in eine Schachtel und Zeitungsknöllchen in einen Eimer.

Nach einem abschließenden kleinen Tanz mit „Flocke“, verabschieden sich die Kinder von „Flocke“ und verabreden sich, beim nächsten Mal wieder mit ihm zu spielen und ihm neue Spiele mit Bällen zu zeigen. Dann verschwindet „Flocke“ in der bereitstehenden kleinen Kühlbox, in der er es bis zur nächsten Balleinheit schön kühl hat.

● Reflexion und Abschluss der Stunde

- Die Kinder sitzen mit der ÜL auf dem „Schneefeld“.

Die ÜL regt die Kinder an, in einen Austausch zu gehen und ihre Erlebnisse in der Stunde zu erzählen.

Es wäre toll, wenn jedes Kind sich äußern würde.

Mögliche Reflexionsfragen:

- „Welches Spiel hat dir besonders Freude gemacht?“
- „Welches Spiel findest du gar nicht gut?“
- „Was ist dir gut gelungen oder hat heute gut geklappt?“
- „Mit welchem Ball hat dir das Spielen am besten gefallen?“
- „Welches Spiel würdest du gerne nochmals spielen?“
- „Was möchtest du beim nächsten Mal gerne wiederholen?“

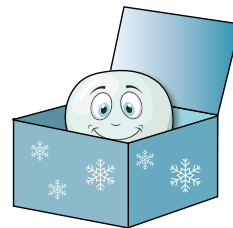
Die Zeit ist um, das Spiel ist aus und die Kinder gehen nach Haus.
„Auf Wiedersehen bis zum nächsten Mal und bleibt am Ball!“

Absichten und Hinweise

- Stärkung des Teamgeistes, Reaktionsschulung, Ausdauerförderung
- ✓ Hinweis zu den Bällen: Am besten eignen sich kleine Plastikbälle, bunte weiche Bälle, kleine Kissen, Sandsäckchen oder auch geknülltes Zeitungspapier.
- ✓ Das Spiel kann auch mit Fliegenklatschen und Luftballons durchgeführt werden.

- Die Kinder lernen ihr Spielfeld aufzuräumen und zeigen Verantwortung.

- ✓ Während des Aufräumens wird Musik gespielt oder gemeinsam gesungen. Dadurch läuft das Aufräumen spielerisch und harmonisch ab.



- ✓ Da „Flocke“ ja ein Schneeball ist und bis zur nächsten Bewegungseinheit nicht schmelzen soll, muss „Flocke“ kühl gehalten werden.

- Jedes einzelne Kind soll reflektieren, wie es die Ballübungen empfunden hat. Vor einer kleinen Gruppe zu sprechen, die eigenen Gefühle und Ansichten zu äußern, fördert das Selbstbewusstsein und das Erlernen von Selbstreflexion und hilft, in den Gesprächskreis integriert zu sein.

- ✓ Das Kind, das spricht, bekommt einen bunten Ball und darf von den anderen Kindern nicht unterbrochen werden.

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten!
Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs



Schneeball „Flocke“ und die bunten Bälle – Teil 2

Ballsport macht Spaß

Vorbemerkungen/Ziele

„Was man doch so alles mit einem Ball machen kann!“

In Teil 1 der Geschichte von Schneeball „Flocke“ haben die Kinder alleine oder mit mehreren Kindern erste Erfahrungen mit dem Ball gemacht und das war bestimmt für einige Kinder ein ganz neues Ballerlebnis. Die Kinder haben das Ballhandling mit Händen und Füßen im Zusammenhang mit den Ballsportarten Basketball und Fußball erprobt.

In Teil 2 ist es das Ziel, die Kinder weiterhin zu motivieren und zu faszinieren und sie lernen weitere Einstiegsübungen für Ballsportarten kennen. Schneeball „Flocke“ ist auch wieder mit dabei und freut sich auf neue Spiele mit Bällen.

Die Bewegungsgeschichte kann auch noch erweitert und weiterführende Bezüge zu den großen Sportspielen hergestellt werden, indem die Übungsleitung zusammen mit den Kindern spielerische Fertigkeiten mit dem Ball auswählt und durchführt.

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Schneeball „Flocke“

- ⊙ Die Kinder sitzen mit der Übungsleitung (ÜL) im Kreis. In der Kreismitte befindet sich das „Schneefeld“ (= großes weißes Tuch). „Flocke“ liegt aufbewahrt in der Kühlbox.

Die Übungsleitung ÜL begrüßt mit „Flocke“ alle Kinder.

Die Geschichte;

„Wisst ihr noch, wer uns letzte Mal besucht hat? – Genau, ‚Flocke‘.

Was haben wir ‚Flocke‘ beim letzten Treffen alles gezeigt? Was haben wir gespielt? Als was haben wir uns verkleidet? Welche Bälle/Ballsportarten haben wir kennengelernt?“

„‚Flocke‘ freut sich riesig, mit euch heute zusammen die Ballspiele Hockey und Tennis kennenzulernen.“

„Wer möchte malt sich weiße oder bunte Punkte ins Gesicht und verkleidet sich als Schneeflocke. Das freut ‚Flocke‘ besonders.“

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegung, Spiel und Sport

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

1 bis 20 Kinder (Jungen und Mädchen)
im Alter von 4 bis 7 Jahren

Material:

Großes weißes Tuch als „Schneefeld“,
Kühlbox mit „Flocke“,

weiße und bunte Schminkefarbe,

Bälle: jeweils passenden Bälle zu der Ballsportart,
Bastelmaterial für Hockeyschläger, Luftballons,
Langbank

Alltagsmaterialien: viele Papprollen (PR), Fliegenklatschen, „Team-Schneeball-Preise“

Ort:

Turnhalle oder Außengelände

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung der TN und Vorstellen des Stunden-themas, Einstieg in die Bewegungsgeschichte
Die Kinder sollen in der Geschichte ankommen und sich wieder in die Situation einfinden.
Die letzte Übungsstunde wird reflektiert.

- ✔ „Flocke“ bekommt heute bunte Punkte, denn er weiß jetzt, dass es viele bunte Bälle gibt und nicht nur Schneebälle.



SPIELE/
BALLSPIELE
12.2020

Stundenverlauf und Inhalte

● Aufwärmen für den Ballsport

- ⊙ Die Kinder bewegen sich frei durch den Raum.

„Vom Schneefeld aus gehen wir nun zusammen mit ‚Flocke‘ ins nächste Ballabenteuer.“

„So wärmt sich ‚Flocke‘ auf – mach‘ doch einfach mit.“

- „Gehe langsam durch den Raum und bewege dabei deine Finger.“
- „Strecke deine Arme aus und mache mit ihnen kleine und große Kreise.“
- „Mache ein paar große Schritte und dann ganz kleine Schritte in verschiedene Richtungen.“
- „Hüpfe/springe leicht nach oben, dann nach vorne, hinten und zur Seite.“
- „Klatsche mit deinen Handflächen auf deine Oberschenkel und rufe ‚Viel Spaß!‘“

● „Achtung Schneeball!“

- ⊙ Die Kinder stehen in einem größeren Innenstirnkreis.

Ein Kind stellt sich in die Kreismitte. Die Kreisgruppe versucht, mit einem leichten, weichen Ball oder Luftballon das Kind in der Mitte durch Wurf oder Schuss zu treffen. Das Kind in der Mitte versucht, nicht getroffen zu werden. Wird es getroffen, darf das abtreffende Kind in die Kreismitte.

Variationen:

- Der Wechsel in die Kreismitte erfolgt der Reihe nach, so dass jedes Kind die Rolle in der Kreismitte einmal einnimmt.
 - Das Kind in der Kreismitte darf den Ball fangen und gilt dann nicht als getroffen.
 - Zwei Kinder stellen sich in die Kreismitte.
 - Es kann mit zwei Bällen gespielt werden.
- ⊙ Nach dem Aufwärmen werden alle Schneeflocken-Verkleidungen auf dem „Schneefeld“ abgelegt.
- „‚Flocke‘ passt auf die Schneeflocken-Verkleidungen auf. Denn beim Ballsport braucht man Bewegungsfreiheit. Die Punkte im Gesicht bleiben natürlich.“

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Ballspielregeln

- ⊙ Alle Kinder treffen sich vor einem Ballspiel am „Schneefeld“ mit „Flocke“. Die ÜL weist die Kinder nochmals auf die Ballspielregeln hin, damit sich niemand verletzt.

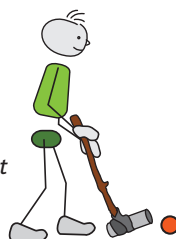
● „Hockey spielen“

- ⊙ Benötigtes Material: je Kind einen Hockeyschläger oder selbstgebastelten Schläger, einen kleineren Ball und eine Papprolle (PR)

Bastelanleitung für einen Hockeyschläger:

Benötigtes Material: Stock aus dem Wald oder Garten, PR, Klebeband

„Du nimmst eine PR und machst ein kleines Loch hinein. Dann kommt der Stock in das Loch. Mit Klebeband kannst du die PR am Stock noch sichern.“



Absichten und Hinweise

- ⊙ Vor den Spielen mit Bällen, wärmen sich alle Kinder mit verschiedenen Bewegungsübungen auf.
- ✔ Die ÜL macht die einzelnen Bewegungsaufgaben vor und dann auch weiter mit. Sie greift auch Bewegungsvariationen oder neue Bewegungsideen der Kinder auf.
- ✔ Für das Spiel einen leichten und weichen Ball benutzen!
- ✔ Gemeinsame Absprache, ob geworfen oder geschossen wird!
- ⊙ Spielerische Erwärmung, Förderung der Wurfsicherheit, Konzentration, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit, Förderung des Teamgeistes und des Selbstbewusstseins
- ⊙ Ruhe finden, Förderung der Konzentration, Motivationssteigerung durch Einbindung der Kinder
- ⊙ Schulung der Fein- und Grobmotorik, Teamfähigkeit, Koordinationsförderung, Förderung der Kreativität
- ✔ Wenn keine Hockeyschläger vorhanden sind, können die Kinder bei der Begrüßung mit „Flocke“ auf dem „Schneefeld“ einen Hockeyschläger basteln – das dauert ca. 5 Minuten. Als Schlägeralternativen eignen sich auch Kinderbesen oder stabile Äste.

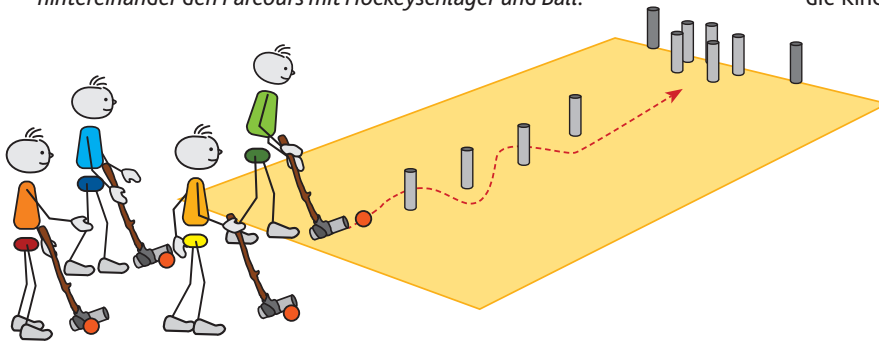
Stundenverlauf und Inhalte

Einzelübungen von einer zur anderen Raumseite:

- „Nimm deinen Hockeyschläger in die Hände und lege den Ball auf den Boden. Versuche, mit der Schlagfläche den Ball anzuschubsen. Wichtig ist, schaue immer auf den Ball. Wenn das klappt, gehe langsam vorwärts und schiebe den Ball mit deinem Schläger vor dir her, so dass der Ball möglichst nahe am Schläger bleibt – dann werde immer schneller.“

Gruppenübungen im Raum:

- „Baut euch einen Parcours. Für das Hockeytor stellt ihr zwei PR mit etwas Abstand auf den Boden. 5–6 PR baut ihr zu einer Slalomstrecke auf. Die restlichen PR baut ihr in einer Linie zum Abschießen auf. Durchläuft dann hintereinander den Parcours mit Hockeyschläger und Ball.“

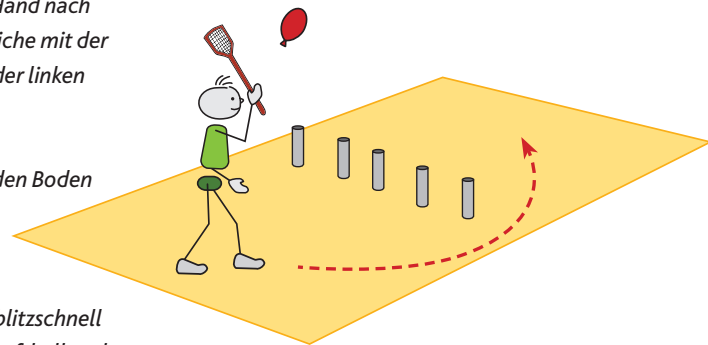


● „Tennis spielen“

- Benötigtes Material: je Kind eine Fliegenklatsche, einen aufgeblasenen Luftballon und sechs Papprollen (PR)

Einzelübungen im Raum:

- „Nimm den Luftballon und versuche, ihn mit deiner flachen Hand nach oben in die Luft zu schlagen. Anschließend machst du das gleiche mit der anderen Hand. Zum Schluss der Übung auch im Wechsel mit der linken Hand und rechten Hand.“
- „Probiere die Übung mit der Fliegenklatsche aus.“
- „Stelle sechs PR mit einem kleinen Abstand in einer Linie auf den Boden (= Netzlinie). Du nimmst die Fliegenklatsche in die eine Hand, den Luftballon in die andere Hand und dann probierst du den Luftballon auf die andere Seite der PR zu schlagen. Während der Luftballon auf die andere Seite fliegt, läufst du blitzschnell hinterher. Die Rollen dürfen dabei nicht umfallen. Bevor der Luftballon den Boden berührt, schlägst du mit der Fliegenklatsche den Luftballon auf die andere Seite zurück und läufst wieder hinterher. Wiederhole diesen Schlagabtausch mit dir selbst so oft du kannst.“



- Schulung der Fein- und Grobmotorik, der Koordination und Schnelligkeit, Förderung der Auge-Hand-Koordination

- ✔ Die Übung über das PR-Netz kann auch paarweise, ohne das Hinterherlaufen, gespielt werden.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● „Flockes“-Ballparty

1. „Luftballon-Flug“

Die Kinder stellen sich im Kreis auf und versuchen, gemeinsam einen Luftballon in der Luft zu halten. Gemeinsam werden alle Luftballonberührungen als Punkte gezählt. Fällt der Luftballon auf den Boden, beginnt die Zählung wieder bei „1“. Es werden drei Durchgänge durchgeführt.

2. „Torschuss“

Die Kinder stellen je eine PR auf einer Linie auf. Im Abstand von fünf Schritten legen sie ihren Ball auf den Boden und bei „Achtung, Fertig – Los“ schießen alle ihren Ball und versuchen, die PR zu treffen. Die getroffenen PR werden gezählt und als Punkte notiert.

- ✔ Zu den vier Ballspielen, die in den beiden Übungseinheiten vorgestellt wurden, werden vier ausgewählte Spiele durchgeführt. Dabei sind alle Kinder ein Team. „Flocke“ ist das Maskottchen und feuert an!
- Die erlernten Fähigkeiten mit dem Ball festigen, gemeinsames Erlebnis am Ende schaffen, Entwicklung von Teamgeist, Selbsteinschätzung erfahren, Fantasie fördern, Spaß und Freude an Spielen mit dem Ball

Stundenverlauf und Inhalte

3. „Alle auf einen Streich“

Die Kinder stellen auf einer Langbank 10 PR auf. Im Abstand von fünf Schritten werfen die Kinder bei „Wurf“ ihren Ball Richtung PR, so dass diese möglichst alle umfallen. Wie viele Rollen können die Kinder gemeinsam auf einen Streich abtreffen?

4. „Einlochen“

Alle TN nehmen ihren Hockeyschläger und Ball und stellen sich zehn Schritte vom „Schneefeld“ entfernt auf. Bei „Los“ versuchen alle Kinder, ihren Ball mit Gefühl auf dem „Schneefeld“ „einzu Lochen“. Jedes Kind hat drei Versuche. Wie viele Bälle befinden sich am Ende auf dem „Schneefeld“?

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Aufräumen

⊕ Gemeinsam räumen die Kinder und die ÜL die Bälle und sonstige Materialien weg.

● Abschluss der Stunde

⊕ Die Kinder begeben sich nach dem Aufräumen zurück auf das „Schneefeld“ und bilden einen Sitzkreis.

„Flocke“ ist begeistert und will die Punkteanzahl der Ballparty erfahren. Die ÜL verkündet das Gesamtergebnis. Gemeinsam bejubeln die Kinder ihr gutes gemeinsames Ergebnis.

„Flocke“ hat in der Kühlbox für alle Kinder einen kleinen „Team-Schneeball-Preis“, der von der ÜL im Namen von „Flocke“ überreicht wird.

„Team-Schneeball-Preis“-Ideen:

- Weiße Tischtennisbälle mit bunten Punkten als Andenken an „Flocke“
- Viele bunte Luftballons für die Freunde von „Flocke“
- Eine Fliegenklatsche und ein bunter Luftballon
- Eine kleine Flasche „Schneewasser“ (stilles Wasser)

● Verabschiedung von „Flocke“

⊕ Alle Kinder stehen um das Schneefeld herum, auf dem „Flocke“ liegt.

„Flocke‘ ist von euch so begeistert! Er möchte seinen Schneeball-Freunden aus Schneedorf alles von euch erzählen: wie toll es hier in der Turnhalle war, was ihr alles gespielt und gelernt und mit wie vielen bunten Bällen ihr gespielt habt.“

Gemeinsam verabschieden die Kinder „Flocke“.

ÜL: „Die Uhr macht ...?“ – Kinder: „BUM“

ÜL: „Die Zeit ist ...?“ – Kinder: „Um.“

ÜL: „Das Spiel ist ...?“ – Kinder: „Aus.“

ÜL: „Schneeball, Flocke‘ und die Kinder gehen nach Haus. – Auf Wiedersehen und bleibt am Ball!“

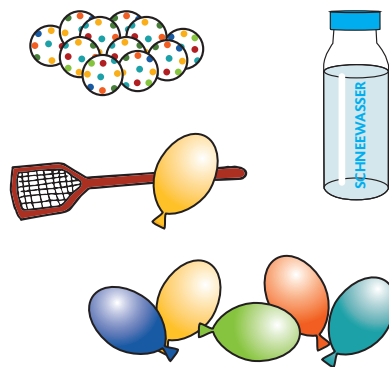
Vorsichtig wird „Flocke“ in die Kühlbox gelegt und die ÜL verspricht den Kindern, dass sie „Flocke“ mit dem „Schneedorf-Express“ nach Hause bringen lässt.

Absichten und Hinweise

✔ Die erzielten Team-Punkte von allen vier Spielen jeweils notieren und am Ende zusammenzählen.

⊕ Die Kinder lernen, ihr Spielfeld aufzuräumen und zeigen Verantwortung.

⊕ Gemeinsames Gewinnen fördert den Teamgeist und das Zusammengehörigkeitsgefühl – jedes Kind ist wichtig und gehört dazu.



⊕ Gemeinsamer Stundenabschluss

✔ Die ÜL fragt die Kinder und nimmt ihre Ideen auf, auf welchem Wege (z. B. Post = Schnee-Expresspaket, Bahn = Schnee-Express, Flugzeug = Schneeball-Flug) „Flocke“ heimkehren kann.

Es gibt ein broschiertes Buch von Alexandra Schmitz mit dem Titel „Schneeball Flocke und die bunten Bälle“, das im Verlag Books On Demand am 12. August 2020 erschienen ist.