

WAHRNEHMEN UND KENNENLERNEN DES SUBJEKTIVEN BELASTUNGSEMPFINDENS

Vorbemerkungen/Ziele

Im Rahmen eines präventiven Angebotes für das Herz-Kreislaufsystem „Gesund und fit durch Ausdauertraining“ kann z. B. in der 6. Angebotseinheit das Thema „Subjektive Belastungssteuerung“ behandelt werden. Themen der Stunde sind das moderate Training des Herz-Kreislaufsystems, das Wahrnehmen und Kennenlernen der subjektiven Belastungssteuerung sowie die Förderung der Sozialfähigkeit. Im Sinne der Förderung eines bewussten Umgangs mit dem eigenen Körper, bietet die subjektive und achtsame Wahrnehmung der empfundenen Anstrengung eine wichtige Möglichkeit, Belastungen zu steuern. Diese Beispielstunde bezieht sich auf die allgemeinen theoretischen Grundlagen, wie sie in der Ausgabe 02.2009 „Gestaltung von Präventionsstunden“ dargestellt worden sind.

Stundenverlauf und Inhalte

BEGRÜSSUNG (5 Minuten)

- Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit
- Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“
- Vorstellung der Inhalte dieser Einheit

INFORMATIONSPHASE (5 Minuten)

- Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Belastungssteuerung“ mit Schwerpunkt auf die „subjektive Belastungssteuerung“
 1. Puls-/Herzfrequenz
 2. Auf den Körper/auf das eigene Gefühl achten
 3. Subjektives Belastungsempfinden
 4. Laufen ohne Schnaufen

Beispiele für Info-Materialien befinden sich in der Praxishilfe: Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für den Angebotsbereich „Herz-Kreislaufsystem“ des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen, 2007, Seite 67 ff.

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- „Würfelspiel“

Die TN teilen sich in zwei Kleingruppen auf. Es gibt einen Würfel und pro Zahl eine Aufgabe. Bei „1“ müssen alle TN gemeinsam eine Rakete durchführen. Bei „6“ walken/laufen alle TN zusammen eine Runde durch die Halle. Bei den anderen Zahlen überlegen sich die Kleingruppen eigene Aufgaben mit dem Ziel der moderaten Ausdauerförderung. Die beiden Gruppen würfeln abwechselnd und zählen die gewürfelten Zahlen zusammen. Wenn eine Gruppe 50 Punkte hat, walken/laufen alle gemeinsam noch eine Abschlussrunde. Im Anschluss an die Abschlussrunde sollen die TN langsam weitergehen und versuchen, ihre Herzschläge innerlich zu fühlen und mitzuzählen (bei Bedarf auch mit Auflegen der Hand in Herzregion).

SCHWERPUNKT (45 Minuten)

- „Laufen nach Schnaufen“

Die TN teilen sich in zwei Kleingruppen auf (1 und 2). Gruppe 1 beginnt mit dem Walken/Laufen und soll alle TN der Gruppe 2 umrunden. Die TN der Gruppe 2 gehen währenddessen locker
- = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit: 90 Minuten
Teilnehmer/innen (TN): Erwachsene, Sportanfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen
Material: Würfel, BORG-Skala, Musik, Musikanlage, Markierungshütchen, Matten, Pezzibälle
Info-Material: „Belastungssteuerung“, „BORG-Skala“
Ort: Sporthalle oder auch im Freien

Absichten und Hinweise

- ⊕ Begrüßung und Eröffnung der Stunde, Rückblick, Vorstellung und Veranschaulichung des Stundenthemas
- ⊕ Vorstellung verschiedener Methoden der Belastungssteuerung
- ♣ Info-Material: „Belastungssteuerung“
- ♣ Eine Möglichkeit zur Beurteilung einer Belastung im Ausdauerbereich ist die Einschätzung der wahrgenommenen Anstrengung (nach BORG).

Empfundene Anstrengung	Belastung in Prozent	Atmung
20	100 %	
19	90 %	hechelnd
18		
17	80 %	sehr, sehr beschleunigt
16		
15	70 %	sehr beschleunigt
14		
13	60 %	mehr beschleunigt
12		
11	50 %	etwas beschleunigt
10		
09	40 %	leicht beschleunigt
08		
07	20 %	ruhig und tief
06		

- ⊕ Körperliche Erwärmung
- ♣ Beim Fühlen des Herzschlags ist es wichtig, dass die TN sich kurz nach der Anstrengung/Belastung darauf konzentrieren, um ihren Herzschlag möglichst deutlich zu fühlen.
- ♣ Mögliche Reflexionsfragen (Auswahl):
 - Konnten Sie Ihren Herzschlag spüren?
 - Wo war der Herzschlag besonders zu spüren?
 - Wie würden Sie die Belastung auf der BORG-Skala einstufen?
- ⊕ Kennenlernen der Atmung als Mittel zur Belastungssteuerung
- ♣ Evtl. Musikeinsatz zur Rhythmisierung

Prävention/
Gesund-
heitsorien-
tierter Sport

07.2009

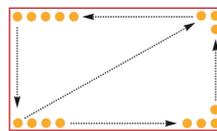


Stundenverlauf und Inhalte

kreuz und quer durch den Raum. Nach einer bestimmten Zeit (ca. 3-5 Minute) wechseln Gruppe 1 und 2 ihre Fortbewegungsart, so dass Gruppe 1 jetzt geht und Gruppe 2 walkt/läuft. Dieser Wechsel kann je nach Leistungsstand der TN vier bis fünf Mal erfolgen.

● „6-Tage-Rennen“

Die TN bilden vier Gruppen. Jede Gruppe beginnt an einem Eckpunkt eines Rechtecks (Hütchen), sich gegen den Uhrzeigersinn wachsend fortzubewegen. An jedem Eckpunkt trennt sich der letzte TN von der Gruppe, bewegt sich diagonal zum gegenüberliegenden Eckpunkt und schließt sich dort der ankommenden Gruppe an (es muss nicht die eigene Gruppe sein). Die TN sollen versuchen eine Geschwindigkeit zu laufen, die es ihnen erlaubt, ihre individuell gewählte Atemfrequenz pro Schritte durchzuhalten.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● „Atempause“

Die TN stellen/setzen sich im Halbkreis bequem hin, schließen (wenn möglich) die Augen. Die TN sollen tief einatmen und sich darauf konzentrieren, dass sich ihre Gesichts- und Nackenmuskeln entspannen, während sie ausatmen. Beim zweiten tiefen Ausatmen, sollen die Muskeln in ihren Schultern und Armen locker werden. Beim dritten Ausatmen, entspannen die Muskeln im Brustkorb, im Bauch und Rücken. Beim vierten Ausatmen entspannen sich die Muskeln in den Beinen und Füßen. Beim fünften Mal atmen die TN tief ein und richten die Aufmerksamkeit darauf, den ganzen Körper zu entspannen, während sie ausatmen.

AUSKLANG (10 Minuten)

● „Pezziballmassage“

Die TN bilden Paare (A und B). A legt sich auf den Bauch auf eine Matte. B rollt jetzt ganz behutsam und ohne Druck einen Pezziball über den Liegenden, der angeben muss, welche Körperteile evtl. nicht berührt werden dürfen (z.B. Kopf). Anschließend wird in drei Stufen massiert und gedrückt:

1. Stufe: Leichter Druck durch die Hände auf den Ball.
2. Stufe: Fester Druck durch Hände und Körpergewicht bei ausgestreckten Armen.
3. Stufe: Starker Druck durch das Aufliegen von B auf den Ball.

Zum Schluss wird noch durch schnelle Prellbewegungen auf den Ball eine Vibration durchgeführt. Dabei darf der Ball aber den Kontakt zum Körper der liegenden Person nicht verlieren.

TIPSS UND ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG (10 Minuten)

⊙ Halbkreis

● Tipps und Übungen für zu Hause

Bei verschiedenen Tätigkeiten im Alltag die Atemfrequenz beobachten (z. B. Treppen steigen) und den Schwierigkeitsgrad auf der BORG-Skala bestimmen.

● Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde (z. B. Thema)

● Verabschiedung

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

Absichten und Hinweise

♣ Die Belastung soll durch die Atmung bestimmt werden (z. B. beim Walken/Laufen 3-4 Schritte einatmen und 3-4 Schritte ausatmen, beim Gehen 5-6 Schritte einatmen und 5-6 Schritte ausatmen). Die Belastung soll individuell so gewählt werden, dass jeder für sich die Atemfrequenz bequem durchhalten kann.

♣ Mögliche Reflexionsfragen (Auswahl):

- Finden Sie es angenehm das Tempo zu wechseln?
- Konnten Sie Ihre Belastung an Ihre Atmung anpassen?

♣ Am Ende sollen die TN die empfundene Belastung auf der BORG-Skala benennen. Die ÜL erklärt den Zusammenhang von objektiver und subjektiver Belastungssteuerung und weist auf Möglichkeiten hin, wie das „Laufen nach Schnaufen“ und die BORG-Skala zur Belastungssteuerung genutzt werden kann.

⊕ Förderung der Entspannungsfähigkeit

♣ Mögliche Reflexionsfragen (Auswahl):

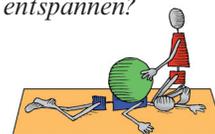
- Welche Körperteile waren sehr angespannt? Welche sind es immer noch?
- Wo spüren Sie die Entspannung am deutlichsten?
- Wo können Sie diese „Kurzentspannung“ in Ihrem Alltag anwenden?

⊕ Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit

♣ Es kann aus organisatorischen Gründen sinnvoller sein, kleine Geräte, z.B. Tennisbälle, Korken o. ä., zu verwenden. Materialien aus dem Alltag bieten den TN zudem Chancen und Ideen zur Umsetzung zu Hause.

♣ Mögliche Reflexionsfragen (Auswahl):

- Was war angenehm, was unangenehm?
- Was brauchen Sie, um in Ihrem Alltag zu entspannen?



⊕ Beobachtung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag

♣ Info-Material: „Belastungssteuerung“