

Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

Institut III: Sport, Sprache und Philosophie

Bereich: Sportwissenschaft – Gesundheit und körperliche Aktivität

Lehrkraft: André Napiontek

Semester: WiSe 2018/19

Konzeption einer lehrpraktischen Übung (Balance-Fit)

Referenten: Beileke, Phillip; Bullert, Jaques; Rezepin, Maxim

Datum/Uhrzeit: 29.10.2018 / 7:15 - 8:45 Uhr

Anzahl der Teilnehmer: 25

Materialien/Geräte: Weichbodenmatten, Airex-Pads, Bosubälle, Seile,
Redondobälle

Stundenthema: Balance-Fit

Inhaltsverzeichnis

1 Information zur indikationsspezifischen Lehreinheit	3
2 Inhaltliche Schwerpunkte (Bedingungs-/ Sachanalyse)	4
3 Unterrichtsentwurf	7
4 Reflexion/Auswertung der Stunde	10
5 Literaturverzeichnis	11
6 Eigenständigkeitserklärung	12

1 Information zur indikationsspezifischen Lehreinheit

Beschreibung Zielgruppe:

- Indikation: Rückenerkrankungen, Herz-Kreislaufvorbelastungen
- Kontraindikationen: akuter Bandscheibenvorfall, akute Arthritis, signifikanter Gelenkschaden an den gewichtstragenden Gelenken
- Ursachen/Symptome: Übergewicht, Bewegungsmangel, Arthrose, Hypertonie, muskuläre Dysbalancen, Fehlbelastungen

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

- Motorische Lernziele: Schulung der koordinativen Fähigkeiten (mit Schwerpunkt Gleichgewicht), Verbesserung der statischen und dynamischen Haltungskontrolle, Optimierung der Bewegungsqualität, Verbesserung der Rumpfstabilisierung Wiederherstellung der aktiven Gelenkstabilität und Gelenkfunktion,
- Soziale Lernziele: Förderung der Gruppendynamik durch Partnerübungen, Förderung der Selbstständigkeit im Alltag durch Erhöhung der Gangqualität und -sicherheit (Sturzprävention),
- Kognitive Lernziele: Verbindung verschiedener gleichzeitig ablaufender Bewegungsausführungen, um die Verknüpfung der Synapsen innerhalb des Gehirns zu fördern

Speziell zu wählende/wiederkehrende Inhalte in der indikationsbezogenen Bewegungstherapie:

- Gleichgewichtsübungen in Kombination mit Krafttraining (Kräftigung tiefliegender Muskulatur durch instabilen Untergrund)
- Übungen zur Mobilisation der Fuß-, Knie- & Hüftgelenke

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

- Sprünge, intensives Kardiotraining, Übungen mit hohem Sturzrisiko

2 Inhaltliche Schwerpunkte (Bedingungs-/ Sachanalyse)

Bedingungsanalyse: Die Kurseinheit wurde für Personen des späten Erwachsenenalters konzipiert welche durchschnittliche sportliche Vorerfahrungen/Kenntnisse aufweisen. Die Übungen wurden so ausgewählt, dass dadurch eine moderate Intensität erreicht wird. Die Indikationen dabei sind Rückenerkrankungen sowie Herz-Kreislaufvorbelastungen. Sicherheitsmaßnahmen in Form von Partner- oder Geräteunterstützung (Wand, Weichbodenmatten etc.) sind zu beachten. Weitere zu beachtende Besonderheiten sind das Bereitstellen der entsprechenden Geräte/Materialien (instabile Unterlagen).

Sachanalyse: Mit der Kurseinheit Balance-Fit sollen die Teilnehmer durch sensomotorisches Training ihre Bewegungen im Alltag sicherer und ökonomischer umsetzen. Die Erwärmung galt dabei der Anregung des Herz-Kreislaufsystems. Dabei wurden Materialien mit einbezogen, die im darauffolgenden Hauptteil benutzt wurden. Der Kursteilnehmer sollte sich dabei langsam an die Materialien gewöhnen. Der Einstieg in den Hauptteil galt der Mobilisierung der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke. Gefolgt von verschiedenen Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen wurde der Hauptteil abgerundet. Dabei wurden vor allem die tiefliegenden Muskeln (Stabilisatoren) angesprochen. Als Abschluss wurden zu den im Hauptteil beanspruchten Muskelgruppen Dehnübungen durchgeführt. Die zu erwartenden Ergebnisse sind unter anderem die Kräftigung der tieferliegenden Muskulatur, Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit und der damit verbundenen Sturzprophylaxe. Besonderheiten im Verlauf der Kursstunde sind unter anderem das bereithalten verschiedener Variationen der einzelnen Übungen, falls der/die Teilnehmer/in bestimmte Übungen nicht ausführen kann

Didaktisch-methodische Überlegung und Stundenablauf:

- kurze theoretische Einführung in das Thema „sensomotorisches Training“
- Kursstunde eingeteilt in Erwärmung, Hauptteil & Cool-Down
- Anpassung des Schwierigkeitsgrades der einzelnen Übungen an das individuelle Niveau des Trainierenden
- Inhalte der Kursstunde so gewählt, dass diese aufeinander aufbauen und sich das Anforderungsniveau von Übung zu Übung steigert
- besondere Vorsicht bezüglich des Sturzrisikos bei Personen mit eingeschränkter motorischer Leistungsfähigkeit (z.B. bei älteren Menschen mit motorischen Störungen)
- Korrektur bei falscher Ausführung der Übungen, Hinweis auf die zu beachtenden Schwerpunkte (Haltung), ggf. Hilfestellung anbieten

Infosequenz zum sensomotorischen Training

Bezüglich der Indikation unserer Zielgruppe (Rückenerkrankungen und Herzkreislaufl-Vorbelastungen) weisen eine Vielzahl von Rückenschmerzpatienten Koordinationsstörungen der Rumpfmuskulatur auf. Diese ist sowohl bei Alltagsbewegungen als auch beim Sport von hoher Bedeutung, denn die Rumpfstabilität kann nur gewährleistet werden, wenn die entscheidende Muskulatur zur richtigen Zeit und mit angemessenem Krafteinsatz reagiert. Aus diesem Grund spielen koordinative Übungen in der Behandlung von Rückenbeschwerden eine sehr wichtige Rolle in der trainingstherapeutischen Behandlung. Zudem sollten koordinative Inhalte mit einer Schulung der Wahrnehmung einhergehen und dadurch ein wirkungsvolles sensomotorisches Training bilden (vgl. Schlumberger, 2005). Nach Froböse und Nellessen (1998) beinhaltet das Sensomotorische Training zum einen statisches (posturales), aber auch dynamisches Balance-Training, welches den Schwerpunkt unserer Kursstunde darstellt. Durch den sensomotorischen Lernprozess soll der Kursteilnehmer lernen, die Haltungsstabilität zu verbessern, die Zielmuskulatur in der Bewegung zum richtigen Zeitpunkt einzusetzen, den Muskeleinsatz abgestimmt mit den anderen Muskeln zu vollziehen sowie schnell der Belastung zur Folge Kraft zu entwickeln (vgl. Laube & Hildebrandt, 2000). Viele Autoren sind sich einig, dass die Sensomotorik an der Entstehung und Aufrechterhaltung von Rückenschmerzen beteiligt ist. Das Kraft- und Koordinationstraining sowie auch das Training der lokalen und globalen Stabilisatoren (M. erector spinae, M. multifidus, M. transversus abdominis etc.), das wir immer wieder versucht haben in unserer Stunde miteinzubringen, kann dabei eine geeignete Präventionsmaßnahme darstellen (vgl. Hildebrand, 2004, Bruhn et al., 2004).

3 Unterrichtsentwurf

Unterrichtsentwurf für eine Praxiseinheit						
Name: Phillip Beileke, Jaques Bullert, Maxim Rezepin				Datum: 29.10.2018		
Seminar: Konzeptualisierung und Realisierung: Bewegungstherapie				Thema: Balance-Fitness		
Teilziel	Zeit	Inhalte (Übungen, Übungsformen)	Organisation (Aufstellungs-, Einteilungs- und Betriebsformen)	Belastungsnormative (Übungsanzahl, Streckenlänge, Übungsdauer)	Maßnahmen (Methodische Maßnahmen, Lernzielkontrolle, Besonderheiten)	Effektwissen
Erwärmung Jaques	10-15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Jeder ein Seil und Seilspringen beim Laufen durch den Raum → überkreuzt → Knie leicht anheben → Fersen zu Gesäß → seitlich laufen dabei - stehen bleiben und auf der Stelle weitermachen → auf Fußspitzen und Hacken abwechselnd → Wechselsprünge - Seile hinlegen und wieder 	- freie Bewegung im Raum	- pro Gelenk & Muskelgruppe min. eine Übung	- ÜL gibt Übungen vor & macht sie vor	HKS in Schwung bringen Muskeln erwärmen und Gelenke mobilisieren

		<ul style="list-style-type: none"> - im Raum umherlaufen Übungen machen & dann dazu Feuer/Wasser/Sturm → vorwärts/seitwärts/rückwärts drüber → vorwärts/seitwärts/Rückwärts leichter Sprung auf ein Bein -> halten -> und zurück → Äpfel pflücken 	<ul style="list-style-type: none"> - je Element eine bestimmte Ausgangsstellung eingenommen (auf Kommando) Wasser -> Einbeinstand auf Step-Bret + Armeinsatz Sturm -> Liegestütz im Gleichgewicht mit Partner Feuer -> Seiltrommeln mit Partner 	- 2 Runden pro Element + Intensitätssteigerung	- spielerisches Kennenlernen durch Partnerübungen, Aktivierung HKS & Mobilisation	
Hauptteil Phillip	50 min - 10 min	<p><i>Gewöhnung an Barfußarbeit (auf Matte)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - locker vor & zurück - schmal vor & breit zurück - breit vor & schmal zurück - auf Zehenspitzen vor & auf Hacken zurück - auf Hacken vor & Zehenspitzen zurück - auf Fußinnenseite vor und normal zurück - auf Fußaußenseite vor und normal zurück <ul style="list-style-type: none"> - auf- & absteigen vom Airex-Pad - A-Step von Airex-Pad auf Matte 	- Partner-Gassenaufstellung	14 Übungen	Mobilisation Hüft-, Knie- & Fußgelenk	<p>Fußgelenk an nachfolgende Belastungen gewöhnen, Gangschulung</p> <p>tief liegende Muskulatur ansprechen durch instabilen Untergrund</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - stand auf Airex-Pad + Gewichtsverlagerung (vor/zurück/links/rechts) - Marsch auf Airex-Pad + Steigerung - im Einbeinstand Fuß vor & zurück pendeln - im Einbeinstand Fuß vor Körper nach links/rechts pendeln - im Einbeinstand Oberschenkel nach innen & außen rotieren (rechte/linke Seite) 				<p>Koordination durch gleichzeitiges ausüben von statischen & dynamischen Bewegungen schulen -> Sturzprophylaxe Beweglichkeit im Hüftgelenk fördern</p>
- 10 min	<p><i>Sensomotorisches Training auf Airex-Pad (mit Redondobällen)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Handgelenke mit Ball mobilisieren - Ball um den Körper geben (links/rechts) - Ball über Kopf & hinter Rücken übergeben - Ball unter den Beinen im Wechsel übergeben in andere Hand - im Stand den Ball auf & ab werfen/fangen - im Stand den Ball mit rechts werfen/fangen 	- Partner-Gassenaufstellung	- 15 Übungen	- Auge-Hand Koordination, Gleichgewichtsfähigkeit, Training der Stabilisatoren	<p>Mobilisierung der Schultergelenke, Hüftgelenk</p> <p>Auge-Hand Koordination, Gleichgewichtsfähigkeit, Training der Stabilisatoren</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - im Stand den Ball mit links werfen/fangen - im Stand den Ball von linker in rechter Hand spielen (hohen Bogen) - das gleiche Programm im Einbeinstand 				
- 10 min	<p><i>Partnerübungen (mit Redondobällen)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball aus leichter Kniebeuge mit beiden Händen zum Partner spielen - Ball mit rechts/links werfen & fangen - Bälle gleichzeitig werfen & fangen mit rechts/links - im Einbeinstand den Ball zum Partner spielen (mit beiden Händen) - im Einbeinstand werfen & fangen mit rechts/links - im Einbeinstand werfen rechts/links & fangen auf Kommando des Partners mit rechts o. links - im Einbeinstand gleichzeitig Bälle werfen/fangen 	<ul style="list-style-type: none"> - Partner-Gassenaufstellung - dabei locker vor/zurück auf matte laufen - Zuspäts mit leichter Oberkörperverwindung - marschieren auf dem Airex-Pad - im „Treppensteigen“ auf Airex-Pad rauf/runter - Wechsel auf diagonales Bein (zur Hand die fängt) - freie Bein macht Halbkreisbewegung 	7 Übungen	- Auge-Hand Koordination, Gleichgewichtsfähigkeit, Kognition, Reaktionsfähigkeit	<p>Kräftigung der Oberschenkel & Waden, Schulung Gleichgewichtsfähigkeit, Koordinierung mehrere Bewegungen die gleichzeitig ablaufen</p>

Maxim	- 5 min	Mobilisation der Wirbelsäule (mit Redondobällen) <ul style="list-style-type: none"> - Ball seitlich an rechten/linken Oberschenkel auf-/abrollen - Ball an Vorderseite der Beine auf-/abrollen - Ball über Kopf strecken + links/rechts Neigung (Flanken dehnen) - Ball mit ausgestrecktem Arm + Oberkörperrotation rechts/links 	- Partner-Gassenaufstellung	- 4 Übungen	- Pause vom Einbeinstand, Gleichgewichtsfähigkeit	Wirbelsäulenbeweglichkeit, Mobilisation BWS, Dehnung der ischiocruralen Muskulatur, Dehnung der Flanken sowie Atemhilfsmuskulatur, Mobilisation LWS und HWS
	- 10 min	Leichte Kräftigung (mit Airexpad und Redondobällen) <ul style="list-style-type: none"> - Ausfallschritt rechte und linke Seite - Bein nach hinten strecken (rechts/links) - Bein zur Seite strecken (rechts/links) - In leichter Kniebeuge um die Beine herumgeben und in der Aufwärtsbewegung in den Einbeinstand gehen - im Einbeinstand Ball über Kopf strecken und zum Knie führen (rechts/links) 	- Partner-Gassenaufstellung	- 5 Übungen	Kräftigung der Bein-, Gesäß- & Rückenmuskulatur	Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur (Quadriceps femoris) + gluteus maximus + ischiocrurale Muskeln Kräftigung der Hüftabduktoren Kräftigung der Stabilisatoren und des Gleichgewichts durch den Einbeinstand Kräftigung des Rückenstreckers (als unterstützende Muskulatur)

Cool-Down	- 5 min	Dehnung <ul style="list-style-type: none"> - Kinn zur Brust & Kopf links und rechts - Knie aufstellen und zur Seite bewegen → Kopf gleichzeitig entgegengesetzt - im Liegen ein Bein anziehen - für Rückseite: Bein lang und Arm zu Fuß - für Vorderseite: Fuß zum Gesäß mit Hand (auf Seite) - Fußkreisen 		- 6 Übungen	Dehnung der beanspruchten Muskulatur	Mobilisation HWS Mobilisation und Dehnung der BWS und LWS Dehnung gluteus m. Dehnung der ischiocruralen Muskulatur Dehnung des quadriceps femoris Mobilisation Fußgelenk
------------------	---------	---	--	-------------	--------------------------------------	---

4 Reflexion/Auswertung der Stunde

Die Umsetzung der in der Vorbereitung geplanten Inhalte lief planmäßig. Vom Zeitmanagement konnten wir alle geplanten Inhalte umsetzen und hätten auch noch Übungen im Repertoire gehabt. Die Kursteilnehmer konnten die Übungen ohne Probleme umsetzen. Bei der Umsetzung der Übungen haben wir den Kursteilnehmern Hinweise gegeben, worauf man bei der Umsetzung der Übungen mit der speziellen Zielgruppe achten sollte und wie ggf. Abwandlungen der Übungen realisiert werden können. Darüber hinaus haben wir versucht, den Teilnehmern zu den einzelnen Übungen nicht nur das Handlungswissen, sondern auch das Effektwissen zu vermitteln. Die Übungen wurden so ausgewählt, dass das Risiko für Verletzungen oder Unfälle so gering wie möglich gehalten wurde. In der Erwärmung hätten wir einen leichteren Einstieg wählen und das Spiel „Feuer, Wasser, Sturm“ interaktiver gestalten sollen.

Bei der Umsetzung der Übungen hätten wir als Übungsleiter noch etwas ausführlicher das Effektwissen vermitteln können. Darüber hinaus lief die Kursstunde sehr ruhig ab, woraufhin wir die Gruppe ein Stück weit mehr motivieren hätten können, um die Aktivität zu steigern.

5 Literaturverzeichnis

Elste, K. (2008). *Sensomotorisches Training im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zur Rückenschmerzprävention*. Halle (Saale): Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg.

Froböse, I., Nellessen, G. (1998). *Training in der Therapie*. Wiesbaden: Ullstein Medical.

Laube, W., Hildebrandt, H. (2000). *Auswirkungen einer defizitären Propriozeption auf die Bewegungsprogrammierung*. Stuttgart: Thieme.

Oltmann, K. (2006). *Aufwärmprogramme für jede Gelegenheit*. Münster: Philippka-Verlag.

Oltmann, K. (2007). *Sensomotorisches Training für Leistungsentwicklung und Prävention*. Münster: Philippka-Sportverlag.

Schlumberger, A. (2005). *Medizinische Trainingstherapie*. München: Urban & Fischer.

Steib, S., Pfeiffer, K. & Zech, A. (2014). *Funktionelles Training mit Hand- und Kleingeräten*. Berlin: Springer Verlag.

6 Eigenständigkeitserklärung

Hiermit versichern wir, dass die vorliegende Arbeit, 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.

Magdeburg, den 29.10.2018

Unterschrift

Beilke
F. Buller
M. Ruten