

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



E-Book Sammlung

# Praktisch *für die* Praxis

Stundenbeispiele 2021



# Gymnastik für das Gleichgewicht

## Yoga-Variationen für eine bessere Stabilisation

### Vorbemerkungen/Ziele

Für die Balance werden Informationen der Tiefenwahrnehmung, der Innenohren, Augen und Füße zusammengeführt. Daher ist es wichtig, dass alle diese Gleichgewichtssinne angesprochen werden, um das Gleichgewicht und die Standfestigkeit ganzheitlich zu trainieren. Ein gutes Gleichgewicht ist mehr als ein sicherer Stand auf einem Bein, es ist auch die Fähigkeit, sich wieder zu fangen, wenn innere oder äußere Einflüsse einen ins Straucheln bringen. Die Übungsleitung hat die Möglichkeit, über vielseitige Bewegungsabläufe während der Übungsstunde die oben genannten Systeme anzusprechen und einen positiven Einfluss auf die Teilnehmenden und deren Bewegungskompetenz im Alltag zu nehmen – vorausgesetzt, es wird regelmäßig geübt.

*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: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>*

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

##### ● Einleitung

- ☉ Die Teilnehmer\*innen (TN) sitzen auf ihrer Matte.

Einleitungstext durch die Übungsleitung (ÜL):

„Heute wollen wir unser Gleichgewicht trainieren. Unser Gehirn bedient sich für die Orientierung im Raum der Informationen der Augen, der Körperwahrnehmung, der Füße sowie der Gleichgewichtsorgane. Das bedeutet, dass wir für ein gutes Gleichgewicht alle diese Systeme ansprechen und trainieren sollten. So werden wir in diese Übungsstunde Augen- und Kopfbewegungen mit einbeziehen, die Füße trainieren und in den Körper hineinspüren, um unsere Körperwahrnehmung zu schulen. Sollte Dir bei einer Übung schwindelig werden, mache eine Pause und blicke dabei entspannt nach vorne. Es ist wichtig die Intensität der Bewegungen bei Bedarf anzupassen, um Überforderung zu vermeiden.“

##### ● Körperwahrnehmung

- ☉ TN sitzen im kreuzbeinigen Sitz – wenn notwendig, mit einem Kissen unter dem Gesäß.

Mit geschlossenen Augen oder gesenktem Blick die Aufmerksamkeit

- zu den Sitzknochen bringen und diese gerade nach unten ausrichten,
- auf die Körperrückseite konzentrieren, um die Wirbelsäule aufzurichten und die Krone des Kopfes Richtung Decke schieben.



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer\*innen (TN):

Erwachsene im Alter von 30 bis 50 Jahren

#### Material:

Je TN eine Gymnastik- oder Yogamatte und ein mittelgroßes Handtuch, bei Bedarf ein festes kleines Kissen/Yogakissen

#### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum, ggf. draußen

### Absichten und Hinweise

- ☉ Eine Einleitung ist sinnvoll, um den TN zu erklären, von wie vielen Aspekten die Stabilität beeinflusst wird. Dies soll auch helfen, die Motivation der TN zu steigern.

#### ☉ Hinweis an die TN:

Um Verspannungen und Verletzungen zu vermeiden, kann/sollte jede bzw. jeder TN die Intensität und das Ausmaß der Übungen individuell und an das eigene Wohlbefinden anpassen.

- ☉ Körperwahrnehmung, Schulung der Konzentration

- ☉ Jede Haltung/Position anpassen, falls eine bzw. ein TN diese nicht (gut) einnehmen kann. Der Langsitz wäre eine Alternative, nur ist es in dieser Position anstrengender, aufrecht zu sitzen.

- ☉ Viele Menschen heben nur den Brustkorb, wenn sie sich lang aufrichten sollen. Dies begünstigt jedoch ein Nachvornekippen des Beckens und so verstärkt sich meist das Hohlkreuz.

Körper-  
wahrnehmung  
05.2021

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Mobilisation der Halswirbelsäule

- ⦿ Die TN sitzen im Fersensitz – wenn vorhanden, mit einem Kissen zwischen den Beinen.

Im Sitz den Rücken aufrecht halten und nur den Kopf und Hals bewegen. In den Bewegungen aufmerksam zum Nacken hinspüren. Das Tempo wird langsam und vorsichtig gesteigert.



- **Vor und zurück:** Das Kinn vor zur Kehlgube neigen und dann den Kopf vorsichtig zurück in den Nacken legen.
- **Seitneigung:** Das linke Ohr wird zur linken Schulter bewegt, dabei die Schulter unten halten; dann zur anderen Seite.
- **Seitneigung mit nach vorne geneigtem Kopf:** Den Kopf leicht nach vorne neigen und dann wie bei der Übung „Seitneigung“ das Ohr Richtung Schulter bewegen – dadurch wird die Dehnung zum Nacken hin verlagert.
- **Drehbewegung:** Abwechselnd über die rechte und linke Schulter schauen.
- **Kreisen:** Mit der Nase eine Spirale in die Luft malen, wie groß diese wird, entscheidet das Körpergefühl – das Gleiche in die andere Richtung.

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Rückenaufwärmen im Vierfüßlerstand

- ⦿ Die TN nehmen die Vierfüßlerstand-Position ein. Für mehr Abpolsterung unter den Knien kann eine Falte in die Matte geschlagen werden, so dass diese dreilagig liegt.

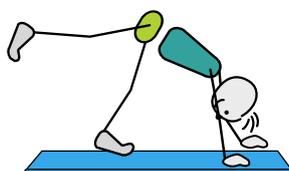
Aus der Ausgangsposition einen „Katzenbuckel“ machen und die Wirbelsäule Richtung Decke schieben. Dann in die Gegenbewegung gehen und das Becken nach vorne kippen sowie das Brustbein nach unten und vorne streben lassen.



#### ● Herabschauender Hund (Umgedrehtes V)

- ⦿ Aus dem Vierfüßlerstand bringen die TN das Gesäß nach hinten oben und kommen so in ein „Umgedrehtes V“.

Das rechte Bein etwas anheben und die linke Ferse absinken lassen. Nun vorsichtig die linke Handfläche, dann nacheinander die Finger von der Matte lösen und in einen „Zweibeinigen Hund“ kommen. Seitenwechsel und jede Seite zwei Mal gleich lang üben



## Absichten und Hinweise

- ⦿ Dosierte Mobilisation der Halswirbelsäule zur Vorbeugung von Nackenverspannungen
- ✔ Es wird dynamisch im Wechsel geübt und jede Bewegung soll etwa 10 Mal ausgeführt werden.
- ✔ Jede Haltung/Position anpassen, falls eine bzw. ein TN diese nicht (gut) einnehmen kann.
- ✔ Ob oder wie weit das Tempo gesteigert wird, hängt vom Körpergefühl jedes bzw. jeder einzelnen TN ab.
- ✔ Die TN können zwischendurch die Beine ausstrecken und die Füße kreisen, um die Blutzirkulation in den Beinen anzuregen.

- ⦿ Mobilisation der Wirbelsäule und Aufwärmen der Rückenmuskulatur

- ✔ Bei Rückenschmerzen die Bewegung Richtung Hohlkreuz vorsichtig ausführen - nur soweit gehen, wie dies schmerzfrei möglich ist.

- ✔ Es wird dynamisch im Wechsel geübt und die Bewegungen sollen etwa 20 Mal ausgeführt werden.

- ⦿ Training der tiefen, gelenknahen Muskeln, welche für die Stabilisation der Gelenke wichtig sind

#### ✔ Hinweise an die TN:

- Es wird leichter, wenn die Ferse am Boden ist und der Abstand zwischen Händen und Füßen verringert wird.
- Auch ist es möglich, einen bis zwei Finger am Boden zu lassen.



## Stundenverlauf und Inhalte

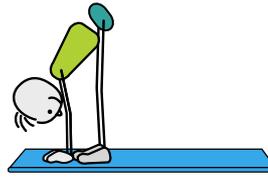
### ● Stehende Vorwärtsbeuge

Die TN laufen oder „springen“ aus dem „Herabschauenden Hund“ mit den Füßen zum Anfang der Matte.

Die Beine werden nur soweit gestreckt, dass mindestens die Finger den Boden berühren – die Knie evtl. leicht beugen.

Aus dem Oberkörper heraus Richtung Oberschenkel leicht federn und nach 15 bis 20 Sekunden das Federn mit einem leichten Pendeln nach rechts und links kombinieren.

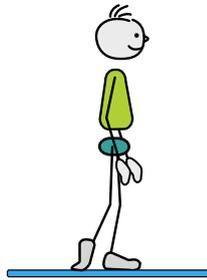
Am Ende der Übung mit gebeugten Knien langsam in den aufrechten Stand kommen.



### ● Fußmobilisation

⦿ Die TN stehen mit hüftbreit aufgestellten Füßen auf ihrer Matte.

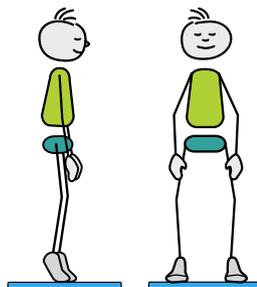
- Die Fersen auf die Innen- und Außenkanten nach innen und außen rollen
- Die Knie kreisen lassen und wahrnehmen, wie die Füße dieser Bewegung folgen – bei Knieproblemen nur kleine Kreise ausführen
- Vor und zurück Schaukeln: von den Fersen auf die Fußballen und zurück
- Einen Fuß nach dem anderen: Mit den Zehennägeln auf der Matte etwas Druck in den Fuß geben, dabei die Ferse nach innen und außen rollen und die Zehengrundgelenke mobilisieren; danach die Ferse vorsichtig Richtung Boden bewegen, so dass sich die Zehen maximal einrollen.



### ● Ballenstand

⦿ Die TN stehen mit hüftbreit aufgestellten Füßen auf ihrer Matte.

Auf die Fußballen hochkommen und die Augen schließen.



### ● Einbeinstand

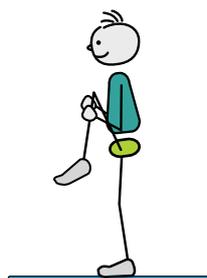
⦿ Die TN stehen mit beiden Füßen auf ihrer Matte.

Die TN gehen in den Einbeinstand und ziehen das „freie Knie“ mit den Händen zum Bauch.

In dieser Position folgende Blickrichtungen ausführen:

- Blick entspannt nach vorne
- Blick zur Decke
- Blick nach rechts und Blick nach links
- Augen schließen

Seitenwechsel



## Absichten und Hinweise

⦿ Kopfüber bekommen die Gleichgewichtsorgane einen neuen Impuls und die gesamte Körperrückseite wird gedehnt.

⚠ Bei Menschen mit niedrigem Blutdruck ist es sinnvoll, betont langsam nach oben zu kommen, damit ihnen nicht schwindelig wird und sie das Gleichgewicht verlieren.

⚠ Generell gilt, bei einem starken Druckgefühl im Kopf aus der Haltung herauskommen.

⦿ Flexible und kräftige Füße unterstützen ein gutes Gleichgewicht, deshalb sollten die Füße regelmäßig in das Training mit einbezogen werden.

⚠ Bei Fußproblemen (z.B. Halux Valgus oder Fußarthrose) sollten diese Übungen nur ganz sanft ausgeführt werden.

⚠ Liegt eine akute Entzündung im Fuß vor, die Übungen gar nicht durchführen!

⚠ Viele Menschen sind Dehnungsübungen für die Füße nicht gewohnt. Deshalb kann es helfen, die Matte zu doppeln oder den Druck in den Fuß zu verringern. Sollte der Fuß krampfen, kann dieser gelöst werden, indem die Zehen aufgestellt werden und die Ferse nach hinten geschoben wird.

⦿ Das Zusammenspiel von Augen und Balance wird spürbar gemacht.

⦿ Blickrichtungen werden genutzt, um das Gleichgewicht vielseitig zu fordern.

⚠ Als Vereinfachung kann der eine „freie Fuß“ auch nur kurz über den Boden angehoben werden.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Hoher Ausfallschritt

- ⦿ Die TN stehen im Ausfallschritt auf ihrer Matte.

Im Ausfallschritt hat die hintere Ferse keinen Bodenkontakt. Die Arme sind gestreckt neben den Ohren und die Finger zeigen hoch zur Decke.

Das hintere Knie wird Richtung Boden abgesenkt, so dass ein kontrolliertes Hochkommen möglich ist.

In dieser Position folgende Blickrichtungen ausführen:

- Blick entspannt nach vorne
- Blick zur Decke
- Drehung des Oberkörpers nach rechts und dann nach links, dabei die Arme rechts und links auf Schulterhöhe in Seithalte bringen  
Seitenwechsel

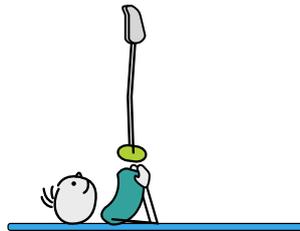
## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 MINUTEN)

### ● Umkehrhaltung

- ⦿ Die TN liegen in Rückenlage auf ihrer Matte.

Die TN gehen in den Schulterstand, in dem sie die Füße zur Decke bringen und das Becken in die Hände stützen.

Das Becken nur soweit anheben, dass der Nacken sanft gedehnt wird.



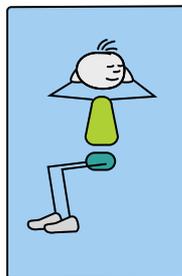
### ● Drehung

- ⦿ In Rückenlage stellen die TN die Füße auf.

Das Becken wird etwas nach links versetzt und die Knie nach rechts abgesenkt. Die Oberschenkel, Knie, Unterschenkel und Füße liegen aufeinander.

Der Blick geht zur linken Seite.

Seitenwechsel



## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● Endentspannung

- ⦿ Die TN liegen in Rückenlage auf der Matte.

Mit ausgestreckten Beinen die Füße etwa hüftbreit öffnen. Das Becken leicht anheben und das Schambein etwas mehr zum Bauchnabel ziehen.

Nun die Schulterblätter etwas nach außen und unten bringen.

Das Kinn leicht neigen und das Gesicht gerade zur Decke ausrichten.

Lang ausatmen und noch mehr Gewicht an den Boden abgeben – und die Stille genießen.

### ● Verabschiedung

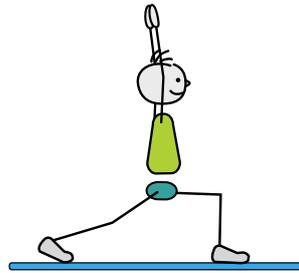
Alle TN setzen sich zum Abschluss aufrecht hin und die ÜL verabschiedet die TN.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Vielfältiges Gleichgewichtstraining mit Blickrichtungswechsel

- ✔ Die Übung braucht viel Kraft und Stabilisationsfähigkeit

- ✔ Bei Knieproblemen vorsichtig üben, evtl. mit einer Hand an der Wand.



- ⦿ Entlastung der Beine und Füße sowie Unterstützung des venösen Rückflusses

- ✔ Alternativ können auch nur die Füße zur Decke gestreckt und die Hände unter das Becken geschoben werden.

- ⦿ Sanfte Lockerung des Rückens vor der Endentspannung

- ⦿ Entspannung des ganzen Körpers und Regenerationsphase

- ✔ Evtl. die Füße in Rückenlage aufstellen.

- ✔ Wer möchte, schließt die Augen.

- ⦿ Freundlicher und achtsamer Umgang miteinander





# Sturzprophylaxe

Sturzgefahren erkennen, Stürze vermeiden

## Vorbemerkungen/Ziele

*Sturzprophylaxe – ein neuer Trend im Sport der Älteren oder eine Notwendigkeit?* Stürze sind eine erhebliche Gefahr für die Gesundheit beim älter werdenden Menschen. Mobilitätsverlust, eingeschränkte Selbstständigkeit und Isolation können als Folge auftreten. Mangelndes Gleichgewicht und Kraftverlust können u.a. Ursachen für Stürze sein. Um den Gefahren von Stürzen entgegen zu wirken, spielen körperliche Aktivitäten (insbesondere solche zur Gleichgewichtsschulung und Kräftigung der Muskulatur) zur Förderung der Bewegungssicherheit, die Herstellung eines Alltagsbezugs sowie die Auseinandersetzung mit dem Thema eine große Rolle. Wichtigstes Ziel der Sturzprophylaxe ist die Vermeidung von Stürzen und damit die Erhaltung der Lebensqualität.

*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: <http://www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs>*

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- Die Sturzprophylaxe – Warum?
- Die Teilnehmer\*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stehen im Halbkreis oder in Blockaufstellung.

Die ÜL begrüßt die Gruppe, fragt nach dem Befinden der TN und bespricht mit ihnen die notwendigen Sicherheitsaspekte.

Zudem gibt sie eine kurze Einführung in das Thema Sturzprävention. Dabei werden vor allem die Bedeutung der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit, der Muskelkraft sowie der Alltagsbewegungen angesprochen.

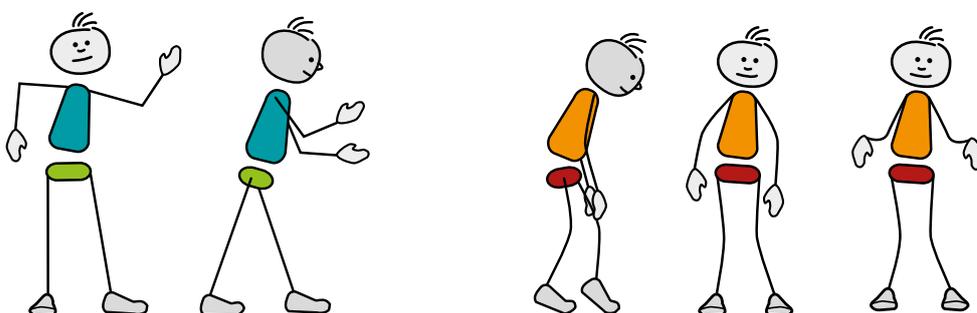
### ● Roboter & Schlackerpuppe

- TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle.

Zunächst bewegen sich die TN wie ein *Roboter*: sie spannen ihre Muskulatur an und bewegen sich abgehakt, steif und monoton.

Danach bewegen sie sich wie eine *Schlackerpuppe*: die Muskulatur ist schlapp, die Gelenke sind wackelig/instabil.

Diese beiden Bewegungsformen sollen abwechselnd, auf das Signal der ÜL hin, mehrmals von den TN ausgeführt werden.



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

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

45–60 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

Ältere (Frauen und Männer)

### Material:

Stabile, feststehende Stühle oder andere Möglichkeiten zum Festhalten, große Zahlenkarten

### Ort:

Gymnastikraum, Sporthalle, ggf. draußen

## Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN, Befindlichkeitsabfrage, Einstieg in das Stundenthema, Vermittlung von Gesundheitswissen
- ▼ Sicherheitsabfrage (Schmuck, Uhren, Schuhwerk etc.)
- ▼ Solange die „Corona-Regeln“ gelten, achten die TN und die ÜL auf ausreichenden Abstand während der gesamten Übungsstunde.
- ◎ Einstimmung, Erwärmung, Förderung der Körperwahrnehmung, Schulung der Umstellungsfähigkeit in Form von verschiedenen Bewegungsformen
- ▼ Ggf. kann für das freie Bewegen im Raum für jede bzw. jeden TN ein abgegrenzter Bereich vorgegeben werden.

Sport  
derÄlteren  
01.2021

[www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Roboter & Schlackerpuppe – Reflexion

Die TN sollen überlegen, welche Unterschiede es gibt, wenn die Bewegungsform wie bei einem *Roboter* oder wie bei einer *Schlackerpuppe* ist.

Mögliche „Roboter-Erfahrungen“:

- *standfest*, wenn eine bewusste Körperspannung aufgebaut wird; dies erfordert ausreichend Kraft und Körpergefühl)
- *weniger standfest*, wenn die Spannung durch Verspannung, Angst, Verkrampfung entsteht

Mögliche „Schlackerpuppen-Erfahrungen“:

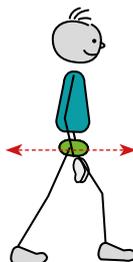
- *standfest*, wenn der Körper beweglich und geschmeidig ist und ausweichen kann. Ein gutes Gleichgewichtsvermögen ist vorhanden
- *weniger standfest*, wenn der Körper unbeweglich und schwach ist, ebenso wenn Gleichgewichtsprobleme bestehen

## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

### ● Balanceakt

- ⊙ Alle TN stehen in Blockaufstellung mit ausreichend Abstand zueinander.

Die TN nehmen eine Schrittposition ein und verlagern ihr Körpergewicht vor und zurück („Vor- und Zurückpendeln“). Beim „Vorwärtspendeln“ hebt die hintere Ferse vom Boden ab, beim „Rückwärtspendeln“ zieht die vordere Fußspitze nach oben. Dieses „Pendeln“ mehrmals in unterschiedlichen Variationen ausführen.



Variationen:

- Seitenwechsel des vorderen Fußes bei der Schrittstellung
- Große und kleine Schrittstellung, breite und enge Schrittstellung
- Beim „Vorwärtspendeln“ hebt der hintere Fuß ganz vom Boden ab, beim „Rückwärtspendeln“ hebt der vordere Fuß ganz vom Boden ab und den angehobenen Fuß etwas in der Luft halten
- Die Arme mitbewegen, z.B. die Arme in die Hochhalte führen
- Den Kopf leicht nach rechts und links drehen
- Die „Sehfähigkeit“ verändern: mit den Augen blinzeln, mal das rechte und mal linke Auge schließen

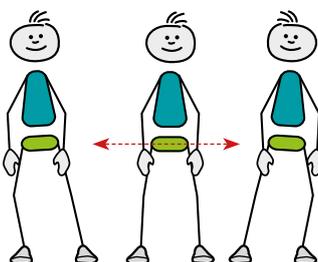
### ● Pendelei

- ⊙ Alle TN stehen in Blockaufstellung mit ausreichend Abstand zueinander.

Die TN stehen mit geöffneten Beinen und verlagern ihr Körpergewicht nach rechts und links (Pendelbewegung seitwärts / „Side to side“). Bei der Seitbewegung nach links wird die rechte Ferse angehoben, bei der Seitbewegung nach rechts wird die linke Ferse vom Boden gelöst.

Variationen:

- weitere und engere Ausgangsposition der Füße
- den gegengleichen Fuß anheben / vom Boden lösen
- die Position, mit angehobenem Fuß auf einem Bein halten



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung der Körperwahrnehmung, Reflexion und Austausch der Bewegungsqualitäten der Formen *Roboter* und *Schlackerpuppe*
- ✓ Erfahrungsaustausch untereinander und in der Gesamtgruppe mit der ÜL

- ⊙ Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit und Förderung der Körperwahrnehmung, Schulung der Standfestigkeit

✓ Hinweise an die TN:

- Jede bzw. jeder TN variiert selbstständig und eigenverantwortlich.
- Bei Bedarf können die TN in der Nähe einer Wand, Sprossenleiter oder Stuhllehne stehen, um sich abzustützen oder festzuhalten. Dies ist besonders wichtig bei Schwindel, Gang- und Standunsicherheit.

- ✓ Bei der Einschränkung der „Sehfähigkeit“ können die TN auch beide Augen schließen. Das Schließen der Augen sollte jedoch immer nur freiwillig erfolgen.

- ⊙ Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit und Förderung der Körperwahrnehmung, Schulung der Standfestigkeit

- ✓ Bei der Durchführung der Variationen gelten die gleichen Hinweise an die TN wie bei der Übung „Balanceakt“.

- ✓ Weitere Variationen wie bei der Übung „Balanceakt“: Armeinsatz, Kopfbewegung und „Sehfähigkeit“

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Reflexion der Übungen „Balanceakt“ und „Pendelei“

- Die TN bleiben auf ihren Plätzen stehen.  
Die ÜL moderiert den Erfahrungsaustausch, so dass er zeitlich in einem bestimmten Rahmen bleibt.

Die TN tauschen sich in der Gruppe zu folgenden zwei Fragen aus.

1. „Wann ist das Gleichgewicht mehr gefordert, bei der Vor- und Rückbewegung („Balanceakt“) oder bei der Seitbewegung („Pendelei“)?“
2. „Wann sind solche Bewegungen im Alltag wichtig?“

### ● Unterwegs im Gleichgewicht

- Die TN gehen auf der Stelle oder frei durch die Halle.  
Die ÜL nennt eine Zahl und/oder hält Zahlenkarten hoch.

Die ÜL gibt Zahlen vor. Jeder Zahl (1 bis 6) ist eine bestimmte Standposition zugeordnet:

- 1 Beide Beine eng schließen und die Arme nach oben zur Decke strecken und stabil stehen
- 2 Eine leichte, stabile Hocke einnehmen
- 3 Nur auf den Zehenballen stehen
- 4 Im Tandemschritt („Gänsefüßchenstand“) stehen
- 5 Im Einbeinstand stehen
- 6 Eine beliebige Schrittposition einnehmen und die Augen schließen



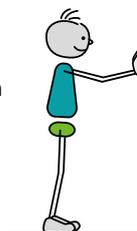
### ● Kraftakt – Wandliegestütz

- Jede\*r TN sucht sich einen Platz an der Wand und achtet darauf, dass genügend Abstand zu den anderen TN vorhanden ist.

Die TN stehen mit dem Blick zur Wand im hüftbreiten Stand. Die Hände auf Brusthöhe an die Wand legen und dann mit den Füßen ein Stück von der Wand entfernen, so dass der Körper sich in einer leichten Schräglage befindet. Die Arme beugen und strecken (= Liegestütze) ausführen.

Variationen:

- Abstand der Füße zur Wand näher oder weiter
- Abstand der Hände zueinander weiter oder enger



### ● Auf und nieder mit den Beinen – Beinbeuge

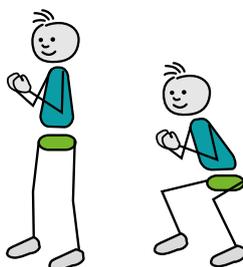
- Alle TN mit ausreichend Abstand zueinander in freier Aufstellung.

Im funktionellen hüftbreiten Stand Beinbeugen (Squats) ausführen (max. 90 Grad Beugung in den Kniegelenken). Die Endposition (Sitzposition) kann kurz gehalten werden.

Beinbeugen mit Alltagsbezug:

Die Beinbeugen können für Alltagsbewegungen angepasst werden (Hocker, Stühle, kleine Kästen, Steppbretter, kleine Handgeräte o.ä. dazu nehmen).

- Hinsetzen und aufstehen
- Treppen steigen
- Etwas aufheben
- Gartenarbeit
- Schuhe anziehen



## Absichten und Hinweise

- ◎ Gemeinsamer Erfahrungsaustausch der durchgeführten Übungen und Herstellung eines Alltagsbezugs

### ▼ Alltagsbezug:

Busfahren, anderen Menschen oder Hindernissen ausweichen, Ausführen von Rückwärtsschritten (Staubsaugen, Schranktüre öffnen), wackelige Bodenbedingungen meistern (lose Gehwegplatten, rutschiger Teppich)

- ◎ Balanceschulung in der Fortbewegung, Reaktionsschulung

- ▼ Vorbereitete große Zahlenkarten einsetzen

### ▼ Hinweise an die TN:

- Tandemstand: die Füße stehen hintereinander versetzt, die Fußspitze und Ferse berühren sich
- Beim Einbeinstand ggf. eine Fußspitze aufstellen
- Das Schließen der Augen ist freiwillig!

- ◎ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Armmuskulatur und der Schultergürtelmuskulatur, Verbesserung der Stützkraft der Arme

### ▼ Hinweise an die TN:

- Rumpfspannung/Körperspannung aufbauen und halten
- Arme in Verlängerung der Schultergelenke und Ellbogengelenke etwas anbeugen
- Die Füße stehen fest auf dem Boden.
- Auf funktionelle Übungsausführung achten
- Den Atem fließen lassen
- Die TN auf Unterschiede in der Hand- oder Fußposition aufmerksam machen

- ◎ Kräftigung der Beinmuskulatur (Oberschenkelvorderseite und -rückseite) und der Rumpfmuskulatur

### ▼ Hinweise an die TN:

- Auf eine stabile
- Grundposition achten, ggf. an der Wand, Stuhllehne oder Sprossenwand absichern
- Die Schultern tief halten
- Den Atem fließen lassen
- Auf eine funktionelle Ausführung achten

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

- **Spielerisch: Vorne-hinten-rechts-links**
- Die TN stehen mit Abstand in einer Halbkreisauflistung oder im Innenstirnkreis.

Die TN walken oder laufen auf der Stelle.  
 Die ÜL nennt eine *gerade und einstellige* Zahl und die TN stellen den rechten Fuß nach vorne ab.  
 Ist die Zahl *einsteilig und ungerade*, geht der linke Fuß nach vorne.  
 Erweiterung 1: Bei einer *zweistelligen, geraden Zahl* stellen die TN den rechten Fuß nach hinten ab. Nennt die ÜL eine *zweistellige, ungerade Zahl* geht der linke Fuß nach hinten.  
 Erweiterung 2: Bei einer *dreistelligen, geraden Zahl* stellen die TN den rechten Fuß zur Seite ab. Ist die *dreistellige Zahl ungerade*, wird der linke Fuß zur Seite gesetzt.

Sind alle drei Formen eingeführt, werden die Zahlen von der ÜL durcheinander genannt. Zwischen den Zahlennennungen wird immer gewalkt bzw. gelaufen.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

- **Gedankenspaziergang**
- Die TN stehen oder sitzen im Innenstirnkreis.

Alle TN sollen in Gedanken ihren Weg von Zuhause bis zur Sportstätte und zurück verfolgen und überlegen, wo mögliche Sturzrisiken sind bzw. auftreten können:

Treppenstufen, Stolperkanten, Trittbrett am Bus, unebener Fahrradweg, herumliegende Gegenstände im Umfeld der Sportstätte (Steine, Wurzeln, Kastanien, Müll etc.), witterungsbedingte Einschränkungen (nasse Gehwege, feuchtes Laub, Schnee, Glatteis etc.), defekte bzw. schlechte Beleuchtung im Eingang der Sporthalle oder Zuhause usw.

- **Reflexion und „Auf Wiedersehen“**
- Die TN stehen oder sitzen mit der ÜL in einem Innenstirnkreis.

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

Dann gibt die ÜL die Hausaufgabe:  
 Wo lauern Sturzrisiken Zuhause: Rutschgefahr im Bad, lose Teppiche o.ä.?  
 Wie können die Sturzrisiken beseitigt werden?

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

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Schulung der Gleichgewichts-, Reaktions- und Merkfähigkeit

### ☛ Variationen:

- An Stelle den Fuß vorne, hinten oder zur Seite abzustellen, kann das jeweilige Bein auch angehoben werden (= erhöhte Anforderung an das Gleichgewicht)
- Die TN nennen die Zahlen. Zwischen den Zahlennennungen immer wieder walken/laufen.



- ⊙ Schulung der Vorstellungskraft, mentale Vorbereitung auf den Weg nach Hause, Aufmerksamkeit auf Sturzrisiken lenken und Förderung der Achtsamkeit

- ⊙ Abschlussgespräch mit den TN, Gespräch und Bewusstwerdung über mögliche Sturzrisiken, Beobachtung und Förderung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag, Alltagstransfer herstellen, Verabschiedung der TN

### ☛ Hinweise an die TN:

- Die TN können sich zur Absicherung der eigenen Wohnung hinsichtlich der Minimierung von Sturzrisiken Unterstützung und Beratung holen.
- Tipps zur Absicherung der Wohnung: Rutschfeste Unterlage für Teppiche, Haltegriff in der Dusche, gute Beleuchtung usw.



Du interessierst Dich für digitale Fortbildungs-Angebote?

Seit 2020 findest Du zu dem Thema Sturzprophylaxe und weiteren Themen auch digitale Angebote in NRW unter:  
<https://www.qualifizierung-im-sport.de/angebote/qualifizierung/digitale-angebote/sportpraxis-1/fortbildung-1>



# Nordic Walking – Ab nach Draußen

Gesund und fit durch Nordic Walking im Park, im Wald und auf Frei- und Grünflächen

## Vorbemerkungen/Ziele

Etwa jeder fünfte Deutsche hat das Nordic Walking – laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) – für sich entdeckt. Die Bewegung an der frischen Luft bedeutet Lebensqualität. Es werden Glückshormone freigesetzt, der Stoffwechsel wird angekurbelt, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und damit wird auch die Anfälligkeit für Infektionen verringert.

Die beliebte Sportart wird gleichermaßen zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen als auch zur Unterstützung bei bereits bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen und des Gefäßsystems durchgeführt.

Im Rahmen eines Nordic-Walking-Präventionskurses bzw. einer Reha-Verordnung haben die TN bereits Kenntnis über die Nordic-Walking-Technik, die Pulsmessung und die individuelle Belastungsmöglichkeit. Eine entsprechende Bekleidung zum Schutz vor Sonne, Wind oder Regen wird für dieses Outdoor-Sportangebot empfohlen.

*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: <http://www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs>*

## Stundenverlauf und Inhalte

### BEGRÜßUNG UND INFORMATIONSPHASE (5–10 Minuten)

#### ● Begrüßung

- ⦿ Die Teilnehmer\*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stehen versetzt zueinander mit Abstand im Innenstirnkreis.

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

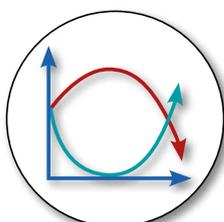
Es wird eine erste Pulsmessung mit dem Kommando „3–2–1 Start“ durchgeführt.

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

#### ● Auswirkungen von Outdoor-Ausdauersport auf das Immunsystem

- ⦿ Die TN stehen im Halbkreis. Die ÜL hält das vorbereitete Plakat vor sich hoch.

Die ÜL bespricht mit den TN ein Plakat, auf dem folgende drei Bilder zu finden sind:



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

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

20 Personen (Frauen und Männer) zur Vorbeugung von Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und mit Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems

### Material:

Vorbereitetes Plakat mit Bildern, je TN 1 Paar eigene Nordic-Walking-Stöcke, 1 Stoppuhr, 10 Pylone/Markierungshütchen

### Ort:

Parkanlagen, Waldwege, Frei- und Grünflächen-Wege

## Absichten und Hinweise

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

- ♣ Solange die „Corona-Regeln“ gelten, achten die TN und die ÜL während der gesamten Übungsstunde auf ausreichenden Abstand zueinander – mindestens 1,5 m.

- ♣ Frage der ÜL an die TN:  
„Konnte die Aufgabe für Zuhause aus der letzten Stunde umgesetzt werden?“

- ☉ Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen in visualisierter Gesprächsform, Bewusstmachung von verschiedenen alltags-tauglichen Möglichkeiten einem Atemwegsinfekt vorzubeugen

Reha/  
Prävention  
03.2021

[www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)



## Stundenverlauf und Inhalte

## Absichten und Hinweise

Autorin:  
Ute Ahn

Gemeinsames Gesprächsergebnis:



### 1. Immunsystem und Belastung

Eine wohltdosierte moderate Ausdauerbelastung stärkt das Immunsystem und reduziert die Häufigkeit und Dauer von Atemwegsinfekten.



### 2. Verlust von Körperwärme

Ein Großteil der Körperwärme geht über den Kopf verloren, daher bei Outdoor-Angeboten, bei kalter Umgebung und bei nassen Haaren/nasser Kopfhaut eine Kopfbedeckung tragen.



### 3. Bekleidung bei Outdoor-Sport

Nach Ende des sportlichen Outdoor-Trainings möglichst schnell trockene Kleidung anziehen.

## EINSTIMMUNG (10 Minuten)

### ● Nordic Walking „Auffrischer“

- ⦿ Die TN gehen in der Organisationsform „Laufendes Band“ im Abstand von 1,5 m zueinander.

Die Nordic-Walking-Stöcke werden entsprechend der Handschlaufen gefasst und mit leichtem Schlaufendruck genutzt.

Die TN entscheiden sich im Rahmen einer äußeren Differenzierung für eine individuelle, durch Pylone gekennzeichnete Wegstreckenlänge.

### ● Unterschiedliche Tempi

Die TN erproben unterschiedliche Tempi im Gehen: persönliches Tempo, langsam, zügig, schnell

### ● Unterschiedliche Schrittlängen

Die TN erproben unterschiedliche Schrittlängen: persönliche Schrittlänge, lange Schritte, kurze Schritte

### ● Unterschiedlicher Schlaufendruck

Die TN erproben unterschiedlichen persönlich starken Schlaufendruck durch den Arm- und Handeinsatz in der Handschlaufe.

### ● Unterschiedlicher Arm- und Handgriffeinsatz

Die TN erproben unterschiedliche, individuelle lange Armführungen – vor allem nach hinten und mit lockerem Schwingen nach vorne.  
Schließen der Hände vorne und Öffnen der Hände hinten

Es wird anschließend eine zweite Pulsmessung mit dem Kommando „3–2–1 Start“ durchgeführt.

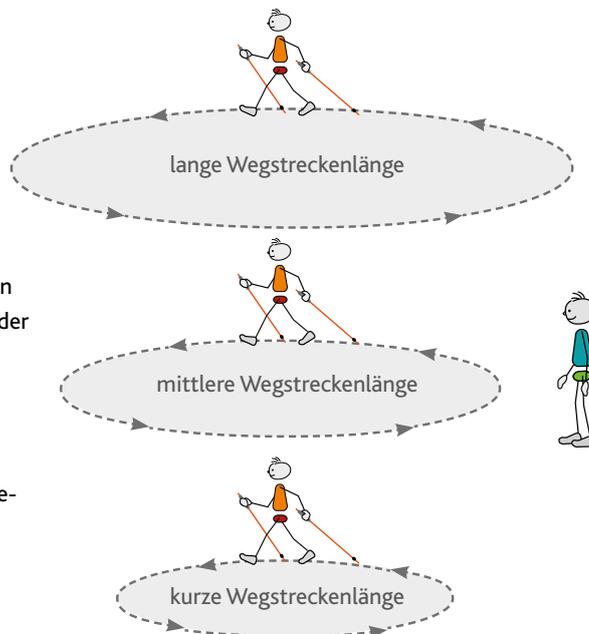
### ⦿ Nordic-Walking-Übungsformen

ermöglichen eine praktische Einstimmung. Verbesserung der Wahrnehmung körperlicher Signale, Verbesserung der Bewegungsökonomie

### ✓ Hinweis der ÜL an die TN:

„Sucht euch nach den eigenen individuellen Möglichkeiten eine Wegstreckenlänge aus.“

### ✓ Organisationsform „Laufendes Band“



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

#### ● Nordic Walking „Jetzt geht's los“

- ⦿ Die TN gehen in der Organisationsform „Pendellauf Hin und Her“ im Abstand von 1,5 m zueinander.

Die TN entscheiden sich im Rahmen einer äußeren Differenzierung für eine individuelle, durch Pylone gekennzeichnete Wegstreckenlänge.

Die Nordic-Walking-Stöcke werden entsprechend der Handschlaufen gefasst und zunächst mit leichtem Schlaufendruck genutzt.

#### Bewusste Rumpfrotation

Schulterachse rotiert gegenläufig zur Beckenachse.

- Die TN erproben individuelle Möglichkeiten der Rumpfrotation.  
Merksatz: „Hose steht – T-Shirt dreht“.
- Die TN erproben individuelle Möglichkeiten, durch die Rotation die Schulterachse nach vorne zu bringen.
- Die TN erproben individuelle Möglichkeiten, durch die Rotation den bewussten Druck über die Handschlaufe auszuüben und zwar dann, wenn die Stockspitze den Widerstand des Bodens spürbar werden lässt.

#### ● Ausdauerförderung durch Nordic Walking

- ⦿ Die TN gehen in der Organisationsform „Pendellauf Hin und Her“ im Abstand von 1,5 m zueinander.

Die TN führen Nordic Walking als Intervalltraining unter Berücksichtigung der individuellen Belastungsdosierung (Schrittlänge, Schrittfrequenz und Streckenlänge) und eigenen Atemfrequenz durch.

- 3 Minuten Belastung – 1 Minute aktive Pause
- 5 Minuten Belastung – 1 Minute aktive Pause
- 7 Minuten Belastung – 1 Minute aktive Pause
- 5 Minuten Belastung – 1 Minute aktive Pause
- 3 Minuten Belastung – 1 Minute aktive Pause

Es wird anschließend eine dritte Pulsmessung mit dem Kommando „3–2–1 Start“ durchgeführt.

Nach Ende des sportlichen Outdoor-Trainings möglichst schnell trockene Kleidung an- oder überziehen.

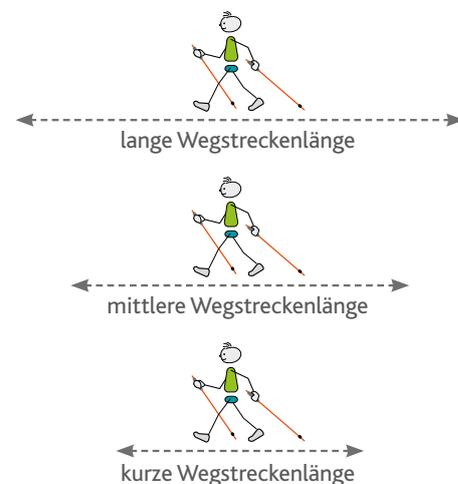
## Absichten und Hinweise

- ⦿ Die TN erlernen die funktionelle Bewegungs- ausführung beim Nordic Walking. Verbesserung der Koordination, Aufbau und Verbesserung der Körperwahrnehmung in Bezug auf die Belastbarkeitsmöglichkeiten und -grenzen

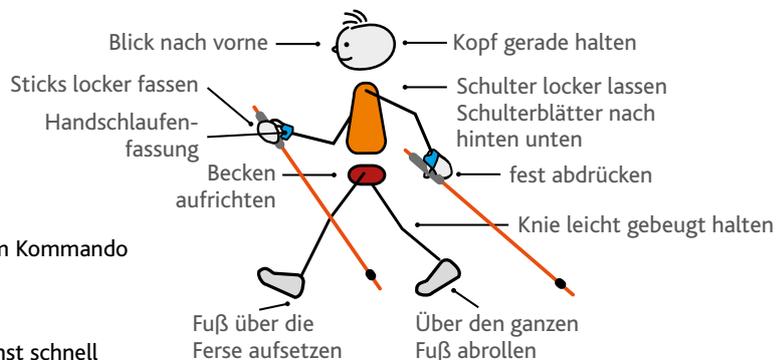
#### ⦿ Hinweis der ÜL an die TN:

„Die Atmung während der Belastung gleichmäßig fließen lassen.“

#### ⦿ Organisationsform „Pendellauf Hin und Her“



- ⦿ Verbesserung und Stabilisierung der kardio- pulmonalen Belastbarkeit und realistischen Selbsteinschätzung



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

- **Nordic Walking „Mit der Puste“**
- Die TN gehen in der Organisationsform „Pendellauf Hin und Her“ im Abstand von 1,5 m zueinander.

Die TN walken und erproben individuell die

- 2-er Schritt Atmung
- 3-er Schritt Atmung
- 4-er Schritt Atmung

Je 2, 3 oder 4 Schritte einatmen und 2, 3 oder 4 Schritte ausatmen.

### AUSKLANG (8–10 Minuten)

- **„Gelenkt“**
- Die TN und die ÜL stehen versetzt zueinander mit Abstand im Innenstirnkreis.

Die TN nehmen den aufrechten Stand ein. Bei Bedarf können sie sich auf ihre Nordic-Walking-Stöcke stützen.

Die ÜL lenkt die Aufmerksamkeit der TN systematisch auf verschiedene Gelenke, die nach Ansage sanft und gelenkachsengerecht bewegt werden.

- Fußgelenke
- Kniegelenke
- Hüftgelenke
- Wirbelgelenke

Die Nordic-Walking-Stöcke werden für die gelenkachsengerechten Bewegungen

- Schulter-, Ellenbogen-, Hand- und Fingergelenke gesichert zur Seite gelegt.

### TIPPS & ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE & VERABSCHIEDUNG (3–5 MINUTEN)

- **Rückblick und Reflektion**
- Die TN und die ÜL stehen versetzt zueinander mit Abstand im Innenstirnkreis.

Es wird eine vierte Pulsmessung mit dem Kommando „3–2–1 Start“ durchgeführt.

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

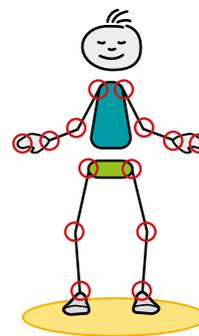
Nach der Reflektion unterschreiben die TN die Anwesenheitsliste.

Dann gibt die ÜL die „Hausaufgabe“:  
Die Pulsmessung nach verschiedenen Alltagsbewegungen durchführen

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

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Verbesserung der Selbstwirksamkeit und des eigenen Körperkonzeptes
- ✔ Die ÜL sensibilisiert die TN, die Wirbelsäule des Oberkörpers aufzurichten.
- ✔ Hinweis der ÜL an die TN:  
„Bewusst die Bewegung mit der Atmung verbinden.“
- ⊙ Verbesserung der Entspannungsfähigkeit



- ✔ Reflektionsfrage:  
„Wie nehme ich die Gelenke nach der Aktivierung wahr?“
- ⊙ Reflektion der Stunde,  
Abschlussgespräch mit den TN

- ⊙ Beobachtung und Förderung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag, Alltagstransfer herstellen
- ⊙ Verabschiedung der TN



# Ernährung und Sport

Eine bewegte Einführung in die Grundlagen der Ernährung

## Vorbemerkungen/Ziele

Die theoretischen Inhalte aus der Ernährungswissenschaft und -beratung (z.B. Ernährungsverhalten und Kalorienbilanz sowie Mikro- und Makronährstoffe und deren Verstoffwechslung) in praktische Bewegungen umzusetzen, bedarf Fingerspitzengefühl seitens der Übungsleitung. Durch soziokulturelle und psychophysische Phänomene bringt jede\*r Teilnehmer\*in eigene Erfahrungen mit in die Stunde, und die gilt es, mit viel Gespür und Flexibilität für alle in der Gruppe umzusetzen.

Die in diesem Stundenbeispiel gegebenen Spielräume für notwendige Anpassungen während der Durchführung helfen den Teilnehmenden, das eigene Ernährungsverhalten bewusst wahrzunehmen, zu reflektieren und bestenfalls zu optimieren, ohne sich unwohl zu fühlen, weil die eigene Ernährung eventuell nicht aus eigener Kraft optimal gestaltet wird und dies im Laufe der Einheit offengelegt werden könnte. Das Hauptaugenmerk liegt in dieser Stunde auf der individuellen Gestaltungsfähigkeit und Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung jedes Einzelnen.

Es sind keine Vorerfahrungen der Teilnehmenden notwendig.

*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: <http://www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs>*

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

#### ● Begrüßung

- ☉ Die Teilnehmer\*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stehen versetzt zueinander mit Abstand im Innenstirnkreis.

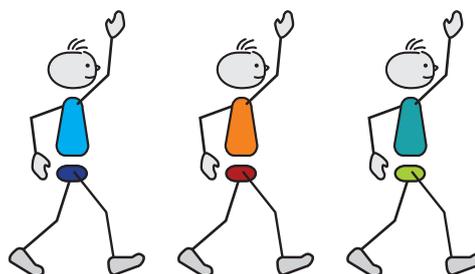
Die ÜL gibt das Stundenthema bekannt.

#### ● Ankommen & Kennenlernen I

- ☉ Die TN bilden 3er- oder 4er-Gruppen.

Die TN bewegen sich in den Kleingruppen hintereinander gemeinsam durch die Halle. Die erste Person der Gruppe bestimmt das Fortbewegungstempo in Absprache mit den anderen TN.

Die ÜL oder die führende Person der Kleingruppe geben Bewegungsübungen vor, die die anderen TN aus der Kleingruppe nachmachen, z.B. Arme kreisen, Strecken und Recken, leichter Hopserlauf, Rückwärtslauf, Passgang, Seitwärtslaufen etc.



## Rahmenbedingungen

#### Zeit:

90 Minuten

#### Teilnehmer\*innen (TN):

12 bis 24 TN – Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

#### Material:

Musik und Musikanlage, Langbänke oder Matten, viele Bälle: leichte (Tischtennisbälle, Tennisbälle), mittelschwere und schwere (Medizinbälle) sowie schwer kontrollierbare Bälle (Würfel, Footballei), je Gruppengröße 1 bis 2 Packungen Zuckerstücke je 500 g, Frisbeescheiben/Pappteller als Transportmittel, Rollbretter, Plakate (laminiert) mit den Zuckerarten und Lebensmittelkarten

#### Ort:

Turnhalle oder Sportplatz

## Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in das Stundenthema
- ✔ Solange die „Corona-Regeln“ gelten, achten die TN und die ÜL während der gesamten Übungsstunde auf ausreichenden Abstand zueinander – mindestens 1,5 m.
- ☉ Kennenlernen der anderen TN, Ankommen in der Halle, allgemeine Erwärmung, Förderung der Kommunikation in der Kleingruppe, Wahrnehmung der anderen TN und deren Fähigkeiten, um ein „Wir-Gefühl“ zu schaffen
- ✔ Allgemeines Aufwärmen mit Musik im Tempo 120–140 bpm (Tempovariation: langsam und schnell)
- ✔ Die führenden Personen sollen je nach „Gusto“ vormachen, was sie ihrer Kleingruppe zutrauen.
- ✔ Selbständiges Wechseln der Führungsposition in der Kleingruppe

Ernährung  
und Sport  
04.2021

[www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Ankommen & Kennenlernen II

- TN bleiben in ihren bestehenden Kleingruppen.

Aufbauend auf „Ankommen & Kennenlernen I“ führt die ÜL nacheinander Kommandos ein:

- Auf Kommando/Zuruf „1“ überholt die letzte Person die Gruppe und übernimmt die Führung.
- Auf Kommando/Zuruf „2“ lässt sich die führende Person an das Ende der Gruppe zurückfallen.
- Auf Kommando/Zuruf „3“ dreht sich die gesamte Gruppe um 180 Grad und ändert somit ihre Laufrichtung.

Zwischen der Durchführung der Kommandos innerhalb der Kleingruppen bekommt die Gesamtgruppe die Aufgabe, sich möglichst schnell nach Gemeinsamkeiten zusammenzutreffen.

Es wird sortiert nach

- Lieblingsfastfood
- Vegan, Vegetarisch, Flektarier, Pescetarier und Fruktarier
- Lebensmittelallergien
- Vorliebe für Kuchen oder Torte

Nach der Gemeinsamkeiten-Sortierung bilden die TN wieder ihre Ausgangskleingruppe und bewegen sich mit ihr frei durch die Halle.

### SCHWERPUNKT (30–45 Minuten)

#### ● Süßes Atomspiel

- Alle TN laufen kreuz und quer durch die Halle.

Auf Aufruf eines ZUCKERS („Einfachzucker“, „Zweifachzucker“, „komplexe Zucker“) durch die ÜL, finden sich so viele TN zusammen (blitzartig), wie es dem gerufenen Zucker entspricht.

		
<b>EINFACHZUCKER</b>	<b>ZWEIFACHZUCKER</b>	<b>KOMPLEXE ZUCKER</b>
Glucose (Glu) (Traubenzucker)	Glu + Fru = Saccharose (Haushaltszucker)	stärkehaltige Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte
Fructose (Fru) (Fruchtzucker)	Gal + Glu = Lactose (Milchzucker)	
Galactose (Gal) (Schleimzucker)	Glu + Glu = Maltose (Malzzucker)	

Je nach Wissensstand und Interesse der TN können Lebensmittel oder Zuckerarten genauer detailliert aufgerufen werden, z.B. Galaktose oder weitergehend dann „Milch“.

#### ● Makronährstoffe – Manege leeren

- Es wird eine Art „Manege“ mit Langbänken oder Matten in der Mitte der Halle aufgebaut.
- Die ÜL hat viele unterschiedliche Bälle (= Makronährstoffe) in Griffweite: Tischtennisbälle, Tennisbälle, Würfel, Footballer, Medizinbällen, kleine Sandsäcke etc.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Einstimmung in das Stundenthema „Ernährung“, Wahrnehmungsschulung und Förderung der koordinativen Fähigkeiten (Umstellungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Kopplungsfähigkeit durch ergänzende Bewegungsanreize durch die ÜL) durch zufälliges Aufrufen der Kommandos und Sortieren in Gruppen
- ✔ Je nach Zielgruppe und Leistungsstand der TN können durch Aufbauten wie Matten oder Kästen das Niveau und die Motivation angepasst werden. Die Aufbauten können als Gruppe überwunden oder umgangen werden.
- ✔ WICHTIG: Die TN auf mögliche Sturzrisiken durch die Aufbauten hinweisen und den Sicherheitsaspekt in den Vordergrund stellen.

- ◎ Unterschiede der Kohlenhydrate bewusst machen

- ✔ Als Orientierungshilfe werden die verschiedenen Zucker vorher besprochen und als Übersicht gut sichtbar an der Hallenwand aufgehängt. Es sollten eventuell mehrere Plakate mit den verschiedenen Zuckern bzw. Kohlenhydraten positioniert werden.

- ✔ Je nach Leistungsstand der Gruppe kann die Halle komplett oder zur Hälfte genutzt werden. Je mehr Platz zur Verfügung steht, desto größer sind die Distanzen und desto aufmerksamer müssen die TN sein, um trotz Hallengeräuschen die „Aufrufe“ wahrzunehmen. Weitere individuelle Kommandos sind auch noch möglich.

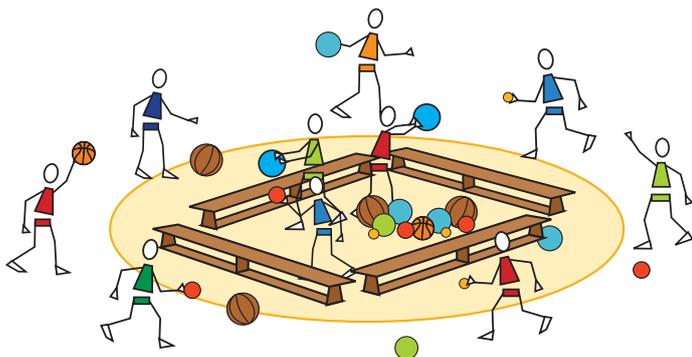
- ◎ Ziel der Übung ist es, bei den TN ein Gefühl für die Mengenverhältnisse der Nahrungsaufnahme und -verwertung zu schaffen. Eine hohe Kalorienzufuhr durch viel Nahrung hat entsprechende Auswirkungen auf den Metabolismus und führt zur Ansammlung von Energiereserven (i.d.R. als Körperfett).



## Stundenverlauf und Inhalte

Die verschiedenen Bälle symbolisieren den Energiegehalt des Makronährstoffs:

- **Proteine:** leichte Bälle (z.B. Tennisbälle) – in der Anzahl viele
- **Kohlenhydrate:** mittelschwere und schwerer kontrollierbare Bälle (z.B. viele Tischtennisbälle, Football, Würfel) – Anzahl je nach Gruppengröße und Fitness der TN – für durchschnittlich Trainierte ca. 15 Bälle
- **Fette:** schwere Bälle (z.B. Medizinbälle, kleine Sandsäcke) – Anzahl je nach Gruppengröße und Fitness der TN – für durchschnittlich Trainierte ca. 15 Bälle



Die Gesamtgruppe (= Ernährungsverhalten) positioniert sich um die „Manege“ und hat die Aufgabe, alle Bälle als Teamaufgabe in die „Manege“ zu werfen.

Je nach Zielsetzung werden einige wenige TN (= Organismus) in die „Manege“ gebeten und erhalten die Aufgabe, die verschiedenen Bälle aus der „Manege“ herauszuhalten.

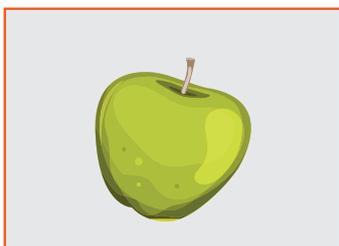
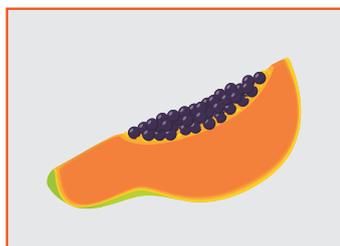
Die ÜL steuert durch Anzahl und Verteilung der Bälle die Übung. Der Gruppe in der „Manege“ sollte es mit wenigen TN schwerfallen, die „Manege“ leer zu bekommen.

Die Gesamtgruppe außerhalb der „Manege“ wirft in Überzahl problemlos alle „Makronährstoffe“ (= Bälle) immer wieder hinein.

### ● „Makro-Staffel“

- Es werden 3 bis 4 Gruppen gebildet, die sich nebeneinander für eine Staffel mit Abstand aufstellen.

Die ÜL gibt jeder Staffelgruppe zwei Transportmittel (z.B. Frisbeescheiben). Auf dem einen Transportmittel befindet sich der Vorrat an ca. 50 Zuckerstücken.



## Absichten und Hinweise

- ✔ Die ÜL kann je nach TN-Befinden auch eine kcal-Reduktions-Diät (wenige Bälle), eine Trennkost-Diät (nur zwei Sorten Bälle) oder auch als Gegenteil einen „Schlemmerabend“ mit sehr vielen Bällen simulieren.
- ✔ Die TN sollen die Überforderung des Körpers mit großen Mengen an Nahrungsmitteln erkennen.
- ✔ Durch mehrere TN innerhalb der „Manege“ (symbolisch für Muskeln) erkennen die TN, dass auch mehr Nahrung zugeführt werden kann.
- ✔ Eine Positionierung weiterer TN außerhalb stehen für einen gestressten Organismus.
- ✔ Durch eine Reduzierung der TN innerhalb der „Manege“ wird ein weniger leistungsfähiger Stoffwechsel simuliert (z.B. Ältere) oder eine Erhöhung der TN für einen jungen vitalen Stoffwechsel (z.B. Sportler\*innen).

### ✔ Variation:

Als Steigerung können einzelne TN in der „Manege“ als „Mikronährstoffe“ eingesetzt werden, die z.B. immer jeden Ball vor dem Herauswerfen einmal berühren müssen und somit unabdingbar werden – wie die Mikronährstoffe für den Körper.

- ◎ Ein Gefühl für den Zuckergehalt von Lebensmitteln entwickeln

- ✔ Da ein Zuckerstück 3 g Zucker entspricht sollten 50 Stücke pro Gruppe genügen. Alternativ kann auch Traubenzucker genommen werden.

- ✔ Einfache Lebensmittel sind Flasche Cola, Wasser, Äpfel, Brot und Knäckebrötchen

- ✔ Fastfood-Gerichte oder seltene Früchte sind bei erfahrenen Gruppen oder beim Wiederholen des Spiels möglich.

- ✔ Beispiele für den Zuckergehalt von Früchten:

- 100 g Erdbeeren = 0,5 Zuckerstücke
- 100 g Banane = 5,5 Zuckerstücke
- 100 g Apfel = 4,5 Zuckerstücke
- 100 g Papaya = 2,5 Zuckerstücke

- ✔ Zuckergehalt von Lebensmitteln:

<https://basicfitness.de/zucker-lebensmittel/>

## Stundenverlauf und Inhalte

Die ÜL steht ca. 25 m entfernt und zeigt ein Bild/Foto eines Lebensmittels, von dem die Gruppe gemeinsam den Zuckergehalt pro 100g schätzen soll.

Jede Gruppe schickt eine bzw. einen TN mit den Zuckerstücken zur ÜL. Die ÜL korrigiert die Anzahl der gebrachten Zuckerstücke mit „Daumen hoch“ oder „Daumen runter“, inwiefern die Schätzung korrigiert werden muss.

Die bzw. der TN rennt zurück zur Gruppe. Die Gruppe korrigiert die Anzahl und schickt eine bzw. einen zweiten TN los. Usw.

Sobald eine Gruppe die korrekte Angabe hat, gibt es von der ÜL „beide Daumen hoch“ und einen Punkt.

Dann folgt ein weiteres Lebensmittel-Bild.

### ● „Die Bewegung im Alltag“ nach Getränken

- Die TN bilden vier Gruppen. Jede Gruppe beginnt an einem Eckpunkt eines Rechtecks sich im Uhrzeigersinn fortzubewegen. Die Gruppen spielen unabhängig voneinander, jede Gruppe für sich.

In der Gruppe wird zuerst gefragt:

„Wie kommst du morgens zu deiner Tätigkeit?“

- **Auto** oder **ÖPNV** = wird auf ein Rollbrett gesetzt
- **Zu Fuß** = läuft nebenher
- **Fahrrad/Joggen** = zieht das Rollbrett

Nun ist zu klären, welche Rundenanzahl zu absolvieren ist. Eine Person wird ausgewählt, zu erzählen, was sie in der Woche trinkt. Die Gruppe schreibt die Liter auf einen Zettel. Alternativ kann die Gruppe auch eine Schätzung durchführen und diese notieren.

*Hinweis:* Es wird die Trinkmenge einer Person aus der Gruppe aufgeschrieben und dann „abgelaufen“. Je nach Leistungsstand und Interesse der TN können mehrere Runden gespielt werden.

Die ÜL löst die Trinkmenge auf und die Gruppe errechnet die Runden:

- Pro Liter Wasser = 0,5 Runde
- Pro Liter Saft/Milch/Kaffee = 1 Runde
- Pro Liter Wein/Bier = 2 Runden
- Pro Liter Softgetränk/Spirituosen = 3 Runden

Im Schnitt kommt jede Gruppe auf ca. 20 Runden. Die Gruppe bespricht intern, wer wie viele Runden absolviert und alle laufen die Runden ab.

*Variation:*

Als Alternative/Ergänzung können die TN verschiedene Materialien beim Laufen transportieren wie z.B. zu zweit einen Ball/Kasten, zu viert eine Matte oder ähnliches.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 MINUTEN)

### ● „Ernährungspyramide füllen“

- Es wird gemeinsam ein Parcours von 8 bis 10 Bewegungsstationen auf Matten aufgebaut.

An jeder Station befinden sich laminierte Bilder von Nahrungsmitteln. Die TN bilden Paare (TN A und TN B).

TN A und TN B führen die Aufgabenstellung an der Station mit einer Belastungsdauer von ca. 1 Minute durch.

Dann nehmen sie das Bild von einem Nahrungsmittel und sortieren es an der zentralen Stelle in der Halle in eine „leere“ Ernährungspyramide ein.

- = Inhalt, ○ = Organisation, ⊙ = Absicht, ◊ = Hinweis

## Absichten und Hinweise

### ◊ Reflexionsfragen:

- „Habt ihr ein anderes Ergebnis bei den einzelnen Lebensmitteln erwartet?“
- „Wie viele Zuckerstücke verbraucht ihr am Tag?“

- ◊ Eine weitere Alternative ist es, anstelle der Zuckerstücke andere Materialien wie z.B. Tischtennisbälle für Proteine oder Korken für Fette zu verwenden.

- ⊙ Beobachtung des eigenen Trinkverhaltens im Alltag, Spaß, Motivation, das eigene Trinkverhalten zu beobachten und wenn notwendig anzupassen

- ◊ Es ist darauf zu achten, dass niemand unwillentlich an seine körperlichen Grenzen gebracht wird. Innerhalb der Gruppe kann gemeinsam entschieden werden, wer die zu absolvierende Strecke freiwillig läuft, joggt bzw. schnell läuft oder auf dem Rollbrett sitzt.

### ◊ Reflexionsfragen:

- „Wozu führt mein Trinkverhalten in meinem Alltag? Führe ich bedarfsgerecht zu? Was kann ich optimieren um meine Leistungsfähigkeit zu steigern?“
- „Welche Getränke sind sinnvoller im Alltag und welchen Nutzen kann ich daraus ziehen?“
- „Trinke ich richtig und bin ich damit zufrieden?“
- „Ist es sinnvoller, das Konsumverhalten im Wochendurchschnitt zu betrachten oder doch lieber im Tagesvergleich? – Warum?“

- ⊙ Die bisher bekannte Ernährungspyramide bemisst Brot- und Getreideprodukten einen zu hohen Stellenwert bei. Die TN sollen die Zuordnung der gesunden Verhältnisse der Makronährstoffe erst ausprobieren und zum Schluss ggf. korrigiert besprechen. Idealerweise verteilt man die „richtige“ Ernährungspyramide am Ende der Stunde an alle TN und bittet die TN diese wieder mitzubringen, damit sie nicht unbeachtet abhandenkommt.



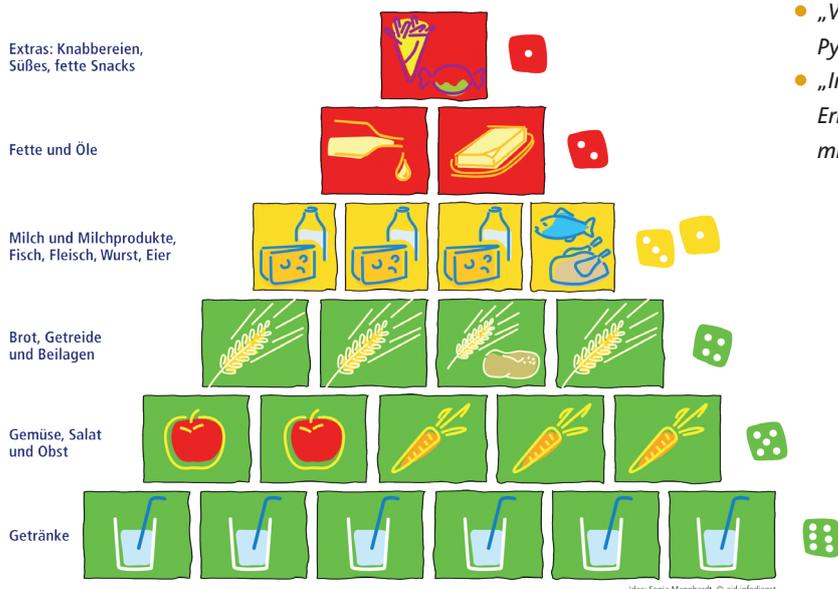
## Stundenverlauf und Inhalte

Dann erfolgt ein Wechsel zur nächsten Station.  
Den Wechsel zur nächsten Station als aktive Pause nutzen.

Wichtig ist, dass die ÜL vor dem Parcours darauf hinweist, dass die TN ihre persönliche Belastungsdosierung selbst wählen können, ohne dass eine Wiederholungsanzahl vorgegeben wird.



### Die aid-Ernährungspyramide



### AUSKLANG (15–20 Minuten)

#### ● „Gesunde Lebensmittel“

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B).

TN A und TN B stehen sich gegenüber und beginnen auf der Stelle zu joggen. Währenddessen werfen sie sich einen Ball/Frisbee hin und her. Bei jedem Wurf soll die werfende Person ein nach ihrer Einschätzung nach „gesundes Lebensmittel“ nennen. Haben sich TN A und TN B eingespielt, gehen sie beim Zuwerfen durch die Halle, ohne den Ball fallen zu lassen. Fällt der Ball hin, sagen sich die TN A und TN B „ungesunde Lebensmittel“, bis der Ball wieder den Boden berührt.

#### ● Ernährungspläne reflektieren

- Die TN und die ÜL stehen versetzt zueinander mit Abstand im Innenstirnkreis.

Zum Abschluss der Stunde werden in der Gesamtgruppe Ernährungspläne besprochen und reflektiert.

Entweder bringt die ÜL Beispielpäne mit oder die TN haben eigene Protokolle mitgebracht. In diesen werden Optimierungsmöglichkeiten gesucht und vorgeschlagen.

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

## Absichten und Hinweise

#### ✔ Hinweise zu den Parcours-Stationen:

- Einfache Übungen zum Ende der Stunde (Übungen mit Kleingeräten oder Partner\*innen-Übungen)
- Auf sinnvolle Reihenfolge der Übungen achten
- Die Übungen sollen gleichermaßen die Ausdauer und Kraftausdauer ansprechen.

#### ✔ Reflexionsfragen:

- „Wie schwer war es, die Nahrungsmittel in der Pyramide einzusortieren?“
- „In welchem Bereich weicht das persönliche Ernährungsverhalten besonders von der Pyramide ab bzw. wo weicht es wenig ab?“

- ◎ Entspannter Ausklang mit moderater Bewegung

- ✔ Partner\*innen-Wahl ggf. derart beeinflussen, dass die Partner\*innen sich zusammen wohl fühlen.

- ◎ Zufriedenheit steigern, Veränderungspotential für die eigene Ernährung wecken, den Umgang mit der Zufuhr von Nahrung und auch das Wissen über gesunde und weniger gesunde Nahrungsmittel steigern, Reflexion der Stunde, Abschlussgespräch mit den TN

#### ✔ Reflexionsfragen:

- „Was war während der Stunde angenehm, was unangenehm?“
- „Wie viele Kalorien verbrauchen Sie schätzungsweise am Tag?“
- „Wo können Sie im Alltag noch gesunde Alternativen einbauen?“

- ◎ Verabschiedung der TN





# Inlineskating Basistraining – Teil 2

Einstieg in die Grundtechniken – Gleichgewichtsverlagerung und Heelstop

## Vorbemerkungen/Ziele

Um sicher auf Inlineskates fahren zu können, ist es elementar notwendig, die richtige Grundposition einzunehmen. Die Körpergewichtsverlagerung und das Stehen auf einem Bein sind genauso wichtig und wurden in Teil 1 des Inlineskating Basistrainings thematisiert.

Siehe Stundenbeispiel PRAKTISCH FÜR DIE PRAXIS Ausgabe 10.2020 „Inlineskating Basistraining – Teil 1: Einstieg in die Grundtechniken – Grundposition und Körperschwerpunkt“. <https://www.vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis/breitensport/inline-skating>

In Teil 2 des Basistrainings wird die Grundposition und insbesondere die Gleichgewichtsverlagerung vertieft, da diese Grundtechniken elementar für den Heelstop (das Bremsen mit dem Bremsklotz) im Hauptteil dieser Einheit sind. Die Teilnehmer\*innen sollen in dieser Einheit in mehreren Schritten an den Heelstop herangeführt werden und ihn letztendlich ausführen können. Das Basistraining eignet sich sowohl für Anfänger\*innen zum Erlernen als auch für Fortgeschrittene zum Vertiefen der Grundtechniken. 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: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>*

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

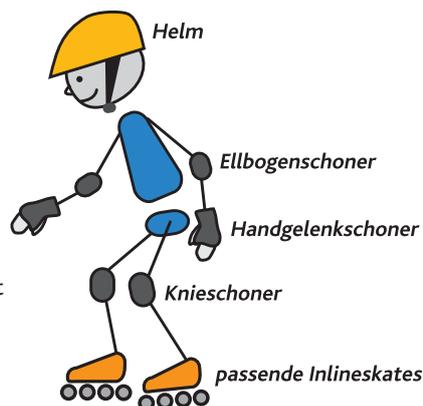
- Begrüßung und Einstieg in die Stunde
- Die Teilnehmer\*innen (TN) stehen in Turnschuhen mit Abstand im Innenstirnkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) bespricht mit den TN die Sicherheitsaspekte beim Inlineskating und bittet die TN, Schmuck und Uhren abzulegen.

Danach werden die Schutzausrüstung und die Inlineskates nach der in der letzten Stunde erlernten Reihenfolge angezogen.

Die ÜL legt für alle Übungen eine Fahrtrichtung fest, um Kollisionen zu vermeiden.

Bei allen Skateübungen empfiehlt es sich, die TN im Oval fahren zu lassen, so dass zwei Übungsgeraden vorhanden sind.



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60–90 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

5–20 Erwachsene/Kinder und Jugendliche (Anfänger\*innen und Fortgeschrittene)

### Material:

Für jede\*n TN passende Inlineskates mit Bremsklotz (in Hallen mit Tape abkleben) und eine komplette Schutzausrüstung (bestehend aus Hand-, Ellbogen-, Kniegelenksschonern) inkl. Helm  
Je TN eine Matte, einen Golfball und mindestens ein Hütchen (Pylone), Seile

### 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
- ✔ Die ÜL erläutert den TN, dass der Innenstirnkreis immer bei neuen Übungserläuterungen eingenommen werden soll.
- ✔ 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.

Breitensport  
06.2021

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Vertiefung der Grundposition (GP) mit den 4 Orientierungspunkten

- Die TN stehen auf Inlineskates im Innenstirnkreis.

Zunächst wird den TN nochmals die GP erläutert und die 4 Orientierungspunkte im Stand vertieft. Die vier Orientierungspunkte sind:

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

Nacheinander werden die Orientierungspunkte mit den Händen angetippt, ohne die GP zu verlassen.



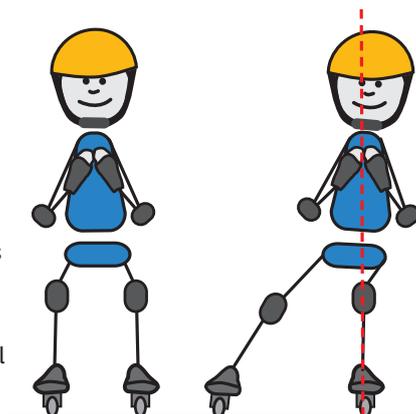
- Anschließend begeben sich die TN mit ausreichend Abstand auf das Skate-Oval.

Die TN sollen während des Skatens ihre Aufmerksamkeit auf die 4 Orientierungspunkte richten.

### ● Gleichgewichtsverlagerung

- Die TN stehen auf Inlineskates im Innenstirnkreis.

Die TN nehmen die GP ein. Aus dieser Position wird das Körpergewicht zunächst im Stand auf das rechte Bein (Standbein) gebracht, so dass zur Überprüfung der linken Fuß leicht angehoben werden kann. Hierbei ist zu beachten, dass der belastete Fuß, das Knie und der Bauchnabel eine Linie bilden. Die Übung wird mit Seitenwechsel mehrmals wiederholt.



Anschließend wird die Übung im Skaten auf dem Oval durchgeführt. Um die Übung korrekt ausführen zu können, muss zuerst etwas Anschwung genommen werden. Dann gehen die TN in die GP und führen die Übung aus.

## SCHWERPUNKT (35–45 Minuten)

### ● Schrittwechsel

- Die TN stehen bei der Übungserläuterung auf Inlineskates im Innenstirnkreis.

Die ÜL erläutert und demonstriert die Übung „Schrittwechsel“. Aus der GP wird im Wechsel ein Inlineskate in die Schrittposition vorgeschoben.

Die TN nehmen Schwung und nehmen die GP ein. Beide Inlineskates stehen parallel und bleiben mit allen Rollen auf dem Boden. Abwechselnd wird aus dieser Position ein Inlineskate in die Schrittposition vorgeschoben.

Nach einigen Übungswiederholungen werden Hütchen/Pylonen im Aktionsraum verteilt. Die TN sollen diese mit dem vorgeschobenen Fuß anschieben.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Wiederholen der Grundposition und der vier Orientierungspunkte in der GP, Schulung des Körpergefühls

### ✔ Beobachtungspunkte der 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.

- ✔ Die ÜL korrigiert die Position der TN einzeln und gibt ihnen eine Rückmeldung, wie ihre Gelenke stehen.

- ⊙ Erlernen der Körpergewichtsverlagerung auf ein Bein unter Einhaltung der Grundposition

### ✔ Hinweise an die TN:

- Becken und Schulterbereich waagrecht halten und nicht zur Seite verdrehen
- Die GP beibehalten
- Für die Gewichtsverlagerung wandern Becken und Schultergürtel „en bloque“ auf das zu belastende Bein

- ⊙ Vorübung zum Heelstop, Erlernen des Vorschiebens eines Fußes

- ✔ Die ÜL gibt jedem bzw. jeder TN eine Rückmeldung und achtet darauf, dass die korrekte GP eingehalten wird und die Füße eine Fußbreite auseinander stehen.

- ✔ Wenn sich die TN bei der Grundübung sicher fühlen, werden die Hütchen/Pylonen hinzugenommen. Die Hütchen/Pylonen sollten nicht überfahrbar und biegsam sein.

## Stundenverlauf und Inhalte

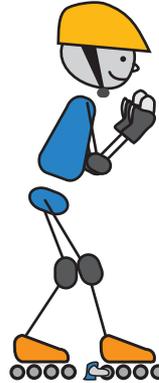
### ● Vorübung Heelstop

- ⦿ Gleiche Organisationsform wie bei der Übung „Schrittwechsel“

Die Übung ähnelt der Übung „Schrittwechsel“. Die TN nehmen Schwung und dann die GP ein. Aus dieser Position wird das Körpergewicht auf ein Bein verlagert (Standbein) und der andere Fuß eine Schuhlänge nach vorne geschoben. Wenn diese Position eingenommen wurde, wird wieder zwischen dem rechten und linken Bein gewechselt. Hierbei ist es wichtig, dass sich das Körpergewicht immer auf dem hinteren Bein (Standbein) befindet.

Nach mehreren Wiederholungen wird der Inlineskate ohne Bremsklotz vorgeschoben und angekippt = die Fußspitze Richtung Knie hochziehen, damit sich die Spitze des Inlineskates vom Boden abhebt.

Anschließend die Übung mit dem „Bremsklotzfuß“ wiederholen. Hierbei das Gewicht erst einmal nur leicht auf den Bremsklotz (= die Bremse) verlagern, so dass der Bremsklotz leicht über den Boden schleift.

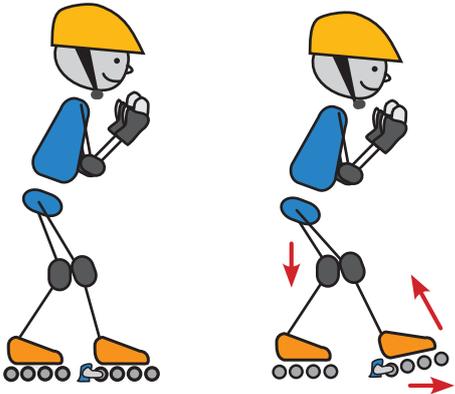


### ● Heelstop

- ⦿ Gleiche Organisationsform wie bei der Übung „Schrittwechsel“

Die TN nehmen Schwung und dann die GP ein. Aus dieser Position wird der „Bremsfuß“ (= Inlineskate mit Bremsklotz) eine Schuhlänge nach vorne geschoben. Das Körpergewicht befindet sich hierbei auf dem hinteren Bein (= Standbein).

Der Bremsklotz (= „Bremsfuß“) wird angekippt, indem die Fußspitze Richtung Knie gezogen und so das Gewicht auf die Bremse verlagert wird – ggf. muss die Richtung des „Bremsfußes“ korrigiert werden.



Nach mehreren Wiederholungen werden Markierungen im Aktionsraum verteilt, bei denen gebremst und möglichst schnell der Stillstand erreicht werden soll.

### ● Bremsen unter erschwelter Bedingung

- ⦿ Die TN bilden Paare (TN A und TN B) und jedes Paar bekommt zwei Seile, die zusammengebunden werden, so dass genügend Abstand zwischen TN A und TN B besteht.

TN A legt sich das „Pferdegesschirr“ (= Seil) um den Bauch und zieht TN B. TN B hält die Enden des Seiles mit beiden Händen fest.

TN A fährt zunächst in einem langsamen Tempo. TN B lässt sich ziehen und hat dann die Aufgabe, zu bremsen, so dass beide zum Stillstand kommen. Den Bremsvorgang mehrmals wiederholen und dann Rollenwechsel

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Vorbereitung auf den Heelstop, Erlernen des Bewegungsablaufs „Einen Fuß nach vorne schieben“ mit Körpergewichtsverlagerung

### ⚠ Hinweise an die TN:

- Die Schultern bleiben parallel zur Hüfte.
- Das Körpergewicht befindet sich vollständig auf dem Standbein.
- Beide Fußspitzen sind nach vorne ausgerichtet.

- ⦿ Vermittlung der Bremstechnik Heelstop

### ⚠ Wichtige Hinweise an die TN:

- Schultern in Fahrt-/Bremsrichtung sowie parallel zur Hüfte halten  
*Tipp:* Ein Gymnastikstab kann als Lenkstange zur Hilfe genommen werden. Der Gymnastikstab wird mit beiden Händen und nach vorne ausgestreckten Armen vor dem Körper gehalten.
- Bremsklotz so aufsetzen, dass er sich mindestens auf der Höhe der Fußspitze des Standbeines befindet.



- ⦿ Simulation des Bremsvorgangs bei einer „Bergabfahrt“ unter „sicheren“ Bedingungen auf flacher Strecke

### ⚠ Hinweise an die TN:

- TN A legt das Seil im unteren Bauchbereich über die Hüftknochen, damit es nicht in den Bauch einschneidet.
- TN A und TN B sollten keine ruckartigen Bewegungen ausführen, damit es nicht zum Sturz kommt.

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

- „Rote Ampel“
- In der Mitte des Aktionsraumes werden Hütchen/Pylonen als Markierungen gesetzt.

Die TN nehmen Anlauf, bei der Markierung soll gebremst und auf möglichst kurzer Strecke zum Stillstand gekommen werden.

*Variation:*

Bremsen auf Pfiff oder Zuruf

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

- „Kurzer Fuß nach Janda“
- Die TN ziehen ihre Inlineskates und Schutzausrüstung aus. Jede\*r TN nimmt sich eine Matte und alle TN bilden einen Innenstirnkreis mit Abstand zueinander.

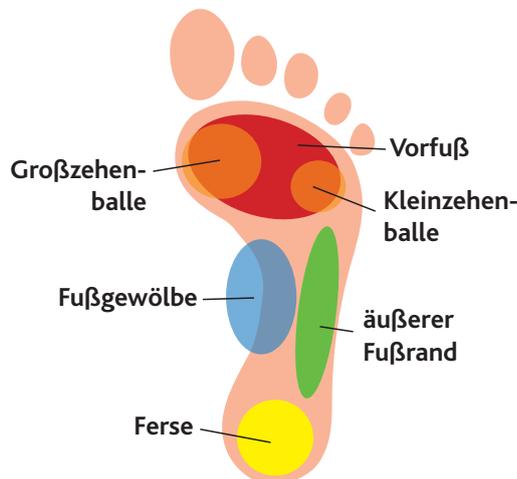
Die TN stehen auf ihren Matten.

Die ÜL erläutert die drei Fußbelastungspunkte:

1. Ferse
2. Großzehenballe
3. Kleinzehenballe

Die TN sollen ihre Füße so aufstellen, dass sie diese drei Punkte bewusst wahrnehmen, spüren und belasten.

Die TN bekommen die Aufgabe, Punkt 1 (Ferse) und Punkt 3 (Kleinzehenballe) einander anzunähern, so dass sich das Fußlängsgewölbe aufbaut bzw. anspannt. Hierbei entsteht keine bzw. nur eine minimale Bewegung der Fußbelastungspunkte zueinander.



- Golfballmassage des Fußes
- Die TN bleiben im Innenstirnkreis. Jede\*r TN bekommt einen Golfball.

Jede\*r TN steht auf der Matte und legt den Golfball vor sich auf die Matte. Ein Fuß wird leicht über den Ball gerollt – erstmal mit wenig Druck vor und zurück. Wenn das Gefühl angenehm, ist kann mehr Druck auf den Ball ausgeübt werden.

Nach ca. 1 Minute Fußwechsel

- Reflexion und Verabschiedung
- Die ÜL fragt die TN nach ihrem Befinden während der Übungseinheit. Jede\*r TN hat die Möglichkeit, eine Sache zu sagen, die ihr bzw. ihm besonders gut und eine die nicht so gut gefallen hat.

Abschließend verabschieden sich alle TN und die ÜL durch Winken voneinander.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Spielerische Umsetzung des Gelernten, Schulung des gezielten Bremsens
- ✔ Es können verschiedene Geschwindigkeiten zur Variation vorgegeben werden.
- ✔ Die ÜL beobachtet die TN und achtet auf eine korrekte Heelstop-Ausführung.
- ⊙ Aktivierung der kurzen Fußmuskulatur und des Fußgewölbes
- ✔ Wenn die Übung im Stand zu schwierig ist, kann sie auch im Sitzen, z.B. auf einer Bank, ausgeführt werden.

- ⊙ Detonisierung der beanspruchten Fußmuskulatur
- ✔ **Wichtige Hinweise an die TN:**
  - Wird der Druck zu stark ausgeführt, kann es zu Schmerzen im Fußbereich kommen, daher mit leichtem Druck starten.
  - Wenn TN nicht in der Lage sind, die Übung im Stehen auszuführen, können sie sich auf eine Bank setzen.
- ⊙ Förderung der Selbstreflexion, Verabschiedung der TN
- ✔ Die ÜL gibt zum Abschluss einen Ausblick auf die nächste Übungseinheit.



# AFT – „Arm-Hand-Kraft spezial“

Erhalt der Arm- und Handkraft durch Kräftigungsübungen mit dem Gymnastikball

## Vorbemerkungen/Ziele

Lange leben, lange gesund und selbständig bleiben sowie das tun können, was einem wichtig ist – das wünschen sich alle älteren Menschen. Mit zunehmendem Alter kommt es zu physiologischen Veränderungen: neben dem Muskelabbau und einem damit verbundenen Kraftverlust lässt die Ausdauer nach und weitere Einschränkungen wie Beweglichkeitsverlust und Abnahme der Geschicklichkeit treten ein. Beweglichkeits- und Kraftverlust in den Armen und Händen haben z.B. Auswirkungen auf alltägliche Tätigkeiten wie An- und Auskleiden, Haare kämmen, Knöpfe schließen, Schleife binden, Einkäufe tragen, Wäsche falten oder in den Schrank räumen, Gegenstände aus einem höheren Regal holen etc.

Durch gezielte Kräftigungsübungen für die Hand- und Armmuskulatur kann der Muskelabbau verlangsamt werden und die Anforderungen im Alltag lassen sich weiterhin gut meistern.

*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: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>*

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

#### ● Eröffnung der Stunde und Begrüßung

- ☉ Die Teilnehmer\*innen (TN) stehen oder sitzen auf Hockern im Halbkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN und erläutert das Stundenthema und dessen Zielsetzung.

Die ÜL bittet die TN, Uhren, Schmuck etc. abzulegen und gibt weitere Sicherheitshinweise.

Es folgt eine kurze Abfrage der Befindlichkeit.

Die ÜL hält im gesamten Stundenverlauf Blickkontakt mit den TN.

#### ● Informationsphase zur Arm- und Handkraft

- ☉ Die TN sitzen oder stehen im Halbkreis.

Bedeutung der Muskelkräftigung für den Erhalt der Kraft in den Armen und Händen.

Bedeutung der Funktionalität bei der Ausführung von Übungen zum Erhalt der Arm- und Handkraft.

Als Folge lässt sich der Lebensalltag leichter bewältigen.

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

45 bis 60 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

12 bis 15 Frauen und Männer ab 55 Jahren

### Material:

Hocker, verschieden farbige Gymnastikbälle, Tennisringe, kleine stabile Gummiringe (z.B. Einmachgummiringe)

### Ort:

Gymnastikraum oder Turnhalle

### Informationen zum Alltags-Fitness-Test (AFT):

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

## Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde mit Befindlichkeitsabfrage, Bekanntgabe des Stundenthemas: „Erhalt der Arm- und Handkraft“

#### ☑ Sicherheitshinweise:

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

- ☉ Gemeinsamer Einstieg in die Stunde mit der Vermittlung von Gesundheitswissen zur Vorbereitung auf die Stundeninhalte, Bewusstmachung der Wichtigkeit zur Förderung der Arm- und Handkraft für Alltagstätigkeiten

Sport der  
Älteren  
07.2021





**Autorin:**  
Sabine  
van Kempen

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Balltreff

- ⦿ Alle TN bewegen sich kreuz und quer durch den Raum. In der Halle liegen halb so viele Bälle, wie sich TN in der Gruppe befinden, auf dem Boden (= Ballstation).

Die ÜL gibt ein Signal und nennt eine Zahl.

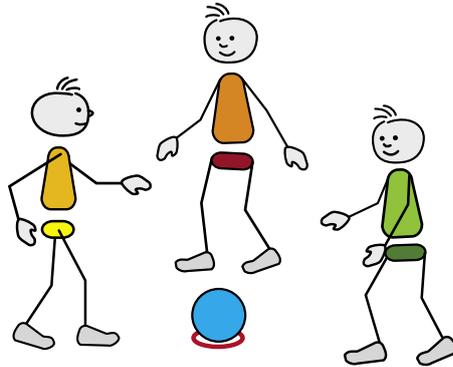
Entsprechend der genannten Zahl trifft sich eine TN-Anzahl an einer Ballstation. Gemeinsam

führen sie dort nach Vorgabe der ÜL Bewegungsübungen, z.B. mit den Fingern in der Luft Klavier spielen, zur Mobilisation der Schulter-, Ellbogen-, Hand- und Fingergelenke durch.

Die TN merken sich ihren Ball-Treffpunkt, ihre Mitspieler\*innen und die genannte Zahl.

Es folgt eine neue Zahl mit einem neuen Ball-Treffpunkt usw.

Wird eine Zahl wiederholt, treffen sich die TN an der entsprechenden Ballstation.



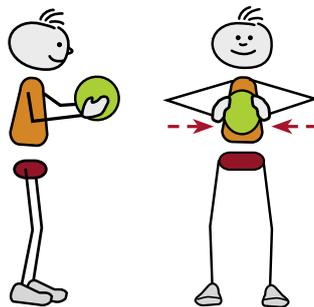
### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Übungen zum Kraftaufbau – Allgemeine Hinweise

- Die Übungen können im Sitzen oder in einer leichten Schrittstellung durchgeführt werden.
- Jede\*r TN hat einen Gymnastikball und einen Gummiring.
- Die ÜL achtet auf die individuelle Belastung jeder bzw. jedes einzelnen TN und passt dementsprechend die Wiederholungszahlen an.
- Die ÜL gibt bei allen Übungen Hinweise auf die Atmung bzw. den Atemrhythmus.

#### ● Kraftaufbau in den Unterarmen und Händen I

Der Ball wird mit langgestreckten Fingern zwischen beiden Händen gehalten. Die Arme sind leicht gestreckt (Ellbogengelenke etwas gewinkelt) vor dem Körper und die Ellenbogen zeigen nach außen. Die Hände drücken in den Ball.



#### ● Kraftaufbau in den Unterarmen und Händen II

Die Arme befinden sich leicht gestreckt und angewinkelt vor dem Körper. Dabei zeigen die Ellenbogen nach außen und die linke Handinnenfläche zeigt zum Körper. Mit der rechten Hand den Ball gegen die linke dorsale Hand (den linken Handrücken) drücken. Mit Druck und Gegendruck, den Ball um die eigene Achse drehen und die Übung in die andere Richtung wiederholen.



## Absichten und Hinweise

- ⦿ Damit die Bälle nicht wegrollen, wird ein Tennisring unter jeden Ball gelegt.
- ⦿ Allgemeine Vorbereitung des Herz-Kreislaufsystems und des Haltungs- und Bewegungssystems, Abholen der TN, Förderung der psychosozialen Kontakte, Mobilisierung der Gelenke mit dem Schwerpunkt Arme und Hände, Kognitives Training, Mobilisierung der Gelenke mit dem Schwerpunkt Arme und Hände (Hand- und Fingergelenke) sowie Schulter- und Ellbogengelenke

- ⦿ Zwischen den Übungen aktive Pausen durchführen, in denen sich die TN durch den Raum bewegen.
- ⦿ Bei allen Übungen darauf achten, dass die Schultern tief bleiben und die Umsetzung der Kraft aus den Armen kommt.

#### ⦿ Kräftigung der Arm- und Handmuskulatur

- ⦿ Die Übungen in verschiedenen Arm-Höhen durchführen: vor dem Bauch, auf Brusthöhe und über dem Kopf

#### ⦿ Kräftigung der Arm- und Handmuskulatur

- ⦿ Die Übung beidseitig durchführen
- ⦿ Die Übung in verschiedenen Arm-Höhen ausführen



**Illustratorin:**  
Claudia Richter



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Kraftaufbau in den Fingern

Die Arme befinden sich leicht gestreckt und angewinkelt vor dem Körper. Dabei zeigen die Ellenbogen nach außen und der Ball befindet sich zwischen den Händen.

Die Finger werden auf dem Ball aufgestellt und geben Druck in den Ball.

Die Übungen in verschiedenen Arm-Höhen durchführen.

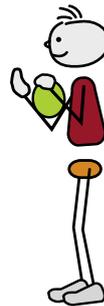


### ● Kraftaufbau im gesamten Arm

Den rechten Unterarm anwinkeln und den Ball in die Ellbogenbeuge legen. Mit der linken Hand den Ball von oben fixieren und den Ball zwischen dem rechten Unter- und Oberarm zusammendrücken.

Während der Übung die Hand gestreckt und das Handgelenk neutral halten.

Die Übung beidseitig durchführen.



### ● Kraftaufbau in den Fingern

☉ Jede\*r TN bekommt einen Gummiring.

Die Fingerspitzen und Daumen beider Hände werden gestreckt aneinandergelegt und ein Gummiring außen um die Finger gelegt.

Die Fingerspitzen nun gegen den Zug des Gummirings spreizen, dabei lösen sich die Fingerspitzen voneinander, anschließend wieder zusammenführen.



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

### ● Ball in verschiedene Höhen bewegen

Die TN halten den Ball mit gestreckten Armen zwischen beiden Händen und drücken ihn auf verschiedenen Arm-Höhen zusammen.

### ● Ball mit gespreizten Fingern drehen

Die TN halten den Ball auf Brusthöhe zwischen beiden Händen. Dann wird er mit weit gespreizten Fingern um die Ballachse gedreht.

Die Bewegung sollte aus den Handgelenken mitgeführt werden.

### ● Kleines Fingerspiel – „Die Finger tanzen lassen!“

☉ Die TN stehen in Schrittstellung oder im funktionellen Stand oder sitzen auf einem Hocker.

## Absichten und Hinweise

☉ Kräftigung der Finger- und Unterarmmuskulatur

☑ Hinweis an die TN:

Die Finger sind gespreizt und die Fingergelenke sind wie eine Kralle angewinkelt.

☉ Kräftigung der kompletten Armmuskulatur

☑ Die ÜL achtet auf Rumpfstabilität bei den TN.

☉ Kraftaufbau in der Fingermuskulatur

☑ Hinweise an die TN:

- Während der Übung die Hand- und Fingergelenke stabil halten.
- Die Hände vom Körper fernhalten.
- Je stärker der Gummiring, desto mehr Kraftaufwand

☉ Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur

☑ Der Oberkörper bleibt aufrecht und wird, wenn notwendig, aus der Hüfte gebeugt.

☉ Spreizen der Finger aus den Grundgelenken, weites Öffnen der Hand, Koordination der einzelnen Finger

☉ Spaß an und mit „Finger-Bewegung“, Koordination, Entspannung der Handmuskulatur, leichte kognitive Aufgabe

## Stundenverlauf und Inhalte

Die TN ballen ihre Hände vor dem Körper zu einer Faust. Die Finger werden mit Zahlen von 1 bis 10 versehen:

- 1 = Rechter Daumen
- 2 = Rechter Zeigefinger
- 3 = Rechter Mittelfinger
- 4 = Rechter Ringfinger
- 5 = Rechter kleiner Finger
- 6 = Linker Daumen
- 7 = Linker Zeigefinger
- 8 = Linker Mittelfinger
- 9 = Linker Ringfinger
- 10 = Linker kleiner Finger

Die ÜL gibt Zahlenbeispiele vor und die TN sollen die entsprechenden Finger strecken.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Hände ausschütteln

- ⦿ Die TN stehen in Schrittstellung oder im funktionellen Stand.

Lockerungsübungen für die Hände:

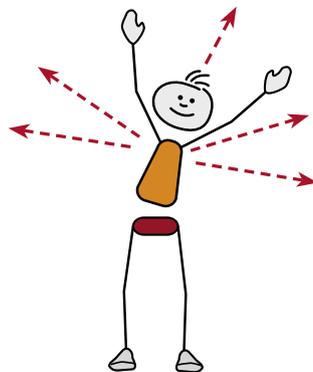
- Die Hände in verschiedenen Arm-Höhen ausschütteln und die Arme dabei in alle Richtungen strecken
- Die Hände zu Fäusten ballen und dann öffnen und schließen (kleine Faust – große Faust)
- Mit den Fingern Klavier spielen

#### ● Dehnübungen aus der Schulter heraus

- ⦿ Die TN stehen in Schrittstellung oder im funktionellen Stand.

Die TN schieben ihre Arme aus der Schulter heraus in verschiedene Positionen vom Körper weg. Der Oberkörper kann dabei mitgeführt werden.

Die TN sollen der dadurch entstehenden Dehnung nachspüren.



#### ● Rückblick und Reflexion

- ⦿ Die TN treffen sich zum Abschluss wieder in der Halbkreisauflistung.

Die ÜL gibt einen kurzen Rückblick zur erlebten Übungsstunde und leitet die Reflexion im Hinblick auf den Kraftaufbau der Arm- und Handmuskulatur an.

Der Transfer und die Umsetzung im Alltag werden angesprochen.

Abschließend gibt die ÜL den TN eine „Hausaufgabe“:

Die TN sollen beobachten, wie häufig sie ihre Hände am Tag einsetzen und wie häufig sie im Kraftbereich tätig sind.

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

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Die ÜL fordert die TN mit Namen auf, die Zahlenennung fortzuführen, so dass jeweils eine bzw. ein TN die Zahlen vorgibt.

#### ⦿ Zahlenbeispiele:

- 5 & 9
- 2 & 7
- Rechenaufgaben
- Hausnummern
- etc.

- ⦿ Lösen der Anspannung in der bewegten Muskulatur

- ⦿ Die TN können ihre Standposition frei wählen.

- ⦿ Förderung der Wahrnehmung und Lösen der bewegten Muskulatur

#### ⦿ Hinweise an die TN:

- Langsame und weitausschweifende Bewegungen ausführen
- Die Übung kann auch im langsamen Gehen durchgeführt werden.

- ⦿ Reflexion und Abschluss der Stunde, Transfer in den Alltag

- ⦿ Die Bedeutung der Kraft im Arm- und Handbereich hervorheben

- ⦿ Beobachtung und Förderung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag





# Vinyasa Yoga

Training erster Abfolgen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene mit Variationen

## Vorbemerkungen/Ziele

Vinyasa ist eine Ausprägung von Yoga, die Bewegung und Atmung miteinander verbindet und zu Abfolgen zusammensetzt. Diese Abfolgen werden Flow genannt. In diesem Stundenbeispiel sollen die Teilnehmer\*innen mit den Asanas vertraut werden sowie mit der dynamischen Praxis des Vinyasas. Die Übungen und Abfolgen in diesem Stundenbeispiel enthalten Modifizierungs- und Intensitätssteigerungshinweise. So können auch einzelne Stundenverlaufelemente ausgebaut, umgebaut sowie in eine andere beliebige Breitensportart integriert werden. Das Stundenbild lässt sich auch zu einer Reihe ausbauen.

Um den Stundenverlauf in seinen ganzen Einzelheiten besser nachvollziehen zu können, ist es sinnvoll, sich als Übungsleitung vorher das Video zum Stundenbeispiel anzuschauen: <https://youtu.be/xfuz3tPzfPg>

*Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnung (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>*

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

#### ● Begrüßung und Einstieg in die Stunde

- Die Teilnehmer\*innen (TN) organisieren sich entweder in Kreisform oder für einen Frontalunterricht auf den Matten.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN und fragt sie nach ihrer Befindlichkeit.

- Die ÜL erläutert den Ablauf der Übungen: Demonstration durch die ÜL vorab, bis die Abfolge allen TN klar ist. Danach freies Üben durch die TN – jede\*r TN im eigenen Tempo.

#### ● „Ankommende Mobilisation“ – 3 Übungen

Die TN sitzen im kreuzbeinigen Sitz auf ihren Matten.



##### I. „Ohren-Ziehen“

- Beim *Einatmen* die Schultern „in die Ohren“ aktiv hochziehen
- Beim *Ausatmen* (Seufzen) die Schultern ruckartig fallen lassen/lösen

##### II. „Katze-Kuh-Variante im Sitzen“

- Die Hände befinden sich an den Knien.
- Beim *Einatmen* die Brust („Brustkorb“) öffnen und die Schulterblätter zusammenziehen sowie über das Becken nach vorne rollen (= „Kuh“)
- Beim *Ausatmen* den Rücken runden und über das Becken nach hinten wegrollen (= „Katze“)

*Erweiterung der Übung:*

- Bei b) die Arme seitlich öffnen
- Bei c) nach vorne runden

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

1 bis 20 TN im Alter von 16 bis 55 Jahren

### Material:

(Yoga-)Matte (rutschfest), bei Bedarf Yoga-Block

### Ort:

Turnhalle oder Outdoor auf einer Wiese

## Absichten und Hinweise

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

- ✓ Die Organisationsform „Kreis“ oder „Frontal“ kann während des Stundenverlaufs beibehalten oder gewechselt werden – je nach Unterrichtsziel.

- ✓ Ankommen auf der Matte und Runterkommen vom Alltag, Mobilisation des Schulter- und Nackenbereichs

- ✓ Der kreuzbeinige Sitz fällt vielen TN schwer. Wenn „die Knie in den Ohren hängen“ und der Rücken rund ist, dann sollten sich die TN erhöht auf einen Block setzen. Dann können die Knie nach unten abgesenkt werden.

### ✓ Übungshinweise:

- Die Übungen I-III zu einem Flow aufbauen
- 4–6 Wiederholungen bzw. Zyklen auf jeder Seite

Körper-  
wahrnehmung  
08.2021

## Stundenverlauf und Inhalte

### III. „Armkreise“

- Beim *Einatmen* beide Arme gestreckt über vorne hochführen
- Beim *Ausatmen* die Arme gestreckt über die Seite wieder senken

### ● Kombination der „Drei Ankommenden Übungen“

Die TN bleiben im kreuzbeinigen Sitz.  
Die ÜL demonstriert die Abfolge einige Male und gibt dann für das Üben im eigenen Tempo frei.

Die einzelnen Übungen/Segmente I–III werden zusammengefügt.

- I + II und
- dann im Folgenden I + II + III.

Die Reihenfolge kann auch durchmischt werden.

## SCHWERPUNKT (30 Minuten)

### ● Sonnengruß Vorbereitung

Ausgangsposition: Tadasana = aufrechter hüftbreiter Stand

- Beim *Einatmen* die Arme seitlich heben (Hinweis: das Gesäß bleibt unter dem Körper)
- Beim *Ausatmen* die Arme seitlich tief nehmen  
4–6 Wiederholungen

### ● Ausfallsschritte

Die TN stehen im hüftbreiten Stand auf der Matte.  
Ausgangsposition: Uttanasana = Vorbeuge mit leicht gebeugten Beinen, der Rumpf liegt bis zu den unteren Rippen auf den Oberschenkeln

- Beim *Einatmen* den Rücken langziehen und die Beine etwas tiefer beugen
- Beim *Ausatmen* das linke Bein nach hinten in einen großen Ausfallsschritt schieben
- Beim *Einatmen* das linke Knie zum Boden absenken
- Beim *Ausatmen* die linke Ferse nach hinten schieben, bis sich das Bein streckt (Knie vom Boden weg)  
4–6 Wiederholungen von c) und d)

Dann die Seite wechseln und den Flow von vorne beginnen.

Endposition: Das Gesäß auf die Fersen schieben und die Arme nach vorn ausstrecken = „Kindposition“



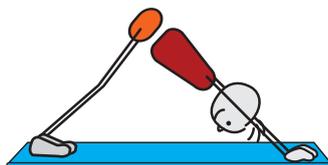
### ● Bretternder Hund

Ausgangsposition: Kind

Kind – Brett – Hund – (Kind) Flow

- Beim *Einatmen* die Brettposition (Liegestützposition) einnehmen
- Beim *Ausatmen* das Gesäß nach oben schieben, dabei die Beine gebeugt lassen (= halber Hund)
- Beim *Einatmen* Länge in den Rücken schieben (= Rücken strecken/lang machen)
- Beim *Ausatmen* die Fersen Richtung Matte drücken
- Beim *Einatmen* die Beine beugen
- Beim *Ausatmen* die Fersen Richtung Matte schieben. Dadurch wollen sich die Beine gerne ausstrecken.

Dann den Flow von vorne beginnen.



## Absichten und Hinweise

- Danach die Beine andersherum kreuzen und die Übungen wiederholen

⊙ Allgemeine Koordinationsschulung, Dehnung durch den kreuzbeinigen Sitz in den Hüftbeugern, Schulung der Flexibilität in den oberen Extremitäten

- ✓ Dieser Flow lässt sich auch im Stehen ausführen.

⊙ Aufgliederung des Sonnengrußes in kleinere Flows, Erlernen einer Abfolge, Allgemeine Koordinationsschulung, Dehnung der Muskeln der Beinrückseiten, Kräftigung der Rückenmuskulatur

⊙ Kräftigung der Oberschenkel- und Rumpfmuskulatur, Dehnung und Mobilisation der Hüftbeuger sowie vorderer und hinterer Oberschenkelmuskulatur

- ✓ Variante: Nicht jede\*r TN kommt gut in die Ausfallsschritte, ohne den Rücken zu runden. Es können zwei Hocker bzw. Blöcke unter den Händen platziert werden, um die Arme „zu verlängern“ und so mehr Platz zu schaffen, die Beine mit geradem Rücken nach hinten bringen zu können.

- ✓ Für viele TN ist es angenehm, nach der Übung aufrecht zu sitzen, damit die Kopflinie sich über der Herzlinie befindet.

⊙ Mobilisation und Kräftigung der Muskeln des Schulter- und Brustbereiches sowie der Handgelenke

- ✓ Durch die Aufdehnung des Brustbereiches, kann das Atemvolumen und die Sauerstoffaufnahme gesteigert werden.

- ✓ 4–8 Zyklen oder Wiederholungen – nach Leistungstand der TN entscheiden

## Stundenverlauf und Inhalte

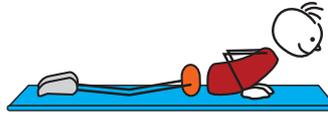
### ● Schlängelnde Kobra (Varianten)

Die TN liegen in Bauchlage auf der Matte.

Ausgangsposition: Bauchlage und die Hände sind neben dem Brustkorb eng aufgesetzt

- Beim *Einatmen* rollen die Schultern einen Kreis über vorne/oben/hinten/unten und der Oberkörper hebt sich bis maximal zu den untersten Rippen leicht an.
- Beim *Ausatmen* wieder in die Ausgangsposition abrollen – von der Brustwirbelsäule zum Hals.
- Variante*: mit abwechselnd nach hinten ausgeführten Schulterkreisen in die Kobra auf- und abschlängeln.

Endposition: Kind



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

### ● Sonnengruß komplett

Die TN stehen im hüftbreiten Stand auf der Matte.

Ausgangsposition: Stand mit den Händen vorm Herz

- Einatmen*: Hände seitlich über den Kopf anheben
- Ausatmen*: Vorbeuge
- Einatmen*: langer Rücken
- Ausatmen*: zwei Schritte zurück in den herabschauenden Hund
- Einatmen*: Brett
- Ausatmen*: zum Boden absenken (Hinweis: erst die Knie, dann die Brust, dann die Stirn)
- Einatmen*: Kobra
- Ausatmen*: in die Bauchlage ablegen
- Einatmen*: Zehen aufsetzen
- Ausatmen*: herabschauender Hund
- Einatmen*: rechter Fuß in den Ausfallschritt nach vorne
- Ausatmen*: linken Fuß daneben stellen in die Vorbeuge
- Einatmen*: Beine leicht beugen und mit geradem Rücken nach oben kommen, Arme seitlich über den Kopf ziehen
- Ausatmen*: Tadasana – Arme seitlich im Stand runterlassen



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Körperwahrnehmung von Weite und Enge im Brustbereich  
Das bewusste Schlängeln stimuliert Faszien im Schulter- und Nackenbereich.

### ✔ Hinweis an die TN:

Das Steißbein zu den Fersen ziehen, um den Lendenwirbelsäulenbereich zu entlasten.

- ⊙ Erhöhung der körperlichen Leistung im Kraft- und Ausdauerbereich, Schulung der allgemeinen Koordination sowie der Gedächtnisleistung, Kräftigung des gesamten Körpers, Dehnung der Muskeln der kompletten Körper- vorder- und Körperrückseite im Wechsel zum Ausgleich von muskulären Dysbalancen

- ✔ Beim Absenken vom Brett in die Bauchlage auf die Ellbogenstellung achten. Die Hände leicht ausdrehen, wenn die Ellbogen nach außen ausbrechen.

- ✔ 4–8 Zyklen je nach Leistungsstand der TN

## Stundenverlauf und Inhalte

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Scheibenwischer Slow-Mo

Die TN liegen in Rückenlage auf der Matte. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt.

Die TN lassen ihren Atem fließen. Mit der *Ausatmung* beide Knie behutsam zu einer Seite absinken lassen. Mit der *Einatmung* die Füße und Knie wieder aufstellen und mit der *nächsten Ausatmung* zur anderen Seite absinken.

Die Knie jeweils 3 Mal zu jeder Seite absinken lassen.

Dann die Knie jeweils 1, 2 und schließlich 3 Atemzüge auf der jeweiligen Seite liegen lassen und in die Dehnung hineinspüren.

#### ● Savasana-Endentspannung – „Der Kaffeebecher“

Die TN liegen in Rückenlage mit lang ausgestreckten Beinen auf der Matte. Die Arme liegen rechts und links neben dem Körper mit Handflächen nach oben auf der Matte oder sie liegen auf dem unteren Bauch auf.

- Tief in den Bauch *einatmen*
  - Ausatmen*: „in die Matte fließen“
  - Tief in die Brust *einatmen*: zunächst vorne, dann in die Seiten und dann in den hinteren Brustkorb
  - Ausatmen*: in die Matte auseinanderfließen / loslassen
- Jede neue Richtung, wohin die TN ihren Atem lenken sollen, die TN für mehrere Atemzüge ausprobieren lassen.

Dann die Atemübungen verbinden:

- „Fülle deinen Kaffeebecher von unten nach oben“ = *Einatmen*: in den Bauch – in die Brust
- „Trinke den Becher von oben nach unten aus“ = *Ausatmen*

*Hinweis*: 1–2 Minuten pro Atemübung ist für manche TN schon anspruchsvoll, vor allem für „wuselige“ Menschen und Anfänger\*innen.

Im Anschluss den „Körper aufwecken“ und die TN zurück in den aufrechten Sitz kommen lassen.

#### ● Reflexion und Verabschiedung

- Die TN bleiben im Kreis auf ihren Matten sitzen.

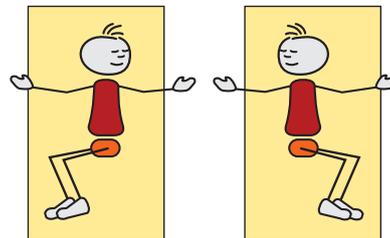
Befindlichkeitsabfrage und kurze Reflexion der Stunde  
Frage an die TN: „Was nehmt ihr für Zuhause mit?“

Abschließend verabschieden sich die TN und die ÜL mit einer kurzen Verbeugung voneinander.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Schulung der Körperwahrnehmung

- ✔ Die TN sollten immer wieder spüren, wie der untere Rücken über die Matte rollt, wenn die Seite gewechselt wird.



- ◎ Körperwahrnehmung, Bewusstsein für die eigene Atmung schulen

- ✔ Kann ein\*e TN nicht gut auf dem Rücken liegen, können die Füße mattenbreit aufgestellt und die Knie zusammenfallen gelassen werden. So werden der Beckenbereich und die Lendenwirbelsäule entlastet.

- ✔ Das Bild des Kaffeebechers ist im Winter sehr schön. Im Sommer kann es auch ein Glas kühle Limonade sein.

- ✔ „In die Matte fließen“ heißt, die TN lassen bewusst alle Anspannung los und können spüren, wie der Brustkorb sich weiter öffnen lässt, Gliedmaßen in die Matte sinken und die Beine auseinanderfallen. Die Entspannung der oberen „Pobacken“ führt beispielsweise dazu, dass die gesamte Körperrückseite insgesamt mehr auf der Matte ankommt.

- ◎ Reflexion und Abschluss der Stunde





# Fitness für Zuhause

## Gymnastische Übungen ohne Geräte für Indoor und Outdoor

In den Zeiten der Corona-Pandemie sind Vereinssportler\*innen in der Sportpraxis häufig auf sich alleine gestellt. In diesem Stundenbeispiel werden Übungen zur Schulung der Koordination, des Gleichgewichts und Stabilität sowie der Muskelkräftigung, die selbstständig Indoor und Outdoor durchgeführt werden können, vorgestellt. Im Rahmen des Vereinssports, hat die Übungsleitung die Möglichkeit, die Übungen mit den Teilnehmer\*innen durchzuführen und zu besprechen, um diese dann als „Fitnessübungen für Zuhause“ mitzugeben.

Das Stundenbeispiel beinhaltet schwerpunktmäßig Übungen zur Ganzkörperkräftigung und Förderung des Gleichgewichtssinns.

Es ist wichtig, dass die Hinweise zu den Ausführungen der Übungen und die Differenzierungsmöglichkeiten beachtet werden.

*Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnung (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>*

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

##### ● Begrüßung und Information

- ☉ Die Teilnehmer\*innen (TN) stehen gemeinsam mit der Übungsleitung (ÜL) mit ausreichend Abstand im Innenstirnkreis.

Die ÜL begrüßt die TN und fragt sie nach ihrer Befindlichkeit.

Einstieg in das Stundenthema:

*„Heute trainieren wir die Koordination, das Gleichgewicht, die Stabilität und kräftigen zudem unsere Muskulatur. Es werden Differenzierungsmöglichkeiten aufgezeigt, um eine Übung von der Intensität her zu steigern oder zu reduzieren. Beim eigenständigen Üben Zuhause kann die Wiederholungszahl oder die Satzzahl entsprechend dem individuellen Leistungsstand reduziert oder erhöht werden. Passe durch die Differenzierungsmöglichkeiten die Intensität der Übungen deinem individuellen Leistungsstand und aktuellen Wohlbefinden an.“*

##### ● Schulterkreise

Die TN befinden sich im physiologischen Stand.

- 1 Den rechten Arm in U-Halte auf Schulterhöhe anheben (dabei wird der Unterarm etwas noch oben ausgerichtet), dann den Arm in gebeugter Haltung nach hinten kreisen und wieder in die Ausgangsposition führen – der Blick folgt der Armbewegung.  
Nach 8 Wiederholungen erfolgt ein Richtungswechsel.

Seitenwechsel – Der linke Arm führt die Übung mit Richtungswechsel aus.



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer\*innen (TN):

Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene mit Vorerfahrungen

#### Material:

Je TN eine Gymnastikmatte,  
ggf. ein Handtuch je TN

#### Ort:

Indoor, Outdoor, Sporthalle, Gymnastikraum

### Absichten und Hinweise

- ☉ Information für die TN, Vorbereitung der TN auf die Stundeninhalte

#### ✔ Organisatorische Hinweise:

- Werden die Übungen in einer Gymnastikstunde angeleitet, dann befinden sich die TN in der Blockaufstellung.
- Egal ob Indoor oder Outdoor, ein angemessener freier Bewegungsradius von ca. 2–3 m zur verletzungsfreien Durchführung der Übungen sollte immer gegeben sein.

- ☉ Aktivierung und Mobilisation des Schultergürtels

#### ✔ Hinweise zum physiologischen Stand:

- Ein unsichtbarer Faden zieht den Kopf Richtung Decke
- Der Blick ist geradeaus gerichtet
- Die Schultern werden Richtung „Hosentaschen“ gezogen
- Die Beine sind in den Knien leicht gebeugt
- Die Füße stehen hüftbreit

Fitness  
09.2021

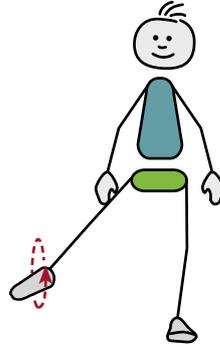
## Stundenverlauf und Inhalte

- ② Mit beiden Armen zeitgleich Kreise nach vorne ausführen. Dabei auf die Zehenspitzen kommen, wenn die Arme am Körper vorbeiswingen, anschließend die Füße wieder abrollen.

### ● Luftkreise

Die TN begeben sich aus dem physiologischen Stand in den Einbeinstand. Das linke Bein ist das Standbein. Das rechte Bein (Spielbein) wird vom Boden angehoben und in Kniehöhe des Standbeins nach vorne gestreckt.

Mit der Fußspitze des Spielbeins kleine Kreise in die Luft schreiben, die Kreise immer größer werden lassen und dann wieder kleiner.



#### Übungshinweise:

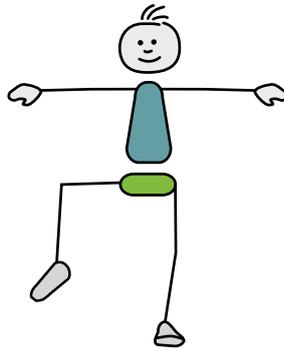
- Richtungswechsel und Seitenwechsel durchführen
- Wiederholungszahl: 8 Mal je Richtung und Seite
- Für eine höhere Intensität die Augen schließen

## SCHWERPUNKT (30 Minuten)

### ● Beinheber

- ⦿ Die TN legen sich eine Matte oder ein Handtuch bereit.

Die TN nehmen eine funktionelle Standposition ein und heben im Wechsel ein Bein an. Das angehobene Bein wird angewinkelt in Hüfthöhe gehalten und beide Arme auf Schulterhöhe zur Seite ausgestreckt.



#### Übungshinweise:

- Die Übung 8 Mal je Seite mit jeweils 2 Wiederholungen durchführen
- Höhere Intensität: auf die Matte bzw. ein doppelt gelegtes Handtuch stellen oder die Augen schließen

### ● Seitliche Standwaage

Die TN nehmen eine funktionelle Standposition ein. Das rechte Bein ist das Standbein. Das linke Bein und den rechten Arm in einer Diagonalen ausstrecken – dabei bleibt der Oberkörper frontal ausgerichtet und die linke Hand liegt entspannt auf dem Oberschenkel des linken Beins.

#### Übungshinweise:

- Die Übung in der Endposition 12 Sekunden halten
- Dann erfolgt ein Seitenwechsel
- Die Übung insgesamt 2 Mal je Seite durchführen

### ● Diagonales Anheben im Vierfüßlerstand mit Variationen

Die TN nehmen die Vierfüßlerstand-Position ein.

- ① Das rechte Bein und der linke Arm werden zeitgleich auf Gesäß- bzw. Schulterhöhe ausgestreckt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick auf die Matte.
- Diese Position 10 Sekunden halten. Dann Bein und Arm wieder in die Ausgangsposition zurückführen und die Übung mit dem linken Bein und rechten Arm ausführen.

- = Inhalt, ⦿ = Organisation, Ⓞ = Absicht, ⦿ = Hinweis

## Absichten und Hinweise

### ⦿ Übungshinweise:

- Richtungswechsel und Seitenwechsel durchführen
- Wiederholungszahl: 8 Mal je Richtung und Seite

- Ⓞ Kräftigung der Rumpf- und der Beinmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

### ⦿ Hinweise an die TN:

- Das Standbein bleibt leicht gebeugt und die physiologische Haltung sollte beibehalten werden.
- Das Spielbein bleibt während der Übungsausführung gestreckt.
- Sollte die Übung als zu schwierig empfunden werden, das Spielbein zwischenzeitlich abstellen.

- Ⓞ Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Aktivierung der tiefliegenden Rumpf- und Beinmuskulatur

### ⦿ Hinweise an die TN:

- Kopf in physiologischer Haltung
- Standbein leicht gebeugt
- Schultern aktiv zu den „Hosentaschen“ ziehen

- Ⓞ Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit, Stabilisation und Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur

### ⦿ Differenzierungsmöglichkeiten:

- Reduzierung der Intensität: das Spielbein zwischendurch absetzen
- Erhöhung der Intensität: die Augen schließen

- Ⓞ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit, Förderung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit

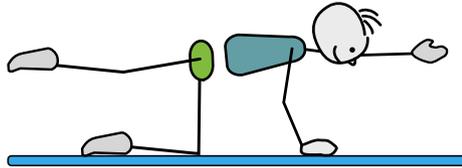


## Stundenverlauf und Inhalte

- ② Das rechte Bein und den linken Arm wieder zeitgleich ausstrecken und in dieser Position mit dem Bein und Arm kleine Kreise synchron ausführen. Kreise 4 Mal in die eine Richtung ausführen und dann Richtungswechsel. Im Anschluss Seitenwechsel (linkes Bein und rechter Arm)

- ③ Das rechte Bein und den linken Arm zeitgleich ausstrecken und in dieser Position Arm und Bein synchron ein wenig anheben und wieder absenken.

Das „Hoch-und-Runter“  
8 Mal durchführen  
Im Anschluss Seitenwechsel (linkes Bein und rechter Arm)



### ● Brücke

Die TN legen sich in Rückenlage auf die Matte.

Die TN nehmen die „Brücke“ als Ausgangsposition ein.

Die Arme liegen auf der Matte auf. Ein Bein wird auf Kniehöhe des anderen Beins ausgestreckt und wieder in die Ausgangsposition gebracht. Dann wird die Übung mit dem anderen Bein durchgeführt – dadurch entsteht ein stetiger Beinwechsel.

#### Übungshinweise:

- Die Übung mit jedem Bein 8 Mal wiederholen
- Nach einer kurzen Pause wird die Übung ein zweites Mal durchgeführt



### ● Brücke mit Gehen auf der Stelle

Die TN nehmen wieder die „Brücke“ als Ausgangsposition ein und die Arme liegen auf der Matte auf. Die TN gehen mit den Füßen auf der Stelle.

#### Übungshinweise:

- Die Übung 2 Mal mit je 20 Schritten durchführen

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 MINUTEN)

### ● Bauchmuskel-Käfer

Die TN liegen in Rückenlage auf der Matte.

Die Beine werden mit einem Winkel von 90 Grad im Knie- und Hüftgelenk angehoben. Kopf und Arme bleiben auf der Matte liegen. Die TN senken einen Fuß langsam ab und tippen mit der Fußspitze auf die Matte. Anschließend den Fuß wieder in die Ausgangsposition bringen und den anderen Fuß absenken.

#### Übungshinweise:

- Die Übung 2 Mal mit je 8 Wiederholungen pro Seite durchführen



## Absichten und Hinweise

### ✔ Hinweise zum Vierfüßlerstand:

- Hände unter den Schultern
- Knie unter den Hüften
- Kopf und Wirbelsäule in physiologischer Haltung

### ✔ Hinweis an die TN:

- Bei Beschwerden des Kniegelenks ein doppelt gelegtes Handtuch oder eine andere weiche Unterpolsterung unter das aufliegende Knie legen

- ⊙ Kräftigung der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur, Rumpfstabilisation, Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit

### ✔ Hinweise zur „Brücke“:

- In Rückenlage die Füße aufstellen
- Das Gesäß anheben, so dass sich der Rumpf und die Oberschenkel in einer Linie befinden
- Die Arme liegen lang seitlich auf der Matte auf

### ✔ Hinweis an die TN:

- Darauf achten, dass Rumpf und Oberschenkel in einer Linie bleiben und das Gesäß nicht abgesenkt wird

- ⊙ Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur, Rumpfstabilisation, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

### ✔ Hinweis an die TN:

- Darauf achten, dass die Körperspannung beibehalten wird und das Gesäß nicht absinkt

- ⊙ Kräftigung der Bauchmuskulatur

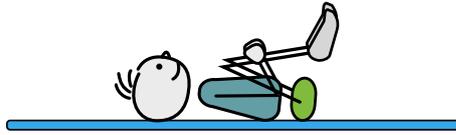
### ✔ Hinweise an die TN:

- Die Übung langsam und konzentriert ausführen
- Erst wenn beide Beine wieder in der Ausgangsposition sind, den anderen Fuß absenken
- Die Lendenwirbelsäule hält während der Übung aktiv den Bodenkontakt
- Bei Bedarf kann der Kopf mit einem Handtuch unterlagert werden

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Paketchen

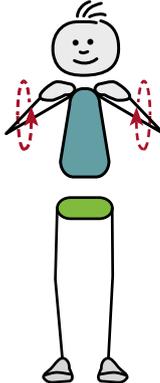
Die TN liegen in Rückenlage auf der Matte.  
Die TN ziehen beide Beine Richtung Bauch und umfassen die Beine unterhalb der angewinkelten Knie mit den Händen. Der Kopf bleibt auf der Matte liegen.



## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● Kleine Windmühle

Die TN nehmen einen hüftbreiten Stand ein.  
Die TN legen beide Hände auf den Schultern ab. Aus dieser Position die Arme kreisen lassen. Die Ellenbogen führen die Bewegung der vorwärts- und rückwärts-kreisenden Schultern an.

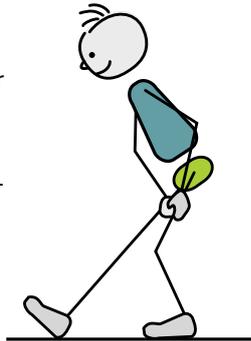


#### Übungshinweise:

- Die Bewegungsrichtung nach 30 Sekunden wechseln
- 3 Wiederholungen je vorwärts und rückwärts

### ● Dehnung der Beinrückseite

Im Stand das Standbein leicht beugen und das zu dehnende Bein nach vorne gestreckt mit der Ferse aufsetzen. Dabei bleiben die Knie nebeneinander.  
Mit einer leichten Rumpfvorbeuge wird das Gesäß nach hinten geschoben und die Fußspitze des vorderen Beins wird geflext.

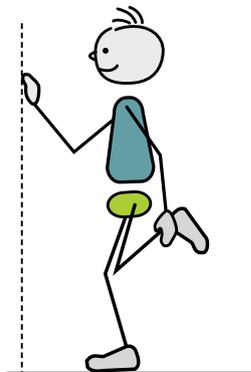


#### Übungshinweise:

- Die Dehnungsposition 12–15 Sekunden halten, dann Seitenwechsel – jede Seite 2 Mal dehnen

### ● Dehnung der Beinvorderseite

Im Stand das Standbein leicht beugen. Das Fußgelenk des anderen Beins wird mit der gleichseitigen Hand umfasst und der Unterschenkel Richtung Gesäß gezogen.



#### Übungshinweise:

- Die Dehnungsposition 12–15 Sekunden halten, dann Seitenwechsel – jede Seite 2 Mal dehnen

## Absichten und Hinweise

⊙ Entspannung und Dehnung der Rückenstreckmuskulatur

### ✓ Hinweise an die TN:

- Die Position sanft einnehmen und entspannt halten
- Je nach Wohlbefinden in dieser Position verweilen
- Bei Bedarf kann der Kopf mit einem Handtuch unterlagert werden

⊙ Mobilisation des Schulter-Nacken-Bereichs

### ✓ Hinweis an die TN:

- Die Schulterkreise als fließende Bewegung ausführen

⊙ Dehnung der Muskeln der Beinrückseite

### ✓ Hinweise an die TN:

- Darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt

⊙ Dehnung der Muskeln der Beinvorderseite und der Hüftbeugemuskulatur

### ✓ Hinweise an die TN:

- Darauf achten, dass es zu keiner Hohlkreuzbildung kommt





# Übungen für das bewegte Sitzen

## Ausgleichsübungen für sitzende Personen

Stundenlanges Sitzen – während der Arbeitszeit im Büro, im Auto, im Zug oder während der Fernsehzeit am Abend – gehört leider zum Alltag vieler Menschen. Der Körper benötigt Bewegung, die jedoch von vielen nicht in den Alltag integriert wird. Durch die fehlende Bewegung können Beschwerden und Erkrankungen am Haltungs- und Bewegungs-System sowie am Herz-Kreislauf-System entstehen.

Dieses Stundenbeispiel vermittelt Übungsleiter\*innen und Berufstätigen, die viel sitzen müssen, welche Übungen am Arbeitsplatz durchgeführt werden können bzw. wie eine Stunde zur Förderung der Bewegung am Arbeitsplatz aussehen kann. Die Übungen tragen schwerpunktmäßig zur Förderung der Beweglichkeit und kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit sowie der Kräftigung der Rumpfmuskulatur bei.

*Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnung (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>*

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer\*innen (TN):

Berufstätige Erwachsene (Frauen und Männer) sowie junge Menschen ab 16 Jahren

#### Material:

Je TN bei Bedarf einen feststehenden Hocker und/oder Bürostuhl und ein Handtuch

#### Ort:

Sport- und Gymnastikhalle, zu Hause, Indoor- und Outdoor, im Büro

### Stundenverlauf und Inhalte

#### INFORMATIONSPHASE (5 Minuten)

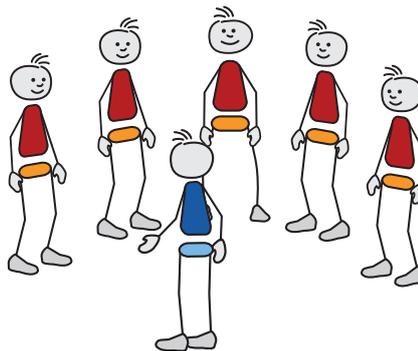
##### ● Begrüßung und Information

- Die Teilnehmer\*innen (TN) stehen gemeinsam mit der Übungsleitung (ÜL) mit Abstand im Halbkreis.

Die ÜL begrüßt die TN und fragt sie nach ihrer Befindlichkeit.

Einstieg in das Stundenthema:

„Heute führen wir Übungen durch, die leicht in den Arbeitsalltag zu integrieren sind – sei es im Büro, in der Mittagspause oder zu Hause nach der Arbeit.“



#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

##### ● Allgemeine Hinweise zur Durchführung der Übungen

- Die Übungen können im Stehen oder auch im Sitzen durchgeführt werden.
- Die TN stehen in der Blockaufstellung oder sitzen auf einem Hocker/ Stuhl.
- Die Sitzposition während der Übungen sollte so ausschauen, dass auf dem vorderen Bereich des Stuhls gesessen wird, ohne Nutzung der Rückenlehne.
- Egal ob in der Sportstunde oder im Büro, ein angemessener Bewegungsradius von ca. 2 m zur verletzungsfreien Durchführung der Übungen sollte gegeben sein.

### Absichten und Hinweise

- ◎ Einleitung der Stunde und Informationsweitergabe an die TN
- ✔ Durch längeres Sitzen und fehlende Bewegung wird der Körper übermäßig belastet: durch die fehlende Durchblutung können Veränderungen des Muskeltonus entstehen, die möglicherweise Schmerzen verursachen. Wenn eine sitzende Belastung, mit zusätzlichem Bewegungsmangel, über einen längeren Zeitraum praktiziert wird, können daraus Erkrankungen am Muskel-Skelett-System sowie am Herz-Kreislauf-System entstehen.
- ✔ Es ist wichtig, dass die Hinweise zur Ausführung und die Differenzierungsmöglichkeiten zu den Übungen beachtet werden.
- ✔ Jede\*r TN soll die Intensität der Übungen dem individuellen Leistungsstand und an das eigene Wohlbefinden anpassen.

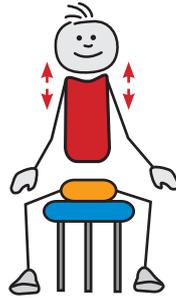
Prävention /  
Haltung und  
Bewegung  
10.2021

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Schulterzieher

- Die TN stehen in der Blockaufstellung oder sitzen auf einem Hocker/Stuhl.

Die Schultern werden gleichzeitig Richtung Ohren nach oben gezogen und nach einer kurzen Haltephase wieder nach hinten/unten Richtung „Hosentaschen“ geführt.



#### Übungshinweise:

- Die Haltephase 6 Sekunden halten – dabei den Atem fließen lassen
- Die Übung insgesamt 2 Mal wiederholen
- Für eine höhere Intensität kann die Haltephase nach eigenem Ermessen zeitlich gesteigert werden.

### ● Die Schildkröte

Im Stand/Sitzen die Arme entspannt lang am Körper anlegen. Dann den Kopf nach vorne rausschieben, wie eine „Schildkröte“ ihren Kopf aus dem Panzer herauschiebt, und dann zurück, so dass ein Doppelkinn entsteht.

#### Übungshinweise:

- Die Übung wird 8 Mal mit zwei Durchgängen durchgeführt.
- Während der Übung fließt die Atmung.

### ● Schulterroller

Aus der physiologischen Haltung (Stehen oder Sitzen) heraus werden beide Schultern zeitgleich etwas nach oben, Richtung Ohren gezogen, um sie dann im Anschluss Richtung „Hosentaschen“ nach hinten zu rollen und anschließend in die Ausgangsposition zurück zu bringen.



#### Übungshinweise:

- Die Übung wird 8 Mal mit zwei Durchgängen durchgeführt.

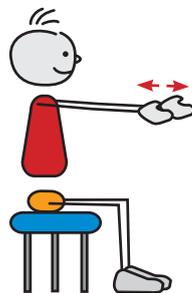
## SCHWERPUNKT (20–45 Minuten)

### ● Armstreckter

Im Stehen oder Sitzen beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken, wobei sich die Handinnenflächen der Hände berühren.

Während beide Arme gestreckt bleiben, wird die rechte Hand nach vorne rausgeschoben und im Anschluss wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt.

Seitenwechsel



#### Übungshinweise:

- Die Übung wird im Wechsel mit jedem Arm 8 Mal wiederholt.
- Nach kurzen Pausen wird die Übung je Seite insgesamt 3 Mal durchgeführt.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Aktivierung und Mobilisation des Schulter-Nacken-Bereichs, Förderung der Körperwahrnehmung

#### ✔ Hinweise an die TN:

- Die Übung langsam und kontrolliert ausführen
- Der Kopf befindet sich in der physiologischen Position, als ob mit dem Kopf „Bücher zur Decke gedrückt“ würden.

- ◎ Kräftigung der Halsmuskulatur

#### ✔ Hinweise an die TN:

- Während der Übung wird die physiologische Haltung im Stand bzw. im Sitz beibehalten.
- Die Füße stehen parallel und werden gleichmäßig belastet.

- ◎ Mobilisation des Schultergürtels

#### ✔ Hinweise an die TN:

- Darauf achten, dass der Kopf in der physiologischen Position gehalten wird.
- Die Füße stehen parallel und werden gleichmäßig belastet.
- Die Übung langsam und fließend durchführen

- ◎ Mobilisation der Brustwirbelsäule, Aktivierung des Schultergürtels

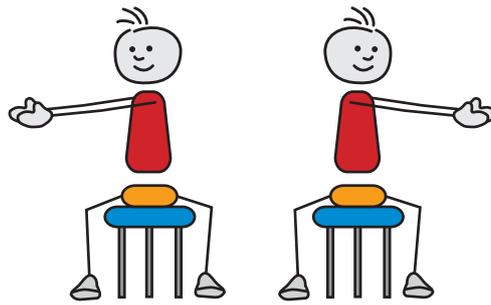
#### ✔ Hinweise an die TN:

- Die Schultern bleiben entspannt.
- Die Atmung begleitet die Übung ruhig und fließend.
- Die Füße werden gleichmäßig belastet.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Armstrecker mit Rotation

Im Stehen oder Sitzen wird die gleiche Ausgangsposition wie bei der Übung „Armstrecker“ eingenommen: die Arme werden nach vorne gestreckt und die Handinnenflächen berühren sich. Aus dieser Position heraus rotiert der Oberkörper mit gestreckten Armen nach links und danach wieder in die Ausgangsposition zurück.

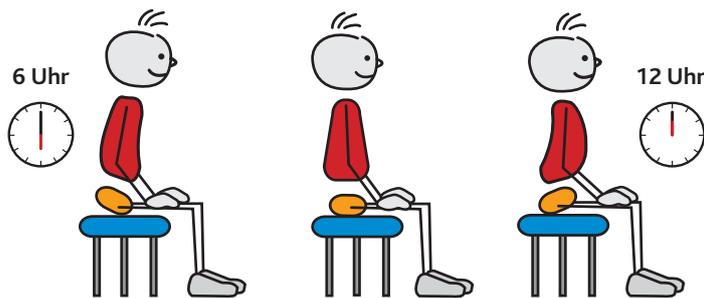


#### Übungshinweise:

- Die Übung wird zur linken Seite 8 Mal durchgeführt, dann erfolgt ein Seitenwechsel (Rotation zur rechten Seite).
- Die Übung insgesamt 2 Mal je Seite durchführen

### ● Beckenschaukel

Im Stehen oder Sitzen die Füße hüftbreit aufstellen. Eine Beckenbewegung nach vorne und nach hinten ausführen, so dass das Becken gekippt und aufgerichtet – „nach 12 Uhr und nach 6 Uhr“ – wird.



#### Übungshinweise:

- Die Übung 8 Mal durchführen
- Nach einer kurzen Pause wird die Übung ein zweites Mal durchgeführt.
- Zur Intensivierung der Übung können die Augen geschlossen werden.

### ● Beckenwippe

Im Stehen oder Sitzen die Füße hüftbreit aufstellen. Eine Bewegung des Beckens zur Seite ausführen, indem das Becken nach rechts und nach links geschoben – „nach 15 Uhr und nach 21 Uhr“ – wird.

#### Übungshinweise:

- Die Übung 8 Mal durchführen
- Nach einer kurzen Pause wird die Übung ein zweites Mal durchgeführt.
- Zur Intensivierung der Übung können die Augen geschlossen werden.

### ● Wirbelroller

Es wird eine physiologische Haltung im Stehen oder Sitzen eingenommen. Die Arme liegen entspannt dem Oberkörper an. Der Oberkörper wird Wirbel für Wirbel Richtung Bauchnabel abgerollt. Dabei wird das Kinn Richtung Brustkorb abgesenkt. Anschließend wird der Oberkörper wieder Wirbel für Wirbel aufgerollt, bis wieder die physiologische, aufrechte Position erreicht ist.



## Absichten und Hinweise

### ⊙ Mobilisation des Schultergürtels

#### ✔ Hinweise an die TN:

- Die Schultern bleiben entspannt.
- Die Atmung begleitet die Übung ruhig und fließend.
- Die Füße werden gleichmäßig belastet.
- Die Rotation zu der jeweiligen Seite erfolgt nur so weit, dass eine Streckung der Arme möglich und das Wohlbefinden des TN gewährleistet ist.

### ⊙ Mobilisation und Beweglichkeitsförderung des Beckens, Körperwahrnehmung

#### ✔ Hinweise an die TN:

- Den Oberkörper ruhig halten, da die Hauptbewegung aus dem Beckenbereich erfolgen soll.
- Der Kopf befindet sich in der physiologischen Haltung.
- Die Schultern sind entspannt.

### ⊙ Mobilisation des Beckenbereichs, Körperwahrnehmung

#### ✔ Hinweise an die TN:

- Den Oberkörper ruhig halten, da die Hauptbewegung aus dem Beckenbereich erfolgen soll.
- Der Kopf befindet sich in der physiologischen Haltung.
- Die Schultern sind entspannt.

### ⊙ Mobilisation der Wirbelsäule

#### ✔ Hinweise an die TN:

- In der aufrechten Position darauf achten, dass die Schulterblätter Richtung „Hosentaschen“ gezogen werden.
- Den Kopf in eine physiologische Position bringen, als ob ein unsichtbarer Faden den Kopf Richtung Decke ziehen würde.

## Stundenverlauf und Inhalte

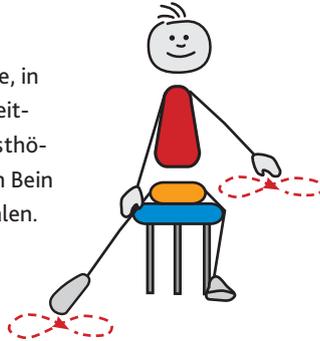
### Übungshinweise:

- Die Übung 8 Mal durchführen
- Nach einer kurzen Pause wird die Übung ein zweites Mal durchgeführt.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

#### ● 8er-Schwünge

Die Füße im Stehen oder Sitzen hüftbreit aufstellen. Das rechte Bein wird nach vorne, in Kniehöhe des linken Beins ausgestreckt. Zeitgleich den linken Arm nach vorne, auf Brusthöhe ausstrecken und mit dem Arm und dem Bein synchron eine liegende Acht in die Luft malen.



### Übungshinweise:

- Die Übung 8 Mal durchführen, dann erfolgt ein Seitenwechsel (linkes Bein und rechter Arm)
- Die Übung mit jeder Seite insgesamt 2 Mal durchführen
- Zur Intensivierung der Übung können die Augen geschlossen werden.

## Absichten und Hinweise

- Der Oberkörper wird ab- und aufgerollt, als wäre die Wirbelsäule eine Perlenschnur, bei der Perle für Perle bewegt wird.

- ⊙ Förderung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Mobilisation des Schulter- und Hüftgelenks

#### ✔ Hinweise an die TN:

- Während der Durchführung der Übung im Stehen wird das Standbein leicht gebeugt und der Kopf befindet sich in der physiologischen Position.
- Die Schultern bleiben während der Armschwünge entspannt und „ziehen“ Richtung „Hosentaschen“.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Dehnung der Unterarme

Im Stehen oder Sitzen werden die Arme auf Schulterhöhe mit dem Handrücken nach oben nach vorne ausgestreckt. Das rechte Handgelenk wird nach oben geflext und die linke Hand zieht die Finger der rechten Hand vorsichtig Richtung Körper.



### Übungshinweise:

- Die Dehnungsposition 12 bis 15 Sekunden halten, dann Seitenwechsel – jede Seite 2 Mal

- ⊙ Dehnung der Unterarmmuskulatur

#### ✔ Hinweise an die TN:

- Darauf achten, dass vorsichtig an der Hand gezogen und die Dehnungsposition langsam eingenommen wird.

#### ● Unterarmdehner – gebeugt

Im Stehen oder Sitzen die Arme auf Schulterhöhe mit dem Handrücken nach oben nach vorne ausstrecken. Das rechte Handgelenk nach unten beugen und die linke Hand zieht vorsichtig die Finger der rechten Hand Richtung Körper.

### Übungshinweise:

- Die Dehnungsposition 12 bis 15 Sekunden halten, dann Seitenwechsel – jede Seite 2 Mal

- ⊙ Dehnung der Unterarmmuskulatur

#### ✔ Hinweise an die TN:

- Die Übung vorsichtig und langsam durchführen

#### ● Kopfdrehung

Im Stehen oder Sitzen eine aufrechte Körperhaltung einnehmen. Den Kopf nach links drehen – kurz halten – dann den Kopf wieder in die physiologische Haltung bringen – den Kopf sanft nach vorne neigen – kurz halten – wieder aufrichten. Im Anschluss die Abfolge zur rechten Seite ausführen.



### Übungshinweise:

- Die Übungsabfolge 4 Mal hintereinander durchführen
- Nach einer kurzen Pause erfolgt ein zweiter Durchgang

- ⊙ Dehnung der Nacken-Schultermuskulatur

#### ✔ Hinweise an die TN:

- Die Übung vorsichtig und langsam durchführen
- Die Neigung des Kopfes erfolgt im eigenen Ermessen jedes bzw. jeder TN nach dem eigenen Wohlbefinden.



# Im Trainingslager der Ninya Warrior

## Spielerische Stärkung des Selbstkonzepts

### Vorbemerkungen/Ziele

„Ninya Warrior sind unsere neuen Superhelden. Wir können jede Woche mit Spannung im Fernsehen verfolgen, wie ein Hindernisparcours von den großen und kleinen Mitstreiter\*innen bewältigt wird.“

In dieser Stunde sollen die Kinder im übertragenen Sinne selber zu Ninyas werden. Bei kleinen Spielen messen sie im Miteinander ihre Kräfte. Spielerisch trainieren sie in einem Parcours bestehend aus fünf Großgeräte-Stationen. Dabei können die Kinder ihren Körper spüren und erleben ihr Körperimago. „Und manchmal wachsen wir dabei wie unsere Superhelden über uns hinaus.“

Das Selbstkonzept (Vorstellung über sich selbst) entsteht durch viele Erfahrungen, die das Kind mit sich, mit anderen Kindern, mit Materialien und mit der Umwelt macht. Wenn ein Kind ausreichend Gelegenheit hat, sich selbstbestimmt und aktiv mit sich und der Umwelt auseinander zu setzen, kann es ein positives Selbstkonzept entwickeln. Wichtig bei der Gestaltung von Lernprozessen ist es, dass jedes einzelne Kind seine Handlungen selbst auswählen kann und dadurch das Selbstwertgefühl sowie das Körpergefühl (Körperimago) gestärkt wird.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- Wer kennt die Ninya Warriors?
- ⊕ Die Kinder und die Übungsleitung (ÜL) bilden einen Sitzkreis.

„Kennt ihr die Sendung Ninya Warrior? Was machen die Ninya Warriors? Heute wollen wir auch mal wie Ninyas unsere Stärke und unseren Mut erproben.“

Die ÜL begrüßt die Kinder und fragt nach, ob sie die Ninya Warrior-Sendung kennen. Sie beschreibt den Kindern die Aufgaben der Ninya Warriors und zeigt ihnen den bereits aufgebauten Parcours, den es später auszuprobieren und zu bewältigen gilt.



#### ● Musik-Stopp Spiel

- ⊕ Bunte Gymnastikreifen werden auf dem Boden verteilt. Die Kinder bewegen sich frei durch den Raum. Die ÜL hält Farbkarten hinter ihrem Rücken.

„Jede\*r Ninya im Fernsehen stellt sich erst mal vor und teilt mit, warum er der Beste bzw. sie die Beste ist. Dies wollen wir auch in dem Spiel machen.“

Alle Kinder laufen zu Musik durch die Halle und stellen sich bei Musik-Stopp in einen Reifen. Die ÜL zieht bei Musik-Stopp eine Farbkarte. Das Kind, das in dem farblich gleichen Reifen steht, stellt sich mit Namen und seinem Lieblingssport vor und macht eine Bewegung dazu. Die anderen Kinder machen die Bewegung mit. Dann setzt wieder Musik ein und die Kinder laufen weiter bis zum nächsten Musik-Stopp.

● = Inhalt, ⊕ = Organisation, ⊗ = Absicht, ⊕ = Hinweis

### Rahmenbedingungen

#### Handlungsfeld:

Selbstkonzept

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer\*innen (TN):

10 bis 15 Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren (Mädchen und Jungen)

#### Material:

Musik, bunte Gymnastikreifen oder farblich markierte Holzreifen, Farbkarten, 7 Poolnoodlen, Sprossenwand, Weichböden, Gymnastikseile, Deckentaue, Aero-Steps oder Steppbretter, große Turnkästen, Gymnastikstäbe, Langbänke, Turnmatten

#### Ort:

Turnhalle, Sporthalle

### Absichten und Hinweise

- ⊗ In der Turnhalle und in der Gruppe ankommen, Interesse für die kommende Stunde wecken
- ⊕ Die meisten Kinder kennen Ninya Warrior als Serie aus dem Fernsehen.

- ⊗ Allgemeine Erwärmung, Selbstbewusstsein stärken, Reflektion von Selbstbild und Fremdbild, Kreativität

#### ⊕ Hinweis an die Kinder:

Beim Laufen nicht auf die Reifen treten, die können wegrutschen. Evtl. können die Kinder dies vor dem Spiel kontrolliert ausprobieren.

NRW  
bewegt seine  
KINDER!  
02.2021

## Stundenverlauf und Inhalte

- **„Wir testen unsere Muskelkraft.“**
- ⊙ Alle Kinder stehen mit dem Rücken an einer Wand.

„Wir wollen vor dem Parcours unsere Muskeln testen. Gemeinsam wollen wir versuchen, die Hallenwände wegzuschieben.“

Die Kinder versuchen die Wand wegzudrücken, indem sie sich mit dem Rücken gegen die Wand stemmen. In weiteren Durchgängen versuchen die Kinder, rücklings zur Wand stehend die Wand mit den Schultern, dem Hinterkopf und den Händen wegzuschieben.

- ⊙ Die Kinder bilden Paare (Kind A und Kind B) und jedes Paar bekommt eine Poolnoodle (PN).

Kind A legt sich auf den Rücken oder den Bauch und hält die PN fest. Kind B zieht Kind A mit der PN durch die Halle. Nach einer Hallenrunde wechseln die Kinder ihre Rollen.

## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

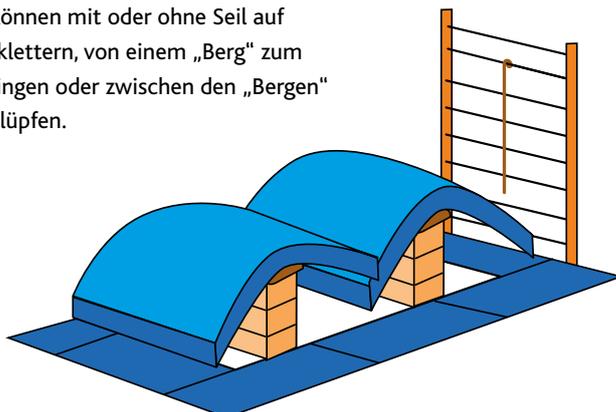
- **Im Trainingslager**
- ⊙ Die fünf Großgeräte-Stationen werden vor der Stunde von der ÜL aufgebaut.
  - Station 1 – Mount Midoriyamo
  - Station 2 – Rollbalken
  - Station 3 – Schaukelbalken
  - Station 4 – Mut-Sprung
  - Station 5 – Schlucht

Die Kinder können sich frei über den aufgebauten Parcours bewegen und die Geräte ausprobieren. Die ÜL wechselt zu den verschiedenen Stationen an denen evtl. Hilfe gebraucht wird oder um Bewegungsanregungen zu geben.

- **Station 1 – Mount Midoriyamo**
- ⊙ Über zwei große Kästen werden 2 Weichbodenmatten gelegt. Die Matten überlappen sich in der Mitte. Am Ende befindet sich die Sprossenwand, an die ein verlängertes Gymnastikseil angebracht werden kann. Seitlich werden Turnmatten ausgelegt.

„Den Mount Midoriyamo zu bezwingen, ist Ziel eines jeden bzw. einer jeden Ninja Warriors. Hier hast du Gelegenheit, dich mit ihm vertraut zu machen.“

Die Kinder können mit oder ohne Seil auf die „Berge“ klettern, von einem „Berg“ zum anderen springen oder zwischen den „Bergen“ hindurchschlüpfen.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Wahrnehmung von Druck und Zug auf die Körperoberfläche und Gelenke, Erspüren der Tiefensensibilität sowie Spannung und Entspannung

- ✔ Während die Kinder die Wand wegdrücken, geht die ÜL von Kind zu Kind und versucht, eine Hand zwischen Wand und Kind zu schieben.

- ✔ Bei der Partner\*innen-Aufgabe sollten zwei ungefähr gleichstarke Kinder ein Paar bilden.

- ✔ Hinweise zum Aufbau der Stationen findet die ÜL bei den einzelnen Stationen.

- ⊙ Die Kinder entscheiden selber, wie sie die Gerätestationen nutzen und erleben dadurch Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit. Sie leben Kreativität alleine und im Miteinander.

### ✔ Hinweis an die Kinder:

- Die ÜL fordert die Kinder auf, sich erstmal vorsichtig auf den Stationen zu bewegen.
- Erstmal die Geräte erkunden und sich dann schwierigerer Passagen suchen.

- ⊙ Förderung der Körperspannung und des Gleichgewichts, Erspüren von Tiefensensibilität beim Überwinden und Durchschlüpfen der dicken Matten, Materialerfahrung, räumliche Distanzen im Sprung einschätzen (Körperimago)

- ✔ Hier geht es oft drunter und drüber. Genau das soll es aber auch. Die ÜL achtet jedoch darauf, dass nicht zu viele Kinder auf der Station gleichzeitig turnen.

- ✔ Auf einen materialschonenden Einsatz der Matten ist zu achten!



## Stundenverlauf und Inhalte

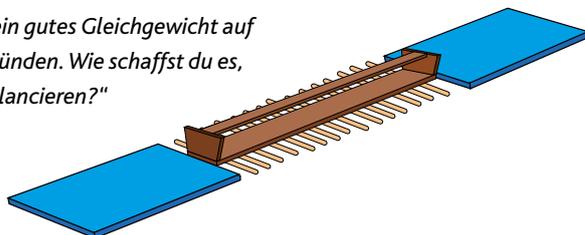
### ● Station 2 – Rollbalken

- ☉ Eine Langbank wird mit der breiten Seite auf Gymnastikstäbe gelegt. Nach ca. 20 cm am Ende des Aufbaus jeweils zwei Turnmatten legen, damit die Bank nicht von den Stäben rollt.

„Ninyas brauchen ein gutes Gleichgewicht auf wackeligen Untergründen. Wie schaffst du es, über den Steg zu balancieren?“

Die Kinder können auf dem schmalen Steg balancieren.

Wer das nicht möchte, kann den unteren Steg wählen.

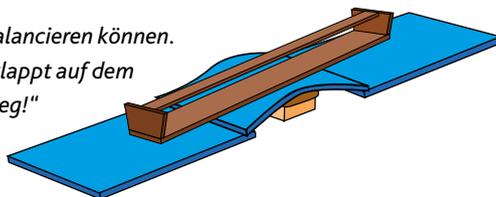


### ● Station 3 – Schaukelbalken

- ☉ Eine Langbank wird mit der breiten Seite auf das Oberteil eines großen Kastens gelegt. Zum Schutz des Kastendeckels wird eine Turnmatte darüber gelegt. Zwei Turnmatten liegen unter den Kopfenden der Bank.

„Als Ninja muss man gut balancieren können. Suche dir aus wo es besser klappt auf dem oberen oder den unteren Steg!“

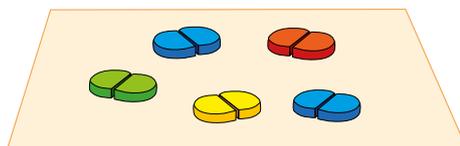
Die Kinder können auf dem oberen oder dem unteren Steg balancieren oder einfach nur wippen.



### ● Station 4 – Mut-Sprung

- ☉ Mehrere Aero-Steps werden versetzt mit unterschiedlichen Abständen zueinander aufgestellt.

„Wer möchte kann in verschiedenen Sprungvarianten diese Station meistern (vorwärts, rückwärts, seitwärts). Versucht es doch auch mal wie die Ninyas – nur mit einem Fuß im Wechsel auf die Steps.“

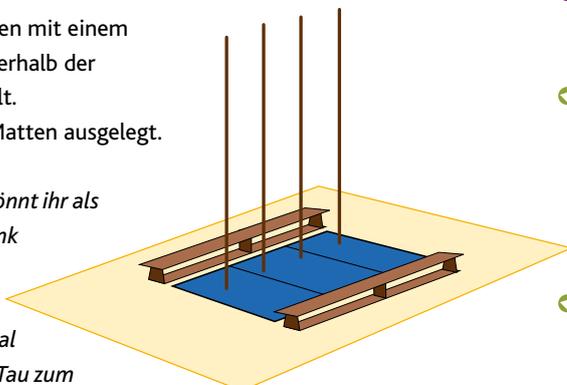


### ● Station 5 – Schlucht

- ☉ Zwei Langbänke werden mit einem Abstand von 3 m außerhalb der Deckentaue aufgestellt. Dazwischen werden Matten ausgelegt.

„Über die ‚Schlucht‘ könnt ihr als Ninjas von Bank zu Bank wechseln. Wenn du alleine an der Station bist, kannst du auch mal versuchen, von einem Tau zum nächsten zu wechseln.“

Die Kinder haben die Möglichkeit, mit Hilfe der Tauen von einer Bank zur anderen zu schwingen.



## Absichten und Hinweise

- ☉ Selbsteinschätzung, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

### ☑ Hinweis an die Kinder:

- Der Rollbalken darf immer nur von einem Kind betreten werden.
- Sitzend kann er auch zu zweit bespielt werden.
- Die Kinder können sich bei Bedarf gegenseitig Hilfestellung geben.
- Bei Hilfestellung muss darauf geachtet werden, dass die Füße nicht unter die Stäbe geraten.

- ☉ Selbsteinschätzung, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

### ☑ Hinweis an die Kinder:

- Balancieren darf immer nur ein Kind.
- Wippen ist natürlich auch mit mehreren erlaubt.

- ☉ Förderung der räumlichen Wahrnehmung und des Gleichgewichts  
Erfahrung sammeln: Wie groß bin ich und welche Distanz schaffe ich zu überwinden? (Körperimago)

### ☑ Hinweis an die Kinder:

- Erstmal die Aero-Steps erkunden und spüren, wie diese wackeln.

- ☉ Schulung der Körperspannung und Griff- bzw. Armkraft sowie der räumlichen Wahrnehmung

- ☑ Darauf achten, dass die Tauen keine Knoten haben, da ansonsten Verletzungsgefahr besteht.

### ☑ Hinweis an die Kinder:

- Versucht, ohne das Tau mit den Beinen zu umschlingen, euch nur mit der Armkraft am Tau festzuhalten.
- Vor dem Absprung auf die anderen Kinder achten.

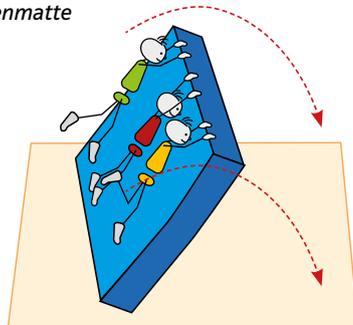
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 MINUTEN)

#### ● **Mattenfall**

- ⊙ Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe übt mit der ÜL, die andere Gruppe setzt sich ein Stück entfernt auf den Boden.

„Das Training neigt sich dem Ende zu. Aber bevor wir alle Geräte gemeinsam aufräumen, ziehen wir eine Weichbodenmatte vom Mount Midoriyama und üben mit ihr nochmals richtig fallen.“



Gemeinsam stellt die ÜL mit den Kindern die Weichbodenmatte auf der Breitseite aufrecht hin. Die ÜL und ein Kind halten die Weichbodenmatte an der Seite aufrecht und die anderen Kinder stellen sich ganz nah an die Mattenwand mit hochgestreckten Armen. Auf das Kommando „1–2–3“ wird die Matte fallen gelassen und die stehenden Kinder fallen mit.

Nach einigen Wiederholungen wechseln die Gruppen ihre Rollen.

#### ● **Gemeinsames Aufräumen der Geräte**

- ⊙ Die Halle wird nach Anweisung in Teams aufgeräumt. Nur zwei Weichbodenmatten werden übriggelassen.

„Die Großen helfen den Kleinen – viele Hände schnelles Ende.“

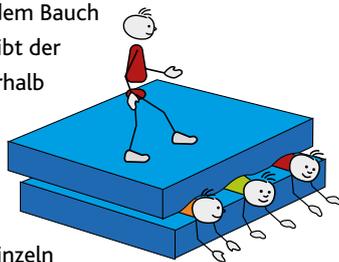
### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● **Matten-Sandwich**

- ⊙ Es werden zwei Gruppen (Gruppe A und Gruppe B) gebildet.

„Weil ihr so fleißig trainiert habt, gibt es jetzt zum Abschluss auch etwas ‚Leckeres‘ in Form eines gemeinsamen Spiels.“

Die Kinder der Gruppe A legen sich mit dem Bauch auf eine Weichbodenmatte – hierbei bleibt der Kopf und die ausgestreckten Arme außerhalb der Matte. Dann wird mit der anderen Weichbodenmatte zugedeckt – jetzt schauen nur noch die Köpfe und Arme der Kinder zwischen den Matten hervor.



Die Kinder der Gruppe B bewegen sich einzeln oder zu zweit ganz vorsichtig über die obere Matte. Danach wechseln Gruppe A und Gruppe B ihre Rollen.

#### ● **Verabschiedung**

- ⊙ Die Kinder und die ÜL treffen sich nochmals im Sitzkreis.

Die Kinder können über ihre Trainingserfahrungen als *Ninyas* berichten.

- „Warst du heute mutig?“
- „Was hast du heute zum ersten Mal geschafft?“
- „Fühlst du dich jetzt wie ein bzw. eine Ninya?“

Abschließend gibt die ÜL einen Ausblick auf die nächste Übungsstunde, in der ein weiteres Trainingslager für *Ninya Warriors* durchgeführt werden soll.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Die Kinder können ihren Mut zeigen. Sich mit der Matte fallen zu lassen, erfordert Mut und Selbsteinschätzung sowie räumliche Einschätzung und Reaktionsvermögen. Materialerfahrung, Förderung der taktilen und kinästhetischen Reizwahrnehmung

- ✔ Das Prinzip der Freiwilligkeit sollte bewahrt werden. Kinder die nicht gleich mit machen wollen, dürfen helfen, die Matte fallen zu lassen.

- ✔ Das Spiel hat einen großen Spaßfaktor!

- ⊙ Soziale Bindungen stärken, Hilfe leisten und annehmen können

#### ✔ **Hinweis an die Kinder:**

- Immer zu mehreren die Matten und Großgeräte tragen und an ihrem Platz abstellen.

- ⊙ Förderung der kinästhetischen Wahrnehmung und Tiefensensibilisierung

- ✔ Kopf und Arme werden nicht mit auf die Matte abgelegt!

- ✔ Auch hier gibt es einen großen Spaßfaktor und die gedrückten Kinder dürfen stöhnen und schimpfen.

- ✔ **Wichtig:** Es wird Signalwort vereinbart, wenn ein Kind aus dem „Matten-Sandwich“ raus möchte.

#### ✔ **Hinweis an die Kinder:**

- Rufe laut „STOPP!“ – das bedeutet dann: „Ich will hier raus!“

- ⊙ Reflexion der Stunde, die Kinder können ihre Erfahrungen der Gruppe mitteilen, gemeinsamer Stundenabschluss, Verabschiedung der Kinder





# „WERTvolle Haltung“

## Praxiseinheit zur Thematisierung von Diskriminierung im Sport

Werte spielen im Sport eine wichtige Rolle. Dennoch werden sie durch verschiedene Formen der Diskriminierung immer wieder auf die Probe gestellt. Dieses Praxisbeispiel bietet die Möglichkeit, über Diskriminierung in Sportgruppen zu sprechen. Ziel ist es, sich mit den eigenen Werten sowie Diskriminierung im Sport auseinanderzusetzen. Im Sportspiel soll verinnerlicht werden, dass das Einsteigen für die eigenen Werte häufig mit einer gesteigerten Intensität verbunden ist.

Das Stundenbeispiel kann sowohl präventiv als auch anlassbezogen eingesetzt werden. Wichtig ist ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen der Übungsleitung und der Gruppe sowie ein sensibles Bewusstsein dafür, dass Diskriminierungen klar benannt und reproduziert werden. Sollte es einen konkreten Anlass geben (z.B. Diskriminierung innerhalb der Gruppe), kann dieser *im Anschluss* an die Praxiseinheit besprochen werden. So können sich die Teilnehmer\*innen der Gruppe dem Thema zunächst unbeschwert nähern.

Das gesamte Praxisbeispiel lässt sich inhaltlich auch in zwei Stundeneinheiten (30–45 Minuten) aufteilen, so dass die theoretische und praktische Auseinandersetzung mit dem Thema räumlich und zeitlich voneinander getrennt werden können.



### Rahmenbedingungen

**Handlungsfeld:**

Selbstkonzept

**Zeit:**

60–90 Minuten

**Teilnehmer\*innen (TN):**

12–30 Mädchen und Jungen ab 12 Jahren

**Material:**

Je Kleingruppe 10 Moderationskarten (vorbereitete WERTEkarten), Kreppband  
Je TN 1 Moderationskarte und  
1 Kugelschreiber, Situationskarten A–J  
6 Turnmatten und 6 Hüthen, kleiner Kasten,  
3 unterschiedliche Bälle (z.B. Tennis-, Soft-, Medizinball)

**Ort:**

Sporthalle, Sportplatz

*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: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>*

### Stundenverlauf und Inhalte

**EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)**

- **Begrüßung und Information**
- Die Teilnehmer\*innen (TN) und Übungsleitung (ÜL) stehen mit ausreichend Abstand zueinander im Innenstirnkreis.

Zu Beginn der Stunde legt die ÜL ein 10er-Set der WERTEkarten in die Kreismitte und führt mit den TN ein Einstiegsgespräch in das Stundenthema „Diskriminierung im Sport“.



### Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Einstieg in die Stunde und das Stundenthema  
Kurze Skizzierung des Stundenablaufs
- ✔ Im Gespräch mit den TN sollte thematisiert werden, dass Werte durch Diskriminierung im Sport verletzt werden können.



## Stundenverlauf und Inhalte

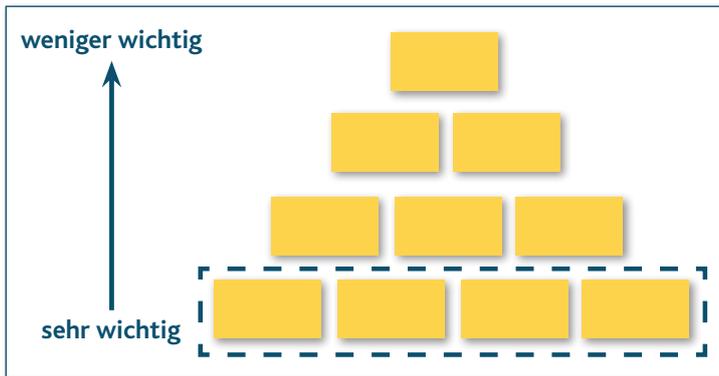
### Fragen an die Gruppe:

- „Was haben die ausgelegten Begriffe gemeinsam?“
- „Was haben sie mit Diskriminierung zu tun?“

### ● WERTEpyramide

- ⊙ Die ÜL teilt die Gesamtgruppe in Kleingruppen zu je 3 TN ein. Jede Gruppe erhält je ein Set der 10 vorbereiteten WERTEkarten.

In Kleingruppen einigen sich die TN auf ihre persönliche WERTEpyramide und kleben diese an eine Wand oder legen sie auf dem Boden aus. Die vier wichtigsten WERTE bilden das Fundament. Unwichtigere WERTE werden darüber ausgelegt.



### Reflexion mit der Gesamtgruppe

- „Welche WERTE sind im Sport von besonderer Bedeutung?“
- „Wieso sind diese WERTE im Sport von Bedeutung?“

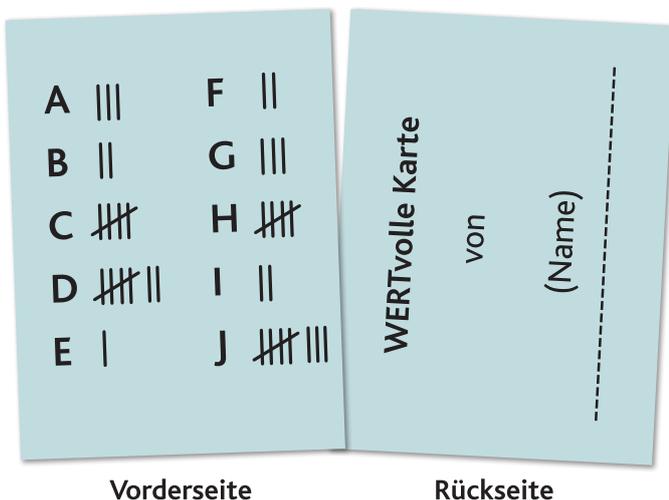
## SCHWERPUNKT (40–50 Minuten)

### ● Wie beWERTE ich Diskriminierung?

- ⊙ Alle TN bekommen eine leere Moderationskarte und positionieren sich so, dass sie ihre eigene WERTEpyramide sehen können. Sie schreiben auf die Rückseite der Karte: „WERTvolle Karte von (Name)“. Auf die Vorderseite schreiben sie die Buchstaben A bis J untereinander.

„Ihr seid Beobachter\*innen der folgenden beschriebenen Situationen. Was empfindet ihr? Welche eurer Werte werden dabei verletzt?“

### MODERATIONSKARTE



## Absichten und Hinweise

- ✔ Es sollte benannt werden, dass es sich um ein ernstes Thema handelt und der Praxisteil auf den theoretischen Teil aufbaut.

- ✔ Die Aufteilung in Kleingruppen kann auch mit einem kurzen „Aufteilungsspiel“ durchgeführt werden.

- ⊙ Die TN werden sich ihrer eigenen WERTE bewusst und besprechen deren Wichtigkeit in der Kleingruppe. Sie erkennen, dass neben Leistung und Siegen viele andere WERTE im Sport wichtig sind.

- ✔ Alle Kleingruppen bekommen die 10 gleichen WERTEkarten. Eine WERTEkarte (Moderationskarte) ist jeweils mit einem Wert beschriftet. WERTE: Rücksichtnahme, Disziplin, Fairness, Regelakzeptanz, Leistung, Spaß, Verlässlichkeit, Teamgeist, Gerechtigkeit, Verantwortung

- ⊙ Die TN nutzen ihre eigenen WERTEpyramiden, um verschiedene Diskriminierungen zu bewerten.

- ✔ Wichtig: Die TN dürfen noch nicht wissen wozu die Punkte auf den „WERTvollen Karten“ im anschließenden Sportspiel dienen.

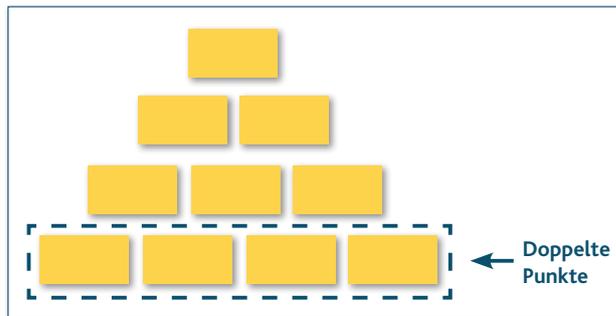
### ✔ Situationen:

- A: Ein\*e Sportler\*in sagt zu einem Mitspieler „Du spielst wie ein Mädchen.“.
- B: Ein\*e Sportler\*in kommt zu spät zum Wettkampf.
- C: Ein\*e Sportler\*in sagt zu der bzw. dem Gegenspieler\*in „Haub ab, du N-Wort.“.
- D: Die bzw. der Trainer\*in wirft einem Kind vor, die Niederlage zu verschulden.
- E: Ein Kind wird immer zuletzt gewählt.
- F: Ein Teammitglied wird nicht in die WhatsApp-Gruppe eingeladen.
- G: Die bzw. der Trainer\*in brüllt eine\*n Spieler\*in laut an.
- H: Die bzw. der Trainer\*in wirft dem bzw. der Schiedsrichter\*in vor, parteiisch zu sein.
- I: Ein\*e Mitspieler\*in fehlt unentschuldigt.
- J: Ein\*e Sportler\*in begeht ein taktisches Foul.



## Stundenverlauf und Inhalte

Die ÜL liest 10 diskriminierende Situationen (A–J) laut vor und nennt dabei den Buchstaben. Die TN bekommen jeweils einige Minuten Zeit, um mittels ihrer WERTPyramide eine Punktzahl zu ermitteln und auf ihrer „WERTvollen Karte“ zu notieren. Dazu überlegen sie, welche ihrer WERTE in den beschriebenen Diskriminierungssituationen verletzt werden und zählen diese.



Für jeden verletzten WERT erhält die Situation einen Punkt. WERTE der untersten Reihe (= sehr wichtige WERTE) werden doppelt gezählt. Die Summe der Punkte wird addiert und hinter dem Buchstaben der jeweiligen Situation notiert.

Die TN sollen während dieser Phase nicht miteinander sprechen.

### Reflexion mit der Gesamtgruppe

- „Welche Situation findet ihr besonders diskriminierend? Wieso?“

### ● WERTiger Linienlauf

- ⊕ Alle TN stellen sich in einer Reihe auf. Sie halten ihre „WERTvollen Karten“ in einer Hand.

Drei Distanzen werden durch Linien/Hütchen in der Halle markiert.

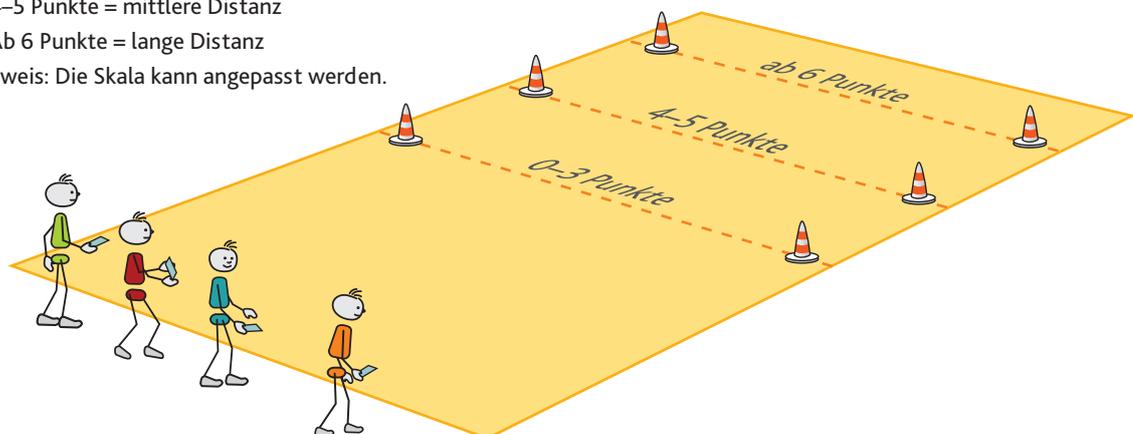
Die ÜL liest nun erneut die Situationen A–J vor und gibt eine Bewegungsaufgabe (Lauf-ABC) hinzu.

Die TN schauen auf ihrer Karte nach der jeweiligen Punktzahl der Situation und laufen die entsprechende Distanz.

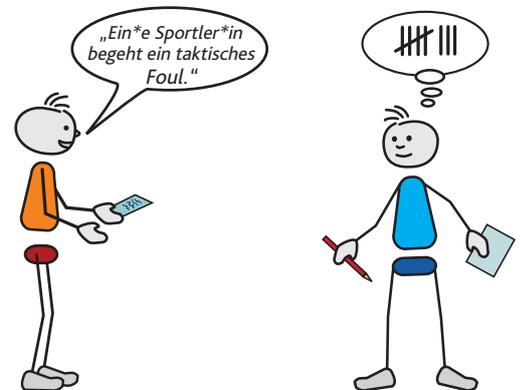
#### Distanzen:

- 0–3 Punkte = kurze Distanz
- 4–5 Punkte = mittlere Distanz
- Ab 6 Punkte = lange Distanz

Hinweis: Die Skala kann angepasst werden.



## Absichten und Hinweise



- ⊕ Die TN verknüpfen die Länge der Distanz mit der „Schwere der Diskriminierung“. Sie sehen, welche Strecke die anderen TN bei welcher diskriminierenden Situation zurücklegen und können sich so in der Gruppe einordnen.

### ⊕ Bewegungsaufgaben aus dem Lauf-ABC:

- Hopselauf
- Sidesteps
- Rückwärtslaufen
- Armkreisen
- etc.

Entschlossen weltoffen! – Gemeinsam für Demokratie und Respekt im Sport

➤ [www.lsb.nrw/unsere-themen/integration-und-inklusion/entschlossen-weltoffen](http://www.lsb.nrw/unsere-themen/integration-und-inklusion/entschlossen-weltoffen)



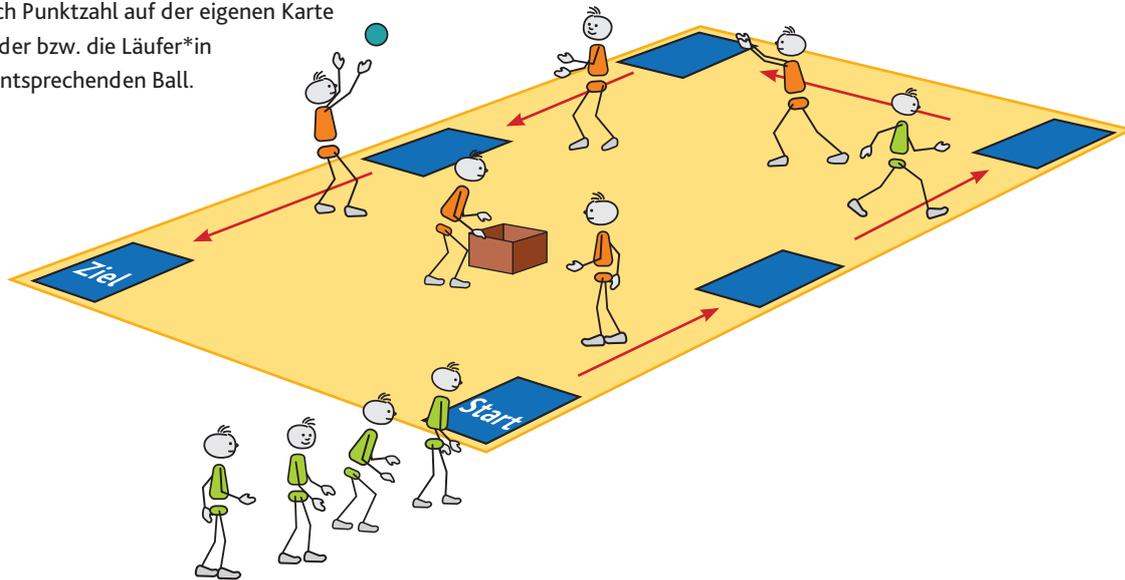
## Stundenverlauf und Inhalte

### ● BrennWERT-Ball

- Der Spielaufbau erfolgt wie bei einem üblichen Brennballspiel mit 6 Turmatten und einem umgedrehten kleinen Kasten. Selbstverständlich können auch bekannte Spielvariationen eingesetzt werden. Gespielt wird in zwei Teams, die je einmal „Läufer“- und einmal „Brandmeister“-Team sind. Gewechselt wird nachdem jedes Mitglied des ersten „Läufer-Teams“ mindestens einmal (je nach Gruppengröße) am Start war. Für jede\*n Läufer\*in, die ins Ziel einläuft, erhält das Team einen Punkt. „Verbrannte“ Läufer\*innen dürfen zurück an den Start.

### WERTE-Spielerweiterung zum üblichen Brennball-Spiel:

Der bzw. die Läufer\*in hält in einer Hand die eigene „WERTvolle Karte“. Vor ihr bzw. ihm liegen drei Bälle (z.B. Tennis-, Soft-, Medizinball). Vor jedem Start zieht die ÜL oder ein\*e passive\*r TN eine Situationskarte, liest diese laut vor und nennt den Buchstaben. Je nach Punktzahl auf der eigenen Karte wirft der bzw. die Läufer\*in den entsprechenden Ball.



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5-10 MINUTEN)

- AusWERTung des BrennWERT-Ball-Spiels
- Alle TN kommen mit der ÜL in einem Sitzkreis zusammen.

Gemeinsam mit den TN wird das BrennWert-Ball-Spiel ausgewertet.

#### Reflexionsfragen:

- „Was ist euch im Spiel aufgefallen?“
- „Welchen BrennWERT hatte welche Situation im Spiel?“
- Transfer: „Welche Rolle spielt Diskriminierung im Wettkampfsport?“

### AUSKLANG (5-10 Minuten)

- WERTvolle Haltung
- Alle TN bleiben mit der ÜL im Sitzkreis sitzen.

Zum Abschluss der Stunde erfolgt mit den TN ein Reflexionsgespräch zum Verhalten in der Gruppe.

#### Reflexionsfragen:

- „Welche WERTvolle Haltung möchtet ihr als Gruppe in Zukunft tragen?“
- „Wie möchtet ihr als Gruppe und als jede\*r einzelne TN in Zukunft auf Diskriminierung in der Gruppe reagieren?“

● = Inhalt, ○ = Organisation, ⊙ = Absicht, ◐ = Hinweis

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Die TN verinnerlichen im Sportspiel, dass größere Diskriminierungen auch größere Herausforderungen mit sich bringen.
- ◐ Die Spieldauer beträgt etwa 20–30 Minuten.
- ◐ Ballauswahl entsprechend der Punkte:
  - 0–3 Punkte = leichter Ball
  - 4–5 Punkte = mittelschwerer Ball
  - Ab 6 Punkte = schwerer Ball
- ◐ Variationen:
  - Anstatt unterschiedlicher Bälle können verschiedene Wurftechniken, Laufdistanzen oder Stationen vorgegeben werden.

- ⊙ Die TN erkennen, dass verletzend Diskriminierungen zu einer größeren Beeinträchtigung im Wettkampf führen.

- ◐ Ein Transfer zu anderen Situationen des Sports ist hier besonders wichtig.

- ⊙ Die TN verstehen, dass auf eine Diskriminierung eine Reaktion erfolgen sollte, um die eigenen Werte zu wahren. Sie reflektieren das eigene Verhalten in ihrer Gruppe.

- ◐ Es besteht die Möglichkeit, reale Vorfälle in der Gruppe und die Reaktion darauf zu besprechen und daraus resultierende Ziele zu formulieren.



# Mehrsprachigkeit im Sport

## Wertschätzung von Mehrsprachigkeit mit Kleinen Spielen

Sport baut Brücken und spricht viele Sprachen – dennoch gibt es auch im Sport Situationen, in denen gute Sprachkenntnisse benötigt werden oder sich Sprachbarrieren bemerkbar machen können. Leicht übersehen wird dabei, dass Schwierigkeiten mit der deutschen Sprache meist auch einen Vorteil mit sich bringen – *die Mehrsprachigkeit*. Personen, die geringe Deutschkenntnisse aufweisen, sprechen in der Regel mindestens eine weitere Sprache. Das mehrsprachige Aufwachsen von Kindern bringt nicht nur entwicklungspsychologische Vorteile mit sich sondern auch gesamtgesellschaftliche. Durch eine seltene Betonung dieser Stärke erwerben einige Kinder hingegen einen defizitären Blick auf ihre eigene Sprachentwicklung. In Spiel- und Sportsituationen fallen Sprachschwierigkeiten zwar selten auf, besondere Sprachfähigkeiten werden jedoch ebenso wenig bekräftigt. Hier setzt dieses Praxisbeispiel an und zeigt beispielhaft auf, wie Mehrsprachigkeit in Spielen besondere Wertschätzung erhalten kann. Das Stundenbeispiel kann *alternativ* auch zum gezielten vermitteln der Zahlenreihe 1 bis 12 *in einer gewünschten Sprache* eingesetzt werden. Mit dem Fokus auf Vermittlung einer Sprache, wird der eigentliche Stundenschwerpunkt „Wertschätzung von Mehrsprachigkeit“ jedoch reduziert umgesetzt.

*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: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>*

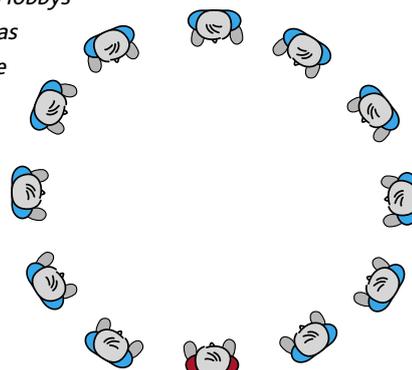
### Stundenverlauf und Inhalte

#### INFORMATIONSPHASE (5 Minuten)

- **Begrüßung**
- Die Teilnehmer\*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) kommen in einem Innenstirnkreis zusammen.

Die ÜL erläutert, dass es in der heutigen Praxiseinheit um Stärken und Gemeinsamkeiten geht und erzeugt Spannung auf das Stundenthema „Mehrsprachigkeit“.

*„Heute wird es um Stärken und Gemeinsamkeiten gehen und darum, etwas übereinander und voneinander zu lernen. Denn ihr alle habt besondere Fähigkeiten. Um ein paar Gemeinsamkeiten und Hobbys von euch kennenzulernen, spielen wir zunächst das Spiel ‚Alle, die wie ich...‘. Denn das, was wir gerne tun, können wir meistens auch gut. Danach werde ich euch verraten, welche Stärke (Stärke der Mehrsprachigkeit) heute ganz besonders im Mittelpunkt stehen wird.“*



### Rahmenbedingungen

#### Handlungsfeld:

Teilhabe und Vielfalt

#### Zeit:

60–75 Minuten

#### Teilnehmer\*innen (TN):

12–32 Mädchen und Jungen im Alter von 8–12 Jahren

#### Material:

Gymnastikreifen, Markierungshütchen, Flipchart-Papier/Whiteboard-Tafel o.ä., Stifte, Zahlenkarten 1–12 (ca. DIN-A5-Format), Musik und Musikanlage

#### Ort:

Sporthalle, Bewegungsraum oder Klassenzimmer

### Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN  
Spannung und Neugierde auf das Stundenthema erzeugen
- ✔ Damit nach der Informationsphase keine Unterbrechung durch eine Aufbauphase entsteht, ist es sinnvoll, wenn vor Beginn der Stunde bereits Plätze für das Spiel „Alle, die wie ich ...“ markiert werden (z.B. durch Gymnastikreifen).

NRW bewegt  
seine KINDER!

12.2021

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

- „Alle, die wie ich ...“
- Die TN befinden sich auf markierten Plätzen im Innenstirnkreis.  
Ein\*e TN steht in der Kreismitte.

Der bzw. die in der Mitte stehende TN überlegt sich ein Merkmal, das ihn bzw. sie selbst kennzeichnet (z. B. eine Äußerlichkeit, ein bestimmtes Hobby, einen Charakterzug etc.) und sagt dann: „Alle, die wie ich (z. B. Geschwister haben, ... gerne tanzen, ... Hip-Hop mögen)“.

Daraufhin wechseln diejenigen TN, auf die das genannte Merkmal ebenfalls zutrifft, die Plätze. Die Person, die das Merkmal benannt hat, versucht, einen freiwerdenden Platz zu besetzen. Ein\*e TN wird keinen Platz ergattern können und darf nun in der Kreismitte das nächste Thema zum Platztausch nennen: „Alle, die wie ich ...“

Am Ende des Spiels tritt die ÜL in die Kreismitte und leitet die nächste Übung und das Stundenthema ein.

- Einführung Mehrsprachigkeit
- Die TN und die ÜL stehen gemeinsam im Innenstirnkreis.

Die ÜL fragt die TN, welche Sprachen sie sprechen.  
„Im Spiel konnten wir sehen, dass wir alle Stärken und Gemeinsamkeiten haben. Wir wollen uns heute aber vor allem mit der Stärke Sprache beschäftigen. Welche Sprachen könnt ihr denn sprechen?“

In einem zweiten Schritt fragt die ÜL, in welchen Sprachen die TN von 1 bis 12 zählen können.  
Gemeinsam mit den TN schreibt die ÜL auf ein Plakat/eine Tafel die Zahlen 1–12 auf und versieht mehrere Spalten mit den jeweiligen Übersetzungen.  
Sollten die TN mehr als drei Sprachen (neben der deutschen Sprache) sprechen, werden alle auf dem Plakat gesammelt. Die drei Sprachen, die von den meisten TN gesprochen werden, werden am Ende rot umrandet.

## Absichten und Hinweise

- ⊗ Schaffung von Sprachanlässen und Finden von Gemeinsamkeiten, Abbau von Hemmungen vor der Gruppe zu sprechen
- ✔ Die ÜL tritt nach etwa 5–7 Minuten in die Kreismitte und sagt:
  - „Alle, die wie ich mehr als eine Sprache sprechen.“
  - „Alle, die mehr als zwei Sprachen sprechen.“
  - usw.
- ⊗ Einführung des Stundenthemas und Wahrnehmung von Mehrsprachigkeit als Stärke
- ⊗ Einbringen von Sprachkenntnissen der TN
- ✔ Sollte die genaue Schreibweise einer Zahl nicht bekannt sein, kann wahlweise auch eine Form der Lautschrift angewendet werden.
- ✔ Die Zahlen 1 bis 12 sind sinnvoll, da diese Voraussetzung zum Lesen der Uhr sind. Zur Vereinfachung können auch weniger Zahlen eingesetzt werden.

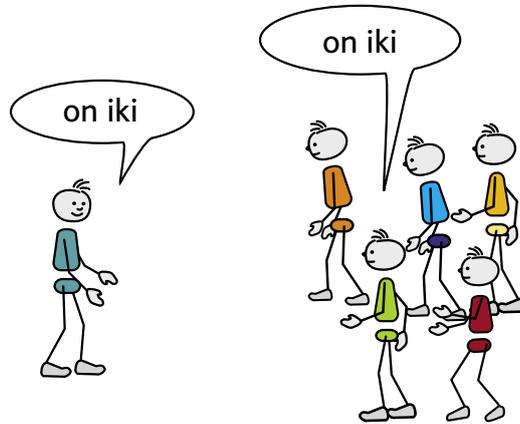
	Englisch	Türkisch	Weitere Sprachen
1	One	Bir	...
2	Two	İki	...
3	Three	Üç	...
4	Four	...	...
5	Five	...	...
6	Six	...	...
7	Seven	...	...
8	Eight	...	...
9	Nine	...	...
10	Ten	...	...
11	Eleven	...	...
12	Twelve	...	...

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Sprechen wie die Profis

- Die TN und die ÜL stehen gemeinsam im Innenstirnkreis.

Die ÜL erläutert, dass die Aussprache der Zahlen 1–12 in den drei ermittelten Sprachen eingeübt wird, damit sie für die nächsten Spiele verwendet werden können.



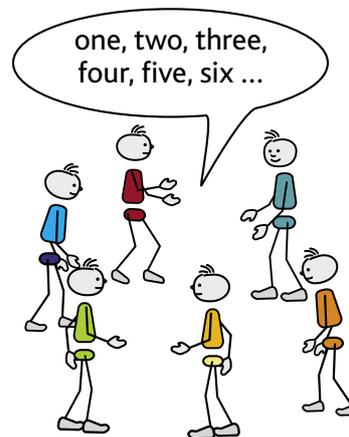
Ein\*e Expert\*innen-TN (z.B. „Türkisch-Profi“) darf jeweils vorsprechen, alle anderen sprechen gemeinsam nach. Jede Zahl wird einmal vor- und einmal von allen TN gemeinsam nachgesprochen. Wenn alle Zahlen in einer Sprache durchgesprochen wurden, folgt die nächste Sprache und die\*der nächste „Sprachen-Profi“ darf vorsprechen.

### SCHWERPUNKT (25–35 Minuten)

#### ● Freunde finden (Atomspiel)

- Alle TN bewegen sich frei zur Musik im Raum.

Die ÜL ruft eine Zahl von 1 bis 12 und die TN bilden Kleingruppen in der Größe der gerufenen Zahl. Wenn die Zahl nicht durch die Gesamtgruppe teilbar ist (z.B. Gruppengröße: 20 und gerufene Zahl 6), bleiben (in diesem Beispiel) 2 TN übrig, die sich keiner Kleingruppe (6 er-Gruppe) mehr zuordnen können. Sie dürfen sich nun auf eine Sprache einigen, in der die Gesamtgruppe bis zu der gerufenen Zahl laut zählen muss. Sie sprechen vor, alle anderen sprechen nach. Die Aufzählung beginnt mit 1 und endet bei der ausgerufenen Zahl (im Beispiel bei der Zahl 6). Anschließend läuft die Musik weiter und es beginnt eine neue Runde (Wichtig: kein\*e TN scheidet aus). So wird im Wechsel gespielt und geübt.



#### Spiel-Variation:

Es wird die *Anzahl an Kleingruppen gerufen*. Bei 20 Kindern und der Zahl 2 würden sich demnach zwei 10 er-Gruppen formieren. Wird die Zahl 6 gerufen bilden sich z.B. vier 4-er und zwei 2-er Gruppen. Diese Variante hat den Vorteil, dass aufgrund unterschiedlicher Gruppengrößen keine Kinder übrig bleiben. Die größte Gruppe zählt nun laut von 1 bis zu der jeweils gerufenen Zahl. Bei gleichgroßen Gruppen zählen alle gemeinsam.

## Absichten und Hinweise

- Wahrnehmung von Expert\*innen für bestimmte Sprachen in der Gruppe

✓ Die ÜL zeigt, dass auch sie von den TN lernen kann. Sie motiviert alle TN zum Mitsprechen. Korrekatives Wiederholen, ohne Fehler bewusst aufzuzeigen, kann dabei helfen.

✓ Es ist in Ordnung, wenn die TN die Zahlen von 1 bis 12 nicht in jeder Sprache beherrschen. Die „Sprachen-Profis“ fungieren als Helfer\*innen (Wertschätzung von Mehrsprachigkeit).

✓ Um zunächst den Ablauf einzuüben, kann mit Englisch – sofern unter den drei gewählten Sprachen vertreten – begonnen werden.

- Spielerisches Einüben der Zahlen 1–12, Einteilung der Gesamtgruppe in Kleingruppen

#### ✓ Sprach-Variation:

Die ÜL ruft nach einigen Spielrunden die Zahlen in unterschiedlichen Sprachen und die Gruppe zählt in dieser Sprache nach dem bekannten Prinzip.

✓ Das Zahlenplakat sollte für alle TN einsehbar sein.

✓ Die letzte Spielrunde kann als Aufteilung in Kleingruppen für das nachfolgende Staffelspiel genutzt werden.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Zahlenstaffel

- Die TN werden in zwei Teams eingeteilt (maximal 8 TN pro Team). Bei größeren Gruppen werden 3–4 Teams gebildet. Die Teams denken sich Teamnamen aus, die für alle sichtbar auf einem Plakat oder einer Tafel festgehalten werden.

Vor Spielbeginn bekommen die Teams etwas Zeit, um sich eine Strategie zu überlegen, wie sie eine Zahl (1–12) ohne Worte von Teammitglied zu Teammitglied weitergeben können, ohne dass sich die TN dabei ansehen (z.B. kann die Zahl auf den Rücken geschrieben oder entsprechend der Zahl auf den Rücken getippt werden). Sie entwickeln ihre eigenen non-verbale Sprachen.



### Spielablauf:

Die ÜL positioniert sich hinter den Teams, die jeweils in Reihen an der Startlinie stehen. Nur die hintersten Teammitglieder dürfen sich zur ÜL umdrehen, um diese zu sehen. Alle anderen schauen Richtung Ziellinie. Die ÜL gibt das Startkommando, indem sie eine der Zahlenkarten (1–12) hochhält. Die hintersten TN sehen die Zahl und geben diese nun mit ihrer non-verbale Sprache an das nächste Teammitglied weiter. So wird die Zahl von TN zu TN weitergegeben. Wenn sie beim vordersten Teammitglied ankommt, läuft diese\*r TN zur Ziellinie. Der bzw. die Läufer\*in, welche\*r die Ziellinie zuerst erreicht, darf die jeweilige Zahl auf Deutsch nennen. Ist die genannte Zahl richtig, gewinnt dieses Team (ein Punkt). Ist sie falsch, hat das zweite Team einen Versuch, die richtige Zahl zu nennen. Der bzw. die Sieger\*in darf zusätzlich versuchen, die Zahl in **einer anderen** Sprache zu nennen, um dafür einen Bonuspunkt zu erhalten. Die bzw. der andere Läufer\*in bekommt anschließend die Chance die Zahl in **einer (noch nicht genannten)** Sprache zu ergänzen, um ebenfalls einen Bonuspunkt zu ergattern.

So haben alle Teams die Möglichkeit, durch Mehrsprachigkeit einen Bonuspunkt zu erhalten (mehr als zwei Teams = Reihenfolge des Zieleinlaufs). Das Sieger\*innen-Team kann insgesamt zwei Punkte pro Runde erlangen.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Schaffung von Sprachanlässen sowie Entwicklung gemeinsamer (non-verbaler) Sprachen in Kleingruppen, Wertschätzung von Mehrsprachigkeit als Vorteil und die Anwendungschance eingeübter Sprachen für alle TN

- ✔ Das Zahlenplakat ist nun nicht mehr sichtbar. Die Punkte werden auf einem anderen Plakat festgehalten.
- ✔ Damit die ÜL erkennen kann, welches Teammitglied die Ziellinie zuerst erreicht hat, steht für jedes Team ein Hütchen auf der Ziellinie. Es gewinnt das Team, dessen Läufer\*in das Hütchen zuerst hochhält.
- ✔ Die Laufdistanz sollte kurz gewählt werden, da die non-verbale Kommunikation sowie die Mehrsprachigkeit und nicht die Schnelligkeit der TN im Fokus steht. Das Erregungsniveau ist aufgrund der non-verbale Kommunikation und des Wettkampfs bereits hoch.
- ✔ Damit die Mehrsprachigkeit aller TN Wertschätzung erhält, dürfen die TN die Zahlen auch in Sprachen ergänzen, die nicht zu den drei ausgewählten Sprachen gehören.
- ✔ Nach einem ersten Spieldurchlauf wird das Spiel kurz unterbrochen, damit die Teams Gelegenheit bekommen, ihre non-verbale Sprachen zu verbessern.

## Stundenverlauf und Inhalte

Die ÜL hält die Punktezahl auf dem Plakat mit den Teamnamen per Strichliste fest.

Die Läufer\*innen stellen sich hinten an ihr Team an und eine neue Runde beginnt. Ein Spieldurchlauf endet, wenn alle Teammitglieder einmal Läufer\*in waren.

Es sollten mindestens zwei Durchläufe gespielt werden.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

- **Die Sprache der Sieger\*innen**
- Alle TN stehen bei der Erläuterung in ihren Teams. Anschließend bilden sie als Gesamtgruppe eine Reihe.

Das Sieger\*innen-Team stellt die eigene non-verbale Sprache vor und demonstriert sie den anderen TN.

Alle TN stellen sich dann in einer Reihe auf und eine Zahl wird von hinten nach vorne in der vorgestellten non-verbale Sprache durch die Reihe weitergegeben. „Kam die richtige Zahl vorne an?“

Wenn nein, startet ein zweiter Versuch. Dies wird so lange wiederholt, bis die richtige Zahl vorne ankommt und alle den gemeinsamen Erfolg bejubeln können.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

- **Mehrsprachige Post**
- Die Gruppe findet sich wieder zu einem Innenstirnkreis im Sitzen zusammen.

Zum Abschluss der Stunde wird „Stille Post“ gespielt. Jedoch kommt die Post aus unterschiedlichen Ländern.

Die ÜL gibt pro Spielrunde eine Zahl in einer Sprache auf den „Postweg“. Die TN flüstern die Zahl in dieser Sprache den jeweiligen Nachbar\*innen ins Ohr. Die letzte Person sagt die Zahl laut.

In jeder Spielrunde wird eine Zahl in einer anderen Sprache von der ÜL auf den „Postweg“ gebracht.

### ● Abschlussreflexion

- Alle TN bleiben mit der ÜL im Sitzkreis.

Zum Abschluss der Stunde erfolgt mit den TN ein Reflexionsgespräch.

#### Reflexionsfragen:

- „Wie hat es euch gefallen?“
- „Was habt ihr heute gelernt?“
- „Wie findet ihr es, wenn ihr (oder andere) eine zweite Sprache oder sogar weitere Sprachen sprechen könnt?“

## Absichten und Hinweise

TEAM A	TEAM B

- Wertschätzung der „schnellsten“ non-verbale Kommunikationsmethode durch Vorstellung und Einüben in der Gesamtgruppe

- Senkung des Erregungsniveaus, Anwendung des Erlernten

- ✓ Um die Chance auf Erfolg zu erhöhen, wird das Zahlenplakat wieder für alle TN sichtbar gemacht. Falls die Gruppe trotzdem zu keinem Erfolgserlebnis kommt, können Zahlen auch in deutscher Sprache in die Runde gegeben werden.

#### ✓ Spielvariation:

Auch die non-verbale Sprache aus dem Schwerpunktabschluss kann zum Spielen von „Stille Post“ angewendet werden.

- Die TN reflektieren, dass sie heute die Zahlen 1 bis 12 in verschiedenen Sprachen voneinander gelernt haben.

Die TN verstehen, dass es eine Stärke ist, mehrere Sprachen zu sprechen.

- ✓ Eine gezielte Ansprache von mehrsprachigen TN ist wünschenswert: „Wie war es heute für dich?“