

Otto-von-Guericke Universität Magdeburg

Fakultät für Humanwissenschaften

Institut III: Bereich Sportwissenschaft – Gesundheit und körperliche Aktivität

Bewegungspraxis

Lehrkraft: Andre Napiontek

Wintersemester 2018

vorgelegt am 12.11.2018



Konzeption einer lehrpraktischen Übung (Kurstunde)

Tabea Lieselotte Gagelmann

Matrikelnummer: 214886

Sportwissenschaft

Gesundheits- und Rehabilitationssport

5. Semester

tabea.gagelmann@st.ovgu.de

Noemi Sikorra

Matrikelnummer: 215774

Sportwissenschaft

Gesundheits- und Rehabilitationssport

5. Semester

noemi.sikorra@st.ovgu.de

Bauch - Beine - Po: Bewegungsprogramm in Anlehnung an ein Pilatestraining

05.11.2018 von 7.15 Uhr bis 8.35 Uhr

Gruppe: Sekundärprävention

(Dekonditionierung, Rückenerkrankungen, Herz-Kreislaufvorbelastungen)

Anzahl der Teilnehmer: 22

Materialien und Geräte: Matte, Redondoball, Faszienrolle, Gymnastikstab, Tennisball

Inhaltsverzeichnis

1 Infoblatt zur indikationsspezifischen Lehreinheit	3
2 Inhaltliche Schwerpunkte	4
2.1 Bedingungsanalyse	4
2.2 Sachanalyse	4
2.3 Didaktisch-methodische Überlegungen	7
3 Unterrichtsentwurf	9
4 Reflexion	17
5 Literaturverzeichnis	
Eigenständigkeitserklärung	

1 Infoblatt zur indikationsspezifischen Lehreinheit

Beschreibung der Zielgruppe

- Sekundärprävention
- Indikation: Dekonditionierung, Rückenerkrankungen, Herz-Kreislaufvorbelastungen
- Ursachen/Symptome: bspw. unspezifische, akute (Rücken-) Schmerzen, Kraftdefizite, Bewegungseinschränkungen, u.a.

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

- Motorische Lernziele:
 - Mobilisation
 - Kräftigung
 - inter- und intramuskuläre Koordination
 - Dehnung
- Soziale Lernziele:
 - Kooperation
 - Teamfähigkeit
- Kognitive Lernziele:
 - Kreativität fördern
 - Denkprozesse fördern und optimieren
 - Weitere Vernetzungen der Gehirnzellen schaffen

Speziell zu wählende/wiederkehrende Inhalte in der indikationsbezogenen Bewegungstherapie

- Erwärmung mit moderater Kreislauf-Belastung
- Kräftigung im Bereich der Hypertrophie
- Cool Down/Dehnung, um Beweglichkeit herzustellen/zu erhalten

Unpassende Inhalte in der indikationsbezogenen Bewegungstherapie / Was darf ich nichtmachen?

- Zu hohe Belastung, da überwiegend bewegungsunerfahrene Zielgruppe
- Überlastungen vermeiden

2 Inhaltliche Schwerpunkte

2.1 Bedingungsanalyse

Der Altersbereich der Zielgruppe liegt im mittleren bis höheren Erwachsenenalter. Gründe für den Einsatz dieser therapeutischen Maßnahme im Sinne eines Sportkonzeptes sind mögliche Krankheitsbilder, wie Dekonditionierung, Rückenerkrankungen und Herz-Kreislaufvorbelastungen. Sportliche Vorerfahrungen bestehen innerhalb dieser Zielgruppe soweit nicht beziehungsweise nur in geringem Maße. Demzufolge sind die Teilnehmer nur in geringem bis moderatem Maße belastbar. Die Gruppe trifft sich zum dritten Mal. Somit haben sie schon miteinander kooperiert und sich kennengelernt.

2.2 Sachanalyse

Ziele des gesundheitsorientierten Bewegungskonzeptes für diese Zielgruppe im Allgemeinen sind vor allem die Reduzierung von Bewegungsmangel sowie die Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken. Speziell auf das Bewegungskonzept bezogen, wird auf die Kräftigung und die Beweglichkeit der Körpermitte abgezielt. Umgesetzt wurde dies durch ein zielgerichtetes Bewegungstraining für die Kraftausdauer im Fokus „Bauch-Beine-Po“ in Anlehnung an ein Pilatestraining. Diese Stunde bildete die dritte und abschließende Einheit eines kurzen Kompaktkurses. Zuvor wurden die Stunden zum Thema „Bewegt in den Herbst“ und „Balance Fitness“ durchgeführt. Ziel war es, die Teilnehmer von dem Programm zu überzeugen und zur weiteren Teilnahme zu motivieren.

Das Pilates - Training ist ein von Joseph Pilates entwickeltes Trainingskonzept, welches auf seinen philosophischen Überlegungen (seiner Vision von Gesundheit und Wohlbefinden) basiert (vgl. Geweniger & Bohlander, 2016, S. 12). Anhand Pilates' Schriften wurden vom amerikanischen Pilates - Verband drei grundlegende Prinzipien der Philosophie Pilates' zusammengefasst: Whole Body Health (Ganzkörpergesundheit), Whole Body Commitment, und Breath (Atmung) (vgl. Geweniger & Bohlander, 2016, S. 12). Whole Body Health umschreibt das ausgewogene Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele, welches durch Körperübungen und Bewegungen an der frischen Luft, angemessene Ernährung, Körperpflege und eine ausgewogene Work-Life-Balance erreicht wird (vgl. Geweniger & Bohlander, 2016, S. 12). Whole Body Commitment ist die Verpflichtung für den gesamten Körper, sich einer Sache voll und ganz zu widmen und an seine natürlichen

Grenzen zu gehen (vgl. Geweniger & Bohlander, 2016, S. 12). Ein weiteres wesentliches Element der Pilates-Methode ist das Erlernen einer korrekten Atmung (vgl. Geweniger & Bohlander, 2016, S. 12). Dabei soll auf eine konsequente und gleichmäßige Ein- und vor allem Ausatmung geachtet werden (vgl. Geweniger & Bohlander, 2016, S. 12). Laut Pilates stellt die gleichmäßige Atmung ein Grundelement des Pilates-Trainingskonzeptes dar, denn diese bewirkt eine optimale Funktion des Körpers, eine Reinigung des Körpers, eine Verjüngung, Stärkung und Kräftigung des Ausführenden (vgl. Geweniger & Bohlander, 2016, S. 12). Die Pilates-Methode anzuwenden bedeutet damit Ganzkörperübungen auszuführen (Whole Body Movement), durch bewusste Atmung natürliche Bewegungen zu fördern (Breathing), durch ausgewogene Entwicklung von Muskelkraft und Beweglichkeit effizient und biomechanisch sinnvoll die Gelenke zu belasten (Balanced Muscle Developement), konstante mentale Konzentration während der Ausführung der Körperübungen aufzubringen (Concentration), durch Kontrolle der Bewegung nur die für die jeweilige Übung notwendige Muskelkraft aufzubringen, d.h. Energie ökonomisch einzusetzen (Contrology), den Körper aus einem starken Zentrum, dem Powerhouse/Kraftzylinder heraus zu bewegen (Centering), präzise festgelegte, gezielte Bewegungen so korrekt wie möglich durchzuführen (Precision), den natürlichen Bewegungsrhythmus durch die Atmung zu bahnen und die Muskelaktivität zu stimulieren (Rhythm) (vgl. Geweniger & Bohlander, 2016, S. 20). Pilates nannte seine Methode ‚Contrology‘ (Kontrolle): Diese forderte strikte Disziplin über Körper und Geist. Über eine kontrollierte Ausübung der Körperübungen soll Energie ökonomisch umgesetzt werden (vgl. Geweniger & Bohlander, 2016, S. 20). Vor der Ausführung jeder Körperübung kommt der kernstabilisierenden Muskulatur (der Muskulatur der Körpermitte/Powerhouse/Kraftzylinder) zentrale Bedeutung zu (vgl. Geweniger & Bohlander, 2016, S. 26). Das Powerhouse umfasst dabei die Bauchmuskelgruppe (gerade und schräge) in Synergie mit den Rückenmuskeln (direkt und indirekt). An der aktiven Stabilisation sind die horizontalen Kraftsysteme Beckenboden und Zwerchfell mit beteiligt (vgl. Geweniger & Bohlander, 2016, S. 26). Traditionell gibt es demnach in der Pilates-Methode eine feste Vorstellung der aktiven Organisation der Muskulatur des Menschen (vgl. Geweniger & Bohlander, 2016, S. 26). Zielsetzungen im Pilates-Training sind u.a. ein Kraftzuwachs durch Widerstandstraining, eine Verbesserung der Beweglichkeit durch geführte Bewegungen sowie eine Verbesserung der Koordination durch koordinativ komplexe Übungen auf instabilem Untergrund (vgl. Geweniger & Bohlander, 2016, S. 12/13).

Mit der Ausführung des gesundheitsorientierten Bewegungskonzeptes wurden folgende Teilziele verfolgt:

Teilziel 1 (Erwärmung): Mobilisation diverser Gelenke und Aktivierung des Kreislaufs, Spaß und Kreativität:

Die Erwärmung enthielt Übungen zur Mobilisation der Gelenke sowohl in stehender, als auch in bewegter Form. Das erste Spiel der „Chaoskreis“ hat das Ziel, Fuß-, Hüft und Schultergelenke sowie die Wirbelsäule zu mobilisieren. Das zweite Spiel „Namensball“ bewirkt neben der Mobilisation der Gelenke eine Belastung des Herz-Kreislaufsystems. Bei dem „Spiegelspiel“ stand neben der Mobilisation und Aktivierung des Kreislaufs die Kreativität jedes Teilnehmers im Vordergrund. Alle Übungsformen der Erwärmung beinhalten koordinative und kognitive Aspekte. Durch die Ausführung eines kognitivkoordinativen Trainings, welches mit dieser Erwärmung umgesetzt werden sollte, wurde vor allem auf die Reduzierung von Stress, die Verbesserung der Konzentration und die Förderung der Kreativität der Zielgruppe abgezielt. Weitere Ziele des kognitivkoordinativen Trainings werden folglich noch erläutert.

Teilziel 2 (Hauptteil): Kräftigung speziell der Körpermitte:

In Hinblick auf das Stundenthema ‚Bauch Beine Po‘ wurden die Übungsformen so ausgewählt, dass die genannten Partien zuzüglich des Rückens gleichermaßen berücksichtigt werden. Die gewählten Übungen entspringen größtenteils dem Pilates-Training, da dies das grundlegende Thema der Stunde darstellte. Um das Beanspruchungsniveau individuell gestalten zu können, wurden Steigerungsmöglichkeiten jeder Übung aufgezeigt, die im Übungsverlauf individuell angewandt werden konnten. Dazu standen Materialien, wie beispielsweise der Redondoball zur Verfügung. Die Wiederholungs- und Satzanzahl wurden der Hypertrophiemethode angepasst, um Muskelmassenzuwachs zu erreichen.

Teilziel 3 (Cool Down): Förderung der Beweglichkeit und Lockerung der faszialen Strukturen:

Inneren Strukturen wie Faszien, Bänder und Gelenke werden durch die bewusste Positionierung des Körpers und die Anleitung einer gezielten Stellung während einer Bewegung/Körperübung be- oder entlastet. Besonders hinsichtlich der ganzheitlichen Betrachtung der Wirkungsweise von faszialen Strukturen stellt der Ansatz des Pilates-Trainings eine sinnvolle Synergie dar (vgl. Geweniger & Bohlander, 2016, S. 25). Neben stabilisierenden Wirkungen, vor allem an Knie-, Hüft- und Schultergelenken, können größere und komplexere Freiheitsgrade erzielt werden, solange fasziale Zugrichtungen berücksichtigt werden (vgl. Geweniger & Bohlander, 2016, S. 25). Somit wurde bewusst

für das Cool-Down ein Faszientraining gewählt. Um die Beweglichkeit zu fördern und die Steifheit der Muskulatur vorzubeugen wurden im Anschluss an das Faszientraining gezielte Übungen zur Dehnung gewählt.

Bei einer regelmäßigen und längerfristigen Teilnahme an einem gesundheitsorientierten Bewegungskonzept wird in Hinblick auf das Biopsychosoziale-Modell aus physiologischer Sicht ein Zuwachs an Kraft, Beweglichkeit sowie eine höhere Belastbarkeit des Herz-Kreislaufsystems, eine bessere Körperwahrnehmung und gegebenenfalls ein Gewichtsverlust erwartet. Aus psychischer Sicht wird u.a. eine Steigerung der Selbstwirksamkeit, eine aktive, bewusste Selbstwahrnehmung, freie Selbstbestimmtheit über den Lebensstil, Stressreduktion und eine Verbesserung der geistigen/seelischen Leistungsfähigkeit erzielt. Durch das Sporttreiben in der Gruppe wird aus sozialer Sicht Kooperation und Kommunikation geschult.

Bezüglich der kognitiv-koordinativen Komponente sollen mit Hilfe spezifischer Übungen neuronale Lernvorgänge angeregt und neue Gehirnzellen verbunden werden, um das „schlummernde“ geistige Potenzial des Gehirns der Teilnehmenden zu wecken. Durch die Ausführung spezieller kognitiv-koordinativer Übungen wird eine höhere Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns der Teilnehmenden erwartet. Zudem soll ein kognitiv-koordinatives Training Stress und Fehlerhäufigkeit reduzieren, die Aufmerksamkeit, Konzentration und Handlungsschnelligkeit verbessern, die fluide Intelligenz steigern sowie die Kreativität der Ausführenden fördern. Hier soll eine Schnittstelle zwischen körperlicher und geistiger Fitness geschaffen werden.

2.3 Didaktisch-methodische Überlegungen

Durch eine kleine Informationssequenz zu Beginn der Stunde, wurde die Bedeutsamkeit des Pilates-Trainings herausgestellt.

In der Erwärmung stand der methodisch-didaktische Grundsatz der Vielseitigkeit im Mittelpunkt. Durch Kooperation, Kreativität und dem spielerischen Charakter soll Freude am Sport vermittelt werden. Methodisch wurde die Gruppe in zwei Gruppen aufgeteilt damit jeder Einzelne besser eingebunden werden kann.

Im Hauptteil wurden als organisatorische Maßnahme jeweils zwei Sätze durch eine induktive Lehrmethode durchgeführt. Der erste Durchgang diente zum Gewöhnen an die Übungen. Das Hauptaugenmerk lag auf der korrekten Ausführung und der bewussten Wahrnehmung der zu beanspruchenden Strukturen. Im zweiten Satz konnte der

Schwierigkeitsgrad individuell und selbst ausgewählt angepasst werden. Dies dient als didaktisches Mittel, um sich selbst einschätzen zu lernen und gleichzeitig das Niveau individuell anpassen zu können. Hierbei sind folgende Muster beachtet worden: vom Leichten zum Schweren und vom Einfachen zum Komplexen. Somit wurden im Hauptteil hauptsächlich folgende methodische und didaktische Grundsätze berücksichtigt: Differenzierung, Anschaulichkeit, Machbarkeit.

Im Cool down wurde durch induktive Lehrmethode die Übungen mit der Faszienrolle und die anschließenden Dehnübungen vermittelt.

In allen drei Teilen der Übungsstunde wurde Wert auf die Vermittlung von Hintergrund-, Effekt- und Handlungswissen geachtet. Da diese Stunde zu zweit betreut wurde, konnte ein Übungsleiter die Übungen vormachen und anleiten und der andere Übungsleiter Korrekturen (wenn nötig) bei den Teilnehmern vornehmen, sodass sich die Teilnehmer sicher und kontrolliert fühlen.

3 Unterrichtsentwurf

Name, Vorname: Tabea Gagelmann und Noemi Sikorra Datum: 05.11.2018

Seminar: Gesundheitssport - Konzeptualisierung (höheres Lebensalter) Thema der Praxiseinheit: Bauch, Beine, Po

Teilziel	Zeit	Inhalte	Organisation	Belastungsnormative	Handlungswissen	Effektwissen
Kleine Info	5-8 min 07:25	Thema und Ziel der Stunde, Zielgruppe, Rahmenbedingungen	Innenstirnkreis in der Mitte der Halle		Pilates richtig ausführen	Wirkungen von Pilatestraining
Aufwärmen	Insg. 18					
	5 min	Chaoskreis	Innenstirnkreis Rote Ball vor dem Körper re Gelbe Ball vor dem Körper li Tennisball Mit dem Fuß li Stange über Kopf re ... durch die Beine re	→ 2 Gruppen bilden → Gruppenleiter gibt Kommandos		Mobi in Schulter, WS, Hüfte, Sprunggelenk → Koordination-Kognition → „Grauen Zellen in Schwung bringen
	5min	Ball-Namen-Spiel	Roter Ball: eigener Name Blauer Ball: wo er hin soll Gelber Ball: Von wem		→ In den Gruppen bleiben → Halle in 2 Hälften teilen 1min Locker traben 1min Fußgelenksarbeit 1min Seitsteps (Wechsel) 1min Hopselauf 1min rückwärts (langsam)	→ Kreislauf langsam in Schwung bringen + Kognition anregen → Mobi Fußgelenk → Mobi Hüfte, Stabi Fußgelenk → Fußgelenke, → Position im Raum, über Schulter schauen - Halsmobi
	5min 7:45	Spiegelstand (mit Ball)	In der Halle verteilt laufend	Musikmix gibt Tempo und Rhythmus an	Handeln wie ein Spiegel: Der eine macht Übungen passend zur Musik vor, alle anderen machen dies nach	Kreativität der TN fördern, Mobi in allen Gelenken, Kognition, Spaß, Reaktion

Hauptteil	Insg. 35	Kleine Infosequenz	→ jeweils 2 Durchgänge → ersten Durchgang alle so machen wie gesagt → zweiten Durchgang individuellen Schwierigkeitsgrad wählen → Variationen werden angesagt → Powerbox erklären			
Übung 1		1) Side to side (72) 2) mit Ball	Matte (Rückenlage)	1) 8x jede Seite 2) 8x jede Seite	Rückenlage 90° in Knie & Hüfte Arme sind zur Seite ausgestreckt Handflächen zeigen nach oben Bauchnabel zieht Richtung Matte Schultern bleiben auf dem Boden GRUNDSPANNUNG → Beine zur Seite kippen → nicht fallen lassen → Kopf entgegengesetzte Richtung drehen ATMUNG Kontrolliert Variationen: Je gestreckter die Beine desto schwieriger Ball zwischen die Beine	Stärken der seitlichen Bauchmuskulatur Intermuskuläre Koordination (Drehen des OK/Hüfte macht nicht nur ein Muskel) Tiefenmuskulatur
	30s	Käfer	Matte (Rückenlage)		Rückenlage Beine/Knie an den Körper heranziehen und mit den Armen umfassen Kinn auf die Brust Augen schließen RUHIG ATMEN → Schaukeln wer mag	Strecken der Rücken- und Gesäßmuskulatur, Entspannen der Bauchmuskulatur
Übung 2		1) Seitl. Beinheben (oben) re 2) Seitl. Beinheben (oben) li	Matte (Seitliche Lage)	1) 15x 2) 15x	Seitliche Lage Obere Hand kann zur Stabilisierung vor dem Körper aufgesetzt werden Körper ist gestreckt Unteres Bein 90° in Hüfte und Knie → Oberes Bein wird angehoben und langsam gesenkt → ganz kurz abgesetzt und wieder gehoben	Stärkung der äußeren Beinmuskulatur

					GRUNDSPANNUNG ATMUNG Kontrollieren Variationen Ohne Abstützen Kein Absetzen Unteres Bein lang	
	30s	Lang strecken, Lockern der Beine	Matte (Rückenlage)		Rückenlage Arme nach oben und Beine nach unten ausgestreckt Langstrecken (auch diagonal) ATMUNG Ruhig	Strecken des gesamten Körpers, Lockerung
Übung 3		1) Briding (74) 2) mit Ball	Matte (Rückenlage)	1) 10x 2) 5x unter jedem Fuß	Rückenlage Beine angestellt Arme liegen neben dem Körper Handflächen zeigen nach unten GRUNDSPANNUNG Bauchnabel zieht Richtung Matte Becken heben ATMUNG Kontrolliert WASSERGLAS AUF KNIE Variationen Einbeinig Ball unter einen Fuß und den anderen auf der Höhe halten oder auch nach oben strecken	Stärkung der Po- und Unterschenkelmuskulatur Ball bringt Instabilität, Intermuskuläre Koordination, Tiefenmuskulatur
	30s	Phönix	Matte (Rückenlage)		Rückenlage Ein Bein/Knie an den Körper heranziehen und mit den Armen umfassen Das andere Bein gestreckt auf dem Boden liegen lassen Kopf auf dem Boden, Blick nach oben, Augen zu ATMUNG ruhig	Strecken der Rücken- und Gesäßmuskulatur, Entspannung

Übung 4		1) Quadruped (96) 2) mit Ball	Matte (Vierfüßlerstand)	1) 8x jede Seite 2) 8x jede Seite	Vierfüßlerstand Blick zur Matte GRUNDSPANNUNG → Diagonal Arm und Bein heben sodass eine sie eine Ebene mit dem Rücken bilden WASSERGLAS AUF RÜCKEN ATMUNG kontrolliert Variationen Arme und Beine (Knie und Ellenbogen) unter dem Körper zusammenziehen Ball zwischen Knie und Boden	Stärkung der Rückenmuskulatur Ball bringt Instabilität, Intermuskuläre Koordination, Tiefenmuskulatur
	30s	Paket	Matte		Auf die Oberschenkel setzten Oberkörper nach vorne auf die Oberschenkel ablegen → so klein machen wie ein Paket ATMUNG RUHIG	Strecken der Gesäß- und Rückenmuskulatur, Entspannung
Übung 5		1) Roll over (76) 2) mit Ball	Matte (Rückenlage)	1) 10x 2) 10x	Rückenlage angestellte Beine 90° GRUNDSPANNUNG Bauchnabel zieht nach unten Arme neben dem Körper Handflächen nach unten → Beine in der Winkelstellung anziehen bis Hüfte 90° → nun Rücken von der Matte lösen und Wirbel für Wirbel einrollen →langsam zurückführen ATMUNG Kontrolliert Variationen Ball zwischen die Füße Je länger die Beine, desto schwerer die Übung	Stärkung der Bauchmuskulatur (rectus abdominis) und Strecken der Rücken- und Gesäßmuskulatur Ball zusammendrücken beansprucht innere Beinmuskulatur zusätzlich, Ball nicht fallen lassen Koordinativer Anspruch höher
	30s	Kobra	Matte (Bauchlage)		Bauchlage Beine parallel nach hinten ausgestreckt → Arme aufstellen und Oberkörper	Dehnen der Bauchmuskulatur

					nach oben drücken → In die Dehnung atmen	
Übung 6		1) Seitl. Beinheben (unten) li 2) Seitl. Beinheben (unten) re	Matte (Seitliche Lage)	1) 20x 2) 20x	<p>Seitliche Lage Obere Hand kann zur Stabilisierung vor dem Körper aufgesetzt werden Das obere Bein ist in Hüfte und Knie 90° gebeugt GRUNDSPANNUNG → Unteres Bein wird angehoben und langsam gesenkt → ganz kurz abgesetzt und wieder gehoben ATMUNG Kontrolliert</p> <p>Variationen Ohne Abstützen Kein Absetzten</p>	Stärkung der inneren Beinmuskulatur
	30s	Käfer	Matte (Rückenlage)		<p>Rückenlage Beine/Knie an den Körper heranziehen und mit den Armen umfassen Kinn auf die Brust Augen schließen ATMEN ruhig → Schaukeln wer mag</p>	Strecken der Gesäß- und Rückenmuskulatur, Entspannung
Übung 7		1) Swimming (136) 2) mit Ball	Matte (Bauchlage)		<p>Bauchlage Arme parallel nach vorne ausgestreckt Beine parallel nach hinten gestreckt → re Arm und li Bein anheben und wieder absetzen → li Arm und re Bein anheben und absetzen RUHIGES ATMEN</p> <p>Variationen Arme und Beine heben und</p>	Stärkung der Rückenmuskulatur und Gesäßmuskulatur sowie Arm und Beinmuskulatur, Rhythmisierung von Armen und Beinen Ball zwischen den Händen zusammendrücken stärkt Brustmuskulatur

					schnelle Bewegungen ausführen	
	30s	Paket	Matte		Auf die Oberschenkel setzten Oberkörper nach vorne auf die Oberschenkel ablegen → so klein machen wie ein Paket ATMUNG RUHIG	Strecken der Gesäß- und Rückenmuskulatur, Entspannung
Übung 9	8:20	1) Brathähnchen?	PUFFERÜBUNG			Ganzkörpersabilität, Gleichgewicht
Cool down						
	2 min	Schulterübung im Liegen	Matte	1 x pro Seite (30s pro Seite)	Seilich liegend Arm parallel zum Körper nach oben Beine anwinkeln → Am Schulterblatt entlangrollen	punktuellen Schulterübung bewirkt Massage und Stärkung der tieferliegenden Schultermuskulatur
	1 min	Flächige Rückenübung liegend	Matte	1 x (gesamte Fläche des Rückens ausnutzen: beginnend vom Steißbein bis Höhe der Schulter)	auf die blackroll setzten Mit Händen nach hinten abstützen → langsam in die Rückenlage nach hinten rollen → Beginnend am Steißbein → bis in Höhe der Schulter → den Bauch dabei fest anspannen	Lockerung der BWS-Muskulatur
	1 min	Flächige Po-Übung	Matte	1 x (gesamte Fläche des Gesäßes ausnutzen)	mit dem Gesäß auf die Massagerolle setzen mit den Händen seitlich abstützen Anwinkeln eines Beines —> sicheres und stabiles Gefühl angewinkeltes Bein für Vor- und Rückbewegung nutzen vor- und zurückrollen	Massieren & Lockern der Gesäßmuskulatur
	2 min	Massage des hinteren Oberschenkels	Matte	1x pro Seite (30s jede Seite)	auf den Boden setzen blackroll unter einen der Oberschenkel legen mit beiden Armen nach hinten abstützen und das Gesäß anheben	Massage und Lockerung der ischiokruralen Muskulatur

					mit gesamten Oberschenkel über die Massagerolle vorund zurückrollen Seite wechseln und wiederholen mit dem anderen Oberschenkel Zur Verstärkung der Intensität: ein Bein über das andere legen	
	2 min	Vorderer Oberschenkel	bäuchlings auf der Matte liegend	1 x pro Seite (30s pro Seite)	bäuchlings auf die blackroll legen mit angewinkelten Armen abstützen Massagerolle unter den vorderen Oberschenkel (Quadrizeps) legen einzeln jeweils nacheinander mit dem rechten und linken Oberschenkel über die Massagerolle rollen Alternativ: mit beiden Oberschenkeln gleichzeitig gesamten Körper stabil halten und über den gesamte	Muskelkrämpfe im Oberschenkel (Quadrizeps) vorbeugen und entgegenwirken Lockerung und Massage der Muskulatur des vorderen Oberschenkels
	2min	Übung für die Waden	Rüchlings auf der Matte liegend	1 x pro Seite (30s pro Seite)	Faszienrolle quer unter die Wadenmitte eines Beines Mit Händen nach hinten abstützen → gleichmäßig vor und zurück rollen	Massage und Lockerung der Wadenmuskulatur
	1 min	Dehnung Gesäßmuskulatur	Auf der Matte sitzend	Dauer: 20 sek Pause: 10 sek Wdhlg.: 2x (jede Seite einmal)	Rückenlage: Beine übereinander schlagen, so dass ein Fuß quer auf dem anderen Oberschenkel aufliegt Bewegungsablauf: Mit Händen um die Kniekehle	Dehnung der Gesäßmuskulatur Mobi Lendenwirbelsäule

8.35					fassen & den Oberschenkel kräftig in Richtung Brust ziehen	
	1 min	Klappmesser	Auf der Matte sitzend	Dauer: 20 sek Pause: 10 sek Wdhlg.: 2x	Auf dem Boden sitzend Beide Beine lang gestreckt Mit geradem Rücken vorbeugen Mit gestreckten Armen in Fußrichtung	Dehnung ischiokruralen Muskulatur • bewegliche Oberschenkelrückseite ist wichtig für viele alltägliche Bewegungen
	1 min	Pferderücken / Katzenbuckel	auf der Matte (Vierfüßler-Stand)	2x Pferderücken(jeweils 15 s) 2x Katzenbuckel(jeweils 15 s)	Im Vierfüßler-Stand aufstellen Wirbelsäule/Rücken krümmen wie eine Katze Als Gegenbewegung den Bauch durchstrecken (Hohlkreuz/Pferderücken) Möglichst sauber ausführen	Rücken- und Bauchmuskulatur werden stimuliert, aktiviert und gestreckt
	1 min	Mermaid	Auf der Matte sitzend	3x zu jeder Seite neigen, dann Beine wechseln	Im Z-Sitz (linkes Bein vorne & rechtes Bein hinten) Rechte Gesäßhälfte in den Boden sinken lassen Linken Arm senkrecht nach oben heben Mit der rechten Hand am oben abstützen Rumpf zur rechten Seite neigen	Dehnung der Flanken und Oberkörper Setl. Articulation der WS Dehnung der zw.Rippenmuskulatur

4 Reflexion

Die Erwärmung sollte durch dynamische Gruppenspiele mit kognitiv-koordinativen Aspekten vor allem die Teilnehmer anregen, miteinander zu kooperieren und somit den Teamgeist der Zielgruppe stärken. Dies ist uns auch gut gelungen: Alle Teilnehmer haben interagiert, durch gestellte Aufgaben als Team zusammengearbeitet und sich untereinander unterstützt. Des Weiteren sollte in Verbindung mit Spaß zum Denken angeregt und die Kreativität der Teilnehmenden gefördert werden. Speziell anhand des ‚Spiegelspiels‘ wurde vor allem die Kreativität der Teilnehmenden gefordert und gefördert. Hier war der Eine kreativer, als der Andere. Versucht wurde im Großen und Ganzen, eine Schnittstelle zwischen körperlicher und geistiger Fitness mit Hilfe eines kognitiv-koordinativen Trainingsprogrammes herzustellen. Zu beachten ist jedoch bei dieser Zielgruppe, dass es möglicherweise Berührungsängste oder Ängste der Bloßstellung geben könnte, die durch solche Übungen meist nicht reduziert werden. Zudem wäre es möglich, dass die Zielgruppe nach ihrem (oftmals anstrengenden) alltäglichen Programm eine weitere Forderung der geistigen Fitness vermeiden will und die Lust an kognitiv-koordinativen Trainingsprogrammen verliert. Diese Aspekte waren uns als Übungsleiter durchaus bewusst und wir haben soweit es geht versucht, diese in unserem Bewegungskonzept zu berücksichtigen. Als Übungsleiter sollten wir besonders darauf achten, welche Zielgruppe wir vor uns haben und wie wir die Ansprüche derer berücksichtigen und optimal in einem Bewegungsprogramm umsetzen können. Im Allgemeinen ist uns die Umsetzung der kognitiv-koordinativen Gruppenspiele zur Erwärmung innerhalb des Bewegungskonzeptes gut gelungen. Unser Ziel, die Kreativität der Teilnehmenden zu fördern und körperliche sowie geistige Fitness mit Spaß zu verbinden, haben wir unserer Meinung nach erreicht. Zurückhaltung oder Ängste der Teilnehmer sind nicht aufgetreten. Kurzum ist uns die Umsetzung der Erwärmung gelungen und wir haben erwartete Ziele erreicht. Der zeitliche Rahmen konnte eingehalten werden, sodass wir zu rechter Zeit mit dem Hauptteil beginnen konnten.

Die Durchführung des Hauptteils entsprach größtenteils unseren Vorstellungen. Das individuelle Erschweren der Übungen gelang in unseren Augen gut. Auch die Vermittlung des Handlungs- und Effektwissens wurde bei nahezu allen Kräftigungs- und Entspannungsübungen vermittelt. Schwierig gestaltete sich zum einen der fließende Übergang der Übungen, der charakteristisch für das Pilates-Training ist. Dies ist aus unserer Sicht mit einer Gruppe, die noch nie ein Pilates-Training durchgeführt hat, nahezu unmöglich. Zum anderen hätte direkt vor der Kräftigung eine genauere Erläuterung des

„Powerhouse“ einen sinnvollen Einstieg in das Stundenthema „Bauch, Beine, Po in Anlehnung an ein Pilates-Training“ gebildet. Es hätte eine Übung zur „Grundspannung“ im Pilates durchgeführt werden sollen, sodass die Teilnehmer bei dem Kommando „Grundspannung“ eine bessere Vorstellung gehabt hätten, was zu tun ist. Weiter hätten wir als Übungsleiter während der Kräftigungsübungen einen zielgerichteteren Fokus auf die Teilnehmer haben können. So fühlen sich die Teilnehmer sicherer und Fehler werden vermieden. Der zeitliche Rahmen im Hauptteil war sehr umfangreich und es konnten nicht alle Übungen durchgeführt werden. Dies ist aus unserer Sicht nicht schlimm, da jede Muskelgruppe angesprochen wurde und es im Stundenverlauf den Teilnehmern nicht auffiel.

Für das Cool-Down wurde bewusst ein Faszientraining gewählt, weil dieses eine lockernde, massierende und stabilisierende Wirkung und Präventivcharakter hat sowie größere und komplexere Freiheitsgrade erzielt. Zu beachten ist dabei jedoch, dass ein Faszientraining, sofern es nicht richtig ausgeführt wird, plötzlich zu einer Verletzungsfalle werden kann. Wir als Übungsleiter waren uns durchaus im Klaren, dass, auch wenn das Training mit der Faszienrolle einfach aussieht, bei der Ausübung typische Fehler gemacht werden können, die das Ergebnis nicht nur mindern, sondern sogar gesundheitliche Schäden hervorrufen können. Daher sollten Anfänger sich den Umgang mit der Faszienrolle vom geschulten Personal zeigen lassen, um zu einer höheren Mobilität und verbesserten Beweglichkeit zu gelangen. Eine geschulte Person wäre wünschenswert, ist aber nicht immer realisierbar. Auch in unserem Falle nicht. Zwar haben wir bei jeder Übung unser Handlungs- und Effektwissen vermittelt, dennoch wäre es in unserer Stunde angemessen gewesen, als Übungsleiter auf die richtige Körperhaltung des Einzelnen zu achten, die Bewegung zu analysieren und gegebenenfalls Korrekturen vorzunehmen. Dies war aufgrund der hohen Anzahl an Teilnehmern und begrenztem Zeitlimit nahezu unmöglich. Es wäre zudem unsererseits sinnvoll gewesen, die Zielgruppe vorab über die richtige Ausführung eines Faszientrainings zu informieren. Wir als Übungsleiter sollten uns speziell bei Anfängern vor Augen halten, dass die Zielgruppe unter Umständen nicht alle Übungen auf Anhieb durchführen kann. Dennoch war es allen Teilnehmern möglich, die geforderten Übungen bewusst und nahezu fehlerfrei aufgrund vermittelten Handlungswissens auszuführen.

Zu beachten ist im Allgemeinen, ob in der Zielgruppe eventuell schon Bewegungseinschränkungen bestehen. Auf diese ist bei der Planung und Durchführung eines gesundheitsorientierten Bewegungskonzeptes in aller Hinsicht Rücksicht zu nehmen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass uns die Erwärmung bezogen auf die

Zielgruppe sehr gut gelungen ist. Der Hauptteil sollte durch eine genaue Erläuterung des ‚Powerhouses‘ eingeleitet und durch einen stärkeren Fokus der Teilnehmer auf die eigene Bewegungsausführung (eigene Körperwahrnehmung) gelenkt werden. Das Cool-Down gelang in Hinsicht auf die Zielgruppe sehr gut und erfüllte erwarteten Zweck.

5 Literaturverzeichnis

Geweniger V. Bohrländer A. (2016) Das Pilates-Lehrbuch: Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation. Berlin, Heidelberg: Springer

Eigenständigkeitserklärung

Gagelmann, Tabea Lieselotte

Matrikelnummer: 214886

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit bzw. Leistung eigenständig, ohne fremde Hilfe und nur unter Verwendung der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle sinngemäß und wörtlich übernommenen Textstellen aus der Literatur bzw. dem Internet habe ich als solche kenntlich gemacht.

Mir ist bekannt, dass im Falle einer Täuschung die Abschlussarbeit mit **„nicht bestanden“** bewertet wird.

Magdeburg, den 03.07.2018



Unterschrift

Eigenständigkeitserklärung

Sikorra, Noemi

Matrikelnummer: 214886

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit bzw. Leistung eigenständig, ohne fremde Hilfe und nur unter Verwendung der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle sinngemäß und wörtlich übernommenen Textstellen aus der Literatur bzw. dem Internet habe ich als solche kenntlich gemacht.

Mir ist bekannt, dass im Falle einer Täuschung die Abschlussarbeit mit **‚nicht bestanden‘** bewertet wird.

Magdeburg, den 03.07.2018

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'No. Sikorra', written in a cursive style.

Unterschrift