

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



E-Book Sammlung

# Praktisch *für die* Praxis

Stundenbeispiele 2022



# Spikeball

Die actionreiche Ballsportart

## Vorbemerkungen/Ziele

Spikeball ist ein volleyballähnlicher Sport, der mit einem kleinen Gummiball (9 cm Durchmesser) und einem trampolinartigen Netz (das auf dem Boden steht) gespielt wird. Zwei Teams, bestehend aus je zwei Spieler\*innen müssen den Ball so auf das Spikeball-Netz spielen, dass das gegnerische Team den Ball nicht erreichen kann. Dabei können beide Teams die gesamte Fläche von 360 Grad um das Spikeball-Netz nutzen.

### Die Grundregeln des Spiels:

- Das Spiel wird mit 4 Spieler\*innen gespielt, die sich um das Netz herum aufstellen.
- Regeltechnisch wird Spikeball wie Volleyball gespielt (Aufschlag, Annahme, Rückspiel, Punkten). Alle Arten der Ballberührung sind erlaubt.
- Pro Angriff hat jedes Team maximal 3 Ballkontakte.
- Nach dem Angriff muss der Ball vom Netz herunterspringen.
- Gespielt wird bis 15 oder 21 Punkte.
- Um das Spikeball-Netz gibt es eine No Hit Zone, die beim Schlag bzw. nach dem Schlag auf das Netz nicht betreten werden darf.

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

## Stundenverlauf und Inhalte

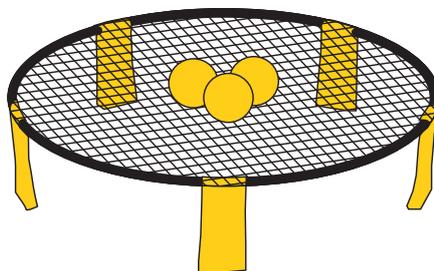
### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Begrüßung und Information**
- ◉ Die Teilnehmer\*innen (TN) stehen in Blockaufstellung vor der Übungsleitung (ÜL).

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

Einstieg in das Stundenthema:  
„Heute spielen wir Spikeball, ein actionreiches Ballspiel, das den gesamten Körper beansprucht und Spaß garantiert.“

Im Anschluss werden die Grundregeln des Spiels erklärt.



### • Schulter- und Armkreise

- ◉ Die TN stehen im physiologischen Stand in Blockaufstellung vor der ÜL.

Den rechten Arm in der 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

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

90 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

### Material:

Aufwärmtraining: 2 Bälle / 1 Spikeball je TN

Für das Spiel: Spikeball-Netze (4 TN = 1 Netz), Spikeballs (4 TN = 1 Ball), Blatt Papier und Stift je Team, Zollstock/Maßband und Kreppband für die Markierung der No Hit Zone

### Ort:

Sport- oder Gymnastikhalle, draußen (Wiese, Strand), im flachen Wasser

### Weitere Informationen:

<https://www.roundnet-deutschland.de/spikeball/regeln>

## Absichten und Hinweise

- ◉ Einleitung der Stunde und Informationsweitergabe an die TN
- ✓ In der ersten Spikeball-Stunde sollte mit einer einfachen Regelstruktur begonnen werden, um diese dann von Woche zu Woche zu erweitern.
- ✓ Die ÜL achtet darauf, dass die TN Uhren und Schmuck ablegen.

- ◉ Allgemeine Erwärmung, Aktivierung und Mobilisation des Schultergürtels, Aktivierung des Herzkreislaufsystems

- ✓ Bei der Durchführung der Übungen auf ausreichende Platzverhältnisse achten.

Trends/  
Spieletrends  
09.2022

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

## Stundenverlauf und Inhalte

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

Richtungswechsel, 8 Wiederholungen je Richtung

### ● Werfen und Fangen

- Die Bälle/Spikebälle werden an die TN ausgegeben und die TN bewegen sich frei durch den Raum.

Die TN werfen den Ball abwechselnd mit der rechten und linken Hand hoch und fangen ihn mit beiden Händen wieder auf – dabei soll die Wurfhöhe des Balls variieren.

Die TN können auch eigene Wurfvariationen (z.B. den Ball unter einem angehobenen Bein hochwerfen) durchführen.

Die Übung ca. 2 Minuten durchführen.

### ● Doppelprellen

- Jede\*r TN sucht sich mit zwei Bällen einen freien Platz.

Die TN prellen gleichzeitig mit beiden Händen einen Ball.

Variante: einen Ball prellen und den anderen Ball hochwerfen und fangen.

### ● Spielen oder Fangen

- Die TN bilden 3er-Gruppen (TN 1, TN 2 und TN 3). Jede Gruppe sucht sich einen freien Platz.

TN 2 und TN 3 stellen sich mit dem Rücken gegenüber von TN 1 auf.

TN 1 wirft den Ball in Richtung von TN 2 oder TN 3. Auf ein vorher vereinbartes Signal drehen sich TN 2 und TN 3 um und ein TN fängt den Ball. Wer den Ball nicht gefangen hat, versucht, so schnell wie möglich TN 1 zu berühren, bevor der bzw. die andere TN den Ball zu TN 1 zurückgespielt hat.

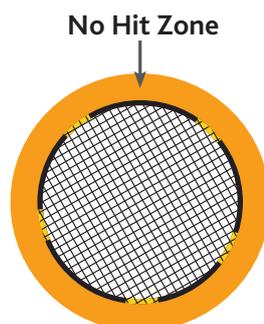
## SCHWERPUNKT (30 Minuten)

### ● Einteilung der Gruppen und Aufbau der Spikeball-Netze

- Die TN bilden 4er-Gruppen. Jede Gruppe besteht aus zwei 2er-Teams.

Jede Gruppe nimmt sich einen Gummiball/Spikeball und baut das Spikeball-Netz an einer Stelle auf, die genügend Bewegungsfreiheit und Abstand zu den anderen Gruppen bietet.

Die No Hit Zone wird durch die ÜL markiert.



## Absichten und Hinweise

### ✔ Physiologischer Stand:

- Ein unsichtbarer Faden zieht den Kopf Richtung Decke und der Blick ist geradeaus gerichtet.
- Die Schultern werden Richtung Hosentaschen gezogen.
- Die Beine sind leicht gebeugt.
- Die Füße stehen hüftbreit.

### ⊙ Vertraut machen mit dem Medium

Ball/Spikeball, Förderung der Koordination, Aktivierung der Schulter-, Arm- und Handmuskulatur

- ✔ Jede\*r TN sollte während der Erwärmung, das Medium Gummiball/Spikeball kennen lernen, da dies für das eigentliche Spiel wichtig ist.

### ⊙ Vertraut machen mit dem Medium Ball,

Förderung der Koordination, Aktivierung Schulter-, Arm- und Handmuskulatur

- ✔ Die Übung ca. 2 Minuten durchführen.

### ⊙ Vertraut machen mit dem Medium Ball,

Förderung der Auge-Hand-Koordination, Förderung der Reaktionsfähigkeit

- ✔ Am Ende der Aufwärm-/Spielübungen sammelt die ÜL wieder alle Bälle ein.

### ⊙ Einteilung der TN in Teams, Aufbau der

Spikeball-Netze, Vergabe der Bälle

- ✔ Jede Gruppe benötigt ca. 5 m Platz vom Netz ausgehend in jede Richtung.

- ✔ No Hit Zone: Der Abstand zum Netzrand beträgt 0,4572 m (= 1,5 feet) und zur Netzmitte 0,9144 m (= 3 feet).



## Stundenverlauf und Inhalte

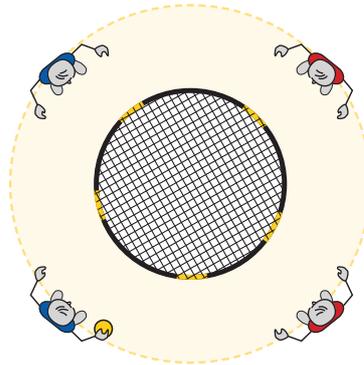
### ● Gummiballpreller

- ⦿ Die TN stellen sich innerhalb ihrer 2er-Teams (Team A und Team B) um das Netz herum auf.

TN 1 des Teams A spielt den Ball auf das Netz. TN 1 des Teams B nimmt den Ball an und spielt den Ball direkt wieder auf das Netz. TN 2 des Teams A nimmt den Ball wiederum an und spielt ihn auf das Netz, damit TN 2 des Teams B den Ball erneut annehmen und auf das Netz bringen kann.

### ● Spikeball

- ⦿ Die 4 Spieler\*innen von Team A und Team B stehen je 90 Grad vom Mittelpunkt des Netzes ausgehend um das Netz herum. Dabei stehen die Teammitglieder nebeneinander.



Die ÜL erläutert nochmals kurz die Grundregeln des Spiels.

Die Aufschlagreihenfolge wird vor dem Spiel von der ÜL festgelegt.

Die Spielgruppen starten ihr erstes Spikeball-Spiel auf Ansage der ÜL und jede Spielgruppe zählt die Punkte selbstständig.

Wenn das Spiel gut verläuft, besteht die Möglichkeit, dass Teams die Spielgruppe wechseln, so dass es zum Wechsel von Gegner\*innen-Teams kommt. Nach dem Spiel werden die erzielten Punkte der Teams bekanntgegeben.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

### ● „Aus-Gehen“

- ⦿ Die TN bewegen sich frei um die Spikeball-Netze herum.

In ihren letzten Spielgruppen werfen sich die Spieler\*innen gehend den Ball locker zu.

Anschließend geht jede\*r TN im eigenen Tempo kreuz und quer umher und schwingt dabei locker die Arme mit. Die Arme und Beine während des Gehens locker ausschütteln und/oder auch mit den Handflächen sanft ausklopfen.

## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● Wohlfühl-Dehnen

- ⦿ Die TN stehen mit ausreichend Abstand im Innenstirnkreis.

Die ÜL demonstriert Dehnungs- oder Mobilisationsübungen für die Bein-, Arm-/Unterarm- sowie Schulter- und Nackenmuskulatur, die gemeinsam ausgeführt werden.

Die Dehnungsposition wird 12–15 Sekunden gehalten. Dann je nach Muskelgruppe einen Seitenwechsel durchführen. Jede Seite 2 Mal dehnen.

Dehnungs- und Mobilisationsübungen findet man in der SportOnlineKartei des LSB NRW unter: <https://www.lsb-spok.de/index.php?poolID=43>

### ● Gemeinsamer Stundenabschluss

- ⦿ Die TN und die ÜL treffen sich im Innenstirnkreis.

Gemeinsam werden als „Blitzlicht“ die Erfahrungen der TN der ersten Spikeball-Einheit zusammengetragen.

Abschließend verabschiedet die ÜL die TN und gibt einen Ausblick auf die nächste Spikeball-Trainingseinheit.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Vertraut machen mit dem Medium Gummiball, Kennenlernen des Netzes und dem Umgang damit, Förderung Auge-Hand-Koordination, Förderung der Kooperation

- ⦿ Der Ablauf wird ca. 5 Minuten am laufenden Band durchgespielt.

- ⦿ Verinnerlichen der Grundregeln des Spiels, erste Spielerfahrung sammeln durch „learning by doing“, Förderung der Kooperation, Förderung der Reaktionsschnelligkeit, Förderung der Auge-Hand-Koordination

- ⦿ Während des Spiels sollte die ÜL Tipps und Hilfestellungen geben und falls notwendig, nochmals auf die Regeln hinweisen.

- ⦿ Die ÜL gibt die Länge der aktiven Spielphasen vor und gibt vor Spielende einen kurzen Hinweis auf die „letzten 5 Minuten des Spiels“.

- ⦿ Herunterfahren der Belastungsintensität, Übergang des belastungsintensiven Schwerpunkts zum ruhigen Stundenteil

- ⦿ Nach dem „Aus-Gehen“ räumen die TN die Netze wieder an Ort und Stelle und die Bälle werden bei der ÜL abgegeben.

- ⦿ Sanftes Durchbewegen der beanspruchten Muskelgruppen, Förderung des Wohlbefindens

### ⦿ Hinweise:

- Die ÜL achtet darauf, dass die Übungen langsam und bewusst durchgeführt werden.
- Die ÜL achtet auf die Bewegungsausführungen und korrigiert bei Bedarf.

- ⦿ Gemeinsamer Abschluss der Stunde, Reflexion der Stunde, Ausblick auf die nächste Spieleinheit sowie Interesse und Motivation bei den TN wecken



# Gleichgewichtstraining & Beinkräftigung mit Köpfchen

Übungsvariationen für eine Fitness-Breitensportgruppe

## Vorbemerkungen/Ziele

In dieser Fitness-Stunde werden die oberflächliche sowie die tiefliegende, stabilisierende Beinmuskulatur gekräftigt. Hierbei kommt auch der Kopf in zwei verschiedenen Weisen zum Einsatz. Zum einen werden Gleichgewichtsübungen durch Bewegungen des Kopfes ergänzt, wodurch der Gleichgewichtssinn im Innenrohr gereizt wird. In Kombination mit aus dem Gleichgewicht bringenden Bewegungen, muss die tiefliegende, stabilisierende Muskulatur arbeiten, um den Körper in der Balance zu halten. Ein Trainingseffekt auf die tiefliegenden Muskelgruppen wird erreicht. Zum anderen kommt auch die kognitive Komponente durch Denk- und Koordinationsaufgaben nicht zu kurz. Durch die gemeinsame Durchführung der Übungen entsteht eine Gruppenatmosphäre, die motiviert und Freude bringt.

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

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung & Beginn der Stunde**
- ⦿ Die Teilnehmer\*innen (TN) stehen in einem Halbkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN. Sie führt eine Befindlichkeitsabfrage der TN durch und gibt Sicherheitshinweise.

### ● Bälle in Bewegung

- ⦿ Die TN bewegen sich im „Chaos“ (kreuz und quer durcheinander) durch die Halle. Die Bälle werden von der ÜL in das Bewegungsspiel eingebracht.

Die TN werfen sich Bälle in zwei verschiedenen Farben mit jeweils einer Hand zu: roter Ball = rechte Hand / blauer Ball = linke Hand. Nach einiger Zeit bekommen die Bälle eine zusätzliche Bewegungsaufgabe: roter Ball (rechte Hand) plus vier Mal „Hampelmänner“ / blauer Ball (linke Hand) plus vier Mal den Ball unter dem Knie durchreichen.

### ● Vom Fußkreisen zum Achten-Kreisen

- ⦿ Die TN stehen in Schachbrettaufstellung vor der ÜL. Jede Übung wird 45–60 Sekunden beidseitig durchgeführt.

## Rahmenbedingungen

- Zeit:**  
60 Minuten
- Teilnehmer\*innen (TN):**  
10 bis 20 Erwachsene ab 30 Jahren
- Material:**  
2 bis 6 verschiedenfarbige Bälle
- Ort:**  
Turnhalle oder Gymnastikraum

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde mit Befindlichkeitsabfrage, Ankommen der TN
- ✔ **Sicherheitshinweise:**
  - Ablegen von Uhren, Schmuck etc.
  - Individuelle Belastungsgrenze beachten
- ⦿ Allgemeine körperliche und geistige Erwärmung
- ✔ Je nach Gruppengröße kann die Anzahl der Bälle variiert werden. Sollte das Spiel mit zwei Bällen in der Endvariante zu leicht sein, kann ein dritter Ball ergänzt werden: grüner Ball = mit beiden Händen werfen plus „Nach den Sternen greifen“.
- ✔ Weitere mögliche Zusatzaufgaben: Oberkörperrotation, Schulterkreisen, Kniebeugen usw.
- ⦿ Mobilisation der Gelenke und Muskulatur der Füße, Beine und Hüfte sowie Mobilisation der Halswirbelsäule

**Fitness**  
**10.2022**

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

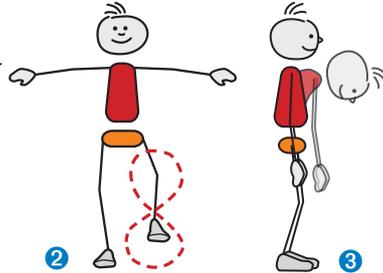




## Stundenverlauf und Inhalte

Die TN stehen im funktionellen aufrechten Stand.

- 1 Im Wechsel wird ein Fuß im und gegen den Uhrzeigersinn „kreisend“ bewegt
- 2 Beinkreise aus dem Hüftgelenk:  
Einfache Kreise und dann Übergang in eine große, liegende Acht
- 3 Ab- und Aufrollen der Wirbelsäule
- 4 Mobilisation der Halswirbelsäule:  
Kopf dosiert vorneigen und wieder aufrichten sowie den Kopf nach rechts und links drehen



### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

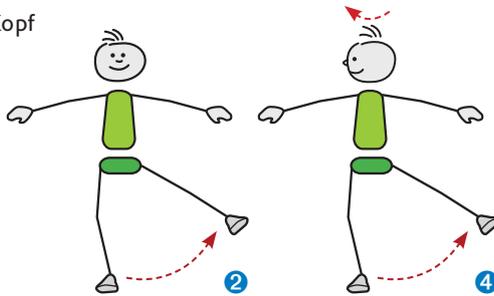
- Gleichgewichtsaktivierung mit Köpfchen
- Die TN stehen in Schachbrettaufstellung vor der ÜL.

Die TN stehen im funktionellen aufrechten Stand. Die Hände liegen auf der Hüfte oder die Arme werden in Seithalte ausgestreckt.

- 1 Gewichtsverlagerung nach vorne auf die Zehenspitzen und nach hinten auf die Fersen.
- 2 Im Wechsel wird ein Bein gestreckt zur Seite angehoben.

Ergänzung der Übungen durch eine Kopfbewegung:

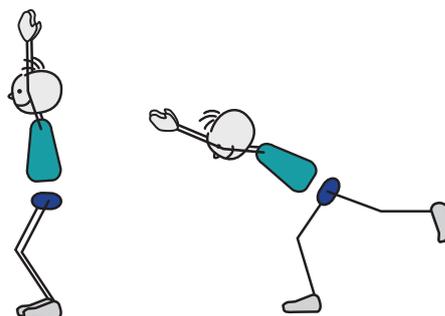
- 3 Übung 1 und im Wechsel mit dem Kopf nach oben und unten schauen.
- 4 Übung 2 und den Kopf immer zur entgegengesetzten Seite drehen.



### ● Kniebeuge-Variationen

Die TN stehen im funktionellen aufrechten und sicheren Stand.

- 1 Das Gewicht wird auf ein Bein verlagert. Das andere Bein (Spielbein) macht einen Schritt zu Seite. Es folgt eine Kniebeuge. Anschließend wird das Bein zurückgeführt. Beinwechsel
- 2 Das Gewicht wird auf ein Bein verlagert. Das Spielbein macht einen Ausfallschritt nach vorne. Anschließend wird das Spielbein auf gleichem Weg zurückgeführt. Beinwechsel
- 3 Kombination aus 1 und 2. Im Wechsel geht ein Bein einmal zur Seite 1 und im Anschluss nach vorne 2. Beinwechsel
- 4 Aus der Kniebeugeposition beide Arme in die Hochhalte führen. Im Wechsel wird ein Bein nach hinten rausgestreckt und der Oberkörper dabei nach vorne gelehnt (Fliegerposition).



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Dynamische Mobilisationsübungen zur Vorbereitung der Beanspruchung im Hauptteil und Verbesserung der Beweglichkeit
- ✓ **Bewegungshinweise an die TN:**
  - Sicherer Stand und eine stabile, nach vorne gerichtete Beckenposition.
  - Übungen im individuellen Bewegungsumfang ausführen.

- ⊙ Training der Gleichgewichtsfähigkeit, Mobilisation der Sprung- und Hüftgelenke

- ✓ Die Aufstellung „Schachbrett“ wird bei allen Übungen im Schwerpunkt und Schwerpunktabchluss beibehalten.

- ✓ Jede Übung wird 45–60 Sekunden mit 2 Wiederholungen durchgeführt.

- ✓ **Bewegungshinweise an die TN:**
  - Die Bewegung von Kopf und Körper langsam und synchron ausführen.
  - Auf einen sicheren Stand und eine stabile, nach vorne gerichtete Beckenposition achten.
  - Ruckartige Bewegungen sollen vermieden werden.

- ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur insbesondere der Oberschenkelmuskulatur, Stabilisation der Hüft-Knie-Fuß-Achse

- ✓ Die ÜL demonstriert die Übungen.

- ✓ Jede Übung wird 45–60 Sekunden beidseitig mit 2 Wiederholungen durchgeführt.

- ✓ **Bewegungshinweise an die TN:**
  - Die Bewegung im individuellen Bewegungsumfang ausführen.
  - Einhaltung der direkten Fuß-Knie-Hüft-Achse.
  - Auf einen sicheren Stand und eine stabile, nach vorne gerichtete Beckenposition achten.

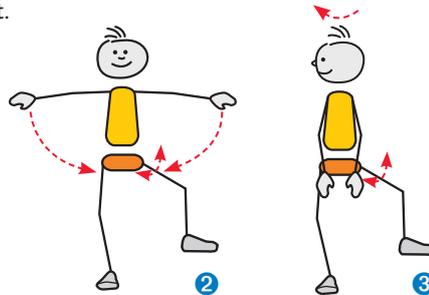


## Stundenverlauf und Inhalte

### ● „Gleichgewichtstraining meets Multitasking“

Die TN stehen im funktionellen aufrechten und sicheren Stand.

- ❶ Die Arme werden in Seithalte auf Schulterhöhe ausgestreckt. Im Wechsel wird ein Knie gebeugt auf 90-Grad-Hüftwinkel angehoben. Das Knie wird nach außen und wieder zurückgeführt (= Außenrotation Hüfte).
- ❷ Erweiterung von ❶: Die Arme werden, während das Bein nach außen geführt wird, zur Körpermitte geführt.
- ❸ Erweiterung von ❷: Ergänzend wird der Kopf zur entgegengesetzten Seite wie das Knie gedreht.



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

#### ● Hausnummern tippen

Die Zahlen 1 bis 6 werden durch Beinbewegungen umgesetzt:

- 1 = Rechtes Bein anheben und nach vorne tippen
- 2 = Rechtes Bein anheben und nach rechts tippen
- 3 = Rechtes Bein anheben und nach hinten tippen
- 4 = Linkes Bein anheben und nach vorne tippen
- 5 = Linkes Bein anheben und nach links tippen
- 6 = Linkes Bein anheben und nach hinten tippen

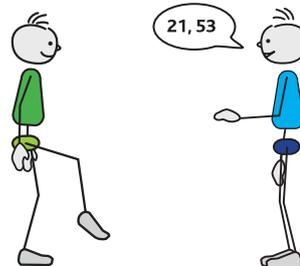
Die ÜL nennt Zahlenreihen von 1 bis 6, welche die TN entsprechend nachtippen.

#### Durchführungsvariation:

Die TN bilden Paare (TN 1 und TN 2).

TN 1 nennt eine mindestens zweistellige Zahl (z.B. 21 oder 53).

TN 2 tippt die genannte Zahl.



### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Dynamisches Dehnen in der Bewegung

- ⦿ Die TN bewegen sich in langsamer Geschwindigkeit im „Chaos“ durch die Halle.

Die ÜL demonstriert alle 3–4 Schritte eine Dehnungs- oder Mobilisationsübungen (Beinrückseite, Oberschenkelvorderseite, Adduktoren und Waden), welche von allen TN durchgeführt und ca. 5–6 Sekunden gehalten wird.

#### ● Reflektion & Verabschiedung

- ⦿ Die TN stehen in einem Halbkreis.

Die ÜL fragt die TN, welche Übungen besonders leicht bzw. schwer gefallen sind. Es entsteht ein kurzes Feedbackgespräch.

Die ÜL bedankt sich für die Teilnahme an der Stunde und beendet die Stunde mit der Verabschiedung der TN.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Schulung der Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit, Bewältigung von Mehrfachaufgaben, Kräftigung der Außenrotatoren im Hüftgelenk

- ✔ Die ÜL demonstriert die Übungen.

- ✔ Jede Übung wird 45–60 Sekunden beidseitig durchgeführt. Je nach Leistungsstand der TN kann eine zweite Wiederholung der Übungen vorgenommen werden.

- ✔ Die ÜL achtet bei den TN auf eine nach vorne gerichtete Beckenstellung.

- ⦿ Förderung der Beinachsenstabilität, bewegtes Gedächtnistraining

- ✔ Die ÜL leitet spiegelverkehrt an.

- ✔ Das Anheben eines Beins erfolgt immer bis 90 Grad.

- ✔ Je nach Schwierigkeitslevel und Zielsetzung kann das Spiel erweitert und differenziert werden, z.B. Ausfallschritt nach vorne/hinten/zur Seite oder mit einer Kopfbewegung kombiniert.

- ✔ Die Verknüpfung von Sprache und Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil des Spiels. Bestehen sprachliche Barrieren, kann z. B. auch visuell gearbeitet werden, indem Karten mit Nummern vorbereitet werden.

- ⦿ Muskulatur lockern, sozialen Austausch zwischen Teilnehmenden ermöglichen

- ✔ Die ÜL achtet darauf, dass sie beim Erklären von allen TN gut gesehen wird (ggf. Bilden eines Halbkreises).

- ⦿ Ende der Stunde signalisieren, Feedback der TN einholen, um dieses für weitere Stundenplanungen zu berücksichtigen, Verabschiedung der TN



# Kommunikatives Ausdauertraining

## Abwechslungsreiche Spiele zur Förderung der Ausdauer

Die Ausdauerleistungsfähigkeit lässt sich auch mit Erwachsenen auf spielerische Art und Weise schulen. Um die Ausdauerleistungsfähigkeit gezielt zu fördern, sollte auf die Belastungsintensität geachtet werden. Die Kontrolle der Belastungsintensität kann durch die Messung der Herzfrequenz (während bzw. direkt nach der Belastung) oder durch das subjektive individuelle Belastungsempfinden vorgenommen werden.

Die in diesem Stundenbeispiel vorgestellten Spiele zur Ausdauerförderung haben zum Ziel, dass die TN untereinander in Kontakt kommen, ihre individuelle Belastungsintensität bewusst kennen lernen und vor allem Freude am Ausdauertraining haben.

*Das vorliegende Stundenbeispiel ist eine überarbeitete und erweiterte Neuauflage des Stundenbeispiels „Ausdauerschulung mal anders! – Abwechslungsreiche Spiele“ aus dem Jahr 2001.*

*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:

90 Minuten

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

Erwachsene (Frauen und Männer)

#### Material:

50 Zahlenkarten, großer Kasten, 10 bis 20 Hütchen, 4 Würfel, Jenga-Spiel, mindestens 10 Figuren-Karten, bei Bedarf Musikanlage und motivierende Musik

#### Ort:

Sporthalle, Sportplatz, Außenplatz, Wiese

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

##### ● Begrüßung der Teilnehmer\*innen

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

Die ÜL begrüßt die TN, fragt die TN nach ihrem Befinden und erläutert das Stundenthema und den Stundenablauf. Sie bittet zudem die TN, den Sitz ihrer Laufschuhe zu überprüfen.

##### ● Linien-Walking-Lauf

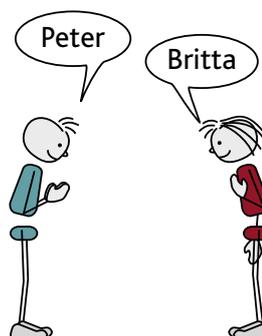
- Die TN verteilen sich auf den Hallenboden-Linien.

Die TN walken oder laufen in einem lockeren Fortbewegungstempo einzeln auf den Linien des Hallenbodens.

Begegnen sich zwei TN auf ihrer Linie, winken sie sich im Abstand von 2 m zu, nennen sich gegenseitig ihre Namen, machen dann eine halbe Drehung und setzen ihren „Lauf“ in die entgegengesetzte Richtung fort.

Dieser „Begrüßungsablauf“ wird im weiteren Verlauf beibehalten.

Sind sich alle TN einmal begegnet, begrüßen sich die TN bei der nächsten Begegnung mit Nennung des Namens. Die Begrüßung kann zusätzlich mit unterschiedlichen Begrüßungsgesten erweitert werden: einander zunicken, Verbeugung voreinander, Fußspitzen-Berührung, Hand auf Herz legen, „Namasté-Begrüßung“ (Kopf leicht beugen und die Handflächen vor dem Herz zusammenlegen), Ellbogencheck, Faustcheck.



### Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in das Stundenthema
- ✔ Die ÜL weist die TN auf das Ablegen von Uhren und Schmuck hin.
- ✔ Im Freien werden Hütchen in einem großen „Spielfeldbereich“ aufgestellt und die Verbindungen zwischen den Hütchen in alle Richtungen stellen die „imaginären Bodenlinien“ dar.
- ◎ Allgemeine Erwärmung, Herz-Kreislauf-Aktivierung, Förderung der Kommunikation und Mitgestaltung der TN
- ✔ Einsatz von motivierender Musik
- ✔ Variation:  
Die TN bilden Paare. Begegnet ein Paar einem anderen Paar, machen die Paare eine Begrüßungsgeste oder Ganzkörperübung, dann eine halbe Drehung, sodass die hintere Person die Führung übernimmt.



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Sympathie-Lauf

- ⦿ Alle TN bewegen sich einzeln auf Musik kreuz und quer durch die Halle.

Jede/Jeder TN versucht, während des Laufs einer anderen Person nachzulaufen. Diese Person darf sich nicht durch plötzliche Drehungen oder abrupte Richtungswechsel der ihr entgegengebrachten Sympathie entziehen, sondern versucht ihrerseits, anderen Personen nachzulaufen. Nach einer Weile kristallisiert sich meist eine Person heraus, der (fast) alle TN nachlaufen. Diese Person darf die Sympathie der anderen TN für eine Weile genießen und führt ihre „Sympathie-Gruppe“ nach Belieben durch die Halle. Hat die Person keine Lust mehr auf so viel Sympathie, dreht sie sich um und bleibt stehen. Das ist das Zeichen für die anderen TN, sich wieder einen eigenen Laufweg zu suchen und die „Sympathiesuche“ beginnt von vorne.

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Individuelle Belastungsdosierung

Die ÜL erläutert den TN die Möglichkeiten der Belastungsdosierung und -steuerung bei den folgenden Ausdauer Spielen.

#### 1. Trainingsherzfrequenz nach der Altersformel

Die Trainingsintensität sollte je nach Zielsetzung, Alter und Leistungsfähigkeit der TN zwischen 65 – 85 % der maximalen Herzfrequenz liegen.

- Maximale Herzfrequenz in Schläge/Minute = 220 minus Lebensalter
- Die Herzfrequenz direkt nach der Belastung messen oder am besten mit Herzfrequenzmesser trainieren

#### 2. Individuelles Belastungsempfinden

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

#### Allgemeine Lauftipps

- Nur so schnell laufen, dass man sich mit den anderen TN unterhalten kann
- Gleichmäßiges Tempo laufen
- Auf eine gleichmäßige Atmung achten
- Bei Bedarf Trinkpausen einlegen

### ● Zahlenlauf

- ⦿ Auf dem Hallenboden werden 50 Zahlenkarten (jede Karte ist mit einer Zahl von 1 bis 50 beschriftet) mit der Zahl nach oben verteilt. Jede/Jeder TN läuft ihren/seinen eigenen „Zahlenweg“.

Die TN begeben sich zu der Zahl auf dem Boden, die dem eigenen „Geburtstagstag“ (Tag 1-31) entspricht. Von dieser Zahl aus sollen alle Zahlen bis zur Zahlenkarte 50 aufwärtssteigend hintereinander abgelaufen werden und nach der Zahlenkarte 50 weiter von 1 beginnend bis zur Ausgangszahl.

#### Spielvariationen/-erweiterungen:

- Nachdem die TN bei ihrer Ausgangszahl wieder angekommen sind, werden die Zahlen abwärtssteigend bis zur Ausgangszahl abgelaufen.
- Die TN sollen verschiedene Zahlenkombinationen oder Rechenaufgabe ablaufen.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Allgemeine Erwärmung, Herz-Kreislauf-Aktivierung, Förderung einer kontaktlosen Kommunikation

- ✔ In der Erwärmung die TN darauf hinweisen, ein lockeres Tempo anzuschlagen.

- ⦿ Förderung der Ausdauerfähigkeit, Förderung der individuellen Selbsteinschätzung in Bezug auf die Belastungsdosierung

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

- ✔ Im Freien werden die Zahlenkarten in einem markierten Spielfeldbereich ausgelegt.

- ⦿ Förderung der Ausdauerfähigkeit, bewusste Belastungsdosierung durch Auswahl der individuellen Fortbewegungsgeschwindigkeit

- ✔ **Wichtiger Hinweis an die TN:** Nicht auf die Zahlenkarten treten – sie könnten wegrutschen!

- ✔ Evtl. Musikeinsatz

- ✔ Vorbereitungsspiel für den Zahlen-Würfel-Lauf – je nach Dauer der Übungsstunde kann bei fehlender Zeit das Spiel auch weggelassen werden.



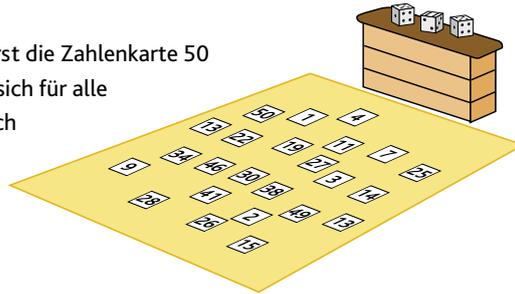
## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Zahlen-Würfel-Lauf

- ☉ Die 50 Zahlenkarten bleiben auf dem Hallenboden liegen.  
Die TN bilden 3er- oder 4er-Gruppen.  
Es gibt eine zentrale Würfelstation (großer Kasten) außerhalb des Spielfeldbereichs.

Jede Gruppe würfelt an der Würfelstation und sucht die entsprechende Zahlenkarte (z.B. 3) zu der gewürfelten Zahl. Die Gruppe trifft sich bei der Zahlenkarte, läuft gemeinsam drei kleine Runden um die Zahlenkarte, bevor es wieder gemeinsam zum Würfeln geht. Dort wird die nächste gewürfelte Zahl (z.B. 4) addiert (z.B.  $3 + 4 = 7$ ) und die neue Zahlenkarte (7) wird gesucht. Usw.

Die Gruppe, die zuerst die Zahlenkarte 50 erreicht hat, macht sich für alle bemerkbar (z.B. durch lautstarkes Jubeln und Tanzen).

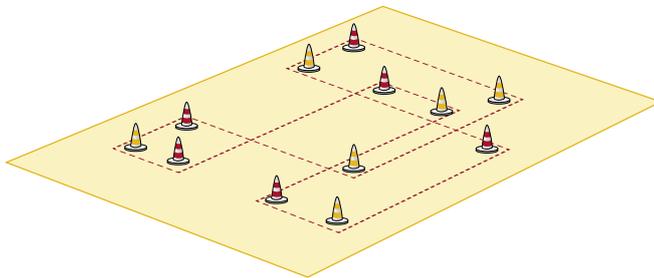


### ● Irrgarten

- ☉ Die Hütchen werden in der Halle verteilt (= Irrgarten).

Jede/Jeder TN soll sich nun in einer vorgegebenen Zeit einen eigenen Weg durch den „Irrgarten“ suchen. Hierzu wird im Wechsel beim ersten Hütchen nach rechts und beim nächsten nach links abgebogen usw.

Um Zusammenstöße zu vermeiden, gilt rechts vor links!



#### Spielvariationen:

- Bei Hütchen in zwei Farben wird die Abbiegerichtung vorgegeben (z. B. rot = rechts abbiegen, gelb = links abbiegen).
- Es darf nur in eine Richtung abgebogen werden und erst auf ein Signal hin, die Abbiegerichtung geändert werden.
- „Hindernisse“ (z. B. Fähnchen, Matten, kleine Kästen) einbauen, die während des Irrgarten-Laufs „überwunden“ werden müssen.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 MINUTEN)

### ● Jenga-Rennen

- ☉ An die vier Eckpunkte eines Spielfeldes werden jeweils ein Hütchen und ein Würfel verteilt. In der Mitte des Spielfeldes wird ein Jenga-Spiel aufgebaut. Die TN verteilen sich je nach individuell eingeschätztem Leistungsstand an die vier Eckpunkte und sprechen dort mit den anderen TN ihre Laufgeschwindigkeit ab.  
Die Laufrichtung wird für alle festgelegt.

Jede Gruppe würfelt (gerade Zahl = zwei Runden laufen, ungerade Zahl = drei Runden laufen) und absolviert die entsprechende Rundenzahl. Dann geht ein\*e TN der Gruppe in die Mitte und versucht, ein Steinchen aus dem Jenga-Turm zu ziehen. Gelingt dies, ohne dass der Turm umfällt, wird wieder gewürfelt und gelaufen.

## Absichten und Hinweise

- ☉ Kommunikative und kooperative spielerische Ausdauerschulung, bewusste Belastungsdosierung durch Auswahl der individuellen Fortbewegungsgeschwindigkeit

#### ✔ Wichtiger Hinweis an die TN:

Nicht auf die Zahlenkarten treten – sie könnten wegrutschen!

#### ✔ Spielvariation:

Hat die erste Gruppe die Zahlenkarte 50 erreicht, wird beim nächsten Würfeln die gewürfelte Zahl subtrahiert. Ende des Spiels ist dann, wenn wieder die Zahlenkarte 1 erreicht wird.

- ✔ Am Ende des Spiels werden alle Zahlenkarten von den TN eingesammelt.

- ☉ Förderung der Ausdauerfähigkeit, bewusste Belastungsdosierung durch Auswahl der individuellen Fortbewegungsgeschwindigkeit

- ✔ Damit die TN ein Gefühl für ihre individuelle Belastungsherzfrequenz bekommen, eignen sich zwei bis drei Durchgänge mit je ca. 5 Minuten Dauer – evtl. mit Variationen.

- ✔ Nach jedem Durchgang sollte die Herzfrequenz gemessen bzw. das individuelle Belastungsempfinden überprüft und beim nächsten Durchgang angepasst werden.

- ☉ Ausdauerschulung in Teams

- ✔ Beim Umfallen des Turms, baut die ÜL den Turm schnell wieder neu auf und integriert die abgegebenen Steinchen.

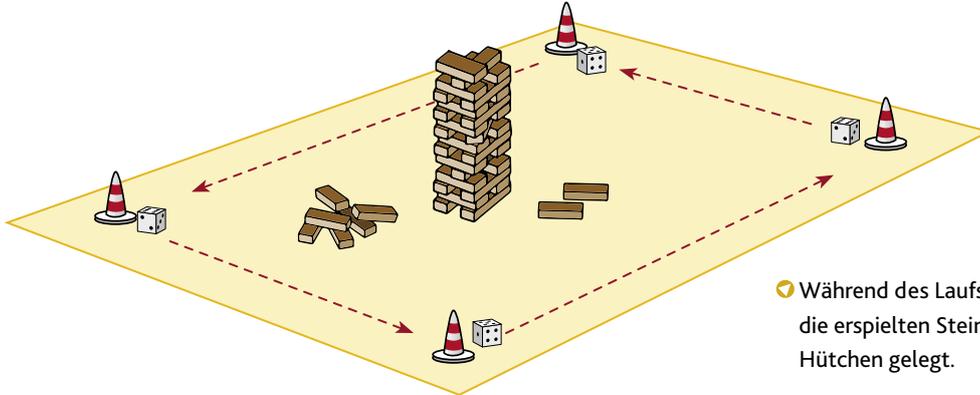
- ✔ Das Spiel wird auf Zeit (ca. 10–15 Minuten) gespielt.

- ✔ Nach der Hälfte der Zeit erfolgt auf Ansage durch die ÜL ein Laufrichtungswechsel.

## Stundenverlauf und Inhalte

Fällt der Turm jedoch um, muss die Gruppe die Hälfte ihrer bisher erspielten Steinchen abgeben und vier „Strafrunden“ absolvieren, bevor sie wieder würfeln darf.

Am Ende des Spiels wird ermittelt, welche Gruppe die meisten Steinchen erspielt und welche Gruppe, die meisten Laufrunden absolviert hat.



### AUSKLANG (20 Minuten)

#### ● Figuren-Jogging

- ☉ Die TN bilden 4er- oder 5er-Gruppen und laufen bzw. walken in ihrer Gruppe in einer Reihe hintereinander her.

Die erste Person jeder Gruppe löst sich von ihrer Gruppe und bekommt von der ÜL auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt. Aufgabe ist es nun, diese Figur locker trabend bzw. walkend auf den Boden zu „malen“. Die anderen Gruppenmitglieder laufen bzw. walken mit Abstand zu einander der ersten Person hinterher und versuchen, die „gemalte Figur“ zu erraten.

Hat die Gruppe die Figur erraten, schließt sich der bzw. die Figuren-Vorläufer\*in hinten an ihrer Gruppe an und die neue vordere Person „malt“ eine Figur.

#### Variation:

Die erste Person jeder Gruppe überlegt sich selber eine Figur (Zahl, geometrische Figur, Buchstabe etc.), die dann erraten werden soll.

#### ● Dehnungsübungen

- ☉ Die TN stehen mit der ÜL im Halbkreis.

Die während der Belastung beanspruchte Muskulatur wird gedehnt: Wadenmuskulatur, vordere und hintere Beinmuskulatur, Adduktoren, Rückenmuskulatur, seitliche Rumpfmuskulatur, Nackenmuskulatur, Brustmuskulatur usw.

*Dehnungsübungen und deren Beschreibung befinden sich in der SportOnlineKartei „Übungen für die Fitness“ unter <https://www.lsb-spok.de/index.php?poolID=43>*

#### ● Verabschiedung

- ☉ Die TN stehen mit der ÜL im Halbkreis.

Die ÜL fragt die TN nach ihrem Wohlbefinden nach der Durchführung der Ausdauerspiele und verabschiedet die TN mit Ausblick auf die nächste Übungsstunde.

## Absichten und Hinweise

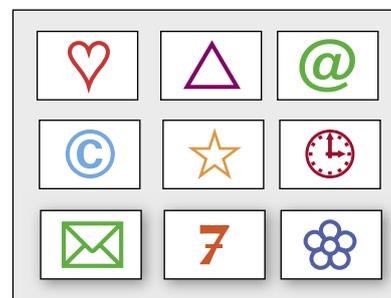
- ☑ Um Zusammenstöße von schnellen und langsamen Läufer\*innen zu vermeiden, gilt „Innen langsam – außen schnell = es wird immer nur außen überholt!“

- ☑ Während des Laufs werden der Würfel sowie die erspielten Steinchen unter das Gruppen-Hütchen gelegt.

- ☉ Lockeres Auslaufen, Cool down, Einleitung der Regeneration, Förderung der Kreativität der TN

- ☑ Beim Zeigen der Figuren-Karten darauf achten, dass nur die erste Person die Karte sieht.

- ☑ **Hinweis an die TN:** Die Figuren groß auf den Hallenboden „malen“. Das erleichtert der Gruppe das Herausfinden der Figur.



- ☉ Dehnung der beanspruchten Muskulatur

- ☑ Die ÜL kann die Übungen vorgeben oder die TN führen je nach Vorerfahrung, eigene Dehnungsübungen aus, die ihnen guttun.

#### ☑ Übungshinweise:

- Die Dehnungsposition 10–15 Sekunden halten
- Seitenwechsel
- Jede Seite 2 Mal dehnen

- ☉ Kurze Reflexion der Stunde, Stundenabschluss, Verabschiedung der TN



# Bewegt auf dem Flur

## Mit Spaß eigene Ressourcen nutzen

Niederschwellige Bewegungs- und Trainingsreize im Alltag sind elementar für die Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie der Selbstständigkeit älterer Menschen. Zu den wichtigen Aufgaben im alltäglichen Leben von Älteren gehören die Mobilitätsförderung und die Erhaltung der Alltagskompetenz.

Dieses Stundenbeispiel vermittelt Übungsleiter\*innen und Älteren, welche Übungen auf dem Flur/Hausflur durchgeführt werden können bzw. wie eine Stunde zur Förderung der Bewegung auf dem Flur aussehen kann. Im Vordergrund stehen die Aspekte Kraft und Koordination, aber auch die Beweglichkeit und die Atmung werden angesprochen.

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

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

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

10 bis 15 Ältere (Frauen und Männer)

#### Material:

Eventuell Stühle/Hocker und/oder einen Handlauf

#### Ort:

Flur/Hausflur (mit einem Handlauf oder einer Möglichkeit zum Festhalten)

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Begrüßung der Teilnehmer\*innen

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

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

Einstieg in das Stundenthema:

„Heute führen wir Übungen auf dem Flur durch, die leicht in den Alltag zu integrieren sind.“

##### ● Grundhaltung im Stehen oder Sitzen

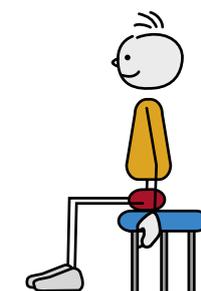
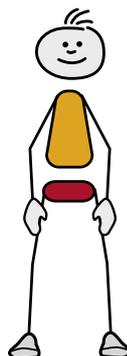
- ☉ Die TN stehen oder sitzen im Halbkreis.

Im weiteren Stundenverlauf behalten die TN diese Organisationsform bei.

Die ÜL erläutert den TN die Grundhaltung im Sitzen bzw. Stehen.

#### Grundhaltung im Stand:

- Füße hüftbreit auseinander
- Knie leicht gebeugt
- Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Füße verteilt
- Arme seitlich am Oberkörper
- Wirbelsäule ist aufgerichtet (lang gestreckt)
- Es ist jederzeit möglich, sich an der Wand, einem Handlauf oder Ähnlichem festzuhalten.



### Absichten und Hinweise

- ☉ Eröffnung der Stunde und Vorstellung des Stundenthemas, Entwicklung einer gesundheitsorientierten Handlungskompetenz

- ☉ Einnehmen einer Grundhaltung nach den individuellen körperlichen Möglichkeiten

#### ☉ Grundhaltung im Sitzen:

- Sitzen im vorderen Drittel der Sitzfläche
- Füße hüftbreit auseinander auf dem Boden
- Arme seitlich am Oberkörper
- Wirbelsäule ist aufgerichtet (lang gestreckt)



Autorin:  
Ute Ahn

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Atmung als Erfolgsrezept – Natürliches Atmen

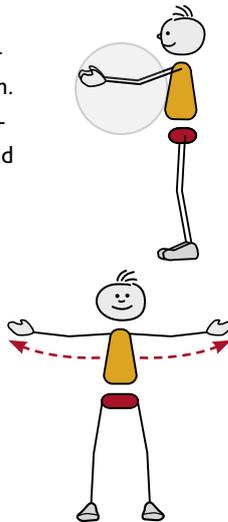
In der Grundhaltung bei der Einatmung langsam und tief durch die Nase einatmen – ohne Geräusche oder eine vermehrte Anstrengung. Bei der Ausatmung die Atemluft langsam durch Nase oder den leicht geöffneten Mund entweichen lassen.

#### Zusatzaufgabe:

Die Ausatmung bewusst leicht verlängern und die Einatmung automatisch geschehen lassen

### ● Atemübung „Der fiktive große Ball“

In der Grundhaltung die Arme vor der Brust anheben, als hätte man einen großen Ball in den Armen. Einatmen und die Arme nach außen führen (Brustkorb öffnen) – der fiktive Ball wird noch größer und breiter. Ausatmen und die Arme zurück vor die Brust bringen – der fiktive Ball verkleinert sich wieder.

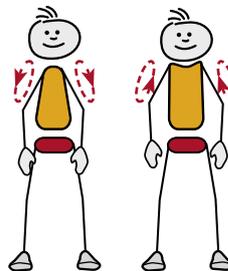


## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

### ● „Schulterkreise“

- Die TN stehen oder sitzen im Halbkreis.

In der Grundhaltung die Schultern im Wechsel (rechte und linke Schulter) nach hinten und nach einem Übungssatz nach vorne kreisen lassen. Anschließend beide Schultern gleichzeitig nach hinten und nach einem Übungssatz nach vorne kreisen lassen.



Nach jedem Übungssatz den Körper sanft recken und strecken.

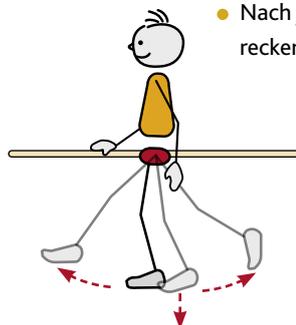
### ● „Das Tentakelbein“

- Die TN suchen sich in der Grundhaltung bei Bedarf einen Handlauf bzw. eine Möglichkeit zum Festhalten.

In der Grundhaltung wird ein Bein vorwärts, seitlich und nach hinten abgespreizt und wieder herangezogen.

Je Übungssatz wird nach dem Seitenwechsel des Beins eine Steigerung durchgeführt:

- (1) Zunächst die Bewegung des Beins mit Bodenkontakt ausführen
- (2) Dann die Bewegung des Beins ohne Bodenkontakt ausführen
- (3) Danach mit einem kurzem, individuellen Innehalten in den Endpositionen (vorne, zur Seite, hinten)
- (4) Anschließend erfolgt ein Üben in verminderter Bewegungsgeschwindigkeit (Zeitlupentempo)
- (5) Am Ende ein Üben in höherer Bewegungsgeschwindigkeit (Pendelbewegung)



## Absichten und Hinweise

- ◎ Ankommen im eigenen Körper und im eigenen „Atemraum“, Bewusstmachung von Atmung, Förderung der Körpersensibilität und Konzentration auf die individuelle Atmung

#### ✔ Übungshinweise:

- 1 Übungssatz mit 8–12 Wiederholungen
- Nach einem Übungssatz die Extremitäten sanft lockern

- ◎ Lenkung und Unterstützung des eigenen Atemrhythmus mit Hilfe von Armbewegungen, positive Beeinflussung der Erhaltung und Verbesserung der Atemfunktion

#### ✔ Übungshinweise:

- 1 Übungssatz mit 8–12 Wiederholungen
- Nach einem Übungssatz die Extremitäten sanft lockern
- Die Übung fließend und kontrolliert ausführen
- Pausen individuell im eigenen Atemrhythmus durchführen

- ◎ Lösen von muskulären Verspannungen und Verbesserung der Gelenksteifigkeit im Schulter-Nackengebiet

#### ✔ Übungshinweise:

- Die Übungen werden im weiteren Verlauf der Stunde im eigenen Atemrhythmus durchgeführt.
- 1 Übungssatz mit 8–12 Wiederholungen

- ◎ Kräftigung der Standbeinmuskulatur, Kräftigung der Bein-, der äußeren Hüft- und Rumpfmuskulatur, Schulung des Gleichgewichts

#### ✔ Übungshinweise:

- 1 Übungssatz mit 8–12 Wiederholungen
- Nach jedem Übungssatz Seitenwechsel des Beins
- Nach jedem Übungssatz den Körper sanft recken und strecken



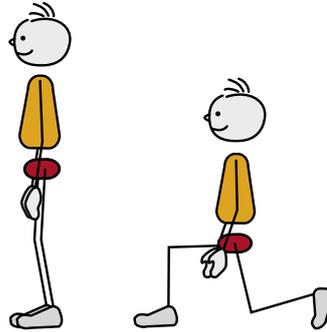
Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● „Der elegante Hofknicks“

- ⦿ Die TN suchen sich in der Grundhaltung bei Bedarf einen Handlauf bzw. eine Möglichkeit zum Festhalten.

Die TN führen aus der Grundhaltung einen Ausfallschritt nach vorne aus. Dabei steht der vordere Fuß mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden. Das gebeugte Knie des hinteren Beins wird sanft in Richtung Boden geführt. Anschließend wird das vordere Bein zurück in die Ausgangsposition gebracht.



Je Übungssatz wird nach dem Seitenwechsel des Beins eine Steigerung durchgeführt:

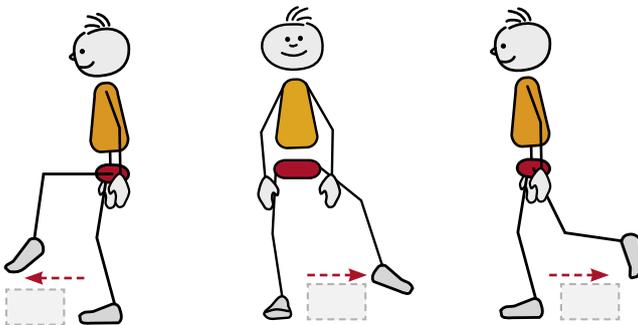
- (1) Kurzes individuelles Innehalten in der Endposition (gebeugtes Knie des hinteren Beins in Richtung Boden)
- (2) Üben in verminderter Bewegungsgeschwindigkeit (Zeitlupentempo)

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

### ● „Der Übersteiger“

- ⦿ Die TN suchen sich in der Grundhaltung bei Bedarf einen Handlauf bzw. eine Möglichkeit zum Festhalten.

Die TN führen aus der Grundhaltung einen Schritt vorwärts, seitwärts und rückwärts und wieder zurück in die Ausgangsstellung über ein gedachtes Hindernis aus.



Je Übungssatz wird nach dem Seitenwechsel des Beins eine Steigerung durchgeführt.

Durchführung aus unterschiedlichen Fußpositionen:

- (1) Zunächst werden im Stand beide Füße geschlossen nebeneinandergestellt.
- (2) Danach werden beide Füße hüftbreit hintereinandergestellt.
- (3) Im Anschluss werden beide Füße direkt hintereinandergestellt, wobei die Ferse des vorderen Fußes die Zehen des hinteren Fußes berührt.



(1)



(2)



(3)

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit im Hüftgelenk, Verbesserung des Gangbildes insbesondere der Schrittlängenvarianz

### ⦿ Wichtiger Hinweis an die TN:

Darauf achten, dass die Kniegelenke nicht mehr als 90 Grad gebeugt werden

### ⦿ Übungshinweise:

- 1 Übungssatz mit 8–12 Wiederholungen
- Nach jedem Übungssatz Seitenwechsel des Beins
- Nach jedem Übungssatz den Körper sanft recken und strecken

- ⦿ Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit (Balance), Verbesserung der Standfestigkeit und Standsicherheit

### ⦿ Übungshinweise:

- 1 Übungssatz mit 8–12 Wiederholungen
- Nach jedem Übungssatz Führungswechsel des Beins
- Nach jedem Übungssatz den Körper sanft recken und strecken

## Stundenverlauf und Inhalte

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

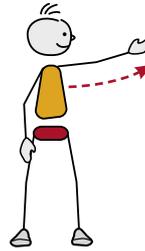
#### ● Abschlussatmung „Die Vier-Richtungsatmung“

In der Grundhaltung bei der Einatmung langsam und tief durch die Nase einatmen – ohne ein Geräusch oder eine vermehrte Anstrengung.

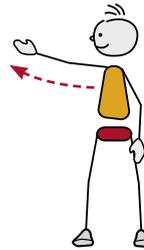
Bei der Ausatmung die Atemluft langsam durch die Nase oder den leicht geöffneten Mund vollständig entweichen lassen.

Anschließend die Atmung mit einer Körperbewegung verbinden.

(1) Einatmen und den linken Arm seitwärts strecken. Den Körper und den Kopf mit in die Spiraldrehung nehmen. Mit dem Ausatmen zurück in die Ausgangsposition kommen.



(2) Einatmen und den rechten Arm seitwärts strecken. Den Körper und den Kopf mit in die Spiraldrehung nehmen. Mit dem Ausatmen zurück in die Ausgangsposition kommen.



(3) Einatmen und einen bzw. beide Arme vor dem Körper nach oben strecken. Mit dem Ausatmen zurück in die Ausgangsposition kommen.



(4) Einatmen und mit dem Ausatmen einen bzw. beide Arme neben dem Körper bewusst nach unten strecken. Mit dem Einatmen zurück in die Ausgangsposition kommen.



#### ● Reflektion/Gruppengespräch

● Die TN stehen oder sitzen gemeinsam mit der ÜL im Halbkreis.

Die ÜL fragt die TN nach ihrem Wohlbefinden nach der Übungsstunde.

- „Wie war es heute für euch?“
- „Wie geht es euch nach den Übungen?“

## Absichten und Hinweise

⊙ Aktive Erholung nach der Belastung, Förderung der bewegungsnahen Entspannungsfähigkeit, Körperlicher und harmonisierender Ausklang der Stunde

#### ● Übungshinweise:

- Die vier Übungen sind 1 Übungssatz und werden nacheinander fließend ausgeführt
- 1 Übungssatz mit 8–12 Wiederholungen
- Nach jedem Übungssatz die Extremitäten sanft lockern

⊙ Reflektion der Stunde, Verabschiedung der TN



# Koordinationsmix

## Ein Stationstraining mit den 7 Komponenten der Koordinationsfähigkeit

Das Training der Koordination bzw. der koordinativen Fähigkeiten sollte im Sport immer wieder variantenreich zum Einsatz kommen.

Durch ein allgemeines bzw. spezifisches Training der koordinativen Fähigkeiten (Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Umstellungsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit) können neue Techniken (z. B. sportartspezifische Techniken) leichter erlernt werden. Zudem werden die kognitive und motorische Leistungsfähigkeit verbessert und die Sturzprophylaxe unterstützt.

In dieser Stundeneinheit sollen die Teilnehmer\*innen ein Gefühl für die unterschiedlichen koordinativen Fähigkeiten bekommen und für sich erkennen, in welchen Bereichen ein Verbesserungspotenzial besteht.

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

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Koordination – Eine Einführung

- Die Teilnehmer\*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) treffen sich im Innenstirnkreis.

In der Kreismitte liegen die 7 Karten mit den koordinativen Fähigkeiten.

Die ÜL erläutert das Stundenthema „Koordination“ und bespricht mit den TN die einzelnen koordinativen Fähigkeiten und die Bedeutung von Koordination allgemein.



##### ● „STOPP–GO–HALT–WHOO!“

- Die TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle.

Die TN bewegen sich in einem selbst gewählten Tempo durch die Halle. Die ÜL gibt unterschiedliche Signale, auf die die TN reagieren sollen. Auf Signal „STOPP“ frieren sie augenblicklich ein, auf „GO“ bewegen sie sich weiter.

Zwischendurch werden gezielt falsche Signale genannt („Pause“, „Weiter“ o. Ä.), die nicht beachtet werden dürfen. Nach einer Eingewöhnungsphase kommt ein weiteres Signal dazu.

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

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60–90 Minuten

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

14–20 Erwachsene oder Jugendliche

#### Material:

7 Karten mit koordinativen Fähigkeiten, Scrabble-Säckchen mit Wortkarten, 9 Fahrrad- oder Gymnastikreifen, 5 flache und 5 spitze Hütchen, 1 Skatspiel, 7 Stationskarten, 1 großer Kasten, 1 Küchen- oder Personenwaage, 2 kleine Kästen, 1 Bettlaken, 2 Gymnastikstäbe

#### Ort:

Sporthalle

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Gemeinsamer Einstieg in die Stunde, Vermittlung von Grundlagenwissen zum Thema „Koordination“

- ⊙ In einer gemeinsamen Gesprächsrunde werden die Vorkenntnisse der TN erarbeitet und die Bedeutung von Koordination vermittelt.

- ✔ Allgemeine Ziele der Koordinationsschulung:
  - Ökonomisierung von Bewegungsabläufen
  - Größere Bewegungssicherheit und -genauigkeit auch bei alltäglichen Bewegungen
  - Entlastung des Herz-Kreislaufsystems
  - Förderung der Gehirnleistung
  - Verringerung des Sturzrisikos
  - Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens

- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Vorbereitung auf die koordinativen Anforderungen der Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit, Mitgestaltung der TN, Spaß am Üben vermitteln

Fitness/  
Koordination  
04.2022

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

## Stundenverlauf und Inhalte

Bei dem Signal „HALT“ werfen die TN jubelnd die Arme in die Luft und rufen „WHOO!“. Das „HALT“-Signal kann in der Fortbewegung wie auch im eingefrorenen Zustand befolgt werden.

Nach einigen Minuten übernehmen die TN die Signalgebung. Wer sich berufen fühlt, eines der Signale oder auch ein falsches Signal zu geben, ruft es spontan in die Gruppe.

### SCHWERPUNKT (45–60 Minuten)

#### ● 7 Stationen zu den 7 koordinativen Fähigkeiten

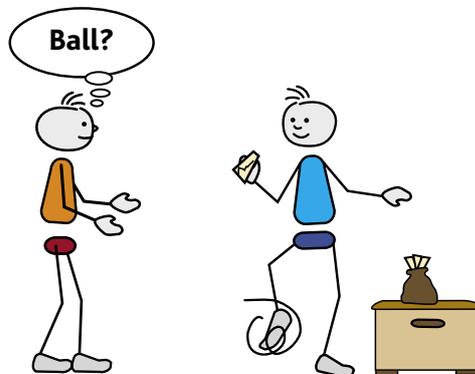
##### ○ Organisatorische Hinweise:

- Gemeinsam bauen die TN anhand der Stationskarten die sieben Koordinationsstationen auf.
- Die ÜL erläutert kurz die Durchführung der Bewegungsaufgaben an den Stationen.
- Jede Station wird von einem Zweierteam (TN A und TN B) besetzt.
- An Station 6 findet sich ein zusätzliches Hilfsteam ein. Dieses wird im Anschluss immer von dem Team gestellt, das Station 6 gerade absolviert hat.
- Die Bewegungsaufgaben an jeder Station werden 6 Minuten durchgeführt. Die ÜL sagt nach 3 Minuten die Zwischenzeit an und die TN wechseln daraufhin ihre Aufgabenrollen.
- Der Stationswechsel erfolgt eigenständig in freier Form.

#### ● Station 1: Wörterraten im Einbeinstand

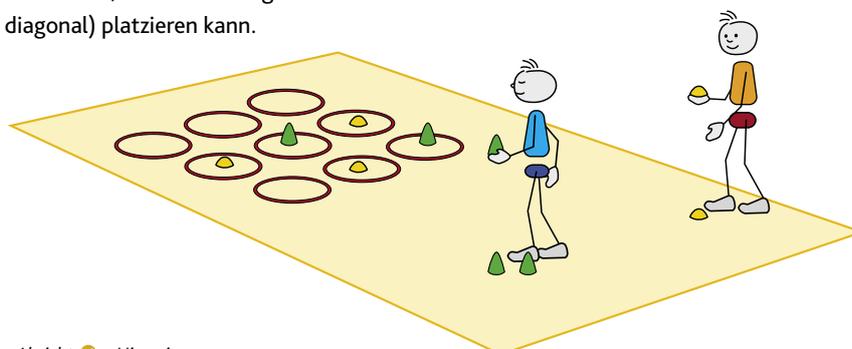
Material: Scrabble-Sack mit Wortkarten

TN A zieht eine Wortkarte aus dem Scrabble-Sack und malt im Einbeinstand mit einem Fuß das Wort in die Luft. TN B steht im Tandemstand und soll das Wort erraten.



#### ● Station 2: Blindes Tic-Tac-Toe

Material: 9 Fahrrad- oder Gymnastikreifen, je 5 flache und spitze Hütchen (oder andere taktil unterscheidbare Materialien für zwei Spieler\*innen)  
TN A und TN B spielen gegeneinander und stehen im Abstand von 5 Metern zu einem Zielquadrat aus 9 Reifen. TN A bekommt 5 spitze Hütchen zugeteilt, TN B 5 flache Hütchen. Die TN gehen nacheinander abwechselnd mit geschlossenen Augen zu den Reifen und platzieren ein Hütchen in einem der Reifen. Gewonnen hat, wer drei der eigenen Hütchen in einer Linie (gerade, quer oder diagonal) platzieren kann.



## Absichten und Hinweise

- ✔ Die ÜL ist gerade zu Beginn als Animateur\*in gefragt, um mit viel Spaß in die Stunde zu starten.
- ✔ Je nach Zielstellung und Leistungsfähigkeit der Gruppe kann die Aufgabenstellung (Laufarten, Armbewegungen, Abklatschen bei Begegnung o. Ä.) ergänzt werden.

◎ Schulung der unterschiedlichen koordinativen Fähigkeiten an Stationen

- ✔ Bei einer ungeraden TN-Zahl eine Dreiergruppe bilden lassen.

◎ Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

- ✔ Tandemstand: die Füße stehen in einer Linie Ferse an Fußspitze hintereinander

◎ Schulung der räumlichen Orientierungsfähigkeit

- ✔ Bei der Verwendung von Gymnastikreifen, diese mit Tape vor dem Verrutschen absichern!

- ✔ Die TN sichern den „Blindgang“ des Partners bzw. der Partnerin ab.



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Station 3: Kopplungs-Skat

Material: Skatspiel

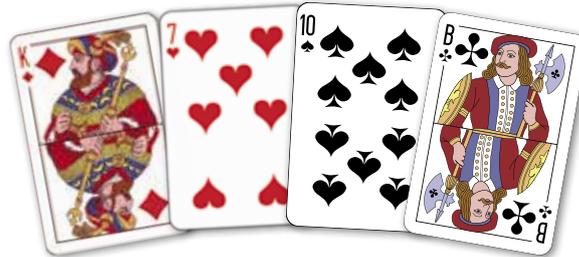
TN A zieht eine Karte und gibt anhand einer Bewegungsübersicht TN B Bewegungsanweisungen. TN B führt die Bewegungen fortlaufend aus.

Eine Spielkarte mit einer ZAHL steht für Hand bzw. Arm.

Eine Spielkarte mit einem BILD steht für Fuß bzw. Bein

#### Bewegungsübersicht für Bewegungsanweisungen:

- **KARO-Spielkarte mit ZAHL bzw. BILD** = Hand bzw. Fuß kreisen lassen
- **HERZ-Spielkarte mit ZAHL bzw. BILD** = ganzen Arm bzw. ganzes Bein kreisen lassen
- **PIK-Spielkarte mit ZAHL bzw. BILD** = Arm nach oben strecken und senken bzw. Bein auf Hüfthöhe anheben und senken
- **KREUZ-Spielkarte mit ZAHL bzw. BILD** = Arm macht eine Ruderbewegung / Ferse zum Gesäß anziehen und wieder absenken



### ● Station 4: „We will rock you“-Tennis

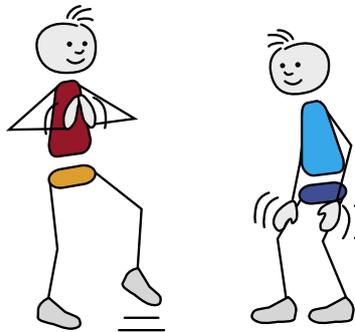
TN A und TN B stehen sich gegenüber.

TN A beginnt, den Takt des Liedes „We will rock you“ zu erzeugen (1).

Nach vier Taktwiederholungen setzt TN B den Rhythmus fort. TN B soll den Rhythmus auf eine neue Art erzeugen (2).

Nach vier Takten übernimmt TN A wieder den Takt mit einer neuen Variante (3).

Es wird so lange gewechselt, bis keine neue Möglichkeit gefunden wird oder eine Kombination gewählt wird, die schon genutzt wurde.

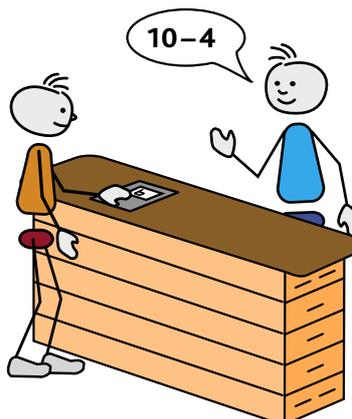


### ● Station 5: Waagen-Mathe

Material: großer Kasten und Küchenwaage

TN A legt die Hand auf die auf dem Kasten platzierte Waage. TN B stellt Matheaufgaben (z. B. 10 minus 4). TN A versucht die Antwort zu geben, indem durch Handdruck auf die Waage, das richtige Ergebnis mindestens 5 Sekunden lang angezeigt wird.

Wer schafft es die meisten Aufgaben zu lösen?



## Absichten und Hinweise

☉ Schulung der Kopplungsfähigkeit, Kombination von Arm- und Beinbewegungen (gleichzeitig oder hintereinander)

👉 Wird eine neue Spielkarte gezogen ersetzt diese nach der Bewegungsansicht die vorherige Bewegungsaufgabe.

#### 👉 Variation:

TN A zieht zwei Spielkarten und TN B versucht beide Bewegungsaufgaben miteinander zu kombinieren.

☉ Schulung der Rhythmusfähigkeit

👉 „We will rock you“- Rhythmus-Beispiele:

- (1) Zwei Mal mit einem Fuß aufstampfen und einmal in die Hände klatschen
- (2) Zwei Mal auf den Oberschenkel klatschen, einmal auf die Schulter klopfen
- (3) Zwei Mal in die Hände klatschen, Arme überkreuzen und einmal auf die Schultern klatschen.

☉ Schulung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit

👉 Zwischen 0 und 999 Gramm zählt die erste Ziffer als Zahl für die Lösung – 500 Gramm gilt z. B. als „5“.

Ab 1.000 Gramm zählen die zwei ersten Ziffern – 1.000 Gramm gilt als „10“.

👉 Die Aufgabe kann auch mit einer Personenwaage auf dem Boden und Belastung durch einen Fuß auf der Waage durchgeführt werden.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Station 6: Spiegeln auf Zeit

Material: 2 kleine Kästen, 1 Bettlaken

TN A und TN B des Hilfsteams stellen sich auf zwei kleine Kästen und spannen ein Bettlaken als Sichtschutz.

TN A und TN B des anderen Teams stehen sich hinter dem Bettlaken gegenüber und nehmen eine kreative Pose ein. Das Hilfsteam lässt das Bettlaken fallen und zeigt auf die Person mit der kreativeren Pose. Der bzw. die andere TN aus dem „Posenteam“ hat nun 5 Sekunden Zeit, die Pose des Gegenübers perfekt zu spiegeln.

### ● Station 7: Fang' den Stab

Material: 2 Gymnastikstäbe

TN A und TN B stehen sich gegenüber und halten jeweils einen Gymnastikstab, der senkrecht am Boden steht. Auf ein vereinbartes Signal hin lassen sie gleichzeitig los, laufen zum Stab des Gegenübers und verhindern, dass dieser umfällt.

Nach einigen Proberunden können die TN kreativ werden und die Startpositionen, Laufwege und Laufarten für die Aufgabe eigenständig variieren.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

### ● Reflexionswalking

- ☉ Die TN bilden Kleingruppe zu 3-4 Personen. Jede Kleingruppe bewegt sich frei um die Stationen herum.

Die TN walken in Kleingruppen um die 7 Stationen herum und tauschen sich über ihre Erlebnisse an den einzelnen Stationen aus. Alle 2–3 Minuten gibt die ÜL ein Signal und es werden dann neue Kleingruppen gebildet.

#### Leitfragen:

- „Was waren lustige, einfache oder herausfordernde Aufgaben an den Stationen?“
- „Was ist besonders leicht bzw. besonders schwergefallen?“
- „Welche Fähigkeiten dominieren in „meiner“ Sportart?“
- Wie könnten festgestellte Koordinationsdefizite verbessert werden?

## AUSKLANG (10–15 Minuten)

### ● Abbau der Stationen

Gemeinsam bauen die TN die Stationen ab und räumen die genutzten Materialien an ihrem Ursprungsort zurück.

### ● Abschlussreflexion in der Gesamtgruppe

- ☉ Die TN und die ÜL treffen sich im Innenstirnkreis.

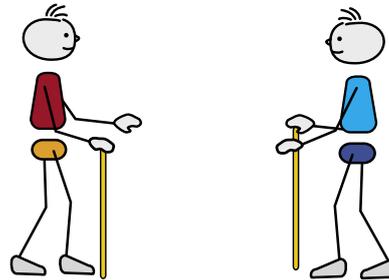
Gemeinsam mit der ÜL werden als Blitzlicht die wichtigsten Erkenntnisse aus der Einheit zusammengetragen.

## Absichten und Hinweise

- ☉ Schulung der Umstellungsfähigkeit



- ☉ Schulung der Reaktionsfähigkeit



- ☉ Aktive Reflexionsmöglichkeit schaffen

- ☑ Die ÜL kann mit einzelnen Gruppen mitwalken und Erkenntnisse für die Abschlussreflexion sammeln.

- ☉ Gemeinsamer Abbau der Stationen

- ☉ Abschluss in der Gesamtgruppe

- ☑ Wichtige Erkenntnisse für alle absichern



# AFT-Beinkraft : „Auf und nieder – immer wieder“

## Eine Übungsstunde zur Kräftigung der Beine

Die Lebensqualität lange zu erhalten, gesund älter bzw. alt zu werden und lange selbstständig zu bleiben, das ist der Wunsch vieler älterer Menschen. Demgegenüber stehen physiologische Veränderungen, die schon im mittleren Erwachsenenalter beginnen. Der Muskelabbau beginnt ca. mit dem 30. Lebensjahr, wenn die Muskulatur nicht trainiert wird. Vor allem die schwindende Beinkraft zeigt Auswirkungen auf den Alltag, bringt Veränderungen der Haltung, des Gangbildes und somit auch der Selbstständigkeit mit sich. Gut zu wissen ist, dass die Beinkraft in jedem Alter und bis ins hohe Alter trainiert werden kann.

Die vorhandene Beinkraft kann durch den Alltagsfitnesstest (AFT) getestet werden. Dieser überprüft alltagsrelevante körperlichen Funktionsniveaus von älteren Menschen ab 60 Jahren. Der AFT deckt alle Fitnesskomponenten ab, die wichtig für ein selbstständiges Leben sind. Die Beinkraft, die in dieser Stunde Thema ist, ist ein Teil davon.

### Informationen zum AFT:

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

*Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW finden Sie 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 im Halbkreis.

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

Die ÜL erkundigt sich nach dem Befinden der TN und fragt nach Besonderheiten.

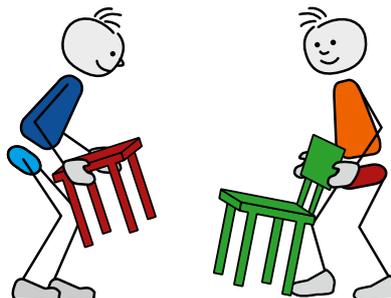
- **Bewegte Infophase**

- Die Hocker/Stühle werden im Kreis aufgestellt.

Die ÜL demonstriert das Heben und Tragen der Sitzgelegenheit aus den Beinen (Hockbeuge) heraus.

Die TN holen sich in demonstrierter Form die Sitzgelegenheiten und stellen sie im Kreis auf.

Die ÜL stellt Varianten des Aufstehens und Hinsetzens vor. Die TN probieren diese aus.



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

45–60 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

12–15 Frauen und Männer ab 55 Jahren

Hinweis: Die Normwerttabelle des AFT beginnt ab 60 Jahren

### Material:

Ausreichende Anzahl Hocker und/oder Stühle bei TN mit geringer Beinkraft, Musikanlage und Musik (Geh-Rhythmus, passend zur Zielgruppe)

### Ort:

Gymnastik- oder Turnhalle

## Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde mit Befindlichkeitsabfrage und Bekanntgabe des Stundenthemas „Beinkraft“

- ✔ **Sicherheitshinweis:**

- Ablegen von Uhren, Schmuck und Halstüchern sowie Jacken schließen

- ◎ Vermittlung von Gesundheitswissen (Handlungswissen), Einstimmung auf das Thema der Stunde

- ✔ **Hinweise:**

- Die TN wählen einen Hocker oder Stuhl. Der Stuhl gibt Sicherheit im Stand, da die TN sich an der Lehne festhalten können.
- Sicherheit beachten – ein Hockerbein nach vorne stellen.

Sport  
der Älteren  
05.2022

## Stundenverlauf und Inhalte

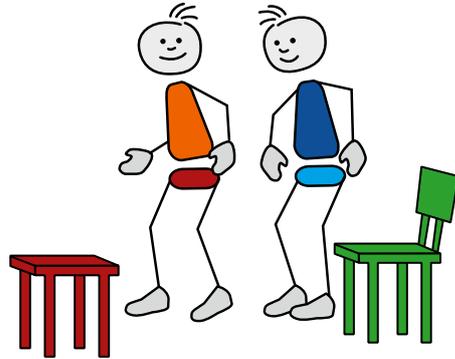
### ● Aufwärmung im Gehen

- ⦿ Die TN gehen zur Musik durch die Halle.  
Die Hocker/Stühle sind im Kreis aufgestellt.

Bei Musikstopp setzen sich die TN auf einen Hocker oder Stuhl und gehen bei Musikstart weiter.

Die ÜL stellt die Musik zeitweise nur ganz kurz aus – dann müssen die TN direkt wieder aufstehen, evtl. ohne die Sitzfläche berührt zu haben.

Die ÜL bittet die TN in den Gehphasen mit einem anderen TN zusammen zu gehen und nochmal die Highlights und die Hausaufgabe der letzten Woche zu besprechen und sich über das aktuelle Befinden auszutauschen.



## Absichten und Hinweise

- ⦿ Die TN wärmen sich mit Musik auf und üben dabei das Hinsetzen und Aufstehen.

### ✔ Hinweise:

- Die TN werden angehalten, genau zu prüfen, dass sie sich sicher auf einen Stuhl setzen. Bei Bedarf können die Stühle an die Wand gestellt werden.
- Bei den Partner\*innen-Übungen können sich die TN gegenseitig beim Hinsetzen unterstützen.

## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

### ● Allgemeine Durchführungshinweise

- Die TN sollen die Übungen mit je 2–3 Sätzen zu 15–20 Wiederholungen durchführen.
- Die TN können individuelle Pausen (s. Pausenhinweise bei den Übungen) durchführen.
- Am Ende einer Übung gehen die TN jeweils durch den Raum und spüren nach, wie sich ihre Beine anfühlen.
- Bei allen Übungen auf die Beinachse achten (Knie zeigen Richtung Fußspitze) und Knie maximal bis zur Fußspitze bewegen sowie  $\geq 90$  Grad beugen.
- Die ÜL gibt durch die gesamte Stunde Atemhinweise – ruhiger Atemrhythmus, bei Anstrengung ausatmen.

- ⦿ Um die Körperwahrnehmung zu schulen, sollen die TN in sich hinein spüren.

- ✔ Bei Übungen mit Beugebewegungen der Beine sollen die TN nur so weit beugen, dass sie die Wiederholungen leicht schaffen.

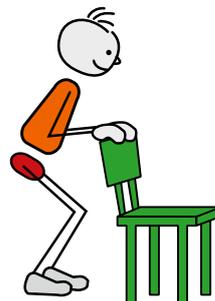
### ✔ Wichtig:

Bei TN mit einer angeborenen bzw. erworbenen „veränderten“ Beinachse sowie bei Knieproblemen, sollte die ÜL darauf achten, dass die TN die Übung schmerzfrei ausführen können – die Ausrichtung der Knie kann dann individuell anders sein.

### ● Erleichterte Hockbeuge

- ⦿ Die TN stehen hinter den Stühlen/Hockern im Kreis, wobei sie sich bei Bedarf an der Stuhllehne abstützen können.

Im Stand werden Hüfte und beide Knie gebeugt, wobei die Wirbelsäule ihre natürliche Schwingung beibehält.



- ⦿ Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

### ✔ Hinweis zur Pause:

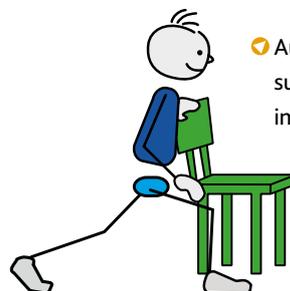
- Seitwärts zum Stuhl stehend an der Lehne festhalten und das Bein locker pendeln lassen.

### ● Ausfallschritt

- ⦿ Die TN stehen im Kreis hinter den Stühlen/Hockern, wobei sie sich bei Bedarf an der Lehne festhalten können.

Aus dem funktionellen Stand einen Ausfallschritt im Wechsel rechts und links neben dem Stuhl/Hocker ausführen.

Die ÜL benennt den rechtsseitigen Ausfallschritt mit der Ziffer 1, den linksseitigen mit 2. Sie sagt im unregelmäßigen Wechsel „1“ oder „2“ und die TN führen den entsprechenden Ausfallschritt aus.



- ⦿ Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Schulung der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit

- ✔ Auch die TN können „Ausfallschritt-Anweisungen“ geben – z. B. wird reihum im Kreis eine Ziffer genannt.



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Heiße Herdplatte

- Die TN stehen im Kreis vor den Stühlen/Hockern.

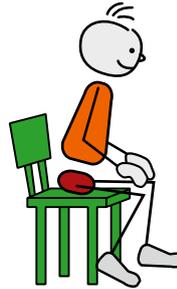
Aus dem funktionellen Stand mit paralleler Fußstellung auf den Stuhl/Hocker „fast“ hinsetzen und direkt wieder aufstehen.



### ● Fersenkick

- Die TN sitzen mittig auf dem Stuhl/Hocker, hinter jeder Ferse befindet sich ein Stuhlbein. Evtl. die Sitzgelegenheiten an die Wand stellen.

Im Wechsel ein Bein anheben und mit der Ferse an das gleichseitige Stuhlbein „kicken“.



### Dehnung der Oberschenkelrückseite

Im Sitzen ein Bein vorne mit der Ferse aufsetzen. Den Oberkörper behutsam nach vorne, Richtung ausgestrecktes Bein, kippen.



### ● Schnelles Auf und Nieder

- Die TN sitzen im Kreis auf ihren Stühlen/Hockern.

Schnellkräftiges Aufstehen aus dem Sitz und langsames Hinsetzen in unterschiedlicher Ausführungsform:

- Parallele Fußstellung oder Füße in Schrittstellung
- Hände auf den Oberschenkeln zur Unterstützung einsetzen oder Arme in die Vorhalte führen



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, Schulung der Differenzierungsfähigkeit

### ▼ Hinweise:

- Je nach individuellen Voraussetzungen ist die Übung auch aus der Schrittstellung durchführbar.
- Pause: im Sitzen ein Bein nach vorne strecken, mit der Ferse locker aufsetzen und den Oberschenkel mit der Hand ausschütteln.

- ⊙ Kräftigung der Muskulatur der Oberschenkelrückseite, Dehnung der Oberschenkelrückseite

### ▼ Hinweise:

- Bei Knieproblemen kann auch mit der Ferse nach hinten ziehend in den Boden gedrückt werden.
- Pause – Dehnung der Oberschenkelrückseite

- ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur (Schnell- und Maximalkraft), Förderung der individuelle Gestaltungsfähigkeit

- ▼ Wenige Wiederholungen durchführen

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

### ● Thesen – Auf und Nieder

- Die Sitzgelegenheiten werden beliebig in der Halle verteilt.

Die TN bewegen sich beliebig um die Sitzgelegenheiten herum. Die ÜL nennt Thesen bzgl. der Beinkraft. Wenn die TN zustimmen, setzen sie sich kurz auf einen Stuhl/Hocker.

- „Bei der Gartenarbeit brauche ich meine Beinkraft.“
- „Am Tag gehe ich bestimmt mindestens 20 Mal in die Hocke.“
- „Mit einem roten Stuhl stärke ich besonders gut meine Beinkraft.“
- „Wenn ich stolpere, hält mich die Kraft in den Beinen.“
- „Um eine Tasse oben aus dem Schrank zu holen, brauche ich insbesondere meine Beinkraft.“
- „Um einen Hocker zu heben, brauche ich auch die Kraft aus den Beinen.“
- „Beim Wäscheaufhängen brauche ich meine Beinkraft.“
- „Um die Treppe gut zu schaffen, brauche ich meine Beinkraft.“
- „Je tiefer die Sitzgelegenheit ist, umso mehr Beinkraft ist vonnöten.“

- ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur, Vermittlung von Gesundheitswissen (Effektwissen), Bewusstmachen der Bedeutung der Beinkraft für den Alltag

### ▼ Sicherheitshinweise:

- Auf die Sturzgefahr hinweisen, da die Sitzgelegenheiten als Hindernisse im Raum stehen.
- Sicheres Hinsetzen

## Stundenverlauf und Inhalte

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Wahrnehmung der Beine

- Die TN sitzen im Kreis auf den Stühlen/Hockern.

Die TN spüren in ihre Beine hinein und finden Begriffe für ihr individuelles Beingefühl:

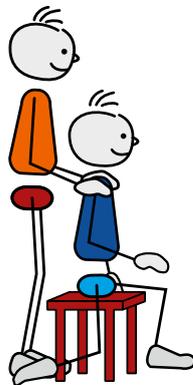
- schlapp
- müde
- angeregt
- schmerzhaft
- gelöst
- ...

#### ● Partner\*innen-Dehnung der Oberschenkelvorderseite

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

TN A sitzt auf einer Seite des Hockers/Stuhls auf einer Gesäßhälfte. TN B hält TN A an den Schultern fest, sichert und hilft bei der Aufrichtung. Nach der beidseitigen Übungsdurchführung von TN A erfolgt ein Aufgabenwechsel der beiden TN.

TN A führt das Bein der freien Gesäßhälfte mit gebeugtem Knie nach hinten und hält sich dabei an der gegenüberliegenden Seite der Sitzfläche fest.



#### ● Rückblick und Reflexion

- Die TN sitzen im Kreis auf ihren Stühlen/Hockern.

Die ÜL fasst die Stunde zusammen und wiederholt die Bedeutung der Beinkraft.

Die ÜL fragt die TN, welche Übung für jede\*n TN individuell am anspruchsvollsten war.

Die TN bekommen als Hausaufgabe diese Übung „geschenkt“. Sie dürfen bzw. sollen diese Übung in der kommenden Woche jeden 2. Tag durchführen.

Die TN räumen ihre Sitzgelegenheiten aus der Kraft der Beine weg.

Abschließend verabschiedet die ÜL die TN.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der Körperwahrnehmung, Austausch mit den anderen TN

- ✔ Die ÜL lässt alle TN zu Wort kommen, die sich äußern möchten.

- ◎ Dehnung der Oberschenkelvorderseite und der Hüftbeugemuskulatur, Förderung psychosozialer Kontakte

#### ✔ Hinweis:

- Bei Knieproblemen kann diese Übung auch im Stand durchgeführt werden
- Hüfte in der Dehnungsposition behutsam nach vorne schieben

- ◎ Reflexion der Inhalte und Bedeutung der Stunde und deren Transfermöglichkeiten in den Alltag, Beobachten und Verändern des Bewegungsverhaltens im Alltag, Verabschiedung der TN und Ausblick auf die nächste Stunde

- ✔ Die ÜL weist die TN beim Wegräumen der Sitzgelegenheiten nochmals auf ihr Bewegungsverhalten hin und kann hierdurch konkret einen Alltagsbezug für die Wichtigkeit der Beinkraft herstellen.





# Kontaktspiele zur Förderung von Vertrauen und Miteinander ein Ziel erreichen

Gelassen und mit Ruhe agieren

Bei Gruppen-, Vertrauens- und Kooperationsspielen steht das Miteinander sowie das Selbst- und Fremdvertrauen der Teilnehmer\*innen im Vordergrund. Ziel der Spiele ist das gemeinsame Lösen einer gestellten Aufgabe. Für eine gemeinsame Lösung sind vor allem Absprachen, gemeinsame Überlegungen und das Vertrauen in den/die Partner\*in bzw. die Gruppe notwendig und zielführend.

Sich einlassen auf immer wieder neue Situationen und unterschiedliche Menschen fördert die Kommunikation, das Vertrauen und bietet ein Kennenlernen von Strategien zur Lösung von gemeinsamen Aufgaben.

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

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

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

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

Einstieg in das Stundenthema:

„Heute führen wir Spiele/Kooperationsspiele durch, die das Rollenverständnis, das Einfühlungsvermögen und das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe erhöhen sollen.“

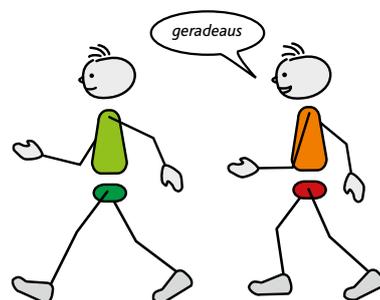
### ● Führen und Folgen

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B) und gehen hintereinander durch die Halle.

TN B geht hinter TN A und führt TN A mit unterschiedlichen „Anweisungen“ durch den Raum:

- (1) Durch verbale Anweisungen („rechts“, „links“, „geradeaus“ usw.): TN A setzt die die Anweisungen schnellstmöglich um.

Nach ca. 1–2 Minuten wechseln TN A und TN B ihre Rollen.



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

20 Erwachsene (Frauen und Männer)

### Material:

2 Weichböden bzw. 2 große Tücher für draußen, 4 Pylonen, 1 Softball, Bilder mit Gegenständen (z. B. aus der Sporthalle)

### Ort:

Sporthalle, Sportplatz, Außenplatz, Wiese

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Eröffnung der Stunde und Vorstellung des Stundenthemas
- ✔ Die ÜL weist die TN auf das Ablegen von Uhren und Schmuck hin.
- ⊙ Förderung des Selbst- und Fremdvertrauens, Förderung der nonverbalen Kommunikation
- ✔ Beide TN gehen zunächst mit geöffneten Augen, später kann TN A die Augen schließen.

Spiele /  
Kooperations-  
spiele  
06.2022



## Stundenverlauf und Inhalte

(2) Durch eine sanfte Berührung:

- Berührung in der Rückenmitte = geradeaus gehen
  - Berührung der linken Schulter = links abbiegen
  - Berührung der rechten Schulter = rechts abbiegen
  - Berührung der beiden Schultern gleichzeitig = stoppen
- TN A setzt die die Anweisungen schnellstmöglich um.  
Nach ca. 1–2 Minuten wechseln TN A und TN B ihre Rollen.

### ● Schattenlaufen

- Die TN gehen oder laufen paarweise (TN A und TN B) hintereinander kreuz und quer her durch die Halle.

TN B folgt TN A wie ein „Schatten“ in einem abgesprochenen Bewegungstempo und ahmt die Bewegungen von TN A nach.

Zuerst werden verschiedene gymnastische Bewegungen der Arme durchgeführt:

- Arme locker schwingen,
- Schultern im Wechsel heben und senken,
- Unterarme (Hände zur Faust geschlossen) auf Schulterhöhe führen
- usw.

Dazu werden verschiedene Beinbewegungen kombiniert:

- kleine Schritte,
- große Schritte,
- Hopselauf,
- Kniehebelauf,
- Seitgalopp
- usw.

Auf ein vereinbartes Signal der ÜL (nach ca. 1 Minute) wechseln TN A und TN B ihre Rollen.

Beim nächsten Signal erfolgt ein Partner\*innen Wechsel.

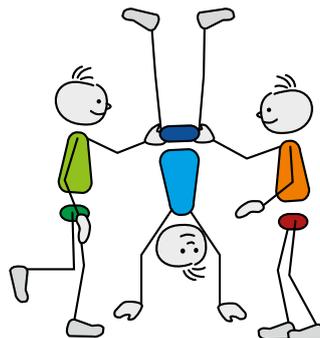
## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

### ● Atomspiel

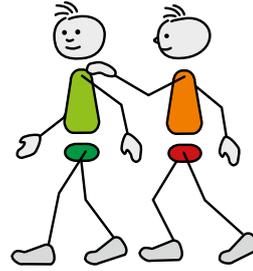
- Die TN gehen oder laufen kreuz und quer in der Halle umher.

Auf Zuruf der ÜL „ATOM“ und das Nennen einer Zahl „ATOM Z“, finden sich in diesem Fall 2 TN blitzartig zusammen. Dieses „ATOM Z“ hat die Aufgabe, eine Atomstruktur zu bilden. Die einzelnen Atomteile (TN) „verkettet“ sich nach Anweisung der ÜL. Das bedeutet z. B., dass das gesamte „ATOM Z“ nur mit 2 Füßen und 1 Hand auf dem Boden stehen darf. Weder Po noch Knie oder andere Körperteile dürfen den Boden berühren. Hat das „ATOM Z“ seine Struktur erreicht, verharrt es 30 Sekunden in dieser ATOM-Position.

Im Anschluss gehen oder laufen die TN wieder kreuz und quer durch die Halle, bis ein erneuter Zuruf der ÜL erfolgt.



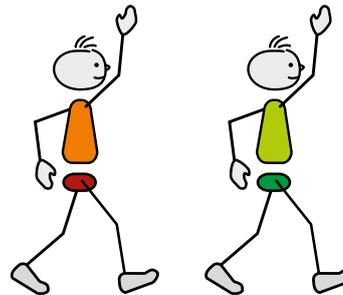
## Absichten und Hinweise



- ◎ Allgemeine Erwärmung, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Förderung der Kommunikation der TN, Förderung der Kontaktaufnahme, Förderung der Achtsamkeit

### ▼ Hinweis:

Keine Finten, abrupte Richtungsänderungen und Tempowechsel durchführen



- ◎ Förderung des Miteinanders und der Teamfähigkeit, Förderung der Kooperation

### ▼ ATOM-Positionen:

- ATOM 2: 2 Füße und 1 Hand
- ATOM 3: 3 Füße und 2 Hände
- ATOM 4: 4 Füße und 3 Hände
- ATOM 5: 5 Füße und 4 Hände
- ...
- ATOM 20: 20 Füße und 19 Hände

Autorin:  
Ute Ahn



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Pendel

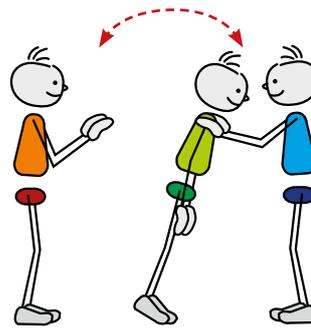
- ⦿ Die TN bilden Kleingruppen je 5 Personen, die sich in einem engen Kreis aufstellen.

Eine/ein TN stellt sich in die Kreismitte und erstarrt zu einer „Säule“, indem die/der TN alle Muskeln anspannt und die Arme lang an den Körper drückt. Dann gerät die „Säule“ ins Wanken und droht umzukippen.

Die im engen Kreis stehenden TN (für eine bessere Stabilität evtl. in leichter Schrittstellung) stützen die „Säule“ ab und schieben sie sanft mit ihren Handflächen im Schulterbereich wieder zurück in die Kreismitte.

Die „Säule“ kippt immer wieder in verschiedene Richtungen und immer wieder wird sie von den anderen TN aufgefangen.

Jede/jeder TN wird für 1 Minute einmal zur „Säule“.



### ● Inselspiel

- ⦿ Zwei Weichböden werden an einer Hallenseite auf den Boden gelegt. Alle TN bewegen sich durch die Halle.

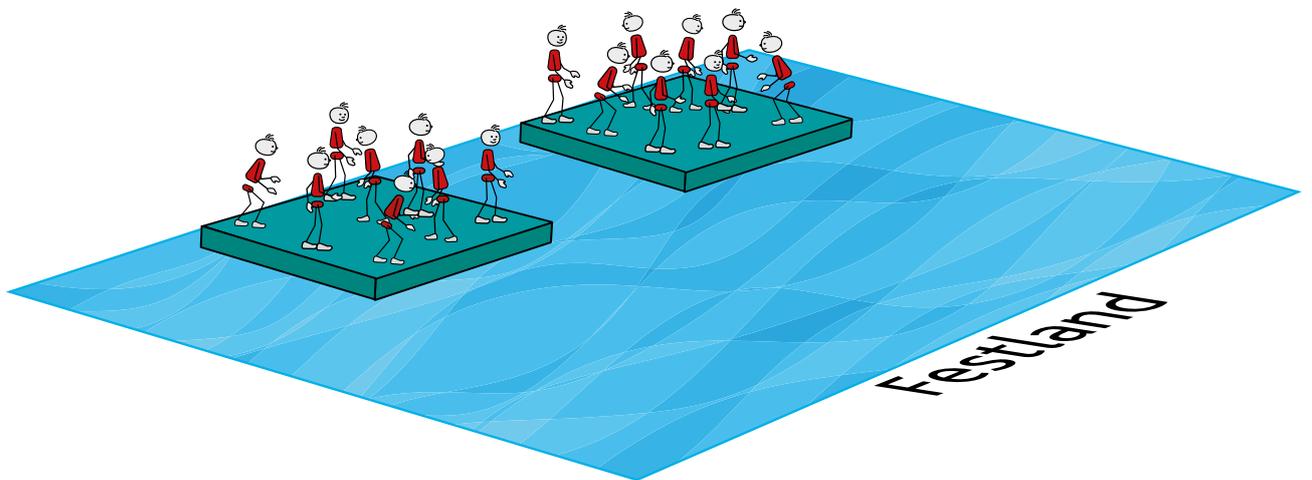
„Atlantis ist untergegangen!“

Auf diesen Zuruf von der ÜL, retten sich alle TN auf die zwei Weichböden = „Inseln“. Die einzige Möglichkeit auf das Festland (andere Hallenseite) zu kommen, besteht darin, die zwei beweglichen „Inseln“ zu nutzen. Das Betreten des die Inseln umspülenden Wassers (Bodenberührung), ist nicht möglich, da es sich um gefährliche „Untiefen“ handelt.

Gemeinsam soll die Gruppe eine Lösung finden, wie sie das Festland (andere Hallenseite) erreichen kann.

Wichtig ist auch, dass keine/kein TN zurückgelassen werden darf.

Wie kommt die Gesamtgruppe von einer Hallenseite zur anderen, ohne dabei den Hallenboden zu berühren?



## Absichten und Hinweise

- ⦿ Förderung der Kontaktaufnahme, Rücksichtnahme und Kommunikation untereinander, Förderung des Vertrauens in der Kleingruppe

### ✔ Hinweise:

- Hohe Körperspannung bei der/dem TN in der Kreismitte
- Täuschungen u. ä. sind verboten!
- Anfangs früher Körperkontakt und geöffnete Augen, danach evtl. späterer Körperkontakt geschlossene Augen bei der/dem TN in der Kreismitte

- ⦿ Entwicklung der sozialen Handlungskompetenz, Förderung des Selbstbewusstseins, Förderung von Gruppenlösungsstrategien

- ✔ Draußen stellen sich die TN auf zwei große Tücher und die ÜL markiert das „Festland“, welches erreicht werden soll.

- ✔ Kommt es zu einer Bodenberührung, erhält die Gruppe eine Zusatzaufgabe, z. B. den Mittransport einer Pylone oder die TN, die den Boden berührt haben, dürfen nicht mehr sprechen oder müssen die Augen schließen.

## Stundenverlauf und Inhalte

## Absichten und Hinweise

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

#### ● Alaska Baseball

- Die TN bilden zwei gleich große Teams.

Team A und Team B stellen sich im Abstand von ca. 5 m jeweils ungeordnet zusammen.

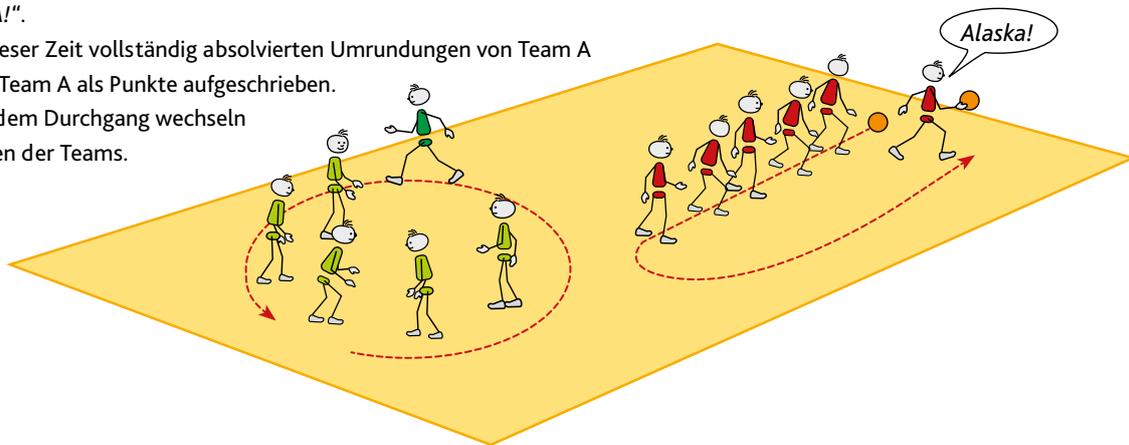
Eine/ein TN aus Team A wirft einen Softball so weit wie möglich fort und beginnt daraufhin, das eigene Team so oft wie möglich laufend zu umkreisen.

Die TN von Team B holen in der Zwischenzeit den geworfenen Ball zurück, stellen sich in einer Reihe mit gegrätschten Beinen hintereinander auf und geben den Ball zwischen den Beinen von vorne nach hinten durch.

Der/die letzte TN läuft mit dem Ball in der Hand nach vorne und ruft „ALASKA!“.

Die in dieser Zeit vollständig absolvierten Umrundungen von Team A werden Team A als Punkte aufgeschrieben.

Nach jedem Durchgang wechseln die Rollen der Teams.



- ◎ Förderung der gemeinsamen Entwicklung von Strategien

- ✔ Die ÜL zählt die Umrundungen des Werfer\*innen-Teams und schreibt diese auf.

- ✔ Es werden 3 bis 5 Durchgänge pro Team gespielt.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Stille Post

- Die TN bilden vier Kleingruppen und die TN jeder Gruppe stehen hintereinander mit dem Rücken zur ÜL.

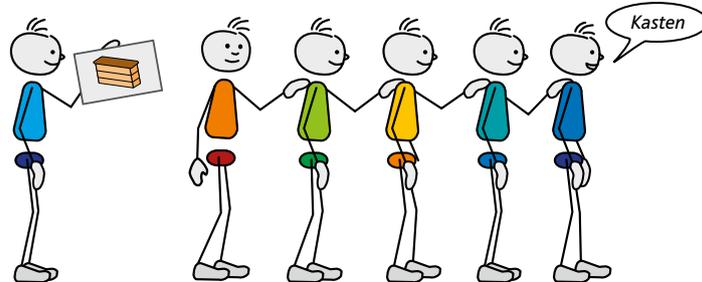
Die ÜL hält Abbildungen mit Gegenständen aus der Sporthalle (Ball, Pylone, Turnkasten, Langbank, Weichboden, Sprossenwand etc.) bereit.

Auf ein Signal der ÜL dreht sich der/die hinterste TN einer Kleingruppenreihe zur ÜL um und bekommt von der ÜL ein Bild präsentiert. Diesen Gegenstand „zeichnet“ der/die TN mit dem Finger auf den Rücken der vor ihr/ihm stehenden Person. Diese/dieser TN wiederholt die „Zeichnung“ auf dem nächsten Rücken usw.

Nach Aufforderung der ÜL sagt die/der vorderste TN einer Gruppe laut, welchen gezeichneten Gegenstand er/sie auf Rücken wahrgenommen hat.

Danach wechselt der/die vorderste TN ihre/seine Position und wird der/die hinterste TN in der Reihe.

Welche Gruppe errät die meisten Begriffe?



- ◎ Förderung der taktilen Wahrnehmung, Förderung der nonverbalen Kommunikation

#### ● Verabschiedung

- Die TN stehen mit der ÜL im Halbkreis.

Die ÜL fragt die TN nach ihrem Wohlbefinden nach der Durchführung der Spiele/Kooperationsspiele und verabschiedet die TN mit Ausblick auf die nächste Übungsstunde.

- ◎ Kurze Reflexion der Stunde, Stundenabschluss, Verabschiedung der TN



# Hyrox

## Das Fitness Race für Jedermann

### Vorbemerkungen/Ziele

Hyrox wurde als Indoor-Eventsport entwickelt. Bei dieser Fitness-Competition werden 8 x 1 km gelaufen und dazwischen 8 verschiedene Workouts bzw. Übungen absolviert. Beim Hyrox-Training werden funktionelles Krafttraining, Ausdauertraining und hochintensives Intervalltraining miteinander kombiniert. Die Workout-Übungen dieser Praxiseinheit sind so konzipiert, dass die Übungen in der Stunde leicht umgesetzt und der vorhandenen Materialausstattung angepasst werden können. Die Übungen tragen schwerpunktmäßig zur Förderung der Ausdauer, der Ganzkörperkräftigung und der Kraftausdauer bei. Die Übungsleitung sollte bei den Workout-Übungen Differenzierungsmöglichkeiten (Gewichte, Übungsausführung) anbieten, um jedem bzw. jeder Teilnehmer\*in ein optimales Training anbieten zu können. Weitere Informationen zu Hyrox gibt es unter: <https://hyrox.com/what-is-hyrox>  
*Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW finden Sie unter: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>*

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Begrüßung und Information**
- Die Teilnehmer\*innen (TN) stehen mit der Übungsleitung (ÜL) im Halbkreis.

Die ÜL begrüßt die TN und fragt sie nach ihrer Befindlichkeit. Einstieg in das Stundenthema:

*„Heute führen wir ein intensives Training zur Förderung der Ausdauer und der Ganzkörperkräftigung durch. Das Training besteht aus Ausdauerbelastungen und Workout-Übungen.“*

- **Laufen und „Hampelmann“ im Wechsel**
- Die TN stehen in der Blockaufstellung vor der ÜL.

Die TN laufen in einem eigenen moderaten Tempo auf der Stelle und führen im Anschluss „Hampelmänner“ aus.

Die Laufphase beträgt 20 Sekunden, dann folgt der „Hampelmann“ mit 4 Wiederholungen.

Im Anschluss wird wieder zur Laufphase gewechselt.

### Rahmenbedingungen

- Zeit:**  
60 Minuten
- Teilnehmer\*innen (TN):**  
Erwachsene sowie junge Menschen ab 16 Jahren mit Workout-Vorerfahrungen und einer fundierten Grundlagenausdauer
- Material:**  
Eventuell eine Matte je TN, Pylonen zur Streckenmarkierung  
2 Hanteln/Kettlebells je Person, 1 Sandsack/gefüllter Rucksack je Person, 1 Slam Ball/Medizinball je Person
- Hinweis:** Gewichte anhand der Leistungsfähigkeit der TN auswählen
- Ort:**  
Indoor und Outdoor, Sport- und Gymnastikhalle

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Einleitung der Stunde und Informationsweitergabe an die TN
- ✔ Der Fokus der Stunde liegt auf zwei Ausdauer-einheiten und vier Workout-Übungen.
- ✔ Es ist darauf zu achten, dass die TN genügend Platz haben, um die Übungen durchzuführen.
- ⊙ Aktivierung Herz-Kreislaufsystems
- ✔ Bei ausreichenden Platzverhältnissen besteht die Möglichkeit, im Kreis zu laufen.
- ✔ **Übungshinweise:**
  - Insgesamt 6 Lauf-„Hampelmann“-Wechsel durchführen
  - Während des Laufens die Arme locker mitschwingen.

Fitness  
07.2022

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Schulterroller

- Die TN stehen in der Blockaufstellung vor der ÜL.

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

Die Übung langsam und fließend durchführen.



### ● Hüftkreise

- Die TN stehen in der Blockaufstellung vor der ÜL.

In der physiologischen Haltung im Stand ist das linke Bein das Standbein. Die Arme liegen entspannt dem Oberkörper an.

Das rechte Bein wird nach vorne angehoben, angewinkelt in einem Halbkreis nach hinten geführt und zurück in Ausgangsposition gebracht.

Es werden sechs „Halbkreise“ hintereinander ausgeführt und dann die Bewegungsrichtung gewechselt.



### ● Laufvariationen

- Eine Strecke von ca. 30 m wird mit Pylonen markiert.

Die TN führen auf der markierten Strecke folgende Laufvariationen aus:

- Vorwärtslauf
- Rückwärtslauf
- Hopslerlauf vorwärts
- Hopslerlauf rückwärts

## SCHWERPUNKT (30 Minuten)

### ● 500 m–Lauf

- Die TN laufen Runden nach einer vorab festgelegten Distanz.

Der Lauf wird von jeder bzw. jedem TN mit 75% der individuellen Belastungsfähigkeit (Intensität der Laufgeschwindigkeit) durchgeführt.

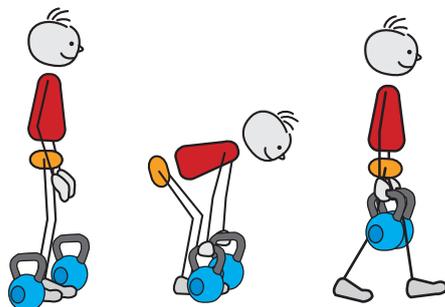
### ● Workout 1 – Farmers Carry

- Jede\*r TN erhält zwei Hanteln oder Kettlebells.  
Eine Distanz von 200 m wird mit Pylonen markiert.

Die Füße stehen hüftbreit und der Oberkörper befindet sich in einer aufrechten Position. Die Gewichte werden rechts und links neben den Füßen platziert.

Die Beine werden gebeugt und die Gewichte mit geradem Rücken angehoben, um sie über eine vorgegebene Distanz zu tragen.

Die Arme sind während des Tragevorgangs leicht gebeugt und liegen am Oberkörper an. Die Hände befinden sich ungefähr in der Mitte der Oberschenkel.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Mobilisation des Schultergürtels

### ✔ Übungshinweise:

- 2 Übungssätze mit je 8 Wiederholungen
- Darauf achten, dass der Kopf in der physiologischen Position gehalten wird.
- Die Füße stehen parallel und werden gleichmäßig belastet.

- ⊙ Mobilisation der Hüfte und Förderung der Stabilisation

### ✔ Übungshinweise:

- 1 Übungssatz je Bein besteht aus jeweils 6 „Halbkreisen“ in beide Richtungen
- Nach einem Übungssatz das Standbein wechseln.
- Der Kopf befindet sich während der Übung in einer physiologischen Position.
- Das Standbein ist leicht gebeugt.

- ⊙ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und systematische Vorbereitung auf den intensiven Hauptteil

### ✔ Übungshinweise:

- Die vier Laufvariationen jeweils 2 Mal wiederholen.
- Die TN laufen im eigenen moderaten Tempo.

- ⊙ Verbesserung der Ausdauerfähigkeit

### ✔ Durchführungshinweise:

- 2 Lauf-Wiederholungen mit jeweils 90 Sekunden aktiver Pause
- In der aktiven Pause auf keinen Fall hinsetzen!

- ⊙ Kräftigung der Nacken- und Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Handgriffkraft

- ✔ Das Gewicht nach der individuellen Kraftleistungsfähigkeit der TN auswählen.

### ✔ Übungshinweise:

- 3 Runden je 200 m mit 1 Minute aktiver Pause zwischen den Runden
- Die Schultern bleiben während der Übung entspannt, die Arme sind leicht gebeugt und der Kopf und Oberkörper befinden sich in einer physiologischen Haltung.
- Die Körperspannung wird gehalten und das Anheben der Gewichte erfolgt aus den Beinen.

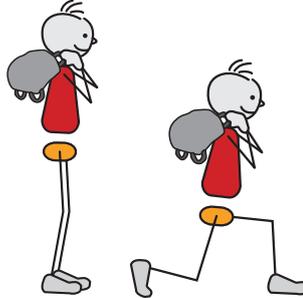
## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Workout 2 – Sandbag Lunges

- ☉ Jede\*r TN erhält einen Sandsack bzw. einen gefüllten Rucksack. Eine Distanz von 50 bis 100 m wird mit Pylonen markiert.

Der Sandsack bzw. Rucksack wird (evtl. mit gegenseitiger Unterstützung) so auf dem Rücken platziert, dass er beide Schultern berührt. Jede\*r TN steht in einer hüftbreiten, den Oberkörper aufgerichteten Position.

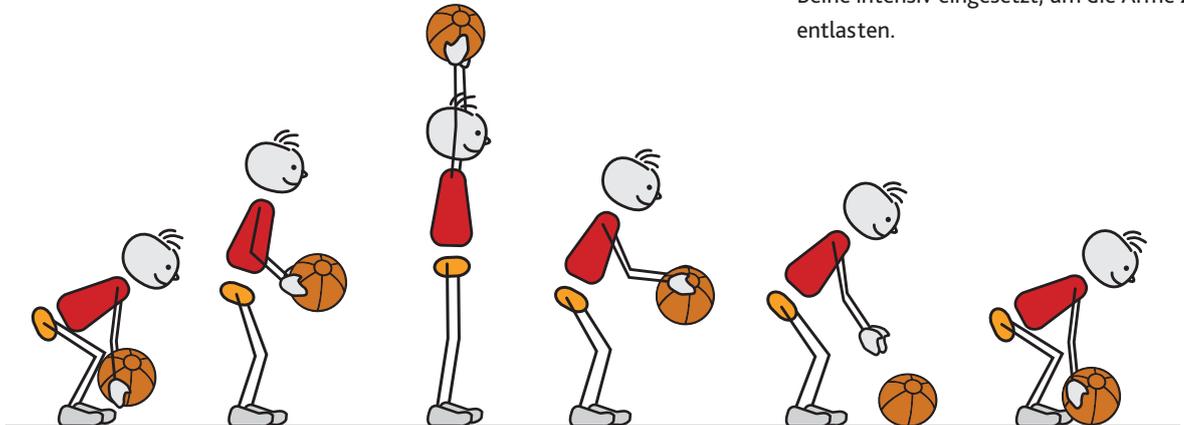
Das linke Bein ist das Standbein. Mit dem rechten Bein wird ein Ausfallschritt nach vorne ausgeführt, wobei das hintere Bein mit dem Knie den Boden berührt. Nach dem Bodenkontakt wird umgehend durch Druck auf den Vorderfuß des rechten Beines wieder die Standposition eingenommen. Anschließend wird der Ausfallschritt nach vorne mit dem linken Bein ausgeführt.



### ● Workout 3 – Slam Balls

- ☉ Jede\*r TN erhält einen Medizinball oder Slam Ball.

Die Füße werden hüftbreit aufgestellt. Der Medizinball wird mit beiden Händen über den Kopf gebracht, so dass eine Streckung des Oberkörpers erfolgt. Im Anschluss wird der Ball auf den Boden „gestoßen“, so dass er leicht hochprellt. Gleichzeitig wird eine Kniebeuge ausgeführt, um den Ball mit den Händen wieder aufzunehmen und in die gestreckte Ausgangsposition zurückzukehren.



### ● 500 m–Lauf

- ☉ Die TN laufen Runden nach einer vorab festgelegten Distanz.

Der Lauf wird von jeder bzw. jedem TN mit 75% der individuellen Belastungsfähigkeit (Intensität der Laufgeschwindigkeit) durchgeführt.

## Absichten und Hinweise

- ☉ Kräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur

- ☑ Das Gewicht sowie die Distanz nach der individuellen Leistungsfähigkeit der TN auswählen.

#### ☑ Übungshinweise:

- Die Übung wird über eine Distanz von 50 bis 100 m durchgeführt.
- Das vordere, gebeugte Knie immer stabil halten.
- Beim Aufrichten die Hüfte strecken.

#### ☑ Differenzierungsmöglichkeiten:

- Weniger tiefe Ausfallschritte ausführen.
- Im Stand eine kurze Pause machen, ehe mit dem nächsten Ausfallschritt begonnen wird.

- ☉ Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur sowie der unteren Rumpfmuskulatur

- ☑ Das Gewicht nach der individuellen Leistungsfähigkeit der TN auswählen.

#### ☑ Übungshinweise:

- Die Übung 90 Sekunden durchführen.
- Idealerweise werden Oberkörper und die Beine intensiv eingesetzt, um die Arme zu entlasten.

- ☉ Verbesserung der Ausdauerfähigkeit

#### ☑ Durchführungshinweise:

- 2 Lauf-Wiederholungen mit jeweils 90 Sekunden aktiver Pause

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

#### ● „Aus-Gehen“

- Die TN bewegen sich frei umher.

Die TN gehen in ihrem eigenen Tempo kreuz und quer umher und schwingen dabei ihre Arme locker mit.

Die Arme und Beine während des Gehens locker ausschütteln und/oder auch mit den Handflächen sanft ausklopfen.

### AUSKLANG (15 Minuten)

#### ● Kopfdrehung

- Die TN stehen in der Blockaufstellung vor der ÜL.

Die TN nehmen stehend eine aufrechte Körperhaltung ein. Den Kopf nach links drehen und diese Position kurz halten. Dann den Kopf wieder in die physiologische Haltung bringen. Aus dieser Position den Kopf sanft nach vorne neigen und kurz halten, danach den Kopf wieder aufrichten. Im Anschluss die Abfolge zur rechten Seite ausführen.

#### ● Kleine Windmühle

- Die TN stehen in der Blockaufstellung vor der ÜL.

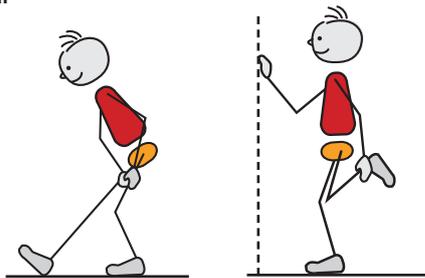
Die TN nehmen einen hüftbreiten Stand ein und legen ihre Hände auf den Schultern ab. Die Ellenbogen führen die Bewegung vorwärts- und rückwärts-kreisende Schultern aus.



#### ● Dehnung der Beinmuskulatur

- Die TN stehen in der Blockaufstellung vor der ÜL.

Im Stand die Beinrückseite und Beinvorderseite dehnen. Die jeweilige Dehnungsposition einnehmen und halten.



#### ● Gemeinsamer Stundenabschluss

- Die TN und die ÜL treffen sich im Innenstirnkreis.

Gemeinsam werden als „Blitzlicht“ die Erfahrungen der Hyrox-Einheit zusammengetragen.

Die TN räumen die genutzten Geräte gemeinsam weg.

Abschließend verabschiedet die ÜL die TN und gibt einen Ausblick auf die nächste Hyrox-Trainingseinheit.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Belastungsintensität herunterfahren, Lockerung der beanspruchten Muskulatur, Übergang des belastungsintensiven Schwerpunkts zum ruhigen Stundenteil

- ⊙ Dehnung der beanspruchten Nacken- und Schultermuskulatur

#### ✓ Übungshinweise:

- Die Übung mit einer Wiederholung zu jeder Seite ausführen.
- Die Übung langsam und vorsichtig durchführen.
- Die Drehung und Neigung des Kopfes erfolgt im eigenen Ermessen jeder bzw. jedes TN und nach dem eigenen Wohlbefinden.

- ⊙ Mobilisation des Schulter-Nacken-Bereichs

#### ✓ Übungshinweise:

- Die Bewegungsrichtung nach 30 Sekunden wechseln.
- 3 Wiederholungen je Bewegungsrichtung.
- Die Schulterkreise als fließende Bewegung ausführen.

- ⊙ Dehnung der Muskulatur der Beinrückseite und Beinvorderseite

#### ✓ Übungshinweise:

- Darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt und es auch zu keiner Hohlkreuzbildung kommt.
- Die jeweilige Dehnungsposition 12–15 Sekunden halten, dann Seitenwechsel – jede Seite 2 Mal

- ⊙ Gemeinsamer Abschluss der Stunde, Reflexion der Stunde, Wegräumen der Geräte, Interesse und Motivation wecken





# AFT-Ausdauer: „Auf die Dauer hilft die Ausdauer“

## Ausdauerförderung für Ältere

### Vorbemerkungen/Ziele

Die Ausdauerleistungsfähigkeit lässt durch einen wenig bewegten Lebensstil schon ab dem mittleren Lebensalter nach, was auch Auswirkungen auf die Bewältigung des Alltags hat und es können sich sogenannte Zivilisationskrankheiten des Herz-Kreislaufsystems entwickeln. Aufgrund dessen ist es wichtig, die Ausdauer bis ins hohe Alter zu fördern. Der Alltagsfitnessstest (AFT) ist eine Testung der Fitnesskomponenten von älteren Menschen ab 60 Jahren, die wichtig für ein unabhängiges Leben sind. In diesem Stundenbeispiel wird auf der Grundlage des AFT speziell die Ausdauer gefördert.

#### Informationen zum 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)

*Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW finden Sie 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 im Halbkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN und erläutert das Stundenthema. Die ÜL erkundigt sich nach dem Befinden der TN und fragt nach Besonderheiten.

#### ● Bewegte Infophase

- Die TN gehen paarweise kreuz und quer durch die Halle bzw. im Außengelände umher und versammeln sich im Anschluss im Kreis. Im Gehen besprechen die TN mit wechselnden Partner\*innen folgende Fragen:
  - „Welche Ausdauerbewegungsformen kenne ich?“
  - „Was tue ich für meine Ausdauer?“
  - „Wie oft und wie lange tue ich etwas für die Ausdauer?“
  - „Wie intensiv bewege ich mich am besten, um die Ausdauer zu trainieren?“

Im Anschluss bespricht die ÜL die Fragen zusammen mit den TN, wobei die WHO-Empfehlung „Mindestens 150 Minuten Bewegung in der Woche für Erwachsene“ als Richtwert deutlich gemacht wird.

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/118657/WHO-gibt-neue-Aktivitaetsempfehlungen-heraus-fuer-die-Gesundheit-zaehlt-jede-Bewegung>

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

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

15–20 Frauen und Männer ab 55 Jahren

Hinweis: Die Normwerttabelle des AFT beginnt ab 60 Jahren

#### Material:

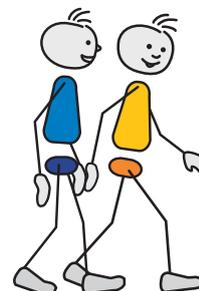
Stoppuhr, Markierungspyronen, Musikanlage und Entspannungsmusik

#### Ort:

Gymnastik- oder Turnhalle, Außengelände

### Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde mit Befindlichkeitsabfrage und Bekanntgabe des Stundenthemas „Auf die Dauer hilft die Ausdauer“
- ▼ **Sicherheitshinweis:**  
Ablegen von Uhren, Schmuck und Halstüchern sowie Jacken schließen
- ◎ Gemeinsamer bewegter Einstieg in die Stunde, Vermittlung von Gesundheitswissen zum Thema Ausdauer, Förderung psychosozialer Kontakte, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- ▼ Die ÜL gibt eine zeitliche Vorgabe für die Besprechungszeit (1–2 Minuten), bevor sich die TN einen neuen bzw. eine neue Partner\*in suchen.



Sport  
derÄlteren  
08.2022

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



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● „Bergwanderung“

- Die TN gehen kreuz und quer durch die Halle oder im Außengelände.

Die TN bewegen sich auf unterschiedlichen fiktiven Untergründen (z. B. Moos, spitze Steine, Sand) und machen dabei eine fiktive „Bergwanderung“ (z. B. über Baustämme, über Geröll, zügig zum Gipfelkreuz hoch, den Hang hinab usw.), die die ÜL anleitet.

### SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

#### ● Allgemeine Durchführungshinweise

- Die Übungen können walkend auf der Stelle in Innenstirnkreislaufstellung oder kreuz und quer durcheinander gehend ausgeführt werden.
- Die Ausdauerbelastungen sollten im moderaten Bereich, in Anlehnung an die Borg-Skala „ziemlich leicht bis schwer“, durchgeführt werden.

% der max. Pulsfrequenz		Subjektives Empfinden	BORG-Skala	Atmung
30%		😊 sehr, sehr leicht	6 – 7 – 8	ruhig und tief
40%		🙂 sehr leicht	9 – 10	leicht beschleunigt
Optimaler Gesundheitsbereich	50%	😊 ziemlich leicht	11 – 12	etwas beschleunigt
	60%	😊 etwas leicht	13 – 14	mehr beschleunigt
	70%	😬 schwer	15 – 16	sehr beschleunigt
80%		😬 sehr schwer	17 – 18	sehr, sehr beschleunigt
90 – 100%		😬 sehr, sehr schwer	19 – 20	hechelnd

#### ● In Bewegung bleiben und Gelenke mobil machen

##### 1 Fußballroller

Die TN rollen ihre Füße in unterschiedlichen Formen ab (gleichzeitig, gegengleich, ohne und mit Anheben des Fußes) und gehen dann die Füße bewusst abrollend vorwärts.



##### 2 Knieheber

Die TN heben im Stand im Wechsel das rechte und linke Bein mit gebeugtem Knie an. Als Variation wird der Unterschenkel des angehobenen Knies nach vorne gestreckt und dann die Übungen in der Vorwärtsbewegung ausführen.



##### 3 Anfersen

Die TN heben im Wechsel die rechte und linke Ferse Richtung Gesäß an und gehen dann rückwärts mit Anfersen durcheinander.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Allgemeine Erwärmung, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Sensibilisierung für unterschiedliche Untergründe und Gehvariationen
- ✔ Bei der Durchführung der Übungsstunde im Außengelände kann die ÜL die örtlichen Gegebenheiten des Außengeländes mit einbeziehen.

#### ✔ Hinweise:

- Die ÜL weist die TN auf den moderaten Belastungsbereich hin.
- Die ÜL achtet auf die Belastungsanzeichen der TN.
- Die ÜL achtet auf die Körperhaltung der TN und die achsengerechte Ausführung der Übungen je nach Voraussetzung der TN.

- ◎ Ausdauerförderung, Mobilisierung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke, Kräftigung der Beinmuskulatur und hüftstabilisierenden Muskulatur, Förderung der Koppungs- und Rhythmisierungsfähigkeit, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

#### ✔ Hinweise:

- Jede Einzelübung mit Variationen im moderaten Belastungsbereich jeweils 2 Minuten ausführen.
- Auf eine fließende und bewusste Bewegungsausführung achten.
- Evtl. bei Gleichgewichtsproblemen an der Wand (bzw. einem Geländer) abstützen.
- Die ÜL achtet auf die Sicherheit der TN beim Rückwärtsgehen.



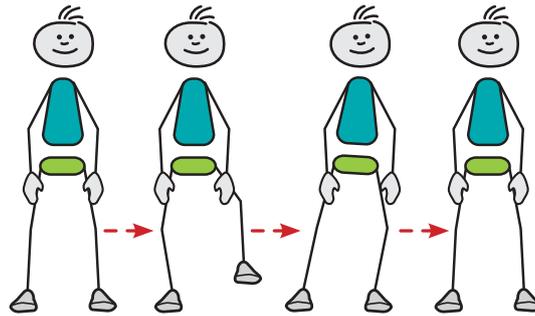
## Stundenverlauf und Inhalte

### 4 Zur Seite

Die TN tippen im Stand im Wechsel mit dem rechten und linken Fuß zur Seite.

Die TN spreizen im Wechsel das rechte und linke Bein zur Seite ab.

Dann führen die TN Seitanstellschritte (evtl. auch über gedachte Hindernisse) durch den Raum mit Richtungswechsel aus.



### ● In Bewegung bleiben und Gelenke mobil machen – Der ganze Körper macht mit

#### ○ Die TN walken oder traben auf der Stelle.

Ein\*e TN macht eine Übung für eine der oberen Extremitäten vor, z. B. den linken Arm vorschieben – alle TN machen diese Übung mit. Die bzw. der nächste TN macht dann eine Übung für den rechten Arm vor, z. B. Arm kreisen, diese Übung wird gleichzeitig mit der ersten Armbewegung durchgeführt. Die bzw. der nächste TN verändert die Übung für den linken Arm usw.

Als Steigerung können Beinbewegungen hinzugenommen werden.



### ● Ausdauer trotz dem Wetter

#### ○ Die TN stehen mit ausreichend Abstand im Innenstirnkreis.

Die ÜL erzählt eine „Ausdauer-Geschichte“ und nennt hierzu Begriffe, die in Bewegung umgewandelt werden.

- „Schnee“ – mit Kniehub in die Kreismitte vorwärtsbewegen
- „Sonne“ – Rückwärtsbewegung mit Anfersen
- „Regen“ – Seitanstellschritte nach rechts
- „Hagel“ – Seitanstellschritte nach links
- „Schneesturm“ – alle TN bewegen sich mit bewussten Fußabrollen durcheinander und suchen sich einen neuen Platz in der Kreisauflistung.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

### ● „Zustimmungs- und Ablehnungsland“ – Was bringt die Ausdauer?

#### ○ Die gesamte Bewegungsfläche wird mit Markierungspylenen in zwei Bereiche unterteilt – in ein „Zustimmungsland“ und ein „Ablehnungsland“.

Die ÜL nennt Thesen bzgl. der Ausdauer. Entsprechend ihrer Ablehnung oder Zustimmung einer These gehen die TN im eigenen moderaten Tempo (vgl. Borg-Skala) in den entsprechenden Feldern.

„Durch eine gute Ausdauer ...“

- *sinkt mein Blutdruck.*“
- *lache ich mehr.*“
- *rege ich meinen Stoffwechsel an.*“
- *bin ich immun gegen Erkältungskrankheiten.*“
- *habe ich Freunde gefunden.*“
- *beuge ich Zivilisationskrankheiten vor.*“
- *kann ich mir besser Zahlen merken.*“
- *ändert sich meine Lieblingsfarbe.*“
- *kann ich Gewicht reduzieren.*“

## Absichten und Hinweise

⊙ Ausdauerförderung, Schulung der Kopplungsfähigkeit, Förderung der gemeinsamen Gruppenaktivität und Mitgestaltung (psychosoziale Ziele)

#### ✓ Hinweise:

- Die ÜL unterstützt die TN, indem sie die von den TN gewählten Übungen bei Bedarf wiederholt.
- Die ÜL achtet darauf, dass schwächere TN nicht überfordert werden und leitet ggf. Variationen an.

⊙ Ausdauerförderung, Kräftigung der Beinmuskulatur, Schulung der Reaktionsfähigkeit, Förderung der gemeinsamen Gruppenaktivität (psychosoziale Ziele), Spaß an der Bewegung fördern

#### ✓ Hinweise:

- Die ÜL achtet darauf, dass die TN dauerhaft in Bewegung sind.
- Die ÜL achtet auf Sicherheitsaspekte (z. B. beim Rückwärtsgehen).

⊙ Ausdauerförderung, Förderung von Gesundheitswissen – Effektwissen zur Wirkung der Ausdauer  
Bewusstmachung, warum Ausdauer für den Alltag wichtig ist

✓ Die ÜL kann die Thesen je nach Wissensstand der TN variieren und baut evtl. individuelle „Quatschthesen“ ein.

✓ Die ÜL achtet auf das kontinuierliche moderate Belastungstempo der TN und beobachtet die Belastungsanzeichen bei den TN.

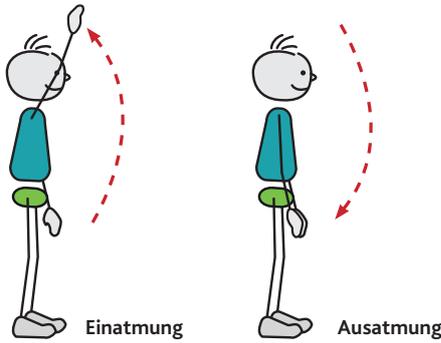
## Stundenverlauf und Inhalte

### AUSKLANG (10 Minuten)

#### ● Atemspaziergang

- Die TN gehen kreuz und quer durcheinander.

Die TN spüren in sich hinein und „beobachten“ ihren Herzschlag und ihre Atmung.  
Die TN heben im Wechsel mit der Einatmung einen Arm und senken ihn mit der Ausatmung – Armwechsel bei jeder Einatmung.



#### ● Bewegungssinfonie

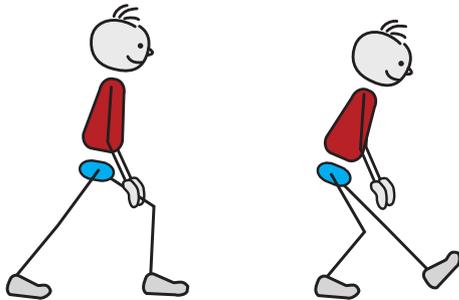
- Die TN stehen mit ausreichend Abstand im Innenstirnkreis.

Zu entspannender Musik werden fließende Bewegungsübungen zur Dehnung ausgeführt.

Die ÜL demonstriert die Übungen und die TN machen diese nach.

#### Beispiel:

Im Bewegungsfluss aus der Wadendehnung in Schrittstellung das Gewicht auf das hintere Bein verlagern, den Oberkörper vorneigen und die Dehnung der Oberschenkelrückseite des anderen Beines folgen lassen usw. – den Bewegungsfluss weiterführen bis die Beinmuskeln und die wichtigsten Rumpf- und Oberkörpermuskeln durchbewegt worden sind.



#### ● Rückblick und Reflexion

- Die TN stehen vor der ÜL im Halbkreis.

Die ÜL fragt die TN nach der Befindlichkeit und der Beanspruchung im Verlauf der Stunde.

Sie verdeutlicht nochmals die Empfehlung der WHO für eine Ausdauerbelastung und gibt die Aufgabe, in der kommenden Woche die empfohlene Ausdauerbewegungszeit auszuführen.

Abschließend verabschiedet die ÜL die TN.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Cool down, Körperwahrnehmung, Wahrnehmung der Atmung und des Herzschlags, Entspannung

- ✓ Die ÜL achtet auf entspannte Schultergürtelmuskulatur und eine längere Ausatmungsphase.

- ⊙ Sanftes Durchbewegen der beanspruchten Muskelgruppen, Förderung des Wohlbefindens

- ✓ Einsatz von Musik

#### ✓ Hinweise:

- Die ÜL weist darauf hin, dass in der Dehnungsposition ein „sanftes Ziehen“ in der Muskulatur spürbar sein darf.
- Die ÜL achtet auf die Bewegungsausführungen und korrigiert bei Bedarf.

#### ✓ Auswahl zu dehnender Muskelgruppen:

- Beinmuskulatur
- Hüftmuskulatur
- Ab- und Adduktoren
- Rumpfortatoren
- Rückenmuskulatur
- Brustmuskulatur
- Armmuskulatur
- Schultermuskulatur
- Hals- und Nackenmuskulatur

- ⊙ Reflexion der Stundeninhalte und Transfer in den Alltag, Herausstellung der Bedeutung der Ausdauer

- ⊙ Verabschiedung der TN und Ausblick auf die nächste Stunde





# Achtsam durch den Winter

## Atemwahrnehmung

### Vorbemerkungen/Ziele

Unsere Atmung ist größtenteils autonom, kann aber auch willentlich gesteuert werden. Sie hat großen Einfluss auf das vegetative Nervensystem – so kann eine ruhige, tiefe Bauchatmung Stresshormone absenken und die Durchblutung, den Zellstoffwechsel, die Immunabwehr und die Verdauung unterstützen.

In diesem Stundenbeispiel sollen die Teilnehmer\*innen in einem entspannten Rahmen mit ihrer Atmung, drei unterschiedlichen Atemräumen und der an der Atmung beteiligten Muskulatur und Hilfsmuskulatur vertraut gemacht werden. Ziel der Stunde ist die Förderung der Entspannungsfähigkeit, das Kennenlernen des eigenen Atems sowie das Erlangen eines besseren Körperverständnisses und Körpergefühls.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Informationsphase zum Thema „Atmung“

- ⦿ Die Teilnehmer\*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stellen sich in einem Innenstinkreis auf oder bilden einen Stuhlkreis.

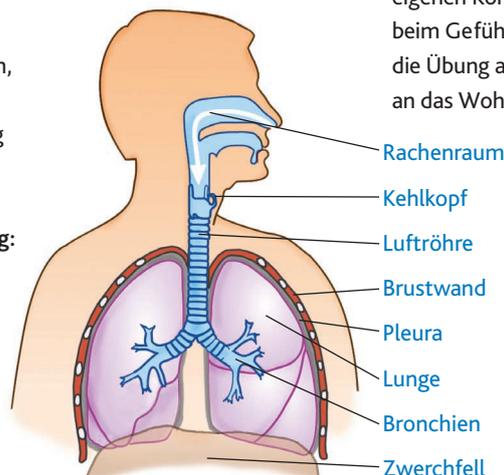
Die ÜL bespricht gemeinsam mit den TN grundlegendes Wissen zur Atmung.

- **Atemfrequenz** in Ruhe und unter Belastung
- **Atemmuskulatur:** Zwerchfell, Zwischenrippenmuskulatur
- **Hilfsmuskulatur:** diverse Halsmuskeln, Kapuzenmuskel, Brustmuskel, Sägemuskel, Rückenmuskeln, Bauchmuskulatur und ergänzend Beckenbodenmuskulatur
- **Atemräume:** oberer Atemraum (Nase, Hals, Brust), mittlerer Atemraum (Zwerchfell, oberer Bauch), unterer Atemraum (Bauch, Beckenboden)

##### ● Übungen zur Aktivierung und Entspannung

Die TN werden aktiv in die Wissensvermittlung eingebunden und sollen erste Atemmuster zur Aktivierung und zur Entspannung erproben.

- **„Coffee breathing“ zur Aktivierung:**  
20 Mal scharf durch die Nase ausatmen, ohne zwischendurch neu Luft zu holen (explosiv wie beim Niesen) – die Übung 3 Mal wiederholen
- **„Whiskey breathing“ zur Entspannung:**  
Über 4 Sekunden durch die Nase einatmen, über 8 Sekunden durch den Mund langsam und bewusst ausatmen – die Übung 10 Mal wiederholen



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

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

Max. 15 Erwachsene

#### Material:

Evtl. Stühle/Hocker zum Sitzen, Informationsmaterial zum Thema „Atmung“, Flipchart, Matten, evtl. Decken und Kissen, Teelichter

#### Ort:

Seminarraum, Bewegungsraum, kleine Gymnastikhalle

### Absichten und Hinweise

- ⦿ Vermittlung von grundlegendem Wissen zur Atmung, der Wirkweise sowie der Atem- und Atemhilfsmuskulatur, Erproben von Atemmustern
- ✔ Die Informationsphase sollte nicht länger als 10 Minuten dauern.
- ✔ Die ÜL stellt zu den Themenbereichen der Atmung im Vorfeld Informationsmaterial zusammen, das auf einem Flipchart oder als Wandplakate präsentiert wird.
- ✔ Informationen zur Atmung findest du hier: [www.resmed-healthcare.de/patienten/atmung-so-funktioniert-der-lebenswichtige-prozess](http://www.resmed-healthcare.de/patienten/atmung-so-funktioniert-der-lebenswichtige-prozess)
- ✔ Die TN werden an dieser Stelle auch darauf hingewiesen, dass Atemübungen immer in der eigenen Komfortzone durchzuführen sind und beim Gefühl von Überforderung und Unwohlsein die Übung abzubrechen bzw. den Atemrhythmus an das Wohlbefinden anzupassen ist.

Entspannung  
12.2022

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

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Den Rumpf abklopfen

Die ÜL leitet ein Abklopfen des Rumpfes in mehreren Schritten an:

1. Mit einer lockeren Faust die gegenüberliegende vordere Schulter, den Nacken, den Brustmuskelansatz und das Schlüsselbein abklopfen.
2. Mit beiden lockeren Fäusten von den Brustmuskeln über die Zwischenrippenmuskulatur und den Bauchraum bis knapp übers Schambein klopfen.
3. Mit offenen Händen seitlich von den Achselhöhlen bis zu den Hüften klopfen.
4. Mit den Handrücken den unteren Rücken abklopfen.



### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Body Scan I

- Die Matten werden in Blockaufstellung ausgelegt.



Die TN legen sich in bequemer Position auf ihre Matte. Auf Wunsch können Decken und Kissen die Lagerung unterstützen.

Jede bzw. jeder TN wird gebeten, mit geschlossenen Augen per Fingerzeichen eine Zahl von 1 (schwer und eingeschränkt) bis 10 (leicht und frei) zu zeigen, wie sie ihre eigene Atmung gerade bewerten/empfinden.

Dann lässt die ÜL die TN den Fokus auf ihre Atmung (Ein- und Ausatmung) richten und macht die drei Atemräume nacheinander erfahrbar:

- Oberer Atemraum: die Atemluft strömt durch die Nase ein und aus
- Mittlerer Atemraum: der Brustkorb hebt und senkt sich
- Unterer Atemraum: der Bauch hebt und senkt sich

Anschließend sollen die TN gezielt ihre einzelnen Körperbereiche (Füße, Unterschenkel, Oberschenkel usw.) nacheinander spüren, wobei ein Fokus auf der angesprochenen Atemhilfsmuskulatur liegen sollte.

Die Abfrage zum Empfinden der Atmung wird zum Abschluss der Übung wiederholt.

#### ● Atemgymnastik

- Die Matten werden in Kreislaufstellung ausgelegt.

Die Übungen können im Stehen, im Sitzen oder im Liegen ausgeführt werden.

Die ÜL leitet sanfte Übungen zur Wahrnehmung von Spannungsänderungen der Atemhilfsmuskulatur zwischen Ein- und Ausatmung an.

#### Übung 1: Halsmuskulatur

Beim Einatmen die Schultern nach unten ziehen und den Hals strecken; beim Ausatmen die Schultern nach oben steigen und den Kopf (Kinn Richtung Brustbein) nach unten sinken lassen.

#### Übung 2: Brustmuskulatur/obere Rückenmuskulatur

Die Arme beim Einatmen durch eine Außenrotation im Schultergelenk nach außen drehen (Brustkorb weit öffnen) und beim Ausatmen die Arme durch eine Innenrotation im Schultergelenk wieder nach innen drehen.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Aktivierung der Atemhilfsmuskulatur und Verbesserung der Körperwahrnehmung

- ✔ Passend zur winterlichen Jahreszeit kann „der Schnee von draußen“ abgeklopft werden.

- ◎ Förderung der Wahrnehmung und Entspannung des eigenen Körpers und vor allem Wahrnehmung der Atemhilfsmuskulatur

- ✔ Die TN können die Augen schließen, wenn sie es wollen.

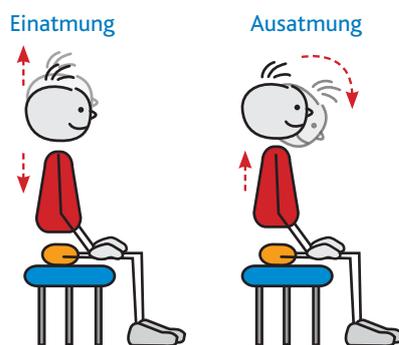
- ✔ Die ÜL positioniert sich auf der Seite der Matten-Blockaufstellung und sollte darauf achten, dass Personen mit Höreinschränkungen alles gut verstehen können.

- ✔ Den TN ausreichend Zeit (mindestens zwei Atemzüge) für das Erspüren der Atemräume und der einzelnen Körperbereiche geben.

- ✔ Veränderungen bei der Bewertung der eigenen Atmung (vorher und nachher) können direkt besprochen werden. Die ÜL sollte sich die Ergebnisse merken.

- ◎ Wahrnehmung von Entspannung des eigenen Körpers durch Lockerung und Spannungsveränderungen in der Atemhilfsmuskulatur

- ✔ Den TN ausreichend Zeit für die einzelnen Übungen geben und die TN animieren, gezielt die Auswirkungen der Atmung auf die einzelnen Bereiche, die bei den Übungen angesprochen werden, zu spüren.



Übung 1

## Stundenverlauf und Inhalte

### Übung 3: Zwischenrippenmuskulatur

Beide Hände auf die Rippenbögen legen und beim Atmen die Bewegung unter den Händen spüren.

### Übung 4: Bauch/unterer Rücken

Das Becken beim Einatmen nach vorne kippen und beim Ausatmen nach hinten absenken („kleine Beckenschaukel“).

### Übung 5: Flanken

Beim Einatmen jeweils im Wechsel eine Rumpfseite etwas länger strecken und Raum lassen. Beim Ausatmen wieder in die Normalposition zurückkehren. Danach beide Hände wechselnd auf den Bauch, unteren Rücken und auf die Rumpfseiten legen und die Bewegung bei der Atmung spüren.

### Übung 6: Beckenboden (optional)

Erspüren, wie der Beckenboden beim Ausatmen nach innen zieht. Dieses „Ziehen“ betonen und beim Einatmen die Beckenbodenmuskulatur entspannen.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

### ● Body Scan II

- ⦿ Die Matten werden in Blockaufstellung ausgelegt.

Die TN sollen unter Anleitung der ÜL ihren Körper erneut erspüren. Die ÜL lenkt dieses Mal die Aufmerksamkeit direkt auf die einzelnen Atemräume und die Atemhilfsmuskeln. Die Abfrage mit geschlossenen Augen von 1 (schwer und eingeschränkt) bis 10 (leicht und frei) wird zum Abschluss der Übung wiederholt.

## AUSKLANG (10–15 Minuten)

### ● Kerzenmeditation

- ⦿ Die TN setzen sich in Blockaufstellung auf ihre Matte bzw. auf einen Hocker. Jede\*r TN bekommt ein Teelicht.

Die TN stellen das Teelicht vor sich auf und begeben sich entweder in den Lotus- oder Schneidersitz auf der Matte oder setzen sich auf einem Hocker.

Die ÜL erklärt die „4-7-11-Methode“.

Anschließend erfolgt eine elfminütige Stillmeditation mit Atmung nach dieser Methodik.

#### „4-7-11-Methode“

- 4 Sekunden einatmen
- 7 Sekunden ausatmen
- (mindestens) 11 Minuten lang

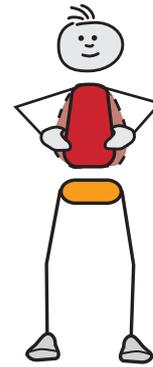
### ● Reflexion der Stunde

- ⦿ Die TN stellen sich mit der ÜL im Innenstirnkreis auf.

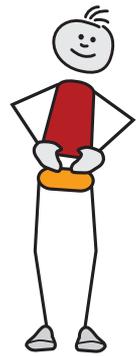
Alle TN kommen zu einem Abschlusskreis zusammen. Jede\*r TN darf nacheinander im Kreis stumm per Hand einen Atembereich oder einen Atemhilfsmuskel anzeigen, wohin dann alle TN gezielt einen Atemzug ausführen.



## Absichten und Hinweise



Übung 3



Übung 5

- ⦿ Die Übung 6 ist optional mit TN durchführbar, die eine gute Körperwahrnehmung oder schon Vorerfahrung mit dem Beckenboden haben, da sie sonst viel Zeit in Anspruch nehmen kann.

- ⦿ Wahrnehmung und Spüren des verbesserten Körpergefühls für einzelne Körperbereiche und Atemräume

- ⦿ Die ÜL kann gemeinsam mit den TN diese Abfrage mit den Ergebnissen des ersten Body Scans vergleichen.

- ⦿ Entspannung: das verlängerte Ausatmen aktiviert den Parasympathikus und sorgt so für Entspannung

- ⦿ TN, die im Sitz auf dem Boden verspannen, können auf einem Hocker Platz nehmen und das Teelicht auf einem Hocker oder Kasten vor sich platzieren.

- ⦿ Das Flackern des Teelichts kann den Fokus auf die Übung und auf die Ausatemphase unterstützen.

- ⦿ Reflexion der Stunde, Absicherung des Wissenstransfers über Atemräume und Atemhilfsmuskulatur

- ⦿ Das Ausatmen darf hier gerne nochmals hörbar ausgeführt werden.



# Schneeball „Flocke“ und die bunten Würfel

## Fantasiereiches und kreatives Lernen mit Würfeln

Würfel faszinieren alle – ob Kinder, Jugendliche oder auch Erwachsene. Es gibt so viele wertvolle Würfel, die schon im Kleinkind- und Vorschulalter neugierig machen und das Interesse für Zahlen, Formen, Farben etc. spielerisch wecken. Im Rahmen einer Bewegungsgeschichte lernen die Kinder in diesem Stundenbeispiel Schneeball „Flocke“ und die bunten Würfel kennen und werden kindgerecht an verschiedene Würfelspiele herangeführt.

Einigen Kindern ist Schneeball „Flocke“ vielleicht schon begegnet.

In diesem Stundenbeispiel landet „Flocke“ während einer Schneeballschlacht neben einem kleinen viereckigen Ball oder ist es gar kein Ball?

„Flocke“ lernt „Kubi“, den Erzählwürfel, kennen, der alles über Würfel weiß.

Also lädt „Flocke“ die Kinder ein, „Kubi“ und seine Würfelspiele kennenzulernen und sich dabei viel zu bewegen.

**Organisatorischer Tipp:** Die jüngeren Kinder basteln ihren eigenen Würfel im Vorfeld in der Kita als Projekt und die älteren Kinder ihren Würfel zu Hause.

Der Würfel kann entweder komplett selbst gestaltet sein oder es werden „Blanko-Würfel“ mit sechs quadratischen Papierstücken beklebt, die selbst gestaltet werden. Die ÜL bringt auch ihre „Würfelschätze“ mit (alle für die Bewegungsstunde benötigten Würfel).

Die Stundenbeispiele *„Schneeball `Flocke` und die bunten Bälle – Teil 1 und 2“* findet man unter:

<https://www.vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis/spiele/ballsiele/>

*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>*

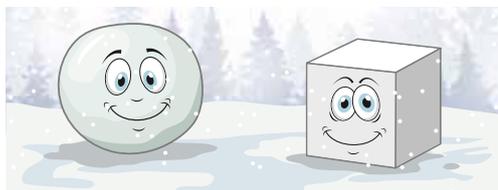
## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Vorstellung Schneeball „Flocke“ und Erzählwürfel „Kubi“**
- ⊕ Die Kinder sitzen mit der Übungsleitung (ÜL) im Kreis. In der Kreismitte befindet sich das „Schneefeld“ (= großes weißes Tuch). Auf dem „Schneefeld“ liegt „Flocke“, der Schneeball, und sein Freund „Kubi“, der Erzählwürfel. Die Kinder legen ihre mitgebrachten Würfel mit auf das „Schneefeld“.

#### Die ÜL erzählt folgende Geschichte:

„Flocke“ und „Kubi“ sind heute bei uns zu Besuch. Sie kommen aus Schneedorf, einem Ort, wo es immer viel schneit. Bei einer Schneeballschlacht hat „Flocke“ den eckigen kleinen Ball „Kubi“ kennengelernt. Nein, STOPP – kein kleiner eckiger Ball sondern ein Würfel. „Kubi“ lag neben der Schaukel, die auf dem Schulhof steht, im Schnee. Ein Kind hat beim Schaukeln „Kubi“ aus der Jackentasche verloren. „Flocke“ entdeckte „Kubi“ im Schnee, seitdem sind sie Freunde. „Kubi“ hat „Flocke“ viele lustige Spiele beigebracht und nun lernt ihr „Kubi“ kennen und probiert zusammen mit „Flocke“ die Spiele aus. Los geht’s!



## Rahmenbedingungen

### Handlungsfeld:

Bewegung, Spiel und Sport

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

Bis zu 20 Kinder (Jungen und Mädchen) im Alter von 4 bis 8 Jahren

### Material:

Großes weißes Tuch als „Schneefeld“,

„Flocke“: Bild oder Wattebällchen mit Gesicht,

„Kubi“: Bild oder beliebiger Würfel mit Gesicht von „Kubi“ auf einer Fläche,

„Kubi“-Würfel: quadratische Papierstücke für die Würfelflächen („Blanko-Würfel“ gibt es auch in groß zu kaufen.)

Selbstgestaltete Würfel: quadratische Papierstücke, Formen und Farben auf Papier gemalt, Stifte, Klebeband

Vorhandene unterschiedliche Würfel:

Zahlenwürfel, Farbwürfel, Formenwürfel

### Ort:

Turnhalle oder Bewegungsraum

## Absichten und Hinweise

- ⊕ Begrüßung der TN und Vorstellen des Stunden-themas, Einstieg in die Bewegungsgeschichte
- ⊕ Die Bilder bzw. „Flocke“ und „Kubi“ entführen die Kinder in die Fantasie.
- ⊕ Durch die ÜL lernen die Kinder „Flocke“ seinen Freund „Kubi“ kennen und erfahren, dass es in dieser Stunde um Würfelspiele gehen wird.

NRW bewegt  
seine KINDER!

01.2022

[www.sportjugend-nrw.de](http://www.sportjugend-nrw.de)

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Würfeln mit dem „Kubi“-Würfel

- ⦿ Die Kinder bilden einen Innenstirnkreis im Stehen.  
Die ÜL hält den „Kubi“-Würfel bereit.

Der „Kubi“-Würfel:

Die Flächen eines Würfels sind mit quadratischen Papierstücken beklebt. Auf zwei beliebigen Flächen ist „Kubis“ Gesicht, auf den restlichen vier Flächen ein Fragezeichen oder ein Strichmännchen zu sehen.

Nacheinander würfeln die Kinder in der Kreisauflistung.

Zeigt der Würfel „Kubis“ Gesicht stellt die ÜL eine „Kubi“-Aufwärm-  
aufgabe an die Kinder:

„‘Kubi‘ möchte, dass ihr durch die Halle rennt (hüpft, springt usw.)“  
oder „‘Kubi‘ wünscht sich, dass ihr euch z. B. auf vier bzw. drei Beinen  
durch die Halle bewegt.“

Zeigt der Würfel ein Fragezeichen oder Strichmännchen, denkt sich das  
Kind, das gewürfelt hat, eine Aufgabe aus:

„Macht das Tier (z. B. Vogel) oder das Fahrzeug (z. B. Rennwagen) nach.“

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Schneeball „Flocke“ und die bunten Würfel

- ⦿ Die Kinder und die ÜL gehen zurück zum Schneefeld, wo „Flocke“ und  
„Kubi“ auf sie warten.

Die ÜL begutachtet gemeinsam mit den Kindern die mitgebrachten  
Würfel.

Die ÜL lenkt die Aufmerksamkeit der Kinder auf die unterschiedlichen  
Würfel: „Was ist auf den Würfelflächen eurer Würfel zu sehen? Schaut  
mal genau hin!“

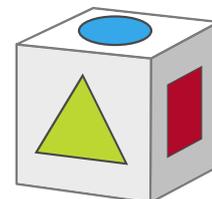
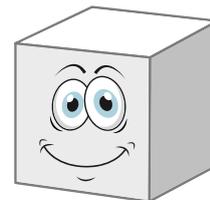
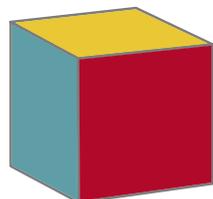
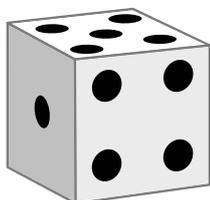
Beispiele:

- Würfel mit Zahlen,
- Würfel mit unterschiedlichen Farbflächen,
- Würfel in unterschiedlichen Formen,
- Würfel mit Bildern auf den Flächen
- usw.

„Kubi“ ist total begeistert! Die Kinder sind ja richtige Würfelexperten.

#### ⦿ Organisatorischer Hinweis:

Die ÜL kann gemeinsam mit den Kindern entscheiden, mit welchen  
Würfeln (Zahlenwürfel, Farbwürfel und Formenwürfel, Bewegungswürfel)  
sie die Würfelspiele im Stundenschwerpunkt anfangen.  
In diesem Stundenbeispiel fängt der Zahlenwürfel an.



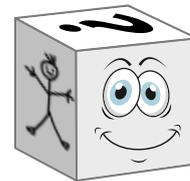
## Absichten und Hinweise

- ⦿ Die Kinder kommen in der Geschich-  
te an und können ihren ersten Bewe-  
gungsdrang ausleben.

Förderung der Kreativität und Sprachfähigkeit  
Förderung des Selbstbewusstseins, vor der  
Gruppe zu sprechen

- ✔ Die ÜL wählt, wenn „Kubis“ Gesicht gewürfelt  
wird, Aufwärmübungen aus, die dem Niveau  
der Gruppe angemessen sind.

- ✔ Jede\*r TN bekommt die Chance, mindestens  
einmal zu würfeln und sich eine eigene Übung  
zu überlegen.



- ⦿ Individuelle Erfahrungen, die die Kinder mit  
einem Würfel schon gemacht haben, werden  
ausgetauscht.

Stärkung des Selbstbewusstseins („Mein Würfel  
ist dabei!“)

- ✔ Die Begutachtung der mitgebrachten Würfel  
kann folgendes Ergebnis bringen:  
Obwohl alle Würfel verschieden sind (Größe,  
Material, Würfelflächen) haben sie alle acht  
Ecken, zwölf Kanten, sechs gleichgroße Flächen  
– die man Quadrate nennt – gemeinsam.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● „Würfele den Zahlenwürfel!“

- Jedes Kind (bzw. jede Gruppe) hat einen Zahlenwürfel.  
Die Übung kann als Einzel- oder Kleingruppenübung durchgeführt werden.

Die Kinder würfeln im Wechsel mit einer Aufgabe. Es wird gewürfelt und danach eine Bewegungsaufgabe, die die ÜL vorgibt, ausgeführt. Danach wird wieder gewürfelt usw.

Wird die EINS gewürfelt, wird alles einmal gemacht. Bei der ZWEI wird alles zwei Mal gemacht. Bei der DREI wird alles drei Mal gemacht usw.

Bewegungsvorschläge:

- X Mal springen – vor und zurück
- X Mal unterschiedliche Hallenwände berühren und schnell zurückkommen
- X Mal durch die Turnhalle/den Bewegungsraum rennen
- X Gegenstände „Kubi“ bringen
- X Mal im Wechsel von der Bauch- in die Rückenlage drehen
- X Mal auf dem Boden sitzend drehen (Sitzdrehung)

### ● „Würfele den Farbwürfel und/oder Formenwürfel!“

- Jedes Kind (bzw. jede Gruppe) hat einen Farb- oder Formwürfel. In der Halle werden farbige Papierstücke oder Papierformen verteilt.  
Die Übung kann als Einzel- oder Kleingruppenübung durchgeführt werden.

Die Kinder würfeln wieder im Wechsel mit einer Aufgabe. Wird z.B. die Farbe Blau gewürfelt, laufen, kriechen, hüpfen, springen etc. die Kinder, nach Vorgabe durch die ÜL zu den verteilten farbigen Papierstücken in der Turnhalle oder suchen einfach die Farbe Blau in der Turnhalle. Haben die Kinder etwas in der Farbe Blau gefunden, kehren alle zur ÜL zurück und es wird neu gewürfelt.

Danach werden die Ideen der Kinder aufgenommen und umgesetzt.  
„Was können wir mit den Farben und Formen noch alles machen?“

Weitere Umsetzungsanregungen:

- „Finde die gewürfelte Form bzw. Farbe oder Farbe und Form in der Turnhalle wieder.“
- „Gehe oder springe die gewürfelte Form.“
- „Bildet in eurer Gruppe die gewürfelte Form.“ / „Legt mit Seilen die gewürfelte Form nach.“

### ● „Würfele den Bewegungswürfel!“

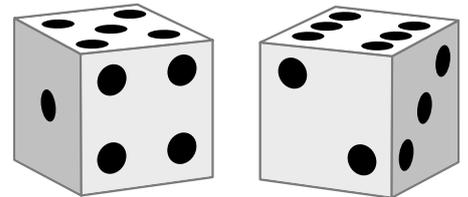
- Es wird ein gestalteter Bewegungswürfel mit unterschiedlichen Symbolen auf der Würfelfläche benötigt.  
Das Würfelspiel wird als Gruppenübung durchgeführt.

Die Kinder würfeln wieder im Wechsel mit einer Aufgabe. Das Symbol/Bild oder Wort auf der oberen Würfelfläche bestimmt die Aufgabe.

- **Tier:** Das abgebildete Tier wird nachgemacht oder es wird ein Tier ausgesucht.
- **Ball:** Es wird in der Gruppe ein kleines Ballspiel gespielt.
- **Reifen:** Die Gruppe soll eine kleine Show mit Reifen aufführen.
- **Seil:** Seilchen springen
- **Fahrzeug:** Jedes Kind überlegt sich ein Fahrzeug und fährt als Rennauto, Rasenmäher, Polizei- oder Feuerwehrauto durch die Turnhalle bzw. den Bewegungsraum.
- **Name:** Das würfelnde Kind darf eine Bewegungsaufgabe vorgeben.

## Absichten und Hinweise

- Spielerische Förderung von mathematischen Kompetenzen  
Verbesserung der Handlungsplanung, Handlungssteuerung und Handlungskontrolle  
Erweiterung des Bewegungsgedächtnisses  
Erhöhung der Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit



- Schulung der Reaktions- und Orientierungsfähigkeit  
Erweiterung des Vorstellungsvermögens  
Kodierung und Dekodierung – festlegen (kodieren), was ist beim Formbild zu machen, Kind dekodiert und macht es

- ✓ In der Gruppe können Formen auch im Liegen oder Stehen auch gemeinsam mit der Gruppe gebildet werden.

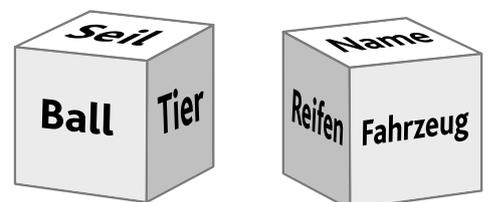
- Teamfindung, Kontakt mit anderen TN  
Kooperationsfähigkeit, Hilfsbereitschaft

- ✓ Die Formnachgestaltung in der Gruppe eignet sich für Schulkinder, das Legen der Form mit Seilen für Vorschulkinder.

- Förderung der Kreativität und Sprache, Spaß und Freude am Spiel, Anregung der Fantasie

- ✓ Die ÜL erklärt den Kindern den Sinn eines Bewegungswürfels und die Motive, die auf den Würfelflächen zu sehen sind.

- ✓ Symbole/Bilder/Wort für die Würfelflächen:  
Tier, Ball, Reifen, Seil, Fahrzeug, Name



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

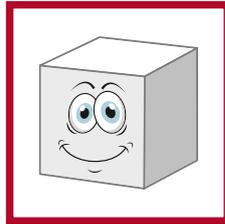
- **Rund oder eckig? „Flocke“ oder „Kubi“?**
- Die Kinder bewegen sich frei durch den Raum.

Ruft die ÜL „Flocke!“, suchen sich die Kinder schnell etwas „flockeähnliches“, rundes, kreisförmiges und berühren es.

Ruft die ÜL „Kubi!“ suchen sich die Kinder schnell etwas „kubiähnliches“, (recht-)eckiges, quadratisches und berühren es.

#### Spielvariation als Gruppenübung:

Bei „Flocke!“ bilden die Kinder gemeinsam einen Kreis, bei „Kubi!“ ein Viereck.



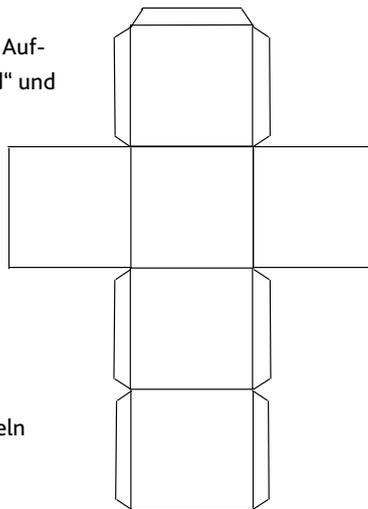
### AUSKLANG (10–15 Minuten)

- **Aufräumen mit „Flocke“ und „Kubi“**
- Gemeinsam räumen die Kinder und die ÜL die genutzten Spielmaterialien an ihren Ursprungsort zurück.

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

„Flocke“ und „Kubi“ sind begeistert und spendieren den Kindern ein Blatt, auf dem ein Würfelnetz zum Würfel-Selberbasteln abgebildet ist.

Link zum Würfel-Selberbasteln:  
<https://www.talu.de/wuerfel-basteln>



#### ● Abschluss der Stunde

- Die Kinder bilden im Stehen einen Innenstirnkreis.

Der Kreis ist quasi „Flocke“ (runder Schneeball). Auf „LOS!“ rennen die Kinder eine riesengroße Schneeballrunde durch die Halle.

Danach bilden sie ein stehendes Quadrat, welches dann „Kubi“ darstellt. Bei „LOS!“ rennen die Kinder nacheinander in alle vier Ecken des Raumes und berühren diese mit einer Hand.

Am Ende laufen alle wieder schnell zurück, um „Flocke“ und „Kubi“ zu verabschieden.

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

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

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

ÜL: „Schneeball ‚Flocke‘, Würfel ‚Kubi‘ und die Kinder gehen nach Haus. – Auf Wiedersehen!“

## Absichten und Hinweise

- Reaktionsschulung
- ✔ Die ÜL kann durch ihr Ruftempo „Flocke!“ und „Kubi!“ die Intensität des Spiels steuern.
- ✔ Das Rufen von „Flocke!“ und „Kubi!“ kann auch auf ein Kind übertragen werden bzw. die Kinder rufen es einfach in den Raum.
- Stärkung des Teamgeists, Kontakt zu anderen TN, Formenerkennung schulen, Bewegungsfreude, Rücksichtnahme
- Die Kinder lernen, ihr Spielfeld bzw. nach dem Spielen aufzuräumen und zeigen Verantwortung. Die Kinder kommen zur Ruhe.
- ✔ Das Würfelnetz als Geschenk ist eine Motivation für zu Hause.

- Intensivierung des Vorstellungsvermögens und des abstrakten Denkens, Förderung von Spaß an der Bewegung

- Gemeinsamer Stundenabschluss  
Die gemeinsame Verabschiedung integriert jedes Kind und stärkt das Gruppengefühl.

Es gibt ein broschiertes Buch von Alexandra Schmitz mit dem Titel „Schneeball Flocke und die bunten Würfel“, das im Verlag Books on Demand am 11. Juli 2021 erschienen ist.



# „Bewegte Worte“

## Vokabeln mit Hilfe von Koordinationstraining üben

Während der Trainingseinheit eine Fremdsprache üben oder Deutschkenntnisse verbessern und trotzdem einen Trainingsfortschritt erzielen?

Ganz einfach: Zum Beispiel durch Verknüpfung von Vokabel- und Koordinationstraining. Wie das funktioniert?

Auch ganz einfach: Neue Bewegungsmuster führen dazu, dass unser Gehirn neue Verbindungen (Synapsen) anlegt. Das trägt nachweislich zur Vermeidung von Verletzungen und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit bei. Werden gleichzeitig neue Wörter in das Training eingebaut, können spielerisch Sprachen (z. B. Englisch, Deutsch) geübt und die neuen Synapsen mit Vokabeln belegt werden.

Um an unterschiedliche sportliche und sprachliche Leistungsniveaus anknüpfen zu können, wird in diesem Praxisbeispiel ein Zirkeltraining vorgestellt, welches sich für nahezu alle Sportarten spezifisch anpassen lässt. Durch die verschiedenen (selbstgewählten) Anforderungsniveaus wird der Herausforderungscharakter für alle Teilnehmenden hochgehalten.

### Stundenverlauf und Inhalte

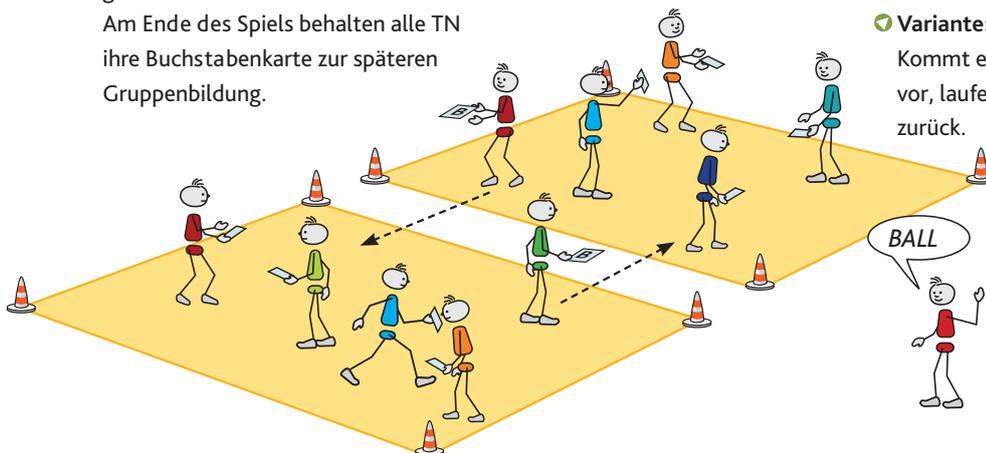
#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Wortwechsel

- Die Übungsleitung (ÜL) gibt jedem bzw. jeder Teilnehmer\*in (TN) eine Buchstabenkarte und teilt die Gruppe damit in zwei gleichgroße Gruppen ein. TN mit gleichen Buchstaben gehen in getrennte Gruppen, sodass kein Buchstabe in einer Gruppe doppelt vorhanden ist. Im Abstand von etwa 10 m wird für jede Gruppe ein rechteckiges Feld mit Hütchen markiert.

Die TN jeder Gruppe laufen in ihrem Feld kreuz und quer durcheinander und tauschen dabei ständig ihre Buchstaben untereinander aus. Die ÜL gibt Bewegungsaufgaben vor (z. B. Hopselauf, Arme kreisen etc.). Nach einiger Zeit ruft die ÜL ein Wort (z. B. „Ball“). Bei „Ball“ wechseln jeweils die TN mit den Buchstabenkarten „B“, „A“ und „L“ die Felder und laufen im anderen Feld weiter. Die TN dürfen sich untereinander helfen. Anschließend wird eine neue Bewegungsaufgabe vorgegeben und der Ablauf mit einem neuen Wort wiederholt. So werden die Gruppen stetig gemischt und Felder getauscht.

Am Ende des Spiels behalten alle TN ihre Buchstabenkarte zur späteren Gruppenbildung.



● = Inhalt, ○ = Organisation, ⊗ = Absicht, ✓ = Hinweis

### Rahmenbedingungen

#### Handlungsfeld:

Teilhabe und Vielfalt

#### Zeit:

60–90 Minuten

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

10–30 Mädchen und Jungen ab 10 Jahren

#### Material:

1 Buchstabenkarte pro TN, 8 Hütchen, je 10 blaue und rote Wortkarten, 10–20 Wortschatzbilder (2 gleiche Sets), 3 (Jonglier-)Bälle, 3 Jongliertücher (in 3 Farben), Vokabelkarten mit 20–50 Wörtern (3 gleiche Sets)

#### Ort:

Sporthalle, Sportplatz

### Absichten und Hinweise

- ⊗ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Erwärmung und Vorbereitung der Muskulatur auf die nachfolgenden Übungen, Kontaktaufnahme mit anderen TN, erstes Hören der später verwendeten Vokabeln
- ✓ Jeder Buchstabe soll genau zweimal vergeben werden (bei ungerader TN-Zahl ein Buchstabe 3-mal). Dabei alle Vokale (a, e, i, o, u) verwenden und durch beliebige Konsonanten ergänzen.
- ✓ Die gerufenen Wörter sollten für die TN bekannt und möglichst im Alltag (oder im aktuellen Lernkontext) relevant sein sowie den Wörtern des späteren Zirkels entsprechen.
- ✓ Variante: Kommt ein Buchstabe in einem Wort doppelt vor, laufen die TN zum anderen Feld und wieder zurück.

Sprache und  
Bewegung  
11.2022

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Trainingserläuterungen

- ⊙ Die TN versammeln sich mit der ÜL im Innenstirnkreis.

Die ÜL stellt im Gespräch mit den TN einen Relevanzbezug der Vokabeln her: „Welchen Bezug habt ihr zum Thema?“ (Bezug zu Alltag, Sportart, Unterrichtsthema)

Die ÜL erläutert die Umsetzung des Trainingszirkels:

- Die Stationen/Übungen des Zirkels werden paarweise durchlaufen.
- Die Übungen stammen aus dem Bereich des Koordinationstrainings und werden mit Vokabeln des Themas kombiniert. Der Fokus liegt auf dem Üben der Vokabeln, nicht auf der Verbesserung der Koordination.
- In einem Übungsdurchgang werden die Stationen ausprobiert und Fragen zu den Übungen geklärt.
- Anschließend: Je Station 2 x 60 Sekunden Übungszeit, 30 Sekunden Zeit für Stationswechsel.

Nach den Erläuterungen bilden die TN anhand ihrer Buchstabenkarten Paare (A zu A, B zu B usw.).

### SCHWERPUNKT (40–60 Minuten)

#### ● Vokabel-Koordinations-Zirkel

- ⊙ Gemeinsam werden die 6 Stationen entsprechend der TN-Anzahl aufgebaut und besprochen.

Die ÜL benennt zunächst die jeweiligen Übungen, demonstriert diese bzw. lässt sie demonstrieren und erklärt sie mit möglichen Alternativen und Steigerungsformen.

Anschließend startet der Übungsdurchgang. Ziel ist es, dass die TN die Übungen kennenlernen, ohne die Bewegungen perfekt zu beherrschen. Sind die Bewegungsabläufe bereits automatisiert, wird der spätere Trainingseffekt verfehlt (nur neue Bewegungsmuster führen zu neuen Verbindungen im Gehirn!). Die nachfolgenden Erläuterungen zu den einzelnen Stationen können auch zur Beschriftung von Stationskarten genutzt werden.

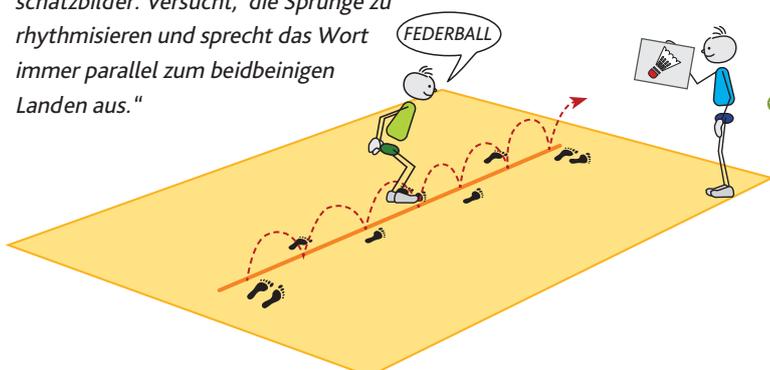
#### ● Station 1 – Liniensprünge

- ⊙ Material: 10–20 „Wortschatzbilder“ mit dem Wort auf der Rückseite und eine Linie auf dem Boden

„Springt in folgendem Muster flüssig über die Linie.“

- Start: Mit beiden Beinen rechts der Linie stehen
- Sprung – Landung mit dem linken Bein links der Linie
- Sprung – Landung mit dem rechten Bein rechts der Linie
- Sprung – Landung mit beiden Beinen links der Linie
- Sprung – usw. Landung rechts/links/beide/links/rechts/beide

„Benennt zusätzlich die von dem bzw. der Partner\*in gezeigten Wortschatzbilder. Versucht, die Sprünge zu rhythmisieren und sprecht das Wort immer parallel zum beidbeinigen Landen aus.“



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Vorbereitung des Trainingszirkels, Motivation und Neugierde wecken

- ✔ Bei allen Stationen stehen der Spaß und das Miteinander im Vordergrund. Hier sollte noch mal hervorgehoben werden, dass sich die TN gegenseitig unterstützen sollen.

- ✔ Es ist wichtig, den TN eine gewisse Mitverantwortung zu übertragen, da das Lernen in (gleichaltrigen) Bezugsgruppen besondere Chancen für informelle Lernprozesse bietet und das Vokabeltraining auf individuellem Herausforderungsniveau stattfinden soll.

- ✔ Die TN nochmals darauf hinweisen, dass das Üben der Vokabeln im Vordergrund steht und nicht das Beherrschen der koordinativen Übungen.

- ✔ 1 Paar = P 1 und P 2

- ⊙ Stationsaufbau und Erläuterungen der Stationen

- ✔ Bei großen Gruppen die Stationen mehrfach aufbauen:

- bis 10 TN = Jede Station 1 x
- 11–20 TN = Jede Station 2 x
- 21–30 TN = Jede Station 3 x

- ✔ Im gesamten Zirkel sollen 20–50 Wörter geübt werden. Diese werden mehrfach eingesetzt und an den verschiedenen Stationen wiederholt.

- ⊙ Wortschatztraining

- ✔ Der Weg ist das Ziel: Bis zum Erreichen eines flüssigen und rhythmischen Ablaufs ist es gut, wenn die TN beim Aussprechen zögern (keine Automatisierung).

- ✔ Die Partner\*innen haben einen Stapel von 10–20 „Wortschatzbilder“ und zeigen immer ein neues Bild, sobald ein Wort ausgesprochen wurde. Die Bilder zeigen Worte aus einer Themenreihe, z.B. einen Ball, wenn das Thema „Sporthalle“ lautet.

- ✔ Steigerung: „Klatscht zusätzlich auf das nicht belastete Bein. Bei der Landung mit beiden Beinen berührt ihr eure beiden Schultern gleichzeitig mit den Händen (Arme kreuzen).“

**Illustratorin:**  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

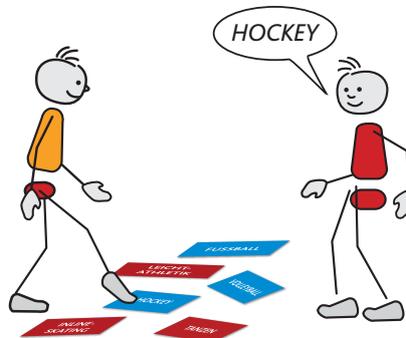
### ● Station 2 – Twister

- 🕒 Material: 10 blaue und 10 rote Kärtchen mit je einem Wort beschriftet

„Vor euch liegen blaue und rote Kärtchen mit Worten beschriftet. P 1 nennt eines der Wörter. P 2 tippt das Wort so schnell wie möglich mit einem Fuß an.“

#### Steigerungen:

- Steigerung I: „Rote Felder mit dem rechten und blaue Felder mit dem linken Fuß antippen.“
- Steigerung II: „P 1 nennt eine Zahl und P 2 tippt ein Wort mit der entsprechenden Silbenanzahl mit dem Fuß an.“

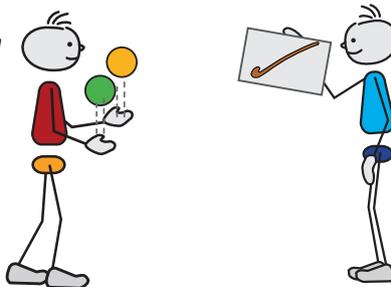


### ● Station 3 – Parallelball

- 🕒 Material: 2 (Jonglier-)Bälle und 10–20 „Wortschatzbilder“ mit dem Wort auf der Rückseite

„Ihr habt in beiden Händen je einen Ball. Werft die Bälle gleichzeitig parallel hoch (ca. 20–30 cm) und fangt sie jeweils mit der gleichen Hand auf.“

„Euer bzw. eure Partner\*in zeigt ‚Wortschatzbilder‘ und ihr sagt, was ihr auf dem Bild seht.“



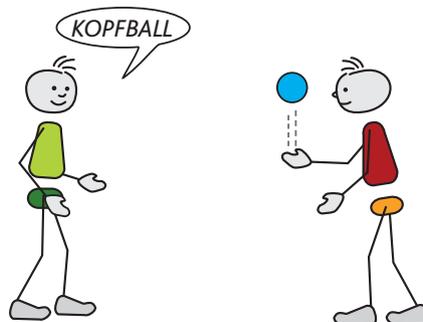
#### Steigerungen:

- Steigerung I: „Führt zusätzliche Seitwärtsschritte möglichst parallel zum Hochwerfen und Fangen der Bälle aus.“
- Steigerung II: „Werft zwei Bälle parallel (ca. 20–30 cm) hoch, überkreuzt die Hände und fangt die Bälle mit überkreuzten Händen auf. Dann die Bälle wieder hochwerfen, Hände in die Ausgangsposition bewegen und die Bälle wieder auffangen.“

### ● Station 4 – Ballwurf „Adjektiv oder Nomen“

- 🕒 Material: 1 (Jonglier-)Ball, 20 Karten mit Nomen und Adjektiven

„P 1 hält einen Ball in der Hand. P 2 liest ein Adjektiv oder ein Nomen vor. P 1 wirft den Ball so schnell wie möglich nach oben (20–30 cm) und fängt ihn wieder auf. P1 fängt den Ball mit der linken Hand, wenn das Wort ein Adjektiv (z. B. „schnell“) ist und mit der rechten Hand, wenn es ein Nomen (z. B. „Kopfball“) ist.“



#### Steigerungen:

- Steigerung I: Zusätzlich wird der Fuß der Gegenseite (linke Hand = rechter Fuß) vorgestellt.
- Steigerung II: P 2 wirft P 1 den Ball bei Nennung des Wortes zu.

## Absichten und Hinweise

- 🕒 Die TN üben Lesen, Hörverstehen sowie Silbentrennung

✔ Wenn die ÜL ankündigt, dass gelungene Versuche mitgezählt werden können, entsteht durch den Wettkampfcharakter eine zusätzliche Motivation.

✔ Ein Wechsel der Varianten führt dazu, dass die Bewegungen nicht automatisiert werden. Generell können auch die TN weitere Varianten hinzufügen.

- 🕒 Wortschatztraining

✔ Es werden etwa 10–20 „Wortschatzbilder“ benötigt. Die Bilder sollten (teilweise) denen des Linienlaufs entsprechen, damit eine Wiederholung der Vokabeln stattfindet.

- 🕒 Hörverstehen, Einordnung von Nomen und Adjektiven

✔ Die Partner\*innen sollen sich hierbei gegenseitig unterstützen.

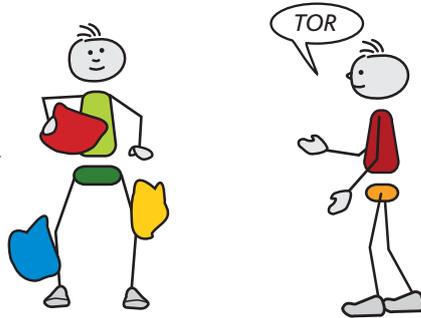
✔ Die korrekte Lösung (Adjektiv oder Nomen) kann klein in die Ecke der Karten geschrieben werden.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Station 5 – Artikel-Training

- ⊙ Material: 3 Jongliertücher in 3 Farben, 20 Karten mit Nomen inklusive Artikel

„P 1 hält drei Jongliertücher in der Hand. P 2 nennt ein Nomen ohne den Artikel zu nennen (z. B. „Tor“). P 1 wirft die Tücher so schnell wie möglich nach oben (20–30 cm) und fängt ein Tuch wieder auf. P 1 soll dabei das farblich passende Tuch aus der Luft fangen (z. B. „Tor“ = rotes Tuch) und beim Fangen laut „das Tor“ aussprechen.“



#### Steigerung:

- P 2 wirft P 1 die Tücher mit Nennung des Wortes zu.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 MINUTEN)

#### ● Gruppenchallenge „Vokabelpacken“

- ⊙ Alle TN kommen im Innenstirnkreis zusammen.

Die Paare bleiben zusammen stehen. Gemeinsames Ziel der Gesamtgruppe ist es, möglichst alle Vokabeln des Zirkels zu nennen. Dazu sagen die Paare reihum jeweils eine Vokabel, die ihnen vom heutigen Training einfällt. Die Partner\*innen können sich im Zweifel beraten. Fällt einem Paar keine Vokabel ein, darf es aussetzen und bekommt in der nächsten Runde eine neue Chance. Das Spiel ist beendet, wenn keinem Paar mehr Vokabeln einfallen bzw. alle genannt wurden.

### AUSKLANG (5–10 Minuten)

#### ● Gemeinsamer Stationsabbau

- ⊙ Die TN bauen gemeinsam die Zirkel-Stationen ab und bringen die Materialien zurück zur ÜL.

Die TN sollen sich während des Geräteabbaus darüber austauschen, welche Station ihnen am besten gefallen hat und welche Übung für sie die schwierigste war.

#### ● Reflexion der Stunde

- ⊙ Alle TN bilden mit der ÜL einen Innenstirnkreis.

Die ÜL kann nun Dinge aufgreifen, die sie in den vorherigen Gesprächen der TN aufgeschnappt hat.

- „Wieso hat euch Station XY gut gefallen?“
- „Welche Stationen waren besonders schwierig oder einfach für euch?“
- „Wieso sind motorische Herausforderungen beim Vokabeltraining so wichtig?“ (Verbindungen im Gehirn etc.)

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Spielerisches Üben von Artikeln unter Zeitdruck

- ✔ der = blaues Tuch  
die = gelbes Tuch  
das = rotes Tuch

- ✔ Fehler sollten durch gegenseitiges korrekatives Feedback verbessert werden. Dazu wiederholen die Partner\*innen das Wort und sprechen den korrekten Artikel deutlich aus.

- ⊙ Reflexion der Stationen und Reproduktion der gelernten Wörter

- ✔ Die ÜL motiviert die TN möglichst alle Wörter zu nennen, um die Gruppe gemeinsam zu fordern. Es soll deutlich werden, dass dies eine gemeinsame Herausforderung für die Gesamtgruppe ist.

- ⊙ Ausklang mit informellem Austausch über die Übungen

- ✔ Solange die TN sich noch zum Thema austauschen, sollten die Gespräche nicht unterbrochen werden.

- ⊙ Aussprechen und Hören persönlicher Herausforderungen in der Gesamtgruppe

- ✔ Die ÜL hebt die besonderen Vorteile des Vokabel- und Koordinationstrainings erneut hervor, um eine Motivation für das nächste Zirkeltraining zu wecken.

Fortbildungsangebot des LSB NRW: „Sprache und Bewegung im Sport- und Freizeitbereich“

