

Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
Institut III: Sport, Sprache und Philosophie
Bereich: Sportwissenschaft – Gesundheit und körperliche Aktivität
Bewegungspraxis (Konzeptualisierung/- Höheres Lebensalter)
Lehrkraft: Napiontek
5. Semester

Konzeption einer lehrpraktischen Übung (Kurstunde)

Vor- und Zunahme: Jasmin Hachulla, Juliane Knospe, Jacqueline Wolf
Datum und Uhrzeit: 12.11.18, 7:15 - 8:45 Uhr
Matrikel: 216962, 214777, 214963
Gruppe: Berufstätige
Anzahl der Teilnehmer: 20
Materialien und Geräte: Matten, Pezzibälle, Bälle, Hanteln

Stundenthema: Betriebssport - Primärprävention (Dekonditionierung, Rückenerkrankungen)

Stundenziele

Motorische Lernziele: Verbesserung körperlicher Ressourcen wie Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht

Soziale Lernziele: Kommunikation, Kennenlernen und Zusammenarbeit

Kognitive Lernziele: Wissen über Reduzierung arbeitsbedingter Belastungen und Verbesserung der körperlichen Ressourcen, Umgang mit Rückenschmerz

Gliederung

1. Deckblatt
2. Inhaltsverzeichnis
3. Infoblatt zur indikationsspezifischen Lehreinheit
4. Inhaltliche Schwerpunkte (Bedingungs-/Sachanalyse)
5. Unterrichtsentwurf
6. Reflexion
7. Literaturverzeichnis

3. Infoblatt zur indikationsspezifischen Lehreinheit

Beschreibung Zielgruppe

- Indikation/ Kontraindikationen:

- Alter der Teilnehmer: 35-65 Jahre
- Primärprävention von Rückenschmerzen (Dekonditionierung, Rückenerkrankungen)
- Verhindern der Chronifizierung von Rückenleiden

- Ursachen/ Symptome:

- Arbeitsbedingte monotone Belastungen, führen zu Fehlbelastungen der WS/LWS
- Meist Sitzend, Fehlhaltungen
- Kaum Bewegung
- Schlechte Körperhaltung, muskuläre Dysbalancen

- Schweregrad:

- Generell weisen Betriebssportler unterschiedliche Voraussetzungen auf
- Unterschiedlicher sportlicher Hintergrund, unterschiedliche Erfahrungen mit Rückenschmerz
- In manchen Fällen können durch andauernde Fehlbelastungen spezifische Krankheitsbilder vorliegen

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

Motorische Lernziele: Verbesserung der körperlichen Ressourcen wie Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht

Soziale Lernziele: Kommunikation unter den Teilnehmern, Gegenseitiges Kennenlernen und Achten, Zusammenarbeit, Untereinander Helfen

Kognitive Lernziele: Wissen über Reduzierung arbeitsbedingter Belastungen und zur Verbesserung der körperlichen Ressourcen, Umgang mit Rückenschmerz

Speziell zu wählende/wiederkehrende Inhalte in der indikationsbezogenen Bewegungstherapie

- Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule
- Gezielte Entspannung, Vermitteln von Wissen in Bezug auf den Rückenschmerz

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

- Nicht dazu auffordern, viel Körperkontakt untereinander zu haben
- Jedoch gern Partnerübungen durchführen lassen
- Teilnehmer nicht mit zu schwierigen Übungen überfordern -> Verlust Motivation

4. Inhaltliche Schwerpunkte

Bedingungsanalyse:

Der Betriebssport umfasst generell alle Angestellten eines Unternehmens, welche größtenteils sitzende Tätigkeiten verrichten. Dabei ist von Teilnehmer zu Teilnehmer ein unterschiedlicher sportlicher Hintergrund zu verzeichnen. So haben manche Angestellten beispielsweise in ihrer Kindheit/ Jugend viel Sport betrieben bzw. sind immer noch sportlich aktiv und andere Teilnehmer waren noch nie sportlich aktiv. Durch diese sehr heterogene Gruppe muss die Kursstunde situationsbedingt und individuell angepasst werden. Somit sollte in den Übungen immer von Einfachen zum Schweren vorgegangen werden. Die unterschiedlichen Voraussetzungen sind bei der Wahl der Übungsinhalte zu beachten. Da das Alter der Teilnehmer von ca. 35-65 Jahren variieren kann, liegen bei jedem Betriebssportler unterschiedliche körperliche Voraussetzungen und Krankheiten vor. Daher sind die jüngeren Teilnehmer im Regelfall leistungsfähiger und belastbarer als die älteren Teilnehmer. Ebenfalls treffen im Betriebssport verschiedene Hierarchieebenen aufeinander. So können beispielsweise einige Teilnehmer gehemmt sein und Angst haben, etwas falsch zu machen. Die Kurse müssen außerdem immer regelmäßig stattfinden und dienen nur als Ausgleich zum Arbeitsalltag, somit dürfen sie keinen Wettkampfcharakter besitzen.

Sachanalyse:

Die Kursstunde für die Betriebssportler zielte direkt auf die Lendenwirbelsäule ab. Ziel hierbei war es Rückenerkrankungen vorzubeugen, sowie die Entspannung, Stärkung und Mobilisierung der Rückenmuskulatur. Des Weiteren sollte immer die soziale Komponente miteinbezogen werden, als auch eine eigene Handlungskompetenz gegenüber dem LWS- Syndrom mitgegeben werden. Dieses Konzept der Rückengesundheit ist zum Beispiel vergleichbar mit Pfeifers, der neuen Rückenschule. Die neue Rückenschule von Pfeifer verfolgt die Förderung der Rückengesundheit und die Prävention von rezidivierenden und chronischen Rückenschmerzen (vgl. Pfeifer, 2007). Demnach sind die Ziele mit den Zielen des vorgestellten Konzepts analog zueinander. In Pfeifers neuer Rückenschule geht es darum, die Kursteilnehmer zu einem besseren Verständnis gegenüber seinem eigenen Körper und Rücken zu befähigen und Rückenbeschwerden vorzubeugen. Diese Ziele wurden ebenfalls in dem vorgestellten Konzept verfolgt, in dem wir die Kursteilnehmer durch verschiedene Kraft- und Mobilisationsübungen dazu befähigen, wie sie den Rücken stärken können und somit ein eigenes Verständnis gegenüber dem eigenen Körper zu finden.

Ebenso fördert Pfeifer in seiner Erwärmung ebenso die Kernlernkomponente, wie auch den Spaßfaktor. In der Erwärmung bei den Betriebssportlern war die Kernlernkomponente sehr wichtig, da es die erste Stunde, also die Einführungsveranstaltung war. Des Weiteren bindet Pfeifer die soziale Komponente ebenso mit ein, die ebenfalls beim vorgestellten Konzept vorhanden ist, durch die soziale Interaktion in den beiden Kernlernspielen, wo die Betriebssportler sich zum Beispiel als Gruppe zusammenfinden sollten oder die persönliche Begrüßung durch einen Handschlag. Da die körperliche Aktivität wie Pfeifer sagt, zum Teil aus Anspannung und Entspannung besteht, ist natürlich die Entspannung sowohl im Berufsalltag besonders wichtig. Daher beinhaltete das vorgestellte Konzept einen Entspannungsteil, der von Pfeifer als Fantasiereise betitelt wird. Diese Fantasiereise wurde gewählt, um nach dem Betriebssport den kompletten Körper zu entspannen, als auch speziell in der Geschichte nochmal auf die Wirbelsäule eingegangen wurde, um das Körperempfinden zu steigern. Allgemein war das Ziel der gesamten Kursstunde, den Teilnehmern für den Anfang einen Einstieg in das Thema der Wirbelsäule und auch speziell dem LWS- Syndrom zu geben. Durch spezielle Übungen sollte ein besseres Verständnis gegenüber dem eigenen Körper und dem Rücken vermittelt werden und Rückenerkrankungen vorgebeugt werden.

Didaktisch-methodische Überlegungen und Stundenablauf:

Die Rückenschule ist ein vielseitiges Konzept, welches vor allem darauf abzielt, den Teilnehmern des Betriebssports Kompetenzen zu entwickeln, welche nach dem Kurs erreicht werden sollen. Demnach ist es für den Kursleiter von großer Bedeutung situationsgerecht und auf die Gegebenheiten bezogen die Lern- und Trainingssequenzen immer wieder neu zu planen, durchzuführen und zu reflektieren (vgl. Kempf, 2014). Daher war es bei der vorgestellten Stunde wichtig, vorher zu klären wofür wir den Kurs geben, was wir vermitteln wollen, welche Zielgruppe wir vorliegen haben und wie wir das Hintergrundwissen vermitteln wollen. Um diesen Fragen nachzugehen, sind wir nach einigen methodisch- didaktischen Grundsätzen vorgegangen.

In der Erwärmung wurde demnach speziell darauf geachtet, dass erstmal die Teilnehmer des Betriebssports durch die gewählte Bewegung warm werden um sich im Hauptteil sich Verletzungen zu holen.

Hierbei sind wir nach dem Prinzip der Vielseitigkeit vorgegangen, um durch die kreativen Bewegungsspiele vor allem auch den Spaß und die soziale Komponente bei den Teilnehmern anzuregen. Hierbei wurde vor allem bei der Auswahl der verschiedenen Aufgaben variiert, um Abwechslung hervorzurufen. Da es sich bei der Kursstunde um eine Einführungssequenz handelte, stand außerdem das Kennenlernen der Teilnehmer untereinander im Vordergrund. Durch unterschiedlichste Spiele stellten sie sich gegenseitig vor und lernten sich besser kennen. Des Weiteren fanden sie sich immer wieder in Gruppen zusammen, wodurch der Zusammenhalt gestärkt, und eine offene Atmosphäre vermittelt werden sollte. Im Hauptteil wurde vor allem nach der Differenzierung und Machbarkeit vorgegangen. Durch die Differenzierung wurde im Hauptteil darauf geachtet, dass jeder Teilnehmer mit unterschiedlicher sportlicher Voraussetzung und unterschiedlichen Ausprägungen von Rückenschmerzen die Übungen durchführen konnte, und daher jede Übung individuell angepasst werden konnte. Somit gab es zu jeder Übung zu Beginn die einfachste Ausführung und bei dem nächsten Satz gab es dann Abwandlungen, die die Aufgabe erschweren. Demnach konnte man zum Beispiel beim „Superman“ beim zweiten Satz Hanteln dazu nehmen, um die Übung schwieriger und anspruchsvoller zu gestalten. Die Machbarkeit besaß im Hauptteil ebenso eine große Rolle. Hierbei wurde bei der Übungsauswahl darauf geachtet, diese für den Beginn des Kurses weniger anspruchsvoll zu gestalten, um die Teilnehmer eine gewisse Selbstregulation und Selbstwirksamkeit entwickeln zu lassen, damit der Kurs bis zum Ende weitergeführt werden kann. Keine erkennbaren Erfolge führen schnell zu Abbrüchen bei den Kursteilnehmer. Darum sollte auch hier vom Einfach zum Schweren vorgegangen werden.

Im Entspannungsteil wurde vor allem nach dem Grundsatz der Bewusstheit vorgegangen. Die Teilnehmer sollten durch die Entspannungsgeschichte sich und ihren kompletten Körper entspannen und zur Ruhe kommen. Es diene als Lockerung und Entspannung vom monotonen Betriebsalltag. Des Weiteren ist bei dem Grundsatz der Bewusstheit wichtig, dass die Teilnehmer durch positive Erlebnisse, ihre Körperwahrnehmung steigern und das Körpergefühl somit verbessert wird. Dies kann durch die Entspannungsgeschichte sehr gut passieren, da die Teilnehmer ihre Aufmerksamkeit nur auf sich selbst und den eigenen Körper bzw. speziell auf die Wirbelsäule lenken können.

Im Allgemeinen ist demnach darauf zu achten, dass der Kursleiter seine Inhalte der Ziel-gruppe immer wieder neu anpasst und individuell auf die Teilnehmer eingeht. Des Weiteren wurde bei dem vorgestellten Konzept darauf geachtet bei der Erwärmung den Grundstein zu legen, das heißt den Körper auf die im Hauptteil folgenden Übungen aufzuwärmen und vorzubereiten und somit dann im Hauptteil ohne Verletzungen durchführen zu können. Es sollten vor allem weitere Rückenleiden verhindert, und vorhandene nicht weiter verstärkt werden. Im Schluss, also dann im Entspannungsteil wurde dann gezielt darauf geachtet die Entspannung auf den Körper wirken zu lassen, um sich von den vorherigen Übungen zu erholen, aber auch vom Arbeitsstress. (vgl. Kempf, 2014)




5. Stundenentwurf





Name, Vorname: Knospe, Juliane, Hachulla, Jasmin und Wolf, Jacqueline Datum: 12.11.2018

Seminar: Konzeptualisierung im höheren Lebensalter Thema der Praxiseinheit: Betriebssport- Primärprävention (Dekonditionierung, Rückenerkrankungen)

Teilziel	Zeit	Inhalte (Übungen, Übungsformen)	Organisation (Aufstellungs-, Einteilungs- und Betriebsformen)	Belastungsnormative (Übungsanzahl, Streckenlänge, Übungsdauer)	Maßnahmen (Methodische Maßnahmen, Lernzielkontrolle, Besonderheiten)
Theoretische Wissensvermittlung	7:15	<p>Was ist das LWS- Syndrom?</p> <p>➔ Sammelbegriff für verschiedene Krankheitsbilder, bei denen Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule charakteristisch ist</p> <p>Wie entstehen die Rückenschmerzen?</p> <p>➔ Muskelverspannungen und muskuläre Dysbalancen, Überbeanspruchung und Fehlhaltungen</p> <p>Welche Möglichkeiten gibt es im Sport für intakte WS/LWS? (Übungen mit Pezziball)</p> <p>Gezieltes Training der Rumpfmuskulatur= starke Rückenmuskulatur stabilisiert die gesamte Wirbelsäule und gleicht Dysbalancen aus, körperliche Aktivität wie Rückenschonende Sportarten (Wassergymnastik, Radfahren)</p>	Frontalgespräch	5min	Einführung und Informationsübermittlung zur Thematik

Erwärmung	7:20	<p>1. „Zahlenschungel“ Im Raum werden weiträumig Zahlen von 1-25 ausgelegt. Die TN sollen alle Zahlen in der Reihenfolge abgehen. Jede TN beginnt an einer anderen Zahl, behält aber die Reihenfolge bei. Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - An jeder Zahl wird die Fortbewegungsart verändert. - Die Zahlenreihe rückwärts von 25 zur 1 gehen. - Zuerst von 1 bis 25 und anschließend sofort von 25 zur 1 gehen. - Beim Begegnen von anderen Namen austauschen mit Handschlag, Hobby, Lieblingsfarbe, Abklatschen - Im Laufen, Kniehebellauf, Rückwärts, Anfersen usw. <p>2. „Gleiches zu Gleichem“ Bewegen durch Raum, zu gewissen Befehlen Gruppen bilden Aufgaben/ Befehle:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anfangsbuchstabe des Nachnamens <p>Form: Dreieck</p> <ul style="list-style-type: none"> - selbe Größe Form: auf einem Bein - Augenfarbe Form: im Squad - Haarfarbe Form: in eine Ecke - Bundesland Geburt Form: Ball prellen beim Bewegen/ Ball über Kopf - Herkunftsland Ball hochwerfen und wieder auffangen beim Bewegen/ Ball vor dem Körper festhalten 	In der ganzen Halle verteilt	15min	Mobilisation und soziale Interaktion (Kennenlernen) Gehirntraining, Einstimmung, Orientierung, Ausdauer
-----------	------	--	------------------------------	-------	--

<p>Hauptteil</p>   	<p>7:40</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lieblingsfarbe Form: Ball neben sich rollen(rechts), auf den Ball setzen, kurz wippen - Anzahl der Geschwister Form: Ball neben sich rollen (links), Drauflegen auf den Ball mit Bauch - Geburtsmonat Form: Ball mit dem Fuß führen, wieder auf Ball setzen - Lieblingstier Form: Ball vor dem Körper halten, gegen Wand drücken - Geburtsort Form: Ball neben dem Körper halten, auf den Ball legen <p>Mobilisation mit Pezziball ➔ Gefühl für den Pezziball entwickeln, spüren wie er sich anfühlt, merken wie stabil/instabil er ist, Pezziball entwickeln in Bauch-, Rück- und Seitlage, sowie im sitzen</p> <p>Pezziball- Übungen (max. 5): 1. „Ballstrecker“ (Breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi), Bauchmuskulatur (rectus abdominus))</p> <p>2. „Ball über Körper“ (Gesäß (M. gluteus maximus))</p> <p>3. „Bauchstrecker“ (gerader Bauchmuskel (rectus abdominus))</p>	<p>Innenstirnkreis auf den Matten mit Pezziball bzw. mit Partner gemeinsames Ausführen der Übung/ Hilfestellungen</p>	<p>35min Wdh. 10- 15 Sätze: 2-3 Pause: 60sek (aktive Pause -> mit Ball durch Halle laufen, mit einer Hand prellen, mit anderer Hand..)</p> <p>2 Sätze, je 60min aktive Pause</p> <p>2 Sätze, je 60min aktive Pause</p> <p>2 Sätze, je 60min aktive Pause</p>	<p>Stabilisation/ Mobilisation und Kräftigung der Wirbelsäule/ Lendenwirbelsäule</p>
--	-------------	--	---	---	--

Schluss	   	4. „Superman“ (untere Rückenmuskulatur (M. erector spinea) und obere Rückenmuskulatur)		3 Sätze, je 60sek aktive Pause	
		5. „Krabbelkäfer“ (Rückenmuskulatur)		2 Sätze, je 60sek aktive Pause	
		Reserve: (6. „Bridging mit Ball“ (Gesäß (M. gluteus maximus)))		3 Sätze, je 60sek aktive Pause	
		(7. „Bridging auf Pezziball“ (Gesäß (M. gluteus maximus)))		3 Sätze, je 60sek aktive Pause	
	8:10		Innenstirnkreis auf den Matten	10min	Dehnen, Lockerung, Entspannung (Physiologisch, Psychologisch)
		„Einmal abtauchen bitte“ (Entlastung des Rückens)			Entlastung des unteren Rückens
		„Das Krokodil“ (Dehnungsübungen für Verspannungen im Lendenwirbelbereich)			Lindern von starken Verspannungen im Bereich der LWS und Bandscheiben
		„Der herabschraubende Hund“ (Dehnung/ Streckung der Wirbelsäule)			Verspannungen lindern
		„Entspannungsgeschichte“ (Entspannung des gesamten Körpers)		5min	Entspannung des ganzen Körpers/ ebenso zur psychischen Entspannung

Benötigte Unterrichtsmittel, Geräte und Materialien:

Pezzibälle, Medizinbälle, Hanteln
Gymnastikmatten

Lernziel(e):

- Vorbeugen von Rückenerkrankungen
- Entspannung, Stärkung und Mobilisierung der Rückenmuskulatur
- Aufbau soziales Miteinander
- Aufklärung über LWS- Syndrom und Möglichkeiten zur Vorbeugung

6. Reflexion

Rückblickend auf unsere Stunde gesehen, sind wir drei mit unserer zeitlichen Stundenplanung und auch mit der Einhaltung dessen sehr zufrieden. Alle haben bei den Spielen, wie auch bei den Übungen im Hauptteil und bei der Entspannung am Schluss aktiv mitgemacht. Unsere Spiele fanden wir für die Erwärmung auch sehr gut ausgewählt, da man auch viele verschiedene Variationen dort mit einspielen lassen kann. Auch bei den aktiven Pausen zwischen den Übungen fanden wir, dass die Leute das auch ganz gut fanden, nicht immer nur die Zeit auf der Matte verbringen zu müssen.

Wir haben schon zu Beginn der Einheit, bei der Erwärmung gemerkt, dass wir ruhig hätten mit Musik arbeiten können. Das hätte die Leute mehr motiviert und sie hätte vielleicht auch noch etwas mehr Spaß bei der Sache gehabt. Zudem gibt Musik auch immer einen ganz schönen Takt und Rhythmus bei den Übungen vor, welches wir uns hätten zu nutzen machen können. Auch bei dem Effektwissen zu Beginn der Einheit und im Hauptteil bei den Übungen fehlte etwas. Wir hätten mehr Informationen geben sollen, was dabei auch der Nutzen für den Alltag darstellt. Warum die Übungen wichtig sind. Nicht nur zu unserer Thematik zu Beginn, sondern vor allem vor und bei den Übungen im Hauptteil. Wie auch am Ende der Stunde von den anderen reflektiert wurde, haben wir mit einer zu schweren Übung angefangen, welche von Berufstätigen eventuell nicht durchgeführt werden könnte. Wir hätten diese etwas vereinfachen sollen und zudem die Übungen präziser vormachen und ansagen sollen, wie es auf der Vorlage abgebildet war. Des Weiteren ist ein zusätzlicher Ball als Gewicht bei einer Übung in den ersten Stunden zu viel und die Ausführung der Übung für die Betroffenen folge dessen zu schwer. Stattdessen hätte man einfach die Finger an die Schläfen nehmen können. Außerdem hätten die Schultern mehr entlastet werden müssen zwischen den Übungen und hätten nicht dort auch noch den Ball in die Höhe heben müssen. Zudem hätten wir bei den Übungen auch noch mehr auf das Einrollen des Kopfes eingehen müssen. Warum dies so wichtig ist für den Rücken und welchen Effekt dies dann mit sich zieht. Die Entspannung hätten wir besser anordnen müssen, damit während der Entspannungsphase nicht ständig wieder aufgestanden und wieder hingelegt werden muss.

7. Literaturverzeichnis

Kempf, H.-D. (2014). Die Neue Rückenschule: Das Praxishandbuch, 2. Auflage, Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg

Kempf, H.-D. (2010). Die Neue Rückenschule: Das Praxishandbuch, Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg

Pfeifer, K. (2007). Rückengesundheit in Bewegung: Grundlagen und Module zur Planung von Kursen, Deutscher Ärzte Verlag, Köln