

Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
Institut III: Sport, Sprache und Philosophie
Bereich: Sportwissenschaft – Gesundheit und körperliche Aktivität
Bewegungspraxis (Konzeptualisierung: Bewegungstherapie [Höheres Lebensalter])
Lehrkraft: Andre Napiontek, M. A.
Semester: WS 18/19

Konzeption einer lehrpraktischen Übung

Lasse Kröger & Ulrich Thiel

Datum: 10.12.2018

Matrikelnr: 211236, 211581

20 Teilnehmer

Materialien: Reifen, Redondobälle, Foamrolls, Wasserflaschen, Koordinationsleitern,
Hockeyschläger- und Ball, Bosubälle, Matten, Tubes,, Hütchen & Säckchen

Stundenthema: Winterfitness

Stundenziele

- Motorische Lernziele: Kräftigung des Bewegungsapparates des gesamten Körpers, Verbesserung der Koordination, z.B. Hand-Auge Koordination und Auge-Fuß Koordination
- Soziale Lernziele: Verbesserung des Teamworks innerhalb der Gruppe, Schaffen einer sozialsportlichen Atmosphäre
- Kognitive Lernziele: Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen

Inhaltsverzeichnis

1	Infoblatt zur indikationsspezifischen Lehreinheit	1
2	Inhaltliche Schwerpunkte (Bedingungs-/ Sachanalyse)	1
3	Unterrichtsentwurf	4
4	Reflexion	5

1 Infoblatt zur indikationsspezifischen Lehreinheit

Beschreibung der Zielgruppe

- Das Alter liegt im Bereich 50+
- Es liegen keine spezifischen Indikationen vor
- Es besteht eine gemischt männlich/weibliche Gruppe
- Nur generelle altersbedingte Bewegungseinschränkungen

Ziele der Bewegungstherapie

- Motorische Lernziele: Kräftigung des Bewegungsapparates des gesamten Körpers, Verbesserung der Koordination, z.B. Hand-Auge Koordination und Auge-Fuß Koordination
- Soziale Lernziele: Verbesserung des Teamworks innerhalb der Gruppe, Schaffen einer sozialsportlichen Atmosphäre
- Kognitive Lernziele: Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen

Speziell zu wählende/wiederkehrende Inhalte

- Kräftigung der Muskulatur im Rahmen eines Zirkeltrainings

Unpassende Inhalte

- Kontaktübungen
- Übertriebener Wettkampfcharakter

2 Inhaltliche Schwerpunkte

Bedingungsanalyse

- Alter der Gruppe bei 50+
- Sportliche Erfahrung im Rehabilitationssport ist gegeben
- Starker sozialer Zusammenhalt in der Gruppe
- Generelle gute Belastbarkeit, mit 2-3 Ausnahmen
- Keine spezifischen Indikationen
- Eine große Sporthalle mit einer große Auswahl an Materialien, sowie frühe Uhrzeit
- Ein fehlender Übungsleiter

Sachanalyse

- Einordnung in ein längerfristiges Konzept durch Spaß am Gesundheitssport, Verbesserung der Lebensqualität, Verbesserung der alltäglichen Leistungsfähigkeit
- Sportwissenschaftliches Ziel ist die Ganzkörperkräftigung zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Stärkung der kardiorespiratorischen Fitness, Empowerment

- In Anlehnung an Winterfitness erfolgte die Vermittlung von Übungen mit thematischem Bezug zum Winter mit optimalen Rahmenbedingungen für ein Zirkeltraining zur Ganzkörperkräftigung
- Das erwartete Ergebnis war die Belastung der Gruppe in medium-hohen Bereich und Zufriedenheit innerhalb der Gruppe
- Differenzierung durch Vermittlung von Variationen bei nicht ausführbaren Bewegungsaufgaben, individuelle Korrekturen von Bewegungsausführungen

Didaktisch-methodische Überlegungen und Stundenablauf:

- Erwärmung mit Reifen inklusive Spielform „Schneeballbasketball“, Zirkeltraining als Hauptteil, Schlussteil mit Mobilisationsübungen auf der Matte
- Erwärmung mit Reifen:
 - Bewegung durch den Raum, stufenweise Erhöhung der Belastung über die Geschwindigkeit
 - Aktivierung des Oberkörpers durch den Einsatz des Reifen, Reifen wird um den Körper gegeben, etc.
 - Stärkung des Unterkörpers, Reifen liegt auf dem Boden, TN nutzen die Reifen für Übungen (Ausfallschritte, Sprünge)
 - Orientierungsfähigkeit und Koordination durch das Reifen-Dreh-Spiel
 - Alle Reifen werden stehend angedreht, TN laufen durch den Raum und lassen die Reifen drehen
 - Schneeballbasketball
 - Gruppe wird in 2 Teams geteilt, in einem Team hält jeder TN einen Reifen in der Hand, das andere Team teilt sich nochmals in 2er-Teams mit je einem Ball. Team 2 versucht den Ball so oft wie möglich durch die Reifen zu werfen
 - Fordert Kommunikationsfähigkeit und Teamfähigkeit und Geschicklichkeit
- Aufbau der Stationen in der Trinkpause zwischen Erwärmung und Hauptteil
- Hauptteil – Zirkeltraining
 - Station 1:
 - Eisschwimmen
 - TN liegen in Bauchlage auf einem Bosu-Ball und vollführen Schwimmbewegungen
 - Station 2:
 - Hockey
 - TN passen sich den Hockeyball beim Laufen im Doppelpass zu
 - Station 3:
 - Skispringen
 - TN stehen mit dem Rücken zur Wand, zwischen Rücken und Wand befindet sich eine Fäzierenrolle, TN führen eine Kniebeuge aus, rollen mit der Fäzierenrolle an der Wand entlang und nehmen in der Aufwärtsbewegung die Arme mit nach oben
 - Station 4:
 - Biathlon
 - TN stehen 3m entfernt von aufgestellten Hütchen und werfen mit Säckchen auf diese
 - Station 5:
 - Slalomfahren
 - TN laufen verschiedene Muster auf einer Koordinationsleiter ab
 - Station 6:
 - Schneeschaufeln

- TN stehen seitlich zu einer Sprossenwand und führen eine Oberkörperrotation mithilfe des Terrabandes aus
- Abbau der Stationen nach der Stunde, da die Matten im Innenstirnkreis in der Hallenmitte Platz finden
- Mobilisation
 - TN liegen mit dem Rücken auf der Matte
 - Beine sind im rechten Winkel angezogen, Füße stehen auf der Matte, Becken wird angehoben und abgesenkt
 - TN liegen auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Knie fallen zu den Seiten, Kopf dreht sich in die entgegengesetzte Richtung
 - TN liegen auf dem Rücken, Beine angewinkelt zur Seite abgelegt, oberes Bein wird gestreckt, gegenüberliegender Arm wird über den Kopf gestreckt, Kopf dreht sich in die entgegengesetzte Richtung der Knie
- Methodische Hinweise zum Ausführen der Übungen, für die Gruppe und für den Einzelnen, Vermittlung von Alternativübungen
- Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen während der Übungen

3 Stundentwurf

Teilziel	Zeit	Inhalte (Übungen, Übungsformen)	Organisation (Aufstellungs-, Einteilungs- und Betriebsformen)	Belastungsnormative (Übungsanzahl, Streckenlänge, Übungsdauer)	Maßnahmen (Methodische Maßnahmen, Lernzielkontrolle, Besonderheiten)
Erwärmung	7.20	<i>Bewegung mit Reifen</i> Gehen vorwärts/ rückwärts, Reifen rollen links/ rechts, durchsteigen, um den Körper drum herum geben, Schultermobilisation, Reifentausch nach klatschen, Reifen drehen etc.	Gesamte Halle, durcheinanderlaufen	Je Übung ca. 30sec	Mobilisation der Schulter, Erwärmung, Kräftigung der unteren Extremitäten, Koordination und Balance Kooperationsinteraktionsformen
Hauptteil	7.40	<i>Schneeballbasketball</i>	2 Teams	2 Minuten pro Team	Zusammenarbeit zweier Spieler, Stärkung sozialer Komponente
	7.45	Winterolympiade, 6 Stationen: Biathlon Schießen: Zielwerfen mit Säckchen auf Hütchen Skispringen: Kniebeuge an der Wand, Blackroll, zw. Rücken und Wand, bei Streckung Arme mit nach oben führen Slalomfahren: Kordinationsleiter nach vorgegebenen Muster ablaufen Eisschwimmen: In Brustlage auf Bosuball, Schwimmbewegungen ausführen Hockey: Passspiel mit Hockeyschlägern Schneeschippen: Rotation im Torso mit Terraband an der Sprossenwand	3-4 Personen pro Station, Übergang der Station durch eine Runde auf den Fleecematten	Je Station 1 min, dann Wechsel im Stil eines Zirkeltrainings	Konditions-, Kräftigungs- und Koordinationstraining, didaktischer Fokus auf Handlungswissen Ausdauerkomponente in sozialer Spielumgebung
Teilziel	Zeit	Inhalte (Übungen, Übungsformen)	Organisation (Aufstellungs-, Einteilungs- und Betriebsformen)	Belastungsnormative (Übungsanzahl, Streckenlänge, Übungsdauer)	Maßnahmen (Methodische Maßnahmen, Lernzielkontrolle, Besonderheiten)
Entspannung	8.25	Mobilisation auf Matte - Bergsteigen (Rücken, Beine beugen und strecken) - Becken anheben (Ski fahren) - Knie seitwärts fallen lassen, Arme auf Matte → Gleiche Übung mit Arm auf Seite, Blick zum Arm (Slalomfahren) - Knie anziehen und „wiegen“ (Vorbereitung Winterschlaf)	Innenstirnkreis	20-30s pro Mobilisationsübung	Verringerte Belastung als Cool-Down-Methode

4 Reflexion

- Die Erwärmung mit den Reifen, da diese vielfältig einsetzbar sind
 - Verschiedene Übungen zu allen Körperregionen können ohne Zeitaufwand durchgeführt werden
- Die Reifenübungen erlauben eine Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und Kräftigung der Ober- und Unterkörpermuskulatur
- TN konnten alle Übungen ohne Einschränkungen ausführen und fühlten sich danach erwärmt
- Zirkeltraining an Stationen eignet sich besonders gut, um separate Körperbereiche zu beanspruchen
- Simple Belastungssteuerung über 1min. Zeitintervalle
- Individuelle Korrektur der Bewegungsausführung ist einfach durchzuführen
- Zusätzliche Beanspruchung des Herz-Kreislaufsystems durch Rundenläufe beim Stationswechsel
- TN konnten die Übungen an jeder Station bewältigen
 - Alternativübungen wären bei Bedarf möglich gewesen
- Die Mobilisation eignet sich als mentaler cool down und lässt Zeit zur Erholung des Herz-Kreislaufsystems
 - Die beanspruchten Muskelregionen werden durch die Dehnung gelockert, es werden Verspannungen der Muskeln vorgebeugt
 - Es wird ein sanfter Übergang von Beanspruchung zur Entspannung eingeleitet

Kritik

- Für den Aufbau und die Erklärung der einzelnen Stationen hätte mehr Zeit eingeplant werden müssen
- Durch einen fehlenden Übungsleiter wurde die Überwachung der individuellen Bewegungsausführungen der TN schwieriger
- Handlungs- und Effektwissen wurde konstant während der Übungen vermittelt
- Stationsaufbau und die Übungsdurchführungen verliefen Problemfrei
 - Alle Übungen (oder Alternativübungen) konnten durchgeführt werden
- Variationen in der Übungsauswahl ermöglichten in der zweiten Runde des Zirkeltrainings den Fokus auf unterschiedliche Muskelgruppen, sowie eine einfache Form der Belastungssteuerung
- Es waren nicht ausreichend Fliesmatten für jeden TN vorhanden, ansonsten mangelte es nicht an Materialien
- Bewegungsausführungen wurden bei falscher Ausführung korrigiert
- Die geplante Fantasiereise zur Entspannung konnte im Schlussteil, aufgrund des Zeitmanagements, nicht mehr durchgeführt werden, hätte aber nach der Mobilisation die Übungsstunde besser beendet
- Es gab keine Verletzungen während der Kurseinheit
- Gute Mitarbeit der Gruppe wurde notiert
- Daraus gewonnene Erkenntnis: Zirkeltraining erweist sich durch Aufbau, Übungserklärung-, und Wechsel als zeitintensiver als angenommen
- Resultat: Zusätzliche Zeit z.B. für den Aufbau einplanen