

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



E-Book Sammlung

# Praktisch *für die* Praxis

Stundenbeispiele 2023



Stundenbeispiel Erwachsene

# Gemeinsam zu Atem kommen

Lungensport auch für Betroffene des Post-COVID-Syndroms

## Vorbemerkungen/Ziele

In vielen Sportvereinen ist der Lungensport bereits als Rehabilitationssport-Angebot etabliert, an dem Menschen mit Erkrankungen wie Asthma, COPD, Lungenfibrose oder Lungenkrebs teilnehmen. Bei den Lungensportangeboten stehen die individuelle Belastung und Differenzierung aufgrund der heterogenen Gruppenzusammensetzung im Vordergrund.

Seit der Corona-Pandemie gibt es zunehmend Anfragen von Betroffenen des Post COVID-Syndroms. Beim Post-COVID-Syndrom können folgende Begleiterscheinungen wie Konzentrations-, Aufmerksamkeits- und Merkfähigkeitsmangel auftreten. Des Weiteren kann sich ein Erschöpfungssyndrom einstellen. Auch erleben Betroffene Einschränkungen im Alltag durch geringe pulmonale Belastung oder benötigen in einigen Fällen eine Sauerstofflangzeittherapie.

Dem Austausch der Betroffenen in der Gruppe kommt eine besondere Bedeutung zu: Angstabbau und Motivation zur Bewegung über die Sportgruppe hinaus sind ein wichtiges Ziel im Lungensport.

## Stundenverlauf und Inhalte

### INFORMATIONSPHASE (5–10 Minuten)

#### ● „Ankommen“

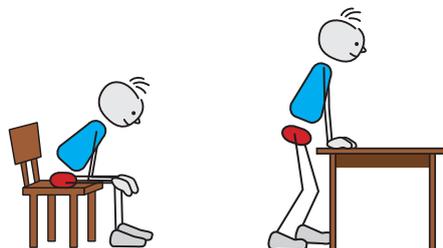
- Die Teilnehmer\*innen (TN) sitzen in einem Kreis oder in Blockform.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN, führt eine Befindlichkeitsabfrage durch und gibt einen Rückblick auf die letzte Bewegungseinheit. Das Stundenthema wird bekannt gegeben und notwendige Sicherheitsaspekte sowie das Notfallmanagement besprochen. Gemeinsam wird eine Messung der Sauerstoffsättigung/Herzfrequenz durchgeführt – Abfragen der Messwerte.

#### ● Atemerleichternde Haltungen

- Die ÜL hängt ein Plakat mit atemerleichternden Körperhaltungen auf.

Die ÜL demonstriert 2–3 atemerleichternde Haltungen. Die TN probieren diese Positionen aus und führen zwei bis drei Atemzüge in jeder Haltung durch.



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

45–60 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

15 Frauen und Männer

### Material:

Je TN 1 Sitzgelegenheit (Hocker, Stuhl oder kleiner Kasten) und 1 Gymnastikreifen

### Ort:

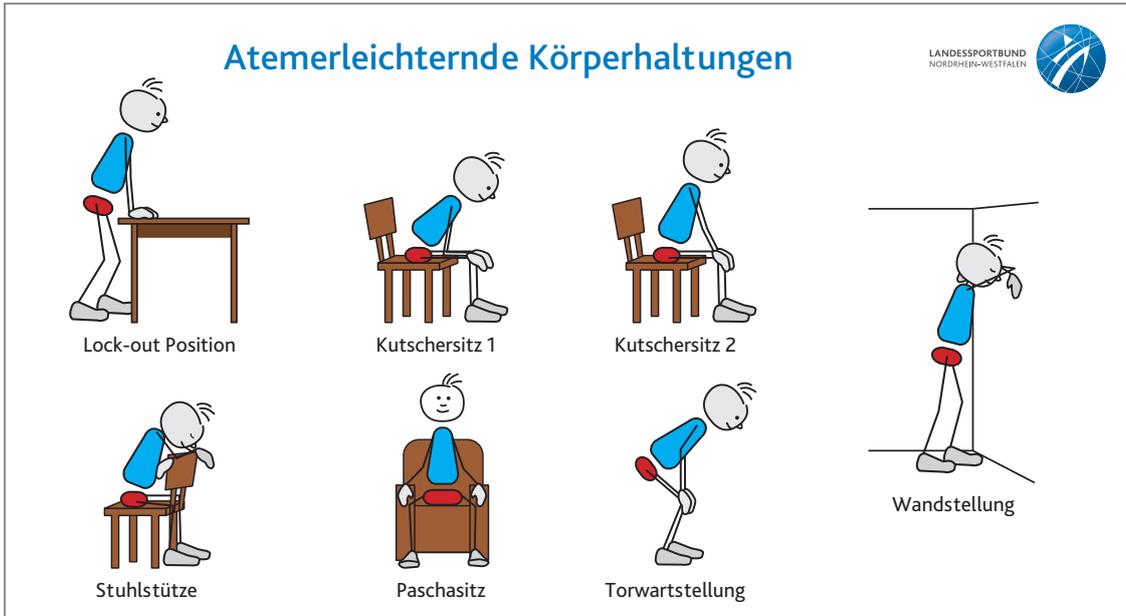
Sporthalle, Gymnastikraum

### Inhalte eines Lungensportangebots:

Atemerleichternde Positionen, Körperwahrnehmung, Mobilisation des Schultergürtels, Kräftigung der Atemmuskulatur, Atem- und Entspannungsübungen, moderates Ausdauertraining, Gedächtnistraining, Koordinations-schulung, Hinweise für den Alltag

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Kontaktaufnahme der ÜL zu den TN, Messen der Sauerstoffsättigung/Herzfrequenz mit Hilfe eines Pulsoximeters, Schulung der Körperwahrnehmung
- ⊙ Bedeutung von atemerleichternden Positionen kennen lernen und nachspüren
- ✓ Atemerleichternde Positionen werden in jede Lungensportstunde zur Festigung, Verinnerlichung und Automatisierung integriert, um diese Positionen im Falle einer Atemnot abrufen zu können.



**EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)**

● **Atempause I**

Die TN legen im aufrechten Sitz die Hände auf ihren Brustkorb und atmen durch die Nase ein und durch die Nase oder den Mund wieder aus – bei Bedarf auch über die Lippenbremse.

Dann legen die TN ihre Hände auf den Bauch und atmen wie zuvor ein und aus.



● **Atemschaukel**

Die TN versuchen, ihre Atmung zwischen Brust- und Bauchatmung hin und her „schaukeln“ zu lassen = einen Atemzug Brustatmung, dann einen Atemzug Bauchatmung.

Die „Atemschaukel“ 5 Mal wiederholen.

**SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)**

● **Jetzt geht's los...**

⊙ Es werden mehrere Gymnastikreifen im Raum auf dem Boden verteilt.

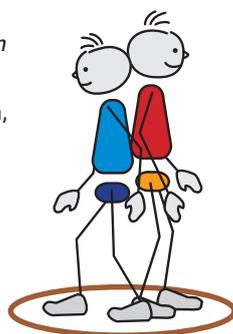
Die TN gehen in ihrem individuellen Tempo um die Reifen herum. Auf ein Signal der ÜL (z. B. Musikstopp) stellt sich jeder bzw. jede TN in einen Reifen.

„Gehaufgaben“ zwischen den Stopps:

Füße bewusst abrollen, große und kleine Schritte ausführen, die Arme greifen im Wechsel nach oben, die Knie im Wechsel anheben, die Fersen im Wechsel Richtung Gesäß führen usw.

Bei den Stopp-Signalen nennt die ÜL Zusatzaufgaben (Einzelaufgaben und Aufgaben für mehrere TN):

nur den rechten bzw. linken Fuß in den Reifen stellen, in einer Kniebeuge-Position im Reifen stehen, auf den Zehenballen im Reifen stehen, zu zweit Rücken an Rücken im Reifen stehen, mit drei Füßen in einem Reifen stehen, mit fünf Füßen und einer Hand im Reifen stehen o.ä.



⊙ **Atemschulung und Atemwahrnehmung**  
Die TN lernen unterschiedliche Atemtechniken kennen.

Hilfe zur Selbsthilfe – Umsetzung auch zu Hause und im Alltag

✔ Die TN können, wenn sie möchten, die Augen schließen.

⊙ **Gezielter Einsatz von Brust- und Bauchatmung,**  
Nachspüren der Atemtiefe,  
Bildhafte Vermittlung als Unterstützung für zu Hause

✔ Den TN Zeit zum Ausprobieren und Üben lassen.

⊙ **Aufwärmung, Koordinationsschulung (Schulung der Reaktions-, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit),** Moderate Ausdauerförderung, Kommunikation der TN untereinander, Bewältigung kognitiver Anforderungen

✔ Die TN auf die Rutschgefahr der liegenden Reifen hinweisen.

✔ Ggfs. Musikeinsatz

✔ **Differenzierung:**

- Schwach belastbare TN können einige Aufgabenstellungen auch im Sitzen durchführen.
- Bewegungsunsichere TN bleiben dort, wo eine Abstütz- oder Festhaltungsmöglichkeit besteht (Wand, Sprossenwand, Stuhllehne o.ä.)

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Reifenparade

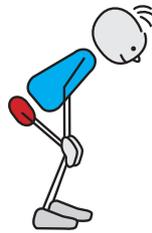
- Die TN stehen frontal vor einem auf dem Boden liegenden Reifen.

Die TN führen auf Ansage der ÜL folgende Übungen durch:

- Mit den Fußspitzen im Wechsel in den Reifen tippen
- Im Wechsel mit den Fersen in den Reifen tippen
- Tipp-Kombination: rechte Fußspitze, linke Fußspitze, rechte Ferse, linke Ferse
- Einige Schritte außerhalb des Reifens am Platz durchführen, in den Reifen einsteigen und dort einige Schritte gehen, vorwärts aus dem Reifen rausgehen und über die Seite im Bogen (rechts oder links herum) zurück zur Ausgangsposition gehen.
- Seitlich neben dem Reifen stehend mit dem reifennahen Fuß seitlich in den Reifen hinein und heraus tippen, Seitenwechsel
- Die TN stehen im Reifen, lassen die Zehen am Boden und heben im Wechsel die rechte und die linke Ferse an.

### ● Atempause II

Die TN bleiben an ihrem Platz stehen und nehmen als atemerleichternde Körperhaltung die „Torwartstellung“ ein.

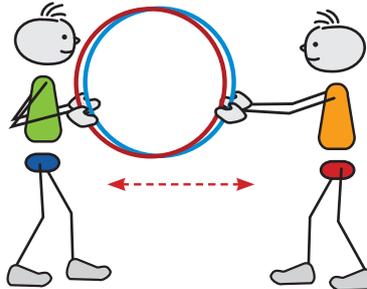


### ● Reifengasse

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B) und stellen sich mit ihren Reifen einander gegenüber auf.

Die TN fassen die beiden Reifen jeweils mit einer Hand, so dass TN A und TN B durch die beiden Reifen verbunden sind.

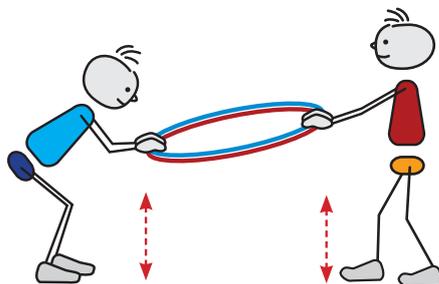
- 1 TN A und TN B gehen in Schrittstellung und pendeln mit ihren Armen im Gleichklang vor und zurück.
- 2 TN A und TN B führen gemeinsam die Reifen von innen nach oben zur Decke und über außen wieder zurück nach unten.



### ● Reifenwippe

TN A und TN B stehen sich weiterhin gegenüber und halten ihre beiden Reifen waagrecht übereinander liegend mit beiden Händen fest.

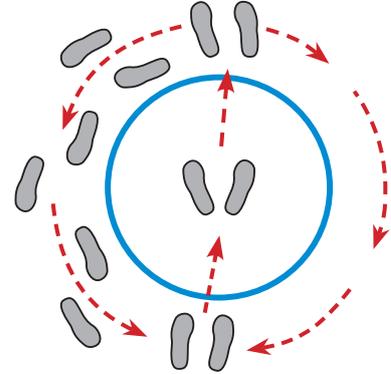
TN A macht eine Kniebeuge und TN B stabilisiert. Kommt TN A wieder nach oben, geht TN B in die Kniebeuge. Diesen Wechsel fortlaufend ausführen.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Koordinationsschulung, moderates Ausdauertraining, bewusstes Anheben der Füße mit Alltagsbezug zum Treppen steigen, Sturzprophylaxe, Aktivierung der Venenpumpe

- ✔ Ggfs. Musikeinsatz



- ◎ Bewusst den Atem spüren, Wahrnehmung von erhöhten Pulswerten, zur Ruhe kommen, Trinkpause

- ✔ Bei Bedarf Messung der Sauerstoffsättigung/ Herzfrequenz

- ◎ Mobilisation des Schultergürtelbereichs, Förderung psychosozialer Aspekte durch Partner\*innen-Übung

### ✔ Atemhinweis bei Übung 2:

- Anheben der Arme Richtung Decke = einatmen
- Arme im Bogen über die Seite wieder nach unten führen = ausatmen

- ◎ Kräftigung der Beinmuskulatur, Koordinationsschulung, Anpassung an den bzw. die Partner\*in

- ✔ Die ÜL achtet auf eine korrekte Ausführung der Kniebeugen.

### ✔ Atemhinweis:

- Den Atem fließen lassen (keine Pressatmung).

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

#### ● Riesenrad

- Die TN setzen sich auf eine Sitzgelegenheit mit ihrem Reifen.

Im Sitz halten die TN einen Reifen senkrecht vor dem Körper mit beiden Händen. Die TN führen ihren Reifen über eine Seite nach oben, strecken sich im Rücken und atmen dabei ein. Mit der Ausatmung wird der Reifen über die andere Seite nach unten geführt.

Die Übung wird mehrmals wiederholt und dann in die andere Richtung ausgeführt.



#### ● Schieber

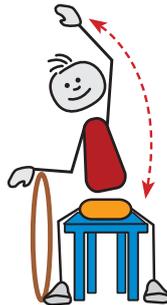
Die TN nehmen die gleiche Ausgangsposition wie beim „Riesenrad“ ein.

- 1 Die TN ziehen den Reifen zum Körper ran und atmen dabei ein. Mit der Ausatmung den Reifen nach vorne schieben. Die Übung wird im individuellen (normalen) Atemrhythmus durchgeführt.
- 2 Die TN ziehen den Reifen zum Körper ran und atmen dabei ein. Beim Ausatmen den Reifen in kleinen Etappen nach vorne schieben und zum Atemtraining auch in Etappen ausatmen.

### AUSKLANG (5–10 Minuten)

#### ● Flankenatmung

Im Sitzen stellen die TN ihren Reifen rechts neben sich senkrecht auf den Boden und stützen ihren rechten Unterarm auf dem Reifen ab. Der linke Arm wird nach oben angehoben und der Rumpf zur rechten Seite leicht geneigt. Die TN versuchen, die Atemluft in die linke Flanke zu bringen. Sie sollen wahrnehmen, wie sich die Rippenbögen der linken Flankenseite beim Einatmen weiten und sich beim Ausatmen zusammenziehen.



#### ● „Mein Reifen ist so rund wie ...“

- Alle TN bilden gemeinsam mit der ÜL einen Innenstirnkreis.

Nacheinander sagen die TN ihren Namen und einen runden Gegenstand, z. B. Uhr, Teller, Ring, Deckel.

In einer zweiten Runde nennen die TN den Namen eines bzw. einer anderen TN und die dazugehörige genannte „runde Sache“.

#### ● Reflexion der Stunde

- Die TN bleiben in der Innenstirnkreisauflistung stehen.

Die ÜL gibt den TN als Tipps und Übungen für zu Hause die Aufgabe, die Atemschaukel und die atemerleichternden Körperhaltungen in den Alltag zu integrieren.

Die ÜL gibt einen Ausblick auf die nächste Lungensport-Einheit und ggf. wird noch eine gemeinsame Abschlussmessung durchgeführt.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Wahrnehmungslenkung, Atemschulung/Atemtraining, Mobilisation

- ✓ Beim Aufrichten = Reifen nach oben führen und die Wirbelsäule lang machen.

- ⊙ Atemtraining, Mobilisation

- ✓ Beim Ausatmen „tönen“: „SCH...SCH...SCH...“

#### ✓ Variation:

Den Reifen nach rechts und links schieben und dabei den Rumpf mitdrehen.

- ⊙ Wahrnehmung der Flankenatmung, Kräftigung der Atemmuskulatur, Wahrnehmungslenkung

#### ✓ Information an die TN:

Die Zwischenrippenmuskeln unterstützen das Zwerchfell bei der Atmung.

- ⊙ Kommunikationsförderung, Gedächtnistraining in Form von assoziativem Denken, Schulung der Merkfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit

- ✓ Bei der Nennung des Namens und der „runden Sache“ dürfen sich die TN gegenseitig helfen.

- ⊙ Reflexion der Stunde, Absicherung des Wissenstransfers zu den atemerleichternden Positionen, Verabschiedung der TN

- ✓ Die ÜL verteilt an die TN einen Flyer mit den atemerleichternden Körperhaltungen aus der Informationsphase zum Beginn der Einheit.



# Online-Training mit Alltagsgeräten

Schulung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination

## Vorbemerkungen/Ziele

Ein Online-Training zu Hause macht es möglich, gezielt weiter zu trainieren, wenn die Sporthallen geschlossen sind. Zudem gibt es in jedem Haushalt Materialien, die für ein Training zu Hause motivationsfördernd sind und organisatorisch eingesetzt werden können. Die Teilnehmer\*innen brauchen für das Online-Training ein elektronisches Endgerät (PC, Laptop, Tablet oder Smartphone), welches mit der Kamerafunktion eingeschaltet sein sollte, um der Übungsleitung die erforderliche Anleitung und bei Bedarf Korrekturen zu ermöglichen. Aus Rücksicht auf Nachbarn und Mitbewohner\*innen sollte auf das Prellen von Bällen verzichtet werden und Sprünge nur so ausgeführt werden, dass sie andere Personen nicht stören. In diesem Stundenbeispiel zum Online-Training zu Hause stehen die Schulung der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination im Mittelpunkt.

Die aufgeführten Übungen sind eine exemplarische Auswahl. Weitere Übungen befinden sich in den Sport-Online-Karteien des Landessportbundes NRW – Übungen für die Fitness unter <https://www.lsb-spok.de/index.php?poolID=43>



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

Junge Erwachsene und fitte Erwachsene  
Beliebig viele TN beim Online-Training

### Material:

Elektronisches Endgerät mit Kamera: PC, Laptop, Tablet oder Smartphone  
Alltagsgegenstände: PET-Flaschen, Klopapier-/Küchenrollen, Bälle, kleines Kissen, Küchenhandtuch, große Handtücher, Stifte, Lineal, Socken, Zollstöcke, Malerkrepp, Matratze oder flaches Bett, Stoppuhr für die Zeitmessung (ÜL)

### Ort:

Zimmer mit ausreichend Platz

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

#### ● Begrüßung und Sicherheitsaspekte

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die Teilnehmer\*innen (TN) und gibt einen Ausblick auf die Online-Trainingseinheit. Sie erinnert die TN an die Sicherheitsaspekte.

#### Sicherheitsaspekte:

- Der Raum sollte genügend Platz bieten (auf Möbel etc. achten).
- Sportschuhe mit fester, dämpfender Sohle tragen, hilfsweise Stopper-Socken (in keinen Fall einfache Socken!) und auf einem rutschfesten Untergrund stehen
- Schmuck und Uhren ausziehen
- Ggf. zwischendurch etwas trinken
- Bei Unwohlsein pausieren bzw. die Übung beenden

#### ● Armkreis-Variationen

Die TN stehen in einem stabilen Stand.

- Lockere Schulterkreise mit hängenden Armen rückwärts und vorwärts.
- Die Arme mit aufrechtem Oberkörper in die Vorhalte strecken. Die Hände werden abwechselnd zur Faust geballt und bis in die Fingerspitzen gestreckt. Die Arme zusätzlich nach oben, unten und zur Seite führen.
- Seitliches Armkreisen auf Schulterhöhe mit gestreckten Armen rückwärts und vorwärts.

Die Übungsformen schwerpunktmäßig mehr rückwärts als vorwärts ausführen, da im Alltag bereits mehr vor dem Körper agiert wird.

## Absichten und Hinweise

☉ Begrüßung der TN und Vorstellen des Stundenthemas,  
Hinweis auf Sicherheitsaspekte

#### ✔ Hinweise für die ÜL:

- Blick in die Kamera zur persönlichen Ansprache und Kontaktaufbau
- Authentisch und entspannt bleiben, lächeln und Spaß vermitteln, ermuntern und motivieren
- Einfache, leicht vermittelbare Übungen auswählen

☉ Erwärmung, Förderung der Beweglichkeit, Mobilisation der Gelenke der oberen Extremitäten

#### ✔ Hinweise an die TN:

- Bei kreisenden Bewegungen mit kleinen Kreisen beginnen und langsam das Bewegungsausmaß vergrößern.
- Die Arme nicht unkontrolliert schleudern.

Kraft,  
Ausdauer,  
Beweglichkeit,  
Schnelligkeit und  
Koordination  
01.2023

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Schuhplattlern am Platz

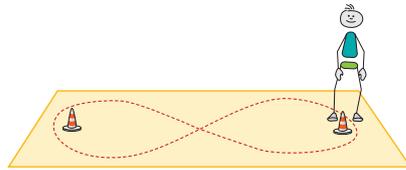
Die TN stehen in einem stabilen Stand.  
Folgende Bewegungsabfolge (1–4) wiederholt ausführen:

- 1 Vor dem Körper die rechte Ferse mit den linken Fingerspitzen auf Hüfthöhe berühren.
- 2 Vor dem Körper die linke Ferse mit den rechten Fingerspitzen auf Hüfthöhe berühren.
- 3 Hinter dem Körper die rechte Ferse mit den linken Fingerspitzen auf Höhe der Oberschenkel berühren.
- 4 Hinter dem Körper die linke Ferse mit den rechten Fingerspitzen auf Höhe der Oberschenkel berühren.

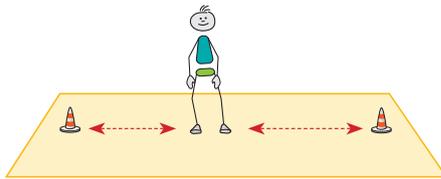
### ● Her und Hin

Die TN setzen sich zwei Markierungen im Sichtfeld der Kamera.

- 1 **Achterlauf** um die aufgestellten Markierungen sowohl seitlich, vorwärts und rückwärts.



- 2 **Seitliche Bewegungen**  
Side Steps (Seitanstellschritte), Kreuzschritte, Kniehebeläufe



## SCHWERPUNKT (30 Minuten)

### ● Erläuterungen zur Übungsabfolge

- Beachte die Reihungsregel, dass Koordination vor Schnelligkeit und Kraft vor Ausdauer trainiert wird.
- Beweglichkeit kann sowohl auf sportliche Leistung vorbereiten oder die Regeneration einleiten.
- Ausdauer/Kraftausdauer wird im Rahmen des Schwerpunktabschlusses thematisiert.

### ● „Ab durch die Beine“ – Beweglichkeitsschulung

Die TN stehen in einem festen Stand mit geöffneten Beinen mittig im Raum und halten einen Alltagsgegenstand (Ball, Klopapierrolle, kleines Kissen o.ä.) in der Hand.

Die TN versuchen, den Alltagsgegenstand einhändig von hinten nach vorne durch die geöffneten Beine zu werfen, so dass der Gegenstand vor dem Körper gefangen werden kann. Nach jedem Wurf findet ein Handwechsel statt. Wer schafft die meisten Wiederholungen in einer Minute?



#### Variante:

Den Gegenstand beidhändig von vorne nach hinten (mit Vorneigung in der Hüfte) durch die geöffneten Beine werfen und hinter dem Körper wieder auffangen (Aufrichten und Oberkörperdrehung).

### ● „Aufzug nach oben“ – Koordinationsschulung

Die TN klemmen sich einen leichten Alltagsgegenstand zwischen die Fußgelenke.

Durch den Impuls eines Absprungs wird der Gegenstand nach oben beschleunigt und soll im sicheren Stand mit beiden Händen wieder gefangen werden – sicher ist der Stand, wenn beide Füße den Boden wieder berühren.

## Absichten und Hinweise

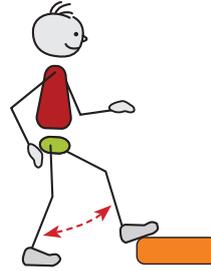
- ☉ Erwärmung,  
Erhöhung der Beweglichkeit,  
Förderung der Koordination
- ✔ **Hinweise an die TN:**
  - Auf einen sicheren Stand achten.
  - Auf eine koordinierte Bewegungsabfolge achten – Genauigkeit vor Schnelligkeit.
- ☉ Ganzkörpererwärmung durch Intensitätserhöhung und Einbeziehung des Raums
- ✔ Als Markierung können PET-Wasserflaschen, Klopapier-/Küchenrollen oder ähnliches dienen.
- ✔ **Hinweise an die TN:**  
„Beachte, dass bei seitlicher Bewegung die Blickrichtung immer zur Kamera gerichtet ist und bei lateraler Bewegung immer die gleiche Körperseite/Schulter zur Kamera deutet.“
- ☉ Vermittlung von Wissen zum Aufbau einer Trainingseinheit mit den motorischen Grundeigenschaften
- ☉ Schulung der Beweglichkeit,  
Ausnutzung des Bewegungsausmaßes der beteiligten Extremitäten und Gelenke
- ✔ **Hinweise an die TN:**  
„Gebt den festen Stand am Boden nicht auf und versucht, exakt den Standort vom Übungsbeginn beizubehalten, ohne einen Fuß anzuheben oder Schritte zu machen.“
- ☉ Schulung der Koordination,  
Verbesserung des Zusammenspiels von Zentralem Nervensystem und der ausführenden Muskulatur

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Tappings – Schnelligkeitsschulung

- ⦿ Die TN stellen sich vor ein festes Kissen, eine Matratze oder ein flaches Bett.

Mit dem rechten und linken Fuß wird abwechselnd möglichst schnell mit der Schuhsohle kurz auf den Gegenstand aufgesetzt und dann wieder der feste Stand vor dem Gegenstand eingenommen. Ziel ist eine schnelle Bodenberührungen mit der Schuhsohle bei kurzer Bodenkontaktzeit.



#### Variante:

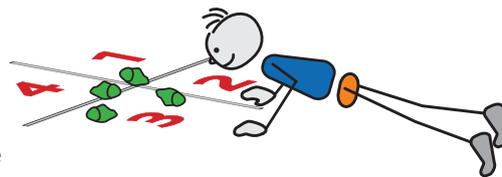
Über eine Markierung (Bodenmarkierung mit Malerkrepp oder gerolltes Handtuch) jeweils ein Bein seitlich fortwährend schnell auf die andere Seite und wieder zurücksetzen.

### ● „Sockentausch im Koordinatensystem“ – Kräftigung

- ⦿ Es werden vier Felder mittels zwei Zollstöcken oder 2 großen bzw. langen Handtüchern geschaffen. Jedes Feld bekommt eine Nummer: rechts oben „1“, rechts unten „2“, links unten „3“ und links oben „4“. In der Mitte der vier Felder liegen Gegenstände zum einhändigen Greifen bereit.

In der Ausgangsstellung befinden sich die TN in der Liegestützposition.

Die ÜL sagt eine Zahl zwischen „1“ und „4“. Die TN legen ihren einen Gegenstand aus der Mitte in das entsprechende Feld. Bei erneuter Nennung der Zahl, holen die TN den Gegenstand in die Mitte zurück. Die Liegestützposition wird während der Umlegung der Gegestände immer beibehalten.

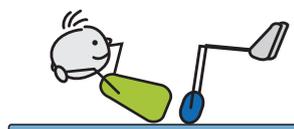
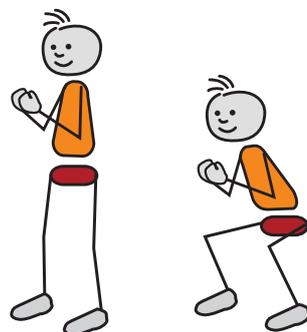


## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

### ● Teamwettkampf

- ⦿ Die ÜL teilt die TN in Zweiergruppen ein (TN 1 und TN 2). Es werden zwei Übungsblöcke für jeweils 3 Minuten mit je zwei Durchgängen ausgeführt.

**1. Block:**  
Kniebeuge & Crunch



## Absichten und Hinweise

- ⦿ Erreichen einer hohen Bewegungsfrequenz bei Kontrolle des Gleichgewichts

- ⦿ Die Intensität der Tappings kann durch Erhöhung der Bewegungsgeschwindigkeit mittels Wechselsprüngen erhöht werden.

- ⦿ Stützen des eigenen Körpergewichts mittels Arm- und Rumpfkraft, Ausgleichen von Gewichtsverlagerungen, Ganzkörperstabilität

- ⦿ Die Übung verlangt statische Haltearbeit, daher sollte die Zeitdauer des Haltens nicht zu lang sein. Mit 1 Minute starten und mehrere Durchgänge anbieten.

- ⦿ Zur Differenzierung können die Beine auf den Knien gelagert werden.

- ⦿ Unbedingt auf einen gestreckten Rücken achten und die TN bei Hohlkreuzbildung korrigieren.

- ⦿ Schulung der Kraftausdauer, individuelle Belastungseinschätzung, Kommunikation im Team, Interaktion und Beleben des Online-Trainings

- ⦿ Beim diesem Teamwettkampf handelt es sich um ein Intervalltraining.

- ⦿ In Absprache können TN 1 und TN 2 die Übungen während der Belastungsphase auch mehrmals wechseln/tauschen.

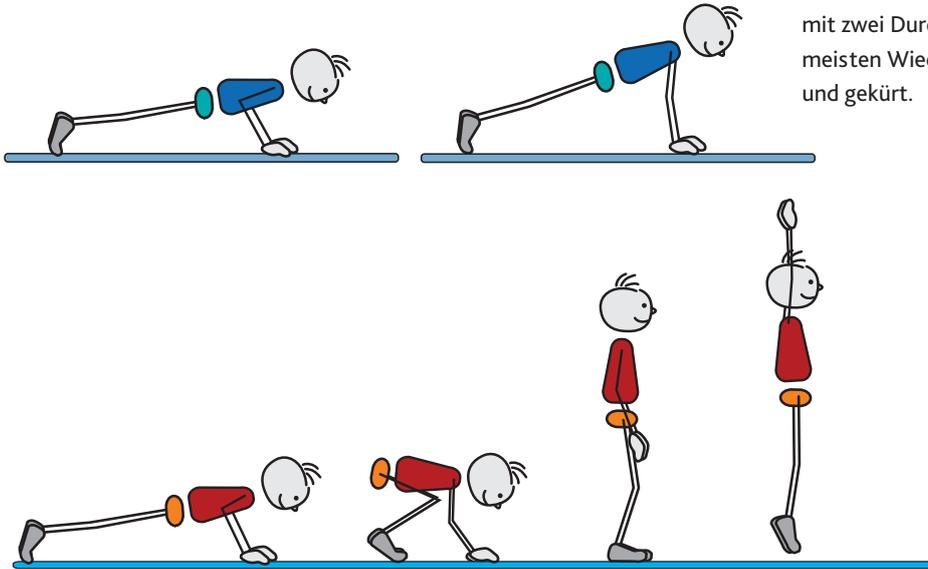
- ⦿ Die ÜL beobachtet die TN bei der Ausführung der Übungen und korrigiert bei Bedarf.

- ⦿ Es können auch andere Übungskombinationen genommen werden. Wichtig ist, dass nicht unmittelbar dieselben Muskelgruppen in einem Block angesteuert werden.

## Stundenverlauf und Inhalte

### 2. Block:

Liegestütz & Burpees



TN 1 beginnt mit der einen Übung und TN 2 mit der anderen Übung aus Block 1. TN 1 und TN 2 haben die Möglichkeit während der 3-minütigen Belastungszeit ihre Übungen zu tauschen, indem ein bzw. eine TN sagt: „Ich kann nicht mehr, lass uns die Übungen tauschen.“ Dann findet sofort ein Übungswechsel statt.

### AUSKLANG (5–10 Minuten)

#### ● Recken und Strecken

Die TN stehen im funktionellen Stand.

Ein Alltagsgegenstand (Kissen, Stift, Handtuch o.ä.) wird gestreckt über dem Kopf mit beiden Händen gehalten.

Die TN recken sich nach oben Richtung Zimmerdecke.

Anschließend sacken sie kontrolliert zusammen und machen sich so klein wie möglich (auf beiden Füßen stehend), ohne umzufallen.

Den Wechsel zwischen Beugen und Strecken mehrfach wiederholen.

#### ● Gruppengespräch zur Reflexion des Online-Trainings

Die ÜL fragt die TN, was bei dem Online-Training anders war als bei einer Trainingseinheit in Sporthalle.

- Hat ihnen etwas gefehlt?
- Gibt es Anregungen oder Wünsche?

#### Zusammenfassung des Stundenthemas:

„Auf welche Organe/Strukturen wirken die motorischen Grundeigenschaften?“

- **Ausdauer** – Herz-Kreislaufsystem
- **Kraft** – Muskulatur
- **Beweglichkeit** – Muskulatur und Gelenke
- **Schnelligkeit** – Informationsverarbeitung (ZNS) und Muskulatur
- **Koordination** – Informationsverarbeitung (ZNS) und Muskulatur

#### ● Verabschiedung

Die ÜL bedankt sich am Ende der Online-Trainingseinheit für das Mitmachen und verabschiedet sich von den TN.

Alle Aktiven winken gemeinsam mit beiden Händen in die Kamera.

## Absichten und Hinweise

- 👉 Die TN zählen ihre Wiederholungen erstmal jeder für sich und addieren am Ende im Team. Nach der Durchführung beider Übungsblöcke mit zwei Durchgängen wird das Team mit den meisten Wiederholungen gemeinsam ermittelt und gekürt.

- 🕒 Normalisierung der Pulsfrequenz, Ausnutzen der Gelenk- und Bewegungsweite, Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, Entspannung einleiten

- 🕒 Reflexion der Online-Trainingseinheit, Förderung der Kommunikationskompetenz, Raum für Austausch, Würdigung der Anstrengungsbereitschaft und der erbrachten Leistung der TN, Verabschiedung der TN, Abschluss der Online-Trainingseinheit zu Hause





# Walking Football

Fußball auch noch im hohen Alter spielen

## Vorbemerkungen/Ziele

Für viele Fußballer\*innen stellen die schnellen Bewegungen, Drehungen und Zweikämpfe der Sportart Fußball mit zunehmendem Alter zu hohe körperliche Herausforderungen dar.

Walking Football, übersetzt „Gehfußball“, bietet die Möglichkeit, auf der Basis einfacher Regeln die technischen und taktischen Anforderungen des Fußballspiels ohne zu große körperliche Belastungen umsetzen zu können. Im Jahr 2011 in England erfunden, wird „Gehfußball“ von der FIFA bereits als eigene Sportart anerkannt.

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

12 Erwachsene ab 55 Jahre mit Erfahrung im Fußballspielen

### Material:

2 Minitorer, 7 Fußbälle, 10 Hütchen, 6 farbige Leibchen

### Ort:

Sportplatz oder Sporthalle

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

#### ● Begrüßung

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

Die ÜL begrüßt die TN, gibt ihnen Sicherheitshinweise und erläutert nochmals die Spielregeln beim Walking Football.

#### Grundspielregeln beim Walking Football

- Es wird ohne Körperkontakt gespielt.
- Nur Gehen ist erlaubt, kein Laufen – das heißt, ein Fuß hat immer Bodenkontakt.
- Gespielt wird auf Tore ohne Torhüter\*in. Die Größe der Tore ist flexibel. Um die Tore ist ein Torraum von 5 m Abstand freizuhalten, der nicht betreten werden darf.
- Es gibt keine Abseitsregel.
- Der Ball wird immer flach gespielt. Über Hüfthöhe gespielte Pässe gelten als Regelverstoß, wonach der Ballbesitz zum gegnerischen Team übergeht.

#### ● Passübungen nach Ziffern

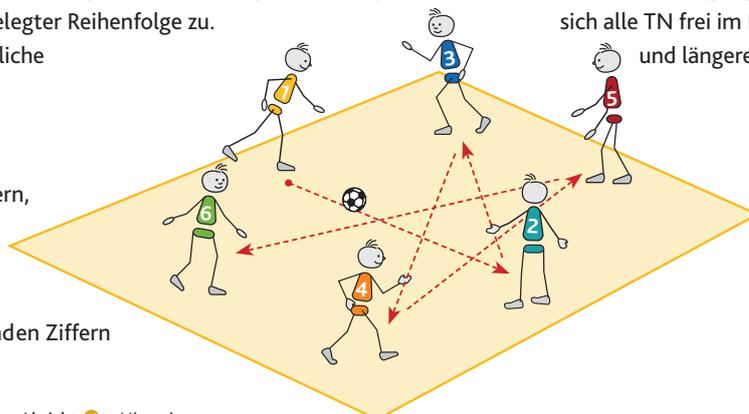
- Die TN bilden zwei Teams. Jedes Team hat einen Fußball. Die TN jedes Teams bekommen eine Ziffer zugeteilt (bei 6 TN je Team = Ziffer 1–6).

Die TN bewegen sich im Gehtempo frei über das Spielfeld und passen sich den Ball in vorher festgelegter Reihenfolge zu.

Die ÜL sagt unterschiedliche

Zuspielreihenfolgen an:

- Ziffer 1 bis 6
- Ziffer 6 bis 1
- Erst alle geraden Ziffern, dann alle ungeraden Ziffern
- Erst alle ungeraden Ziffern, dann alle geraden Ziffern



## Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Ankommen der TN

#### ✔ Sicherheitshinweise:

Ablegen von Uhren, Schmuck etc.

#### ✔ Mehr zu Walking Football gibt es hier:

- [www.walking-football-nrw.de](http://www.walking-football-nrw.de)
- [www.sportklinik-hellersen.de/medizinische-kompetenzen/sportmedizin/fussball-auch-im-hohen-alter-walking-football-machts-moeglich](http://www.sportklinik-hellersen.de/medizinische-kompetenzen/sportmedizin/fussball-auch-im-hohen-alter-walking-football-machts-moeglich)

- ◎ Erwärmung, Ermöglichung vieler Ballkontakte, Konzentration

- ✔ Die ÜL achtet darauf, dass in den Gruppen keine „Kreislaufbewegung“ entsteht, sondern dass sich alle TN frei im Raum bewegen, um kurze und längere Passwege zu erreichen.

Sport  
der Älteren /  
Spiele  
02.2023

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

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Hütchenreihe

- Mit 10 Hütchen wird eine Hütchenreihe und am Ende dieser Hütchenreihe ein Minitor aufgebaut.
- Die TN bilden 2er-Teams.

Zwei TN gehen links und rechts an einer Hütchenreihe entlang und passen sich den Ball jeweils durch die Hütchen hin und her. Zum Abschluss erfolgt ein Torschuss auf ein Minitor.

### SCHWERPUNKT (25 Minuten)

#### ● Stationstraining

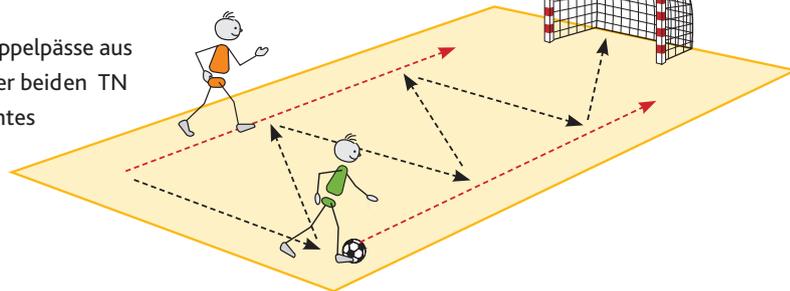
- Gemeinsam bauen die TN 6 Stationen mit ausreichend Platz zueinander auf.
- Danach erläutert die ÜL die Stationen.
- Die TN bilden Paare und führen gemeinsam die Übung an einer Station 3 Minuten lang aus.
- Nach Ansage der ÜL wechseln die Paare zur nächsten Station.

Es werden bewusst bekannte Übungen an den Stationen gewählt, damit die TN sich auf die Ausführung im Gehtempo konzentrieren können.

#### ● Station 1: Doppelpass und Torschuss

- Material: 1 Minitor und 1 Ball

Gemeinsam führen die Partner\*innen Doppelpässe aus und abschließend führt eine bzw. einer der beiden TN einen Torschuss auf ein 5 bis 10 m entferntes Minitor aus – bei der Torschussausführung wechseln die TN bei jedem Durchgang.

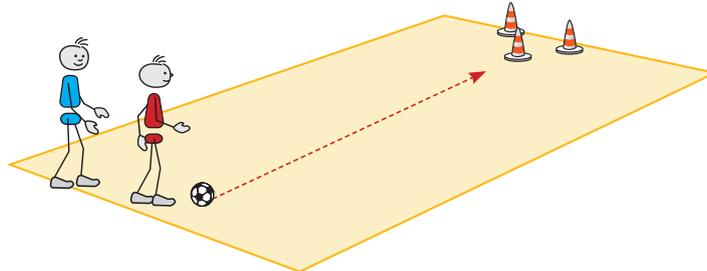


- Verbesserung der Passgenauigkeit und des Torschusses

#### ● Station 2: Hütchen umschießen

- Material: 3 Hütchen und 1 Ball

Im Wechsel sollen die Partner\*innen 3 Hütchen in 10 m Entfernung aus dem Stand oder mit Angehen umschießen.



- Verbesserung des Torschusses

#### ● Station 3: Ball jonglieren

- Material: 1 Ball

Im Wechsel sollen die Partner\*innen den Ball mit den Füßen, den Oberschenkeln oder dem Kopf hochhalten.



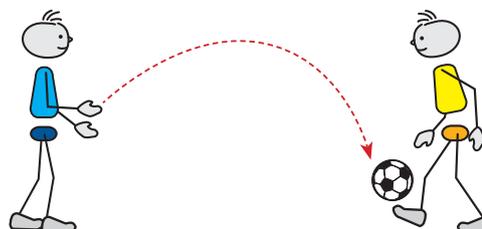
- Verbesserung des Ballhandlings

- ✓ Wird das Ballhochhalten mit dem Fuß nicht so gut beherrscht, kann zwischen jedem Fußkontakt der Ball einmal auf den Boden auf tippen.

#### ● Station 4: Ballannahme

- Material: 1 Ball

Ein\*e TN wirft dem bzw. der Partner\*in den Ball zu, der bzw. die den Ball dann mit dem Fuß annimmt und zu dem bzw. der Partner\*in zurückspielt. Nach 5 Zuspielen die Aufgabenrolle wechseln.



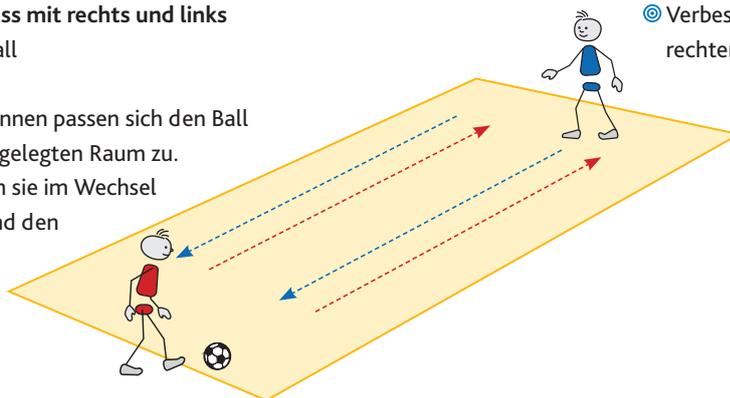
- Verbesserung der Ballannahme

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Station 5: Pass mit rechts und links

- 🟡 Material: 1 Ball

Die Partner\*innen passen sich den Ball in einem festgelegten Raum zu. Hierbei sollen sie im Wechsel den linken und den rechten Fuß benutzen.



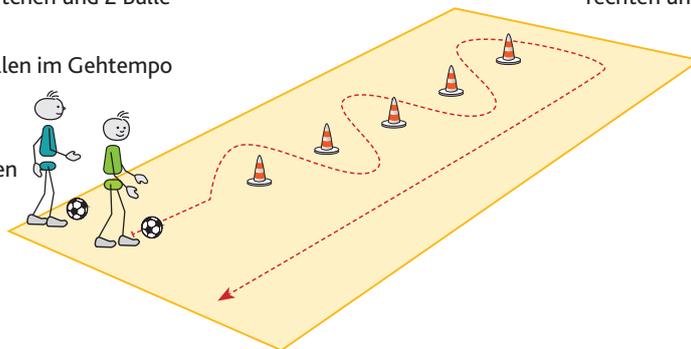
## Absichten und Hinweise

- 🎯 Verbesserung des Passgenauigkeit mit dem rechten und linken Fuß

### ● Station 6: Slalomgang

- 🟡 Material: mehrere Hütchen und 2 Bälle

Die Partner\*innen sollen im Gehtempo hintereinander den Ball durch eine Reihe von mehreren Hütchen im Slalom führen.



- 🎯 Verbesserung des Ballhandlings mit dem rechten und linken Fuß

### ● 3-1 auf ein Tor

- 🟡 Die TN bilden 4er-Teams.

Je Team wird ein Minitor am Ende eines begrenzten Spielfelds aufgestellt.

Ein\*e TN positioniert sich als Verteidiger\*in vor dem Minitor. Drei TN starten im Gehtempo von der Grundlinie aus mit einem Ball. Ziel ist es, ein Tor zu erzielen, ohne dass der bzw. die Verteidiger\*in an den Ball kommt, nachdem jeder bzw. jede TN der Angreifenden mindestens einen Ballkontakt hatte.

- 🎯 Verbesserung der taktischen Fähigkeiten

- 🟢 Die ÜL gibt Tipps, wie die Abwehr- und Angriffssituationen, z. B. durch verbesserte Gehwege, gelöst werden können.

- 🟢 Die ÜL achtet darauf, dass alle TN in Bewegung bleiben.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

### ● Teamspiel 6-6 auf zwei Tore

- 🟡 Die TN bilden zwei Teams. Zur Kennzeichnung der Teamzugehörigkeit bekommt ein Team farbige Leibchen.

Die beiden Teams spielen nach den Spielregeln Walking Football auf zwei Minitore.

- 🎯 Umsetzung des Zielspiels Walking Football

- 🟢 Die ÜL achtet darauf, dass möglichst gleichstarke Mannschaften gebildet werden.

- 🟢 Die ÜL achtet darauf, dass die Spielregeln eingehalten werden und vor allem, dass die TN nur gehen.

## AUSKLANG (5 Minuten)

### ● Abschlusskreis

- 🟡 Die TN bleiben in ihren Teams und stellen sich in ihrem Team im Innenstirnkreis auf. Jedes Team hat einen Ball.

In den Teams wird der Ball im Kreis hin und her gespielt. Dabei lockern die TN ihre Muskulatur, indem sie nach einem Zuspiel Arme und Beine ausschütteln.

- 🎯 Cool-down, Lockerung der beanspruchten Muskulatur

### ● Shake-Hands mit allen TN

- 🟡 Die TN gehen einzeln kreuz und quer umher.

Alle TN begegnen sich beim Umhergehen und klatschen sich ab.

- 🎯 Positiver Stundenabschluss

- 🟢 Die ÜL gibt einen Ausblick auf die nächste





# Volle Kraft durch die Koordinationsleiter

HIIT-Training für Erwachsene mit koordinativen Anteilen – Koordinationsleiter Teil 2

## Vorbemerkungen/Ziele

Mit der Koordinationsleiter – ein Trainingsgerät, das an eine auf dem Boden ausgelegte Strickleiter erinnert – kann über das Training variabler Schrittfolgen die Sprungkraft, Koordination und Schnelligkeit verbessert werden. In dieser Bewegungseinheit werden die Vorzüge der Leiter mit anderen Übungen kombiniert und so zu einem hochintensiven Intervalltraining (Wechsel aus hochintensiver Belastung und aktiven Pausen), das an, mit und durch die Koordinationsleiter gesteuert wird.

**Alternative Koordinationsleitern:** Die Bodenlinien in der Sporthalle mit Klebeband in Felder einteilen und/oder Fahrradreifen.

## Rahmenbedingungen

**Zeit:**

60 Minuten

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

Bis zu 20 fitnessorientierte Erwachsene (primär junge Erwachsene)

**Material:**

1–4 Koordinationsleitern bzw. Alternativen, Kreppband, Markierungshütchen

**Ort:**

Sporthalle und draußen

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

#### ● Erstes Kennenlernen des Trainingsgeräts

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

Die ÜL begrüßt die TN, stellt das Trainingsgerät Koordinationsleiter (KL) und die Gerätealternativen vor und gibt allgemeine Übungshinweise.

#### ● 2 Basis-Übungen

- Zwei KL werden mit Abstand zueinander parallel ausgelegt – alternativ an einer KL.

Die TN erproben die Basisübungen an einer KL ihrer Wahl. Nach jeder Durchquerung der KL joggen die TN bis zu einer markierten Linie weiter und im großen Bogen zurück zu einer KL.

##### ● Basisübung I – „Ein Kontakt“

Jedes KL-Feld wird beim Durchlaufen mit einem der beiden Füße betreten.

##### ● Basisübung II – „Zwei Kontakte“

Beim Durchlaufen der KL berühren nacheinander beide Füße den Boden innerhalb jedes Feldes.

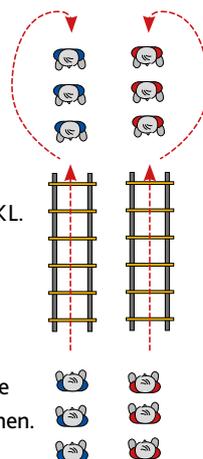
Für den „Rückweg“ kann die ÜL auch Laufvarianten sowie Armbewegungen vorgeben.



#### ● Staffel-Start

- Die TN teilen sich in vier gleichgroße Kleingruppen auf. Jede Gruppe stellt sich an ein Ende der beiden KL, so dass sich zwei Riegen an einer KL gegenüberstehen. Nach Absprache starten die beiden ersten TN einer Riege mit der Übung „Ein Kontakt“ möglichst schnell durch die KL. Am Ende der KL wird der bzw. die erste TN der anderen Riege abgeklatscht und sich an dieser Riege hinten angestellt.

Zur Belastungssteigerung erhalten die vorne wartenden TN eine Zusatzaufgabe. Diese wird ausgeführt, sobald die Person vor ihr bzw. ihm in die KL startet bis zum Abklatschen.



- ◎ Begrüßung der TN, Vorstellen des Stunden-themas und der KL, Hinweise für das Training an der KL vermitteln, Kennenlernen der KL und erste Erwärmung

- ✔ **Sicherheitshinweis:** Die Enden der KL mit Kreppband fixieren.

#### ✔ Allgemeine Übungshinweise:

- Immer mittig in das Feld der KL treten.
- Die Beinarbeit erfolgt auf dem Vorfuß. Die Arme können wie bei einer Lauf- bzw. Sprintbewegung dynamisch mitgeführt werden.
- Den Blick möglichst nach vorne ausrichten und nicht auf die Füße schauen.
- Erstmal die Aufgabe erproben, dann das Tempo steigern und erst am Ende mit maximaler Geschwindigkeit ausführen.

- ◎ Erwärmung, Herz-Kreislaufsystem hochfahren, weitere Erprobung der Basis-Übungen und der schnellen Beinarbeit

- ✔ **Zusatzaufgaben:** leichte Kniebeugen, Hampelmenschen-Springen, Liegestütze etc.
- ✔ Nach mehreren Durchgängen der Übung „Ein Kontakt“ die Übung „Zwei Kontakte“ durchführen.

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

Fitness  
04.2023

www.lsb.nrw

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

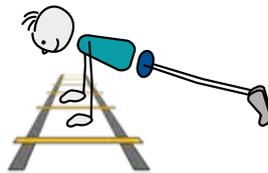
- **Koordinationsleiter-Zirkel mit Zeitgeber\*innen-Station**
  - Aufbau von 5 Stationen
  - Demonstration und erstes Erproben der Stationsübungen an zwei bzw. einer KL, um eine gute Technik bei den Übungen sicherzustellen.
  - Die TN besetzen die Stationen in gleichgroßen Kleingruppen.
  - Die Belastungsdauer entspricht der Zeit, die an Station 1 benötigt wird, um alle TN der Kleingruppe zwei bis drei Mal durch die Leiter laufen zu lassen.
  - Nach jeder Zirkelstation folgen drei lockere Joggingrunden um alle Stationen bis zur nächsten Station.
  - Der Zirkel wird mit zwei Durchgängen durchgeführt.

#### ● Station 1: Die Zeitgeber\*innen

In 5 m Entfernung zur KL wird ein Hütchen platziert. Die TN stehen in einer Riege hinter der KL. TN 1 der Kleingruppe durchquert die KL mit der Übung „Ein Kontakt“ – sauber und möglichst schnell. Im Anschluss sprintet TN 1 an das Hütchen, umrundet es und sprintet zurück, wo TN 2 nach Abschlagen in die Übung startet usw. Es werden 2–3 Durchgänge gelaufen. Wahlweise kann im zweiten Zirkeldurchgang die Übung „Zwei Kontakte“ durchgeführt werden.

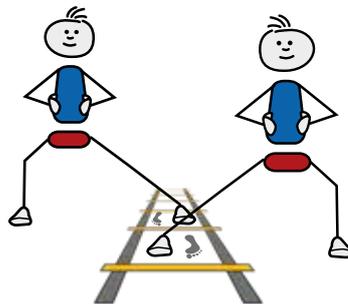
#### ● Station 2: Liegestützwandern

Die TN starten im Liegestütz seitlich zur KL. Mit den Händen in den KL-Feldern wandern sie seitlich mit der Vorgabe „Zwei Kontakte“ durch die KL hindurch. Nach Durchquerung der KL außerhalb der KL mit Ausfallschritten zurück an die Ausgangsposition.



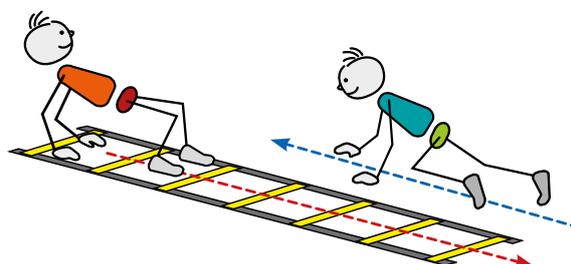
#### ● Station 3: Zwei Kontakte und Ausfallschritt seitlich

Die TN durchqueren die KL, indem sie nacheinander mit beiden Füßen in das erste KL-Feld treten und danach mit dem als zuerst gesetzten Fuß einen großen seitlichen Ausfallschritt aus der Leiter heraus machen. Der im KL-Feld stehende Fuß tritt ins nächste KL-Feld, der zweite Fuß zieht hinterher und der nächste Ausfallschritt erfolgt zur anderen Seite aus der KL heraus. Den Rückweg zum Start-KL-Feld gestalten die TN springend mit Hampelmenschen oder im Hopslerlauf.



#### ● Station 4: Spinnen- und Bärenang

Die TN durchqueren die KL-Felder, indem sie im „Spinnengang“ (auf Händen und Füßen, der Bauch zeigt zur Decke) die KL mit der Übung „Zwei Kontakte“ durchqueren (die Hände dürfen auch außerhalb der KL aufgesetzt werden). Der Rückweg erfolgt außerhalb der KL im „Bärenang“ (auf Händen und Füßen laufen, der Bauch zeigt nach unten).



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Erläuterung der Stationsübungen zur Ganzkörperkräftigung und Durchführung des Zirkels
- ✔ Bei allen Zirkelstationen können die KL alternativ durch eine Linie ersetzt werden, die mit Klebeband in Felder eingeteilt wird.
- ✔ Bei Übungen mit seitlicher Ausgangsposition zur KL starten die TN im zweiten Durchgang vor dem gleichen Leiterfeld auf der anderen Seite der KL.
- ⊙ Schulung der Koordination, Schnelligkeitstraining
- ✔ Nachdem alle TN der Kleingruppe zwei bzw. drei Durchläufe absolviert haben, ist für alle anderen TN an den anderen Stationen die Übungszeit beendet.

- ⊙ Ganzkörperkräftigung, Körperstabilisation, Kräftigung der Armmuskulatur
- ✔ Als alternative KL können Fahrradreifen genutzt werden.

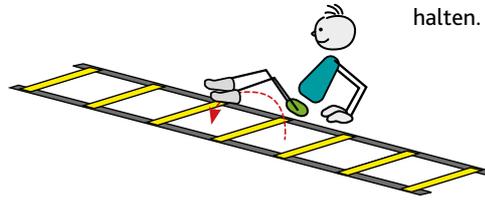
- ⊙ Schulung der Koordination, Kräftigung der Beinmuskulatur, Körperstabilisation

- ⊙ Ganzkörperkräftigung, Körperstabilisation, Kräftigung der Armmuskulatur

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Station 5: Die Beine durch die KL „hieven“

Der bzw. die TN sitzt außerhalb seitlich zur KL. Die Hände sind hinter dem Körper aufgestützt und die Füße befinden sich im ersten KL-Feld. Mit guter Grundspannung werden die Füße nun möglichst hoch angehoben und (sanft) im nächsten Feld wieder abgesetzt. Anschließend wird der Körper mit den Händen hochgedrückt und soweit „hinterhergewandert“ bis sich das Gesäß wieder auf Höhe der Füße befindet.



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

#### ● Intervall-Spiegeln

- ☉ Zwei KL werden parallel mit Abstand zueinander ausgelegt. Die TN bilden Paare und jedes Paar bekommt eine Ziffer zugewiesen.

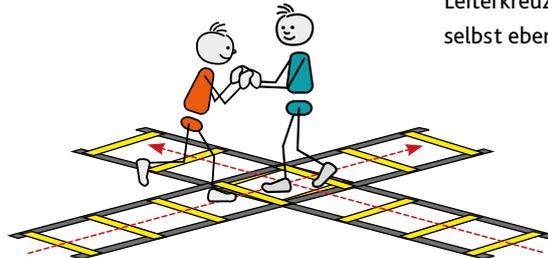
Alle Paare bewegen sich (walkend oder locker laufend) frei durch die Halle. Wird ihre Paarziffer durch die ÜL aufgerufen, besetzen die beiden Paar-TN die beiden KL mit Blick zueinander. Ein\*e TN ist nach Absprache das „Original“, ein\*e TN die „Kopie“. Das „Original“ bewegt sich nach freier Wahl mit „Zwei Kontakten“ seitlich (mit Blickkontakt zur „Kopie“) durch die KL und kann beliebig die Richtung ändern. Die „Kopie“ versucht, möglichst auf Augenhöhe mit „Zwei Kontakten“ gegenüber dem „Original“ zu bleiben.

### AUSKLANG (5–10 Minuten)

#### ● Abklatschen im Leiterkreuz

- ☉ In der Hallenmitte liegen zwei KL über Kreuz mit einem Feld als Schnittpunkt (alternativ eine KL im Kreuz mit der Mittellinie mit Klebebandstreifen). Die TN behalten ihre Paarung aus der Spiegelübung bei und gehen locker durch die Halle.

Die ÜL ruft erneut Paarziffern auf. Die Paar-TN gehen von zwei selbst gewählten Enden mit „Einem Kontakt“ locker durch die KL. Dabei sollen sie sich abstimmen, wer als erstes das Mittelfeld durchquert. Dies soll so erfolgen, dass beide miteinander abklatschen können, möglichst ohne ihren Rhythmus zu unterbrechen.



#### ● Codeknacker

- ☉ Die TN bilden zwei Gruppen und stellen sich in zwei Kreisen auf: Kreis 1 = Innenstirnkreis (= innerer Kreis) und Kreis 2 = Außenstirnkreis (= äußerer Kreis). In der Mitte von Kreis 1 liegt eine KL.

Die TN von Kreis 1 sprechen sich ab und schicken eine beliebige Anzahl an Personen nacheinander durch die KL. Die TN von Kreis 2 sollen anhand der Geräusche ermitteln, wie viele TN durch die Leiter gelaufen sind und mit welcher Laufart – „Ein Kontakt“ oder „Zwei Kontakte“.

Nach einiger Zeit wechseln die Kreise ihre Positionen und Aufgaben.

- Am Ende der Stunde werden alle Materialien gemeinsam weggeräumt und die ÜL verabschiedet die TN.

## Absichten und Hinweise

- ☉ Körperstabilisation, Kräftigung der Bauchmuskulatur, Kräftigung der Armmuskulatur
- ☑ Der seitliche Sitz zur KL wird immer beibehalten.

- ☉ Lockeres Laufen, Schulung der Kreativität und Kooperation

- ☑ Die ÜL darf hier Fingerspitzengefühl beweisen: Welches TN-Paar wird nochmals gefordert werden und bleibt deshalb etwas länger in der KL?

- ☉ Lockeres Ausgehen, Spaß, Kooperation und Kommunikation, Herz-Kreislauf-System runterfahren

- ☑ Die ÜL kann eine Position knapp hinter dem Leiterkreuz wählen. So hat sie die Möglichkeit, selbst ebenfalls mit den TN abzuklatschen.

- ☉ Als Gruppe zur Ruhe kommen, gemeinsamer Stundenabschluss

- ☑ Die ÜL sollte hier steuernd eingreifen und je nach Gruppe z. B. eine Maximalzahl vorgeben, damit Erfolgserlebnisse möglich sind.



# Dynamisches Training im Wasser

## Aquafitness mit Handgeräten: BEtomic oder alternativ Schwimmflügel

### Vorbemerkungen/Ziele

Eine Wassergymnastik-/Aquafitness-Einheit kann durch Handgeräte abwechslungsreich und vielseitig gestaltet werden.

Die BEtomics bieten durch ihren Auftrieb und die Erhöhung des Wasserwiderstandes vielfältige Möglichkeiten zur Muskelkräftigung sowie zum Training der Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Alternativ können als Handgerät in dieser Bewegungseinheit auch Schwimmflügel genutzt werden. Diese können die Teilnehmer\*innen auch selber mitbringen.

Teilweise ist derzeit in vielen Schwimmbädern die Wassertemperatur reduziert. Die Übungsleitung sollte daher in ihr Übungsprogramm immer wieder dynamische Phasen einplanen, um ein Auskühlen zu vermeiden.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (5–10 Minuten)

##### ● Stundeneinstieg

- Die Übungsleitung (ÜL) steht am Beckenrand und die Teilnehmer\*innen (TN) begeben sich in das Wasser.

Die ÜL begrüßt die TN und stellt das Handgerät BEtomics und als Alternative Schwimmflügel vor.

##### ● Pack' die Badehose ein

- Die BEtomics bzw. Schwimmflügel werden im ganzen Becken auf der Wasseroberfläche verteilt.

Die TN bewegen sich frei um die Geräte herum, ohne sie zu berühren. Sie sollen die Geräte mit unterschiedlichen Fortbewegungsarten, die die ÜL angibt, umrunden und sich dann zum nächsten Gerät begeben.

Fortbewegungsarten:

- Große und kleine Schritte
- Im Wechsel die Knie anheben
- Im Wechsel die Fersen nach hinten führen (anfersen)
- Hüpfen (einbeinig und beidbeinig)
- Fortbewegung mit Armeinsatz (z.B. Brustschwimmbewegung)

##### ● Platzwechsel

- Die TN bewegen sich weiter frei durch das Becken.

Jede\*r TN nimmt ein Gerät und bringt es an einen anderen Platz, legt es ab und bewegt sich weiter bis zum nächsten Gerät.

Die Geräte sollen im Wechsel mit der rechten und linken Hand über oder unter Wasser transportiert werden.

Bei einer Begegnung mit einer bzw. einem anderen TN werden die Geräte ausgetauscht.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

45 Minuten

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

15 Erwachsene im Alter von 25–60 Jahren (je nach Beckengröße). Im Tiefwasser ist die Schwimmfähigkeit Voraussetzung.

#### Material:

2 BEtomic pro TN, alternativ 2 Schwimmflügel

#### Ort:

Schwimmbekken: Flachwasser (1,20 – 1,40 m) oder Tiefwasser

### Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN, Vorstellen des Stundenablaufs und der Handhabung der Handgeräte



- ◎ „Ankommen“ und Erwärmung

- ✔ Die ÜL gibt vom Beckenrand aus die Bewegungsanleitungen und behält alle TN im Blick.

- ✔ Im Flachwasser gehen oder laufen die TN durch das Wasser. Im Tiefwasser schwimmen die TN um die Geräte herum.

- ◎ Erwärmung, Förderung der moderaten Ausdauer und Kommunikation der TN untereinander

- ✔ Die TN bewegen sich in individuellem Tempo durch das Wasser.

- ✔ Nichtschwimmer\*innen oder schwimmunsichere TN bewegen sich in der Nähe des Beckenrandes.

Fitness  
05.2023

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

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Farbpalette

- Die TN bewegen sich um die Geräte herum. Jeder Gerätefarbe wird eine Bewegungsaufgabe zugewiesen.

Auf das Signal der ÜL bleiben die TN an einem Gerät stehen und führen die entsprechende Bewegungsaufgabe aus:

- **Pink:** Das Gerät unter Wasser um den Körper von einer Hand in die andere herumreichen.
- **Türkis:** Das Gerät mit beiden Händen unter Wasser fassen und mit Körperstreckung lang nach oben über Wasser zur Decke führen.
- **Lila:** Das Gerät im Wechsel unter dem rechten und linken Bein durchreichen.
- **Blau:** In einer Schrittposition das Gerät mit beiden Händen unter Wasser vor- und zurückschieben.

#### Übungsvariationen:

- **Pink:** Bei der Übung auf einem Bein stehen.
- **Türkis:** Bei der Übung auf der Stelle hüpfen.
- **Lila:** Das Gerät immer unter Wasser führen.
- **Blau:** Bei der Übung mit geschlossenen Beinen vor- und zurückspringen.

#### ● Auf und Nieder I

- Jede\*r TN sucht sich einen Platz im Becken und hält in jeder Hand ein BAtomic oder einen Schwimmflügel.

Die TN nehmen eine Schrittposition ein und führen folgende „Pumpübungen“ seitlich neben dem Körper aus:

- Mit der rechten Hand das Gerät nach unten und oben bewegen („Pumpen“), Seitenwechsel
- „Pumpen“ mit der rechten und linken Hand im Wechsel
- „Pumpen“ mit beiden Händen gleichzeitig
- Anschließend die Geräte gleichzeitig nach unten drücken und unten lassen. Dann beide Beine anhocken und den Körper im Wasser schwebend ausbalancieren (= schwebende Position).
- In der schwebenden Position Beinbewegungen wie beim Aquajogging (ohne Bodenkontakt) am Platz ausführen. Dabei können sich die TN auch kreuz und quer durch das Becken bewegen.

#### ● Auf und Nieder II

- Jede\*r TN sucht sich mit zwei Geräten einen Platz im Becken.

Den rechten Fuß in das Gerät stecken und mit dem Bein vor dem Körper eine Auf- und Abwärtsbewegung durchführen (= das Knie anheben und das Bein nach unten drücken = „Pumpen“). Nach entsprechender Wiederholungszahl erfolgt ein Beinwechsel.

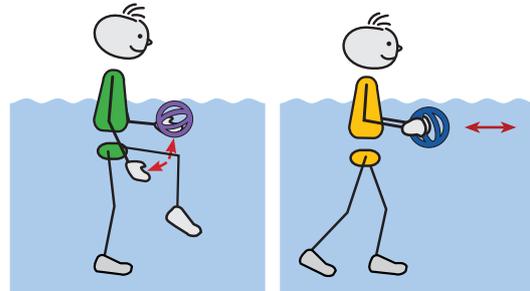
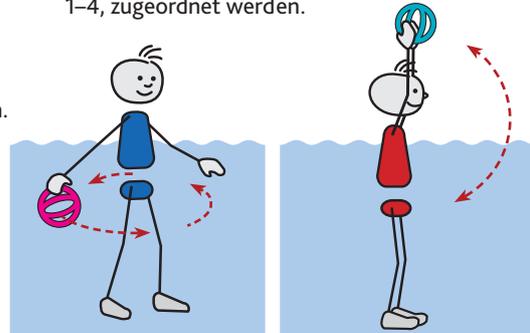
#### Variationen:

- Schnelle oder langsame Beinbewegungen ausführen.
- Die Auf- und Abwärtsbewegung in kleinen Etappen ausführen.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Kräftigung der Armmuskulatur, Förderung der Balance/des Gleichgewichts, Mobilisation der Gelenke, Gedächtnistraining

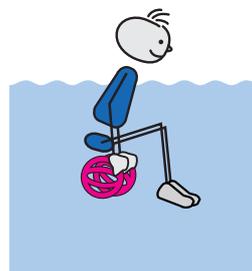
- ✔ Gibt es keine unterschiedlichen Farben, können den Bewegungsaufgaben Zahlen, z. B. Übung 1–4, zugeordnet werden.



- ◎ Kräftigung Schulter- und Armmuskulatur, Gleichgewichtsschulung

#### ✔ Übungshinweise:

- Jede Übung mit 8–12 Wiederholungen durchführen.
- Zwischen den einzelnen Übungen die Hände und Arme auslockern/ausschütteln.



- ◎ Kräftigung der Beinmuskulatur, Gleichgewichtsschulung

#### ✔ Übungshinweise:

- Die Übung mit 10–15 Wiederholungen je Bein mit 2–3 Durchgängen durchführen.

- ✔ Ggfs. können sich die TN auch am Beckenrand festhalten.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Seitpendel

- ⦿ Jede\*r TN sucht sich mit zwei Geräten einen Platz im Becken.

Den rechten Fuß in das Gerät stecken und das rechte Bein seitlich-nach hinten im 45 Grad-Winkel anheben und wieder zum Körper zurückführen. Nach entsprechender Wiederholungszahl erfolgt ein Beinwechsel.

*Variationen:*

- Schnelle und langsame Bewegungsdurchführung.
- Den Fuß zur Seite auf dem Boden absetzen.
- Den Fuß zur Seite ohne Bodenkontakt.

### ● Schrittsprünge

Die TN nehmen in jede Hand ein Gerät und halten die Geräte unter Wasser. Dann werden auf der Stelle Schrittsprünge ausgeführt.

*Übungserweiterung:*

- Die Arme gegengleich zu den Beinen mitbewegen.
- Beide Arme zur Seite nach außen und nach vorne führen.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

### ● Kreuzweise

- ⦿ Jede\*r TN sucht sich mit zwei Geräten einen Platz im Becken.

Die TN halten in jeder Hand ein Gerät und führen folgende „Überkreuzübungen“ aus:

- Die Knie werden im Wechsel angehoben (langsam oder im Sprung) und die gegengleiche Gerätehand wird zum angehobenen Knie geführt.
- Die Fersen werden im Wechsel nach hinten angehoben und dabei geht jeweils die gleichseitige Hand mit dem Gerät nach hinten.
- Die beiden Übungen hintereinander fortlaufend ausführen.

### ● Geräte-Achterbahn

- ⦿ Die TN bleiben mit ihren beiden Geräten auf einer Stelle im Becken stehen.

Die TN halten mit den Händen die Geräte fest und führen „liegende Achten“ vor dem Körper aus:

- Mit dem rechten bzw. linken Arm einzeln eine „liegende Acht“ beschreiben.
- Beide Arme gleichzeitig in einer „liegenden Acht“ durch das Wasser ziehen.

## AUSKLANG (5 Minuten)

### ● Schwebезustand

- ⦿ Die TN suchen sich mit zwei Geräten einen Platz am Beckenrand.

Die TN stellen sich mit dem Rücken zum Beckenrand, stecken jeweils einen Fuß in ein Gerät und halten sich rücklings am Beckenrand fest. Sie lassen die Beine mit Unterstützung des Wasserauftriebs an die Wasseroberfläche auftreiben.

Sanfte Bewegungen mit den Beinen ausführen:

- Pendelbewegung nach rechts und links.
- Beide Beine zum Körper heranziehen und wieder lang ausstrecken.
- Mit langgestreckten Beinen Rotationsbewegungen um die eigene Körperachse ausführen.

- Am Ende der Stunde werden alle Geräte weggeräumt und die ÜL verabschiedet die TN.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Kräftigung der hüftumspielenden Muskulatur (Oberschenkel, Gesäß)

### ✔ Übungshinweise:

- Die Übung mit 10–15 Wiederholungen je Bein mit 2–3 Durchgängen durchführen.
- Den Oberkörper bei der Übungsausführung aufrecht halten.
- Die Beinbewegung soll in der Mitte zwischen seitlich und komplett nach hinten erfolgen.

- ⊙ Dynamische Bewegungsform für die Arme, Ausdauerschulung, Koordinationsschulung

### ✔ Variation:

- „Hampelmann-Sprünge“

- ⊙ Förderung der Ausdauer, Schulung der Koordinations-, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit

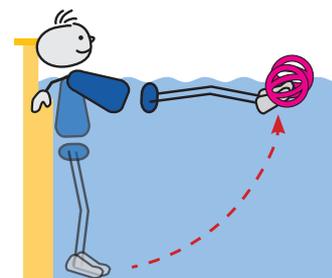
- ✔ Übungshinweise: Die Übungen jeweils mit 10–15 Wiederholungen durchführen.

- ✔ Variante: Die ÜL gibt durch Zuruf an, ob die Bewegung „vorne“ oder „hinten“ ausgeführt werden soll.

- ⊙ Gelenkmobilisation, Kräftigung der Armmuskulatur, Schulung der Wahrnehmung

- ✔ Die Übungen mit unterschiedlichem Krafteinsatz und Eintauchtiefe des Gerätes ausführen und den Unterschied des Wasserwiderstandes erspüren.

- ⊙ Entlastung des Rückens, Gelenkmobilisation, Entspannung und Massagewirkung des Wassers genießen





# Rund um den Tisch

Einfache Übungen zum „Fithalten“ von Fuß bis Kopf für Hochaltrige

## Vorbemerkungen/Ziele

Es gibt immer mehr fitte hochaltrige Menschen, die noch zu Hause leben und ihren Alltag eigenständig (Einkaufen gehen, leichte Haus- und Gartenarbeit) mit Unterstützung von Familienangehörigen organisieren und bewältigen. Um diese Alltagskompetenz und körperliche Mobilität noch lange zu erhalten, sind „sportliche Bewegung“ in Form von Mobilitäts-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen wichtig. Die dargestellte Bewegungseinheit zeigt Älteren, Übungsleiter\*innen und Familienangehörigen mit welchen „einfachen Übungen“ zu Hause – rund um den Wohnzimmertisch mit einem Stuhl – Beweglichkeit, Kraft und Koordination auch noch im hohen Alter gefördert werden können.

## Stundenverlauf und Inhalte

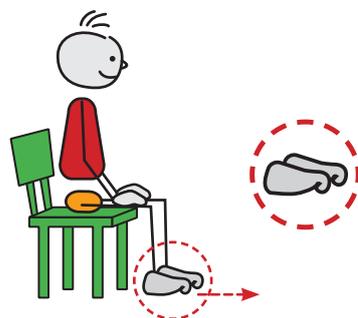
### EINSTIMMUNG (5–10 Minuten)

- **Einstieg in die Bewegungseinheit „Rund um den Wohnzimmertisch“**
- Die Teilnehmer\*innen (TN) sitzen gemeinsam mit der Übungsleitung (ÜL) im Halbkreis.

Die ÜL begrüßt die TN und fragt nach deren Befindlichkeit. Sie achtet darauf, dass die TN bequeme Kleidung tragen und weist die TN darauf hin, dass sie bei den Übungen immer auf einen stabilen Stand bzw. Sitz achten sollen. Die TN sollen die Übungen nach ihrem Wohlbefinden mit einer individuellen Belastung und ihrem individuellen Bewegungsausmaß ausführen.

### ● Aktive Füße

- Die TN stehen oder sitzen.
  - 1 **Fuß abrollen:** Im Wechsel rechten und linken Fuß von der Fußspitze zu der Ferse abrollen.
  - 2 **„Raupengang“:** Die Zehenspitzen beider Füße „einrollen“, fest in den Boden drücken und damit die Füße „vorwärts ziehen“.
  - 3 **„Ballerina“:** Einen Fuß anheben und die Fußspitzen im Wechsel strecken und anziehen. Seitenwechsel
  - 4 **Starke Waden:** Beide Füße aufstellen und die Fersen anheben.
  - 5 **„Gegengleich“:** Beide Füße aufstellen und im Wechsel gleichzeitig bei einem Fuß nur die Ferse und bei dem anderen Fuß nur die Fußspitze aufsetzen.



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

## Rahmenbedingungen

**Zeit:**  
45 Minuten

**Teilnehmer\*innen (TN):**  
Hochaltrige Frauen und Männer

**Material:**  
Stabil stehender Tisch (freistehend) und Stuhl

**Ort:**  
Zu Hause in einem Zimmer mit ausreichend Platz, Bewegungsraum in Alteneinrichtung

## Absichten und Hinweise

- ◎ Einstieg in die Bewegungseinheit
- ♣ **Allgemeine Hinweise:**
  - 30 Minuten aktive Bewegungszeit sind ausreichend.
  - Ca. 10 Wiederholungen je Übung
  - Bei Übungen im Stehen immer darauf achten, dass eine Festhaltungsmöglichkeit besteht.
- ◎ Erwärmung, Kräftigung der Fußmuskulatur, Mobilisation der Zehengelenke, Förderung der Koordination
- ♣ **Übungshinweise:**
  - Im Sitzen mit den Füßen zwischen den Übungen zur Lockerung/Entspannung auf der Stelle „trippeln“.
  - Im Stehen zwischen den Übungen um den Wohnzimmertisch herum gehen.

Sport  
der Älteren/  
Hochaltrige  
06.2023

www.lsb.nrw

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–25 Minuten)

#### ● Hoch das Bein

○ Die TN sitzen auf ihrem Stuhl.

- 1 „Knieheber“: Im Wechsel das rechte und linke Knie anheben.
- 2 „Beinstrecker“: Nach dem Anheben des Knies das Bein nach vorne wegstrecken.
- 3 „Beinballett“: Ein Knie anheben, das Bein strecken, die Fußspitze anziehen und kurz halten; dann das Knie wieder beugen und den Fuß absetzen.

Die Übungen immer im Wechsel rechtes und linkes Bein ausführen.

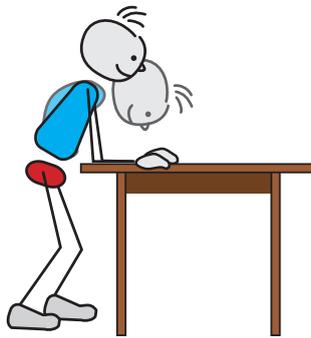


#### ● „Katzenbuckel“ am Tisch

○ Die TN stehen vor dem Tisch.

Im Stand vor dem Tisch, mit weit geöffneten Beinen, in eine leichte Kniebeuge gehen, den Oberkörper vorbeugen und die Unterarme auf der Tischplatte abstützen.

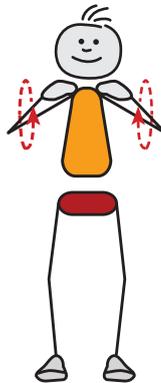
In dieser Position wird die gesamte Wirbelsäule inkl. Kopf langsam und behutsam in den „Katzenbuckel“ „aufgerollt“ und anschließend wieder in die Ausgangsposition „ingerollt“.



#### ● Schulter und Arme

○ Die TN sitzen auf ihrem Stuhl.

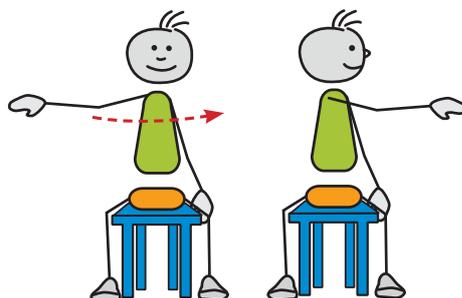
- 1 „Tiefe Schulter“: Die Arme locker herabhängen lassen. Dann im Wechsel alle Finger spreizen und „die Fingerspitzen in den Boden wachsen lassen“ (mit Außenrotation im Schultergelenk) und eine Faust bilden (mit Innenrotation im Schultergelenk).
- 2 **Schulterkreise**: Mit lang herabhängenden Armen Schulterkreise vor- und rückwärts ausführen.
- 3 „Windmühle“: Die Hände auf die Schultern legen und mit den Ellbogen Kreise „malen“ (von kleinen zu großen Kreisen).



#### ● Schulterblick-Variationen

○ Die TN sitzen auf ihrem Stuhl.

- 1 „Kleiner Schulterblick“: Soweit wie möglich über die Schulter nach hinten blicken (dabei den Oberkörper möglichst nicht mitdrehen).
- 2 „Großer Schulterblick“: Eine Hand über die gegengleiche Schulter führen und den Blick der Hand folgen lassen – dabei darf sich der Oberkörper mitdrehen.
- 3 „Türöffner“: Einen Arm zur Seite auf Schulterhöhe ausstrecken, mit der Hand zur gegengleichen Seite „eine Tür auf- und zuschieben“ und den Oberkörper dabei mitdrehen – der Blick folgt der Hand.



## Absichten und Hinweise

⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur, Förderung der Koordination

#### ✔ Grundhaltung im Sitzen:

- Sitzen mittig bzw. im vorderen Drittel der Sitzfläche
- Füße hüftbreit auseinander auf dem Boden
- Arme seitlich am Oberkörper
- Wirbelsäule ist aufgerichtet (lang gestreckt)
- Bei Bedarf mit den Händen an der Sitzfläche des Stuhls seitlich festhalten.

⊙ Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung der Rücken- und Beinmuskulatur

✔ Die Abstützung auf den Unterarmen hilft, wenn Schwindel auftritt. Die Übung sollte dann aber unterbrochen werden.

#### ✔ Übungsvariation:

Die Übung kann auch im „Kutschersitz“ im Sitzen durchgeführt werden, wobei die Hände bzw. Unterarme auf den Oberschenkeln abgelegt werden.

⊙ Mobilisation der Schultergelenke, Kräftigung der Armmuskulatur

#### ✔ Übungsvariationen:

- Schultern im Wechsel (rechte und linke Schulter) nach hinten bzw. vorne kreisen lassen.
- Beide Schultern gleichzeitig nach hinten bzw. vorne kreisen lassen.

⊙ Förderung der Koordination, Mobilisation der Hals- und Brustwirbelsäule, Förderung der Rumpfrotation

#### ✔ Übungshinweise:

- Die Übungen im Wechsel zur rechten und linken Seite ausführen.
- Die freie Hand stabilisiert an der Sitzfläche des Stuhls.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Bewegliche Hände

- ⦿ Die TN sitzen auf ihrem Stuhl vor dem Tisch.
  - 1 „Klavier spielen“: Die Hände auf der Tischplatte ablegen und die Finger einzeln auf- und abbewegen.
  - 2 „Faust“: Die Hände in unterschiedlichen Positionen auf der Tischplatte im Wechsel zur Faust ballen und die Finger spreizen.
  - 3 „Fingerspiel“: Die Hände mit der Handrückseite auf die Tischplatte legen. Die Daumen und anderen Finger jeder Hand tippen sich nacheinander an.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

#### ● Arme und Beine im Gleichklang

- ⦿ Die TN sitzen oder stehen.
 

Zuerst werden mit einem Arm bzw. einem Bein kleine Kreise ausgeführt. Dann sollen die TN versuchen, die Arm- und Beinkreise (gleichzeitig oder gegengleich) zu kombinieren.

#### ● „Kleiner Baum“ am Tisch

- ⦿ Die TN stehen in einem festen Stand seitlich neben dem Tisch. Die TN verlagern ihr Körpergewicht auf ein Bein (Standbein = tischnahes Bein) und testen, ob sie mit einem leichten Abheben des anderen Beins (Spielbein) ihr Gleichgewicht auf dem Standbein halten können. Mit einem Finger auf der Tischplatte der tischnahen Hand „halten“ sie sich fest. Je nach Gleichgewichtsfähigkeit kann das Spielbein etwas mehr angehoben werden und vielleicht sogar gegen das Standbein angestellt werden. Wenn gewollt, kann auch der gleichseitig Arm (wie das Spielbein) angehoben werden. Die Übung beidseitig in kleinen Steigerungsschritten durchführen.

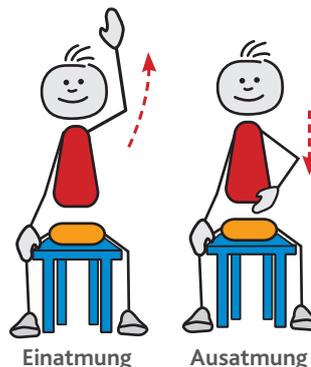


### AUSKLANG (5 Minuten)

#### ● „Flügel Schlag“

- ⦿ Die TN sitzen auf ihrem Stuhl oder stehen in einem stabilen Stand.

Erstmal die Arme entspannt neben dem Körper hängen lassen und dann je nach Übungsseite anwinkeln. Beim Einatmen durch die Nase den rechten angewinkelten Arm langsam soweit es geht anheben und nach oben strecken. Beim Ausatmen durch den Mund den angewinkelten Arm wieder langsam absenken. Beim nächsten Einatmen den linken angewinkelten Arm anheben usw.



#### ● Recken und Strecken

- ⦿ Die TN sitzen auf ihrem Stuhl oder stehen in einem stabilen Stand. TN sollen sich zum Abschluss nach ihrem eigenen Wohlbefinden nochmals recken und strecken und dabei herzlich gähnen.

- Abschließend fragt die ÜL die TN nach ihrem Wohlbefinden nach der Übungsstunde.

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

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

## Absichten und Hinweise

- ☉ Mobilisation der Finger- und Handgelenke, Förderung der Koordination, Kräftigung der Handmuskulatur
- ⚡ Achtung bei Arthrose und Arthritis in den Fingergelenken
- ⚡ **Übungshinweise:** Die Übungen können mit jeder Hand einzeln, mit beiden Händen gleichzeitig sowie auch gegengleich mit den Händen durchgeführt werden.

- ☉ Schulung der Koordination, Förderung der Konzentration
- ⚡ Die TN ausprobieren lassen, mit welcher Übungsvariante sie am besten zurecht kommen und darauf achten, dass sie ein Erfolgserlebnis haben.

- ☉ Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit
- ⚡ Bei dieser Übung im Stand steht die Sicherheit im Vordergrund und sollte nur mit wirklich „standfesten TN“ durchgeführt werden.
- ⚡ Es sollte neben der „Fingerhaltung auf der Tischplatte“ jederzeit die Möglichkeit bestehen, dass sich die TN gut festhalten können, wenn sie das Gleichgewicht verlieren.

- ☉ Atemübung, Mobilisation den Schulter- und Ellbogengelenken, Kombination von Bewegung und Atmung

- ⚡ **Übungshinweise:**
  - Beim „Flügel Schlag“ den Arm immer anwinkeln und so mit einem kleineren Hebel arbeiten.
  - Den Arm beim Absenken bewusst führen und nicht einfach fallen lassen.

- ☉ „Wohlfühlbewegungen“ zum Abschluss der Bewegungseinheit

- ⚡ Reflexion und Verabschiedung der TN



# Kognitive Fitness

## Kognitive Herausforderungen treffen auf koordinatives Ausdauertraining

### Vorbemerkungen/Ziele

Kognitive Prozesse und Bewegung laufen nahezu immer parallel ab. Im Alltag und Sport ist Multi-Tasking gefragt – sei es das „Quatschen“ beim Spaziergang oder das Abrufen einer Spieltaktik beim Handballspielen.

Über unsere Sinnesorgane nehmen wir die verschiedenen Reize aus unserem Umfeld und von unserem Körper auf. Unser Gehirn als Schaltzentrale verarbeitet diese Reize innerhalb von kognitiven Prozessen, kombiniert sie mit gespeicherten Erfahrungen und setzt sie dann wieder in Bewegungen um. Hirnleistung ist gefragt – das Abrufen von Wissen und gespeicherten Informationen sowie die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit, welche die Zeit beschreibt, in der wir Aufgaben verstehen, reflektieren und ausführen, ist der Schlüssel zum Erfolg.

Dieses Stundenbeispiel zeigt, wie Ausdauertraining gleichzeitig zu einem abwechslungsreichen, kognitiven Training werden kann.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Begrüßung & Beginn der Stunde

- Die Teilnehmer\*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stehen in einem Halbkreis.

Die ÜL begrüßt die TN, führt eine Befindlichkeitsabfrage durch und gibt Hinweise zur Stunde.

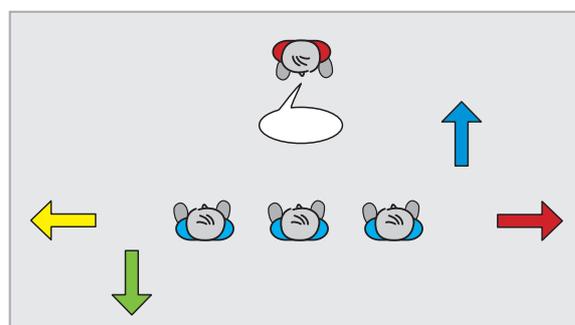
##### ● Aufwärmen nach Farben

- Die TN stehen in Schachbrettaufstellung. Die ÜL steht vor Kopf vor ihnen. Alle TN gehen/walken auf der Stelle.

1. Auf das Kommando der ÜL „Vorne“ oder „Hinten“, „Rechts“ oder „Links“ gehen die TN in die entsprechende Richtung. Der Blick ist dabei immer zur ÜL gerichtet.
2. Die einzelnen Bewegungsrichtungen werden nun mit Bewegungsaufgaben ergänzt.
  - „Vorne“: Im Vorwärtsgehen abwechselnd ein Knie anheben und den seitengleichen oder gegengleichen Ellbogen zum Knie führen
  - „Hinten“: Beim Rückwärtsgehen die Fersen zum Gesäß führen
  - „Rechts“ bzw. „Links“: Side-Steps (Seitanstellschritte) in der leichten Hocke

Anstelle der Bewegungsrichtungen wird eine Farbe genannt:

- „Blau“ = vorne,
- „Grün“ = hinten,
- „Rot“ = rechts,
- „Gelb“ = links.



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

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

Erwachsene einer gemischten Sportgruppe im Gesundheitssport bzw. Breitensport (Anzahl und Alter je nach Intensität und räumlichen Gegebenheiten flexibel gestaltbar)

#### Material:

Sandsäckchen in mindestens 2 Farben (pro TN ein Säckchen), Hütchen in 3 verschiedenen Farben, mehrere Würfel

#### Ort:

Turn-/Sporthalle oder Gymnastikraum, auch draußen z. B. im Park durchführbar

### Absichten und Hinweise

- ◎ Ankommen der TN

#### ✔ Sicherheitshinweise:

- Schmuck, Uhren etc. ablegen
- Belastungsgrenze beachten

- ◎ Allgemeine körperliche und geistige Erwärmung

- ✔ Die ÜL führt die Bewegungen in spiegelverkehrter Richtung aus.

- ✔ Um die TN geistig mehr zu fordern, macht die ÜL nach einigen Wiederholungen nicht mehr aktiv mit. Die TN können sich dadurch nicht mehr visuell an der ÜL orientieren.

- ✔ Bei fitten TN kann das Aufwärmen auch im „Joggen auf der Stelle“ durchgeführt werden.





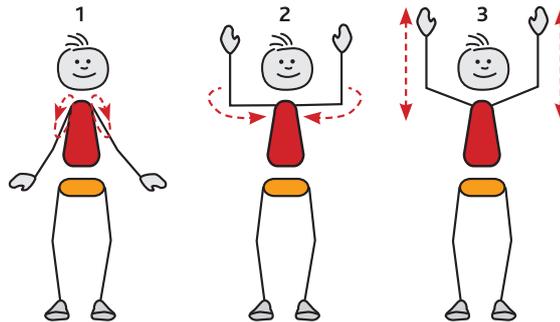
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- **Zählen im Team mit Mobilisationsübungen**
- Die TN stellen sich in Kleingruppen (4–5 Personen) in einem Innenstirnkreis auf.

Die TN gehen bzw. laufen locker auf der Stelle.

1. Innerhalb des TN-Kreises zählen die TN immer fortlaufend bis zur Zahl 3 durch. Durch die nicht durch die Zahl 3 teilbare Gruppengröße muss jede\*r TN in jeder Zähl-Runde eine andere Zahl sagen.
2. Statt dem Sagen der Zahl wird die Zahl mit den Fingern gezeigt. Das Zeigen der Zahl wird im Wechsel mit der rechten und linken Hand vorgenommen.
3. Neben dem Zeigen der Zahl wird eine Mobilisationsübung durchgeführt:
  - Zahl 1: Schultern rückwärts kreisen
  - Zahl 2: Butterfly-Bewegung mit den Armen
  - Zahl 3: Latzug-Bewegung mit den Armen

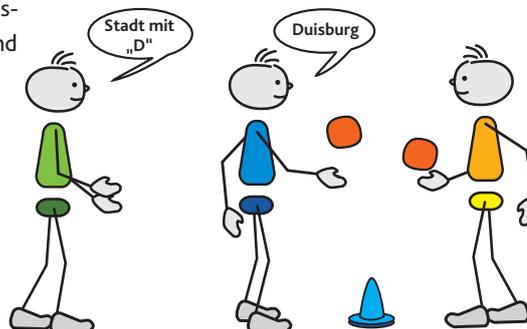


- **Bewegtes Stadt-Land-Fluss**

- 6–9 Hütchen in drei verschiedenen Farben (z. B. rot, gelb, blau) werden verteilt in der Halle aufgestellt. (Die Anzahl der Hütchen ist auf der Basis der Hallengröße und TN-Anzahl variabel.) Jede\*r TN bekommt ein Sandsäckchen.

Die TN gehen bzw. laufen um die Hütchen kreuz und quer herum.

1. Auf den Zuruf einer Farbe durch die ÜL sollen sich jeweils zwei TN an der gerufenen Hütchenfarbe treffen.
2. An jeder Hütchenfarbe gibt es eine Wurfübung mit dem Sandsäckchen, die die Paare durchführen sollen:
  - rot = mit der rechten Hand werfen und fangen,
  - gelb = mit der linken Hand werfen und fangen,
  - blau = im Wechsel mit der rechten bzw. linken Hand werfen und mit der linken bzw. rechten Hand fangen.
3. Zusätzlich wird jeder Hütchenfarbe eine „Stadt-Land-Fluss-Kategorie“ zugeordnet (je nach Interessen der TN frei wählbar). Anstelle der Farbe wird eine „Stadt-Land-Fluss Kategorie“ gerufen:
  - „Stadt“ = Treffpunkt blaues Hütchen,
  - „Land“ = Treffpunkt gelbes Hütchen,
  - „Fluss“ = Treffpunkt blaues Hütchen.
4. Dann werden die Wurf-Aufgaben passend zu den Hütchenfarben durchgeführt.
5. Als weitere Steigerung ruft die ÜL nach Durchführung der Wurf-Aufgaben einen Buchstaben und der „Stadt-Land-Fluss-Kategorie“ an dem Hütchen sollen die TN entsprechend z. B. einen Stadtnamen finden. Der bzw. die TN, der bzw. die als erstes eine Antwort weiß, hat die Runde gewonnen. Je nach Gruppe, können die Punkte von den TN selbst zusammenaddiert werden. Die TN, die am Ende die meisten Duelle gewonnen haben, sind die „Stadt-Land-Fluss-Könige bzw. -Königinnen.“



## Absichten und Hinweise

- ◎ Training der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit, Mobilisation der oberen Extremitäten

- ✔ Je kleiner die einzelnen Kleingruppen sind, desto anspruchsvoller wird die Aufgabe. Bei älteren und nicht so fitten TN kann das Spiel auch als Großgruppe gespielt werden, sofern die Gesamtzahl nicht durch die Zahl 3 teilbar ist. Sehr fitte TN können die Aufgabe auch zu zweit durchführen.

- ◎ Kognitives und koordinatives aerobes Ausdauertraining in der Intervallmethode

- ✔ Das Komplexitätslevel der Aufgabe sollte langsam gesteigert werden. Je nach Leistungsstand der Gruppe können auch noch Unterschritte eingefügt werden.

- ✔ Die ÜL achtet darauf, dass sich die TN in einem moderaten, aeroben Ausdauerbereich belasten. Hierfür können sowohl Methoden des objektiven und subjektiven Belastungsempfindens eingesetzt werden.

- ✔ Bei der Durchführung im Zusammenhang mit einer Ballsportart können auch sportartspezifische Übungen eingebunden werden – z. B. Volleyball: pritschen, baggern, im Wechsel pritschen und baggern.



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

#### ● Sandsäckchen-Teamchallenge

- Alle TN bilden Schulter an Schulter stehend einen Innenstirnkreis. Die ÜL, die Sandsäckchen bereithält, wird in die Kreisauflistung integriert, sodass sie mitmachen kann.

Die TN sollen Sandsäckchen im Kreis herumgeben, die die ÜL nach und nach in den Kreis gibt.

1. Das erste Sandsäckchen (z. B. gelb) wandert immer von der rechten Hand in die rechte Hand der links stehenden Person im Kreis.
2. Das zweite, anders farbige Sandsäckchen (z. B. rot) wandert immer von der linken Hand in die linke Hand der rechts stehenden Person im Kreis.
3. Bei Übergabe des zweiten Sandsäckchens (rot), sollen die TN die freie Hand (= rechte Hand) gleichzeitig nach oben anheben.

Je nach Gruppengröße und Leistungsstand der TN kann die Anzahl der Sandsäckchen und Zusatzaufgaben noch weiter gesteigert werden.

### AUSKLANG (5–10 Minuten)

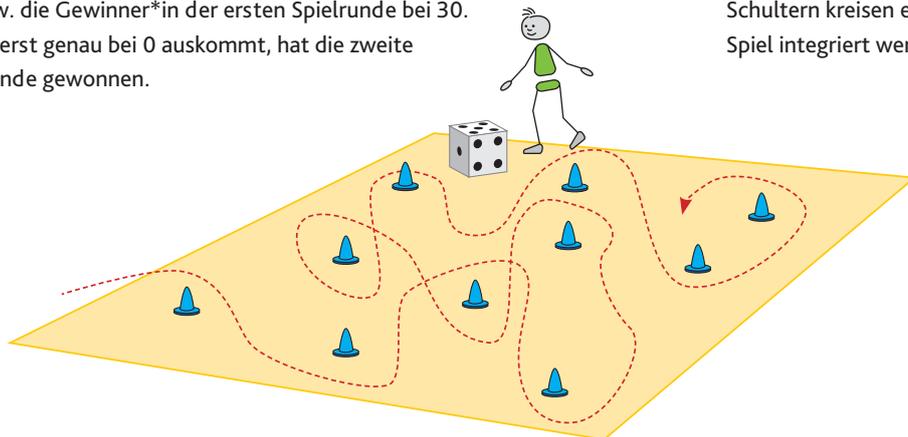
#### ● Auslaufen mit Köpfchen

- In der Halle werden Hütchen aufgestellt und eine Gehstrecke um die Hütchen festgelegt. An einem festgelegten Ort werden Würfel ausgelegt.

Die TN gehen bzw. joggen die festgelegte Strecke um die Hütchen ab. Jedes Mal, wenn ein\*e TN an den Würfeln vorbeikommt, muss gewürfelt werden. Die TN addieren ihre gewürfelten Zahlen und wer als erster bzw. erste genau die Zahl 30 erreicht hat, hat gewonnen. Hinweis: Wie bei dem Spiel „Mensch ärgere dich nicht“ muss bei der Zahl 29 solange gewürfelt werden, bis der Würfel die Zahl 1 zeigt.

In der zweiten Spielrunde werden die gewürfelten Zahlen subtrahiert. Jede\*r TN startet bei dem Ergebnis der ersten Spielrunde, das heißt, der bzw. die Gewinner\*in der ersten Spielrunde bei 30.

Wer zuerst genau bei 0 auskommt, hat die zweite Spielrunde gewonnen.



#### ● Reflektion & Verabschiedung

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

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

Abschließend bedankt sich die ÜL für die Stunde und beendet diese.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Training der Kopplungsfähigkeit unter kognitiver Druckbedingung
- ✔ Das Spiel sollte nach dem methodischen Prinzip „Vom Einfachen zum Komplexen“ durchgeführt werden.

- ✔ In Abstimmung zwischen ÜL und TN wird das maximale Schwierigkeitslevel bestimmt.

- ✔ Fehler dürfen passieren. Sollte ein Chaos entstehen, wird ein Spiellevel zurückgegangen.

- ◎ Herunterfahren des Herz-Kreislaufsystems, Lockerung der beanspruchten Muskulatur, Training der Hirnleistung

- ✔ Die ÜL achtet darauf, dass sich die TN im lockeren, langsamen Tempo fortbewegen.

- ✔ Es können mehrere Spielrunden durchgeführt werden.

- ✔ Ggf. können auch noch dynamische Dehnungsübungen (z. B. Ferse zum Gesäß nehmen, Schultern kreisen etc.) oder Fingerspiele in das Spiel integriert werden.

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

- ◎ Verabschiedung der TN und Ausblick auf die nächste Stunde



## Stundenbeispiel Erwachsene

# Inklusion – Ballspiele mit heterogenen Gruppen

Ein Angebot zur Inklusion mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit geistigen Beeinträchtigungen

## Vorbemerkungen/Ziele

Auch der organisierte Sport hat sich spätestens seit Inkrafttreten der UN-Behindertenrechtskonvention 2009 die Aufgabe der Inklusion gestellt. Menschen mit Behinderung soll die Möglichkeit eröffnet werden, jeden Sport auszuüben, den sie ausüben möchten. Fast jede dritte Person in Deutschland ist Mitglied in einem Sportverein, bei Menschen mit Beeinträchtigungen liegt dieser Anteil deutlich darunter – inklusive Angebote für Aktive mit und ohne Behinderung sind die Ausnahme. Die Öffnung lokaler Sportvereine für Menschen mit beispielsweise einer geistigen Behinderung ist eine von vielen Möglichkeiten, Inklusion umzusetzen. In inklusiven Gruppen stehen vor allem Spiele im Vordergrund, die das Miteinander fördern. Jedoch haben Sportler\*innen, unabhängig ob mit oder ohne Behinderung, immer wieder das Bedürfnis, auch gegeneinander zu wetteifern. Der Grundgedanke dieses Stundenbeispiels ist, Ballspiele so zu gestalten, dass auch in heterogenen Gruppen auf dem Großfeld „gegeneinander“ gespielt werden kann. Hierbei können einzelne Teilnehmer\*innen je nach Fähigkeiten Sonderaufgaben (Erleichterungen oder Erschwernisse) bekommen, wie z. B. andere Trefferflächen oder individuelle Schrittmregeln. Da die kognitiven Fähigkeiten und Spielfähigkeiten der Teilnehmer\*innen sehr unterschiedlich sein können, sind die Anforderungen an die Übungsleitung für die Festlegung und Variation von Spielbedingungen und -regeln hoch. Erfahrungen im Umgang mit Menschen mit geistiger Behinderung sind hilfreich, jedoch keine Voraussetzung, um inklusive Sportstunden erfolgreich durchzuführen.



Quelle: Broschüre „LEICHTER, ALS DU DENKST! Inklusion im Sportverein: Strategien für die Praxis“ des Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes Nordrhein-Westfalen e.V. und des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen e.V., Duisburg, im August 2021

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

90 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14–30 Jahren – einzelne TN mit geistigen Beeinträchtigungen, etwa im Schweregrad von „Lernbehinderung“ bis „moderate geistige Behinderung“. Es wird von einer Gruppe ausgegangen, die bereits einige Zeit gemeinsam Spiel und Sport ausübt. Die TN haben bereits Vorerfahrungen beim Dribbeln und Passen des Balles mit Hand und Fuß.

### Material:

Bälle (entsprechend der TN-Zahl), die sowohl mit dem Fuß, als auch mit der Hand gedribbelt werden können (z. B. Gymnastikbälle, alte Volleybälle), Kreppband, 2–4 kleine Kästen, 4 Pylone/Hütchen als Tore bzw. Ziele, Parteibänder

### Ort:

Sporthalle mit durch Kreppband abgeteilten Zonen

### Fortbildungsmöglichkeiten für Übungsleitungen in inklusiven Gruppen:

[www.meinsportnetz.nrw/search?search=inklusion](http://www.meinsportnetz.nrw/search?search=inklusion)

Weitere Informationen gibt es auf den Internetseiten des LSB NRW ([www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)) und des DOSB ([www.dosb.de](http://www.dosb.de)) unter dem Stichwort „Inklusion“.

### Praxisratgeber für inklusive Sportgruppen des Landessportbundes NRW:

[www.vibss.de/fileadmin/Vereinservice/Inklusion/Ratgeber\\_fuer\\_Sportstunden\\_mit\\_inklusive\\_Gruppen\\_final.pdf](http://www.vibss.de/fileadmin/Vereinservice/Inklusion/Ratgeber_fuer_Sportstunden_mit_inklusive_Gruppen_final.pdf)

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (20–25 Minuten)

#### ● Begrüßung und Organisation

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

Die ÜL begrüßt die TN und stellt das Stundenthema vor.

„Wir lernen heute ein neues Spiel mit dem Ball, bei dem ihr mal nur mit dem Fuß und mal nur mit der Hand spielen dürft. Das Spiel heißt Zonenball.“

Die ÜL erläutert den TN das Spielfeld mit den einzelnen Fuß- und Hand-Zonen.

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

## Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Einführung in das Thema der Stunde

- ◐ Die ÜL achtet darauf, dass die TN Uhren, Schmuck etc. ablegen.
- ◐ Im Vorfeld der Stunde markiert die ÜL das Spielfeld mit Kreppband in Zonen.

Inklusion/  
Spiele  
8.2023

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

## Stundenverlauf und Inhalte

FUSS-ZONE	HAND-ZONE	FUSS-ZONE
Ball wird nur mit dem Fuß gespielt	Ball wird nur mit der Hand gespielt	Ball wird nur mit dem Fuß gespielt
		

### ● Hand-Fuß-Dribbeln im Wechsel

- Jede\*r TN hat einen Ball. Alle TN bewegen sich frei kreuz und quer in der Halle oder in einem Hallenteil.

Auf Zuruf der ÜL sollen die TN ihren Ball in unterschiedlicher Form spielen. Hierbei sind auch Schüsse und Würfe an die Wand erlaubt.

- „Fuß“: den Ball mit dem Fuß spielen bzw. dribbeln
- „Hand“: den Ball mit der Hand spielen bzw. dribbeln

### ● Hand-Fuß-Passen im Wechsel

- Wieder bewegen sich die TN frei durch die Halle. Die Anzahl der Bälle wird etwa halbiert.

Wie bei der „Hand-Fuß-Dribbel-Übung“ sollen sich die TN auf Zuruf den Ball mit der Hand oder dem Fuß zupassen.

Die Dauer der Übungsphase mit dem Fuß bzw. der Hand wird entsprechend der Fähigkeiten der Gruppe angepasst.

### ● Spielen durch den Kreis

- Die TN werden in kleine Gruppen (ca. 4–5 TN) aufgeteilt und jede Kleingruppe stellt sich im Innenstirnkreis auf. Jede Gruppe hat einen Ball.

Die TN passen sich in ihrer Gruppe den Ball ohne feste Reihenfolge zu, laufen dem eigenen Pass hinterher und nehmen die Kreisposition des bzw. der angespielten TN ein.

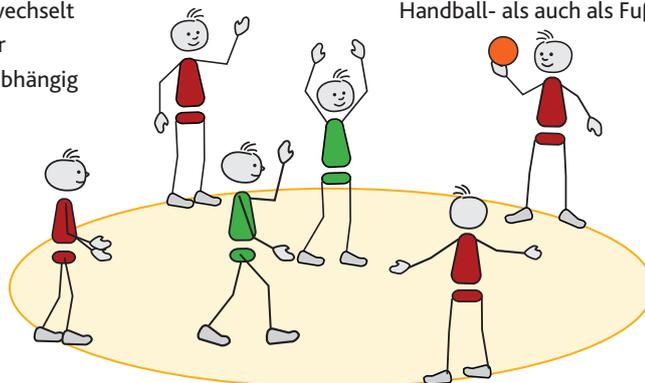
Auf Zuruf der ÜL erfolgt ein Wechsel von Hand- auf Fuß-Spiel.

## SCHWERPUNKT (30–40 Minuten)

### ● „Schweinchen in der Mitte“

- Die TN werden in kleine Gruppen (ca. 5–6 TN) aufgeteilt. Jede Gruppe hat einen Ball. In jeder Gruppe gibt es Passspieler\*innen (TN P) und Fangspieler\*innen (TN F). Die TN P bilden einen Innenstirnkreis und die TN F befinden sich in der Kreismitte.

Die TN P spielen sich den Ball durch die Kreismitte zu und die TN F versuchen, die Ballpässe abzufangen. Wenn dies gelingt, wechseln TN P (Spieler\*in des Passes) und TN F (Spieler\*in, die den Pass abgefangen hat) die Rollen. Im Verlauf des Spiels wechselt der bzw. die TN, die am längsten in der „Fängerrolle“ ist in die „Passrolle“, unabhängig davon, wer den Pass abgefangen hat.



## Absichten und Hinweise

Autor:  
Thomas Steets

- ✔ In Einstimmung und Schwerpunkt wird immer wieder zwischen Dribbeln und Passen mit dem Fuß und der Hand gewechselt, um die koordinativen Fähigkeiten und das Umschalten zwischen Hand und Fuß zu schulen, und zu erproben, für wen welche Zone (mit welchen Regeln) besonders geeignet ist.

- ⊙ Erwärmung, Material-/Ballgewöhnung, Ermöglichung vieler Ballkontakte, Umschalten zwischen dem Führen des Balls mit Hand und Fuß

- ✔ Bereits hier kann die Übung auch in der jeweiligen vorgegebenen Hand- und Fuß-Zone gespielt werden.

- ⊙ Erwärmung, TN in Kontakt bringen, Zuspieren und Annehmen des Balls

- ✔ Bereits in dieser Stundenphase kann die ÜL erkennen, welche\*r TN für welche Spielrolle („Fuß“ oder „Hand“) später gut geeignet ist.

- ⊙ Förderung des Ball-Zuspiels und der Ball-Annahme mit Hand und Fuß, Sensibilisieren für Laufwege

- ✔ Die Gruppen können das Zuspieltempo steigern, wenn alle TN den Ablauf von Pass- und Laufwegen verstanden haben.

- ⊙ „Passen und Fangen“ mit Hand und Fuß in einer Wettkampfsituation, Einschätzung der Fähigkeiten anderer TN

- ✔ Auf ein ausgewogenes Verhältnis von Pass- und Fangspieler\*innen achten, z. B. 5:4, je nach Spielfähigkeiten der TN.

- ✔ Nach Vorgabe der ÜL wird das Spiel sowohl als Handball- als auch als Fußballversion gespielt.

Illustratorin:  
Claudia Richter

Praktisch für die Praxis

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Passübung mit Torabschluss

- Die TN bilden zwei Riegen auf einer Hallenseite. Die eine Riege hat zwei Bälle.

Auf der anderen Hallenseite wird ein kleiner Kasten mit Hütchen als Tor aufgebaut.

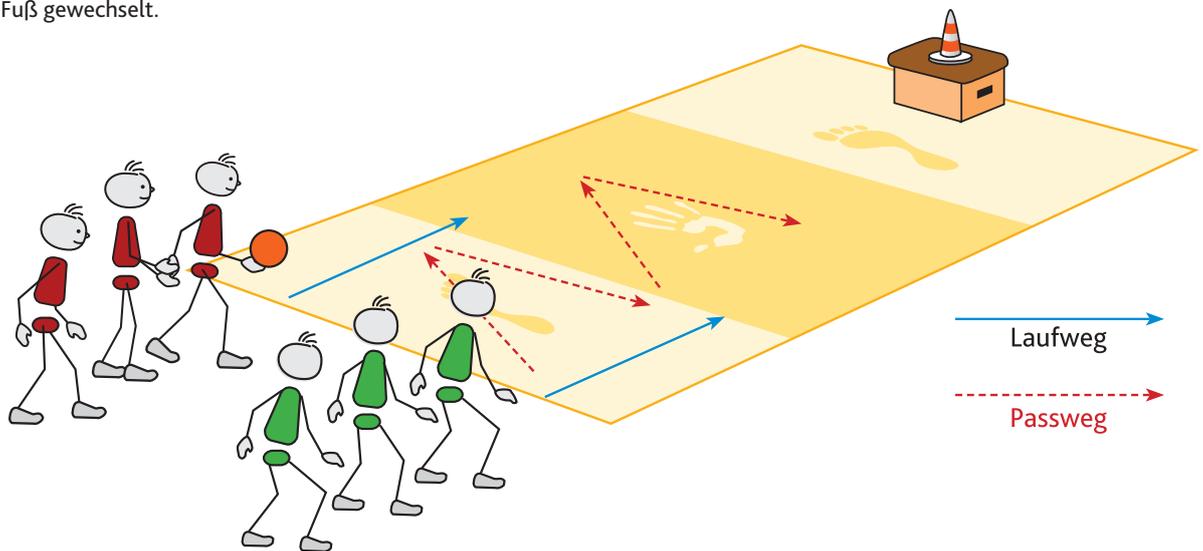
Jeweils die ersten TN jeder Riege durchlaufen das Spielfeld längs und passen sich dabei im „Zick-Zack“ den Ball zu

Der Torabschluss erfolgt wahlweise per Wurf (Hand) oder Schuss (Fuß) aus der jeweiligen Zone heraus.

Nach erfolgtem Torabschluss laufen die beiden TN mit dem Ball über die Außenseiten der Halle zurück, übergeben den Ball an die nächsten ersten TN der Riege und stellen sich wieder an ihren Riegen an.

### Spielvariation:

Beim Durchlaufen der jeweiligen Zone wird von Fuß auf Hand und wieder auf Fuß gewechselt.



### ● Kleinfeldspiel 2:2 auf 1-2 Tore/Ziele

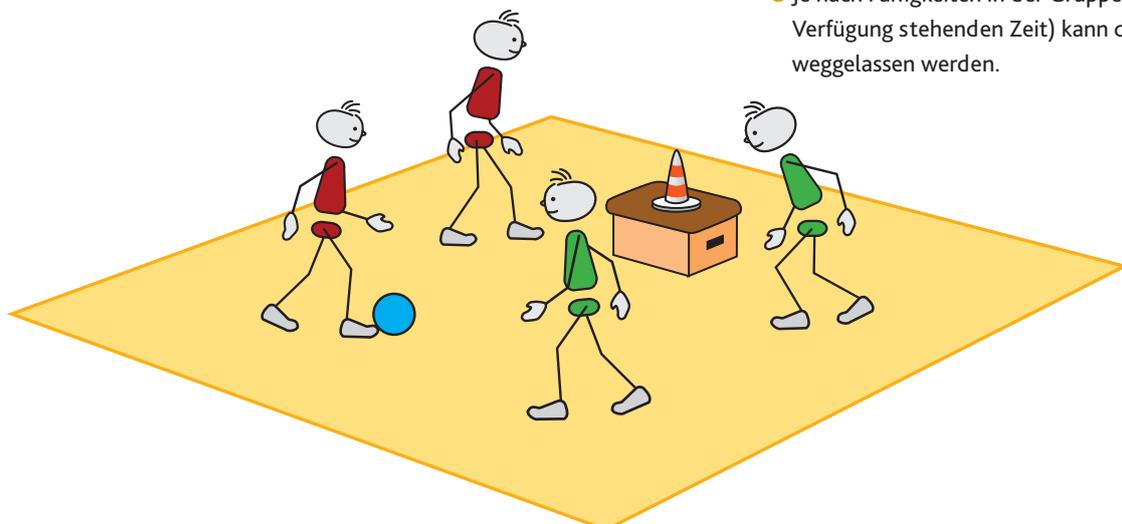
- Es werden Teams mit je 2 TN gebildet.

Jeweils 2 Teams spielen auf Kleinfeldern (in einem Bereich der Halle) auf kleine Kästen bzw. kleine Kästen mit Hütchen als Tore/Ziele.

Die TN spielen 2:2 in Kleinfeldern auf 2 Tore oder 1 Tor.

Anfangs als Fußversion, dann auf Kommando der ÜL als Handversion.

Die ÜL legt jeweils das Tor bzw. die Trefferfläche für ein Tor fest.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Einübung von Zuspiel mit einem Partner bzw. einer Partnerin und Torwurf/-schuss
- ✔ Das nächste 2er-Team startet zügig hinter dem vorlaufenden Team.  
Die ÜL achtet auf genügend Abstand zwischen den jeweiligen 2er-Teams.

- ◎ Erlernen von Spielregeln in einer vereinfachten Form des Zielspiels, Herausfinden von Stärken und Schwächen der einzelnen Spieler\*innen
- ✔ Ggf. kann das Spiel auch zunächst in einer Gehversion gespielt und dadurch verlangsamt werden.
- ✔ Je nach Fähigkeiten in der Gruppe (und zur Verfügung stehenden Zeit) kann dies Spiel auch weggelassen werden.

## Stundenverlauf und Inhalte

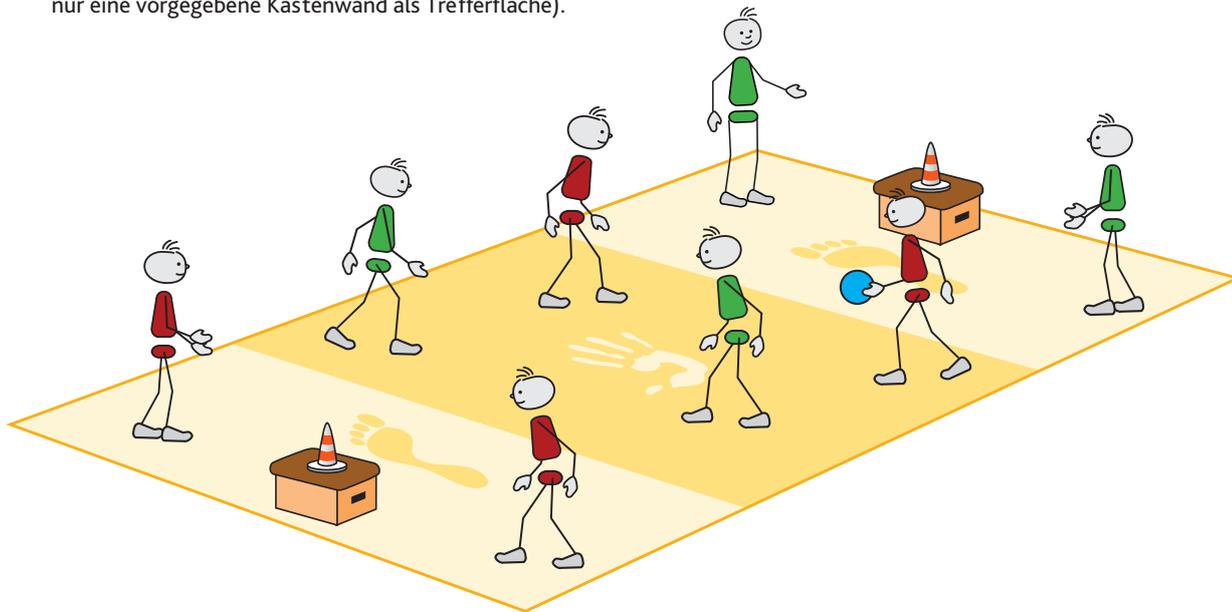
### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

#### ● Zielspiel „Zonenball“

- ⦿ Es werden zwei gleichstarke Teams gebildet und mit Parteibändern markiert. Je nach Hallengröße spielen 6–8 Spieler\*innen gegeneinander. Die Teams spielen auf dem gesamten Spielfeld mit den markierten Fuß- und Hand-Zonen.

#### Spielregeln

- In der jeweiligen Zone darf der Ball nur mit der Hand oder dem Fuß gedribbelt oder gepasst werden.
- In der Regel können sich alle Spieler\*innen frei in allen Zonen bewegen. Es kann aber auch festgelegt werden, dass einzelne TN (z. B. weil es einfacher ist, den Überblick zu behalten) sich vorwiegend in einer Zone aufhalten.
- Ein Tor wird erzielt, indem aus der Hand-Zone durch Wurf und aus der Fuß-Zone durch Schuss das Tor (Ziel) getroffen wird.
- Die Tore (Ziele) werden in Abhängigkeit von der Hallengröße und den Fähigkeiten der TN festgelegt (z. B. Wände eines kleinen Kastens zum Schießen, Pylone zum Werfen). Auch eine Berücksichtigung der Stärken/Schwächen einzelner TN ist möglich (z. B. spielstarke TN haben nur eine vorgegebene Kastenwand als Trefferfläche).



### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Cooldown mit Ball

- ⦿ Jede\*r TN hat einen Ball und alle TN bewegen sich frei kreuz und quer in der Halle.

Die TN können den Ball wahlweise mit der Hand oder dem Fuß spielen. Jede\*r TN passt seinen bzw. ihren Ball allen anderen Mitspieler\*innen mindestens einmal zu.

#### ● Abschlusskreis

- ⦿ Alle TN und die ÜL bilden einen Innenstirnkreis.

Jede\*r TN hat die Möglichkeit, in Form eines „Blitzlichts“ eigene Erfahrungen aus der Stunde kurz zu schildern.

- „Was hat mir besonders gefallen?“
- „Was können wir beim nächsten Mal verändern?“

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Umsetzung des Zielspiels,

Spiel in vorgegebenen Zonen (Hand-Zone und Fuß-Zone) mit verschiedenen Spielrollen und Beanspruchungen

Entsprechend der Verteilung der Spielfähigkeiten der TN innerhalb der Gruppe kann eine Festlegung der einzelnen Spieler\*innen auf eine bestimmte Zone erfolgen.

#### ⦿ Hinweise:

- Die Auswechslung von Spieler\*innen erfolgt „fliegend“.
- Bei Änderungen der Spielrollen (z. B. Fußballer\*in gegen Handspieler\*in) oder Anpassung der Spielregeln einen Spielstopp für die Ansagen einlegen.

- ⦿ Cool down, mit allen TN nochmals in Kontakt kommen

- ⦿ Die ÜL weist die TN auf ein ruhiges Spiel und Bewegungstempo hin.

- ⦿ Gemeinsamer Stundenabschluss und Reflexion der Stunde, Ausblick und Motivation auf eine Weiterentwicklung des Spiels



## Stundenbeispiel Erwachsene

# Spielerisches Konditionstraining auf dem Parkplatz

Training für junge Erwachsene in einem ungewohnten Bewegungsraum

## Vorbemerkungen/Ziele

Ihr habt keine Halle zur Verfügung, wollt aber trotzdem in gewohntem Umfeld trainieren? Dann ist dieses Training zur konditionellen Förderung auf dem Parkplatz für euch gedacht. Im Vorfeld sollte bei den Eigentümer\*innen des Parkplatzes (Schule o.ä.) eine Genehmigung für die Möglichkeit der Nutzung eingeholt werden. Zur Sicherheit sollten alle Teilnehmer\*innen Warnwesten tragen und es sollte ein Warndreieck in der Parkplatz-Einfahrt platziert werden. Ein Training mit jüngeren Teilnehmer\*innen sollte wegen der mangelnden Risikoeinschätzung nur auf gut abgesicherten Parkplätzen erfolgen und im Vorfeld das (schriftliche) Einverständnis der Erziehungsberechtigten eingeholt werden.

Der Einsatz von Musik sollte unterlassen werden, da Motorengeräusche überdeckt werden können, und so ein Sicherheitsrisiko darstellt.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

#### ● Einstieg und Sicherheitshinweise

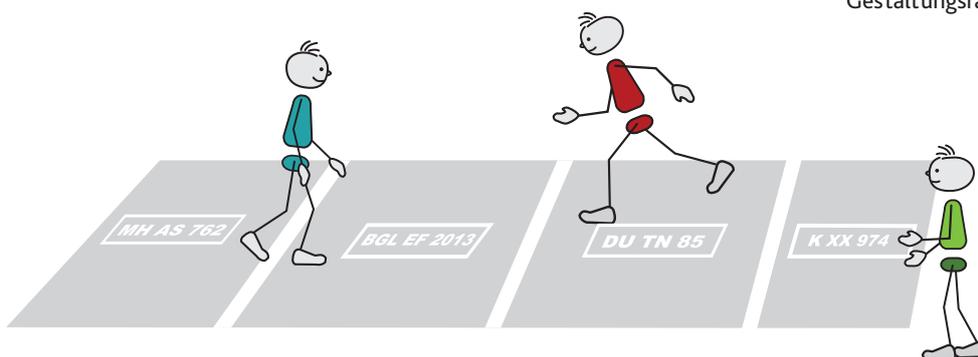
- ⦿ Die Teilnehmer\*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stellen sich in einem Innenstirnkreis auf.

Die ÜL begrüßt die TN, verteilt die Warnwesten und skizziert das bevorstehende Training. Zudem wird ein Signal (z. B. „Auto“ oder „Stopp“) vereinbart, bei dem die TN mögliche räumliche Risikobereiche unmittelbar verlassen müssen und sich in den „Sicherheitsbereich“ begeben sollen.

Die ÜL muss während der gesamten Trainingseinheit darauf achten, dass die TN die Sicherheitsvorkehrungen und aufgestellten Regeln einhalten und Risikosituationen frühzeitig erkennen können.

#### ● Ziffernlaufen

- ⦿ Die ÜL und TN beschriften gemeinsam mit Kreide die Parktaschen mit „Nummernschildern“ auf dem Boden.
- Im Anschluss laufen die TN frei über den Parkplatz.



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

5–20 junge Erwachsene  
(im Alter von 18–25 Jahren)

### Material:

Warnwesten bzw. gut sichtbare Leibchen, Warndreieck, Kreide, Hüthen/Pylonen, Stoppuhr (Handy), Schreibblock und Stift

### Ort:

Ruhiger Parkplatz (ohne parkende Fahrzeuge und Verkehr) möglichst mit Parktaschenkennzeichnung

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Begrüßung der TN, Besprechung von Sicherheitsaspekten, TN für das Trainingsumfeld sensibilisieren
- ✓ Taschen und Wertsachen der TN werden in einem „Sicherheitsbereich“ platziert, den die ÜL immer im Blick haben sollte.
- ✓ Die TN sollten entsprechend der Witterung gekleidet sein (wetterfeste Kleidung und Outdoor-Laufschuhe).
- ⦿ Allgemeines Aufwärmen, Vorbereitung des Herz-Kreislaufsystems, Spaß haben, Kognitionsschulung, Kennenlernen der „Nummernschilder“, Gestaltungsraum für TN fördern

Fitness  
09.2023

## Stundenverlauf und Inhalte

Die ÜL bzw. die TN (je nach Kenntnisstand der Gruppe) geben Bewegungsformen des Lauf-ABC (z. B. Anfersen, Rückwärtslaufen, Hopserlauf, Seitsprünge) vor. Währenddessen laufen die TN die Ziffern von 0 bis 9 auf den „Nummernschildern“ in aufsteigender Reihenfolge an (ein „Nummernschild“ pro Ziffer). Ist eine Ziffernfolge beendet, beginnt der/die TN erneut bei 0 und versucht, andere „Nummernschilder“ zu nutzen. Nach einigen Minuten wird das Lauftempo leicht erhöht. Auf Zuruf der ÜL (z. B. „1“) sollen alle TN nun möglichst schnell die passende Ziffer auf einem „Nummernschild“ berühren. Der/die letzte TN gibt danach die nächste Ziffer vor.

### ● Namensstaffel

- Die TN werden in zwei gleich große Riegen aufgeteilt, die sich an einer Kreide-Startlinie sammeln.

Die ersten beiden TN der Riegen laufen auf Signal zügig los und laufen in korrekter Reihenfolge die ersten drei Buchstaben ihres Vornamens ab (ein Buchstabe pro „Nummernschild“). Anschließend klatschen sie den/die nächste\*n TN ihrer Riege ab.

## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

### ● Parkplatz-Zirkeltraining

- Die TN und die ÜL treffen sich in einem Innenstirnkreis.

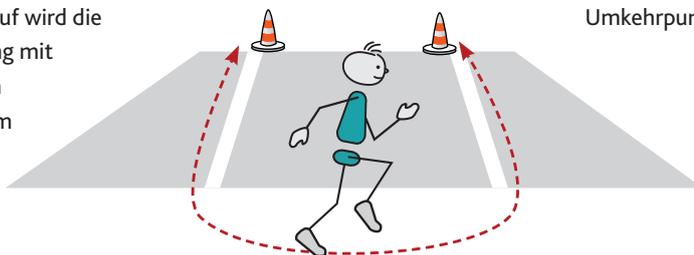
Die ÜL erklärt die fünf Stationen des Zirkeltrainings und erinnert an das vereinbarte Signal bei Risiken von außen auf dem Parkplatz. Anschließend verteilen sich die TN gleichmäßig auf die Stationen (1–4 TN je Station).

### ● Station 1: Parktaschen umrunden

An einer Parklücke:

Es wird am äußeren Eckpunkt einer Parktasche gestartet. Auf das Startsignal wird um die Parktasche herum bis zur anderen Seite gesprintet, der andere Eckpunkt der Parktasche mit der Hand berührt und dann wieder im Bogen zum Ausgangspunkt zurück gesprintet.

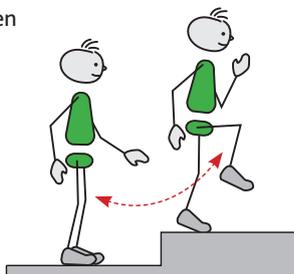
Im zweiten Durchlauf wird die Parkplatzzumrundung mit Seitenschritten durchgeführt und im dritten Durchlauf wieder im Sprint. Usw.



### ● Station 2: Aufsteiger mit Kniehub

An einer Bordsteinkante, Treppenstufe oder anderen Erhöhung:

Mit beiden Füßen frontal vor der Erhöhung stehend, wird mit dem Startsignal mit dem rechten Fuß dynamisch auf die Erhöhung gestiegen und mit Körperspannung das linke Knie nach oben gezogen. Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückkehren und die Übung mit dem linken Bein wiederholen. Diesen Beinwechsel fortlaufend ausführen.



## Absichten und Hinweise

- ✔ Die ÜL geht die aufgemalten „Nummernschilder“ durch und ergänzt bei Bedarf Nummernschilder mit fehlenden Buchstaben (A–Z) und Ziffern (0–9).
- ⊙ Förderung von Kognition und Schnelligkeit, „Dampf machen“
- ✔ Gefundene Buchstaben laut rufen.
- ✔ Je nach Stand der Gruppe verteilt die ÜL Aufgaben für die wartenden Riegen-TN:
  - Erste Person: Kniebeuge
  - Zweite Person: Hampelmenschen-Sprünge
  - Dritte Person: Liegestütze
- ⊙ Vorbereitung des Zirkeltrainings, Sensibilisierung für das Umfeld
- ✔ Belastungszeit (30–60 Sekunden) und Pausenzeit (45–90 Sekunden) werden an den Leistungsstand der Gruppe angepasst. Je länger die Belastung und je kürzer die Pause, desto intensiver wird die Einheit.
- ⊙ Förderung der Schnelligkeit und Umstellungsfähigkeit
- ✔ Hier kann auch sehr gut sportartspezifisch gearbeitet werden, etwa mit dem Dribbeln oder Prellen eines Balls sowie Pässen an den beiden Umkehrpunkten.
- ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur, Förderung der Beinarbeit, Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit
- ✔ Durchführungshinweise an die TN:
  - Auf Rumpfstabilität achten.
  - Zur Intensivierung Haltepausen im Kniehub einbauen.
- ✔ Alternativ kann auch an der Markierungslinie einer Parktasche geübt werden.

Autor:  
Micha Sommer

Praktisch für die Praxis

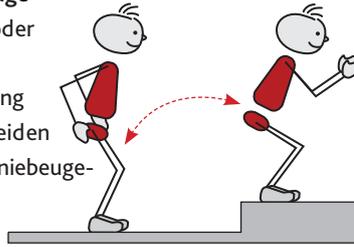
Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Station 3: Sprung in die leichte Kniebeuge

An einer Bordsteinkante, Treppenstufe oder anderen Erhöhung:

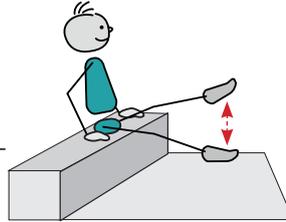
Mit beiden Füßen frontal vor der Erhöhung stehend, wird mit dem Startsignal mit beiden Füßen auf die Erhöhung in eine leichte Kniebeuge-Position gesprungen und im Anschluss zurück in die Ausgangsposition.



### ● Station 4: Paddeln mit den Beinen

An einer Bordsteinkante, Treppenstufe oder anderen Erhöhung:

Auf der Erhöhung sitzend wird der Oberkörper mit Rumpfspannung leicht nach hinten gelehnt – optional mit den Händen abstützen. Mit dem Startsignal werden die gestreckten Beine vom Boden angehoben und gegeneinander in der Luft auf- und abwärts bewegt.



### ● Station 5: Nummernsprint

Abgesprochene Parkplatzfläche mit „Nummernschildern“:

Die Übung „Nummernlaufen“ wird als Sprint ausgeführt.

Mit dem Startsignal wird die Ziffernfolge 0–9 anhand stetig wechselnder „Nummernschilder“ fortlaufend angelaufen.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

### ● Nummernschilder-Scrabble-Snake

☉ Die TN stellen sich in zwei gleich große Riegen an einer Startlinie auf.

Auf Signal der etwas entfernt stehenden ÜL laufen die zwei vordersten TN zur ÜL und bekommen ein Wort gezeigt. Im Anschluss laufen sie gemeinsam mit ihrer Gruppe als Polonaise die „Nummernschilder“ ab, die die Buchstaben des gesuchten Wortes enthalten. Nachdem alle Buchstaben abgelaufen sind, schickt die Gruppe die bzw. den nächste\*n TN der Riege zur ÜL, um das abgelaufene Wort zu erraten. Ist es korrekt, erhält der bzw. die TN das nächste Wort. Ist das genannte Wort nicht korrekt, muss die Gruppe die Strecke nochmals ablaufen und erneut raten.

## AUSKLANG (5–10 Minuten)

### ● Automarken-Escape

☉ Die ÜL und die TN stehen in einem Innenstirnkreis.

Ein\*e TN (TN 1) steht in der Mitte des Kreises. TN 1 ruft einen Buchstaben und läuft dann im langsamen Joggingtempo auf eine\*n TN zu. Schafft es der/die TN vor Berührung durch TN 1, eine Automarke zu nennen, die mit dem gesuchten Buchstaben beginnt, muss TN 1 in die Mitte zurück, einen anderen Buchstaben rufen und eine\*n andere\*n TN anlaufen. Kann die angelaufene Person keine Automarke mit dem Anfangsbuchstaben nennen und wird berührt, werden die Aufgabenrollen gewechselt.

### ● Abschluss-Dehnen

☉ Die ÜL und die TN stehen gemeinsam im Innenstirnkreis.

Die ÜL lässt freiwillige TN eine Dehnungsübung vormachen. Idealerweise findet der bzw. die TN einen neuen Namen für die Übung, der etwas mit dem „Parkplatz-Training“ zu tun hat. Die neuen Übungsnamen können in weiteren Einheiten an dieses Training erinnern.

Abschließend wird der Parkplatz von allen wieder aufgeräumt und die ÜL verabschiedet die TN.

## Absichten und Hinweise

☉ Förderung der Kraftausdauer, Kräftigung der Beinmuskulatur

✔ Bei fehlender Erhöhung können die TN über eine Parktaschen-Linie springen.

✔ Diese Übung ist erweiterbar zu Burpees.

☉ Kraftausdauertraining für die Rumpfmuskulatur

✔ Differenzierung:

● Zur Erleichterung die Beine anbeugen.

● Zur Erschwernis ohne Abstützen üben und die Arme seitlich ausstrecken.

☉ Förderung der Schnelligkeitsausdauer

✔ Je nach Sportart können hier auch sportart-spezifische Lauf-/Sprintformen mit/ohne Gerät durchgeführt werden.

☉ Förderung von Teamgeist, Spaß, moderates Ausdauertraining

✔ Besonders herausfordernd ist das Spiel, wenn die Wörter pro Runde einen Buchstaben länger werden (z. B. Wal, Ball, Runde usw.)

✔ Gewonnen hat die Gruppe, die in einer festgelegten Zeit die meisten Wortbegriffe errät.

☉ Langsames Herunterfahren des Herz-Kreislaufsystems, Spaß in der Gruppe

✔ Die im Innenstirnkreis stehenden TN können auch noch auf der Stelle walken bzw. locker joggen.

✔ Je nach Kenntnisstand und Interesse der TN kann das Spiel mit einem anderen Wissensgebiet (z. B. Sportarten) durchgeführt werden.

☉ Dehnung der beanspruchten Muskulatur, Spaß in der Gruppe, Gemeinsamer Stundenausklang

✔ Die ÜL achtet darauf, dass alle TN ihre persönlichen Sachen mitnehmen.



## Stundenbeispiel Erwachsene

# Gelenke mobilisieren

In den kleinen und großen Gelenken in Bewegung bleiben

## Vorbemerkungen/Ziele

Mobil sein und beweglich bleiben, ist ein Wunsch vieler Menschen. Doch durch einseitige Alltagsanforderungen wie z.B. eine sitzende berufliche Tätigkeit und Bewegungsmangel (Auto fahren, langes Sitzen im Büro etc.) kann die Beweglichkeit eingeschränkt und die Mobilität begrenzt sein.

Für ein aktives und bewegliches Leben ist, neben der Kraft- und Dehnfähigkeit der Muskulatur, der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit sowie der Schulung der Körperwahrnehmung, vor allem die Beweglichkeit zu fördern. Eine gute Gelenkbeweglichkeit ermöglicht, dass Bewegungen leichter und spielerischer ausgeführt werden und auch der Lebensstil bewegter wird. Durch ein gezieltes Beweglichkeitstraining werden Bewegungen ökonomischer und die psychosoziale Gesundheit wird erhalten.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (5 Minuten)

- **Eröffnung der Stunde und Begrüßung**
- ⦿ Die Teilnehmer\*innen (TN) stehen vor der Übungsleitung (ÜL) im Halbkreis.

Die ÜL begrüßt die TN, führt eine kurze Befindlichkeitsabfrage durch und erläutert das Stundenthema „Gelenke mobilisieren“. Die ÜL bittet die TN, Uhren und Schmuck abzulegen. Sie macht daraus eine Übung, indem z. B. die Uhr mit hinter dem Körper gehaltenen Händen abgenommen wird.

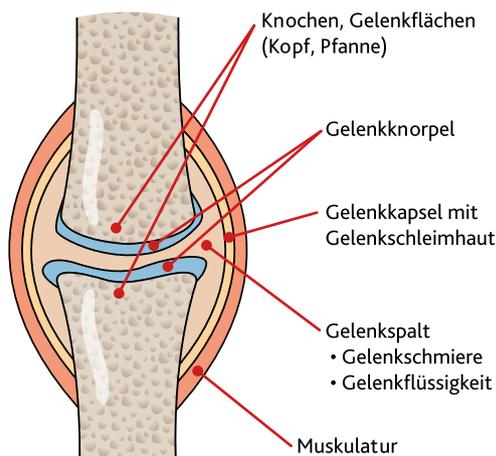


### INFORMATIONSPHASE (10 Minuten)

- **„Gelenke und Gelenkbeweglichkeit“**
- ⦿ Die TN stehen im Halbkreis.

Die ÜL zeigt den TN eine Abbildung eines Gelenks und bespricht mit den TN den Aufbau von Gelenken, die verschiedenen Gelenktypen (Kugel-, Scharniergelenk usw.) und welche Bewegungsmöglichkeiten jedes Gelenk hat. Dies kann auch direkt praktisch von den TN durch die Bewegung von unterschiedlichen Gelenken (z. B. Hüft-, Knie-, Ellbogengelenk) erprobt werden.

### Anatomie von Gelenken



## Rahmenbedingungen

- Zeit:**  
45–60 Minuten
- Teilnehmer\*innen (TN):**  
12–15 Personen im Alter von 35 – 60 Jahren
- Material:**  
1 Keule je TN
- Ort:**  
Gymnastikraum oder Turnhalle

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Befindlichkeitsabfrage und Bekanntgabe des Stundenthemas „Gelenke mobilisieren“
- ✓ Die ÜL achtet darauf, dass die TN Uhren und Schmuck ablegen und ggf. ihre Jacken schließen.
- ✓ Abfrage der „Hausaufgabe“ aus der letzten Bewegungseinheit
- ⊙ Wahrnehmung der Schulterbeweglichkeit und Fingergeschicklichkeit
- ⊙ Gemeinsamer Einstieg in die Stunde, Vermittlung von Gesundheitswissen zum Thema Gelenke und Gelenkbeweglichkeit

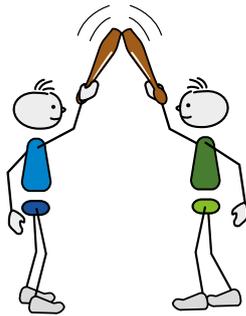
## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Begrüßungspotpourri mit Keulen

- Jede\*r TN hat eine Keule. Die TN gehen kreuz und quer durcheinander.

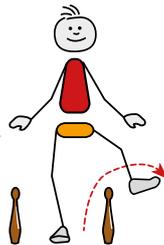
Die TN begrüßen sich mit den Keulen, indem sie die Keulen in einer Hand halten und nach Ansage der ÜL die Keulen mit unterschiedlichen Übungen aneinander tippen.

- So hoch es geht antippen
- Unter einem Arm hindurch antippen
- Unter einem Bein hindurch antippen
- Mit den Keulen dos à dos antippen
- etc.



Anschließend werden alle Keulen in der Halle verteilt aufgestellt.

Die TN gehen um die aufgestellten Keulen kreuz und quer herum und sollen nach Ansage der ÜL unterschiedliche Übungen an den Keulen ausführen.



### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● „Fußgelenk“

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B). Alle Paare stellen sich in einer Gasse auf, so dass sich die Partner\*innen gegenüberstehen. TN A übt und TN B sichert bei Bedarf ab (z. B. durch Festhalten an den Keulen).
  1. Nacheinander mit der Ferse, der Fußspitze, der Innen- und der Außenkante des Fußes auf den Boden auftippen.
  2. TN A tippt in individueller Reihenfolge (z. B. Fußspitze, Ferse, Innenkante, Ferse, Außenkante) und TN B wiederholt die Reihenfolge.Aufgabenwechsel von TN A und TN B

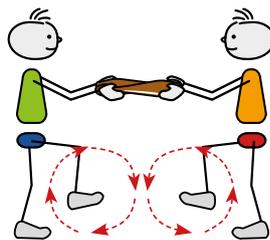
#### ● „Knie- und Hüftgelenk“

- Die TN stehen wie zuvor in der Gasse. TN A und TN B sind durch Keulen miteinander verbunden.

##### Radfahren vorwärts und rückwärts

Die TN führen mit einem Bein eine „Radfahrbewegung“ vorwärts aus. Beinwechsel

Die TN führen mit einem Bein eine „Radfahrbewegung“ rückwärts aus. Beinwechsel



##### „Brustbeinschlag“

Die TN führen einen einseitigen „Brustbeinschlag“ zur Seite aus. Beinwechsel

#### ● „Knie- und Hüftreaktion“

- Die TN stehen weiterhin in der Gasse. TN A und TN B sind durch eine Keule verbunden.

Die Übungen „Radfahren“ und „Brustbeinschlag“ werden in der Gasse als „La Ola-Welle“ durchgeführt. Ein\*e TN beginnt und führt eine Bewegung durch. Wird eine „Radfahrbewegung“ ausgeführt, wird die „Welle“ zur gegenüberliegenden Person weitergegeben. Wird ein „Brustbeinschlag“ ausgeführt, geht die „Welle“ zur nebenstehenden Person weiter. Am Ende der Gasse wandert die „Welle“ immer zur gegenüberstehenden Person, egal welche Bewegung ausgeführt wird.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Allgemeine Erwärmung, Herz-Kreislaufaktivierung, Mobilisierung der oberen und der unteren Extremitäten und des Rumpfes, Wahrnehmung der individuellen Gelenkbeweglichkeit, Förderung sozialer Kontakte

- ✔ Differenzierungsmöglichkeiten durch unterschiedliche Keulengrößen sowie Übungsausführung neben, vor und hinter der Keule

#### ✔ Beispiele für „Keulenübungen“

- Vorwärts über die Keulen steigen
- Seitwärts über die Keulen steigen
- Mit einem Bein einen Bogen um die Keulen vorwärts und rückwärts schwingen
- „Hürendgang“ über die Keulen
- etc.

- ◎ Mobilisation der Fußgelenke, Bewusstmachung der Bewegungsmöglichkeiten der einzelnen Gelenke, Erspüren und Wahrnehmung der Fußgelenke

#### ✔ Hinweis an die TN:

Der Fuß, der auftippt, berührt nur leicht den Boden, dabei trägt das Standbein das gesamte Körpergewicht.

- ◎ Mobilisation der unteren Extremitäten, Bewusstmachung der Bewegungsmöglichkeiten der einzelnen Gelenke, Erspüren und Wahrnehmung des Knie- und Hüftgelenks

#### ✔ Hinweise an die TN:

- Radfahren mit möglichst großem individuellen Bewegungsumfang
- Beim Rückwärts-Radfahren auf die Hüftstreckung achten
- Nach jeder durchgeführten Übung wechseln TN A und TN B ihre Aufgaben

- ◎ Mobilisation der unteren Extremitäten, Förderung der Reaktions- und Interaktionsfähigkeit der TN

- ✔ Die Gesamtgruppe bei Bedarf teilen – maximal 6–8 TN in einer Gruppe.

Autorin:  
Katrin Kastner

Praktisch für die Praxis

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● „Beckengelenkt“

- ⦿ Die TN stellen sich jeweils mit einer Keule im Innenstirnkreis auf.

Die Keule wird quer mit beiden Händen in Brusthöhe vor dem Körper gehalten. Die TN sollen ihr Becken kippen (kleine Beckenschaukel), kreisen lassen sowie nach rechts und links verschieben/wiegen, wobei sie mit der Keule jeweils Bewegungen in und gegen die Beckenbewegungsrichtung ausführen.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

#### ● „Armelenkt“ und „Ganz gelenkt“

- ⦿ Die TN bilden 4 er-Gruppen und stellen sich mit Abstand zueinander in einer Raute auf. Alle TN schauen in die gleiche Richtung. Ein\*e TN steht dabei vorne = TN V. Jede\*r TN hat eine Keule.

Die Keule kann in einer Hand oder in beiden Händen gehalten werden. TN V macht Mobilisationsübungen mit den Armen vor, die die anderen TN der Raute nachmachen. TN V kann seine bzw. ihre „Vormach-Aufgabe“ durch eine Drehung abgeben und der bzw. die neue TN V macht Übungen vor.

#### Übungsbeispiele:

- Keule zwischen den Händen reiben.
- Keule in einer Hand an der Kugel fassen und aus dem Handgelenk über und unter dem Arm kreiseln lassen.
- Keule hinter dem Rücken bewegen.
- Keule quer in beiden Händen halten und quer liegende Achten kreisen.

Die TN V können auch Übungen aus der Stunde vormachen.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Feldenkrais-Übung zur Oberkörperrotation

- ⦿ Alle TN stehen mit Abstand im Innenstirnkreis.

Die TN bleiben fest „verwurzelt“ auf ihrem Platz stehen und führen folgende Bewegungsabfolge aus:

- Mit in Vorhalte gestreckten Armen soweit wie möglich nach rechts und links drehen und den weitesten Bewegungsausmaßpunkt erspüren.
- Die TN führen weitere Übungen zur Rumpfrotation aus, bei denen sie die Arme und den Kopf in die gleich Drehrichtung einbeziehen, aber auch entgegen der Rotationsrichtung bewegen.
- Zum Abschluss der Übung drehen sie noch einmal mit gestreckten Armen und erspüren, wie weit sie jetzt rotieren können.

#### ● Rückblick und Reflexion

- ⦿ Die TN stehen vor der ÜL im Halbkreis.

Die ÜL gibt einen kurzen Rückblick auf die Bewegungseinheit und fragt nach der Wahrnehmung zur individuellen Gelenkbeweglichkeit der TN.

Die TN erhalten die Aufgabe eine „beweglichmachende Übung“ am Tag durchzuführen.

- Abschließend verabschiedet die ÜL die TN.

## Absichten und Hinweise

- ☉ Gelenkbeweglichkeit der Wirbelsäule fördern, Erspüren und Wahrnehmung der individuellen Beweglichkeit der Wirbelsäule

#### ♣ Hinweis an die TN:

Sanfte, fließende Bewegungen durchführen.

- ☉ Förderung der Kreativität und Interaktion der TN, Beweglichkeitsförderung im Hand- und Ellenbogen- sowie Schultergelenk, Erspüren und Wahrnehmung der Gelenke

- ♣ Je nach Anzahl der TN sind auch Dreierteams möglich, die sich in einem Dreieck aufstellen.

#### ♣ Hinweise an die TN:

- Auf ausreichend Abstand achten.
- Bei Drehungen um 90 oder 180 Grad in der Rauten-Aufstellung, wechselt automatisch immer die „Vorneposition“.

- ♣ Die ÜL achtet darauf, dass jede\*r TN einmal die TN-V einnimmt und dass die Übungen für alle TN in der Gruppe gut durchführbar sind. Bei Bedarf gibt sie Übungsvariationen vor.

- ☉ Bewusstmachung der Selbstwirksamkeit und der Bedeutung von Übungen zur Gelenkbeweglichkeit, Erspüren der individuellen Beweglichkeit, Entspannung, Fokussierung

- ♣ Die ÜL leitet verschiedene Rotations-Variationen an und achtet darauf, dass die TN ausschließlich um die Längsachse rotieren.

- ♣ Die Keule kann als Verstärkung genutzt werden – Anzeige des Drehpunkts und als Übungsvariationen.

- ☉ Hervorhebung der Bedeutung der Gelenkbeweglichkeit für den Alltag, Reflexion der Stundeninhalte und Transfer in den Alltag

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



Stundenbeispiel Erwachsene

# Entspannung mit Yoga und Faszientraining

Einfache Yoga-Übungen und Techniken zur Selbstmassage

## Vorbemerkungen/Ziele

In dieser Einheit werden Techniken aus dem Faszientraining mit kleinen Übungsabfolgen aus dem Hatha-Yoga verbunden. Verspannungen der Rücken- und Gesäßmuskeln können mit einer Tennisball-Massage gelockert werden.

Die Yoga-Übungen dienen der Öffnung und Entspannung von Brust- und Hüftbeugemuskulatur, sodass der gesamte Rumpf ausbalanciert bearbeitet wird.

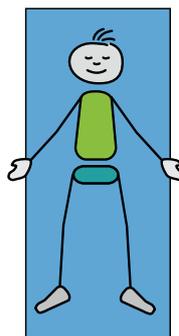
Bei dieser Einheit handelt sich um eine meditative, ruhige Stunde, die auf mentale sowie körperliche Stresslevel sehr positiv einwirkt.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Einstieg in die Stunde**
- Die Teilnehmer\*innen (TN) organisieren sich für einen Frontalunterricht mit jeweils einem Tennisball (TB) und ihren Matten. Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN und fragt sie nach ihrer Befindlichkeit.

- **Shavasana-Variante: Eingangsentspannung**  
Die TN legen sich in Rücklage längs auf ihre Matte. Die Arme sind auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt und die Handinnenflächen zeigen zum Himmel. Die Beine sind hüftbreit geöffnet und ausgestreckt. Die Füße fallen nach außen. Die Augen werden geschlossen. Die ÜL weist die TN an, sich auf ihre Atmung zu konzentrieren: „Lasse den Atem fließen.“ – „Lass die Atmung länger werden.“ – „Mit jeder Ausatmung gib dein Gewicht an den Boden ab und fühle dich komplett von der Matte getragen.“



- **Liegender Twist**  
Aus der Ausgangsposition Shavasana-Variante wird der rechte Arm auf Brusthöhe körpernah nach links über den linken Arm geführt. Dabei drehen sich die TN auf die linke Körperseite (Twist). In dieser Position verweilen. Anschließend in die Ausgangsposition zurückrollen. Danach Seitenwechsel – den linken Arm über den rechten Arm schieben. Die Übung wird in drei Varianten mit je 1–3 Wiederholungen durchgeführt:
  - 4 Atemzüge pro Seite halten
  - 2 Atemzüge pro Seite halten
  - Dynamisch die Seiten pro Atemzug wechseln (einatmend auf den Rücken rollen, ausatmend in den Twist)

## Rahmenbedingungen

- Zeit:**  
60 Minuten (auf 75 bis 90 Minuten erweiterbar)
- Teilnehmer\*innen (TN):**  
1–30 Erwachsene  
Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Material:**  
Je TN 1 Yoga-Matte und 1 Tennisball (TB)
- Ort:**  
Sporthalle, Bewegungsraum,  
im Sommer auch draußen

## Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in die Stunde
- ◎ Ankommen auf der Matte, bei sich selbst und in der Einheit, zur Ruhe kommen, Wahrnehmung des körperlichen Ist-Zustands



- ◎ Mobilisierung der Rumpf-Rückseite und Flanken, sanfte Dehnung des Beckenkamms und der Schultern

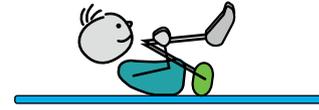
- ✓ **Hinweise an die TN:**
  - Im Twist bleiben die Beine geöffnet, drehen sich aber mit.
  - Im Twist liegt der obere Arm höher als der untere Arm.

Fitness/  
Entspannung  
12.2023

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● „Schnee-Engel“

In Rückenlage mit geschlossenen, gestreckten Beinen und spitzen Füßen, die Arme lang über den Kopf ausstrecken. Der Kopf liegt ab. Ausatmend schieben die gestreckten Arme über die Seiten nach unten. Die geschlossenen Beine werden gebeugt zur Brust angezogen und die Knie wie ein kleines Päckchen umarmt. Der Kopf wird angehoben – die Nase will zu den Knien. Einatmend werden die Arme aus der Knie-Umarmung über die Körpermitte wieder lang über den Kopf gestreckt. Die Füße aufsetzen und die Beine werden schiebend wieder in die Ausgangsposition ausgestreckt. Die Übung 5–10 Mal wiederholen.



### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● „Knacksende Katzen und träge Kühe“

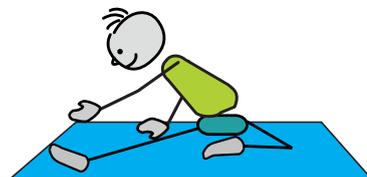
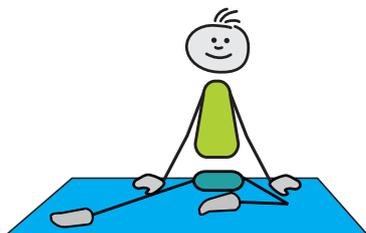
Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Ausatmend wird der Rücken „gebuckelt“ (= Katze). Einatmend sinkt das Brustbein zwischen die Schultern (= Kuh).



Anschließend versuchen die TN, in neutraler Rückenposition mit der Wirbelsäule Kreise zu beschreiben. Zuerst horizontale Kreise (= der Bauchnabel beschreibt einen Kreis auf die Matte), dann vertikale Kreise (= die Wirbelsäule versucht, einen „Springseilbogen“ zu beschreiben). Jede Übung 5–10 Mal wiederholen.

#### ● Liebe deine Vorderseite

In der aufrecht sitzenden Grätsche das linke Knie angewinkelt nach außen ablegen und den linken Fuß im Schambereich ablegen. Das rechte Bein ist lang ausgestreckt. Die Arme sind an den Körperseiten neutral. Ausatmend schwingt der linke Arm über vorne zum rechten Fuß/Bein (= einbeinige Vorbeuge mit gestrecktem Rücken). Einatmend schwingt derselbe Arm über vorne hinter den Körper und wird mit der Hand aufgesetzt. Der bzw. die TN drückt sich in eine gestützte Rückbeuge hoch. Der rechte Arm wird in Verlängerung der rechten Rumpffseite geführt. Anschließend das Gesäß wieder absetzen und die Grätschposition einnehmen. Federnd vorbeugen – wobei die Atmung bis zum nächsten Zyklus freigegeben ist. Die Übung 5–10 Mal auf jeder Seite wiederholen. Die Übung kann auch mit fortlaufendem Seitenwechsel ausgeführt werden. Hierbei wechselt das angewinkelte Bein bei jeder erneuten Grätsch-Position.



## Absichten und Hinweise

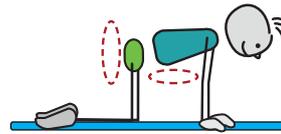
⊙ Dehnung der Körperrückseite, Kräftigung der Rumpfmuskulatur

#### ✔ Hinweis an die TN:

„Achte darauf, dass die Beine beim Ausstrecken auf der Matte lang geschoben werden, damit der untere Rücken geschont wird.“

⊙ Mobilisation des Rumpfes und der Wirbelsäule, Wahrnehmung von Einschränkungen der TN gezielt schärfen

✔ Das Vertikal-Kreisen ist für viele TN schwieriger, weil die Visualisierung der seitlichen Bewegungen fehlt. Die ÜL kann mit Beschreibungen „Die Rippen nach links bzw. rechts außen schieben.“ helfen.



⊙ Aufdehnung der Körpervorderseite, Mobilisation der seitlichen Rumpfmuskulatur und Wirbelsäule

✔ Die Atmung kann freigegeben werden: „Finde einen Atemrhythmus, der für dich passt und eine Geschwindigkeit, die dir guttut.“

#### ✔ Hinweise an die TN:

- Rückbeugen werden von „unten“, von der hinteren Rumpf- und Gesäßmuskulatur gestützt, um den unteren Rücken zu schützen.
- Die stützende Schulter „aus dem Ohr wegdrücken“, um die Ellenbogengelenke von Belastung zu befreien.

Autorin:  
Katharina Kukuk

Praktisch für die Praxis

Illustratorin:  
Claudia Richter

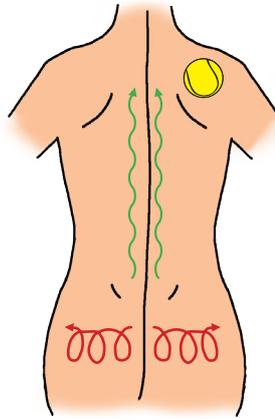
## Stundenverlauf und Inhalte

### ● **Gesäßmassage mit Tennisball (TB)**

- Die TN sitzen aufrecht auf ihren Matten. Die ÜL erklärt die Abläufe von Gesäß- und Rückenmassage mit dem TB auf dem Rücken.

Die TN liegen in Rückenlage mit aufgestellten Füßen auf der Matte. Der TB wird rechts neben der Analinne (Gesäßritze) durch Anheben des Gesäßes unterhalb des Beckenkamms platziert. In langsamen kreisenden/streichenden Bewegungen wird der Ball zwischen der Gesäß-Mitte und dem Beckenkamm bis nach außen gerollt. Auf schmerzhaften Punkten wird angehalten und der TB langsam kreisend bewegt, bevor es zum nächsten Punkt weiter geht.

Nach der Massage der rechten Seite in Rückenlage nachspüren und dann die linke Gesäßhälfte analog massieren.



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–20 Minuten)

#### ● **Rückenmassage mit Tennisball (TB)**

Der TB wird rechts oberhalb des Beckenkamms auf dem „dicken Muskelstrang“ neben der Wirbelsäule platziert. Die TN rollen diesen Muskelstrang entlang bis zur Höhe des „dicken Knotenpunkts“, an dem die Halswirbelsäule beginnt. Wenn der TB auf Höhe des Übergangs Lenden- und Brustwirbelsäule („BH-Verschluß“) ankommt, wird die rechte Hand auf die linke Schulter gelegt, um Platz im rechten Schulterblatt-Raum zu schaffen. Oben angekommen, wird der Ball entfernt.

Die TN spüren in Rückenlage den Unterschied rechts und links der Wirbelsäule nach.

Anschließend wird die linke Rückenseite massiert.

### AUSKLANG (5–10 Minuten)

#### ● **Shavasana**

Die TN nehmen in Rückenlage die Shavasana-Position ein.

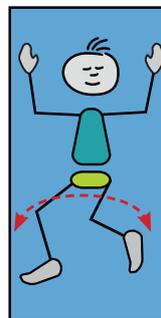
Anleitung der Atmung: „Tiefes, langsames Einatmen. Langsam, achtsam ausatmen.“

Erst danach die Fokussierung auf den Körper freigeben.

#### ● **Aufwecken – „Scheibenwischer“**

In Rückenlage die Füße vom Gesäß entfernt über Hüftbreite aufsetzen.

Im „Scheibenwischer“ die Beine in dieser breiten Position fortlaufend dynamisch langsam von rechts, über die Mitte nach links sinken lassen. Den Atmen ruhig fließen lassen.



#### ● **Reflexion und Verabschiedung**

TN setzen sich nochmals aufrecht auf ihre Matte.

Befindlichkeitsabfrage und kurze Reflexion der Stunde

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Lösung von Verspannungen der Gesäß- und unteren Rückenmuskulatur, Wahrnehmungsschulung
- ✔ Die TN sollen Schmerzpunkte wahrnehmen und ausprobieren, was sie brauchen, um das Gewebe zu lösen (halten/pulsieren/kreisen). Ziel ist, das Gewebe an „Schmerz-Stellen“ „nachgebend“ zu spüren, bevor es zum nächsten Punkt weiter geht.
- ✔ Die Schmerzskala 1 (kein Schmerz) bis 10 (äußerst schmerzhaft) erläutern. Ziel ist es, eine maximale Schmerzdimension von 5–7 an den Schmerzpunkten zu erreichen.
- ⊙ Lösung von Verspannungen der Rückenmuskulatur, Wahrnehmungsschulung
- ✔ Nach der Gesäß-Massage erfolgt die Rücken-Massage.
- ✔ Die ÜL kann den Ablauf von Gesäß- und Rückenmassage verändern: erst die rechte Gesäß- und Rückenseite bearbeiten, dann die linke Gesäß- und Rückenseite.
- ⊙ Wahrnehmungsschulung, Entspannung
- ✔ Shavasana-Position siehe Eingangstension Shavasana-Variante
- ⊙ Mobilisierung der Hüften und des unteren Rückens, Sauerstoffanreicherung der Muskulatur
- ⊙ Reflexion und Abschluss der Stunde
- ✔ Was hat sich im Körper verändert? Wie ist die Befindlichkeit nach den Übungen?

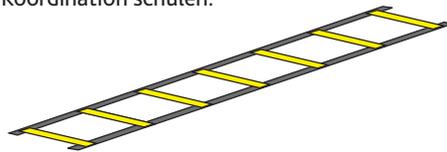


# Bewegungsparcours für Kinder mit der Koordinationsleiter

## Vertraut werden mit der Koordinationsleiter – Koordinationsleiter Teil 1

Die Koordinationsleiter ist ein Trainingsgerät, mit dem durch Schritt- und Sprungfolgen auf einfache Art die Sprungkraft, Schnelligkeit und Koordination verbessert werden können. Insbesondere im Grundlagentraining zur Koordinationsschulung wird die Koordinationsleiter in verschiedenen Sportarten eingesetzt. In ihrem Aussehen erinnert die Koordinationsleiter an eine Strickleiter – nur liegt sie auf dem Boden.

In diesem Stundenbeispiel erfährt die Koordinationsleiter einen spielerischen Einsatz und durch Bewegungsaufgaben an Stationen sollen die Kinder, nachdem sie Bewegungsanregungen erhalten haben, selber Schritt- und Sprungfolgen in- und außerhalb der Koordinationsleiterfelder erfinden, Bewegungserfahrungen machen und ihre Koordination schulen.



### Rahmenbedingungen

#### Handlungsfeld:

Bewegung, Spiel und Sport

#### Zeit:

60 Minuten

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

Bis zu 20 Kinder im Alter von 6–12 Jahren

#### Material:

2–3 Koordinationsleitern und weitere Alternativen, Musik und Musikgerät, Markierungshütchen, 4 Stationskarten mit Bewegungsaufgaben, Sandsäckchen in verschiedenen Farben, evtl. Uhr

#### Ort:

Sporthalle, Sportplatz, Schulhof, Bewegungsräume

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

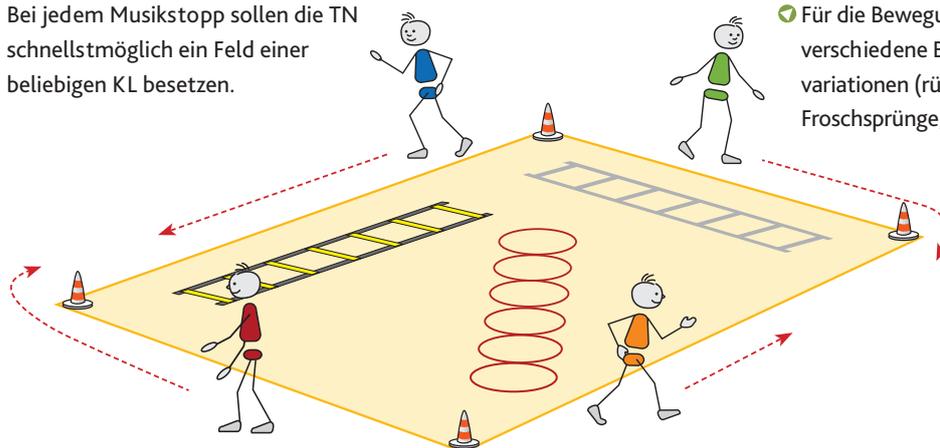
- Begrüßung und Hinweise zur Nutzung der Koordinationsleiter
- ◎ Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmer\*innen (TN) stellen sich in einem Kreis um eine Koordinationsleiter (KL) herum auf.

Die ÜL begrüßt die TN, lässt die TN die Koordinationsleiter begutachten und gibt ihnen Hinweise zur Nutzung der KL. Gemeinsam überlegt die ÜL mit den TN, mit welchen Alternativen eine KL gestaltet werden kann: Gymnastikreifen, alte Fahrradreifen, Klebeband oder Kreide.

- „Such' dir ein Feld“
- ◎ In einem markierten Bereich liegen mehrere KL bzw. alternative KL. Für jede\*n TN sollte ein KL-Feld vorhanden sein.

Die TN laufen zur Musik außen um den markierten Bereich herum.

Bei jedem Musikstopp sollen die TN schnellstmöglich ein Feld einer beliebigen KL besetzen.



### Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN, Vorstellen des Stunden-themas und des Geräts Koordinationsleiter, Sammlung von Gerätealternativen

#### ✓ Nutzungshinweise:

- Immer in das Feld der Koordinationsleiter treten und nicht auf den Rand (Wegrutschrisiko)
- Verschobene Koordinationsleitern erst wieder straffziehen

- ◎ Erste Bewegungserfahrung mit dem Betreten der Zielflächen/Leiterfelder, Schulung der Reaktions- und Orientierungsfähigkeit

- ✓ Für die Bewegungszeit mit Musik kann die ÜL verschiedene Bewegungsformen vorgeben: Laufvariationen (rückwärts, seitlich), Spinnengang, Froschsprünge, Krabbeln auf allen Vieren usw.

Bewegungs-  
arrangements  
03.2023

## Stundenverlauf und Inhalte

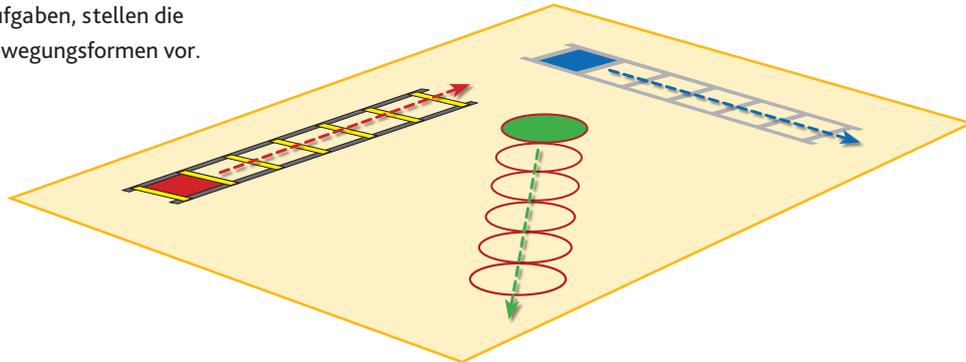
### ● „Denk' mit“

- In der Halle werden weitere KL und alternative KL ausgelegt bzw. durch Klebeband und Kreide erschaffen. Bei jeder KL wird ein Startfeld für die „Laufrichtung“ festgelegt. Die TN können sich die KL für jede Aufgabe frei auswählen, sollen jedoch immer mit Abstand zueinander hintereinander an einer KL die Aufgabe ausführen.

Die ÜL gibt eine Bewegungsaufgabe vor und die TN sollen diese in Bewegung umsetzen:

- „*Krabbele wie eine Kracke*“  
Jedes Feld wird mit beiden Händen berührt, die Füße trippeln außerhalb der Leiter mit.
- „*Hüpfe wie ein Hase*“  
Gleichzeitig setzen beide Hände immer ein Feld vor den Füßen auf, die beide im Feld hinter den Händen landen.
- „*Springe wie ein Känguru*“  
Beidbeinige Sprünge von Feld zu Feld oder auch ein über das andere Feld (je nach Leistungsniveau)
- „*Laufe wie ein Flamingo auf einem Bein*“  
Nur einen Bodenkontakt je Feld
- „*Laufe über Lava*“  
So schnell es geht, mit ein bis zwei Bodenkontakten oder Betreten von jedem Feld, immer schneller werdend.

Nach den Bewegungsaufgaben, stellen die TN eigene Ideen/Fortbewegungsformen vor.



## SCHWERPUNKT (30 Minuten)

### ● **Bewegungsstationen mit der Koordinationsleiter**

- Die TN bilden 2er- oder 3er-Gruppen.
- Entsprechend der Gruppenanzahl werden die folgenden 4 Stationen mit den vorhandenen KL und alternativen KL so oft aufgebaut, dass stets alle Kleingruppen eine Bewegungsmöglichkeit haben.
- An den Stationen werden die Bewegungsaufgaben anhand von Stationskarten ausgelegt.
- Ein Stationswechsel erfolgt nach 3 bis 5 Minuten, je nach Aktivitätsgrad an den Stationen.
- Die Umsetzung der Bewegungsaufgaben sollte nicht unter Zeitdruck ausgeführt werden.

### ● **Station 1: „Felderhüpfen“**

In Anlehnung an das Spiel „Hüpfekästchen“, bei dem Einzelfelder einbeinig und Doppelfelder beidbeinig besprungen werden, sollen die TN in allen einzelnen KL-Felder nacheinander ein- und/oder beidbeinige Sprünge ausführen. Nacheinander gibt jeweils ein\*e TN eine Hüpfvariation vor, die alle TN der jeweiligen Kleingruppe nachspringen.

## Absichten und Hinweise

- Gewöhnung an die Koordinationsleiter durch verschiedene Bewegungs-, Lauf- und Sprungformen, Schulung der Umstellungsfähigkeit, Anregung der Kreativität, Förderung der Mitgestaltung
- ✔ Die TN sollen sich gleichmäßig auf die KL verteilen (abhängig von KL- und TN-Anzahl).
- ✔ Eigene Ideen, die sich nicht ausschließlich an der Natur und Tierwelt orientieren, sind erwünscht.
- ✔ Freiwillig können TN auch nacheinander jeweils eine eigene Fortbewegungsform beschreiben und demonstrieren. Die anderen TN machen diese im Anschluss nach.

- Schulung der Gleichgewichts-, Umstellungs- und Reaktionsfähigkeit, Entwicklung individueller Sprungvariationen, Förderung der Kreativität

- ✔ **Allgemeiner Hinweis an die TN:**  
Erstmal jede Aufgabe in einem langsamen Tempo erproben, dann das Tempo steigern und erst am Ende mit maximaler Geschwindigkeit (flinke, kleine Sprünge/Schritte) ausführen.

- Umsetzung individueller Sprungvariationen

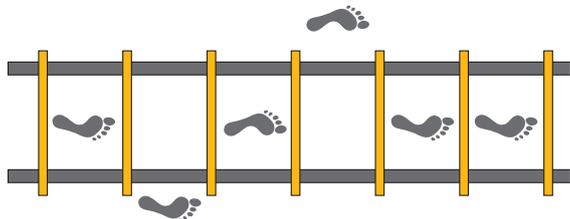
- ✔ **Hinweis an die TN:**
  - Erfindet ein- und zweibeinige Hüpfvariationen innerhalb der KL-Felder.
  - Nicht zu viele Sprungvariationen pro Durchlauf, damit sich alle folgenden TN die Sprünge merken können.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Station 2: „Einbeinige Sprungvariationen“

Die TN sollen jede\*r für sich inner- und außerhalb der Felder einbeinige Sprungvariationen erfinden und ausprobieren und anschließend den anderen TN der Kleingruppe vorstellen.

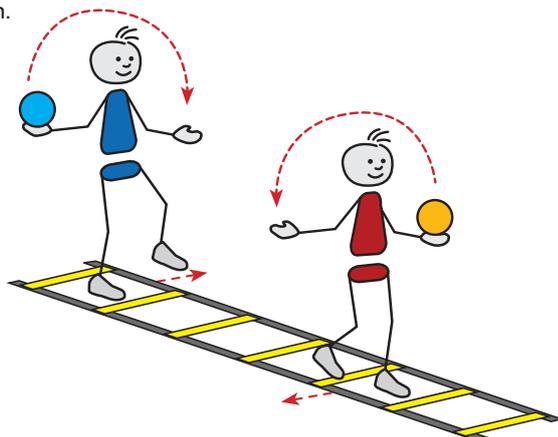
Es darf vorwärts, seitwärts, ggf. auch rückwärts und auch mit Drehungen gesprungen werden.



### ● Station 3: „Innen und außen/rechts und links mit Ball“

⊙ Jede\*r TN bekommt einen Ball.

Die TN sollen inner- und außerhalb der Felder Schritt- und Sprungvariationen erfinden, bei denen sie bei jedem Feld rechts und links aus dem KL-Feld heraustreten und das Heraustreten mit einer Ballbewegung (z. B. Ball hochwerfen und mit der entsprechenden Hand auffangen oder den Ball über dem Kopf in die andere Hand übergeben) in die gleiche Richtung kombinieren.

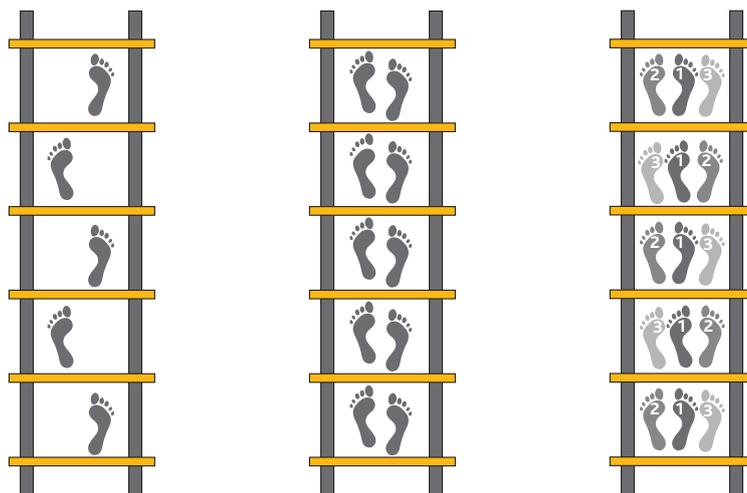


### ● Station 4: „Flotte Füße im Blindflug“

Die TN bekommen die Aufgabe, mit immer mehr Schritten in einem Feld je Durchgang die KL zu durchlaufen.

1. Durchlauf: in jedem Feld einen Schritt ausführen
  2. Durchlauf: in jedem Feld zwei Schritte ausführen
  3. Durchlauf: in jedem Feld drei Schritte ausführen
- Usw.

Dabei sollen sie möglichst den Blick gerade aushalten und nicht auf die Füße schauen.



## Absichten und Hinweise

⊙ Entwicklung individueller einbeiniger Sprungvariationen

### ✔ Zusatzaufgabe:

Die einbeinigen Sprungvariationen mit anderen Bewegungen, z. B. Klatschen und Drehungen, kombinieren.

⊙ Schulung der Koordination, Erproben von individuellen Sprungvariationen, Schulung der Seitigkeit (rechte und linke Körperseite)

### ✔ Hinweis an die TN:

Der Ball soll sich bei einem Sprung nach rechts außerhalb der KL in der rechten Hand befinden und bei einem Sprung nach links in der linken Hand.

⊙ Förderung der Bewegungsschnelligkeit, Steigerung der Bewegungsgeschwindigkeit, Schulung der Bewegungskoordination

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

- „Lieblingsübungen“
- Alle TN können sich frei hintereinander von KL zu KL bewegen und ihre Lieblingsübungen an den Stationen nochmals ausführen.

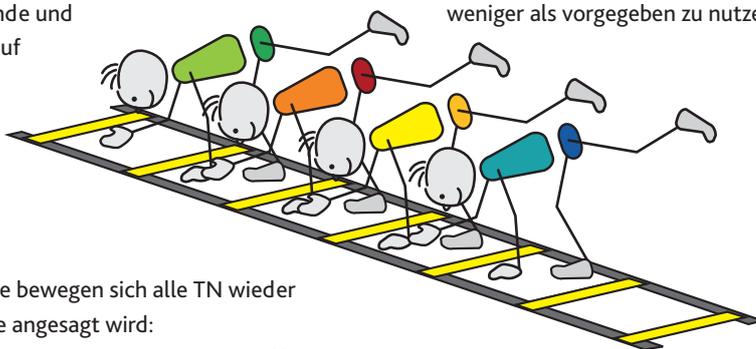
### AUSKLANG (10 Minuten)

- „Vier Hände und vier Füße“
- Alle TN bewegen sich frei im eigenen Tempo um alle KL bzw. alternativen KL herum.

Die ÜL ruft eine TN-Zahl und eine Anzahl für Hände und Füße.

Beispiel: „4 TN – 4 Hände und 4 Füße“.

- Entsprechend der genannten Zahl 4 treffen sich 4 TN an vier nebeneinanderliegenden Feldern einer KL.
- Die 4 TN sollen gemeinsam 4 Hände und 4 Füße in in den vier KL-Feldern auf dem Boden platzieren.
- Mögliche Lösung: Jede\*r TN steht in einem KL-Feld auf einem Bein und berührt mit einer Hand den Boden.



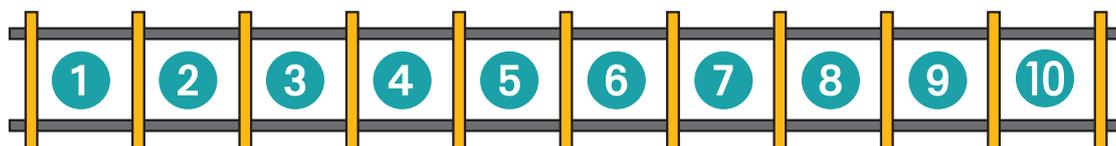
Nach Lösung der genannten Aufgabe bewegen sich alle TN wieder frei umher, bis die nächsten Aufgabe angesagt wird: „2 TN – 4 Hände und 3 Füße“, die dann wieder umgesetzt wird. Usw.

- „Koordinationsleiter-Barometer“
- Die Felder jeder KL werden mit 1, 2, 3 usw. als Bewertungspunkte durchnummeriert (z. B.: 1 = „gar nicht ...“ bis 10 = „sehr ...“).

Die ÜL stellt Fragen, die die TN durch Punktebewertungen beantworten (in ein entsprechendes Punktfeld stellen).

Mögliche Fragen:

- „Wie hat euch die gesamte Stunde mit der Koordinationsleiter und den alternativen Koordinationsleitern gefallen?“
  - „Wie kreativ warst du bei der Erfindung eigener Bewegungsformen/ Schritt- und Sprungvariationen an den Koordinationsleitern?“
  - „Welche Station hat dir am besten gefallen?“
- (Hinweis: hier nur Besetzung der nummerierten Felder 1 bis 4)



Zum Abschluss der Reflexion kann die ÜL die TN fragen, ob Sie noch weitere Stunden mit der KL durchführen möchten. „Möchtet ihr eine weitere Koordinationsstunde mit der KL erleben?“

Die TN, die dies mit hohen Punkten bewerten, können ihre konkreten Wünsche nennen, wenn sie welche haben.

- Am Ende der Stunde lobt die ÜL nochmals alle TN und verabschiedet die TN.
- Verabschiedung der TN, Abschluss der Bewegungseinheit

## Absichten und Hinweise

- Anwendung bekannter und erlernter Bewegungsformen
- Gemeinsames Abschlusspiel, Förderung der Interaktion und Kooperation der TN
- ✔ Hinweis:
  - Die genannte TN-Anzahl gibt auch immer die Anzahl der nutzbaren KL-Felder an.
  - Um die Aufgabe schwieriger zu gestalten, können die TN versuchen, ein KL-Feld weniger als vorgegeben zu nutzen.

- Reflexion der KL-Stunde, Aktivierung der TN hinsichtlich Mitgestaltung, Mitbestimmung sowie Teilhabe für eine nachhaltige Nutzung des Trainingsgerätes „Koordinationsleiter“

- ✔ Nicht nur Koordination, auch Präzision, Gleichgewicht, Rhythmusgefühl, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit sowie Schnelligkeit wurden in der Stunde mittels Koordinationsleiter angesteuert. Diesbezüglich können auch weitere Fragen je nach Alter der TN formuliert werden.

