

Otto von-Guericke Universität Magdeburg  
Fakultät für Humanwissenschaften  
Institut III: Sportwissenschaft  
Aufbaumodul 6-G: Konzeptualisierung im Gesundheits- und Rehabilitationssport  
Dozentin: Herr André Napiontek  
Wintersemester 2018/19  
Vorgelegt am 29.10.2018

# **Konzeption einer lehrpraktischen Übung (Kurstunde) Fit in den Herbst**

Verfasser:

Jonas Bernhagen; Matr.-Nr.216100; jonas.bernhagen@st.ovgu.de

Svantje Böker; Matr.-Nr. 216097; svantje.boeker@st.ovgu.de

Lisa Troitzsch; Matr.-Nr. 216521; lisa.troitzsch@st.ovgu.de

B.A. Sportwissenschaft, Gesundheits- und Rehabilitationssport

5. Semester

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1. Infoblatt zur indikationsspezifischen Lehreinheit .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Inhaltliche Schwerpunkte (Bedingungs-/Sachanalyse) ....</b>	<b>4</b>
2.1 Bedingungsanalyse.....	4
2.2 Sachanalyse.....	4
2.3 Didaktisch-methodische Überlegungen und Stundenablauf ....	4
<b>3. Unterrichtsentwurf .....</b>	<b>6</b>
<b>Schriftliche Ausarbeitung für eine Praxiseinheit .....</b>	<b>6</b>
<b>4. Reflexion .....</b>	<b>10</b>
<b>Selbstständigkeitserklärungen .....</b>	<b>12</b>

# 1. Infoblatt zur indikationsspezifischen Lehreinheit

## Beschreibung Zielgruppe:

- Präventionskurs/Sekundärprävention
- Dekonditionierung, Rückenerkrankungen, Herz-Kreislaufvorbelastungen
- Keine diagnostizierten Erkrankungen

## Ziele der Bewegungstherapie für indikationsspezifische Zielgruppe in Abhängigkeit von Ursachen/Symptomen:

### Motorische Lernziele:

- Verbesserung der Beweglichkeit, besonders bei der zur Verkürzung neigenden Muskulatur
- Kräftigung der gesamten Muskulatur
- Erlernen neuer Bewegungsabläufe

### Soziale Lernziele:

- Kennenlernen der Kursteilnehmer und Kontakte knüpfen
- Soziale Interaktion durch Partner- und Gruppenübungen

### Kognitive Lernziele:

- Koordinativ-kognitive Anforderungen

### Allgemeine Lernziele:

- Empowerment
- Verhaltensänderung
- Verhältnisänderung

## Speziell zu wählende/wiederkehrende Inhalte in der indikationsbezogenen Bewegungstherapie:

- Förderung der sozialen Kontakte
- Spaßfaktor, damit die Teilnehmer weiterhin Sport treiben
- Alltagstaugliche Übungen für zu Hause
- Effektwissen sollte vermittelt werden, damit die Teilnehmer den Sinn und Zweck hinter den Übungen verstehen
- Erfolgsmomente schaffen um die Motivation aufrecht zu erhalten

Unpassende Inhalte in der indikationsbezogenen Bewegungstherapie/Was darf ich nicht machen:

- Keine Unter- oder Überforderung
- Übungen für jeden möglich machen, Übungsalternativen aufzeigen

## **2. Inhaltliche Schwerpunkte (Bedingungs-/Sachanalyse)**

### **2.1 Bedingungsanalyse**

Die Kurseinheit „Fit in den Herbst“ ist für das Erwachsenenalter im Bereich der Sekundärprävention geeignet. Die Teilnehmer haben teilweise sportliche Vorerfahrungen, diese ist aber nicht zwingend vorhanden. Die Belastung des Kurses muss für alle Teilnehmer adäquat gewählt werden. Eine Unter- oder Überforderung darf nicht zustande kommen. Durch Variation der Übungen kann die Belastung individuell angepasst werden. Mit „Fit in den Herbst“ beginnt ein Kompaktkurs über drei Kurseinheiten, welche in demselben Sozialgefüge stattfinden. Mit dieser Einheit ist ein neues Sozialgefüge entstanden, welches über die kommenden Kurseinheiten gestärkt werden soll.

### **2.2 Sachanalyse**

Mit der Kurseinheit „Fit in den Herbst“ sollen die Teilnehmer längerfristig an eine sportliche Aktivität gebunden und die konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination) verbessert werden.

Mit der Erwärmung in Form einer kurzen Aerobic Einheit und einem Koordinationsspiel steht vor allem das Kennenlernen der anderen Kursteilnehmer im Vordergrund. Zusätzlich wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt und es findet eine Erwärmung der Gelenke statt. Mit dem anschließenden Ganzkörpertraining sollen große Muskelgruppen gekräftigt werden. Der Quadrizeps, die Ischiocrurale Muskulatur, die Rumpfmuskulatur und auch die Muskulatur der oberen Extremitäten werden im alltäglichen Leben oft benötigt und sind meist geschwächt und sollen gestärkt werden. Durch das Stationstraining in kleinen Gruppen fand auch hier eine soziale Interaktion zwischen den Teilnehmern statt, welche die Gruppendynamik förderte.

Abschließend folgten Übungen für die Dehnung und Mobilisation der Muskelgruppen, welche zuvor nicht beansprucht wurden.

### **2.3 Didaktisch-methodische Überlegungen und Stundenablauf**

Bei der Planung der Kursstunde muss berücksichtigt werden, dass dies der erste Termin eines Kompaktkurses ist. Aus diesem Grund sind Spiele und Übungen,

welche dem Kennenlernen dienen, sinnvoll. Auch bei Partner- bzw. Gruppenübungen kommen die Teilnehmer ins Gespräch und die soziale Interaktion wird so gefördert.

Bei der Durchführung der einzelnen Übungen ist auf eine korrekte Ausführung zu achten. Die Übungsleiter sollen Verbesserungen vornehmen und für die Beantwortung von Fragen bereitstehen. Während der Übungen soll Info- und Effektwissen weitergegeben werden. Zusätzlich ist die Belastung für alle Teilnehmer adäquat zu wählen, was durch Erleichterung bzw. Erschwerung der Übungen gewährleistet wird.

### 3. Unterrichtsentwurf

#### Schriftliche Ausarbeitung für eine Praxiseinheit

Name: Jonas Bernahgen, Svantje Böker, Lisa, Troitzsch

Datum: 22.10.2018

Seminar: Konzeptualisierung im hohen Lebensalter

Thema: Fit in den Herbst

Teilziel/Info- und Effektwissen	Zeitplan	Inhalt (Übungen/Übungsformen)	Organisation	Belastung (Übungsanzahl, Streckenlänge, Übungsdauer)	Maßnahmen (methodische Maßnahmen, Lernzielkontrolle, Besonderheiten)
Begrüßung	-	Einführung in die Thematik der Stunde	Übungsleiter frontal zu Kursteilnehmern	-	-
Erwärmung (Aerobic) <i>Herz-Kreislaufsystem; Gelenkerwärmung; Kennenlernen nach</i>	10 Minuten	1. marschieren 2. step touch <b>Sortieren nach Alter</b>	Frontaltraining, Teilnehmer stehen in einer langen	-	Begleitende Musik; Methodische Übungsreihe;

<p>verschiedenen Kategorien; soziale Interaktion/Kommunikation ; Verlust von Berührungssängsten</p>		<p>3. marschieren 4. V-Step Sortieren nach Vornamen 5. marschieren 6. A-Step Sortieren nach Größe 7. marschieren 8. V-Step + A-Step Sortieren nach Geburtsmonat 9. marschieren 10. Side to side (mit Schultern)</p>	Reihe		Kennenlernen untereinander
<p>Koordination Kognitivaufgabe; Dual- Task-Aufgabe; Übung zur Konzentration; Verbesserung des Reaktionsvermögens; Übung für den Alltag auf wechselnde Anforderungen</p>	10 Minuten	<p>Übungsleiter sagt eine Richtung, Teilnehmer springen in diese Richtung und sagen die Richtung an. Übungsleiter sagt eine Richtung, Teilnehmer springen in die Entgegengesetzte Richtung, aber sagen die gesagte Richtung an. Übungsleiter sagt eine Richtung, Teilnehmer springen in die Richtung, aber sagen die Entgegengesetzte Richtung an. Die Teilnehmer stellen sich</p>	Teilnehmer stehen nebeneinander im Kreis (gleich Blickrichtung), marschieren/trabe n und nehmen sich an die Hand	-	-



		mit der Blickrichtung immer im Wechsel hin. Es wird eine Richtung angesagt und die Teilnehmer (mit Blick zur Mitte) springen in die Richtung, Teilnehmer mit Blick nach außen, müssen in die entgegengesetzte Richtung springen, aber dieselbe Richtung sagen, wie vom Übungsleiter			
Zirkelerklärung	5 Minuten	Übungserklärung und -demonstration	Kursteilnehmer stehen an Station und Kursleiter macht Übungen vor	-	Hinweis zur richtigen Bewegungsausführung
Kräftigung <u>Übungen:</u> 1. die Sicherung durch das Geländer ermöglicht tiefere Squats 2. Die Hüfte muss fest und nach vorne gerichtet bleiben, damit die Bewegung aus der LWS kommt 3. Gerade Rückenhaltung und vorgeneigter Oberkörper, leicht gebeugte Knie; trainieren	35 Minuten	1. Squats am Geländer 2. Rotation der LWS mit Zugseil und Partner 3. Babelroing mit Zugseil 4. Trizepspresse an Geländer 5. Lunges an der Treppe 6. Plank am Geländer <u>Pausengestaltung:</u> 1. Arme Kreise vor- und rückwärts 2. Fußgelenksarbeit	Zirkeltraining mit 6 Stationen á 6 Leute; 2 Stationen immer frei	Jede Station wird 45 Sekunden ausgeführt; Nach jeder Station eine aktive Pause von 60-90 Sekunden; 2 Runden (Wechsel nach jeder Übung)	Korrektur durch Übungsleiter (Jeder Übungsleiter hat zwei Stationen zu leiten); Kontrollierte Bewegungsausführung

<p>der BWS</p> <p>4. Durch Abstand der Füße zum Gelände kann individuelle Schwierigkeitsgrad bestimmt werden, das Gelände stellt eine Übungserleichterung dar</p> <p>5. Durch Lunges wird die ischiocrurale Muskulatur trainiert, welche im Alltag häufig zur Abschwächung neigt</p> <p>6. Durch Abstand der Füße zu den Geländen kann der Schwierigkeitsgrad individuell bestimmt werden;</p> <p>Stärkung/Stabilisation des Rumpfes</p> <p><u>Pausen:</u></p> <p>Aktive Pausengestaltung um das HKS in Schwung zu behalten; In der aktiven Pause</p> <p>Mobilisationsübungen für die Gelenke;</p>		<p>3. Bein über die Seite nach vorne und hinten aus dem Hüftgelenk)</p> <p>4. bücken, als wollte man etwas aufheben</p> <p>5. Kreuzschritte</p> <p>6. Knie zum Bauch ziehen im Wechsel</p>			
Dehnen	2 Minuten	<p>1. seitliches Nackendehnen</p> <p>2. Hände zu den Füßen</p>	Teilnehmer stehen im Kreis mit Übungsleiter und Übungsleiter macht Übungen vor	30 Sekunden pro Übung	Übungen nicht über eine leichte Schmerzschwelle

## 4. Reflexion

Die Kurseinheit „Fit in den Herbst“ startete mit einer gelungenen Aerobic Einheit, welche gleichzeitig als Kennenlernspiel diente. Die Musik wurde gut zur Motivation genutzt. Die Übungen konnten von allen Teilnehmern mitgemacht werden und haben niemanden über- oder unterfordert. Durch diese Startphase wurde die soziale Interaktion der Gruppe gefördert und die Stimmung unter den Teilnehmern wurde aufgelockert.

Anschließend wurde eine Koordinationsübung eingefügt. Hierbei stieg die Schwierigkeit mit jeder Übung an, sodass niemand unterfordert war. Bei dieser Übung wurde nicht berücksichtigt, dass die Teilnehmer sich noch nicht näher kennen und möglicherweise Berührungsängste auftreten könnten. Die Übung sollte zu Beginn ohne Händeanfassen durchgeführt werden, so dass die Teilnehmer, ohne sich zu berühren, in einem Kreis stehen.

Die Hauptphase hat den gesamten Park, inklusive der Treppen, Geländer und Gehwege, einbezogen. Dadurch wurden Möglichkeiten aufgezeigt, Outdoor Aktivitäten zu gestalten. Die Kräftigungsübungen haben alle Muskelgruppen beansprucht und waren abwechslungsreich gewählt. Da jede Station von einem Übungsleiter betreut wurde, konnten Korrekturen gegeben und die Teilnehmer angetrieben und motiviert werden. Für die vorgesehene Zielgruppe fehlte an den Stationen das Effekt- und Informationswissen. Der Grund wieso genau diese Übungen sinnvoll sind, wurde nicht vermittelt. Ebenso war die Intensitätsregulierung mit den Zugbändern für die Teilnehmer schwierig. Dieses Problem kann durch den Einsatz von Terrabändern behoben werden. Im Weiteren wurde die Schwierigkeit bei den Trizepsdips von den Teilnehmern als zu hoch eingeschätzt. Durch fehlende Anweisungen von den Übungsleitern bezüglich der Ausführung war die Durchführung bei jedem Teilnehmer unterschiedlich. Mit genauen Anweisungen zu der Übungsausführung können Fehler verhindert und eine für die Gruppe adäquate Belastung geschaffen werden.

Zum Abschluss wurde eine kleine Dehnung durchgeführt. Hierbei wurden auf Grund der Zeitplanung nur zwei Übungen gewählt. Da während der aktiven Pausen, zwischen den Übungen, bereits auf Beweglichkeit der Schulter, Hüfte und des Fußgelenkes gesetzt wurde, reichten zum Abschluss eine Dehnung für Nacken und

Rücken. Falls mehr Zeit zur Verfügung steht, sollte die Dehnung zum Abschluss mehr Übungen enthalten. Zusätzlich könnte eine Entspannungsmusik unterstützend wirken, um das Herz-Kreislaufsystem herunter zu fahren.

Die Zeiteinteilung der gesamten Stunde ist wie geplant gelaufen. Der Hauptteil hat insgesamt den größten Anteil ausgemacht und war von der Dauer gut gewählt, sodass keine Über- oder Unterbelastung zustande kam.

# Selbstständigkeitserklärungen

Name: Bernhagen

Vorname: Jonas

geb. am: 18.08.1997

Matrikel- Nr.: 216100

Hiermit versichere ich, dass die vorliegende Belegarbeit „Konzeption einer lehrpraktischen Übung (Kurstunde) Fit in den Herbst“ selbständig verfasst wurde, dass keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt wurden und dass die Stellen der Arbeit, die aus fremden literarischen Werken oder Darstellungen wissenschaftlicher oder technischer Art übernommen wurden, einschließlich der in den elektronischen Medien veröffentlichten Quellen, unter Hinweis auf die Quelle gekennzeichnet wurden.

Mir ist bekannt, dass Verstöße gegen das Urheberrecht, Unterlassungs- und Schadensersatzansprüche des Urhebers sowie eine strafrechtliche Ahndung durch die Strafverfolgungsbehörden begründen kann.

Magdeburg, den 29.10.2018



Unterschrift

(Bernhagen)

Name: Böker

Vorname: Svantje

geb. am: 12.05.1997

Matrikel- Nr.: 216097

Hiermit versichere ich, dass die vorliegende Belegarbeit „Konzeption einer lehrpraktischen Übung (Kurstunde) Fit in den Herbst“ selbständig verfasst wurde, dass keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt wurden und dass die Stellen der Arbeit, die aus fremden literarischen Werken oder Darstellungen wissenschaftlicher oder technischer Art übernommen wurden, einschließlich der in den elektronischen Medien veröffentlichten Quellen, unter Hinweis auf die Quelle gekennzeichnet wurden.

Mir ist bekannt, dass Verstöße gegen das Urheberrecht, Unterlassungs- und Schadensersatzansprüche des Urhebers sowie eine strafrechtliche Ahndung durch die Strafverfolgungsbehörden begründen kann.

Magdeburg, den 29.10.2018

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'S. Böker', is written over a horizontal line.

Unterschrift

(Böker)

Name: Troitzsch

Vorname: Lisa

geb. am: 07.10.1996

Matrikel- Nr.: 216521

Hiermit versichere ich, dass die vorliegende Belegarbeit „Konzeption einer  
lehrpraktischen Übung (Kurstunde) Fit in den Herbst“ selbständig verfasst wurde,  
dass keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt wurden und  
dass die Stellen der Arbeit, die aus fremden literarischen Werken oder Darstellungen  
wissenschaftlicher oder technischer Art übernommen wurden, einschließlich der in  
den elektronischen Medien veröffentlichten Quellen, unter Hinweis auf die Quelle  
gekennzeichnet wurden.

Mir ist bekannt, dass Verstöße gegen das Urheberrecht, Unterlassungs- und  
Schadensersatzansprüche des Urhebers sowie eine strafrechtliche Ahndung durch  
die Strafverfolgungsbehörden begründen kann.

Magdeburg, den 29.10.2018



Unterschrift

(Troitzsch)