



Praktisch für die Praxis 2016



Erwachsene

Januar	Spielerisch fit im Wasser
Februar	Faszientraining
März	Parkoursport
April	Kräftigung und Gleichgewicht mit Handtüchern
Mai	Propriozeptives Training
Juni	Raus in den Wald
Juli	Windsurfen für Einsteiger/-innen
August	Mountain-Biking Teil 3
September	Beckenbodentraining für Sie und Ihn
Oktober	Aquapower ganz flexibel
November	Der Tennisball in der Socke
Dezember	Functional Fitness für Ältere
Sonderausgabe	Capoeira – Teil 2
Sonderausgabe	Karpow
Sonderausgabe	Power-Step

Kinder/Jugendliche

Januar	Abenteuer im verzauberten Zoo
Februar	Psst - Was war das
März	Das B bringt Bewegung
April	Spielen mit unrunder Bällen
Mai	Ich fühle mich stark
Juni	Reise in den Zauberwald
Juli	Trainingscamp für Superhelden
August	Bewegte Pausen
September	Für Jungen - Für Mädchen - Für Beide
Oktober	Wasser erleben
November	Bei den Jeditrinnen und -rittern
Dezember	Bewegte Hinführung zum Völkerball



Spielerisch fit im Wasser

Bunter Materialmix im Wasser

Vorbemerkungen/Ziele

Gesundheitsorientierte Bewegungsangebote im Bewegungsraum Wasser können unterschiedliche Schwerpunkte haben.

In diesem Stundenbeispiel steht die Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Vordergrund.

Die Belastung der Teilnehmer/-innen kann über die Herzfrequenzmessung überprüft werden. Ebenso kann die BORG-Skala zur Belastungssteuerung hinzugezogen werden.

Ausdauer und allgemeine Fitness sollen hier spielerisch und abwechslungsreich mit dem Einsatz von vielen verschiedenen Materialien trainiert werden.

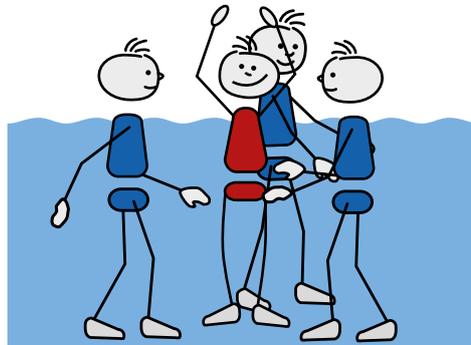
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Hier bin ich!**
- ☉ Die Teilnehmer/-innen (TN) bewegen sich kreuz und quer durch das Becken.

Die Übungsleitung (ÜL) nennt den Namen eines/einer TN. Diese/r bleibt stehen und streckt die Arme nach oben. Alle anderen TN umrunden/umkreisen den/die TN.

Danach löst sich die Formation wieder auf. Nach und nach werden alle TN der Gruppe genannt.



- **Heiße Kartoffel**
- ☉ Ein/e TN bekommt einen Ball.

Der Ball soll so schnell wie möglich zu einem/einer anderen TN gebracht und übergeben werden. Dann kommen mehrere Bälle, Tennisringe, Stäbe o.ä. ins Spiel und jede/r TN versucht, sein/ihr Gerät so schnell wie möglich „loszuwerden“.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- **Nimm' und mach'!**
- Ein/e TN bringt ein Gerät zu einem/einer anderen TN, zeigt eine Übung mit dem Gerät mit der Aufforderung „Nimm' und mach'!“. Diese/r TN wiederholt die Übung mehrere Male und bringt dann das Gerät zu einem/einer weiteren TN. Dort zeigt er/sie die bereits durchgeführte Übung oder eine neue, andere Übung.

Rahmenbedingungen

- Zeit:**
45 Minuten
- Teilnehmer/-innen (TN):**
12–15 Erwachsene (Frauen und Männer)
- Material:**
Bälle, Schwimmbretter, Stäbe, Aqua-Discs, Pull-Boys, Pool-Nudeln, Tennisringe oder ähnliche Materialien
- Ort:**
Schwimmbad / Schwimmbecken mit schultertiefem Wasser

Absichten und Hinweise

- ☉ Einstimmen, Aufwärmen
Namen der TN wiederholen, Kommunikation
- ☑ Jede/r TN wählt sein eigenes Tempo.

- ☉ Aufwärmen, Orientierung
- ☑ Individuelle Fortbewegungen: gehen, laufen, hüpfen, ...

- ☉ Erste Bewegungsaufgaben, Kreativität und Mitgestaltung der TN
- ☑ Übungen dürfen wiederholt werden.
Die ÜL kann nach Vorschlägen befragt werden.

Fitness
01.2016



Stundenverlauf und Inhalte

- **Bäumchen, Bäumchen wechsel' Dich!**
- ⦿ Verschiedene Materialien liegen am Beckenrand. Pro TN ein Gerät. Die ÜL gibt zu jedem Gerät eine Übung vor.

Die TN nehmen ein Gerät und führen die jeweils vorgegebene Übung aus. Die ÜL kündigt den Wechsel an, die TN suchen sich einen neuen Platz am Beckenrand, nehmen das nächste Gerät und führen auch hier die entsprechende Übung aus.

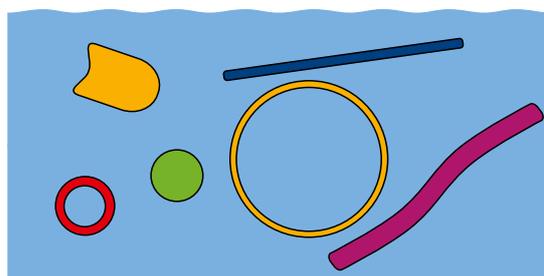
Übungsbeispiele:

- Pool-Nudel: vor dem Körper im Wasser kreisen
- Schwimmbrett: das Brett unter Wasser vor und zurück schieben
- Ball: den Ball hinter dem Rücken unter Wasser, um den Körper herumreichen
- Tennisring: unter einem angehobenen Bein in die andere Hand übergeben
- Reifen: durch den Reifen steigen oder hüpfen

- **Tauschbörse**
- ⦿ Die TN bewegen sich jeweils mit einem Gerät durch das Becken.

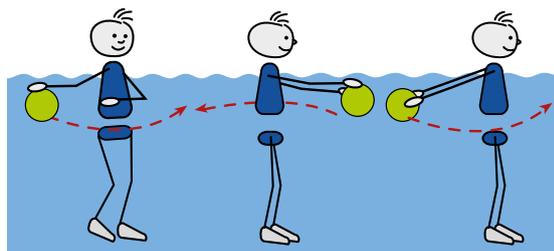
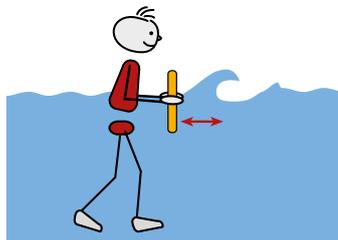
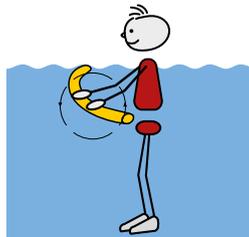
Die ÜL gibt ein Signal zum Tauschen der Geräte nach Merkmalen:

- Nach Farben
- Nach Material (Plastik, Gummi, ...)
- Nach Form (rund, eckig, lang, ...)



Absichten und Hinweise

- ⦿ Wechsel zwischen dynamischen Bewegungsphasen und Übungen am Platz, Orientierung, Training der Merkfähigkeit
- ✔ Je nach Gruppenzusammensetzung mehrere Geräte auswählen



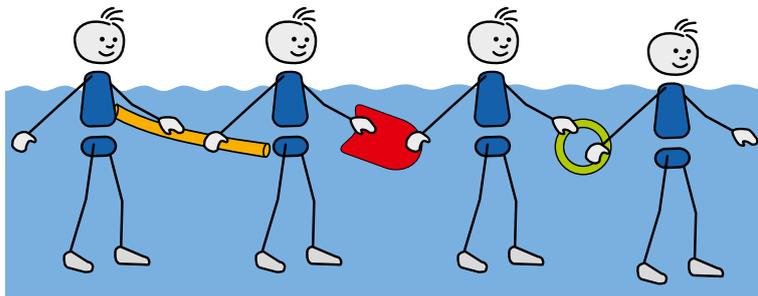
- ⦿ Schulung der Wahrnehmung
Moderate Ausdauer
- ✔ Vorgabe der Fortbewegungsart durch die ÜL
- ✔ Individuelles Tempo



Stundenverlauf und Inhalte

● Wackelschlange

- ☉ Jede/r TN hat ein Gerät.



Alle TN bilden eine lange Schlange und verbinden sich durch die Materialien. Die Gruppe bewegt sich gemeinsam durch das Wasser. Auf ein Signal der ÜL löst sich der/die erste TN der Gruppe und geht/läuft ans Ende der Schlange.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Transportstaffel

- ☉ Alle Geräte und Auftriebshilfen werden auf zwei Mannschaften aufgeteilt und jeweils auf die gegenüberliegenden Seiten auf dem Beckenrand abgelegt.

Auf ein Startsignal hin, versucht jede Gruppe, ihre „Schätze“ auf die andere Beckenseite zu transportieren.

Es tragen immer zwei TN der Gruppe ein Gerät zur anderen Seite.

Die Geräte dürfen nur nach vorgeschriebener Art transportiert werden.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Abhängen

- ☉ Jede/r TN wählt eine Auftriebshilfe und sucht sich einen Platz im Becken.

Die TN setzen, legen oder „hängen“ sich auf oder über ihre Auftriebshilfe. Freies Bewegen, Treiben, Paddeln mit der Auftriebshilfe durchs Wasser

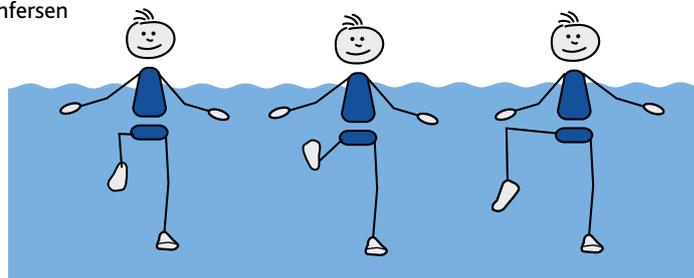
● Rechts–links–vor–rück–seit

- ☉ Kreislaufstellung.

Die TN gehen oder laufen auf der Stelle. Die ÜL nennt Zahlen von 1–999.

Je nach Zahl heben die TN ein Bein an:

- Gerade Zahl = rechtes Bein
- Ungerade Zahl = linkes Bein
- Einstellige Zahlen = das Bein nach vorne anheben
- Zweistellige Zahlen = das Bein nach hinten anheben/anfersen
- Dreistellige Zahlen = das Bein zur Seite anheben



Absichten und Hinweise

- ☉ Wasserströmungswiderstand überwinden, Kooperation, Gruppenzugehörigkeitsgefühl

- ☑ Die TN entscheiden selbstständig, ob sie rechts oder links an der Schlange entlang gehen/laufen.

☉ Wettkampfspiel

Gegen den Strömungswiderstand der anderen Gruppe bewegen

☑ Beispiele:

- Ball: hüpfend
- Schwimmbrett: mit einer Hand halten
- Pool-Nudel: hinter dem Rücken
- usw.

☉ Entspannung mit der Auftriebshilfe



☉ Aktivierung, Schulung der Merkfähigkeit, Reaktion, Gleichgewicht

☑ Die Zahlen nach und nach einführen:

- Erst 1-9
 - Dann 10–99
 - Dann 100–999
 - Danach durcheinander
- Ggf. nennen die TN die Zahlen.



Faszientraining

Neue Perspektiven und Chancen für das Training des Körpers

Vorbemerkungen/Ziele

In der Sport- und Trainingswissenschaft tut sich was.

Trainierte man zu Beginn der Fitnesswelle Muskeln noch vorrangig isoliert, so entdeckte man später, dass ein Training in Muskelketten sehr hilfreich sein kann. Dann kam als Ergänzung die Tiefenmuskulatur hinzu. Nun trainieren wir ganze Faszienetze.

Neueste Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft konnten nachweisen, dass unser alles verbindende Faszienewebe trainierbar ist und einen entscheidenden Einfluss auf unsere Rückengesundheit hat.

In der Osteopathie, beim Feldenkrais, Yoga, Gyrokinesis, Pilates etc. wird schon seit Längerem mehr oder weniger bewusst der Einfluss der Faszien präventiv und rehabilitativ genutzt. Neu ist jedoch, dass ein aktives Training des Fasziengewebes möglich ist.

In dieser Übungsstunde soll das Faszienewebe spür- und erlebbar werden. Die vier Hauptbereiche des Trainings werden vorgestellt und ausprobiert. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem Rücken.

Beim Faszientraining soll die Körperwahrnehmung für Spannung und Entspannung dieser Strukturen verbessert werden. Die Teilnehmer/-innen werden das Gewebe über die folgend aufgeführten 4 Teilbereiche spüren und erleben, um im Anschluss mit einem freien und elastischen Gefühl zurück in den Alltag zu kommen:

1 Faszial Stretch

Dynamisches Beweglichkeitstraining mit Richtungswechseln in so genannten myofaszialen Ketten

2 Rebound Elasticity

Wippende, schwinghafte und elastische Bewegungen in großen Amplituden, um die „kinetischen Rückstellkräfte“ der faszialen Strukturen zu trainieren

3 Sensory Refinement

Intensive Übungen zur Körperwahrnehmung für die Faszienstrukturen und differenziertes Bewegen der Gelenke in Anlehnung an z.B. Feldenkrais

4 Fascial Release

Tonussenkende und stoffwechsellanregende Bewegungen mit den Kugeln



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

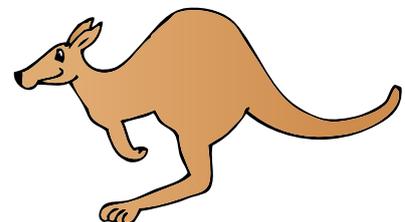
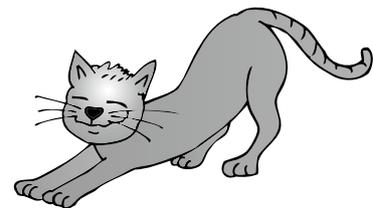
16 Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Matten, Musikanlage, je TN 2 kleine Blackrollbälle oder Tennisbälle, 1 Gymnastikstab pro Paar

Ort:

Sporthalle, großer Bewegungsraum



Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

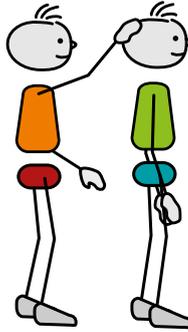
- Ankommen / Begrüßung und kurze theoretische Einführung in das Thema „Faszien und Bewegung“
- Die TN sitzen oder stehen auf den Matten.

Die Übungsleitung (ÜL) beschreibt die Form, Lage etc. der Faszien.

● „Listening“

- Die TN stehen Rücken an Bauch paarweise hintereinander.

Die hinten stehende Person legt ihre Hand sanft auf den Kopf der vorne stehenden Person. Die/der vorne stehende TN soll in dem Moment, in welchem die Hand vom Kopf entfernt wird, die Augen schließen. Dabei beobachtet die hinten stehende Person, in welche Richtung die vorne stehende Person automatisch schwingt.



SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Faszial Stretch/Sensory Refinement (1 Katze)

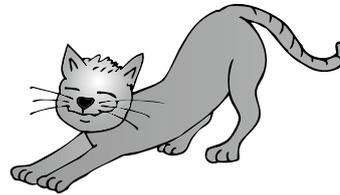
- Während der folgenden Übungen stehen die TN in Reihenaufstellung hinter ihren Matten.

- Die TN bewegen ihre Schultergelenke isoliert in Rotationen. Dann wird das Schulterblatt mitbewegt, um dann die Wirbelsäule zu integrieren. Nun bewegt sich der ganze Körper in einer Kombination von Beugung der Wirbelsäulengelenke und Innendrehung der Extremitäten oder Streckung der Wirbelsäulengelenke und Außendrehung der Extremitäten.
- Dann führen die TN verschiedene 3-dimensionale Bewegungen mit den Armen aus. Zum Beispiel malen die Arme liegende Achten in die Luft oder es wird mit den Händen ein Eintauchen ins Wasser und Schöpfen symbolisiert. Der Oberkörper samt Arm jedes/jeder TN zieht mal Richtung Füße, Richtung Decke und zur Seite in die vollständige Streckung der Gelenke.
- Nun erfolgt ein Übergang in eine Seitstandwaage und dann in eine seitliche Dehnung. Dabei nimmt der/die TN einmal das rechte Bein gestreckt und mit der Außenkante hinter das linke Bein und neigt den Oberkörper samt Arme nach links. Die Finger werden gespreizt und der Arm gedreht, vergleichbar mit dem Herausschrauben einer Glühbirne. Dann erfolgt ein Seitenwechsel.
- Der/die TN bewegt den Oberschenkel bei gebeugtem Bein im Hüftgelenk in verschiedene 3-dimensionale schwinghafte Bewegungen. Nun folgt der Übergang in die Dehnung der rückwärtigen Kette, bestehend aus der Fußfaszie, Wade, hinterer Oberschenkel, Rücken bis zum Kopf. Dabei setzt der/die TN das rechte Bein ausgestreckt nach hinten auf und wechselt die Ausrichtung der Ferse einmal mehr nach innen, zur Mitte oder nach außen. Oder er/sie beugt das Knie im Wechsel mit der Streckung und verändert die Ausrichtung des Oberkörpers.

Absichten und Hinweise

- ◎ Wissensvermittlung, um ein Verständnis für die folgenden praktischen Übungen zu schaffen
- ✔ Dabei nutzt die ÜL neben der verbalen Vermittlung zur Veranschaulichung das Modell einer Ananasumhüllung.
- ◎ Die TN sollen den Zusammenhang zwischen einseitigen Spannungen im Körper und deren Auswirkung erkennen.

- ◎ Verbesserung der Beweglichkeit, Anregen des Stoffwechsels und der Durchblutung, Aktivierung der Tiefensensoren, Sensibilisierung und Anregung der angrenzenden faszialen Strukturen



- ◎ Mobilisierung des Schultergürtels und der angrenzenden faszialen Strukturen
- ✔ Streckung der Gelenke in der Endposition bis in die Fingerspitze

- ◎ Mobilisierung der Hüftgelenke und der angrenzenden faszialen Strukturen

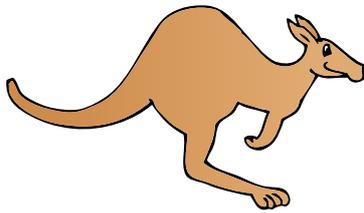
Stundenverlauf und Inhalte

Dann beginnt er/sie mit der Ferse federnd auf und ab zu wippen.
Seitenwechsel

- Nun gehen die TN im parallelen Fußstand in den Übergang zum sogenannten „Pinguin“. Dabei drücken die TN ihre Fersen gegeneinander und heben sie an. Der Oberkörper dreht folgend nach rechts und links, wobei der Kopf in die Gegenrichtung geht.
- Die TN bewegen im Stand ihre Wirbelsäule segmental, das heißt Wirbel für Wirbel in einer Art Schlangenbewegung und enden in der Dehnung der spiraligen faszialen Kette. Dabei kreuzen sie ihre Arme und Beine und setzen sich mit geraden Rücken auf einen imaginären Stuhl in Anlehnung an den Adler aus dem Yoga.

• Rebound Elasticity (2 Känguru)

- ☉ Während der folgenden Übung stehen die TN paarweise hintereinander mit einem Stab zwischen sich, welcher mit angehobenen Armen über Kopf gehalten wird.



Die oben schon genannte Wirbelsäulenschlange nutzen die TN nun als Impuls für weiterlaufende Bewegungen der oberen und unteren Extremität. Begonnen wird die Bewegung im Stand, wobei die hintere Person die Bewegung der vorderen Person sanft führt.

- ☉ Die TN stehen jetzt wieder einzeln hinter ihren Matten in der Reihenaufstellung.

- Die TN wippen mit dem hinteren Bein aus dem Sprunggelenk vorerst ohne Flugphase in einer Schrittstellung. Dann wird der Vorfuß des hinteren Beins mit angehoben.
- Nun folgen mit beiden Beinen parallel kleine kurze elastische Sprungbewegungen.
- Nun können kleine Variationen wie kreuzen o. ä. eingebaut werden.

• Sensory Refinement 3 – „Der Tintenfisch“

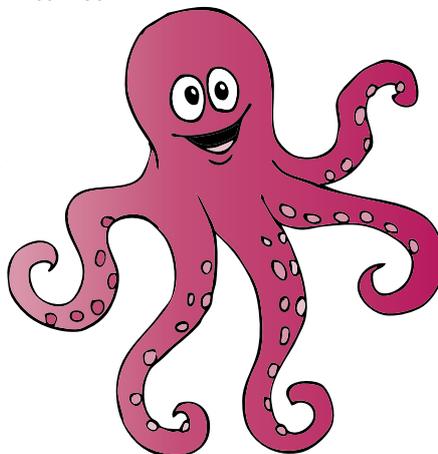
- ☉ Die TN liegen seitlich auf ihrer Matte.

Die TN liegen in der Seitlage mit gebeugtem und herangezogenem unten liegendem Bein. Das obere Bein ist seitlich und nach vorne ausgestreckt.

Die TN beginnen, ihre Zehen zu bewegen. Dann folgen die Sprunggelenke, dann die Knie, die Hüfte, um letztendlich den Oberkörper in die Rückenlage zu drehen.

Nun machen die TN einen Seitenwechsel und wiederholen alles.

Die Gelenkbewegungen werden wieder 3-dimensional in alle Richtungen ausgeführt, so als wären an den Zehen Tentakeln mit Augen, welche sich den ganzen Raum anschauen wollen.



Absichten und Hinweise

- ☉ Vorbereitung auf die später folgenden federnden Sprünge
- ☉ Gleichgewichts- und Achtsamkeitsübung
- ☉ 3-dimensionale spiralige Ganzkörpermobilisierung und der angrenzenden faszialen Strukturen
- ☉ Hinführung zum „Schwert“, welches erst im weiteren Kursverlauf vervollständigt wird. Der Stab hilft dabei, den Bewegungsimpuls wahrzunehmen.
- ☑ „Schwert“: die Zielbewegung ist das Herabschwingen des Oberkörpers in eine Beugung zwischen die Beine, um dann durch die Vordehnung der Faszien wieder elastische nach oben zu schwingen in die Streckung in allen Gelenken.
- ☉ Dies wird nun genutzt, um kleine federnde Sprünge mit geringer Höhe auf der Stelle zu machen.
- ☑ Wichtig: Kurze Bodenkontaktzeiten und schwingende Gelenke. Es soll ein Gefühl der „Leichtigkeit“ bleiben.
- ☉ Verbesserung der Wahrnehmung der einzelnen Gelenke, von Bewegungsrichtungen mit mehr oder weniger Spannung. Gleichzeitig werden die Faszien gedehnt und mobilisiert.
- ☑ Langsame und achtsame Ausführung. Dabei ist entscheidend, dass während der Ausführung der unterschiedlichen Bewegungsrichtungen sehr genau wahrgenommen wird, in welcher Position oder Richtung viel oder wenig Spannung wahrnehmbar ist.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–15 Minuten)

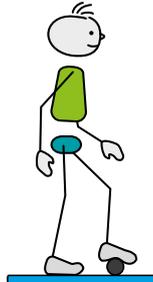
● Fascial Release (4 Schwamm)

- ⦿ Die TN stehen ohne Schuhe hinter ihren Matten und jede/r TN hat zwei Blackrollkugeln bzw. Tennisbälle.



Nun kommen die Blackrollkugeln zum Einsatz.

- Die TN beginnen zuerst mit dem rechten oder linken Fuß die Fußsohlenfaszie vom Ballen langsam Richtung Ferse abzurollen. Dabei sinkt der Fuß in die Kugel.



- Die TN kommen in den 4-Füßlerstand und rollen seitlich außen neben dem Schienbein Richtung Knie (Wadenbeinköpfchen) den Ball.
- Dann kommen die Beirückseite und das Gesäß im Sitzen an die Reihe. Dabei gleiten die TN vom Knie ausgehend langsam über die Mitte der Beirückseite zum Gesäß und setzen sich seitlich geneigt darauf.

- ⦿ Durch langsames Einsinken der Blackrollkugel in das Gewebe sollen die faszialen Strukturen entspannt, der Stoffwechsel angeregt und auch sogenannte Verklebungen gelöst werden. Die Zellstruktur wird wieder reharmonisiert und organisiert.
- ⦿ Dabei ist es wichtig, dass man sich vorerst für eine Richtung entscheidet (evtl. zusätzlich auch quer dazu), um dann ganz langsam etwa 1 cm pro Atemzug die Blackrollkugel vor sich herzuschieben.



Seitenwechsel

- Die TN liegen mit dem Rücken auf der Matte und die Blackrollkugeln liegen rechts und links seitlich neben der Wirbelsäule.
- Zum Abschluss werden die Kugeln vom Kreuzbein beginnend und sehr langsam gleitend, rechts und links neben der Wirbelsäule bis zu den Schulterblättern gerollt.
- Dann kurz absetzen und die Blackrollkugeln an den Hals-Kopf-Übergang legen. Es werden kleine Nick- und Neinbewegungen ausgeführt.



AUSKLANG (5–10 Minuten)

● „Bouncing“

- ⦿ Die TN stehen wieder hinter ihren Matten.

Die TN führen im hüftbreiten Stand etwa 1 Minute lang kleine wippende Bewegungen aus, welche sich durch den ganzen Körper ausbreiten.

● Abschlussatmung und Abschlussgespräch

- ⦿ Eine Abschlussatmung (z.B. aus dem Qi-Gong die 4-Richtungsatmung) und ein Abschlussgespräch mit dem Hinweis, Elemente aus der Stunde täglich in den Alltag einzubauen, beenden die Stunde.

- ⦿ Die Vibrationen führen zum „Wiederanregen“ der bindegewebigen und faszialen Strukturen und fördern die Durchblutung. Somit haben die TN wieder die Möglichkeit, aktiv in den Alltag zurück zu kommen.



Parkoursport

Üben der Techniken Balancieren und Armsprung in der Sporthalle

Vorbemerkungen/Ziele

Parkour als individuelle Technik an effizienten Fortbewegungsabläufen hat sich in den letzten Jahren zu einer immer beliebter werdenden Sportart etabliert. Hindernisse im öffentlichen Raum, wie Mauern oder Wände, werden dabei besonders kreativ genutzt. Dieses urbane Gelände soll im folgenden Beispiel in die Sporthalle gebracht werden.

Der Fokus dieser Stunde liegt auf zwei grundlegenden Techniken des Parkoursports: dem Balancieren und dem Armsprung. Das Ziel der Stunde besteht darin, die Gleichgewichtsfähigkeit der Teilnehmenden zu verbessern und durch den Sprung an eine Mattenwand den bewussten und umsichtigen Umgang mit Wagnissen zu trainieren.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Einstimmung**
- ⦿ Aufstellung im Halbkreis um die Übungsleitung (ÜL)

Die ÜL begrüßt die Teilnehmer/-innen (TN) und gibt einen Ausblick auf die Inhalte der Stunde.

● **Linienlauf**

- ⦿ Die TN laufen auf den Markierungslinien des Hallenbodens.

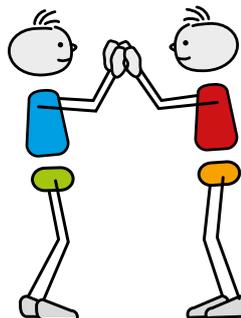
Die ÜL gibt den TN verschiedene Bewegungsaufgaben. Kommen sich TN entgegen, muss auf eine andere Linie ausgewichen werden.

● **Baumschubsen**

- ⦿ Die TN bilden Paare.

Die TN jedes Paares stehen sich frontal gegenüber. Der Abstand beträgt dabei ca. eine Fußlänge und der Stand ist schulterbreit und locker im Kniegelenk.

Die TN legen ihre Handflächen aneinander. Das Ziel des Spiels besteht darin, den Partner/die Partnerin durch bloßen Druck auf die Handflächen und gezielter Gewichtsverlagerung aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die Runde ist gewonnen, wenn der/die gegenüberstehende TN einen Fuß aufgrund von Gleichgewichtsverlust versetzen muss.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Junge Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren, maximal 20 Personen

Material:

Kleine und große Kästen, Reckstangen, Barren, Weichbodenmatten, Tiefsprungmatten

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ⦿ Einführung in das Thema Parkoursport und Erläuterung der Stundeninhalte
- ⦿ Allgemeines Aufwärmen, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- ✔ Musikbegleitung motiviert
- ✔ Mögliche Bewegungsaufgaben: Schulter und Arme kreisen, Rückwärtslauf, leichter Hopselauf, leichtes Anfersen usw.
- ✔ Individuelles Lauftempo
- ⦿ Aktivierung des Gleichgewichtssinns
Es ist darauf zu achten, dass andere Berührungen als die der Handflächen nicht erlaubt sind.
- ✔ Es werden 10 Minuten lang mehrere Runden gespielt.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30–35 Minuten)

● Balancieren

- ⦿ In der Sporthalle werden mehrere Stationen zum Balancieren aufgebaut.

Umgedrehte Bänke, große Kästen an der Wand und Reckstangen auf kleinen Kästen dienen dabei als Optionen.

Während die TN sich möglichst immer, die Stationen ablaufend, in Bewegung befinden, gibt die ÜL verschiedene Bewegungsaufgaben.

Mögliche Aufgaben:

- Vorwärts, rückwärts oder seitwärts balancieren
- In der Mitte der Stange eine tiefe Hocke ausführen
- Animalwalk (Vierfüßlerlauf) über die Bank: dabei den Körperschwerpunkt so tief wie möglich verlagern und die Knie mindestens auf Höhe der Bank führen
- Sprünge aus dem Grätschstand auf die Bank: die Füße stehen links und rechts von der in der Mitte stehenden Bank

● Mattenwand

- ⦿ Eine Weichbodenmatte wird hochkant in die Holmengasse eines Stufenbarrens gestellt. Der Platz vor dem Stufenbarren wird mit Matten ausgelegt.



Nun haben die TN die Aufgabe, einen Armsprung an diese Mattenwand auszuführen und in einer Hängeposition zu landen, bei der die Füße zuerst auf der Mattenwand ankommen.

Die TN führen darauf folgend Übungen aus, die sich in ihrem Schwierigkeitsgrad steigern:

- Armsprung aus dem Stand an die Mattenwand
- Sprung von einem kleinen Kasten, mit Landung kurz vor der Mattenwand (Holm mit den Händen nur abklatschen)
- Armsprung aus dem Stand vom kleinen Kasten an die Mattenwand
- Einbeiniger Absprung vom kleinen Kasten mit Anlauf an die Mattenwand



Absichten und Hinweise

- ⦿ Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit



- ⦿ Erste Berührungspunkte mit einer Grundtechnik des Parkoussports unter Hervorhebung des Umgangs mit Wagnissen

✔ Technik des Armsprungs:

Der Absprung erfolgt mit einem Doppelarmschwung. Die Beine werden nach dem Absprung leicht angezogen und die Füße gehen dem Oberkörper voraus und setzen im Idealfall zuerst auf. Die Hände fassen den Holm des Barrens. In der Hängeposition sind die Arme lang gestreckt und die Schultern ziehen sich nach hinten und unten. Die Füße haben ihre Position möglichst weit oben und sind versetzt.

- ✔ Vorteilhaft ist ein Vorführen der optimalen Technik durch die ÜL.

- ✔ Video zum Armsprung: <https://www.youtube.com/watch?v=jey1Bd3acXo>



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

- **Rundlauf zu zweit**
- Die Balancierstationen und der Armsprung werden zusammengefügt.
Die TN bilden Paare.

An Stelle des Kastens, führt eine umgedrehte, fixierte Bank an die Mattenwand, von der aus die TN springen. Es wird in Zweier-Gruppen gestartet. Der/die vorlaufende TN gibt erprobte Bewegungsformen beim Balancieren vor.



AUSKLANG (10 Minuten)

- **Hühner auf der Stange**
- Alle TN stellen sich nebeneinander auf eine umgedrehte Langbank.

Die nebeneinander stehenden TN umfassen sich an den Schultern und versuchen, gemeinsam in der Gesamtgruppe Kniebeugen auszuführen.

Die TN wechseln den Platz mit ihrem Nachbarn/ihrer Nachbarin, ohne von der Bank zu steigen.

Absichten und Hinweise

- ◎ Verbindung und Festigung der zuvor erlernten Fertigkeiten

- ✔ Die beiden Stationen sollen nach Möglichkeit so verbunden werden, dass sie einen Rundlauf ergeben.

- ◎ Zusammenhalt fördern, spielerischer Ausklang

- ✔ Weitere Wechselmöglichkeiten:
 - Die TN mit gleicher Schuhfarbe tauschen ihre Plätze
 - Alle TN sortieren sich aufsteigend nach Geburtsdatum.



Fotos:
Alexander
Malzahn



Kräftigung und Gleichgewicht mit Handtüchern

„Toweling“ – Reibungswiderstände gezielt nutzen

Vorbemerkungen/Ziele

Das Handtuch ist ein „Trainingsgerät“, das jeder zu Hause hat und ganz einfach zur nächsten Sportstunde mitbringen kann.

Mit ihm können Kraft, Beweglichkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit gefördert werden. Dieses Training leistet somit auch einen Beitrag zur Sturzprophylaxe.

Beim „Toweling“ können die Teilnehmenden die Übungen mit selbst gewähltem Krafteinsatz ausführen: Je höher der Druck auf das Handtuch ist, umso stärker wird der Reibungswiderstand. Dadurch können sich vor allem Ältere individuell belasten.

Abkürzung: Handtuch = HT

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Begrüßung und Aufwärmen

- ☉ Die Handtücher viermal falten, so dass kleine Rechtecke entstehen. Alle Handtücher auf den Boden legen.

Schlangenlinien um die Handtücher gehen. Auf ein Signal geht jede/r TN zu einem beliebigen HT und merkt sich dieses. Dieses Handtuch ist dann Station 1 und es wird eine Übung ausgeführt. Wieder Schlangenlinien gehen und ein anderes HT als Station 2 auswählen usw.

- **Station 1** = Fersen im Wechsel auf das HT setzen
- **Station 2** = im Wechsel Zehenspitzen auf das HT aufsetzen
- **Station 3** = das HT seitlich übersteigen (Step Touch)
- **Station 4** = den rechten Fuß auf das HT aufsetzen und das HT nach rechts schieben und wieder heranziehen
- **Station 5** = den linken Fuß auf das HT aufsetzen und HT nach links schieben und wieder heranziehen

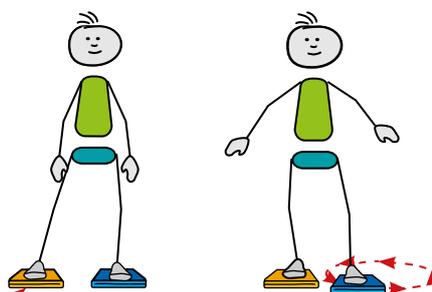
Die Stationen zwischendurch wiederholen und warten, bis alle TN ihre Plätze gefunden haben.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● „Toweling“ – Kraft- und Gleichgewichtstraining

- ☉ Blockaufstellung im Stand, jede/r TN hat zwei Handtücher

Mit je einem Fuß auf ein HT-Rechteck stellen.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

15–20 TN

Material:

Pro TN: 2 alte Handtücher ca. 50 x 90 cm und eine Matte, Musikanlage und Musik entsprechend der Zielgruppe

Ort:

Turnhalle oder Gymnastikraum **unbedingt** mit glattem Boden

Absichten und Hinweise

- ☉ Einstimmung auf das Thema, mit dem HT vertraut machen
- ☑ Hinweise auf Stolperfallen in der Turnhalle, aber auch im Alltag geben
- ☉ Allgemeine Erwärmung, Gedächtnistraining, Kommunikation, Spaß
- ☑ Wichtig! Keine Lauf- oder Wettspiele durchführen, da die Sturzgefahr zu groß ist.
- ☑ Erfahrungsgemäß funktioniert es mit bis zu 5 Stationen gut. Bei geübten Gruppen können zusätzlich Armbewegungen hinzugenommen werden.

- ☉ Verbesserung der Kraft, Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

- ☑ Je fester mit dem Fuß auf das HT gedrückt wird, desto höher wird der Reibungswiderstand.

Sport der
Älteren
04.2016

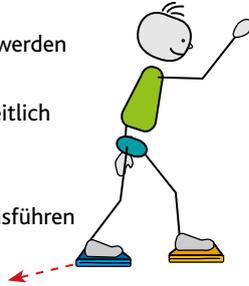
Stundenverlauf und Inhalte

- **Übung 1** = Bein nach rechts und links zur Seite schieben, wobei das Standbein leicht gebeugt ist
- **Übung 2** = das Bein wird diagonal nach hinten geschoben
- **Übung 3** = mit dem rechten Bein bzw. dem linken Bein auf dem Boden Kreise beschreiben

● „Toweling“ mit Armbewegungen

Zu den zuvor ausgeführten Beinbewegungen werden nun Armbewegungen kombiniert.

- **Übung 1** = den gegenüberliegenden Arm seitlich anheben
- **Übung 2** = beide Arme diagonal anheben
- **Übung 3** = Brustschwimmarmbewegung ausführen



● Lagenwechsel

- Die TN legen ihre Matte quer hin, damit sowohl die Beine als auch die Arme auf dem Hallenboden gleiten können und begeben sich in die Bankstellung.

Die Zehenspitzen sind jeweils auf einem HT.
Im Wechsel die Beine nach hinten ausstrecken.

● Lagenwechsel mit Armbewegungen

Die gegenüberliegende Hand wird weit nach vorne gestreckt. Ellenbogen und Knie treffen sich unter dem Körper.

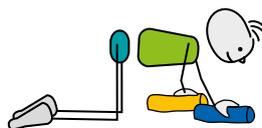
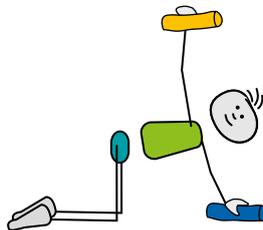
● Handtuchrolle

- Handtuchform ändern: beide HT zu kurzen Rollen einrollen, Bankstellung

Beide Hände fassen die Handtuchrollen. Die Arme werden weit nach vorne geschoben und der Rücken wird gestreckt. Danach werden die Arme kraftvoll mit Körperspannung wieder zur Matte zurückgezogen.

● Bankstellung mit Rotation

In der Bankstellung wird ein Arm seitlich neben dem Körper abgespreizt und hochgehoben. Dem HT nachschauen. Anschließend das HT so weit wie möglich unter dem Körper zur gegenüberliegenden Seite wischen. Die andere Hand stützt auf dem anderen HT auf.



Absichten und Hinweise

- ◎ Verbesserung der Kopplungsfähigkeit
- ✔ Bei fitten Gruppen können auch leichte Gewichte in die Hand hinzugenommen werden

- ◎ Kräftigung der Rumpfmuskulatur

- ◎ Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Verbesserung der Koordination

- ✔ Langsame kontrollierte Bewegungsausführung und fließende Atmung

- ◎ Das Rutschen ist eine sehr kräftigende Übung für die gesamte Rumpfmuskulatur.

- ✔ In dieser Position kann man sich auch wunderbar räkeln und strecken.

- ◎ Die Drehübung wirkt kräftigend und mobilisierend.



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Schulterbrücke mit langer Handtuchrolle

- ⦿ Beide Handtücher übereinander zu einer festen langen Rolle einrollen.



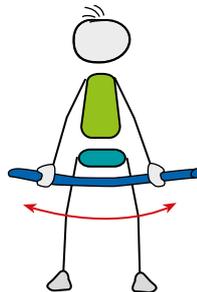
Der Länge nach mit dem Rücken auf die Rolle legen. Langsam mehrmals zur Schulterbrücke auf- und abrollen. Danach die Beine im Wechsel angewinkelt in die Stufenlagerung bringen. Die Arme langsam hinter dem Kopf ablegen, den Körper ausstrecken und entspannen. Abschließend die HT-Rolle entfernen und nachspüren.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Handtuch ziehen

- ⦿ Jede/r TN hat ein HT, Kreislaufstellung

Das HT hinter dem Rücken fassen und sanft mit gestreckten Armen nach rechts und links ziehen.



● Rücken abtrocknen

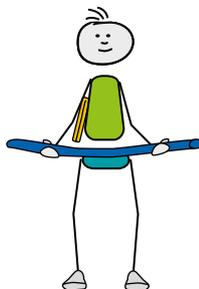
Das HT diagonal hinter den Rücken führen und mit je einer Hand oben und unten fassen, wobei die Daumen zueinander zeigen. Durch Auf- und Abwärtsbewegungen den „Rücken abtrocknen“.

● Handtuchrotation

- ⦿ Jede/r TN hat zwei Handtücher.

Ein HT zwischen Ellenbogen und Oberkörper einklemmen. Das andere HT lang vor dem Körper fassen, wobei beide Daumen nach außen zeigen, und das HT vor dem Körper nach rechts und links ziehen.

Seitenwechsel des eingeklemmten HT



● Reflexion der Stunde und Verabschiedung

- ⦿ Kreislaufstellung

Die TN haben zum Abschluss der Stunde die Möglichkeit, ihren Eindruck zu den Übungen mit dem Handtuch wiederzugeben.

Absichten und Hinweise

- ⦿ Entspannung der Rückenmuskulatur

- ⚠ Der/die TN legt sich mit der Wirbelsäule auf die Rolle, wobei der Bereich vom Hinterkopf bis zum Kreuzbein auf dem HT liegen sollte.

- ⚠ Zusätzliche Verwringungen machen die HT-Rolle noch härter.



- ⦿ Dehnung der Schultermuskulatur

- ⚠ Die Daumen zeigen nach außen.

- ⚠ Es sollen keine Schmerzen in der Schulter auftreten!

- ⦿ Dehnung der Schultermuskulatur

- ⚠ Möglichst den unteren Arm nach hinten oben ziehen. Den Ellenbogen nicht beugen.

- ⦿ Rumpfrotaion

- ⦿ Reflexion und Verabschiedung der TN

- ⚠ Hinweis darauf geben, dass alle Übungen auch zu Hause durchgeführt werden können.



Propriozeptives Training

Training zur Stabilisation des Gleichgewichts

Vorbemerkungen/Ziele

Die Begriffe propriozeptives Training, propriorezeptives Training, sensomotorisches Training oder Balance Training werden häufig für das Training der Koordination benutzt, von der das propriozeptive Training ein Teilgebiet darstellt. Propriozeptoren sind Sensoren in den Muskeln, Sehnen und Gelenken, die Informationen über Gelenkstellungen, Längenveränderungen und Spannungsveränderungen rückmelden.

Propriozeptives Training wird in der Prävention und Rehabilitation angewendet, vor allem für den Bereich der Sprunggelenke und Kniegelenke als Stabilisationstraining der tieferliegenden, kleinen Muskeln.

Daneben sagt man dem propriozeptiven Training schon lange auch die Verbesserung von athletischen Fähigkeiten, z. B. Sprunghöhenverbesserung, nach.

Trotz des in vielen Studien nachgewiesenen positiven Aspektes, bestehen allerdings keine klaren Trainingsprinzipien für das propriozeptive Training. Insofern beruhen propriozeptive Übungsformen zumeist auf Erfahrungswerten. Die Übungen werden auch gerne ohne Schuhe durchgeführt.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Einfrieren I

- ⊙ Mehrere Durchgänge in Block- oder Kreisaufstellung

- Lockeres Traben auf der Stelle
- Laufen mit leichtem Kniehub auf der Stelle
- Skippings auf der Stelle

Auf Kommando „Stopp“ schnelles Verharren auf einem Bein und ausbalancieren.

● Einfrieren II

- ⊙ Alle TN laufen im Bewegungsraum umher.

Auf Kommando **springen** alle TN in eine vorgegebene Position: Standwaage, Hampelmann, Einbeinstand, Hocke auf Zehenspitzen. Das Einnehmen der Positionen, in denen verharret wird, soll möglichst schnell und sicher, das heißt, ohne nachhüpfen und abstützen, erfolgen.

Auf ein weiteres Kommando wird der Lauf fortgesetzt.



● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Gemischtgeschlechtliche Gruppe von Erwachsenen (Frauen und Männer) mit Erfahrungen im Training von Stabilität, Gleichgewicht und Balance

Material:

Gymnastikmatten, gefaltete Handtücher oder gerollte Matten, Balance-Pads, Bälle und Reifen, Langbänke, Schaumstoffbalken, Seilchen und kleine Kästen

Ort:

Sport- oder große Gymnastikhalle

Absichten und Hinweise

- ⊕ Aufmerksamkeitsschulung, geistige Wachheit
- ⊕ Einstimmung auf die körperliche Betätigung schaffen: Vorbereitung des Herz-Kreislaufsystems, Zunahme der Nervenleitgeschwindigkeit, Verbesserung der koordinativen Leistungsbereitschaft bezüglich Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit, Kniestabilisationstraining

- ♣ Achsengerechte Ausführung und ohne korrigierendes Wackeln

- ⊕ Im Vergleich zur Übung „Einfrieren I“ steigt durch den kleinen Sprung die Anforderung an Kraft und Gleichgewicht.

- ♣ Zur Verbesserung der Körperbeherrschung können die Augen in den Haltepositionen geschlossen werden.

- ♣ Außerdem kann die Übungsleitung (ÜL) die Halteposition erst im Sprung nach dem „Stopp“-Kommando zurufen.

Fitness
05.2016

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● **Twist**

- Freie Aufstellung an einer Hallenmarkierungslinie

Die TN führen möglichst schnellste Sprünge über Linien aus:

- Beidbeinig vor und zurück
- Einbeinig rechts/links
- In unregelmäßiger Abfolge rechts/rechts/links usw.

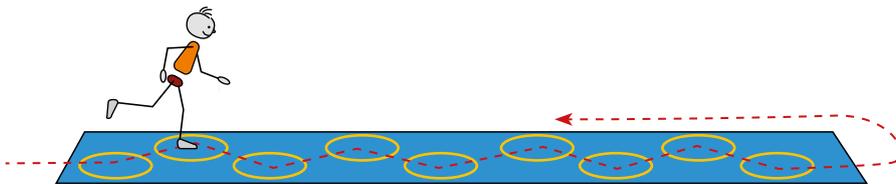
● **Zick-Zack**

- Zick-Zack-Sprünge durch Reifen auf einer Mattenbahn

Zunächst beidbeinige, dann einbeinige Sprünge durch die Reifen im Zick-Zack durchführen.

Die einbeinigen Sprünge mit Rhythmusvorgabe: schnell mit rechts wieder aus dem Reifen lösen/abspringen und sicher mit links im nächsten Reifen für ca. 3 Sekunden verharren, bevor der nächste Sprung nach rechts und zurück erfolgt.

Es kommt nicht auf die Geschwindigkeit sondern auf die Qualität der Bewegungsausführung an, das heißt, ein sicherer Stand ist wichtig.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 Minuten)

● **Statue umwerfen**

- Die TN bilden Paare.

Im Einbeinstand wird der/die übende TN von hinten an wechselnden Körperstellen überraschend berührt, um ihn/sie aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Der Partner/die Partnerin drückt zunehmend ruckartig an Rücken, Schulter, Hüfte, Knie usw.

Der Druck kann seitwärts oder nach vorne erfolgen.

Die übenden TN können die Augen schließen, um die Anforderung an die Gleichgewichtsfähigkeit zu erhöhen.

● **Einbeinstandvariationen mit Partner/Partnerin**

- Die TN bilden Paare.

Die Partner/-innen stehen sich im Einbeinstand gegenüber und spielen sich einen Ball zunehmend ungenau zu.

Im Stand wird das freie Bein angewinkelt nach vorne gehalten. Nach 20–30 Sekunden Haltezeit erfolgt ein Standbeinwechsel.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Aktivierung der Muskel- und Sehnenspindeln sowie der Gelenksensoren

- ✔ Durch die schnellen Sprünge haben die TN nie festen Stand, so dass es auf eine schnelle Anpassung und Balance nach der Landungen ankommt.

- ⊙ Verbesserung der Schnell- und Explosivkraft

- ✔ Der Reifenabstand kann variiert oder unregelmäßig gestaltet werden.

- ✔ Es können auch Hindernisse, z. B. Seilchen, Schaumstoffbalken oder für Fortgeschrittene Langbänke oder kleine Kästen, übersprungen werden.

- ✔ Es kann auch mit halben oder ganzen Drehungen nach dem Absprung gearbeitet werden.

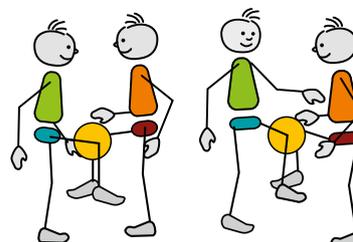
- ⊙ Verbesserung der Haltekraft und der Bewegungssteuerung durch Ausgleichen des zunehmenden und nachlassenden Drucks

- ✔ Wenn vorhanden, sollte die Unterstützungsfläche nachgebend sein, wie auf einer Gymnastikmatte, einem zusammengelegten Handtuch oder einem Balance-Pad.

- ✔ Die Übung kann auch im Vier- oder Dreifüßlerstand durchgeführt werden.

- ⊙ Training der unbewussten Bewegungsauslenkung und Feinkorrektur

- ✔ Mit dem freien Bein kann auch ein weiterer Ball zwischen den Innen- oder Außenseiten der Oberschenkel von beiden Partnern eingeklemmt werden.

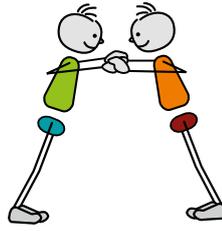


Stundenverlauf und Inhalte

● Trapez

- Die TN bilden Paare.

Zu zweit stehen sich die Partner/-innen gegenüber, fassen sich an den Händen und gehen so weit mit den Füßen nach hinten auseinander, dass sie sich in Schrägstellung noch stabilisieren können.



Bei Ganzkörperstreckung und -anspannung führen beide TN gleichzeitig Liegestütze aus.

● Brücke

- Die TN bilden Paare.

Zu zweit stehen die Partner/-innen Rücken an Rücken. In dieser Position werden die Knie bis zu 90 Grad gebeugt.

- Die TN lassen einen Ball um sich herumkreisen.
- Die TN einigen sich darauf, eine gewisse Strecke in der eingenommen Ausgangsstellung seitlich zu überwinden.
- Ein TN hebt unvermittelt für den Partner/die Partnerin einen Fuß vom Boden.
- Die TN halten nur über einen zwischen den Rücken eingeklemmten Ball Kontakt und führen die Übungen aus.

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Mattensurfen

- Unter eine Gymnastikmatte werden mindestens 8 feste Bälle gelegt. Die TN bilden Kleingruppen von 5–7 TN.

4–6 TN knien um eine Matte herum und versuchen gemeinschaftlich, eine/n TN, die/der auf der Matte „surft“, durch kreisende oder abrupte Bewegungen an der Matte, aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die/der TN auf der Matte versucht, aufrecht stehen zu bleiben und durch kleine Schritte die Bewegung der Matte auszugleichen.

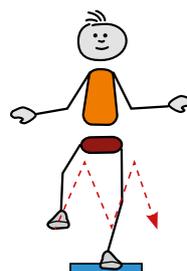
Das Spiel basiert auf Freiwilligkeit. Es wird durchgewechselt, bis alle interessierten TN auf der Matte „surfen“ konnten.

● Einbeinige Pantomime

- Alle TN bilden einen Innenstirnkreis. Jede/r TN steht auf einer weichen Unterlage (Balance-Pad, gerollte Matte, gefaltetes Handtuch).

Im Einbeinstand wird der eigene Vorname mit dem freien Bein in die Luft geschrieben. Beinwechsel

Wer es nicht schafft, einbeinig längere Zeit im Gleichgewicht zu bleiben, setzt die Fußspitze kurz auf: Kurz rechts vor dem Körper, rechts hinter dem Körper, links vor dem Körper und links hinter dem Körper.



Absichten und Hinweise

- ◎ Verbesserung der Haltekraft

- ✓ Die TN sollten etwa gleich groß sein.

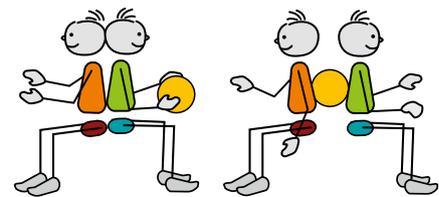
- ✓ Die ÜL achtet darauf, dass ein Hohlkreuz oder eine Hüftbeugung vermieden wird.

- ✓ Je kräftiger die TN sind, desto größer kann der Abstand der Ausgangsstellung gewählt werden.

- ✓ Bei gutem Erfolg drücken sich die beiden TN an einem Ball zwischen ihren Händen zu den schrägen Liegestützen ab.

- ◎ Verbesserung der Haltekraft

- ✓ Die ÜL achtet darauf, dass die Kniegelenke nicht vor den Fußspitzen sind, das heißt, dass der Kniewinkel nicht kleiner als 90 Grad wird.



- ◎ Kontrolle des Körperschwerpunkts, Antizipation der Mattenbewegung mit den Füßen

- ✓ Die um die Matten knienden TN achten darauf, dass der/die TN auf der Matte nicht unkontrolliert von der Matte stürzt und leisten ggf. Hilfestellung.

- ✓ Vor der letzten Übung werden die Bälle weggeräumt oder in einem Ballsack bzw. umgedrehten Kasten gesammelt.

- ◎ Tiefensensibilität und differenziertes Bewegungsempfinden vermitteln

- ✓ Beim Fußspitzen-Auftippen bleibt die Anforderung die gleiche, nämlich sich bei körpereigenen Bewegungen auszubalancieren.



Raus in den Wald

Mit Köpfchen an die frische Luft

Vorbemerkungen/Ziele

Ziel der dargestellten Stunde ist die Steigerung der allgemeinen Konzentrationsfähigkeit sowie der Koordination. Die Inhalte der Stunde folgen dem Prinzip, dass eine verbesserte Leistung im Sport durch das Zusammenwirken von Wahrnehmung, sportlicher Bewegung sowie intensiver Gehirnaktivität erfolgen kann.

Insbesondere die frische Luft sowie der naturbelassene und unebene Untergrund im Wald verleihen der Stunde ein besonderes Flair, welches die grauen Zellen kräftigt anregt.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● **Begrüßung und Vorstellung des Stundenkonzeptes sowie Besprechung der wichtigsten Regeln**

⦿ Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmenden (TN) versammeln sich im Kreis.

Die ÜL stellt das Stundenkonzept vor und erwähnt die wichtigsten Regeln zum Verhalten im Wald:

- Ruhig und respektvoll gegenüber Tieren sein!
- Keine Pflanzen für den Garten oder die Tischdekoration „sammeln“ sowie Äste abbrechen!
- Alles an Material/Müll wieder mitnehmen!

● **Stadt-Land-Fluss-Baum-...**

⦿ Die TN bilden Zweigruppen und positionieren sich an den im Wald verteilten Hütchen, welche als Startposition dienen.

An einem zentralen Ort legt die ÜL Klemmbretter mit vorbereiteten Tabellen des Spiels „Stadt-Land-Fluss“ aus. In der Tabelle sollten mindestens elf Spalten (Stadt / Land / Fluss / Baum / Blume / Sportart / Tier / Lied / Star / Beruf / Anzahl der Punkte) vorhanden sein.

Zu Beginn des Spiels ruft die ÜL laut einen Buchstaben. Jedes Team hat nun die Aufgabe, zu jedem Oberbegriff in den Spalten ein Wort mit dem gerufenen Anfangsbuchstaben einzutragen.

Der/die erste Spieler/-in pro Team läuft los, trägt einen Begriff ein und rennt anschließend die Strecke zu seinem Team zurück; dort angekommen darf der/die Teampartner/-in starten. Das Team, welches als erstes alle zehn Begriffe mit dem jeweiligen Anfangsbuchstaben eingetragen hat, ruft laut „STOPP“. Dann darf kein Team mehr weitere Begriffe eintragen.

Nun folgt die Auswertung des Durchgangs:

- Keine oder falsche Lösung = 0 Punkte
- Mehrere Teams mit dem gleichen Begriff = 5 Punkte
- Als einziges Team mit dem Begriff = 10 Punkte

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten (zzgl. einem möglicherweise etwas längeren Weg von der Halle zum Wald und zurück)

Teilnehmer/-innen (TN):

12–24 Jugendliche oder Erwachsene

Material:

Stifte, Klemmbrett, Hütchen, Papier, eventuell Jonglagebälle, Tannenzapfen, farbige Zettel

Ort:

Wald oder Außengelände

Absichten und Hinweise

⦿ Die TN werden auf den Stundenprozess eingestimmt und wissen, was sie erwartet.

✔ Die Besprechung/Erarbeitung der Regeln zum Verhalten in der Natur sollte dem Alter der TN angepasst sein.

⦿ Vertraut machen mit dem Gelände, motorische sowie kognitive Einstimmung auf den Stundeninhalt

Stadt	Land	Fluss	Baum	...	PUNKTE

✔ Die Entfernung der Hütchen und damit die Laufstrecke sollte dem Leistungsniveau angepasst sein.

✔ Ebenfalls lässt sich hier eine Differenzierung vornehmen, wenn einige Gruppen weiter laufen oder z.B. über Baumstämme den Weg zurücklegen müssen.



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Bäumequadrat

- Die TN verteilen sich gleichmäßig auf alle vier Seiten eines mit Ästen abgesteckten Quadrates.

Auf Kommando der ÜL laufen die TN nun von allen Seiten gleichzeitig auf die gegenüberliegende Seite vorwärts hin sowie rückwärts zurück. Dabei dürfen die TN in der Mitte nicht mit einer weiteren Person zusammenstoßen.

In jedem Durchgang erfolgt eine Erschwerung der Laufformen: Anfersen, Kniehebellauf, Arme kreuzen hinzunehmen, den eigenen Vornamen buchstabieren, Rechenaufgaben der ÜL lösen usw.

● Stöckelauf

- Entsprechend der TN-Zahl werden zwei bis vier Reihen aus Stöcken (ca. 10–15 m lang) gelegt, so dass ca. 6–8 TN in einer Reihe stehen.

Die TN springen/laufen diese Stockreihen in folgenden Rhythmen:

1. Rhythmus:

linke Seite ➡ linker Fuß, rechte Seite ➡ rechter Fuß,
linke Seite ➡ beide Füße, rechte Seite ➡ rechter Fuß,
linke Seite ➡ linker Fuß, rechte Seite ➡ beide Füße,
linke Seite ➡ linker Fuß usw.

2. Rhythmus:

linke Seite ➡ rechter Fuß, rechte Seite ➡ linker Fuß,
rechte Seite ➡ beide Füße, linke Seite ➡ rechter Fuß,
rechte Seite ➡ linker Fuß, linke Seite ➡ beide Füße,
rechte Seite ➡ rechter Fuß usw.

Ausgehend von diesen beiden Basisrhythmen müssen die TN ständig neue Denk- und Bewegungsaufgaben lösen: Buchstabieren des Vereinsnamens vorwärts/rückwärts, Aufzählen von Primzahlen, Benennung der weiblichen Vornamen in der Gruppe, Benennung der männlichen Vornamen in der Gruppe, Aufzählen europäischer Hauptstädte, Jonglieren von Bällen, rückwärts laufen usw.

● Tannenzapfen-Jonglage

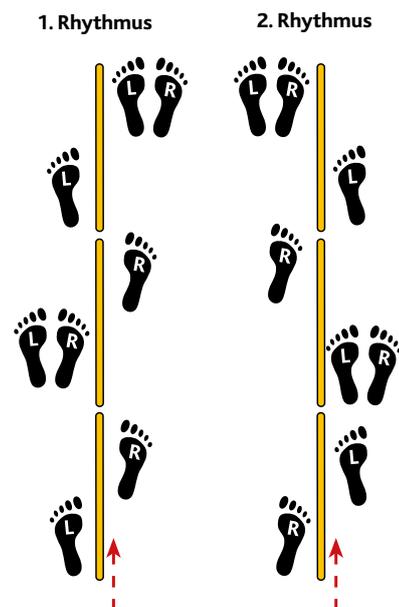
- Alle TN stehen in einem Innenstirnkreis. Unterschiedliche Arten von Tannenzapfen werden vorher aufgesammelt.

Die Aufgabe besteht darin, sich die unterschiedlichen Tannenzapfen innerhalb des Kreises zuzuwerfen. Dabei erhalten die verschiedenen Tannenzapfen jeweils andere Aufgaben.

- **Aufgabe Tannenzapfen 1:** Die Reihenfolge vorwärts festlegen
Die ÜL beginnt damit, einem/einer TN einen Tannenzapfen zuzuwerfen, diese/dieser wirft ihn weiter an eine andere/einen anderen TN. Jede/jeder TN muss den Zapfen einmal erhalten, bis er zum Schluss wieder bei der ÜL landet. Diese Wurfreihenfolge von TN zu TN müssen sich alle TN merken und diese in den folgenden Runden weiterhin einhalten.

Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der koordinativen Fähigkeit, insbesondere der Kopplungsfähigkeit
- ✔ Eine Einbindung von TN, die nicht mitmachen können, wäre für die Bewegungs- und Rechenaufgaben bei den einzelnen Läufen gut möglich. Oder die TN bringen sich reihum mit Bewegungsideen ein.
- ◎ Aktivierung und Verknüpfung von beiden Gehirnhälften durch häufige Überkreuzbewegungen
- ✔ Beim Springen darauf achten, dass der Boden nicht zu uneben ist. Umgestoßene Äste aufgrund der möglichen Umknickgefahr wieder richtig positionieren.



- ◎ Förderung der Merkfähigkeit und Konzentration
- ✔ Falls keine klar voneinander zu unterscheidenden Tannenzapfen zu finden sind, empfiehlt es sich, die einzelnen Zapfen mit farbigen Bändern zu markieren.
- ✔ Kein TN soll einen Tannenzapfen in der ersten Runde zweimal erhalten.

Stundenverlauf und Inhalte

- **Aufgabe Tannenzapfen 2:** Die Reihenfolge rückwärts werfen
- **Aufgabe Tannenzapfen 3:** Tannenzapfen in der festgelegten Reihenfolge vorwärts werfen und den eigenen Namen nennen
- **Aufgabe Tannenzapfen 4:** Tannenzapfen in der Reihenfolge rückwärts werfen und den Namen des Empfängers/der Empfängerin nennen
- **Aufgabe Tannenzapfen 5:** Tannenzapfen in der festgelegten Reihenfolge vorwärts werfen und eine Sportart nennen
- **Aufgabe Tannenzapfen 6:** Tannenzapfen zur übernächsten Person werfen

Als Extra werden die Aufgaben nun getauscht: z.B. bedeutet Tannenzapfen 1 nun die Aufgabe von Tannenzapfen 3 zu erledigen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Himmelsrichtungslauf

- ⦿ Die TN stehen in der Mitte der Waldfläche zwischen einigen Bäumen. Die ÜL steht einige Meter entfernt, idealerweise auf einer etwas erhöhten Position.

Die ÜL gibt nun Anweisungen, in welche Richtung (nach vorne, nach hinten, nach links oder nach rechts) die TN laufen müssen. Im ersten Durchgang ruft die ÜL die verschiedenen Himmelsrichtung (Nord = auf die ÜL zu, Süd = von der ÜL weg, usw.

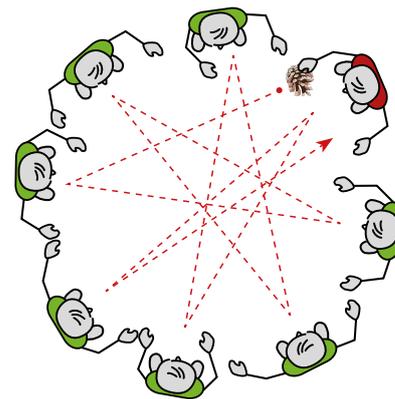
In den weiteren Durchgängen werden die Laufrichtungen wie folgt anmoderiert:

- Durch Anzeigen der Zahlen 1, 2, 3 und 4 mit den Fingern
- Durch Hochhalten von farbigen Zetteln

Anschließend werden die Symbole, das Anzeigen und die Rufe der Himmelsrichtungen immer abwechselnd genutzt.



Absichten und Hinweise



- ⦿ Schulung der Reaktionsfähigkeit und des Erinnerungsvermögens

- ⚡ Es muss genügend Platz in alle Richtungen zum Laufen vorhanden sein.

- ⚡ **Extra:** Zur Steigerung besteht die Möglichkeit, nach mehreren Durchgängen die Bedeutungen zu tauschen, so dass beispielsweise Nord nun Süd bedeutet.

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Reflexion der Stunde

- ⦿ Die TN und ÜL versammeln sich im Kreis.

Gemeinsam mit der ÜL reflektieren die TN die durchgeführte Stunde.

Mögliche Impulse:

- Beschreibt bitte den Unterschied zwischen Halle und Wald.
- Begründet, warum euch das eine oder andere besser gefällt.
- Erklärt, welche Übungen/Spiele euch besonders gefallen haben und welche nicht.
- Benennt Bereiche, in denen ihr Bewegung und Gehirnaktivität oft zusammen benutzt.

● Aufräumen und Verlassen des Waldes

Nach der Durchführung der Stunde suchen die TN gemeinsam mit der ÜL noch einmal das genutzte Gelände ab und sammeln die kompletten Materialien sowie den Müll ein und nehmen alles mit zur Sporthalle, wo alles weggeräumt wird.

- ⦿ Die Reflexion über das Erlebte fördert die bewusste Teilnahme bis zum Ende der Stunde, da insbesondere gehirnaktivierende Übungen durchgängig umgesetzt wurden. Hier ist auch besonders der Alltagstransfer interessant.

- ⦿ Respektvoller Umgang mit der Natur, Mitnahme des eigenen Materials und Mülls
- ⚡ Oftmals befinden sich hinter Bäumen oder an Sträuchern noch Jacken, Uhren, Handys, Getränkeflaschen etc.!



Windsurfen für Einsteiger/-innen

„Segel aufholen und starten“

Vorbemerkungen/Ziele

Für jeden/jede Windsurf-Einsteiger/-in sollte es das Ziel sein, in der ersten Einheit das traumhafte Gefühl zu genießen, vom Wind angetrieben selbstständig zu starten und zu beschleunigen.

In einem anfängertauglichen Revier mit möglichst stehtiefem Wasser und mit geeignetem Material sollte dies möglich sein.

Dieses Stundenbeispiel zeigt in drei Unterrichtseinheiten einen sinnvollen Lehrweg mit allen notwendigen Vorübungen auf. Von entscheidender Bedeutung sind dabei die zu treffenden Sicherheitsvorkehrungen.

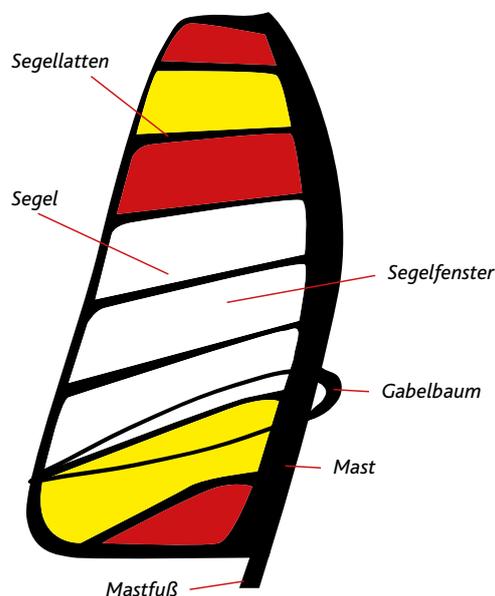
Eine Anbindung an einen ausbildungsberechtigten DSV-Verein oder eine DSV-Windsurfschule und der Einsatz eines windunabhängigen Fahrzeugs sind sehr zu empfehlen.

Das Stundenbeispiel enthält Teilauszüge aus dem offiziellen Lehrbuch des Deutschen Segler-Verbandes „Windsurfen für Kids“, Marcel Lamers, 1. Auflage 2014, DSV Verlag GmbH, Hamburg.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (35–40 Minuten)

RIGG-SPIELE



● Laufspiel mit den Begriffen Luv, Lee, Quer zum Wind

Die TN laufen durcheinander. Auf Kommando der Übungsleitung (ÜL) laufen sie nach Luv, nach Lee oder genau quer zum Wind.

● Tragetechniken und Begriffe

Erklären der Aufbewahrung der Riggs und der Tragetechniken sowie der Begriffe Mast, Mastfuß, Gabelbaum und Segel. Individuelle Einstellung der Gabelbaumhöhe



Rahmenbedingungen

Zeit:

135 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

6–10 Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren

Material:

6–10 einsteigertaugliche Boards mit ausreichend Volumen, 6–10 entsprechende Riggs, 6–10 Neoprenanzüge, 6–10 Paar Neoprenschuhe, 2 Bojen, 1 windunabhängiges Fahrzeug

Ort:

Stehrevier

Absichten und Hinweise

- ⊙ Aufwärmen, spielerisches Erlernen der wichtigsten Begriffe
- ⊙ Die TN sollen ...
 - Luv und Lee bestimmen können und wichtige Begriffe des Riggs kennen,
 - Tragetechniken kennen,
 - selbstständig den Gabelbaum auf Brust- bis Schulterhöhe fixieren können,
 - das Rigg mit geradem Rücken aufholen können,
 - wissen, dass der Mast der Drehpunkt bzw. das Gelenk des Riggs ist,
 - das Rigg leicht stellen können,
 - fieren und dichtholen kennen und anwenden können.

- ✔ Die TN sollen sich gegenseitig genug Platz lassen, um die Riggs zu transportieren.

Stundenverlauf und Inhalte

☉ Die TN stellen sich an Land in Kreisformation auf.

• Übungen mit dem Rigg

- Segel aufholen bis zur Grundstellung (Mast am langen Arm)
- Rigg ins Gleichgewicht stellen
- Fieren und Dichtholen erklären und üben
- Riggs leicht stellen und in die Hände klatschen, Pirouette drehen, Rigg mit Partner tauschen
- Kreislauf (auf Signal jeweils zum nächsten Rigg laufen und dieses übernehmen)



BRETT-SPIELE

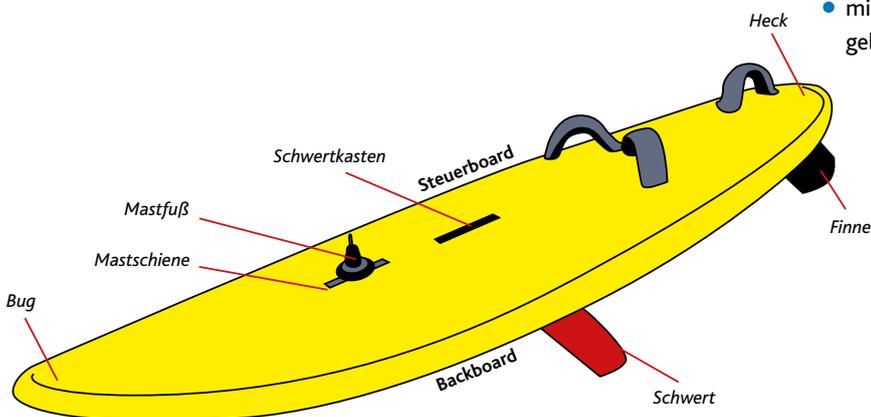
☉ Die TN befinden sich noch an Land.

• Laufspiel Osten-Süden-Westen-Norden

Die TN laufen nach von der ÜL vorgegebenen Himmelsrichtungen.

• Lagerung und Transport sowie Begriffe

Lagerung und Transport der Boards (ggf. verschiedene Boardgrößen) erklären
Begriffe *Bug*, *Heck*, *Finne*, *Schwert*, *Schwertkasten*, *Steuerboard* und *Backboard* erklären



☉ Die TN begeben sich mit ihren Boards ins stehetiefe Wasser.

• Übungen mit dem Brett

- Auf dem Board im Liegen paddeln (Bug voraus)
- Auf dem Board sitzen, knien, stehen, Kniebeugen ausführen, Wellen machen und unter dem Board durchtauchen
- Zu zweit paddeln, aufeinander zu gehen, Plätze tauschen
- Auf den Boards stehend Boards tauschen
- Gegenseitig auf dem Board stehend schieben



Absichten und Hinweise

☑ Beim Segel aufholen sollte ein Fuß den Mastfuß am Boden fixieren.

☑ Bei allen Übungen stehen Spaß und Bewegung im Vordergrund.

☑ Die TN tragen Neoprenanzüge und möglichst Neoprenschuhe.

☉ Die TN sollen ...

- wichtige Begriffe kennen,
- Tragetechniken kennen,
- den sichersten Standpunkt auf dem Board auf der Längsachse kennen,
- wissen, dass das Schwert Gleichgewicht und Kurs stabilisiert,
- wissen, dass die Finne den Kurs stabilisiert,
- mit dem Kopf untergetaucht sein und viel gelacht haben.



Stundenverlauf und Inhalte

● Segel aufholen und Starten am Simulator

- Drei bis vier TN je Simulator (an Land liegendes Board mit Rigg ohne Finne und Schwert) an Land. Jeder/Jede TN sollte die Bewegung aktiv ausgeführt haben.

Erklärung und Demonstration der Hauptbewegungsmerkmale auf dem Simulator an Land

- Brett quer zum Wind, Rigg in Lee
- Aufsteigen, vorderer Fuß vor dem Mast, hinterer Fuß nahe am Schwert
- Aufholleine greifen, aufrechte Körperhaltung
- Durch Gewichtseinsatz Rigg anheben, Hand über Hand Rigg aufholen
- Vordere Hand greift Mast, Arm lang
- Grundstellung
- Brett ausrichten
- Freien Raum in Fahrtrichtung prüfen
- Durch Körperdrehung Rigg nach Luv ziehen, dabei gleichzeitig vorderen Fuß hinter den Mast setzen
- Freie Hand greift den Gabelbaum
- Durch Oberkörperdrehung dosiert dichtholen

SCHWERPUNKT (75 Minuten)

● Sammelsignal

Signal vereinbaren, auf welches alle TN zum Sammelpunkt zurückzukehren haben.

● Zusammenbauen von Boards und Riggs, Startpunkt auf dem Wasser

- Je TN ein Board mit Rigg

● Schildkröte auf dem Wasser

Rigg auf das Heck legen und in Bauchlage paddeln. Die Füße halten das Rigg im Gleichgewicht. Jeder/Jede TN soll eine kurze Strecke nach Luv gepaddelt sein.



● Segel aufholen und Starten auf dem Wasser

- Demonstration auf dem Wasser durch die ÜL



Mehrfache Demonstration unter Benennung der Hauptbewegungsmerkmale

Anschließend Wechsel von Übungs- und Korrekturphasen

Absichten und Hinweise

- ◎ Die TN sollen ...

- den Bewegungsablauf in Schlagworten kennen,
- wissen, dass der freie Raum überprüft werden muss,
- den Fußwechsel ohne Zusatzschritte auf der Brettlängsachse durchführen können,
- die Körperdrehung beim Anfahren gezielt einsetzen und
- dosiert dichtholen und anfahren können.

- ✔ Beim Aufholen des Segels auf den geraden Rücken achten.

- ✔ Die Boje als Treff- und Sammelpunkt für die Gruppenkorrekturen sowie als wichtige Orientierungshilfe für später auslegen.

- ◎ Jeder/Jede TN soll wissen, wie er/sie sicher alleine zum Ufer zurückkehren kann.

- ✔ Wichtig: Die TN auf mögliche Revierbesonderheiten und Gefahrenstellen hinweisen

Fotos:
Axel Reese



Stundenverlauf und Inhalte

● Erklärung und Demonstration der Fahrstellung

- ⦿ Jede/jeder TN übt für sich.

Erklärung und Demonstration der Fahrstellung durch die ÜL

- Aufrechte Körperhaltung
- Blick in Fahrtrichtung
- Vordere Hand greift an Gabelbaum
- Hände greifen schulterbreit
- Arme leicht angewinkelt
- Füße stehen schulterbreit
- Fußspitzen zeigen schräg nach vorn
- Segelstellung kontrollieren



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Letzte Fahrt zu einem Ziel auf Halbwindkurs

- ⦿ Genug Abstand zwischen den TN lassen

Vom Sammelpunkt aus fahren alle TN auf Halbwindkurs zum Ufer zurück.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Abbau bzw. Wegtransport der Boards und Riggs

- ⦿ Jeder/Jede TN bringt das eigene Board und Rigg an den dafür vorgesehenen Platz zurück.



● Stundenabschluss in der Gruppe

- ⦿ Abschlusskreis

Die ÜL fasst die Übungen der Windsurfeinheit zusammen und die TN haben die Möglichkeit, Rückmeldungen zu geben.

Absichten und Hinweise

- ⦿ Die TN sollen ...

- die Hauptbewegungsmerkmale der Fahrstellung kennen,
- das Rigg immer im Gleichgewicht halten können,
- die Oberkörperdrehung gezielt einsetzen,
- wissen, dass mit zunehmendem Segeldruck beim Dichtholen das Körpergewicht zunehmend auf den hinteren Fuß verlagert wird.

- ⦿ Viel Übungszeit zum Erlernen von Fahrstellung, Dichtholen und Fieren geben.

- ⦿ Wichtig: Die ÜL muss stets alle TN im Blick haben, insbesondere in Lee.

- ⦿ Positiver Abschluss für alle TN

- ⦿ Startpunkt (am besten mit Boje markiert) genau auf Halbwindkurs zum Ziel auslegen

- ⦿ Individuelle Korrektur und viel Lob zum Abschluss

- ⦿ Wegräumen des Materials

- ⦿ Ggf. beim Lösen des Mastfußes helfen

- ⦿ Ggf. Boards zu zweit tragen lassen

- ⦿ Zusammenfassung des Gelernten, Ausblick auf die nächste Kursstunde





Mountain-Biking – Teil 3

„Wer richtig bremst, gewinnt!“

Vorbemerkungen/Ziele

Mountain-Biking boomt. Menschen aller Altersgruppen erfreuen sich an der Bewegung auf dem Fahrrad in der Natur.

Eines sollte ein/e Radfahrer/-in immer sein – ganz gleichgültig, auf welchem Rad er/sie unterwegs ist und wo er/sie sich befindet: bremsbereit.

Durch den sich ständig wechselnden Untergrund und die variierenden Bodenbeschaffenheiten stellt das Mountain-Biking erhöhte Anforderungen an den/die Fahrer/-in. Insbesondere das Bremsen muss beständig den vorherrschenden Bedingungen angepasst werden und findet häufig im Gefälle statt.

Ein Mountainbike hat keinen Rücktritt, es ist mit einer Vorder- und Hinterradbremse ausgestattet. Die Bedienung dieser beiden Bremsen in Zusammenhang mit einer angepassten Körperposition machen das Bremsmanöver zu einem komplexen Bewegungsablauf, der geübt werden will.

Wer richtig bremst, gewinnt Sicherheit!

Wichtige Hinweise:

Es ist davon auszugehen, dass die TN voll funktionstüchtige Mountain-Bikes benutzen, einen Fahrradhelm und der Witterung angepasste funktionelle Bekleidung tragen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

- Begrüßung und Bike-Check
- ⦿ Aufstellung im Innenstirnkreis, jede/r TN neben dem eigenen Bike stehend

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN.

Bike-Check

● Praxistest Vorderradbremse:

Jede/r TN zieht die Vorderradbremse und schiebt das Rad nach vorne

= Vorderrad blockiert, Hinterrad hebt vom Boden ab.



● Praxistest Hinterradbremse:

Jede/r TN zieht die Hinterradbremse und schiebt das Rad nach hinten

= Hinterrad blockiert, Vorderrad hebt vom Boden ab.



● Kontrolle der Schnellspanner:

An Vorder- und Hinterrad werden die Schnellspanner auf ihren festen Sitz hin überprüft.

● Kontrolle des Helms:

Jede/r TN überprüft den ausreichend festen Sitz des Fahrradhelms, ggf. Anpassung der Halteriemens.

Rahmenbedingungen

Zeit:

70 Minuten mit anschließender Tour zwischen 15–45 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

2–12 Personen im Alter von 6 bis 60 Jahren

Material:

10–12 Markierungshütchen, Seil mind. 3 Meter lang

Die Übungsleitung führt selbstverständlich ein Werk- und Flickzeug-Kit und ein Erste-Hilfe-Set mit sich.

Ort:

Eine vom Straßenverkehr geschützte Fläche, die frei von starken Unebenheiten ist, optimal in unmittelbarer Nähe zu einem übersichtlichen Wegstück mit leichtem Gefälle

Absichten und Hinweise

- ⦿ Überprüfung der wichtigsten sicherheitsrelevanten Fahrradteile zur Vermeidung von Unfällen aufgrund von Materialschäden
- ⚠ Die ÜL sollte mit den unterschiedlichen Typen von Mountain-Bikes und ihrer technischen Ausstattung vertraut sein, um bei evtl. auftretenden Fragen und Problemen – das Material betreffend – angemessen reagieren zu können.

Fitness/
Outdoor Trends
08.2016

Stundenverlauf und Inhalte

- **Alle Sättel runter**
- Jeder Sattel wird maximal abgesenkt. Die ÜL erklärt und die TN helfen sich dabei gegenseitig.

Bei allen folgenden Übungen muss der Körperschwerpunkt auf dem Rad abgesenkt werden. Ein zu hoher Sattel ist hinderlich und verfälscht die Erfahrung einer sicheren, weil tiefen Körperhaltung. Ausgangsposition der Übungen ist stehend in den Pedalen.

Wer doch mal im Sattel sitzen muss, der wird sich wie auf einer Harley Davidson oder wie ein Cowboy fühlen.



SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- **Mach-Dich-Groß und Mach-Dich-Klein**
- Die ÜL steckt mit 4 Markierungshütchen die zu fahrende Runde ab (Längsseiten mind. 20 Meter)

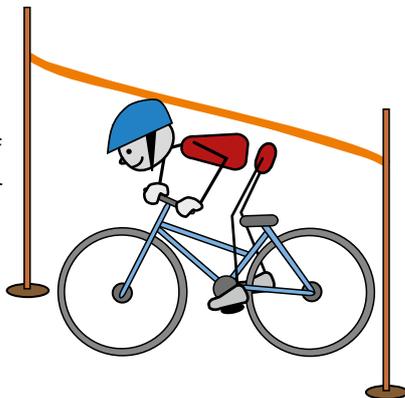
Die TN fahren in einem Oval/einer Runde fortlaufend in eine Richtung. Auf der einen Gerade machen die TN sich groß, auf der anderen Gerade machen die TN sich klein.

Für alle einen Richtungswechsel vornehmen.

- **Duck Dich**
- Das Seil in einer Höhe von circa 1,50 m halten oder an Bäumen, Pfählen o.ä. festbinden

Gleiche Aufgabe wie zuvor:
Nun sollen sich die TN auf der einen Gerade unter dem Seil hindurch ducken, während sie auf der anderen Gerade eine aufrechtere Position einnehmen.

Für alle einen Richtungswechsel vornehmen.



- **Erst Ducken, dann Bremsen**
- Mit Markierungshütchen auf beiden Seiten der Runde die Punkte vorgeben, an denen gestoppt werden soll (ca. 3 bis 5 m hinter dem Seil).

Die TN sollen beide Bremsen gleichzeitig dosiert ziehen, bis sie zum Stillstand kommen. Auf der einen Gerade zwingt das Seil in die tiefe Position, auf der anderen Gerade üben die TN den Bewegungsablauf ohne Seil.

Für alle einen Richtungswechsel vornehmen.

Nach der Übung die Markierungshütchen und das Seil einsammeln.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Ein abgesenkter Sattel und die dadurch mögliche tiefe Körperposition ist die Grundvoraussetzung für das Üben von sicheren Bremsmanövern.
- ✓ Evtl. wird Werkzeug benötigt, um die Sättel abzusenken.

- ⊙ Jede/r TN soll subjektiv den Unterschied der beiden geforderten Haltungen erfahren.

- ✓ Das Tempo sollte gemäßigt sein.

- ⊙ Indem sich die TN unter das Seil ducken, erspüren sie, wie sich wirklich gebeugte Gelenke (Ellbogen und Knie) anfühlen.

- ✓ In der tiefen Position werden die Ellbogen nach außen und die Knie so weit gebeugt, dass der Rücken gerade und optimalerweise parallel zum Boden ist.

- ⊙ Die TN lernen, dass vor jedem Bremsmanöver die Körperposition tiefer gebracht werden muss, denn nur so ist Tempoverzögerung sicher.

- ✓ Die ÜL überprüft den Bewegungsablauf jedes/jeder TN:

- Körperschwerpunkt tief bringen,
- Gelenke beugen und
- dann beide Bremsen gleichzeitig dosiert ziehen.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 MINUTEN)

● Bremskommando

- Die TN bilden 2er- oder 3er-Gruppen.

Die ÜL teilt jeder Gruppe eine Strecke/Bahn von 20 bis 30 Metern zu.

Die Gruppen einigen sich auf ein Kommando (z. B. In-die-Hände-Klatschen, verbaler Ausruf „Stopp/Halt“...).

Ein/e TN der Gruppe bleibt am Rand der Strecke/Bahn stehen, während der/die andere/n TN mit tiefer Körperposition heranrollen, und versuchen, auf gleicher Höhe/in gleichem Tempo zu bleiben. Vom TN am Rand kommt plötzlich das Kommando zum Bremsen. Die rollenden TN bremsen kontrolliert, wie zuvor geübt.

Wer hat den effektivsten Bremsweg bei sicherer Körperhaltung?

AUSKLANG (15–45 Minuten)

● MTB-Tour

- Alle Sättel werden wieder auf die normale Höhe gestellt.

Die ÜL ernennt eine/n verantwortungsvolle/n, sichere/n TN als Co-Guide, der/die die Gruppe nach hinten absichert.

Die Gruppe fährt gemeinsam im angrenzenden Gelände auf eine Tour von maximal 45 Minuten.

Die TN sollen während der Tour besonderes Augenmerk auf sichere Bremsmanöver legen.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Die TN sollen die tiefe Position auf dem Rad verinnerlichen, um konsequent sicher und spontan bremsbereit zu sein.

- ✓ Die ÜL achtet auf eine disziplinierte Durchführung innerhalb der Gruppen.

- ✓ Die TN wechseln sich im Kommando geben ab.

- ⊙ Ausdauerkomponente des Mountain-Biking ansprechen/erfüllen

- ✓ Die Streckenführung und -länge werden so gewählt, dass alle TN sie sicher und problemlos bewältigen können.



Fotos:
Nina Machuletz



Beckenbodentraining für Sie und Ihn

Kein Tabu sondern ein Muss!

Vorbemerkungen/Ziele

Der Beckenboden ist schon lange kein Thema mehr, das nur Frauen betrifft. Beide Geschlechter profitieren vom Beckenbodentraining. Beckenbodentraining kann, wenn es richtig erlernt wird, Symptome wie Inkontinenz oder Erektionsprobleme lindern und fester Bestandteil in Gruppenangeboten sein. Eine besondere Unterscheidung hinsichtlich der Übungen zwischen Frau und Mann muss nicht stattfinden.

Rahmenbedingungen

Zeit:
60 Minuten
Teilnehmer/innen (TN):
Männer und Frauen jeder Altersgruppe
Material:
Je TN 1 Turnmatten und 1 Softball, Musikanlage und Musik
Ort:
Turnhalle, Gymnastikhalle, Bewegungsraum

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Stundeneinstieg**
- Die TN stellen sich in einem Halbkreis auf.

Die Übungsleitung (ÜL) stellt das Stundenthema vor und erläutert kurz den Aufbau des Beckenbodens.

Der Beckenboden setzt sich aus drei Muskelschichten zusammen.

- Der Leitmuskel für die *äußere Schicht* ist der After.
Vorstellung: der Stuhlgang wird unterbrochen.
- Leitmuskel für die *mittlere Schicht* ist der Urinschließmuskel.
Vorstellung: der Urinstrahl wird beim Wasserlassen unterbrochen.
- Die *innere Muskulatur* kann nicht willkürlich und nur unter Anspannung der gesamten Beckenbodenmuskeln (innen und außen) angespannt werden.
Vorstellung: ein Ei aus dem Beckenboden nach oben saugen.

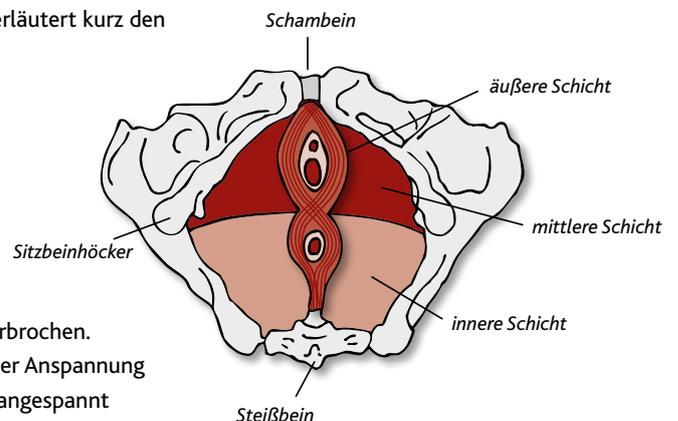
- **Gehstil**
- Die TN bewegen sich frei im Raum.

Die ÜL gibt Anweisungen zur Veränderung des Gehstils:

- Gehen auf den Zehenspitzen
- Gehen auf den Fersen
- Knie heben
- Anfersen
- Seitwärts gehen

Absichten und Hinweise

- ◎ Einstimmung auf das Stundenthema



- ◎ Aufwärmen und einstimmen, Erhöhung der Durchblutung im Beckenboden
- ✔ Musik zum Gehen im Hintergrund (ideal ca. 120 BPM)



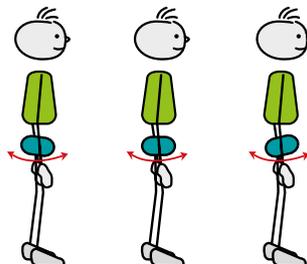
Stundenverlauf und Inhalte

● Beweglichkeit des Beckens

- TN stellen sich in einen Kreis auf.

Die TN lenken ihre Konzentration auf das Becken und sollen folgende Bewegungen ausführen:

- Beckenrollen (aufrichten und kippen)
- Achten Kreisen mit dem Becken
- Beckenkreisen
- Seitneigung (Links/Rechts)



SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Mit der Schließmuskulatur blinzeln

- Die TN liegen auf der Matte, ggf. mit einem Handtuch als Nackenrolle.

Die TN blinzeln mit der Schließmuskulatur, d.h., sie spannen die Beckenbodenmuskulatur kurz und fein mit wenig Kraft an - ähnlich wie beim Wimpernschlag.

Die TN können die Beine aufstellen oder ausstrecken, wie sie für sich das beste Gefühl haben.

Bei der Ausatmung den Muskel anspannen.

Es wird nacheinander erst die innere, dann die mittlere, dann die äußere Muskelschicht trainiert.

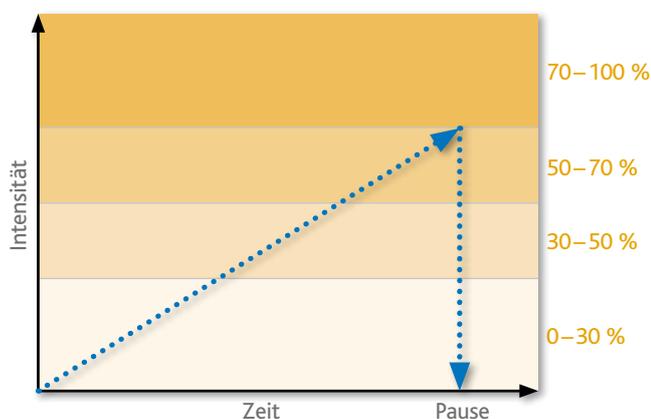
Glockenschlag

Eine Variation ist die Glockenschlagübung. Im Wechsel wird die mittlere und äußere Schicht angespannt.

Vorstellung: vorne, hinten, vorne, hinten anspannen

● Aufzugfahren

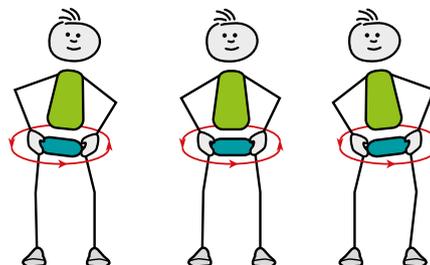
Die TN spannen den Schließmuskel leicht (30 % der Maximalspannung), mittel (50 %) und dann stark (70 %) an und entspannen wieder.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Die Konzentration wird mehr Richtung Becken gelenkt. Verbesserung der Beweglichkeit im Beckenbereich

- ✔ Jede Übung 15 Wiederholungen



- ⊙ Die Schließmuskulatur soll bewusst angesteuert, trainiert und vor allem kontrolliert werden.

- ✔ Die TN dürfen die Augen zur besseren Konzentration schließen.

- ✔ Die Beckenbodenmuskulatur nie zu 100 % im Training anspannen!

- ✔ Die TN machen je Muskelschicht drei Durchgänge und „blinzeln“ 10–15 Mal.

- ✔ Ausreichend Pause zwischen den Übungen (ca. 60 Sekunden, teilweise individuell) machen

- ⊙ Intensität der Muskelspannung einschätzen lernen, Muskelkräftigung

- ✔ Nie die Beckenmuskulatur 100 % anspannen!



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Beckenbodentraining in der Bewegung (alltagsnah)

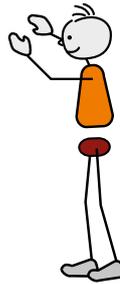
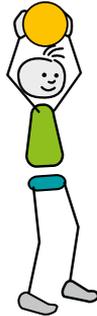
- ⦿ Die TN bleiben zuerst auf einer Stelle und bewegen sich dann frei durch die Halle. Jede/r TN hat einen Softball.

Die TN nehmen den Ball und werfen diesen von Hand zu Hand. Bei jedem Fangen wird einmal mit den Beckenbodenmuskeln geblinzelt. Ohne Vorgaben der ÜL entscheiden die TN individuell, mit welcher der drei Muskelschichten sie blinzeln.

● Fangspiel-Beckenbodentraining

- ⦿ Die TN bilden Paare und stehen sich mit einem Softball gegenüber.

Die TN werfen sich den Ball zu. Der/die Fänger/-in entscheidet individuell, mit welcher der drei Muskelschichten er/sie blinzelt.



Steigerung: zwei Bälle simultan werfen

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Muskelentspannung in Anlehnung an Jacobson

- ⦿ Die TN legen sich entspannt auf die Matte, ggf. mit dem Handtuch als Nackenrolle.

Bei dieser Entspannung steht nicht der Beckenboden im Vordergrund sondern die Wahrnehmung des Körpers, um diesen dadurch gezielt entspannen zu können.

Die ÜL gibt Anweisungen, welche Muskeln angespannt und entspannt werden sollen.

- Die Hände zu einer Faust ballen und Spannung wieder langsam lösen
- Die Oberarme anspannen und Spannung wieder langsam lösen
- Den Bauch richtig aufblähen und Spannung wieder langsam lösen
- Sich dünn machen und den Bauch einziehen und Spannung wieder langsam lösen
- Zehenspitzen nach oben ziehen und Spannung wieder langsam lösen
- Zehenspitzen nach unten drücken und Spannung wieder langsam lösen

Abschluss der Entspannung:

- Die TN öffnen die Augen
- Mehrfach tief ein- und ausatmen
- Mit den Armen in die Luft boxen
- Die Beine beugen und strecken
- Langsam aufstehen, über den Vierfüßler- und Kniestand aufstehen

Absichten und Hinweise

- ⦿ Im Alltag kann der Beckenboden selten selektiv angesprochen werden. Die Aufgabe mit dem Ball dient zur Ablenkung.

- ⦿ Erst die Übung im Gehen durchführen, wenn das Fangen und Anspannen der Beckenbodenmuskulatur im Stand klappt.

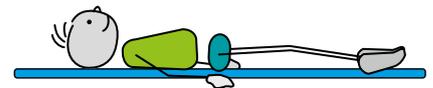
- ⦿ Alltagssituation mit der Reaktion auf Reize von außen simulieren

- ⦿ Es reicht auch, auf jeden zweiten oder dritten Wurf zu blinzeln.

- ⦿ Neben dem Halten ist auch die Entspannung Teil des Beckenbodentrainings, damit die Blase und der Darm zur rechten Zeit geleert werden können.

- ⦿ Leise Entspannungsmusik unterstützt die Entspannung.

- ⦿ Jede Übung einmal für 10 Sekunden halten, dann 60 Sekunden Pause



- ⦿ Die TN werden langsam „zurückgeholt“.

- ⦿ Auf ein langsames Aufstehen achten, um Schwindel nach dem Aufstehen zu vermeiden.



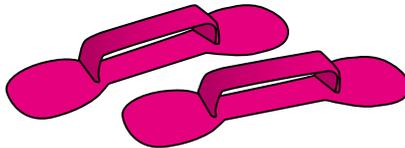
Aquapower ganz flexibel

Einsatz von neuen Handpaddles im Wasser

Vorbemerkungen/Ziele

Wasser ist ein idealer „Trainingspartner“ für den ganzen Körper. Vom Wasser, dem Urelement des Menschen, geht eine faszinierende Wirkung aus. Der Fettstoffwechsel wird intensiviert und „Problemzonen“ attackiert – ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining im Wasser speziell für alle Altersstufen, für Einsteiger/-innen bis Fortgeschrittene.

Das BÉflex Handpaddle ist ein vielseitig einsetzbares Fitnessgerät und zudem klein und handlich. Die gelenkfreundliche Form und das extrem flexible Material ermöglichen eine optimale Kraftübertragung.



Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Lockeres Joggen durch das Becken

- ☉ Freie Laufwege

Die TN laufen kreuz und quer durch das Wasser. Entgegenkommenden Personen die Hand schütteln und begrüßen

● Spiel mit Handpaddles (HP)

- ☉ Jede/r TN bekommt ein Paar HP. Freies Bewegen durch das Becken

Durch das Becken gehen und die HP in alle Richtungen bewegen.

● Erstes Kennenlernen der HP

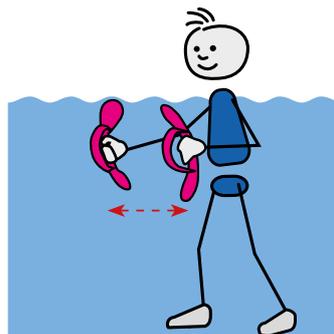
- ☉ Die TN stellen sich in Blockaufstellung auf. Jede/r TN hat ein Paar HP.

Die ÜL führt einfache Armübungen durch. Die TN nehmen die Übungen auf und machen sie nach.

Fester Grätschstand:

- Arme wechselseitig in Brusthöhe nach vorne schieben
- Arme in Brusthöhe diagonal nach vorne schieben
- Arme zur Seite bewegen
- Arme nach unten bewegen

Die Stellung der HP zum Wasserwiderstand variieren



Rahmenbedingungen

Zeit:

45 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Je TN ein Paar BeFlex Handpaddles (HP), Poolnudeln, Musikgerät und Musik

Ort:

Schwimmbad oder Bewegungsbad mit brusttiefem Wasser

Absichten und Hinweise

- ☉ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, warm werden
- ✔ Alle beschriebenen Übungen können im Flach- und Tiefwasser durchgeführt werden.
- ☉ Kennenlernen des neuen Materials und ausprobieren, wie sich die neuen HP im Wasser verhalten
- ✔ Die HP bestehen aus Silikon und haben keinen Auftrieb.
- ☉ Koordination von Arm- und Beinbewegungen, Ausprobieren und Kennenlernen des Gerätes
- ✔ Die HP sind sehr flexibel. Die HP immer gegen den Wasserwiderstand bewegen!

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- **Basisübungen in stabiler Schrittstellung**
- Alle Übungen werden in der Blockaufstellung durchgeführt.

Die TN nehmen eine Schrittstellung ein und halten die HP in Verlängerung der Arme.

- Rechter/linker Arm im Wechsel neben dem Körper vor/zurück durch das Wasser ziehen.
- Arme lang und parallel neben dem Körper durch das Wasser ziehen.
- Arme lang in Brusthöhe öffnen und schließen (Butterfly, Arme gestreckt).

Alle Übungen mit Beinwechsel wiederholen.

● Übungen Stufe 1 in stabiler Schrittstellung

Die TN nehmen eine Schrittstellung ein und halten die HP in Verlängerung der Arme.

- Die Arme im Wechsel vor/zurück durch das Wasser ziehen, dabei das hintere Bein nach vorne hoch schwingen.
- Die Arme parallel vor/zurück durch das Wasser ziehen, dabei das hintere Bein nach vorne hoch schwingen.
- Die Arme in Brusthöhe öffnen und schließen (Butterfly mit langen Armen), dabei das hintere Bein nach vorne hoch schwingen.

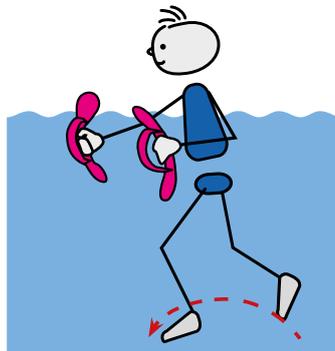
Alle Übungen mit Beinwechsel wiederholen.

● Übungen Stufe 2 in stabiler Schrittstellung

Die TN nehmen eine Schrittstellung ein und halten die HP in Verlängerung der Arme.

- Die Armübungen der Stufe 1 wiederholen.
- Dabei vom hinteren auf das vordere Bein springen.

Alle Übungen mit Beinwechsel wiederholen.



● Basisübung im hüftbreiten Stand

Die TN nehmen einen hüftbreiten Stand ein und halten die HP in Verlängerung der Arme.

- Arme lang parallel vor/rück durch das Wasser ziehen.
- Arme in Brusthöhe öffnen und schließen (Butterfly).
- Arme diagonal aus der Hüfthöhe nach unten drücken.

● Übungen Stufe 1 im hüftbreiten Stand

Die TN nehmen einen hüftbreiten Stand ein und halten die HP in Verlängerung der Arme.

- Knie im Wechsel rechts/links anhocken, dabei die Arme parallel neben dem Körper vor/zurück ziehen.
- Knie im Wechsel rechts/links anhocken, dabei die Arme in Brusthöhe öffnen und schließen (Butterfly).
- Knie im Wechsel rechts/links anhocken, dabei die Arme diagonal nach unten führen.
- Beide Beine gleichzeitig anhocken und dabei die Armbewegungen wie oben beschrieben durchführen.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Kräftigung der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur

✓ Durchführungshinweise:

- Die Arme kraftvoll durch das Wasser ziehen.
- Die Arme immer gestreckt halten.
- Die HP in Verlängerung des Armes halten.

- ⊙ Steigerung der Dynamik, Kräftigung der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Stabilisierung des Rumpfes

✓ Arme und Beine gestreckt halten

- ⊙ Steigerung der Dynamik, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Stabilisierung des Rumpfes, Förderung der Kraftausdauer

✓ Bewegungen konzentriert und exakt durchführen

✓ Jede/r TN kann in der eigenen Geschwindigkeit arbeiten.

- ⊙ Kräftigung der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur

✓ Arme gestreckt halten

- ⊙ Steigerung der Dynamik, Kräftigung der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur

✓ Langsam im Stand beginnen und dann die Geschwindigkeit steigern

✓ Arme gestreckt lassen

✓ Beim Anhocken kräftig vom Boden abdrücken und die Knie weit hochziehen.

Stundenverlauf und Inhalte

● Übungen Stufe 2 im hüftbreiten Stand

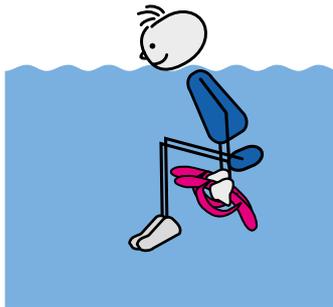
Die TN nehmen einen hüftbreiten Stand ein und halten die HP in Verlängerung der Arme.

- Die Beine aus der Hüfte heraus im Wechsel rechts/links zur Seite schieben.
- Dabei die Arme in Schulterhöhe zur Seite wegschieben.
- Den Beinwechsel mit leichtem Sprung durchführen.

● Übungen Stufe 3 im hüftbreiten Stand

Die TN nehmen einen hüftbreiten Stand ein und halten die HP in Verlängerung der Arme.

- Die Beine wechselseitig anhocken und die HP unter den Oberschenkeln zusammenführen.
- Beide Beine gleichzeitig anhocken und die HP unter den Oberschenkeln zusammenführen.
- Beide Beine in leichter Grätsche anhocken und dabei die Arme gekreuzt vor dem Körper nach unten schieben.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Kleine Choreographie

Die durchgeführten Übungen werden zu einer kleinen Choreographie zusammengestellt.

Beispiel für eine Choreographie:

1. Aus der Schrittstellung vom hinteren auf das vordere Bein springen, die Arme gestreckt vor/zurück bewegen.
2. Beide Beine gleichzeitig anhocken und die HP unter den Oberschenkeln zusammenführen.
3. Beide Beine in leichter Grätsche anhocken und die Arme dabei gekreuzt vor dem Körper nach unten schieben.
4. Aus der Schrittstellung das hintere Bein nach vorne hoch schwingen und Arme in Brusthöhe öffnen und schließen (Butterfly).

Bewegungsfolgen 1–4 mehrmals wiederholen.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Aktives Lockern

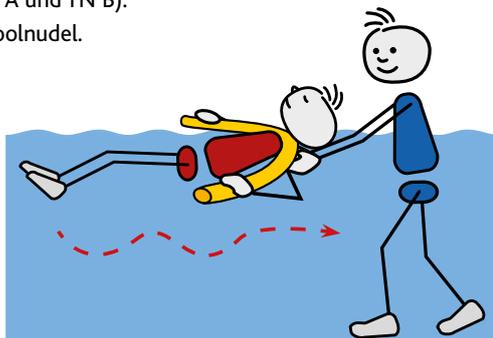
- Freies Bewegen durch das Becken

Die TN gehen durch das Becken und bewegen ihre Arme „wie Algen“ im Wasser.

● Passives Entspannen

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B). Jedes Paar erhält eine Poolnudel.

TN A hängt sich rückwärts in die Poolnudel und wird von TN B durch das Becken gezogen. Rollenwechsel



Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der koordinativen Fähigkeiten, Kräftigung der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur

- ✔ Die Ausführung der Bewegung hängt von der Beweglichkeit im Hüftgelenk ab.

- ◎ Förderung der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, Förderung der Kraftausdauer

- ✔ Weitere Übungsbeispiele findet man auf Youtube unter: www.youtube.com/watch?v=ilLe0OyUdSk

- ◎ Abrunden der Stunde und die Einzelemente zusammenführen

- ✔ Je nach Intension die verschiedenen Stufen mischen oder nur Übungen aus einer Stufe wählen.

- ✔ Pro Übung 8 Wiederholungen

- ✔ Einsatz von Musik

- ✔ Bei den Bewegungsfolgen 1 und 4 bei den Wiederholungen auf Beinwechsel achten

- ◎ Beruhigung des Herz-Kreislaufsystems

- ◎ Leichte Massage des Körpers durch das Wasser, Verwöhntwerden durch den Partner/die Partnerin

- ✔ Den Partner/die Partnerin in kleinen Schlangenlinien durch das Wasser ziehen, erhöht die Massagewirkung.



Der Tennisball in der Socke

Schulung der Bewegungskoordination

Vorbemerkungen/Ziele

Poi bedeutet in Maori „Ball“ – genau genommen ist Poi ein Ball, der an eine Schnur gebunden oder in eine Socke gesteckt wird. Durch Ausnutzung der Zentrifugalkraft werden damit möglichst abwechslungsreiche, kreisähnliche Bahnen um den Körper geschwungen. Dieses traditionelle Spiel ist ca. tausend Jahre alt und kommt aus Neuseeland, wo die Ureinwohner das sogenannte Poi-Spinning als Kulturtradition ansehen. Für die meisten Poi-Spieler/-innen ist es obligatorisch, nach einiger Zeit mit dem Feuerpoi zu beginnen. Hierbei werden brennende „Bälle“ geschwungen, was vor allem im Dunkeln beeindruckend aussieht. Die folgenden Übungen fördern die Hand-Auge Koordination, die Reaktionsfähigkeit und das Rhythmusgefühl. Ziel der Stunde ist es, eine eigene kleine Chorographie zu erstellen – genau wie bei den Maori in Neuseeland.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Poi-Vorführung

- ⦿ Die TN sitzen um einen Laptop oder ggf. Fernseher, eine Leinwand herum.

Zur Einstimmung soll ein Video einer Poi-Vorführung oder Feuershow gezeigt werden.



✔ Videos findet man unter:

- www.youtube.com/watch?v=Gt35JAg3aXo
- www.youtube.com/watch?v=0Hcq4h1j3F4
- www.youtube.com/watch?v=OQJdmOhSsXU

● Tennisball-Gewöhnung

- ⦿ Jede/r TN bekommt zwei Tennisbälle (TB).
Die TN laufen kreuz und quer durcheinander.

Lockerer Lauf vorwärts und rückwärts mit gleichzeitigem Pellen der TB. Falls das beidseitige Pellen zu anspruchsvoll ist, kann zuerst mit einem Tennisball angefangen werden.

Alternativ können die Bälle auch geworfen und aufgefangen werden.

● Armkreisen

- ⦿ Die TN laufen kreuz und quer durcheinander.

Hopsferlauf und beidarmiges, gleichzeitiges Kreisen der Arme und Pellen der Tennisbälle, wobei einmal den Ball pellen der Dauer einer Armumkreisung entsprechen sollte.

Rahmenbedingungen

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

ca. 20 Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Je TN zwei Tennisbälle und zwei lange Strümpfe, Laptop, Fernseher oder Leinwand

Ort:

Überall drinnen und draußen

Absichten und Hinweise

- ⦿ Das Video soll gezeigt werden, um den TN eine Idee zu geben, worum es geht. Des Weiteren wird so die Motivation gesteigert.

- ✔ Hintergrundmusik kann als weitere Motivation abgespielt werden.

- ⦿ Das Laufen dient als Aufwärmphase. Das Pellen der Tennisbälle hat das Ziel einer Gewöhnung an das Gerät und einer ersten Koordination-Sensibilisierung.

- ⦿ Diese Aufwärmübung dient vor allem der Lockerung der Arm- und Schultergürtelmuskulatur. Das Pellen der Bälle, Kreisen der Arme mit Hopsferlauf ist bereits eine anspruchsvollere Koordinationsübung und soll auf den Rest der Stunde vorbereiten.

Fitness
11.2016

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (45 Minuten)

● Ball in der Socke – Experiment

- Die TN stecken die Tennisbälle in jeweils einen Strumpf und bewegen sich frei oder stehen im Raum.

Die TN können 5–10 Minuten mit dem TB in der Socke experimentieren.



● Poi-Spinning – Einfaches Schwingen

- Die TN sollen so verteilt stehen, dass sie die ÜL gut sehen können und viel Raum um sich herum haben. Die Übungsleitung (ÜL) macht die Übungen vor (alternativ wird ein Video gezeigt) und die TN machen diese nach.

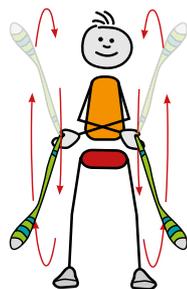
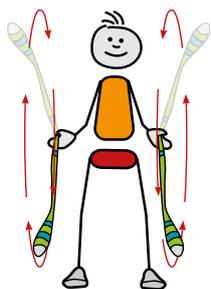
Die Haltung ist beim Poi-Spinning entscheidend.

- Die Füße stehen schulterbreit und die Knie sind leicht gebeugt.
- Das Ende eines jeden Strumpfes liegt locker in den Händen und die Ellenbogen bleiben (erstmal) dicht am Körper.
- Die Unterarme sind rechtwinklig gebeugt und behalten ebenfalls (erstmal) die gleiche Position.
- Schwung wird lediglich aus dem Handgelenk gegeben.

- Als erste Übung wird nur ein Strumpf mit TB (= Poi) vorwärts und rückwärts geschwungen. Danach wird dies auch mit der anderen Hand durchgeführt.
- Im nächsten Schritt werden beide Seiten gleichzeitig in der Sagittalebene geschwungen.
- Gelingt dies bereits gut, können beide Poi (einer rechts, einer links) mit 180 Grad Unterschied geschwungen werden. Im englischen heißt dies „Split time spin“.

● Poi-Spinning – Schwingen mit Kreuzen

Bei dieser Übung werden die Poi gleichzeitig, parallel um 360 Grad in der Sagittalebene neben dem Körper geschwungen. Zwischendurch sollen die Poi vor dem Körper gekreuzt werden.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Die Bälle haben einen hohen Anforderungscharakter. Durch eigenes Ausprobieren sollen sich die TN an das „Gerät“ gewöhnen und dem ersten Bewegungsdrang freien Lauf lassen, um später aufmerksamer sein zu können.

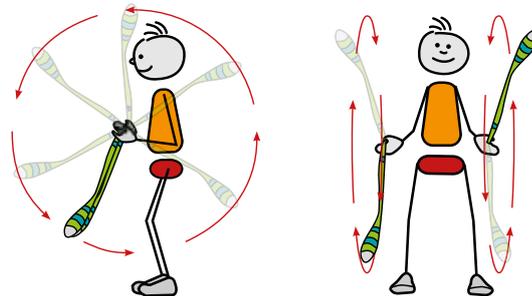
- ✔ Diese Gewöhnungsphase ist auch in Partner/-innen-Arbeit möglich.

- ⊙ Erste leichte Übung, um sich an das Poi-Spinning zu gewöhnen.

- ✔ Es sollte genügend Platz für jede/n TN zur Verfügung stehen, um die Poi gut schwingen zu können und niemanden zu verletzen.

- ✔ **Variation:** Rückwärts oder gegengleiches Spinnen der Poi

- ✔ **Beispiel-Video:** www.youtube.com/watch?v=JwdbViv28RE



- ⊙ Die folgenden Übungen dienen dazu, ein Repertoire an Bewegungsformen aufzubauen und Ideen zu bekommen, was mit den Poi gemacht werden kann. Es wird vor allem mit Ebenen und dem Rhythmus gespielt.

- ✔ Diese Übung erinnert ein wenig an das Überkreuzen beim Seilspringen.

- ✔ **Beispiel-Video:** www.youtube.com/watch?v=_1mpk_T6aWg

Stundenverlauf und Inhalte

● Poi-Spinning – Schwingen auf einer Seite

Nun sollen beide Poi an einer Seite des Körpers geschwungen werden. Mit einem Abstand von einer halben Drehung (split time) werden die Tennisbälle beide an z.B. der rechten Körperhälfte geschwungen. Damit dies gelingt, müssen die Handgelenke jeweils überkreuzt werden, erst rechts oben und links unten und danach links oben und rechts unten.

Beispiel-Video:

www.youtube.com/watch?v=z9PvtqbU8zQ

● Poi-Spinning mit Drehung des Oberkörpers

Bei dieser Übung wird der Oberkörper in der Anfangsposition um 90 Grad zu einer Seite gedreht. Die Poi werden nun in Bezug zum Oberkörper sagittal geschwungen und in Bezug zum Unterleib in der Frontalebene.

Die Arme befinden sich auf Hüfthöhe.

Wenn sich die Poi am nächsten zum Boden befinden, wird der Oberkörper um 180 Grad gedreht und die Poi werden auf dieser Seite rückwärts weitergeschwungen. Beim nächsten Seitenwechsel werden die Hände angehoben und die Poi über dem Kopf geschwungen, während die/der TN den Oberkörper um 180 Grad zurück dreht.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 MINUTEN)

● Poi-Spinning – Choreographie selbst gemacht

- Als Hilfsmittel können neben der eignen Phantasie auch Videos (z.B. Youtube) genutzt werden. Hierzu Laptop bereitstellen oder Handynutzung ausnahmsweise erlauben.

Jede/r TN überlegt sich eine Choreographie die ca. 30 Sekunden lang ist.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Poi-Show

- Die TN stehen so, dass die ÜL alle Beteiligten gut sichtbar filmen kann. Wichtig ist, dass alle gefilmten TN der Aufnahme zustimmen müssen!

Auf ein Kommando werden alle Choreographien gleichzeitig vorgeführt und eine eigene Poi-Show gezeigt.

Wenn genügend Zeit zur Verfügung steht, können die Choreographien auch einzeln vorgeführt oder gegenseitig beigebracht werden.

Es wäre auch toll, in einer nächsten Poi-Stunde sich für das Filmen zu verkleiden und die eigene Idee einer „Ureinwohner“-Tracht umzusetzen. Der Phantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

● Feedbackrunde

- Die TN versammeln sich im Sitzkreis.

Zum Abschluss der Stunde kommen alle TN zusammen und haben die Möglichkeit, ein Rückmeldung zur Stunde zu geben.

Absichten und Hinweise

- ◎ Die folgenden Übungen dienen dazu, ein Repertoire an Bewegungsformen aufzubauen und Ideen zu bekommen, was mit den Poi gemacht werden kann. Es wird vor allem mit Ebenen und Rhythmen gespielt.

- ✔ Diese Übung ist etwas anspruchsvoller.

- ✔ Diese Übung kann auch im Gehen durch den Raum ausgeführt werden.

- ✔ Beispiel-Video:

www.youtube.com/watch?v=KRgfa5lpqLE

- ◎ In dieser Phase sollen die neu erlernten Fähigkeiten vertieft und erweitert werden.

- ✔ Hilfreiche Videos:

- www.youtube.com/watch?v=JwdbViv28RE&list=PLC3CFE648A13B665D
- www.youtube.com/watch?v=-USZKB6KtW0&list=PLAA9A2EFAOE3A2039

- ◎ Hierbei geht es um die Umsetzung des Erlernen und das Ziel der Stunde „Eine kleine eigene Choreographie erstellen.“

- ✔ Falls es zeitlich und technisch möglich ist, können die TN die Choreographie direkt anschauen und kommentieren, ggf. auch eigene Verbesserungsvorschläge direkt einbringen und nochmals in die Tat umsetzen. Ansonsten könnte die gefilmte Choreographie beim nächsten Mal mitgebracht oder per E-Mail an die TN versandt werden.

- ◎ Die TN können so die Stunde noch einmal Revue passieren lassen und die aufgenommenen Informationen verarbeiten. Die ÜL bekommt gleichzeitig ein Feedback und kann Verbesserungsvorschläge oder Anregungen daraus mitnehmen.

Fotos:
pixabay.com



Functional Fitness für Ältere

„Was wir können, fordern wir heraus!“

Vorbemerkungen/Ziele

Functional Fitness (funktionelles Training) ist vielfältig und abwechslungsreich und damit für alle Altersgruppen attraktiv. Es orientiert sich an den für den Menschen natürlichen Indikatoren von Bewegung: Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Die Übungen werden so gewählt, dass jedes dieser Merkmale angesprochen wird.

Funktionelles Training zielt darauf ab, den eigenen Körper dreidimensional im Raum zu bewegen. Das lockt nicht nur die motorischen Grundeigenschaften aus der Reserve. Es schult auch ausgezeichnet situationsbezogene Bewegungsabläufe im Alltag. Insbesondere in fortschreitendem Alter kommt der Ausschöpfung von Bewegungsmöglichkeiten eine besondere Bedeutung zu. Denn wer sich nicht in vollem Umfang bewegt, wird schlapp und altert schneller. Dieses Stundenbeispiel bedient sich der Methodik des Stationsbetriebs/ Zirkeltrainings.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- Begrüßung der Teilnehmer/-innen
- Kreisaufstellung

Begrüßung und Abfrage der Befindlichkeit

● Linienpendeln

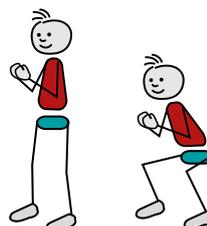
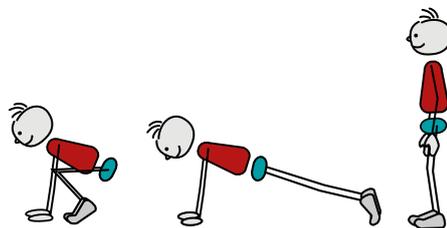
- In Reihe entlang der Hallengrundlinie

Die TN walken, traben oder laufen zwischen den beiden Grundlinien durch die Halle.

An der einen Grundlinie wird *burpee* (Hand-Fuß-Stand mit anschließender Körperstreckung), an der anderen Grundlinie Kniebeuge gemacht.

Gestartet wird mit einer Übungsausführung je Grundlinie.

Beim 2. Lauf sind es zwei Ausführungen, beim 3. Lauf drei Ausführungen usw.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

6–20 Ältere (Frauen und Männer)

Material:

1 prellfähiger Ball pro TN, Stoppuhr für die Übungsleitung, Weichbodenmatte, Langbank, Kurzhanteln paarweise, 1 Matte pro TN, 2 Seilchen, Tau und Befestigungsöse, 2 große kniehohe Kästen, kleine Kästen, 2 Medizinbälle, Koordinationsleiter oder alternativ Seilchen zum Auslegen

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

⊙ Begrüßung der TN und in Erfahrung bringen, falls es irgendwelche (körperlichen) Beeinträchtigungen gibt

⊙ Erwärmung im individuellem Tempo

✓ Die Übungen sollen grundsätzlich im individuell angepassten Bewegungstempo ausgeführt werden.

✓ Empfohlene Laufzahl 6–8, je nach Leistungsfähigkeit der TN

✓ Bei den Kniebeugen die Knie nicht über die Fußspitzen schieben!

Sport
der Älteren
12.2016

Stundenverlauf und Inhalte

● Prellen bis zur Rückenlage

- Je TN einen Ball

Die TN prellen den Ball abwechselnd mit der rechten und mit der linken Hand. Danach versuchen sie, ohne Unterbrechung des Dribbelns aus dem Stand in die Hocke wechselnd, übergehend in eine Sitzposition, auf dem Boden in Rückenlage zu gelangen.

● Doppelball

- Die TN bilden Paare. Jede/r TN hat einen Ball. Die beiden TN stellen sich gegenüber auf.

Zwei TN werfen sich die Bälle so zu, dass sie sich nicht treffen. Wurf Ausführung im Wechsel auf dem linken und auf dem rechten Bein balancierend.

SCHWERPUNKT (30–35 Minuten)

● Gemeinsames Aufbauen von 10 Stationen

Die TN helfen beim Stationsaufbau unter Anweisung der Übungsleitung (ÜL).

Materialien und Aufbau der Stationen s. Stationsbeschreibungen

● Durchführung des Zirkels

- Stoppuhr für die ÜL

Die ÜL erläutert die Stationen und demonstriert die Übungen prägnant und korrekt.

Die TN verteilen sich auf die Stationen.

Jede Station kann je nach TN-Zahl von 1–2 Personen durchgeführt werden.

Jede Station mit 2 Sätzen von 30–40 Sekunden mit 15–20 Sekunden Pause durchführen.

Der Wechsel der Stationen ist nicht zeitgebunden.

● Station 1: Mattenlauf

- Weichbodenmatte auslegen

Auf der weichen Matte in individuell angepasstem Tempo marschieren oder laufen. Die Knie sollen deutlich angehoben werden.

● Station 2: Adlerflug

- Langbank aufstellen und Kurzhanteln (verschiedene Gewichtsabstufungen) paarweise dazulegen

Bäuchlings auf der Bank liegend die Arme seitlich heben und senken.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Es wird ein besonderer Anspruch an die Differenzierungsfähigkeit gestellt.

- ✔ TN mit Knieproblemen führen diese Übung mit Hilfe eines kleinen Kastens, eines Hockers oder einer Bank aus. Statt auf dem Boden sitzt der/die TN damit erhöht.

- ⊙ Es wird ein besonderer Anspruch an die Kopplungsfähigkeit gestellt.

- ✔ Die TN sollten nicht zu weit auseinanderstehen, 2–3 m reichen.

- ⊙ Gemeinsamer Stationsaufbau, verantwortungsvollen Umgang mit den Materialien schulen und fördern

- ✔ Hinweise:

- 2 Sätze hintereinander fordern die TN ausreichend.
- Beim Stationswechsel Hektik vermeiden.
- Die TN sollen zwar gemeinsam arbeiten, sich aber gegenseitig nicht ablenken.
- Keine Zeitnahme während der Stationswechsel!
- Trinkpausen einplanen!

- ⊙ Trotz erschwertem und instabilem Untergrund einen gleichmäßigen Rhythmus halten

- ✔ Darauf achten, dass die TN mittig auf der Matte bleiben.

- ⊙ Kontrolliert gegen die Schwerkraft arbeiten

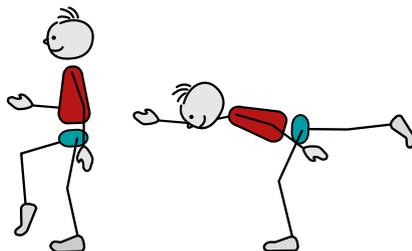
- ✔ Die TN auf eine angespannte Bauchmuskulatur hinweisen, um eine Hohlkreuzbildung zu minimieren.



Stundenverlauf und Inhalte

● Station 3: Inverted Flyers, seitengleiche Balance

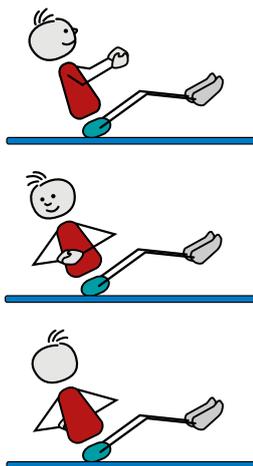
Aus dem aufrecht Stand die rechte Hand nach vorne und das rechte Bein langsam nach hinten schieben; der Rumpf folgt der Bewegung und neigt sich in die Horizontale; danach in die Aufrechte zurückkommen.



● Station 4: Twist

○ 1–2 Matten auslegen

Auf der Matte sitzend, mit angewinkelten Beinen, den Fersen am Boden oder angehoben, den Rücken (leicht) nach hinten kippen. Die Arme vor der Brust gehalten, wird der Oberkörper kontrolliert von rechts nach links bewegt.



● Station 5: Seilspringen

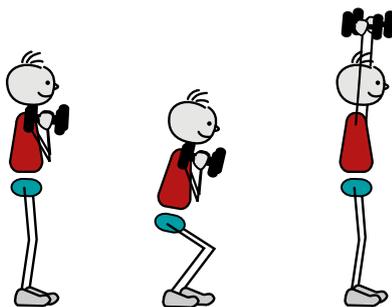
○ 1–2 Seilchen auslegen

Rhythmisch über das geschwungene Seilchen springen bzw. steigen.

● Station 6: Schulterdrücken mit Kniebeuge

○ Kurzhanteln paarweise (verschiedene Gewichtsabstufungen) auslegen

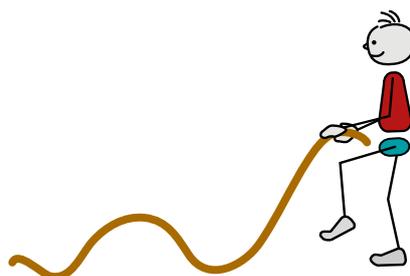
In jeder Hand ein Gewicht haltend werden aus der Kniebeuge heraus der Körper und beide Arme gleichzeitig nach oben gestreckt und wieder in die Kniebeuge gesenkt.



● Station 7: Tauschlagen

○ Tau mit Öse und Befestigungsmöglichkeit

Auf einem Bein stehend wird ein Tauende seitlich hin und her geschlagen.



Absichten und Hinweise

⊙ Langsame Bewegungsausführung, das Ringen um Balance ist Teil des Trainings

✔ Im 1. Satz ist das rechte Bein das Standbein, im 2. Satz das linke Bein

⊙ Kraft und Koordination der seitlichen Bauchmuskeln

✔ Hohlkreuzbildung vermeiden!

⊙ Die hohe Anforderung des Seilspringens so gut es geht erfüllen

✔ Es dürfen auch „Galoppsprünge“ ausgeführt werden.

⊙ Anspruchsvolle Ganzkörperübung

✔ Hinweise:

- Auf eine sauberer Ausführung und ein konstantes Bewegungstempo achten!
- Hohlkreuzbildung vermeiden!
- Knie nicht über die Fußspitzen schieben!

⊙ Gleichgewicht halten, auch wenn die Bewegung des Taus die Balance stört

✔ Im 1. Satz auf dem rechten Bein, im 2. Satz auf dem linken Bein

Stundenverlauf und Inhalte

● Station 8: Luges

- Zwei große kniehohe Kästen aufstellen und jeweils einen Medizinball darauf legen.

In einem tiefen Ausfallschritt stehend werden die Medizinbälle fortlaufend von dem einen auf den anderen Kasten gelegt.



● Station 9: Leiterlauf

- Koordinationsleiter (alternativ Seilchen auslegen)

Im seitlichen Stand werden beide Füße nacheinander in jedes einzelne Feld der Leiter gesetzt. Es soll versucht werden, die Füße schnell zu setzen.

● Station 10: Käfer

- 1–2 Matten auslegen

Auf dem Rücken liegend, die Arme und Beine hoch halten. Es werden jeweils das rechte Bein und der linke Arm, dann das linke Bein und der rechte Arm in Richtung Boden abgesenkt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 MINUTEN)

● Abbau der Stationen

Die Stationen werden gemeinsam abgebaut und die Materialien ordnungsgemäß weggeräumt.

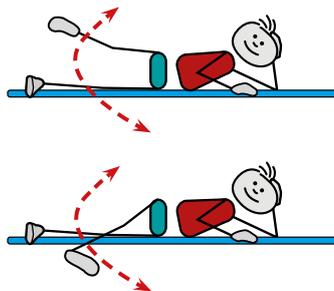
1 Matte pro TN in die Hallenmitte legen.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Tentakelbein

- Jede/r TN liegt auf einer Matte.

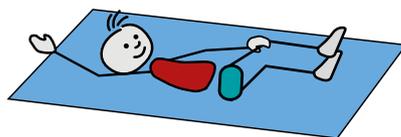
In Seitenlage das im Knie leicht gebeugte, obere Bein vor und hinter den Körper bringen. Dabei immer wieder neue Winkel und Positionen ausprobieren. Seitenwechsel



● Brustöffner

- Jede/r TN liegt auf einer Matte.

In Rückenlage bei seitlich abgelegten, angewinkelten, aufeinanderliegenden Knien den freien oberen Arm hinter den Körper bringen. Die Handfläche zeigt nach oben. Den Arm mehrmals vor und hinter den Körper bringen. Seitenwechsel



● Verabschiedung der TN

- Aufräumen der Matten, danach Kreisauftellung

Nach dem Aufräumen der Matten fragt die ÜL nochmals die Befindlichkeit der TN nach der Stunde ab.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Stabil stehen bei gleichzeitiger Oberkörperdrehung

- ✓ Im 1. Satz das rechte Bein vorne, im 2. Satz das linke Bein vorne

- ⊙ Bewegungsschnelligkeit schulen

- ✓ Den Rhythmus rechts–links auch durch den Rhythmus links–rechts ersetzen

- ⊙ Die tiefe Bauchmuskulatur ansteuern bei gleichzeitiger Koordination von Armen und Beinen

- ✓ Das Bein jeweils nur so weit absenken, so dass kein Hohlkreuz entsteht!

- ⊙ Gemeinsamer Stationsabbau und Einleitung des Cool down

- ⊙ Dehnung der Beinvorderseite und Beinrückseite bei gleichzeitiger Tonisierung der Hüftmuskulatur

- ✓ Hohlkreuzbildung vermeiden!

- ⊙ Öffnung des Brustkorbes, Dehnung der Brustmuskulatur, Entlastung des unteren Rückens

- ✓ Langsame Bewegungsausführung bei tiefen Atemzügen

- ⊙ Rückmeldung zur Stunde einholen; den TN die Möglichkeit geben, sich kurz zu äußern; Verabschiedung der TN





KAPOW

Das Kardio Power Workout

Vorbemerkungen/Ziele

Kapow® ist ein Kardio Power Workout, welches auf den ursprünglichen Bewegungen unseres Körpers basiert. Jeder kann an diesem Kurs teilnehmen, selbst mit leichten Handicaps wie Übergewicht, Rückenbeschwerden etc.

Die Übungsleitung/Kursleitung sollte gute bis sehr gute Aerobic-Kenntnisse haben.

Weitere Informationen zu Kapow® findet man unter:
www.kapow.fitness/inhalte-des-instructor-trainings



Rahmenbedingungen

Zeit:

45–60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Musikanlage und Musik

Musik: 135 bpm, Aerobicmusik-Stilrichtung House Electro, motivierende Musik, Song aus den Charts, Ruhigere Musik für das Stretching

Hinweis: Original Kapow® Musik ist nur für Kapow®-Trainer/-innen zugänglich

Ort:

Kursraum, großer Bewegungsraum, Sporthalle

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Warm up

- ⦿ Die Übungsleitung (ÜL) steht vor den TN in der Face to Face – Aufstellung. Diese bleibt die ganze Stunde über erhalten.

Leichte Aerobicsschritte werden mit der Linear Progression Methode kombiniert.

- March
- Side to side
- Step touch
- Leg curl
- Grapevine

Da diese Schritte den meisten TN auch aus anderen Kursen bekannt sind, können alle leicht folgen.

March (2 Counts)

Marschieren auf der Stelle

Step touch (2 Counts)

Ein Bein wird zur Seite (nach vorn oder hinten) ausgestellt, das Körpergewicht aber über das ausgestellte Bein verlagert. Danach wird das andere Bein herangezogen und die Fußspitze tippt dicht neben dem Standbein auf den Boden.

Grapevine (4 Counts)

Der erste Schritt erfolgt diagonal zur Seite. Das freie Bein wird hinten gekreuzt und dann das Gewicht auf das kreuzende Bein verlagert. Die beiden foldenden Schritte entsprechen der Bewegung beim Step Touch.

Side to side (2 Counts)

Gewichtverlagerung zur Seite aus einer Grundposition mit etwas weiter geöffneten Beinen heraus. Die Fußspitze des Spielbeins tippt auf den Boden.

Leg curl (2 Counts)

Gewichtverlagerung zur Seite aus der Grundposition wie bei Side to Side. Fuß des Spielbeins tippt nicht auf den Boden, sondern wird durch Beugung des Kniegelenkes Richtung Gesäß bewegt. Dabei wird der Unterschenkel ungefähr bis zur Waagerechten angehoben.

Absichten und Hinweise

- ⦿ Es werden alle Gelenke auf die folgende Belastung eingestimmt. Die Stoffwechselrate erhöht sich, damit Gelenke produktiv arbeiten können. Die Gruppe wird aber vor allem mental abgeholt und mit auf eine Reise durch diese Stunde genommen.
- ⦿ Linear Progression Methode: die genannten Schritte werden aneinander gehängt. Sie müssen nicht immer wiederholt werden bzw. es entsteht noch keine Choreographie
- ⦿ Musikmix basierend auf Aerobicmusik-Stilrichtung House Electro (135 BPM flat)

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

Es werden meistens 5–6 verschiedene Songs mit dem funktionellen Part choreographiert.

Diese Choreographie besteht über einen Zeitraum von ca. 8–10 Wochen.

Dies führt zu einem effektiven Training, welches einen Ausgleich von eventuellen Dysbalancen zur Folge hat.

● Choreographie

- ☉ Face to face-Aufstellung, so dass alle TN die ÜL gut sehen können.

Kapow® basiert auf den ursprünglichen Bewegungsformen des Menschen. Vor allem soll das Rumpfkorsett gestützt und aufgebaut werden.

Übungen

- Flexion und Extension der Wirbelsäule
- Lateralflexion der Wirbelsäule
- Rotatorische Verbringung der Wirbelsäule

Funktional Moves

- Kniebeuge weit und enge Version
- Knee lifts in allen Variationen
- Boxbewegungen



● Dance Aerobic

- ☉ Face to face-Aufstellung, so dass alle TN die ÜL gut sehen können.

Es folgt ein Teil der Dance Aerobic.

Hier werden ganz einfache Schritte aus der klassischen Aerobic mit Dance-Schritten kombiniert. Der Spaßfaktor ist enorm.

Beispiel für eine Choreographie:

- Grapevine
- Mambo reverse turn
- Step touch
- V-Step
- Jump Turn



Absichten und Hinweise

Autorin:
Janine Brinkers

- ☉ Im Hauptteil der Stunde wird der Fokus auf die funktionellen Bewegungen gelegt.

Alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule werden mit dem Prinzip der Widerlagerung trainiert.

Es kommt durch Anspannung der Spieler- und Gegenspielermuskulatur zu einer sogenannten Kokontraktion. Dies hat eine hohe Effizienz der Muskelarbeit zur Folge.

- ✔ Die Bewegungen passen zur Musik, deren Charakter sehr treibend und motivierend ist.

Die Musik nimmt die Teilnehmer/-innen mit auf eine emotionale Reise.

- ☉ Durch das ständige Beben der Schritte werden neue Denkmuster und Synapsen aktiviert, es kommt zu einer besseren Reizweiterleitung, die auch ihren Erfolg im Alltag zeigt.

- ✔ Dieser Teil der Stunde dauert in der Regel über drei Lieder.

- ✔ Unterrichtsmethode:

Hauptsächlich Cross Phrasing, das heißt, es kommt zu einer Phrasenverschmelzung. Ein klassischer Grapevine hat 8 Counts, beim Cross Phrasing kann in diesen 8 Counts noch ein „Mampf“ eingebaut werden, so dass es zu einer ganz neuen Betonung des Schrittes kommt und die Choreographie mehr tänzerisch wirkt.

- ✔ Die Choreographie wird immer bilateral aufgebaut, um den Trainingseffekt zu unterstützen und eine optimal ausgeglichene Beinbelastung zu haben.

Illustratorin:
Claudia Richter

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

- Einfache Schrittkombinationen zum Abschluss
- Face to face-Aufstellung, so dass alle TN die ÜL gut sehen können.

Es wird ein Song als Cool down choreographiert.
Ganz einfach kombinierte Schritte sorgen für einen schönen Abschluss der Stunde.

Leichte Aerobic-Schritte, wie Step touch und March werden mit einigen Dance-Akzenten zu einer leichten Choreographie zusammengestellt.

- ⊙ Cool down, runder Stundenabschluss
- ✔ Song der gerade aus den Charts bekannt ist.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

- Stretching
- Face to face-Aufstellung, so dass alle TN die ÜL gut sehen können.

Die beanspruchte und zur Verkürzung neigende Muskulatur wird gedehnt.

Beispiele für Stretching-Übungen

- Flankendehnung im Stand/Seitneigung
- Beinbeugen sowie Beinstreckung im Stand
- Dehnung der Schulter-Nackenmuskulatur im Stand

- ⊙ Ganz zum Schluss erfolgt ein Stretching der beanspruchten Muskulatur im Stand.
- ✔ Jede Übung jeweils 15–20 Sekunden beidseitig durchführen und auf die Musik abstimmen



Links:

Videos zu Kapow® findet man bei Youtube unter KAPOW Fitness:

- youtu.be/Uf2MLieBfkM
- youtu.be/bSCLraj1FY
- youtu.be/WoZG2Qyr8-w

Fotos:
Janine Brinkers



Power Step

Ganzkörpertraining mit dem Stepbrett

Vorbemerkungen/Ziele

Das Training mit dem Step ist längst ein elementarer Bestandteil des Fitness-trainings geworden. Konditionelle motorische Grundeigenschaften wie Ausdauer, Koordination und Kraft werden gleichsam geschult.

Power Step ist ein intensives, variationsreiches Ganzkörpertraining, bei dem nicht die choreographische Arbeit im Mittelpunkt steht, sondern die Schulung der Kraftausdauer aus unterschiedlichen Ausgangspositionen heraus. Effekte wie z.B. Erweiterung des Bewegungsradius oder das Üben aus der Vordehnung sind möglich. Das Stepbrett als Gewicht eingesetzt, erschließt weitere effektive Übungsmöglichkeiten.

Die Übungsleitung sollte für diese Stunde gute Aerobic-Erfahrungen haben.

Abkürzungen:

- AP = Ausgangsposition
- i.W. = im Wechsel
- SB = Stepbrett
- ZZ = Zählzeiten

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- ⊙ Die TN verteilen sich in versetzter Blockform mit SB und einer Matte (Matte längs unter das SB legen = Dämpfung bei den Übungen, Stimulation der Propriozeptoren) in der Halle und behalten diese Organisationsform bis zum Ende der Übungsstunde bei.

● Easy Combo

● Toe tap (2 x 8 ZZ)

I.W. rechte Fußspitze auf die rechte Ecke des SB und linke Fußspitze auf die linke Ecke des SB tappen

● Heel dig (2 x 8 ZZ)

4 x hintereinander rechte Ferse auf die rechte Ecke des SB und 4 x hintereinander linke Ferse auf die linke Ecke des SB tappen

● Heel dig frontal (2 x 8 ZZ)

I.W. rechte und linke Ferse frontal auf das SB tappen

● Out out – in in i.W. mit V-Step (8 ZZ)

Am Boden: rechten Fuß nach rechts setzen, linken Fuß nach links setzen, rechten Fuß zurück, linken Fuß zurück (4 ZZ)

Auf dem SB rechten Fuß nach schräg rechts vorne setzen, linken Fuß nach schräg links vorne setzen, rechts zurück, links zurück (4 ZZ)

Schrittverbindung 2 x mit rechts und 2 x mit links beginnend durchführen.

Mehrere Durchgänge der Kombination durchführen.

- = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer) mit Vorerfahrungen beim Step-Training

Material:

Je TN ein Stepbrett und eine Matte,

Musikgerät, Aerobicmusik

Ort:

Sporthalle, Gymnastik- oder Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

- ⊕ Allgemeine Erwärmung, Einstimmung auf das Stundenthema, Schulung koordinativer Fähigkeiten
- ♣ Musiktempo nicht über 132 bpm
- ♣ Vor dem Start die grundlegenden Step-Techniken erklären:
 - 1 bis 1 ½ Fußlängen hinter dem SB stehen
 - Stets den ganzen Fuß auf das SB aufsetzen (weder nur die Fußspitze knapp am vorderen Rand, noch die Ferse knapp am hinteren Rand)
 - Nicht vom SB springen!
 - Stets kontrollierte Drehungen ausführen (z.B. rechter Fuß steht auf dem SB, dann die Drehung über die linke Schulter ausführen)
- ♣ Auf kontrollierte Bewegungen achten!
- ♣ Beckenboden und Bauchmuskulatur aktivieren
- ♣ Aufrechte, stabilisierte, kraftvolle Haltung bei der Übungsausführung
- ♣ Die Hinweise gelten für den gesamten Stundenverlauf.

Fitness
Sonderausgabe
2016

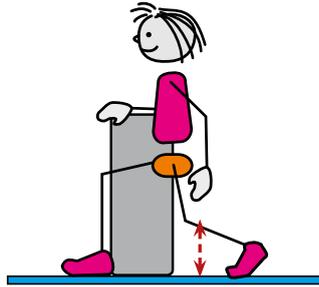
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Power Lunge, Plié Squat & Co – Übungen im Stand

● Power Lunge 1 (SB neben dem Körper)

Ausfallschritt (rechter Fuß vorne), SB aufrecht aufgestellt rechts neben dem Körper, rechte Hand oben auf dem SB, 8 x linkes Knie zum Boden senken und anheben.



● Power Lunge 2 (SB auf Brusthöhe)

Ausfallschritt, gleiche AP, SB auf Brusthöhe waagrecht gefasst, dicht vor dem Körper, 8 x linkes Knie zum Boden senken und anheben.

● Power Lunge 3 (SB auf Brusthöhe und vorschieben)

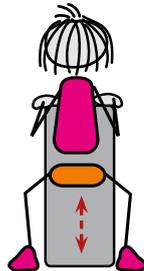
Ausfallschritt, gleiche AP, SB wieder auf Brusthöhe, diesmal SB vorschieben (Arme strecken) und zurück zum Körper bringen (Arme anwinkeln), gleichzeitig 8 x linkes Knie zum Boden senken und anheben.

● Power Lunge 4 (SB über dem Kopf)

Ausfallschritt, gleiche AP, SB über dem Kopf waagrecht gefasst, hoch drücken und senken, gleichzeitig 8 x linkes Knie zum Boden senken und anheben.

● Plie

¼ Drehung mit dem ganzen Körper nach links, SB mitnehmen und aufrecht vor dem Körper abstellen, Beine zum Plié öffnen, 8 x Plié Squat (Beine beugen, Knie zeigen nach außen) ausführen.



● Sumo

gleiche AP, 8 x Plié Squat/Sumo (rechtes Bein nach Plié gestreckt seitlich anheben) ausführen.

● Lift Step

¼ Drehung zurück, SB mitnehmen und aufrecht vor dem Körper abstellen, Hände oben auf dem SB ablegen, ein Stück nach hinten gehen, so dass die Arme locker gestreckt sind (Knie leicht beugen, Oberkörper aus der Hüfte leicht nach vorne unten verlagern), 16 x Lift Step (rechtes Bein gestreckt nach hinten oben anheben und senken) ausführen.

● Lift Step mit Arm

gleiche AP, 16 x Lift Step mit rechts, dazu den linken Arm etwas gestreckt nach vorne oben anheben und senken (Daumen nach oben).

Die Übungsreihe jetzt mit Ausfallschritt linker Fuß vorne starten und bis zur letzten Übung durchführen (inklusive der ¼ Drehungen).

Absichten und Hinweise

- ⊙ Die Übungen und Übungsreihen dienen der Schulung der allgemeinen Muskelkraftausdauer. Kombination aus Kräftigung der unteren und oberen Extremitäten sowie der Rücken-, Bauch-, Schultergürtel- und Armmuskulatur, Schulung der koordinativen Fähigkeiten, Förderung der inter- und intramuskulären Koordination, Sensibilisierung und Kräftigung der lokalen Stabilisatoren, Schulung funktioneller Bewegungsabläufe

✔ Musiktempo nicht über 136 bpm

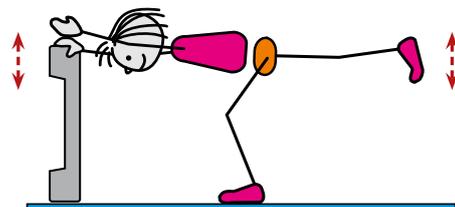
✔ Auf korrektes Vorbereiten, Durchführen und Beenden der Übungen achten!

✔ Übungshinweise an die TN:

- Im Bewegungsfluss bleiben
- Die Atmung fließen lassen
- Beckenboden und quere Bauchmuskulatur vor und bei jeder Übung aktivieren
- Immer aus einer wirbelsäulenentlastenden Haltung heraus üben

Autorin:
Elena Spereiter

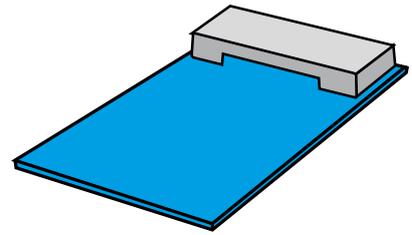
Redaktionelle
Bearbeitung:
Ellen Berghaus



● **Übungen auf der Matte**

● **Knie anheben**

SB auf der Matte ablegen (T-Form = SB quer, Matte längs) und in den Vierfüßlerstand kommen, Hände schulterbreit auf dem SB aufstützen, 16 x beide Knie ca. 10 cm von der Matte anheben und wieder senken (Knie dazu nicht mehr auf der Matte absetzen).



● **Schwebende Knie**

Gleiche AP, in der Endposition bleiben (Knie „schweben“ ca. 10 cm über der Matte), ein Bein angewinkelt (Knie auf Hüfthöhe), 8 x mit der Fußsohle zur Hallendecken ausgerichtet, unter den Rumpf bewegen und wieder auf Hüfthöhe anheben.
Seitenwechsel

● **Stepbrett ziehen**

In eine überschulterbreite Standposition kommen, das SB waagrecht mit der rechten Hand fassen und mit gestrecktem Arm an der rechten Körperseite hängen lassen. Linkes Knie beugen und den Rumpf zur linken Seite neigen (physiologische Haltung der Wirbelsäule beachten!), rechten Ellbogen anwinkeln und das SB 16 x am Körper nach oben ziehen. Ellbogen wieder strecken und SB geht zurück in AP, Körper bleibt zur linken Seite geneigt.
Seitenwechsel



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● **Power Plank & Push Ups**

● **Power Plank 1**

SB in T-Form zur Matte positionieren, in den Vierfüßlerstand (Gesäß zum SB ausgerichtet) kommen, Fußspitzen auf dem SB aufstellen und in eine Brettposition (gestreckter Körper im Unterarmstütz) kommen (Plank), die gestreckten Beine i.W. rechts/links 16 x anheben und senken.

⊙ Schulung der allgemeinen Muskelkraftausdauer, Kombination aus Kräftigung der unteren und oberen Extremitäten sowie der Rücken-, Bauch-, Schultergürtel- und Armmuskulatur, Sensibilisierung und Kräftigung der lokalen Stabilisatoren

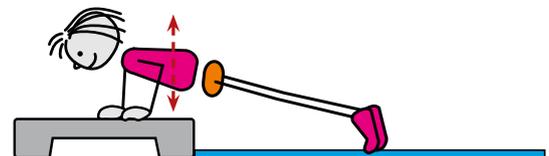
● **Power Plank 2**

Gleiche AP (Brett im Unterarmstütz), i.W. 16 x rechtes und linkes Knie seitlich angewinkelt zum Rumpf heranziehen („Bergsteiger“).



● **Push Ups 1**

T-Form (SB/Matte) auflösen und das SB längs zur Matte positionieren.
Wieder in den Vierfüßlerstand (Gesicht zum SB ausgerichtet) kommen, Hände im Langarmstütz auf dem SB aufstützen und Körper in Brettposition bringen, 16 x Liegestütze ausführen.



● **Push Ups 2**

In der „Brettposition“ bleiben.
16 x rechte/linke Hand vom SB auf den Boden bringen und wieder auf das SB setzen.

Illustratorin:
Claudia Richter



Stundenverlauf und Inhalte

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Power Abs

● Crunches in allen Variationen

SB in Schrägstellung bringen und die Matte auflegen (eine Seite des SB auf die höchste Stufe stecken und die andere auf die niedrigste Stufe). Auf das SB legen (Gesäß zur hohen Seite ausrichten) und beliebig viele Crunches ausführen (z.B. single crunch, 2 Stufen anheben/zwei senken usw. sowie cross crunches für die schräge Bauchmuskulatur in unterschiedlichen Ausführungen)

● Po Lift

SB in Schrägstellung wie zuvor, auf das SB legen (Gesäß zur niedrigen Seite ausrichten) und die Beine zur Hallendecke strecken.
32 x Po Lift ausführen (Oberkörper eventuell mit anheben)

● Stretching

Abschließend ein „ausgiebiges“ Stretching durchführen. Verschiedene bekannte Dehnungen auf der Matte und im Stand ausführen.

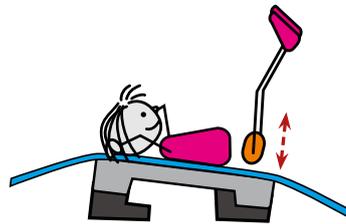
Beispiel:

Beginnend aus der letzten Position heraus (Rückenlage, Gesäß zur niedrigen Seite mit aufgestellten Füßen), die Arme rechts und links in Verlängerung des Schultergelenkes vom SB herabhängen lassen, ausstrecken und am Boden ablegen (= Dehnung Brustmuskulatur)

Absichten und Hinweise

◎ Kräftigung der Bauch- und Gesäßmuskulatur

- ✔ In der vorgegeben Position (Rückenlage auf dem SB) den Kopf auf dem SB lagern, niemals über die Kante nach hinten unten abknicken lassen!



◎ Erholung des Herz-Kreislaufsystems, Entspannung trainierter und verspannter Muskulatur, Schulung der Körperwahrnehmung, harmonischer Ausklang der Übungsstunde

- ✔ Auf korrektes Vorbereiten, Durchführen und Beenden der Übungen achten:
 - Keine Verrenkungen
 - Auf individuelle körperliche Gegebenheiten eingehen und Alternativen anbieten



Fotos:
Bilddatenbank
des Landessportbundes
NRW



Abenteuer im verzauberten Zoo

Kindergeburtstag in der Turnhalle

Vorbemerkungen/Ziele

Ein Themengeburtstag in einer Turnhalle ist eine besondere Gelegenheit, den eigenen Geburtstag zu feiern.

Wetterunabhängig und mit mehr Möglichkeiten, als der eigene Wohnraum bieten kann, haben die Kinder als Geburtstagsgruppe Gelegenheit, unterschiedliche Abenteuer zu erleben und zu meistern.

In diesem Angebot erleben die Kinder einen Zoobesuch kindgerecht, als handelnde Akteure und aus unterschiedlichen Perspektiven. Der Zoobesuch bietet die Möglichkeit, eine bewegungsintensive Zeit miteinander zu verbringen. Spiele unterschiedlicher Intensität und Charakteristik machen die Stunde auch für leistungs- oder altersheterogene Gruppen zum Erlebnis. Das Stundenbeispiel eignet sich ebenfalls für Themenstunden in Projektwochen oder als Abschlussstunde vor den Ferien.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

Zeit:

120 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Ab 10 Kindern – ab 5 Jahren

Material:

Gebastelte Eintrittskarten (1 pro Kind), Tierkarten (etwa 20 pro Kind), Tiernemory, 2 kleine Kästen, bunter Materialmix: z. B. diverse leichte Bälle, Bierdeckel, Sandsäckchen – etwa 10 Teile pro Kind

Ort:

Turnhalle

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (20–25 Minuten)

● Begrüßung und Einstimmung

○ Sitzkreis

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt alle Teilnehmer/-innen (TN) in einem Sitzkreis und stimmt sie mit einem Gespräch über den Zoo auf das Thema ein.

Mögliche Fragen:

- „Wart ihr schon einmal im Zoo? Was fällt euch dazu ein?“
- „Was könnte in einem verzauberten Zoo wohl alles geschehen?“

● Vom Winde verweht

○ Die TN suchen die versteckten Eintrittskarten.

„Der Wind reißt euch vor dem Eingang zum Zoo die Eintrittskarten aus der Hand und trägt sie einige Straßen weiter.“

Die TN suchen die „Eintrittskarten“. Wer eine Karte gefunden hat, darf den anderen beim Suchen helfen.

Haben alle eine Eintrittskarte gefunden, darf das Geburtstagskind seine Gäste in den Zoo rufen und die Eintrittskarten einsammeln.



Absichten und Hinweise

⊙ Die TN auf das Thema einstimmen

⊙ Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems

✔ Die ÜL hat die Eintrittskarten bereits in der Turnhalle versteckt.

✔ Differenzierungsmöglichkeit: Untermischen von abgelaufenen, entwerteten, falschen Eintrittskarten

NRW bewegt
seine KINDER!

01.2016

Stundenverlauf und Inhalte

● Treffpunkt finden

- ⊙ Alle TN laufen kreuz und quer durch den „Zoo“ (die Halle).

Auf eine „Lautsprecherdurchsage“ hin (Zuruf der ÜL) „Wir treffen uns alle am Gehege ...!“, laufen die Kinder schnellstmöglich zum angegebenen Treffpunkt/Gehege.

SCHWERPUNKT (70–90 Minuten)

● Verwandelt euch

- ⊙ Jedes Kind erhält verdeckt eine Karte aus einem Tiermemory-Spiel.

Die Kinder laufen mit ihrer Karte durch die Halle. Auf das Kommando der ÜL „Verwandelt euch!“, spielen die Kinder das Tier auf ihrer Karte pantomimisch nach und sollen so ihren Partner/ihre Partnerin bzw. Gruppe finden.

● Freistunde

- ⊙ Ein Kind wird ausgewählt und mit einem Band markiert.

„Jeden Mittag haben die Tiere eine Stunde Zeit, miteinander zu spielen. Am liebsten spielen sie dann Fangen.“

Das Kind mit dem Band steht in der Hallenmitte als Fänger/-in. Die anderen TN verteilen sich als „Tiere“ gleichmäßig auf die vier Ecken in der Halle. Dann ruft die ÜL die „Tiere“ nach und nach auf. Diese rennen daraufhin um den Fänger/die Fängerin herum. Auf das Kommando „Freistunde“ muss der Fänger/die Fängerin versuchen, die „Tiere“ zu fangen, bevor diese ihre Ecke erreicht haben. Wer gefangen wurde, wird ebenfalls Fänger/-in.

● Sabotage bei den Pinguinen

- ⊙ In der Halle werden ganz viele Materialien (= Materialmix) verteilt.

„Unbekannte haben die Eiskühlung bei den Pinguinen manipuliert und diese ist daraufhin explodiert! Alle Kleinteile sind im Zoo verstreut und müssen schnell zurückgebracht werden, damit die Kühlung wieder angeschaltet werden kann. Schafft ihr es, die Eismaschine zu reparieren, bevor es den Pinguinen zu warm wird?“

Alle TN haben die Aufgabe, den in der ganzen Halle verteilten Materialmix in zwei kleine Kästen zurückzubringen. Ein oder zwei zuvor ausgewählte Kinder sind „Saboteure“ und versuchen, die gesammelten Einzelteile wieder aus den Kästen rauszuwerfen.

Die „Saboteure“ dürfen immer nur einen Gegenstand, z. B. Ball, aus einem Kasten rauswerfen und müssen dann zum anderen Kasten wechseln. Sie dürfen von den anderen TN abgeblockt, aber nicht festgehalten werden.

Sind alle Bälle in den Kästen, ist das Spiel beendet.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Orientierung in der Turnhalle und Ausleben des Bewegungsdrangs

- ✔ Die Gehege sind durch aufgehängte Schilder markiert.

- ✔ Differenzierungsmöglichkeit: Auch Rundwege anzulegen, ist möglich.

- ⊙ Anregung des Bewegungsausdrucks

- ✔ Es sollten mehrere Durchgänge gespielt werden, damit die Kinder unterschiedliche Tiere darstellen können.

- ✔ Differenzierungsmöglichkeit: Das Kommando wird über ein optisches Signal gegeben.

- ⊙ Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Schnelligkeit und Ausdauer

- ✔ Dieses Fangspiel ist für heterogene Gruppen geeignet, da es sich über die Kommandos der ÜL gut steuern lässt. Die TN können nach eigener Selbsteinschätzung mehr oder weniger Risiko eingehen.

- ⊙ Jede/r TN arbeitet ausdauernd in seinem/ihrer Tempo und kooperativ mit den anderen zusammen, aber gegen die Zeit.

- ✔ Als Gegenstände für den Materialmix eignen sich verschiedene Bälle, die, wenn sie geworfen werden, keine Verletzungsgefahr darstellen.

- ✔ Die Kästen in einem Abstand von etwa 5 Metern aufstellen, um die Wechselzeit/Laufzeit gering zu halten.

Autorin:
Natalie
Gawenat

Illustratorin:
Claudia Richter



Stundenverlauf und Inhalte

● Gehege-Tester

- ⊙ Anhand eines Aufbauplans werden gemeinsam Bewegungsstationen aufgebaut.

„Es sollen neue Gehege angeschafft werden. Die Tester dürfen diese vor dem Einzug der Tiere erproben und auf ihren Spaßfaktor hin testen.“

Mit Hilfe der TN und einem vorbereiteten Aufbauplan werden ein vielseitige Bewegungsstationen geschaffen:

- Affenhaus zum Klettern und Hangeln
- Raubtiergehege zum Toben, Rennen und Springen
- Bärenhöhle zum Kriechen durch Tunnel
- Seehundbecken zum Springen und Ausprobieren von Balltricks
- und weitere Stationen



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Schusseliger Wärter

- ⊙ Tierkärtchen werden in der Halle verteilt.

„Bei seinem letzten Rundgang schließt der schusselige Wärter einige Gehege nicht richtig ab. Die Tiere nutzen die Gelegenheit, stehlen sich heimlich davon und irren durch den Zoo. Vor Einbruch der Dunkelheit müssen alle Tiere unbedingt wieder zurückgebracht werden, sonst entsteht ein riesengroßes Chaos. Könnt ihr helfen?“

Alle TN bringen innerhalb einer festgesetzten Zeitspanne die, in der Halle verstreuten, Tierkärtchen in die zugehörigen Gehege.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Reflexion

- ⊙ Alle TN bilden einen Kreis.

Im Kreis findet ein Gespräch über die Abenteuer im Zoo statt.

Mögliche Fragen:

- „Was hat euch im verzauberten Zoo gefallen?“
- „Was würdet ihr verändern?“
- „Kann das denn alles überhaupt passieren?“

Absichten und Hinweise

- ⊙ Nach den angeleiteten Inhalten haben die Kinder nun eine freie Zeit zum Bauen und Spielen. Sie können die „Bewegungswelt Turnhalle“ frei entdecken und miteinander spielen.

- ✔ Der Geräteparcours ist abhängig von der Ausstattung der Turnhalle!

- ✔ Die Geräte werden vorher bereitgestellt, um Zeit zu sparen. Kinder und Eltern in den Aufbau integrieren oder eine längere Pause (Kaffee/Kuchen/Geschenke) machen.

- ✔ Der Parcours wird von der ÜL beobachtet und ggf. unter motorischen sowie sicherheitsrelevanten Aspekten verändert.

- ⊙ Kooperationsfähigkeit

- ✔ Die ÜL kann die Zeit auch dem Spielfortschritt anpassen (z.B. die Dunkelheit ankündigen, wenn sich das Spielende abzeichnet).

- ✔ Den Kindern ist freigestellt, eine Spieltaktik zu entwickeln.

- ⊙ Eindrücke und Feedback der Kinder einholen

- ✔ Anschließend den Bezug zur Realität wieder herstellen



„Psst! ... was war das?“

Geisterhafte Anregung der auditiven Wahrnehmung

Vorbemerkungen/Ziele

Um zwölf Uhr beginnt die Geisterstunde und die Kinder lauschen gebannt, wo es spukt.

Geräusche zu differenzieren, sie zu erkennen, herauszufinden, aus welcher Richtung sie kommen oder sie in einen Bedeutungszusammenhang zu bringen, sind alles Fähigkeiten, die der auditiven Wahrnehmung zugeordnet werden.

Diese Geisterstunde bietet Gelegenheit, sich spielerisch bewegt in Teilaspekten dieses Wahrnehmungsbereichs zu erproben. Gemeinsam mit anderen erleben die kleinen „Geister“ während des nächtlichen Spuks den Wechsel zwischen gespanntem Innehalten und lustvollem Lospoltern.

Der Übungsleitung bietet sich dabei immer wieder Gelegenheit zur Beobachtung und die Möglichkeit, impulsgebend einzugreifen.

Musikvorschlag: Camille Saint-Saëns „Danse Macabre“

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Gesundheitsförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Kinder im Alter von 6–8 Jahren

Material:

Für jedes Kind ein Bettlaken (Tücher oder ähnliches), Klein- und Großgeräte einer Turnhalle, Abbildungskarten zu verschiedenen Geräuschen, 1 Glocke/Gong, 2–3 Luftballons, 6–8 Dosen, Teppichfliesen, Seilchen, Musik

Ort:

Sporthalle

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Seltsame Geräusche

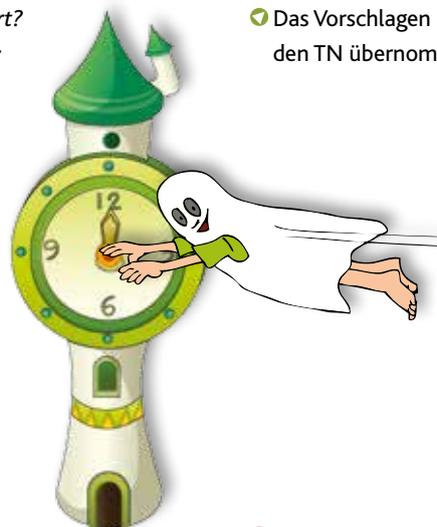
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmer/-innen (TN) versammeln sich im Kreis.

Nach der Begrüßung leitet die ÜL das erste Spiel an:

*„Habt ihr auch schon einmal seltsame Geräusche gehört?
Ich habe etwas Seltsames gehört, das hörte sich an wie:
... eine Glocke, ... wie Schlurfen, ... wie Pochen,
... wie Stöhnen, ... wie Kettenrasseln etc..!“*

Die ÜL benennt auf diese Weise Geräusche.

Die Kinder haben nach jedem Geräusch die Aufgabe, es mit dem eigenen Körper und/oder unter zu Hilfenahme der Möglichkeiten in der Halle (z. B. Kettenrasseln mit der Aufhängung der Ringe) zu erzeugen. Danach wird das Geräusch noch einmal benannt und einer passenden Abbildung zugeordnet.



● Geisterkunde

- ⊙ Die ÜL und die TN versammeln sich zum Gespräch im Kreis.

*„Wer könnte solche Geräusche erzeugen? – Richtig, das könnten Geister sein!
Was sind Geister? Was wisst ihr über sie? Wo leben sie? Wie bewegen sie sich?“*

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung und bewegter Einstieg in das Stundenthema,
Erproben von Ideen zum Erzeugen von Geräuschen,
Begriffsbildung
- ✓ Das Vorschlagen der Geräusche kann auch von den TN übernommen werden.

- ⊙ Vertiefung des Stundenthemas,
Einbeziehen der TN-Beiträge

NRW bewegt
seine KINDER!
02.2016

Stundenverlauf und Inhalte

● Der Spuk beginnt

- ⊙ Auf Musik bewegen sich die TN als „Geister“ durch den Raum.

Bei Musikstopp beginnt die „Geisterstunde“. Es herrscht zunächst gespenstische Stille, bis die ÜL (später auch die Kinder) eine Geräuschabbildung zeigt. Dieses Geräusch soll von allen umgesetzt werden.

Varianten:

- Ein zusätzliches Zeichen für laut und leise einführen
- Geräusche zusätzlich mit Bewegungen koppeln

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

● Geisterfamilien finden sich

- ⊙ Um vier „Geisterfamilien“ zu bilden, werden Abbildungskarten mit Geräuschen verdeckt an alle TN verteilt.

Die Karten sind entsprechend der Gruppengröße von der ÜL zur Einteilung in vier gleichgroße Gruppen vorbereitet. Auf das Zeichen der ÜL setzen alle TN das Geräusch auf ihrer Karte um und versuchen, sich in „Geisterfamilien“ zu finden.

● Geisterfamilien richten sich ein

- ⊙ Jede „Geisterfamilie“ bekommt von der ÜL eine Ecke zugeordnet (ggf. auch eine Aufbaukarte).

Dort richten sich die Geisterfamilien so ein, dass sie in „ihrem Zuhause“ nach Herzenslust spuken und gemeinsam ihr Lieblingsgeräusche machen können.

Aufbau und Erproben von 4 Stationen:

1. **Keller:** in einem Tunnel mit Luftballons quietschen
2. **Glockenturm:** an den Seilen schwingen und heulen
3. **Schlossküche:** Dosen auf dem Herd abwerfen, so dass sie poltern
4. **Flur:** sich gegenseitig ächzend und stöhnend mit Hilfe der Seile und Fliesen über den Boden ziehen

Nachdem die eigene Station vertraut ist, können die „Geister“ die Stationen wechseln und an einer anderen Station andere Geräusche üben.

● Geistertanz

- ⊙ Jedes Kind bekommt ein Bettlaken zum Überhängen und sucht sich einen Platz im Raum.

„Zunächst verharren die Geister in ihrem Versteck, doch mit Einsatz der Musik erwachen sie langsam ...!“

Mit Einsatz der Musik bewegen sich die Kinder nach ihren Vorstellungen. Je nach Initiative der Kinder können während der Musik Bewegungsimpulse gegeben werden:

- *Sich groß und klein machen*
- *Sich drehen, schwanken, lautlos gleiten*
- *Einen anderen Geist treffen und begrüßen*

Variation:

Beim Ertönen eines Gongschlags im Verlauf der Musik verstecken sich alle „Geister“ kurz hinter den Aufbauten des Raumes, so dass sie von der ÜL nicht gesehen werden können.

- = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ✓ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ⊕ Ausleben des Bewegungsdrangs, Reaktionsfähigkeit, Erweiterung des eigenen Ausdrucksrepertoires, Stille wahrnehmen

- ✓ Alternativ zu Musik, können 12 Glockenschläge die Bewegungszeit markieren.

- ⊕ Auditive Figur-Grundwahrnehmung, Gelegenheit zur Beobachtung

- ✓ Durch Verbinden der Augen wird der Fokus noch mehr auf das Hören gerichtet.

- ⊕ Aufbauen und Erproben von Bewegungsstationen, Experimentieren mit Bewegung und Geräusch

- ✓ In dieser Phase der Stunde unterstützt und begleitet die ÜL die Geisterfamilien je nach Bedarf.

- ✓ Ein Wechsel der Station kann durch ein akustisches Zeichen (z.B. durch einen Gong/„Turmuhr“) angekündigt werden.

- ⊕ Selbständiges Umsetzen von Musik in Bewegung, Bewegungsausdruck, auditive Aufmerksamkeit

- ✓ Sollten Kinder beim Erfinden von Bewegungen auf die Musik Schwierigkeiten haben, kann die ÜL Impulse geben und/oder auf Ideen anderer Kinder hinweisen.

- ✓ Für die Variation einen Gong oder Glockenton bereithalten. Die Variation ist dazu geeignet, Bewegung in die Gestaltung zur Musik zu bringen.

Autorin:
Ulrike Rölleke

Illustratorin:
Claudia Richter



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

- **Der Spuk ist vorbei**
- Alle TN und die ÜL versammeln sich in der Raummitte.

„Der Tanz ist vorbei und die Geister fliegen zurück in ihr Versteck. Die anderen Geister brauchen gar nicht hinzuschauen, sie wissen auch so, wohin die anderen geflogen sind. – Ihr auch?“

Die ÜL demonstriert einen „Geisterflug“.

Sie legt eine „geräuschvolle“ Strecke im Raum zurück, welche die Kinder mit geschlossenen Augen lauschend verfolgen (z.B. mit einer Kette gehen, damit rasseln und zurück hüpfen).

Ist die ÜL wieder bei den TN angekommen, sollen die TN erraten, wie und in welche **Richtung** sich die ÜL bewegt hat.

Anschließend fliegt der nächste „Geist“ (= TN) los.



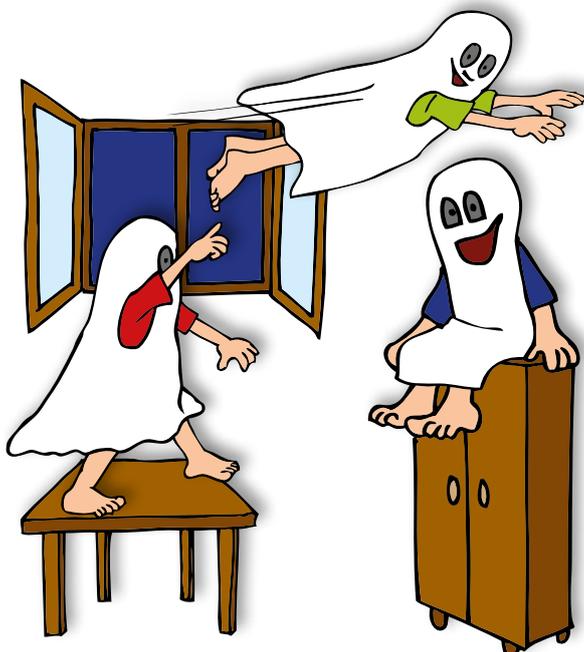
AUSKLANG (10 Minuten)

- **Verschwinden**
- Gemeinsam werden die Geräte abgebaut.
Dann versammeln sich die ÜL und die TN zur Verabschiedung.

Gemeinsam wird besprochen, was den Kindern gefallen bzw. nicht gefallen hat.

Zum Abschluss trägt die ÜL unvollständige Reime vor, welche von den Kindern ergänzt werden sollen.

Mit dem Wort „vorbei“ gehen die Kinder zum Umkleiden.



Absichten und Hinweise

- Auditive Diskrimination, auditive Lokalisation, auditive Merkfähigkeit
- ✓ Brauchen die TN mehr Bewegung, „fliegen“ sie nach dem Erraten den „Geisterflug“ möglichst genau nach.

- Gemeinsamer Abbau und Verabschiedung, Reimworte finden

- ✓ Reime:
*Viele kleine Gespenster,
flogen durch ein ... (Fenster).
Viele große Geister,
spukten dort mit ... (Kleister).
Einer heulte auf dem Schrank,
der andere röchelte unter der ... (Bank).
Einer flog auf den Tisch,
zwei erschrecken den ... (Fisch).
Ein Geist flog in den Keller,
dabei zerbrach er einen ... (Teller).
Das gab ein lautes Geschrei,
dann war der Spuk ... (vorbei)!*



Das B bringt Bewegung

Bewegungs- und Spielideen zur Buchstabenkenntnis

Vorbemerkungen/Ziele

Buchstaben umgeben die Welt der Kinder überall. Und irgendwann entdecken sie, dass diese „geheimnisvollen“ Zeichen der Erwachsenen eine Bedeutung haben.

Häufig lernen Kinder schon im Kindergarten, ihren Namen zu schreiben und (Anfangs-)Laute von Wörtern zu isolieren und herauszuhören.

In dieser Stunde wird das kindliche Interesse an Buchstaben aufgegriffen.

Spielerisch, in Bewegung können auf diese Weise sowohl Kindergartenkinder, als auch Kinder der ersten Schulklasse ihre Buchstabenkenntnis erweitern und vertiefen.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

Zeit:

45–60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Kinder im Alter von 5–7 Jahren

Material:

Musikanlage und Musik, verschiedene Groß- und Kleingeräte, Bild- und Buchstabenkarten, Seilchen, Stifte, Blätter

Ort:

Bewegungsraum, Turnhalle, Mehrzweckraum

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Begrüßung

- ⊙ Die Kinder treffen sich in einem Sitzkreis.

Gibt es ein Ritual für den Stundenbeginn, wird dieses durchgeführt. Anschließend stimmt die Übungsleitung (ÜL) die Kinder auf das Thema Buchstaben ein. Dazu legt sie Buchstabenkarten in der Kreismitte aus und fragt die Kinder, ob sie den Anfangsbuchstaben ihres Namens herausfinden können.

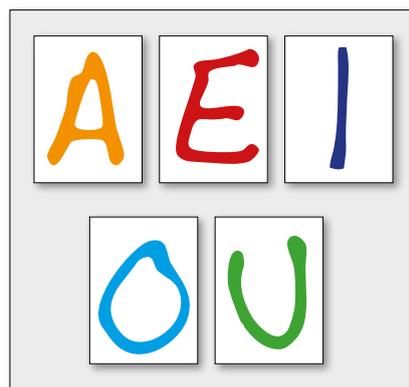
● A, E, I, O, U

- ⊙ Die Buchstabenkarten der fünf Vokale werden in der Halle verteilt an die Wand geklebt.

Die Kinder bewegen sich zur Musik durch den Raum. Bei Musik-Stopp nennt die ÜL einen Vokal. Die Kinder suchen diesen Buchstaben im Raum und laufen dorthin.

Variation:

In der Stopp-Phase an den Buchstaben werden gemeinsam Wörter gesammelt, die mit dem entsprechenden Vokal beginnen.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung, Struktur und Wiederholung als Orientierung, Einstimmung

- ✔ Die ÜL hält die Buchstabenkarten bereit.

- ⊙ Ausleben des Bewegungsdranges, Förderung der phonologischen Bewusstheit und Wahrnehmungsfähigkeit (Laut-Differenzierung), Schulung der Aufmerksamkeit

- ✔ Die Variation bereitet auf das nächste Spiel vor und kann so unerfahrenere Kinder unterstützen.

NRW bewegt
seine KINDER!

03.2016

Stundenverlauf und Inhalte

● Durch das Vokal-Törchen

- ⊙ Die Buchstabenkarten der Vokale werden an 5 Kinder verteilt.

Zur Musik bewegen sich alle Kinder durch den Raum und geben die Buchstabenkarten stetig weiter. Bei Musik-Stopp heben die Kinder, die eine Buchstabenkarte in der Hand halten, diese hoch und stehen mit gegrätschten Beinen da (= Vokal-Törchen). Die Kinder, welche keine Karte haben, suchen sich ein „Törchen“ aus. Stehen sie vor dem Kind mit der Buchstabenkarte, nennen sie ein Wort, welches mit dem angezeigten Vokal beginnt und krabbeln danach durch das Tor.



SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Großgeräteaufbau

- ⊙ Die Kinder und die ÜL versammeln sich. Die ÜL hält ausgewählte Buchstabenkarten (B, K, M, P, R und W) bereit.

Gemeinsam wird überlegt, welche Turnhallengeräte mit den Buchstaben der Karten beginnen und was man mit den Geräten tun kann. Auf diese Weise wird ein Stationsparcours entwickelt, welcher danach gemeinsam aufgebaut wird. An die einzelnen Stationen wird die jeweils entsprechende Buchstabenkarte geklebt.

Vorschläge für Buchstaben-Turnhallengeräte und Bewegungsideen:

- **B: Bank, Basketballkorb, Bälle, Bock, Badminton, Bierdeckel**
Bewegungsidee: Bälle und Bierdeckel über einen „Berg“ aus Bänken transportieren
- **K: Kletterwand, Kästen**
Bewegungsidee: Aus allen verfügbaren Kästen ein „Gebirge“ bauen, welches auf unterschiedliche Weise überwunden werden muss
- **M: Matte**
Bewegungsidee: Mit einer Matte und Massagebällen eine „Massagestation“ einrichten
- **P: Pylonen**
Bewegungsidee: Slalomparcours
- **R: Ringe, Rutsche, Reifen, Rollen**
Bewegungsidee: An den Ringen von einem großen Kasten zum nächsten schwingen
- **W: Weichbodenmatte**
Bewegungsidee: Eine Wippe bauen

Die Kinder bewegen sich zunächst frei in der Bewegungslandschaft und erproben verschiedene Bewegungsformen.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Anfangslaute heraushören, Nutzung und Erweiterung des aktiven Wortschatzes

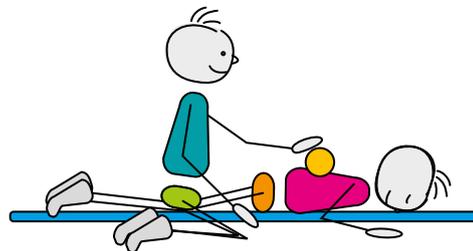
Autorin:
Nora Jaffan

- ⊙ Entwickeln von Bewegungsideen, Förderung motorischer Grundfähigkeiten, Schulung der Sinneswahrnehmung, Übung zur Laut-Isolierung

- ✓ Je nachdem welches Material vor Ort vorhanden ist und je nach Gruppen- und Raumgröße werden 5–10 Stationen aufgebaut.

- ✓ Die Auswahl der Stationen könnte sich auch an den Anfangsbuchstaben der Namen der Kinder orientieren.

- ✓ In mehreren aufeinanderfolgenden Stunden, könnten auch Stationen zu dem ganzen ABC entwickelt werden.



Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Post austragen

- ⊙ Die ÜL legt die Bildkarten in die Raummitte.

Die Kinder nehmen sich jeweils eine Bildkarte, benennen den Anfangsbuchstaben und tragen die Karte an die Station, die mit dem entsprechenden Anfangsbuchstaben wie die Bildkarte beschriftet ist, und durchlaufen diese anschließend.

Beispiel für die Bildkarte „Baum“:

Ein Kind bringt die Karte zur Bank (Station B) und durchläuft die Station.

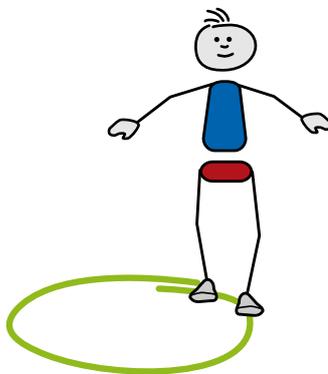
Abschließend wird der Geräteparcours gemeinsam abgebaut.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Buchstaben legen

- ⊙ Jedes Kind bekommt ein Seil und eine Buchstabenkarte.

Der Buchstabe auf der Karte wird von jedem Kind mit dem Seil auf dem Boden nachgeformt und die Buchstabenkarte danebengelegt. Dann balanciert jedes Kind über seinen gelegten Buchstaben. Später sucht sich jedes Kind einen Tauschpartner/eine Tauschpartnerin und balanciert über dessen/deren „Seilbuchstaben“.



● Bildkarten zuordnen

- ⊙ Die ÜL legt an jedem „Seilbuchstaben“ Blätter und Stifte aus und hält die Bildkarten bereit.

Die Kinder ordnen nun die Bildkarten den auf dem Boden liegenden Buchstaben zu. Sie können auch selbst etwas malen und dem entsprechenden Buchstaben zuordnen.

● Abschluss

- ⊙ Die Kinder treffen sich im Sitzkreis.

Die Kinder werden befragt, was ihnen in der Stunde gefallen hat und was nicht.

Gibt es Rituale zum Stundenende, werden diese durchgeführt.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung der phonologischen Bewusstheit

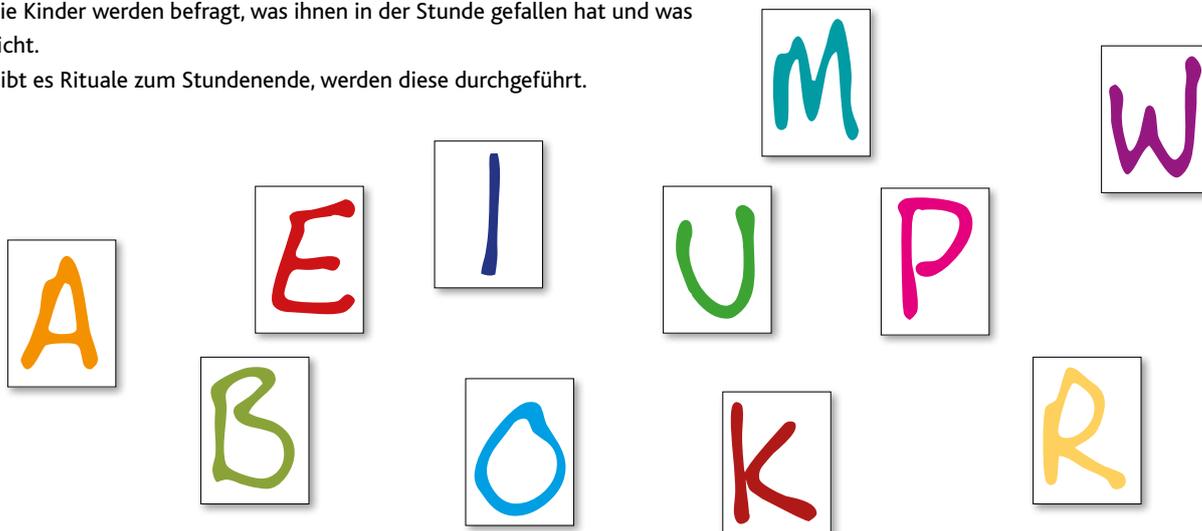
- ✓ Beispiele für Bildkarten: Baum, Tunnel, Kind, Katze, Stuhl usw.

- ⊙ Visu-motorische Koordination, Gleichgewichtsförderung

- ⊙ Bewusstmachen der erfahrenen Buchstaben, Übertragung auf die Schreibebeine

- ✓ Bei einer Kindergruppe, die schon schreiben kann, können weitere Worte ergänzt und zugeordnet werden.

- ⊙ Wiederholung als Orientierung, Anpassen des Erregungsniveaus





Spielen mit unrunderen Bällen

Förderung der koordinativen Fähigkeiten

Vorbemerkungen/Ziele

Unrunde Bälle (z.B. der Eggball, Reaktionsball und Unball) sind durch ihre ungewöhnlichen Flugeigenschaften ein attraktives Angebot, den sportlichen Trainingsalltag zu variieren und die Koordination spielerisch zu fördern. In dieser Sportstunde haben die Teilnehmer/-innen Gelegenheit, die Eigenschaften und den Umgang mit den alternativen Bällen in einer Reihe kleiner Spiele zu erproben. Durch das Aushandeln und Verändern von Spieltechnik und -taktik untereinander werden auch wertvolle soziale Lernprozesse angeregt.

Neben einer allgemeinen Förderung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Reaktionsfähigkeit, steht jedoch vor allem die Freude im Umgang mit dem neuen Material im Vordergrund.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

16 Jungen und Mädchen zwischen 10 und 16 Jahren

Material:

Leibchen, 4 Pylone, Reaktionsball, Unball, Eggball, Phlatball, Sand-Luftballons, Kartenspiel, 2 Wandzeitungen, Stifte, kleine Matten, kleine Kästen, Basketballkörbe

Ort:

Sporthalle

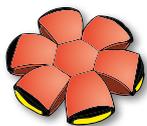
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

● Begrüßung

- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) versammelt die Teilnehmer/-innen (TN) und stellt das Stundenthema vor, indem sie die verschiedenen Materialien kurz beschreibt und demonstriert.

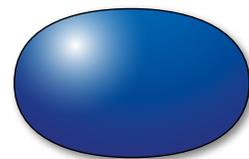
Anschließend haben die TN 4–5 Minuten Zeit, um sich mit dem Material zu beschäftigen und Rückfragen zu stellen.



Phlatball



Reaktionsball

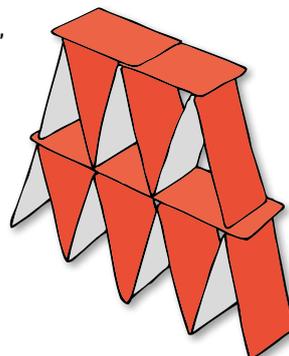


Eggball

● Kartenhaus bauen

- ⊙ Die TN werden in vier gleichstarke Teams aufgeteilt. Jedes Team positioniert sich an einer Pylone, erhält eine Symbolkarte (Pik, Herz, Kreuz oder Karo) des Kartenspiels und einen der neuen Bälle. Die restlichen Karten liegen verdeckt auf einem Kasten am Rande des vereinbarten Spielfeldes.

Zwei Spieler/-innen eines jeden Teams umlaufen das Spielfeld, während sie sich den Ball immer wieder zuwerfen. Am Kasten angekommen, drehen sie eine Karte um. Zeigt die Karte das eigene Symbol, darf sie mitgenommen werden. Zeigt sie ein anderes Symbol, muss sie wieder umgedreht werden und das Paar läuft ohne Karte weiter zum Ausgangspunkt. Danach sind die nächsten beiden TN des Teams an der Reihe. Gewonnen hat das Team, welches zuerst ein zweistöckiges Kartenhaus am Ausgangspunkt aufgebaut hat.



- ⊙ Schaffung von Transparenz

- ✔ Das komplette Material sollte bereits vorbereitet bei der ÜL liegen, damit ein schneller praktischer Stundenbeginn gewährleistet werden kann.

- ⊙ Herz-Kreislauf-Anregung, Erproben der Materialeigenschaften

- ✔ Die unterschiedlichen Bälle sollten zwischen den Teams gewechselt werden.

NRW bewegt
seine KINDER!

04.2016

Stundenverlauf und Inhalte

● Einteilung der Teams und Erklärung des Turniermodus

1. Wandzeitung

Jedem/Jeder TN wird eine von 16 Spielkarten zugelost. Dieses Symbol und den eigenen Namen schreiben alle TN untereinander auf die erste Wandzeitung.

Im Stundenverlauf darf sich jede/r TN für einen Sieg des eigenen Teams, einen Smiley hinter den eigenen Namen malen.

2. Wandzeitung

Mit Hilfe der Kartensymbole werden anschließend auf der zweiten Wandzeitung die Teams für die vier Spiele des Turniers bekannt gegeben.

● Spiel 1:

Karo gegen Herz
Pik gegen Kreuz

● Spiel 2:

Könige gegen Damen
Buben gegen Asse

● Spiel 3:

Rote Damen/Könige gegen
schwarze Damen/Könige
Rote Buben/Asse gegen
schwarze Buben/Asse

● Spiel 4:

Eine/r je Farbe (Symbol) und Sorte zusammen

Absichten und Hinweise

⊙ Die hohe Durchmischung innerhalb der Teams minimiert Ungerechtigkeiten bei der Gruppenbildung.

✔ Zur kontinuierlichen Sichtbarkeit der Einteilung und Erfolge sollten zwei Wandzeitungen angebracht werden.

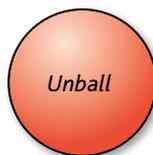
Autor:
Michael
Steinmann



SCHWERPUNKT (40–50 Minuten)

● Spiel 1: 10er-Ball mit dem Unball

⊙ Die Teams (Karo gegen Herz / Pik gegen Kreuz) werden mit Leibchen markiert und spielen mit dem Unball 10er-Ball.



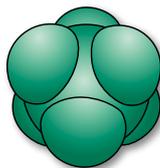
Jede Mannschaft kann einen Punkt erreichen, in dem sie sich den Ball innerhalb des eigenen Teams 10 Mal zuwirft, ohne dass die gegnerische Mannschaft in Besitz des Balles gelangt ist. Bei einem Ballverlust beginnen die jeweiligen Teams wieder von vorne an zu zählen.

⊙ Förderung der Reaktionsfähigkeit durch die unberechenbare Flugrichtung des Unballs, Förderung des Zusammenspiels

✔ Alternativ zum Unball kann ein (stabiler) Luftballon in einen zweiten gesteckt werden. Dieser innere Luftballon muss ein wenig mit Wasser, Sand oder Reis gefüllt und anschließend zugeknotet werden. Der äußere Luftballon wird aufgepustet.

● Spiel 2: Reaktionsball auf kleine Matten

⊙ Die Teams (Könige gegen Damen / Buben gegen Asse) werden mit Leibchen markiert und werfen mit dem Reaktionsball auf „Tore“ (an der Wand stehende kleine Turnmatten).



Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden, lediglich ein Sternschritt ist erlaubt. Jeder Pass zu einem Mitspieler/einer Mitspielerin sowie der Torwurf zählt nur, wenn der Reaktionsball vorher den Boden berührt hat. Bei einem Fehler erhält die gegnerische Mannschaft den Ball.

⊙ Förderung der Reaktionsfähigkeit durch das unberechenbare Wegspringen des Reaktionsballs in alle Richtungen, Förderung des Zusammenspiels

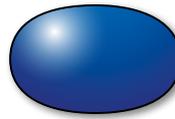
✔ Stellvertretend für den Reaktionsball kann auch ein normaler Flummi benutzt werden, welcher in seiner Sprungeigenschaft allerdings berechenbarer ist.

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Spiel 3: Eggball auf Kastentore

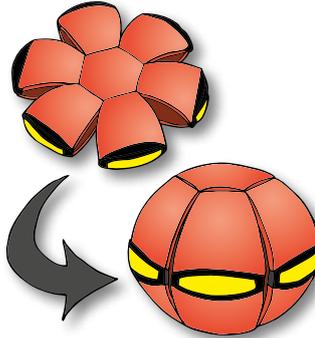
- ⊙ Die Teams (Rote Damen/Könige gegen Schwarze Damen/Könige und Rote Buben/Asse gegen schwarze Buben/Asse) werden mit Leibchen markiert. Es wird mit einem Eggball gespielt.



Ähnlich wie beim Fußball wird mit diesem eiförmigen Ball auf die Kastentore gespielt. Dabei sind die Regeln denen im Fußball ähnlich. Ein Spielen des Balls mit der Hand ist also verboten.

● Spiel 4: Phlatball auf Basketballkörbe

- ⊙ Die Teams (Eine/r je Farbe (Symbol) und Sorte zusammen) werden mit Leibchen markiert und spielen mit dem Phlatball auf Basketballkörbe.



Der Phlatball wird dabei immer als zusammengedrücktes Frisbee geworfen. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden (lediglich ein Sternschritt ist erlaubt). Er muss abgespielt oder in den Basketball geworfen werden, bevor das Frisbee wieder zu einem Ball wird.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Gemeinsamer Abbau

- ⊙ Gemeinsam wird das genutzte Material aufgeräumt.

● Siegerehrung

- ⊙ Anhand der aufgemalten Smileys wird der Turniersieger /die Turniersiegerin ermittelt und mit einem tosenden Applaus bedacht. Eventuell kann es hier eine kleine Belohnung geben: Wunsch für ein Spiel in der nächsten Stunde etc.

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Reflexion: Top oder Flop

- ⊙ Die ÜL gibt einen mündlichen Reflexionsauftrag aus.

Anschließend gehen die TN langsam, alleine oder in Kleingruppen, barfuß durch die Halle und schütteln dabei die Arme und Beine aus.

Jede/r TN überlegt sich, was ihm/ihr gefallen hat (= Top), bzw. was er/sie bei einem nächsten Mal ändern würde (= Flop).

● Auswertung und Verabschiedung

- ⊙ Die TN und ÜL treffen sich im Kreis.

Gemeinsam mit der ÜL werten die TN die gespielten Spiele und Materialien aus. Hierbei werden positive Rückmeldungen benannt sowie Verbesserungsvorschläge zu den Spielen formuliert.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung der Reaktionsfähigkeit durch das unberechenbare Wegspringen des Eggballs in alle Richtungen, Förderung des Zusammenspiels

- ✔ Anstatt des speziellen Balles lässt sich ein sehr alter, verformter und eiernder Ball verwenden.

- ⊙ Förderung der Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit durch das schnelle Verformen des Balls, Förderung des Zusammenspiels

- ⊙ Schaffung von Ordnung, Überprüfung der Vollständigkeit des Materials

- ⊙ Anerkennung der sportlichen Leistungen

- ⊙ Runterfahren des Herz-Kreislaufsystems, Austausch über die Spiele

- ⊙ Partizipation der TN an der Gestaltung von Sportstunden

- ✔ Hier bietet es sich an, zu jedem Spiel eine tabellarische Top/Flop-Liste zu erstellen. Die Rückmeldungen können für folgende Stunden genutzt werden.



Ich fühle mich stark

Ringen und Raufen für den respektvollen Umgang miteinander

Vorbemerkungen/Ziele

Ringen und Raufen bieten Kindern vielfältige Gelegenheiten, sich im wahrsten Sinne des Wortes stark zu fühlen. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Körpergrenzen und den Grenzen anderer fordert und fördert außerdem den kindgemäßen Selbstausdruck und das non-verbale Miteinander. Dies kann zum Beispiel nach den kognitiven Herausforderungen des Schulvormittags ein gelungenes Gegengewicht darstellen oder speziell sprachlich heterogenen Gruppen helfen, sich „zusammenzuraufen“.

Diese Stunde bewegungsintensiver Spiele mit zunehmendem Körperkontakt regt Kinder an, ihre eigenen Kräfte und die der anderen kennen und respektieren zu lernen. Sie haben Gelegenheit, ihre Kraft zu erproben, sie mit anderen zu messen und sich schließlich auf die Kraft(-dosierung) eines anderen vertrauend fallen zu lassen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung**
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) versammelt alle Teilnehmer/-innen (TN) in der Hallenmitte.

Gemeinsam werden wichtige Regeln besprochen:

1. **Stopregel** = ein Signal wird festgelegt, das alle Handlungen sofort unterbricht (z.B. Abschlagen auf der Matte)
2. **Kratzen, Spuken, Beißen, Treten und Schlagen/Boxen sind verboten!**

Die ÜL erfragt in dem Gespräch auch Befürchtungen der TN, entwickelt mit ihnen Regeln, welche den Befürchtungen entgegenwirken und macht deutlich inwiefern die Regeln dem fairen Miteinander dienen.

- **Freies Fangen ohne Vorgabe**
- ⊙ Zwei Fänger/-innen werden bestimmt und durch ein farbiges Leibchen gekennzeichnet.

Haben die Fänger/-innen jemanden „abgeschlagen“, werden diese TN damit automatisch zu Fängern/Fängerinnen.

Variation:

Statt im Laufen kann das Fangen in anderen Fortbewegungsarten durchgeführt werden, z.B. Anfersen oder Kniehebelauf.



Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Förderung des Selbstkonzepts/Kinder stark machen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

8–12 Mädchen und Jungen im Alter von 8–10 Jahren

Material:

Leibchen, 6 Medizinbälle, 12 Seile, 12 Weichbodenmatten oder große Gymnastikmatten/Judomatten

Ort:

Turnhalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Einstimmung auf das Stundenthema, Orientierungsrahmen besprechen, gemeinsames Entwickeln von Voraussetzungen für einen respektvollen und fairen Umgang miteinander
- ✔ Je nach Ideen der TN können auch noch weitere Regeln vereinbart werden, z.B. Angrüßen/Abgrüßen.

- ⊙ Bewegungsdrang abbauen und allgemeine Erwärmung

- ✔ Die Spielintensität kann durch die Spielfeldgröße und die Anzahl der Fänger/-innen variiert werden.

NRW bewegt
seine KINDER!
05.2016

Stundenverlauf und Inhalte

● „Schwänzchen“ fangen

- ⊙ Die TN erhalten je ein Seil als „Schwänzchen“, welches sie sich hinten in die Hose stecken und deutlich raushängen lassen. Jede Variante wird jeweils eine bestimmte Zeit gespielt (z.B. 1–2 Minute).

Variation 1:

Mit Spielbeginn versuchen nun alle, ihre „Schwänzchen“ zu verteidigen und gleichzeitig andere „Schwänzchen“ zu erbeuten. Erbeutete „Schwänzchen“ werden hinten in die eigene Hose gesteckt.

Variation 2:

Erbeutete „Schwänzchen“ werden im Mittelkreis abgelegt. Wenn ein/eine TN kein „Schwänzchen“ mehr hat, kann er/sie sich dort ein neues holen.

Nach dem Spiel erfolgt eine kurze Reflexion.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Raufen um den Ball

- ⊙ Die TN bilden möglichst gleichstarke Paarungen an jeweils einer Matte. Jedes Paar bekommt einen Medizinball.

Beide TN liegen sich bäuchlings gegenüber auf einer Matte. Sie halten ihre Hände an einem Medizinball mittig zwischen sich. Auf ein Signal hin versuchen sich die Partner/-innen, den Medizinball gegenseitig zu entreißen.

Variation:

Die Ausgangstellung variieren und z.B. aus dem Kniestand oder Stand beginnen.

● Händeklatschen

- ⊙ Die TN bilden möglichst gleichstarke Paarungen.

Die jeweiligen Partner/-innen begeben sich einander gegenüber in den Liegestütz. Alternativ kann auch aus dem Damenliegestütz (Knie aufsetzen) gestartet werden.

Ein/e TN beginnt mit dem Versuch, die Hand des Gegners/der Gegnerin zu treffen. Trifft er/sie die Hand, bekommt er/sie einen Punkt. Wird die Hand nicht getroffen, ist der/die andere TN an der Reihe.

Nach dem Spiel erfolgt eine kurze Reflexion.

● Hahnenkampf

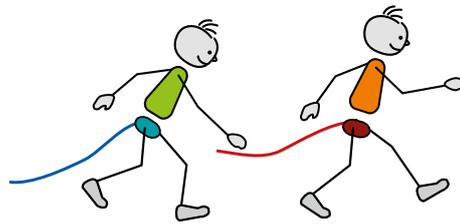
- ⊙ Die TN bilden möglichst gleichstarke Paarungen. Zwei Matten liegen mit der langen Seite aneinander.

Auf jeder Matte steht jeweils ein/e TN und zwar auf einem Bein mit eng angewinkelten Armen.

Auf ein Signal hin versuchen sie, sich gegenseitig von der Matte zu befördern.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Einnehmen verschiedener Rollen (Angriff oder Verteidigung), Erleben und Reflektieren der Spielvarianten

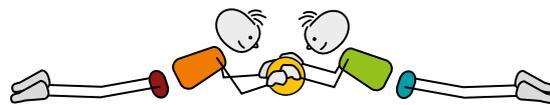


- ✔ Mögliche Reflexionsfragen:

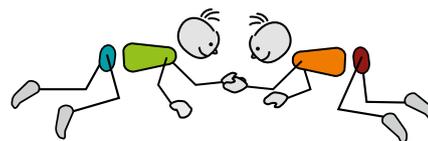
- „In welchem Spiel hatte ich mehr Chancen?“
- „Welche Variation hat mir mehr Spaß gemacht?“

- ⊙ Ringen um etwas (als Vorstufe zum Ringen miteinander), Durchsetzungsvermögen, strategisches Denken

- ✔ Die TN können auch selber verschiedene Ausgangspositionen erproben.



- ⊙ Ringen miteinander, Sammeln und Bewusstmachen unterschiedlicher Stärken und Strategien



- ✔ Mögliche Reflexionsfragen:

- „Gewinnt eigentlich immer der/die Stärkste?“
- „Welche erfolgreichen Strategien habt ihr schon erprobt?“

- ⊙ Geschicktes Taktieren mit dem Gleichgewicht, Ausweichen üben

- ✔ Das Standbein darf zwischendurch gewechselt werden.

Autor:
Hermann-Josef
Stefes

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Klassisches Ringen im Knien

- Die TN bilden möglichst gleichstarke Paarungen. Zwei Matten liegen mit der langen Seite aneinander.

Die Partner/-innen knien auf zwei Matten voreinander. Auf ein Signal hin versucht jede/r, den anderen /die andere auf den Rücken zu legen und je nach Absprache zwischen 1–3 Sekunden dort festzuhalten.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● King of the ring

- Es wird eine Mattenfläche von 6–8 Matten ausgelegt.

Auf einer Mattenfläche befinden sich alle TN im Kniestand und versuchen, sich gegenseitig von der Matte zu befördern. Derjenige/diejenige, der/die den Boden außerhalb der Matten mit einem Körperteil berührt, ist ausgeschieden.

AUSKLANG (5–15 Minuten)

● Wettermassage

- Die TN finden sich in Paaren zusammen.

Ein/e TN liegt bäuchlings auf einer Matte. Der/die zugehörige Partner/-in massiert passend zur Wetteransage der ÜL mit entsprechenden Fingerbewegungen den Rücken.

- Regen: Die Fingerspitzen trommeln leicht auf den Rücken.
- Sonne: Die Handflächen auf den Rücken auflegen.
- Hagel: Die Fingerspitzen trommeln stärker auf dem Rücken.
- Sturm: Mit den Händen den Rücken kräftig abstreichen.
- Schnee: Die Fingerspitzen tippen ganz leicht auf den Rücken.
- Wolken: Mit den Händen den Rücken von oben nach unten ganz vorsichtig abstreichen.
- Usw.



Anschließend werden die Rollen gewechselt.

● Wann fühle ich mich stark?

- Die ÜL und die TN versammeln sich noch einmal in der Hallenmitte.

Gemeinsam werden die Erfahrungen der Stunde reflektiert.

Mögliche Reflexionsfragen:

- „Welche Arten von Stärke habe ich heute erlebt?“
- „In welcher Situation habe ich mich bzw. jemand anderen heute stark bzw. schwach erlebt?“
- „Haben sich die geäußerten Befürchtungen bestätigt?“
- „Waren die vereinbarten Regeln nützlich?“

Absichten und Hinweise

- ⊗ Ringen mit direktem Körperkontakt, Kraftvergleich mit fairen Mitteln
- ✔ Vor dem Spiel wird vereinbart, wo und wie angefasst werden darf.
- ✔ Wenn die TN aufstehen, weist die ÜL darauf hin, dass sich die TN wieder hinknien.

- ⊗ Sich mit anderen messen

- ✔ Auf einen fairen Umgang achten und ggf. einen Schiedsrichter/eine Schiedsrichterin bestimmen

- ⊗ Psychophysische Regulation

- ✔ Ruhige Stimmung schaffen

- ⊗ Reflexion des Erlebten, Stundenabschluss



Reise in den Zauberwald

Spielerische Förderung mathematischer Vorläuferkompetenzen

Vorbemerkungen/Ziele

Ein Verständnis für Mengen, Räume und Zahlen entwickelt sich aus vielfältigen Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen.

So ist es ganz natürlich mathematische Vorläuferkompetenzen wie das Erkennen räumlicher Beziehungen, Bilden von Klassen und Mustern, Mengenerfassung u.a. im Kontext einer Bewegungsstunde aufzugreifen und spielerisch zu vertiefen.

Die „Reise in den Zauberwald“ zielt bewusst darauf ab, die Bewegungsspiele entweder in der Turnhalle oder auch draußen in der Natur durchzuführen. Im „echten“ Wald werden die Kinder optimal angeregt ihr themenbezogenes Wissen entsprechend der natürlichen Gegebenheiten selbstständig zu variieren, weiter zu entwickeln und ganz nebenbei dem Bewegungsmangel vorzubeugen.

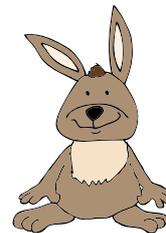
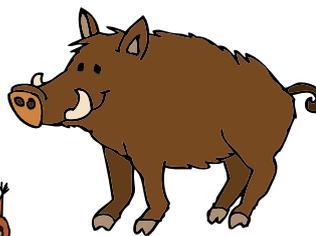
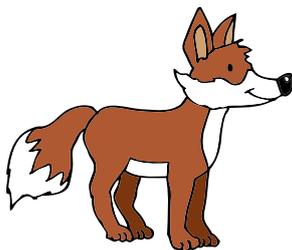
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Begrüßung

- ⊙ Die Teilnehmer/-innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) versammeln sich um den Pool mit ausgebreiteten Waldtier-Karten.

Die ÜL stimmt auf das Thema ein, indem sie das Wissen der Kinder zu den Tieren erfragt und sammelt.



● Tiere im Wald

- ⊙ Die Waldtier-Karten werden im Raum verteilt.

Auf Musik bewegen sich die Kinder durch den Raum.

Bei Musik-Stopp gibt es Aufgaben:

- Die ÜL ruft ein Tier aus. Daraufhin sollen die Kinder die entsprechende Bildkarte finden (z.B. Eichhörnchen) und hochhalten.
- Die ÜL ruft ein Merkmal aus (z.B. braunes Fell) und die Kinder sollen eine Tierkarte (z.B. Reh) mit diesem Merkmal finden.
- Usw.

Abschließend werden die Karten von den Kindern nach selbstgefundenen Kriterien (z. B. dem Wohnort der Tiere, Farbe usw.) geordnet.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Gesundheitsförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

12–15 Kinder im Alter von 6–8 Jahren

Material:

Ca. 30 Bildkarten mit Waldtieren, Einsteckwürfel, 20 Pappteller, ca. 100 Briefumschläge mit Mengenabbildungen (1–10), Musik, kleine Kästen, große Kästen, Bänke

Ort:

Turnhalle oder draußen im Wald

Absichten und Hinweise

- ⊙ Einstimmen auf das Stundenthema, Wissenskonsens bilden

- ⊙ Herz-Kreislauf-Aktivierung, Orientierung im Raum, Zuordnen von Merkmalen, Klassifizieren

- ✓ Alternativ können das jeweilige Tier oder Merkmale von Tieren auch als visuelles Signal (Karten, farbige Tücher) angezeigt werden.

NRW bewegt
seine KINDER!

06.2016

Stundenverlauf und Inhalte

● Hexe, Hexe, wen hast Du verzaubert?

- An einer Raumseite (entlang der Wand) stehen die Kinder. Auf der gegenüberliegenden Seite steht die ÜL.

Die Kinder beginnen das Spiel und fragen die Hexe (= ÜL): „Hexe, Hexe, wen hast Du verzaubert?“

Die Hexe antwortet mit einem Tiernamen z.B.: „Eich-hörn-chen“. Entsprechend der Silbenzahl des Tiernamens dürfen die Kinder Schritte nach vorne gehen.

Ruft die Hexe: „Neugierige Kinder“, müssen sich die Kinder schnell an die Wand, von der sie gestartet sind, retten. Wer von der Hexe gefangen wird, wird zum Hexenlehrling.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Wege finden

- Die Tierkarten werden in Klarsichthüllen („Käfige“) gesteckt und an den Wänden aufgehängt.

In einem markierten Mittelfeld („Zauberwald“) des Raumes werden kleine Kästen, große Kästen und Bänke als Hindernisse verteilt.

In der Mitte des Raumes wird ein „Rettenscamp“ (Matte im Zentrum) festgelegt.

„Um die verzauberten Tiere des Waldes zu befreien, müssen wir sie zunächst einmal finden. Sie werden in ‚Zauberkäfigen‘ gefangen gehalten. Diese müssen wir finden und stehlen. Im Zauberwald ist es jedoch so unübersichtlich, dass man nicht gut sehen kann. Deshalb tut ihr euch am besten zu zweit zusammen (Partner/-in A und B). Wenn die Hexe schläft (= Musikstopp), sucht sich einer von euch einen ‚Ausguck‘ und visiert einen ‚Käfig‘ an (Partner/-in A). Der/die andere (Partner/-in B) startet von dort aus und befolgt ausschließlich die Anweisungen von Partner/-in A. Findet ihr das Tier in der Zeit, in der die Hexe schläft, könnt ihr es im Käfig mitnehmen und ins Camp bringen. Bei der nächsten ‚Schlafphase‘ tauscht ihr die Rollen.“

Anschließend bewegen sich die Kinder auf Musik durch den Raum.

Variation:

Während der Suche können zusätzliche Kommandos den Weg erschweren: „Großer Ast“ = sich ducken, „Ameisenhaufen“ = sich schütteln und alle Ameisen abstreifen, „Wirbelwind“ = sich einmal um die eigene Achse drehen.

● Rettung der letzten Tiere

- Aus der Kindergruppe wird ein Fänger/eine Fängerin = „Hexe“ bestimmt.

Die Kinder versuchen durch geschicktes Weitergeben des „Tierkäfigs“ (= Einsteckwürfel mit Tierkarte) zu verhindern, dass die „Hexe“ das Kind abschlägt, welches gerade den „Tierkäfig“ transportiert. Alle Kinder versuchen gemeinsam, den „Tierkäfig“ bis ins „Camp“ (z.B. auf die andere Raumseite) zu retten.

Absichten und Hinweise

- 1:1 Zuordnung

- ✔ Wird das Spiel draußen in der Natur gespielt, muss die „rettende Wand“ für die Kinder festgelegt werden.

- Raum-Lage-Beziehungen erkennen und verbalisieren, Abschätzen von Entfernungen, Handlungsplanung

- ✔ Im Wald sucht man ein Gelände mit natürlichen Hindernissen.



- ✔ Die ÜL muss gut beobachten, wann der geeignete Zeitpunkt ist, um die Musik wieder anzustellen und damit die „Rettungsaktion“ zu beenden.

- ✔ Die Zusatzkommandos könnte auch ein überzähliges Kind geben.

- Ausleben des Bewegungsdrangs, Handlungsplanung, Kooperation

- ✔ Durch Auswahl des Fängers/der Fängerin bzw. mehreren Fängern/Fängerinnen kann die ÜL das Spiel bei Bedarf lenken.

Autor:
Ulrike Rölleke

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Entzaubern

- ⊙ Die ÜL legt einige Tiere (maximal 3 Tierkarten), die „entzaubert“ werden sollen, in eine Reihe nebeneinander hin.

Dann werden die Tiernamen rhythmisch nacheinander (von links nach rechts), mit allen gemeinsam gesprochen und klatschend begleitet (z. B. Eu-le, Eich-hörn-chen, Maus).

Anschließend muss „für echte Zauberwirkung“ der Mund geschlossen und die gleiche Rhythmusfolge nun 3 Mal hintereinander auf den Boden geklatscht werden.

Variation:

Jede Silbe wird zusätzlich mit einer Bewegung verbunden, wie beispielsweise auch bei Klatschspielen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Fanpost verteilen

- ⊙ Die „Hausnummern“ (Pappteller mit den Zahlen 1-10) werden im Raum an den Wänden angebracht. Darunter wird ein „Briefkasten“ (leerer Pappteller) aufgestellt.

„Schaut mal ein Sack voller Briefe mit Grüßen aus der ganzen Welt! ... Die Rettung der Tiere hat sich herumgesprochen. ... Ihr seid berühmt geworden!“

Im weiteren Verlauf haben die Kinder die Aufgabe den Postsack mit Mengenabbildungen von 1–10 auszuliefern. Sie sollen jeweils einen Brief nach dem anderen, entsprechend der Mengenabbildung vorne auf dem Umschlag, an die passende Hausnummer zustellen.



AUSKLANG (5–15 Minuten)

● Reflexion

- ⊙ Zum Abschluss versammeln sich die ÜL und die Kinder noch einmal im Kreis.

Gemeinsam überlegen sie:

- „Wie habt ihr euch gefühlt?“
- „Was hat euch gefallen/nicht gefallen? Warum?“
- „Wo könntet ihr so etwas zu Hause spielen?“

Absichten und Hinweise

- ⊙ 1:1 Zuordnung, Muster erkennen, Serialität, Symbolverständnis, Kreativität
- ✔ Haben die Kinder das Prinzip verstanden, können sie auch selber Tierkarten zusammenstellen und in Kleingruppen zusammenarbeiten.
- ⊙ Ausleben des Bewegungsdrangs, Zahlbegriff, Mengenerfassung, Zuordnung, Begründen
- ✔ Briefe, die zu mehreren Hausnummern passen werden am Ende des Spiels mit der Gruppe diskutiert.

- ⊙ Verbalisierung der Inhalte, Begründen, Transfer in den Lebensalltag der Kinder



Trainingscamp für Superhelden

Spielerische Förderung von Kraft und Koordination

Vorbemerkungen/Ziele

Wer kennt sie nicht, die Superhelden, die echte Sportskanonen sind. Sie sind schnell wie der Blitz, superstark und extrem wendig.

Das vorliegende Stundenbeispiel lädt in ein Trainingscamp ein und gibt einen Vorgeschmack auf das sportliche Leben eines Superhelden.

Angelehnt an die Fähigkeiten der großen Vorbilder, trainieren die Kinder an abwechslungsreichen Stationen sowohl ihre Muskelkraft als auch ihre koordinativen Fähigkeiten.

Das Durchlaufen der Stationen als Team bietet immer wieder die Gelegenheit, das eigene sportliche Leistungsvermögen in kleinen Wettkampfsituationen zu erproben und zu vergleichen. Andererseits erfordert die eigenständige Teamarbeit ebenso vertrauensvolles Miteinander und Kooperation. Welcher der beiden Aspekte stärker betont wird, bleibt den jeweiligen Teams überlassen und wird am Ende gemeinsam reflektiert.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Ankunft**
- ⊙ Sitzkreis

Die Übungsleitung (ÜL) versammelt die Teilnehmer/-innen (TN) in einem Sitzkreis und stellt das Stundenthema vor.

Sie fragt nach bekannten „Superhelden“ und den Fähigkeiten, die diese haben. Anschließend stellt sie sich mit einem Hinweis auf die umgebenden Aufbauten als „Trainingsleiter/-in im Superheldencamp“ vor.

● Tagesanbruch im Camp

- ⊙ Während der Erklärung der Kommandos stehen die TN im Halbkreis um die ÜL. Für das Laufspiel danach, darf der gesamte Raum genutzt werden (Aufbauten nicht!).

„Um zu erfahren, was die ‚Camp Teilnehmer/-innen‘ schon können, werden sie gleich ins ‚kalte Wasser‘ geworfen und müssen auf besondere ‚Bedrohungen‘ ‚superschnell‘ reagieren.“

Die TN laufen durch die Halle, bis die ÜL eines der folgenden Kommandos ruft:

- **Raketenstart:** schnell auf der Stelle drehen
- **Kometenschauer:** mehrfach wegducken
- **Kraft:** versuchen, die Wand wegzudrücken
- **Donner:** in der Hallenmitte auf der Stelle trampeln

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Kinder im Alter ab 6 Jahren, ab 8 TN

Material:

Pro TN: 1 Laufkarte (Stationen) und 1 Abschlussurkunde, verschiedene „Wurfhämmer“ (Tennisball oder Luftballon mit einer Schnur versehen), 10 große Joghurtbecher mit eingeklebten Fotos von „Bösewichten“, 3 Tischtennisbälle, Pylone, Stoppuhren, Großgeräte für den Parcours (ausstattungsabhängig)

Ort:

Turnhalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung und Einstimmung auf das Thema

- ✔ Die Stationen sollten schon vor Stundenbeginn aufgebaut werden, um Zeit zu sparen.

- ⊙ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Anregen unterschiedlicher koordinativer Teilfähigkeiten: Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Gleichgewicht, Umstellungsfähigkeit

- ✔ Die Kommandos können auch gemeinsam mit den Kindern entwickelt werden.

- ✔ Das Anzeigen der Kommandos kann als Variante auch über Bilder (Blitz, Rakete, Spinne, ...) gegeben werden.

NRW bewegt
seine KINDER!

07.2016



Stundenverlauf und Inhalte

- **Fliegen:** wie Superman/-girl die Faust heben, ein Bein weg strecken und auf dem anderen hüpfen
- **Spider:** krabbeln im Spinnengang
- **Flash:** sprinten

Gleichzeitig treiben zwischen zwei Kommandos auch „Bösewichte“ (mit einem Markierungsband gekennzeichnete Fänger/-innen) ihr Unwesen. Erwischen sie einen TN, werden die Rollen getauscht (Weitergabe des Markierungsbandes). Auch wer ein Kommando falsch oder als Letzter/Letzte ausführt, wird zum „Bösewicht“.

SCHWERPUNKT (30–40 Minuten)

- **Hochleistungs-Superhelden-Training (HST)**
- Die TN bewegen sich zu zweit als Team durch den aufgebauten Stationsparcours. Jedes Kind bekommt eine Laufkarte. Ein Kind ist aktiv; das andere zählt und notiert das Ergebnis auf der Laufkarte. Alle Teams verteilen sich zu Beginn an eine Station ihrer Wahl. Auf ein Zeichen hin wechseln sie im Uhrzeigersinn zur nächsten Station.

Station 1: Flugfähigkeiten wie Ironman

Ein Kind hängt mit angewinkelten Armen oder stützend in den Ringen. Zwischen den Füßen klemmt ein Ball (= „Beute“), der gerettet werden muss.

Jedes Kind hat zwei Versuche.

Wie viele Sekunden hängt/schwingt das Kind?

Variation:

- Durchgang 1: sich in der Position halten
- Durchgang 2: sich schwingend halten

Station 2: Die Hammerkräfte von Thor

Von einem Ausgangspunkt aus wird Thors „Wurfhammer“ in verschiedene, markierte Zonen geworfen.

Variation:

- Jede Zone ist mit einer Punktzahl versehen.
- Vor dem Wurf muss angesagt werden, wo der Hammer landet. War die Einschätzung korrekt, gibt es einen Punkt.

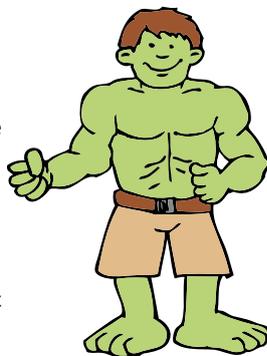
Station 3: Stark wie Hulk

Eine Kiste mit diversen Materialien (z.B. Sand-säckchen, Ringe, leichte Medizinbälle, diverse Bälle, Pylone) steht bereit.

Die Kinder sollen möglichst viele Gegenstände gleichzeitig von einem Ausgangs- zu einem Endpunkt tragen. Jeder Gegenstand ergibt einen Punkt. Jedes Kind hat zwei Versuche.

Variation:

- Die Transportstrecke als Pendellauf oder mit kleinen Hindernissen gestalten.



Station 4: Die Kampferfahrung von Captain America

Beide Kinder kämpfen gegeneinander auf einer Weichbodenmatte.

Wer schafft es, die andere / den anderen mit mindestens einem Körperteil von der Matte zu schieben? Jede Bodenberührung zählt. Eingetragen werden die Punkte pro Person.

Absichten und Hinweise



- ✔ Bei großer TN-Zahl können die Stationen doppelt aufgebaut werden.

- ✔ Die Übungsdauer sollte die ÜL auf Basis ihrer Kenntnis bezüglich der Gruppe entscheiden.

- ⊗ Kräftigung der Stütz- und Haltemuskulatur, Gleichgewichtsschulung

- ✔ Auch eine Reckstange oder ein Barren lassen sich verwenden.

- ⊗ Kinästhetische Differenzierung, Kräftigung der Armmuskulatur

- ✔ Es ist wichtig, verschieden schwere Wurfhämmer bereitzuhalten, die Zonen den Flugeigenschaften der Geräte anzupassen und z.B. mit Pylonen oder Turnmatten zu markieren.

- ⊗ Entwickeln individueller Strategien und Bewegungsideen zum Transport der Gegenstände, Gleichgewichtsschulung, Kräftigung

- ⊗ Kräftigung des gesamten Körpers, kinästhetische Differenzierung, Gleichgewichtsschulung

- ✔ Wichtige Regelhinweise: „Stopp ist Stopp!“, „Vereinbart ein Startsignal sowie eine Verabschiedung nach dem Kampf!“

Autorin:
Natalie
Gawenat



Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

Station 5: Die Geschicklichkeit von Black Widow

Entsprechend der vorhandenen Ausstattung des Raumes wird ein Parcours zum Durchkrabbeln und Balancieren gebaut.

Die TN sollen sich so schnell wie möglich durch den Parcours bewegen. Notiert wird die schnellste Zeit aus zwei Versuchen.

Station 6: Präzision wie Hawkeye

10 Joghurtbecher (500-g-Becher, Öffnung nach oben) mit Bildern von „Bösewichten“ werden auf dem Boden aufgestellt.

Mit Tischtennisbällen muss nun aus geringer Entfernung in einen Becher gezielt werden (der Ball darf vorher „aufticken“). Mit einem gelungenen Wurf (= Punkt) ist der „Bösewicht“ besiegt. Wie viele Bösewichte lassen sich besiegen?

Variation:

- Die Kinder spielen einander gegenüber hockend, so dass der Ball immer im Spiel bleibt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Bei Nacht

- Die Kinder bleiben in ihren Teams zusammen.

Ein/e TN führt den „blinden“ Partner/die „blinde“ Partnerin behutsam durch die Turnhalle. Die ÜL sagt währenddessen markante Punkte im Raum an (z.B. Tür, Hallenmitte, Fenster). Daraufhin muss der/die „blinde“ TN sofort in die Richtung zeigen, wo er/sie diesen Punkt vermutet. Wer hat die Orientierung nicht verloren?

AUSKLANG (5 Minuten)

● Gut gemacht?!

- Nach dem gemeinsamen Abbau aller Geräte versammeln sich alle TN mit der ÜL im Sitzkreis.

Die ÜL moderiert eine kindgemäße Abschlussreflektion.

„Welche Station war am schwersten? Würdet ihr gern etwas verändern oder dazu erfinden? Wart ihr ein gutes Team? ...?“

Anschließend bekommen die Kinder jeweils mit ein paar persönlichen Worten eine Urkunde verliehen.



Absichten und Hinweise

- Ganzkörperkräftigung, Schulung der Kopplungsfähigkeit und des Gleichgewichts

- ✔ Die Gleichgewichtsanforderungen sollten verhältnismäßig leicht gehalten werden.

- Kinästhetischen Differenzierung, Schulung der Reaktionsfähigkeit

- ✔ Zur weiteren Differenzierung können noch andere Bälle (z.B. Flummis, Tennisbälle) und unterschiedlich große Ziele benutzt werden. Auch aus anderen Körperpositionen kann geworfen werden.

- Räumliche Orientierung unter Ausschluss des visuellen Systems, Kooperation

- ✔ Die ÜL sollte nicht vergessen auf die Verantwortung füreinander hinzuweisen.

- Wertschätzung jedes/jeder einzelnen TN zur Stärkung der Persönlichkeit

- ✔ Neben der objektiven Leistung wird auch die Fairness und Kooperation herausgestellt.

- ✔ Es erfolgt keine Auswertung zum Zweck von Platzierungen. Wer seine Ergebnisse nicht zeigen möchte, darf sie für sich behalten.



Bewegte Pausen ...

... zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft

Vorbemerkungen/Ziele

Bewegte Pausen kommen dem Bewegungsdrang von Kindern entgegen und schaffen willkommene Abwechslung nach langen Konzentrationsphasen. Im Kontext von Gesundheitsförderung betrachtet, erfrischen spielerisch gestaltete Pausen nicht nur Körper und Geist, sondern beugen auch den Auswirkungen von Bewegungsmangel vor.

Die vorgestellten Bewegungsspiele sind einfach, gut zu differenzieren und verzichten bewusst auf zusätzliches Material. Auf diese Weise können die Spiele von den Kindern leicht in den Alltag übertragen werden und helfen dort, im Sinne von Selbstregulation den Lebensalltag besser auszubalancieren. Im Folgenden werden zunächst Bewegungspausen für drinnen (in kleinen Räumen) und anschließend für draußen (in großen Räumen) vorgestellt. Alle Spiele lassen sich losgelöst von einander auch einzeln durchführen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Bewegungsquadrat

- ⊕ Die vorhandenen Stühle werden in quadratischer Form aufgestellt. Das heißt, auf jeder Seite stehen gleich viele Stühle. Die Übungsleitung (ÜL) befindet sich in der Mitte des Vierecks. Die Teilnehmer/-innen (TN) sitzen auf den Stühlen.

Die TN der Stuhldreihe, welcher die ÜL das Gesicht zuwendet, stehen auf. Dreht sich die ÜL einer anderen Seite zu, setzen sich die TN der ersten Seite wieder und die TN, die die ÜL anschaut, stehen auf.

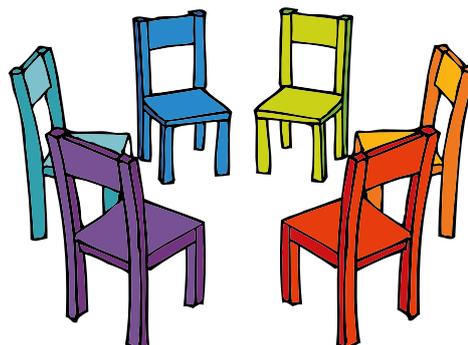
Variationen:

- Die TN, denen der Rücken zugewandt ist, gehen vor der Sitzgelegenheit in die Hocke.
- Die TN, denen die linke Seite (Schulter) zugewandt ist, stellen sich auf den Stuhl.
- Die TN, denen die rechte Seite (Schulter) zugewandt ist, gehen hinter die Sitzgelegenheit.

● Sitzkreis

- ⊕ Die Stühle werden in Kreisform gestellt.

Die ÜL gibt im Folgenden Kommandos, denen die TN so schnell wie möglich folgen sollen. Der/die TN, der/die offensichtlich einen Fehler macht, wird neuer/neue Kommandogeber/-in.



Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Gesundheitsförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Gemischtgeschlechtliche Gruppe von Kindern im Alter von 6 bis 10 Jahren

Material:

Stühle

Ort:

Klassenraum, Schulhof, Außenspielplatz oder Sport- oder Gymnastikhalle

Absichten und Hinweise

- ⊕ Nutzen der Sitzgelegenheiten für ein Bewegungsspiel, Aktivierung aller TN gleichzeitig,
- ✔ Die Anforderungen werden an die Reaktionsfähigkeit der TN angepasst: in zügigem Wechsel bis hin zu einer leichten Überforderung gesteigert. Diese löst sich meist in Lachen auf und bewirkt zusätzlich Entspannung.
- ✔ Die ÜL muss darauf achten, dass sie einer Sitzreihe immer deutlich das Gesicht zuwendet und am besten Augenkontakt aufbaut.
- ✔ Die ÜL kann auch im Sprung (halbe oder ganze) Pirouetten drehen und die TN lange im Unklaren lassen.
- ⊕ Aktivierung der TN durch schrittweise gesteigerte Anforderungen an die Reaktionsfähigkeit und die räumliche Orientierung, Anregung und Unterstützung von Eigeninitiative
- ✔ Bei der Suche nach Variationen der Kommandos kann die ÜL die TN gut miteinbeziehen.

NRW bewegt
seine KINDER!
08.2016

Stundenverlauf und Inhalte

Alternativ sucht sich der/die Kommandogeber/-in während der Reaktionszeit selbst einen Platz und die/der TN, welche/r keinen Platz findet, ist der/die neue Kommandogeber/-in.

Kommando-Beispiele

- „Links“/„rechts“: jeweils einen Platz in die genannte Richtung weiterrücken
- „Richtungsketten“ (z.B. „links“, „links“, „rechts“): die ganze „Richtungskette“ umsetzen (hier: zwei Plätze nach links und einen nach rechts rücken)
- Richtung UND Anzahl ansagen (z.B. „3 links“)
- „Kodierte Richtungen“: Synonyme für die Richtungen festlegen (z.B. „gelb“ = Platzwechsel nach links, „rot“ = Platzwechsel nach rechts)

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Sumo-Tanz

- ⊙ Alle TN stellen sich breitbeinig mit gebeugten Knien in Kreis aufstellung auf.

Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln (Sumo-Stand).

Im Folgenden wird durchlaufend, auf verschiedene Weise ein 4er-Rhythmus geklatscht:

- 4 x beidhändiges Klatschen auf beide Oberschenkel
- 3 x Klatschen auf beide Oberschenkel und 1 x über dem Kopf
- 3 x Klatschen auf beide Oberschenkel und 1 x vor dem Körper, dabei wird gleichzeitig, aber abwechselnd der rechte bzw. der linke Fuß gehoben und das Standbein gestreckt
- Aus dem Sumo-Stand ausgehend, mit Side-Steps im 4er-Rhythmus nach rechts bewegen – und zurück nach links. Gleichzeitig 4 x auf die Oberschenkel klatschen
- Im Sumo-Stand 4 x rechts (bzw. links) herum, um die Längsachse hüpfen (vier Vierteldrehungen, beide Füße setzen gleichzeitig auf), dabei jeweils 4 x in die Hände klatschen



● „Komm mit, lauf weg!“

- ⊙ Alle TN stehen in einem Kreis.

Ein/e Spieler/-in ist Fänger/-in und muss außen um den Kreis laufen. Der/die Fänger/-in tippt nun einem/einer TN seiner/ihrer Wahl auf die Schulter und fordert ihn/sie mit einem Kommando zum Wettlauf um den Kreis herum auf. Der/die Spieler/-in, der/die zuerst wieder an der Lücke im Kreis angekommen ist, hat gewonnen und darf stehen bleiben. Der/die andere TN ist der/die Fänger/-in für den nächsten Spieldurchlauf.

Kommandos:

- „Komm mit!“: Der/die angetippte TN muss in dieselbe Richtung laufen, in die auch der/die Fänger/-in rennt und versuchen als Erster/Erste am freien Platz anzukommen.
- „Lauf weg!“: Der/die angetippte TN muss in die entgegengesetzte Richtung starten, um den freien Platz zu ergattern.

Absichten und Hinweise

Autor:
Jörn
Uhrmeister

- ✔ Die Zahlen bei der Variation „Richtung UND Anzahl ansagen“ sollten sich zwischen 1 und 5 bewegen.

- ⊙ Förderung der Rhythmusfähigkeit

- ✔ Ein 4/4-Takt wirkt harmonisch und beruhigend, daher wurde die Zählzeit Vier ausgewählt.

- ✔ Das Klatschen und die damit erzeugte Lautstärke dient als Ventil und befreit gerade nach Zeiten konzentrierter Stille.

- ⊙ Aktivierung durch schnelle Rollenwechsel und kurze Laufphasen

- ✔ Ein Fangspiel, welches auch in kleinen Räumen gespielt werden kann.

- ✔ Die ÜL sollte darauf achten, dass nicht eine/ein lauschwache/r, langsame/r TN ohne Erfolgserlebnis zum Außenseiter/-in der Gruppe wird.

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 Minuten)

- „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“
- ⊙ Ein/e TN ist „der Fischer“, alle anderen sind die Läufer/-innen.
„Der Fischer“ steht auf der einen Seite des Spielfelds, alle anderen auf der gegenüberliegenden Seite.

Die Läufer/-innen rufen laut: „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“

„Der Fischer“ denkt sich etwas aus und antwortet dann, z. B. „100 Meter tief!“.

Die Läufer/-innen fragen im Anschluss: „Wie kommt man da rüber?“

Nun denkt sich „der Fischer“ eine Fortbewegungsart aus und ruft diese in den Raum, z. B.:

„Auf einem Bein hüpfen“ oder „Auf allen Vieren krabbeln“, „Im Seitgalopp“, „Hopserlauf“ usw.

Alle Läufer/-innen versuchen nun, in angesagter Art und Weise auf die andere Seite zu kommen.

Dabei versucht „der Fischer“, so viele TN wie möglich abzuschlagen und zu „Mitfischern“ zu machen. Ist nur noch ein/eine

Läufer/-in übrig, wird dieser/diese automatisch zum „neuen Fischer“.



- ⊙ Traditionelle Spiele können im Rahmen von Bewegungspausen vermittelt werden und bereiten so die eigenständige Initiierung vor.

- „Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?“
- ⊙ Wie beim vorherigen Spiel steht ebenfalls „ein Fischer“ auf der einen Seite des Spielfelds und alle anderen TN auf der anderen Seite.

Die Läufer/-innen fragen zu Beginn: „Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?“

„Der Fischer“ denkt sich eine Farbe aus und ruft diese laut den anderen TN zu, z. B.: „gelb“ oder „rot“, „blau“, „weiß“ usw.

Alle TN, deren Kleidung die ausgerufene Farbe enthält, dürfen nicht gefangen werden und können einfach auf die andere Seite gehen. Alle anderen Läufer/-innen, versucht der Fischer, zu fangen.

Gewonnen hat der/die Spieler/-in, der/die zum Schluss übrig bleibt.

- ⊙ Variieren bekannter Spielformen, Auswirkungen situationsgerechter Regelveränderungen nachvollziehen, Anregen von Eigeninitiative

AUSKLANG (5 Minuten)

- Zeitgefühl
- ⊙ Die TN gehen durch den Raum bzw. kreuz und quer umher. Die ÜL steht zentral im Bewegungsraum.

Vorab wird festgelegt, dass sich alle nach genau einer Minute bei der ÜL einfinden sollen.

Wenn ein/eine TN meint die festgelegten 60 Sekunden sind um, stellt er/sie sich eng an die ÜL und bleibt dort stehen.

Die ÜL gibt dem/der TN leise wispernd die abgelaufene Sekundenzahl an.

So erhält jede/jeder TN eine Rückmeldung.

- ⊙ Normalisierung des Erregungsniveaus, Konzentration auf sich selbst, Selbsteinschätzung
- ✔ Da keine Uhren benutzt werden dürfen, kommt es auf das eigene Zeitgefühl an.



Für Jungen? Für Mädchen? ... Für beide!

Bewegungsspiele für Mädchen und Jungen

Vorbemerkungen/Ziele

Jungen sind anders als Mädchen.

Das wird unter anderem durch unterschiedliche Vorlieben und Bedürfnisse im Rahmen von Bewegung, Spiel und Sport sichtbar.

Die verschiedenen Interessen und Fähigkeiten von Jungen und Mädchen zu berücksichtigen, sie bewusst zu machen und gleichberechtigt zu unterstützen, ist die Aufgabe der Übungsleitung.

In der hier beschriebenen Stunde werden bewegungsintensive und strategische Fang- und Ballspiele vorgestellt.

Um sich einer Klärung der Fragen „Was charakterisiert ‚Junge sein‘ bzw. ‚Mädchen sein‘?“ zu nähern, werden die Spiele anschließend unter sozial-emotionalen und sportmotorischen Fragestellungen reflektiert.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Gleichberechtigte Teilhabe von Jungen und Mädchen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

10 bis 30 Jungen und Mädchen im Alter von 8 bis 12 Jahren

Material:

Bausteine, Bälle oder Luftballons (mehr als einen für jede/n TN), Klein- und Großgeräte (z. B. Reifen, kleiner Kasten usw.) für eine Hindernisbahn

Ort:

Turnhalle, Sporthalle

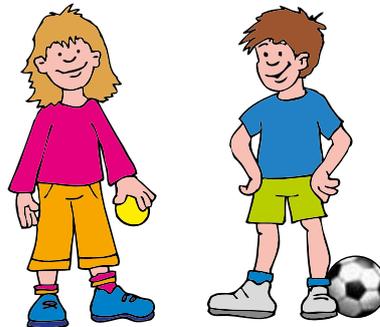
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Begrüßung

- ⊙ Die Kinder und die Übungsleitung (ÜL) treffen sich im Sitzkreis.

Einstimmendes Gespräch zum Thema „Was sind deine persönlichen Stärken in Bezug auf Bewegung?“, „Was ist deiner Meinung nach jungentypisch bzw. mädchenstypisch in Bezug auf Bewegung, Spiel und Sport?“



- ⊙ Begrüßung (ggf. Begrüßungsritual), Einstimmen und Vorbereiten auf das Stundenthema

● Immer in Bewegung

- ⊙ Die Kinder verteilen sich im Raum. Die ÜL gibt alle 5–10 Sekunden einen Ball in den Raum.

Die Kinder haben die Aufgabe, immer alle Bälle in Bewegung zu halten (zuschießen oder zuwerfen). Wenn der erste Ball zum Liegen kommt, wird die Zeit gestoppt und ein neuer Durchgang beginnt.

Variante mit Luftballons: Alle Luftballons sollen in der Luft gehalten werden.

Mögliche Reflexionsfragen nach diesem und den weiteren Spielen:

- „Welche Fähigkeiten führten zur erfolgreichen Aufgabenbewältigung?“
- „Was konntest du selbst gut?“
- „Gab es Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen?“

- ⊙ Ausleben des Bewegungsdrangs, Förderung der visu-motorischen Koordination, Absprachen treffen

- ✓ *Tip:* Mit zwei Personen (ÜL und Helfer/-in) ist das Spiel einfacher zu koordinieren, da sich eine Person auf das Reingeben der Bälle konzentrieren und die zweite Person beobachten kann, ob ein Ball zum Stillstand kommt.

- ✓ Die Ergebnisse der Reflexion können auf einer Wandzeitung gesammelt werden und als Gesprächsbasis für die Abschlussreflexion dienen.

NRW bewegt
seine KINDER!
09.2016

Stundenverlauf und Inhalte

- **Auf die Umlaufbahn geschickt**
- ⊙ Um ein Spielfeld wird eine Hindernisbahn aus Reifen und kleinen Kästen errichtet. Es wird ein/e Werfer/-in bestimmt.

Die von der Werferin/vom Werfer getroffenen Läufer/-innen werden „auf die Umlaufbahn geschickt“, indem sie eine Runde um das Spielfeld und somit über die Hindernisbahn laufen.

Gelingt es der Werferin/dem Werfer, das Spielfeld zu leeren?

Nach diesem wie den nachfolgenden Spielen gibt es eine kurze Reflexion mit den oben genannten Reflexionsfragen.

SCHWERPUNKT (20–25 Minuten)

- **Steal the bacon**
- ⊙ Es werden zwei Teams gebildet. Die Teams stehen sich in zwei Reihen in einem Abstand von ca. 8 m gegenüber.

Die Kinder beider Teams bekommen Zahlen zugeordnet. In der Mitte wird ein Ball (= „bacon“) platziert.

Ruft die ÜL nun eine Zahl aus, laufen die Kinder beider Teams mit der entsprechenden Zahl um die Wette zum „bacon“. Wer den „bacon“ als Erster/Erste wegschnappt, gewinnt einen Punkt für das eigene Team.

Kurze Reflexion

- **Spinnengang-Fußball**
- ⊙ Es werden zwei Teams gebildet. Jedes Team hat ein Tor (z. B. kleiner Kasten).

Die Kinder setzen sich auf den Boden und stützen sich mit ihren Händen und Füßen ab (Spinnengang). Der Ball darf nur mit den Füßen und dem Kopf gespielt werden.

Weitere Regeln werden mit den Kindern bei Bedarf abgesprochen.

Kurze Reflexion mit zusätzlicher Frage:

- „In welchen Situationen hast du dich wie durchgesetzt bzw. bist du Kompromisse eingegangen?“

- **Turmbau**
- ⊙ Es werden Dreiergruppen gebildet. Jede Gruppe hat einen weichen Ball, einen Reifen und Bauklötze.

Zwei Kinder sind die Werfer/-innen und versuchen, das dritte Kind mit dem Ball zu treffen. Das dritte Kind hat die Aufgabe, in der Mitte eines Reifens einen Turm aus Klötzen zu errichten und gleichzeitig dem geworfenen Ball auszuweichen. Die Werfer/-innen dürfen nicht auf den Turm zielen und diesen zum Einsturz bringen.

Als Spielende wird entweder eine Zeitspanne (z. B. 2 Minuten) oder eine Turmhöhe (z. B. 5 Klötze) festgelegt.

Kurze Reflexion mit zusätzlichen Fragen:

- „Welche Strategien konnten entwickelt werden?“
- „Welche Rolle hast du bei diesem Spiel eingenommen?“

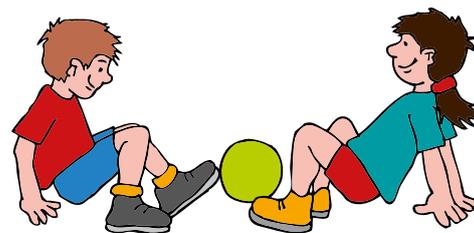
Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination), Entwicklung von strategischem Denken
- ✔ Je nach Gruppengröße können auch mehrere Werfer/-innen bestimmt werden.

- ⊙ Förderung der Reaktionsfähigkeit und der Schnelligkeit

- ✔ *Variante:* Anstatt Zahlen auszurufen, kann die ÜL auch einfache Mathematikaufgaben nennen. Es laufen immer diejenigen zum „bacon“, deren Zahl das Ergebnis der Aufgabe ist.

- ⊙ Hohe Bewegungsintensität, Förderung der Koordination, Förderung sozial-emotionaler Fähigkeiten (Teamfähigkeit, Kooperation)



- ⊙ Kontaktaufnahme, Absprachen treffen, Förderung der Auge-Hand-Koordination

- ✔ Die Gruppen können per Losverfahren bestimmt werden. Hierzu werden Bilder/Postkarten jeweils in drei Stücke zerschnitten und verdeckt verteilt.

- ✔ Jedes Kind der Dreiergruppe sollte einmal versucht haben, im Reifen den Turm zu errichten.

Autorin:
Nora Jaffan

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● **Donnerknall**

- Die Kinder stehen in einer Reihe. Ein Kind steht mit einem Abstand von ca. 4 m vor den anderen Kindern und kehrt ihnen den Rücken zu.

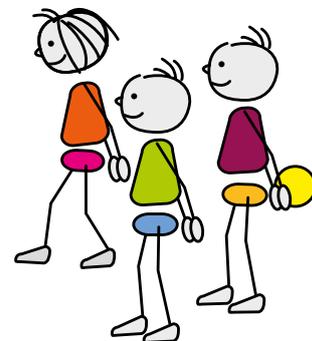
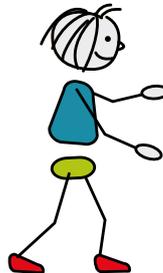
Das einzelne Kind erhält einen Ball und wirft diesen rückwärts über den Kopf den anderen Kindern zu.

Es ruft dabei: „Donnerknall, wer hat den Ball?“

Ein Kind aus der Reihe fängt den Ball. Alle Kinder verstecken ihre Hände hinter dem Rücken, auch das Kind mit dem Ball.

Die Kinder rufen: „Keiner petzt! Wer hat ihn jetzt?“

Das ist das Zeichen für das einzelne Kind sich umzudrehen und zu erraten, welches Kind im Ballbesitz ist.



Kurze Reflexion

- ⊗ Senkung des Erregungsniveaus, Förderung der visuellen Wahrnehmung

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● **Verabschiedung**

- Die Kinder treffen sich mit der ÜL im Sitzkreis.

Gemeinsam erfolgt die Abschlussreflexion zum Stundenthema.

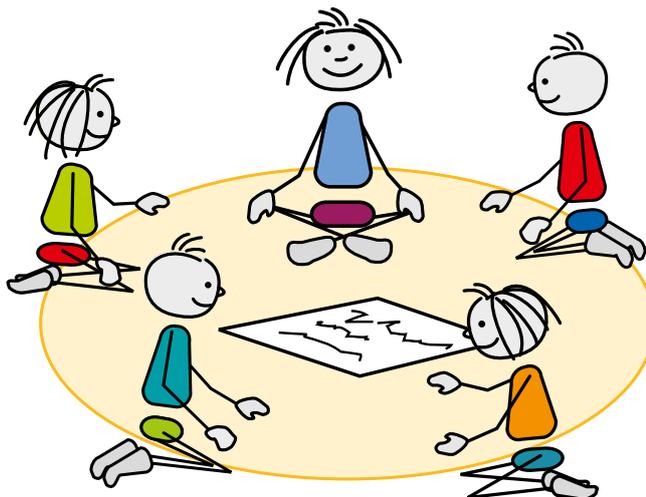
- „Waren das eurer Meinung nach eher Spiele für Jungen oder für Mädchen? Warum?“
- „Welche Fähigkeiten hatten Jungen bzw. Mädchen in dieser Stunde?“

An dieser Stelle könnte die Wandzeitung wie „ein roter Faden“ helfen, die Reflexionsergebnisse der durchgeführten Spiele einzubeziehen.

Gibt es ein Abschlussritual, wird dieses durchgeführt.

- ⊗ Feedback zur Stunde, Zusammenfassung der Erkenntnisse

- ✔ Ggf. gibt die ÜL noch einen Ausblick auf die kommende Stunde.





Wasser erleben

Hüpfen, Schweben, Gleiten

Vorbemerkungen/Ziele

Im Wasser können Kinder Bewegungen ausführen, die ausschließlich in diesem Element möglich sind oder dort wesentlich einfacher zu bewältigen sind als an Land.

Das Wasser bietet den Kindern Erfahrungen in einer anderen Dimension, wodurch sie in eine ungewohnte Welt eintauchen können – in ihr gleiten und schweben können.

Aus diesem Grund sollte beim Anfängerschwimmen nicht nur das reine Erlernen von Schwimmtechniken/-arten sondern vielmehr das angstfreie, unbeschwerte und vor allem sichere Bewegen im Wasser im Vordergrund stehen. Eine zentrale Stellung in der Wassergewöhnung/-bewältigung und im gesamten Anfängerschwimmen nimmt das Gleiten ein. Es dient als Ausgangsbasis zum Erlernen von Schwimmtechniken und ist Lernvoraussetzung für die spätere Einführung der Schwimmarten.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Zeigt her eure Füße ...**
- ⊕ Alle Teilnehmer/-innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stehen in Kreisform im Wasser.

Gemeinsam wird ein Bewegungslied gesungen.

„Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh und sehet den fleißigen Waschfrauen zu. Sie (waschen, blubbern, ...).“

Dabei werden nach und nach viele Bewegungen erfunden: z. B. blubbern (ins Wasser pusten), bügeln (mit Bügelbewegungen die anderen anspritzen), duschen (alle spritzen Wasser über die Köpfe), tauchen etc.

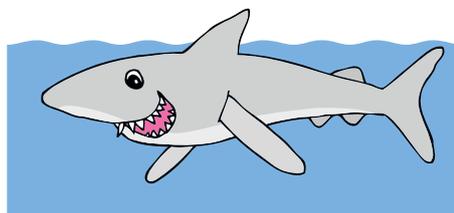
● **Wer hat Angst vorm weißen Hai?**

- ⊕ Ein Spieler/eine Spielerin steht als „weißer Hai“ auf der einen Seite des Beckens; die anderen stehen auf der anderen Seite gegenüber.

Der „weiße Hai“ ruft: „Wer hat Angst vorm weißen Hai?“. Nach der Antwort „Niemand!“ durch die Gruppe, fragt der „weiße Hai“ wiederum: „Wenn er aber kommt?“. Die Gruppe antwortet: „Dann laufen (hüpfen, tauchen etc.) wir!“. Alle Kinder versuchen nun, auf die andere Seite zu gelangen, ohne gefangen zu werden. Diejenigen, die vom „weißen Hai“ erwischt werden, werden ebenfalls zu „weißen Haien“.

Variation:

Es werden 2–4 TN bestimmt, die durch heftiges Strampeln und Spritzen eine „Nebelwand“ erzeugen, welche den Fänger/die Fängerin behindert.



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

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

8 bis 12 Mädchen und Jungen im Alter von

6 bis 8 Jahren

Material:

Je Kind ein Schwimmbrett, Poolnudeln, verschiedene kleine Gegenstände, Seil oder Absperrleine

Ort:

Lehrschwimmbecken, Nichtschwimmerbecken mit steh tiefem Wasser (ca. 28°–33°)

Absichten und Hinweise

- ✓ Die ÜL geht mit den Nichtschwimmern/Nichtschwimmerinnen ins Wasser.
- ⊗ Ankommen, Kontaktaufnahme, Erwärmung, Wassergewöhnung der Schwimmanfänger/-innen durch verschiedene Bewegungsformen
- ✓ Beim Erfinden von neuen, erlebnisintensiven Bewegungen zum Liedtext werden die Kinder mit einbezogen.
- ⊗ Unbewusst den Auftrieb des Wassers erleben, Spaß am Aufenthalt im Wasser entwickeln
- ✓ Beim Erfinden von verschiedenen Fortbewegungsarten im Wasser werden die Kinder mit einbezogen.
- ✓ Bei diesem Spiel muss die ÜL entscheiden (vor allem bei der Variante), ob sie das Spiel der besseren Übersicht wegen eventuell vom Beckenrand aus begleitet.

NRW bewegt
seine KINDER!
10.2016

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–25 Minuten)

● Auftreiben im Kreis

- Alle Kinder stehen im Kreis und halten sich an den Händen.

Jedes zweite Kind legt sich auf das Wasser. Die anderen sorgen für einen sicheren Halt.

Gemeinsam werden verschiedene Lagen erprobt:

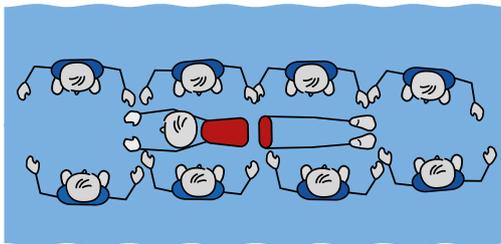
- Bauchlage
- Rückenlage
- Eine beliebige Lage mit Strampeln
- Eine beliebige Lage und die anderen TN bewegen sich wie ein Karussell im Kreis

Rollenwechsel

● Fisch über den Tisch

- Alle Kinder stellen sich in Gassenform auf und fassen das gegenüberstehende Kind an den Händen.

Ein Kind legt sich am Anfang der Gasse auf die ausgestreckten Unterarme der anderen und wird durch leichte Auf- und Abbewegungen der Arme gemeinsam von allen über den „Tisch“ zur anderen Seite transportiert.

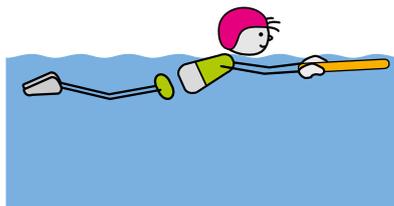


Variation:

Die gleiche Übung wird in Rückenlage durchgeführt. Am Ende soll das Kind ein Stück alleine gleiten.

● Schatztransporter

- Jedes Kind hat ein Schwimmbrett und steht auf der einen Seite des Beckens. An der anderen Beckenseite liegen „Schätze“ (= kleine Gegenstände).



Durch kräftiges Abdrücken vom Boden versuchen die Kinder, mit dem Brett zu gleiten und einen „Schatz“ von der anderen Seite des Beckens abzuholen. Die Kinder legen den „Schatz“ auf das Brett und gleiten zurück. Fällt der „Schatz“ runter muss das Kind zurück zum Beckenrand laufen und von vorne beginnen.

Variation:

Die Kinder stoßen sich vom Beckenrand (einbeinig oder mit beiden Füßen) oder von den Treppen ab.

Absichten und Hinweise

- Die Kinder lernen, die Füße vom Boden zu nehmen und den Körper mit Hilfe der anderen Kinder in verschiedenen Lagen auftreiben zu lassen. Dabei lernen sie, Vertrauen zu den Partnern/Partnerinnen rechts und links zu entwickeln.

- ✔ Für die weitere schwimmerische Entwicklung des Kindes ist es wichtig, die Bauch- und Rückenlage stets parallel zu üben.

- Gleiterfahrten unter erschwerten Bedingungen sammeln, Kooperation, Vertrauen aufbauen

- ✔ In der Bauchlage zeigen die Handflächen zum Wasser, in der Rückenlage zur Decke.

- Körperspannung aufbauen, Gleiterfahrten sammeln

- ✔ Zum besseren Gleiten wird das Brett unten an den Seiten festgehalten, die Arme sind gestreckt, die Schultern nah am Wasser und die Beine leicht gebeugt.

Autorin:
Corinna
Gundlach

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Leineziehen

- Von der einen zur anderen Beckenseite wird ein Seil bzw. eine Absperrleine gespannt.

Die Kinder ziehen sich nacheinander an dem Seil/der Absperrleine entlang auf die andere Seite des Beckens. Immer dann wenn die Gleitgeschwindigkeit nachgelassen hat, setzen sie den neuen Zug am Seil an.

- Mit beiden Händen ziehen
- Mit einer Hand ziehen

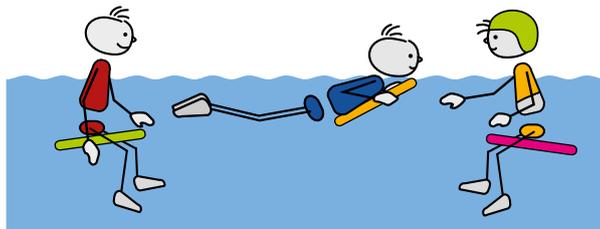
Variation:

Die Kinder verlängern die Gleitphasen und versuchen, mit möglichst wenigen Zügen auf die andere Seite zu gelangen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Schwimmbrettfangen

- Jedes Kind hat ein Schwimmbrett.
- Ein Kind oder mehrere Kinder werden als Fänger/-innen bestimmt.



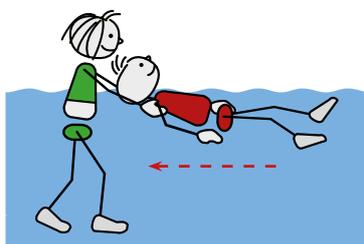
Nach einer kurzen Erprobung der besten Körperlage sitzt oder liegt jedes Kind auf einem Schwimmbrett. Durch Paddeln mit den Händen und Füßen versuchen sie, den Fängern/Fängerinnen zu entkommen. Ist ein Kind gefangen, kann es durch Antippen eines anderen Kindes befreit werden.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Schwerelos

- Die Kinder bilden Paare und verteilen sich im Becken.

Immer zwei Kinder stehen paarweise hintereinander. Das hintere Kind trägt das vordere unter den Achseln. Das Kind, welches getragen wird, lehnt sich nach hinten, schaut unter die Decke und lässt sich kreuz und quer durch das Wasser ziehen. Nach einiger Zeit werden die Rollen gewechselt.



● Strudel

- Alle Kinder bilden einen Kreis und stellen sich paarweise wie bei der Schwerelos-Übung auf.

Ihren Partner/ihre Partnerin in Rückenlage haltend, laufen nun alle hinteren Kinder in die gleiche Richtung, so dass ein Strudel entsteht. Wenn der Strudel in Schwung gekommen ist, lassen sie die schwebenden Kinder los, so dass diese alleine im Sog gleiten.

Absichten und Hinweise

- Die Kinder lernen den Körper eigenständig in der Waagerechten zu halten, da das Schwimmbrett nicht mehr als Auftriebshilfe dient. Die Kinder kommen vom Hangeln ins Gleiten und erzeugen ersten Vortrieb mit den Händen.

- ✓ Der Körper ist gestreckt und die Beine schweben.

- Orientierung im Raum, Erzeugung von Vortrieb, Benutzen von Händen und Füßen in der Schweben

- ✓ Die Kinder können selbst entscheiden, ob sie die Aufgabe im Liegen bewältigen können oder nochmals in die senkrechte Position zurückgehen. Ziel sollte es sein, dass sich alle Kinder im Laufe der Zeit in die Waagerechte begeben.

- Entspannung, Genießen des Schwebens im Wasser

- ✓ Hilfe: Für die Kinder, die ihren Kopf noch nicht eigenständig zur Decke richten, kann eine Poolnudel zur Hilfe genommen werden. Diese stützt den Nacken und hilft die richtige Körperlage einzunehmen.

- Genießen des Schwebens im Wasser

- ✓ Die Partner/-innen sollten zur Absicherung der schwebenden Kinder im Kreis bleiben.



Bei den Jedirittern und Jediritterinnen

Spielerisches Stationstraining zu koordinativen Teilaspekten

Vorbemerkungen/Ziele

„Möge die Macht mit dir sein!“

Wer kennt nicht Obi-Wan Kenobi, Luke Skywalker oder Yoda, die Jedi-Ritter, welche ihre Talente trainieren, um sie für den Frieden einzusetzen. - Ein Gedanke, der genutzt werden kann, um die Kinder anzuleiten, mit „machtvoller“ Konzentration die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

In diesem Stundenentwurf haben die Kinder Gelegenheit, wie die Jedi-Ritter als Ritter und Ritterinnen zu trainieren und in einem spielerischen Stations-training koordinative Teilaspekte zu üben.

Sind die Kinder mit dem gemeinsamen Geräteaufbau durch Stationskarten vertraut, kann gemeinsam aufgebaut werden. Andernfalls sollten die Stationen vor Stundenbeginn aufgebaut werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Jedi-Ritter

- ⊙ Die Kinder und die Übungsleitung (ÜL) versammeln sich.

In einem einstimmenden Gespräch wird geklärt:

„Was sind Jedi-Ritter? Habt ihr von ihnen schon mal gehört oder gelesen? Wofür kämpfen sie? Was können sie?“

● Meteoritenball

- ⊙ Die TN laufen frei in der Halle umher.

Mit einem Ball (= Meteorit) darf jede/r, die/der ihn bekommt, jede/n abwerfen. Mit dem Ball in der Hand dürfen jedoch nur drei Schritte gelaufen werden.

TN A bekommt einen Ball.

Die TN laufen durcheinander. Wenn TN A eine/einen TN abwirft, so muss diese/dieser sich hinsetzen und darf erst wieder aufstehen, wenn jemand anderes TN A abgeworfen hat.

Varianten:

- Um das Spiel interessanter zu gestalten, können mehrere und unterschiedliche Bälle ins Spiel gebracht werden.
- Anstelle des Hinsetzens nach Abwurf kann der/die getroffene TN auch eine Runde um das Spielfeld laufen und dann wieder mitmachen.



Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

10 bis 15 Mädchen und Jungen im Alter von 4 bis 6 Jahren

Material:

Großgeräte, Softbälle, Poolnudeln (evtl. halbiert), verschiedenartiges Wurfmaterial

Ort:

Turnhalle mit Großgeräteausstattung

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung und Einstimmung auf das Thema

- ✔ Ggf. kann die ÜL an dieser Stelle auch Bildmaterial bereithalten.

- ⊙ Herz-Kreislaufferwärmung, räumliche Orientierungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

- ✔ Um die Übersicht zu bewahren, sollte jede/jeder TN, die/der einen anderen abgeworfen hat, dieser/diesem nochmals sagen, dass sie/er der/die „Abwerfer/-in“ war.

NRW bewegt
seine KINDER!

11.2016

Stundenverlauf und Inhalte

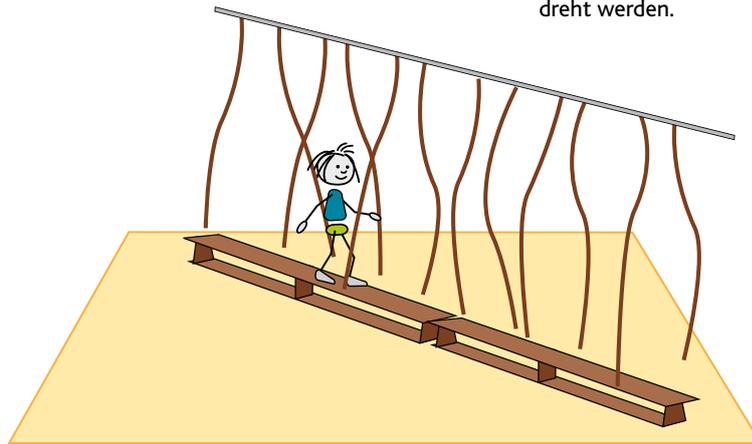
SCHWERPUNKT (20 Minuten)

- **Trainingsparcours der Ritter und Ritterinnen**
- Mit Hilfe von Stationskarten werden die Stationen in Kleingruppen aufgebaut.

Nach einer kurzen Besprechung erproben die Gruppen eigenständig die Stationen.

- **Station 1: Laserstrahlen ausweichen**
- Zwei Langbänke werden unter die ausgezogene Tauanlage gestellt.

Die Tauen werden angeschaukelt, so dass sie jeweils gegengleich schwingen. Die Kinder haben nun die Aufgabe, über die Bänke zu balancieren, während sie gleichzeitig den schwingenden Tauen ausweichen müssen.

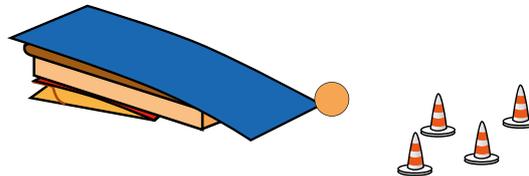


- **Station 2: Flinke Füße**
- Unterschiedliche Hürden und/oder kleine Kästen werden in einer Reihe mit gleichmäßigem Abstand zueinander aufgebaut.

Die Kinder sollen die Hürden möglichst zügig mehrmals hintereinander überlaufen.

- **Station 3: Kristallwurf**
- Mit einem Sprungbrett, einem Kastendeckel und einer Matte wird eine kleine „schiefe Ebene“ aufgebaut. Am Ende der „schiefen Ebene“ liegen Softbälle in einem Kasten. Etwas entfernt davon wird ein Ziel markiert.

Die Kinder sollen die schiefe Ebene herunterrollen und direkt im Anschluss mit einem Softball auf ein Ziel werfen.



- **Station 4: Lichtschwerterkampf**
- In einem gekennzeichneten Bereich liegen Poolnudeln (halbe Poolnudeln) bereit, mit denen die Kinder gegeneinander kämpfen dürfen.

Variation:
Zwei Kinder versuchen, auf einer Bank balancierend, den/die Partner/-in mit der Poolnudel aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass dieser/diese von der Bank absteigen muss.

Absichten und Hinweise

- Spielerisches Üben verschiedener koordinativer Teilaspekte

- Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit
- ✓ **Variation:** Die Langbänke können auch umgedreht werden.

- Rhythmusfähigkeit
- ✓ Falls vorhanden, kann als Alternative natürlich auch eine Koordinationsleiter genutzt werden.

- Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit

- Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

- ✓ Hier ist es wichtig, „Kampfgeln“ vorher abzusprechen.

Autorin:
Heike Bluchatillenkamp

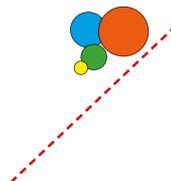
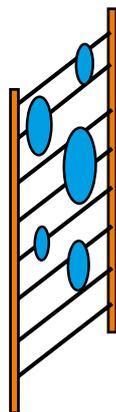
Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Station 5: Sternschnuppen jagen

- ⊙ Verschieden große Ziele werden aufgestellt und/oder in unterschiedlicher Höhe z.B. an einer Sprossenwand befestigt.

Die Kinder werfen von unterschiedlichen Ausgangspunkten mit verschiedenen Wurfobjekten und oder unterschiedlichen Bällen auf die Ziele.



Absichten und Hinweise

- ⊙ kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 Minuten)

● Station der Macht

- ⊙ Jedes Kind darf sich eine Station frei aussuchen.

Nachdem jedes Kind noch einmal an die Station gehen kann, wo es „seine Macht“ am meisten gespürt hat (= Lieblingsstation), wird anschließend gemeinsam abgebaut.

- ⊙ Die Kinder aus der Geschichte zurückholen

● Raumschiff im Blindflug

- ⊙ In einem abgegrenzten Teil des Raumes bilden die Kinder eine Gasse.

Ein Kind geht nun mit geschlossenen Augen los, um an das andere Ende der Gasse zu gelangen. Kommt es im „Blindflug“ in die Nähe eines anderen, gibt dieses ein akustisches Zeichen, so dass das Kind mit den geschlossenen Augen ausweichen kann.

- ⊙ Nach dem individuellen Üben an Stationen, wird zum Ende der Stunde nochmal die Kooperation betont.

- ✓ Bei dieser Aufgabe ist es ganz wichtig, dass die Kinder freiwillig mitmachen.

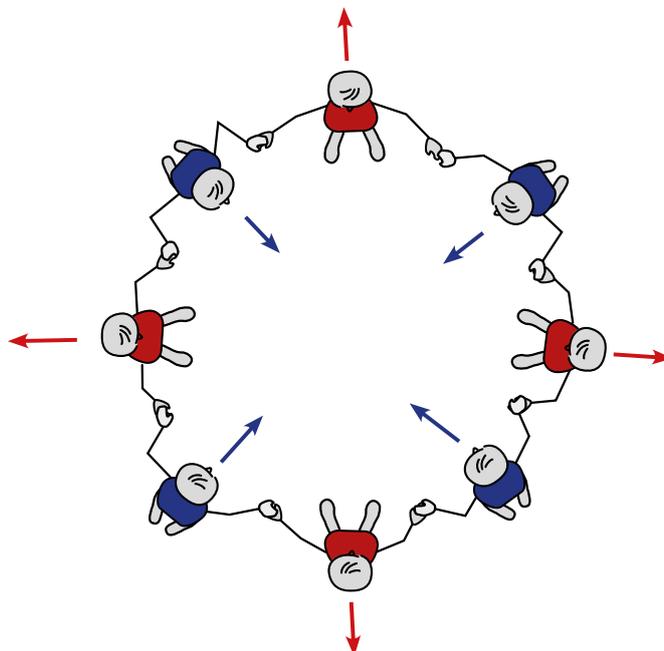
AUSKLANG (5 Minuten)

● Gemeinsam spüren wir die Macht

- ⊙ Alle Kinder stellen sich im Innenstirnkreis mit Handfassung/Handgelenkfassung auf.

Jedes zweite Kind lehnt sich nach hinten. Die anderen Kinder müssen ihr Gewicht zum Ausgleichen nach vorne verlagern. Danach wird getauscht. So erleben die Kinder als Abschluss, wie sie im Vertrauen auf einander eine „unhaltbare“ Position halten können.

- ⊙ Vertrauen, Kooperation, Ruhiger Stundenabschluss





Bewegte Hinführung zum Völkerball

Alle mitnehmen auf dem Weg zum Spieleklassiker

Vorbemerkungen/Ziele

Das Spiel Völkerball ist seit Jahrzehnten einer der beliebtesten Inhalte von Sportstunden. Eine stufenweise Hinführung vereinfacht die Komplexität des Spiels. Verschiedene kleine Spielformen helfen, Grundfertigkeiten wie Werfen, Fangen und Ausweichen zunächst einzeln zu entwickeln und zu vertiefen, bevor sie im Original-/Endspiel angewandt werden.

Vor allem zurückhaltende Spieler/-innen erhalten auf diese Weise die Gelegenheit, Bewegungssicherheit und Spielverständnis zu üben. Denn schließlich macht es am meisten Spaß, wenn alle mit Freude mitspielen können.

Die Beschreibung des Zielspiels Völkerball findet man in der Spiele-Online-Kartei des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen unter: www.lsb-spok.de/index.php?id=33&tx_hkkartei_pi1%5Buid%5D=278&tx_hkkartei_

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Ankunft**
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) versammelt die Teilnehmer/-innen (TN) in einem Sitzkreis.

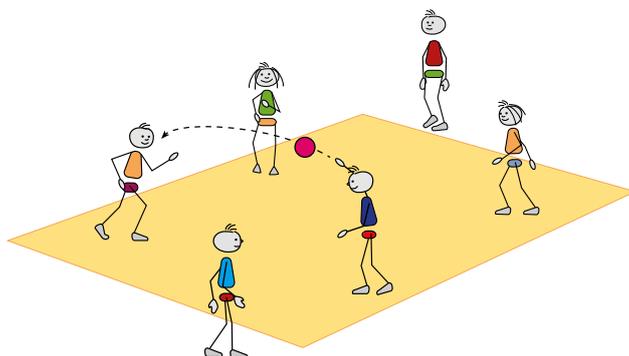
Die ÜL stellt das Stundenthema vor.

Im gemeinsamen Gespräch wird die Spielerfahrung der TN erfragt und der Spielgedanke besprochen.

● Non-Stop-Zombieball

- ⊙ Ein Spielfeld wird durch die vorhandenen Hallenlinien und an den Eckpunkten mit Pylonen markiert.

Nach den Regeln von Zombiball darf jede Spielerin/jeder Spieler jede/n andere/n mit dem Ball im Spielfeld abtreffen. Der Ball darf nur drei Sekunden gehalten und mit Ball darf maximal drei Schritte gegangen werden. Wer getroffen wurde, geht aus dem Feld und merkt sich, wer ihn/sie abgetroffen hat. Wird diese Person dann abgetroffen, dürfen alle TN, die von ihr abgeworfen wurden, wieder ins Spiel zurück.



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

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Mindestens 10 Mädchen und Jungen ab 8 Jahren

Material:

Softbälle (zu zweit einen Ball), Markierungsbänder, Langbänke, Markierungshütchen/Pylonen

Ort:

Turnhalle oder Sporthalle mit Bodenmarkierungen/Spielfeldlinien

Absichten und Hinweise

- ⊗ Begrüßung, Einstimmung auf das Thema
- ⊗ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Gewöhnung an das Spielgerät Ball, Anregen unterschiedlicher koordinativer Fähigkeiten
Die TN scheiden nicht aus, sondern spielen aktiv in anderer Rolle weiter.
- ✓ Die Anzahl der Bälle und die Feldgröße werden der TN-Zahl und der Bewegungsdynamik angepasst.
- ✓ Mit dem Zuruf: „Zombiball!“ kann die ÜL eine neue Runde des Spiels starten und auf diese Weise steuernd eingreifen.

NRW bewegt
seine KINDER!
12.2016

Stundenverlauf und Inhalte

1. Variation:

Getroffenen Spieler/-innen stellen sich um das Spielfeld herum und dürfen Bälle, die sie von der Spielfeldaußenlinie erreichen können, aufnehmen und versuchen, die Feldspieler/-innen abzuwerfen. Hat man eine Spielerin/einen Spieler getroffen, darf man wieder ins Spiel zurück. Von überall auf den Außenlinien darf gezielt werden. Innerhalb des Feldes wird regulär weitergespielt.

2. Variation:

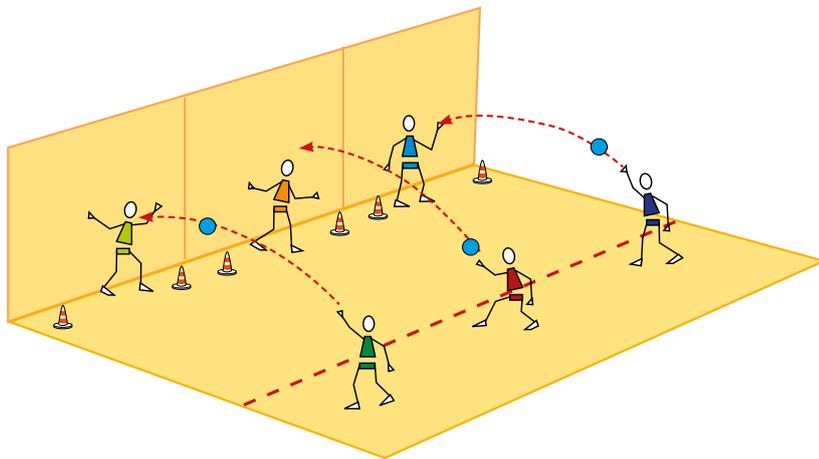
Fängt ein/e Spieler/-in einen geworfenen Ball, ist derjenige/diejenige, der/die den Ball geworfen hat, raus.

SCHWERPUNKT (40–50 Minuten)

● Zehntreff

- Paarweise (TN A und TN B) mit einem Ball stehen die Spieler/-innen einander gegenüber. TN A steht mit dem Rücken zur Wand in einem „Tor“, einer etwa 4 m breiten Zone, abgesteckt durch Pylonen. TN B steht an einer Wurfmarkierung etwa 5-7 m gegenüber.

Die Aufgabe von TN B ist es, im Rahmen von 10 Würfen TN A möglichst oft zu treffen. Nur direkte Treffer zählen. TN A darf sich vor der Wand seitlich hin und her, aber nicht nach vorne bewegen. Nach 10 Würfen werden die Rollen getauscht. Vor dem nächsten Durchgang rotieren alle TN an der Wand einen Partner/eine Partnerin weiter. Die werfende Person merkt sich ihre Treffer und nimmt diese jeweils mit in die nächste Runde. Neue Punkte werden auf die schon erzielten aufaddiert.



● Treffen und Fangen

- Die Organisationsform bleibt wie beim Spiel „Zehntreff“ bestehen.

Das Ziel in diesem Spiel ist nicht mehr, dass TN A ausschließlich dem geworfenen Ball ausweicht, sondern geeignete Würfe fängt. Belohnt wird das Fangen durch einen Punkt für den Fänger/die Fängerin.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Kräftigung der Wurfmuskulatur, Schulung der Zielgenauigkeit, Schulung der Reaktions- und Anpassungsfähigkeit
- ✔ Die Entfernung der Spieler/-innen zueinander und die Torgrößen werden der Spielstärke der TN angepasst.
- ✔ Nach ein paar Partien sollten punktgleiche TN gegeneinander spielen.

- ⊙ Die TN lernen, geworfene Bälle einzuschätzen und passend auf sie zu reagieren (fangen oder ausweichen).
In der Werfer-/Werferinnen-Rolle üben sie, Bälle so auf den Gegner/die Gegnerin zu werfen, dass sie schwer zu fangen sind.
- ✔ Die ÜL sollte in diesem Spiel den Versuch, Bälle zu fangen, in den Vordergrund stellen.

Autorin:
Natalie
Gawenat

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Feld frei

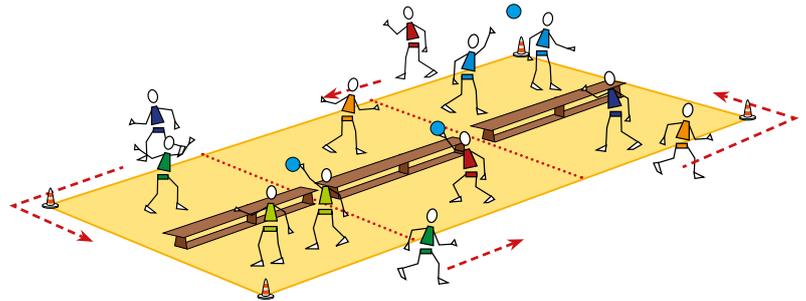
- Mit Hilfe vorhandener Bodenlinien und Pylonen werden Spielfelder abgegrenzt. Als Mittellinie der Spielfelder eignen sich Bänke.

Kleine Teams (1–3 TN) spielen gegeneinander. Ziel ist es, die TN des gegnerischen Teams abzuwerfen.

Wer getroffen wurde, läuft einmal um alle Spielfelder herum, um sich zu befreien.

Die erzielten Treffer werden als Punkte (wie bei den vorherigen Spielen) aufaddiert und auch die Gegner/-innen werden wie bei den vorherigen Spielen gewechselt. Ist ein Spielfeld leer, weil die Spieler/-innen gerade laufen, bekommt das gegnerische Team einen Punkt.

Achtung: fängt der Gegner/die Gegnerin einen Ball, muss der Werfer/die Werferin eine Runde laufen.

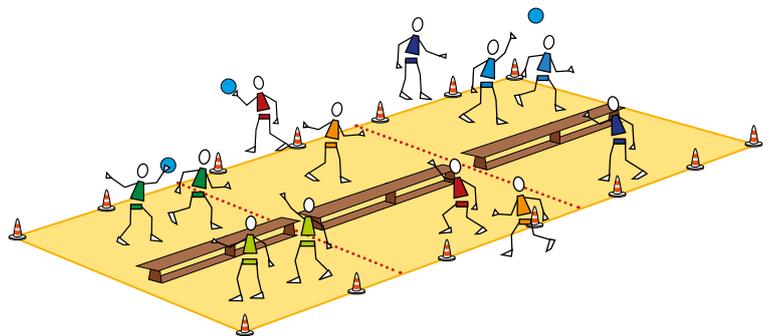


● Vis à vis

- Die Organisationsformen der Felder und Spielteams bleiben bestehen. Die Linie aus Pylonen hinter den Feldern markiert die Spielzone der Außenfeldspieler/-innen.

Wird ein/e Spieler/-in getroffen, stellt er/sie sich hinter das gegnerische Spielfeld, dem/der eigenen Partner/-in vis à vis. Von dort kann er/sie nun ebenfalls auf die Gegner/-innen werfen und sich mit einem Treffer wieder ins Spiel bringen.

Fängt der/die Feldspieler/-in den Ball, darf er/sie entweder jemand aus dem eigenen Team zurückholen oder, wenn beide Spieler/-innen im Feld sind, einen der Gegner/-innen rauschicken.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 Minuten)

● Völkerball

- Das Spiel wird nach regulären Regeln mit der ganzen Gruppe auf dem großen Feld gespielt.

Die Rolle des „Hintermannes“ („Spiko“), die das Außenfeld von Spielbeginn an abdeckt, kommt neu hinzu.

AUSKLANG (5 Minuten)

● Rasantes Kettenfangen

- Einige Kinder sind dauerhaft Fänger/-innen.

Das erste Kind, welches die einzelnen Fänger/-innen jeweils fangen, nehmen sie an die Hand und fangen zu zweit weiter. Sobald sie ein weiteres Kind gefangen haben, laufen die beiden gefangenen Kinder als Kette, fangen das dritte Kind und teilen sich beim vierten gefangenen Kind in zwei Zweiertrams auf.

Der/die dauerhafte Fänger/-in ist, sobald er/sie zwei Kinder gefangen hat, wieder frei und fängt allein weiter.

Absichten und Hinweise

- Die Spieler/-innen lernen, im Angriff nach vorn zu laufen bzw. in der Abwehr nach hinten und den Ball möglichst zu fangen, um Punkte zu erzielen. Die Spielform ermöglicht intensives Üben, denn niemand scheidet aus.

- ✓ Ein Team mit Bändern markieren, das macht deutlich, wer zu wem gehört.

- Zunahme der Spielkomplexität durch Außenfeld- und Innenfeldspieler/-innen, Entwickeln von Kooperation und Spielstrategien

- ✓ Weiterführung: mit Teams 3:3 oder 4:4 spielen lassen.

- Für eine kurze Spielzeit wird das Originalspiel vorgestellt und ausprobiert.

- ✓ Ein Team mit Bändern markieren, das macht deutlich, wer zu wem gehört.

- Ein dynamisches, regelarmes Spiel ohne Ball bietet zum Abschluss die Gelegenheit, gemeinsam in Bewegung zu sein und abzuschalten.

- ✓ Bei diesem Spiel darf das Spielfeld groß sein, da die Einzelfänger/-innen mobil sind.