

Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg  
Institut III: Sport, Sprache und Philosophie  
Bereich: Sportwissenschaft — Gesundheit und körperliche Aktivität  
Bewegungspraxis (Rückengesund bewegt II)  
Lehrkraft: André Napiontek, M.A.  
5. Semester

## **Konzeption einer lehrpraktischen Übung (Kurstunde)**

### **Stundenthema: Rückengesund bewegt II**

Vor- und Zuname:	Diana Poorten und Caroline Schote
Datum und Uhrzeit:	19.11.2018, von 07:15 bis 08:45 Uhr
Matrikel-Nr.	215331 (Diana Poorten); 215518 (Caroline Schote)
Gruppe:	Betriebssport - Primärprävention
Anzahl der Teilnehmer:	19 Teilnehmer/innen
Materialien und Geräte:	Federballschläger und -bälle, Bänke, Steppbretter, Ringe, Halbrunde Balance Bälle, Gymnastikmatten, Zugseile
Stundenziele:	Vorbeugen von Rückenschmerzen durch spezifische Kräftigungs- und Mobilisationsübungen; Erleben von Integration in der Gruppe; Vermittlung von Spaß an der Bewegung und Interesse an körperlicher Fitness

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Deckblatt</b>	<b>1</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>2</b>
<b>1 Infoblatt zur indikationsspezifischen Lehreinheit</b>	<b>3</b>
<b>2 Inhaltliche Schwerpunkte</b>	<b>4</b>
2.1 Bedingungsanalyse	4
2.2 Sachanalyse	4
2.3 Didaktisch-methodische Überlegungen	5
<b>3 Unterrichtsentwurf</b>	<b>7</b>
<b>4 Reflexion</b>	<b>12</b>
<b>5 Anhang</b>	<b>14</b>
5.1 „Körperreise“	14
<b>Selbstständigkeitserklärungen</b>	<b>15</b>

# **1 Infoblatt zur indikationsspezifischen Lehreinheit**

## **Beschreibung Zielgruppe**

- Büromitarbeiter verschiedener Altersgruppen (Männer und Frauen)
- Risikofaktor Rückenschmerzen durch Bewegungsmangel und einseitige Tätigkeit und Haltung am Arbeitsplatz (Schreibtisch)
- Häufig Muskelverkürzungen im Bereich der Brustmuskulatur, sowie der vorderen seitlichen Halsmuskulatur vorhanden

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

- Motorische Lernziele: Vorbeugen von Rückenschmerzen durch Kräftigungsübungen für den oberen Rücken und den Schulter-/Nackenbereich, sowie durch Mobilisationsübungen für die Hals- und Brustwirbelsäule
- Soziale Lernziele: Kontaktaufnahme zu anderen Teilnehmern bzw. das Erleben von Integration in der sozialen Gruppe
- Kognitive Lernziele: Vermittlung von Spaß an der Bewegung und Interesse an körperlicher Fitness durch spielerische Bewegungsformen sowie das Kommunizieren von Effektwissen

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

- Wissensvermittlung und Information
- Kleine Spiele/ Spielformen
- Training der motorischen Grundeigenschaften (v.a. Kraft und Beweglichkeit)
- Entspannung und Stressmanagement

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

- Einnehmen von Schonhaltungen/ Vermeiden von Bewegungen
- Einseitige Belastungen
- Zu viel Körperkontakt untereinander (Berührungsängste)

## **2 Inhaltliche Schwerpunkte**

Die lehrpraktische Übungsstunde „Rückengesund bewegt II“ ist eine betriebssportliche Maßnahme im primärpräventiven Bereich, mit den Schwerpunkten oberer Rücken, Brust- und Halswirbelsäule. Sie baut auf der Übungseinheit „Rückengesund bewegt I“ auf, bei welcher der Fokus auf dem unteren Rücken und der Lendenwirbelsäule lag.

### **2.1 Bedingungsanalyse**

Die 19 Teilnehmer der Übungseinheit setzen sich aus Frauen und Männern unterschiedlicher Altersgruppen zusammen. Während die sportliche Vorerfahrung und damit die Belastbarkeit innerhalb der Gruppe stark variiert, ist ihnen allen die Tätigkeit am Schreibtisch gemeinsam. Durch den damit einhergehenden Bewegungsmangel und die oftmals einseitige Tätigkeit und Haltung am Arbeitsplatz, stellen die Teilnehmer eine Risikogruppe für Rückenschmerzen dar.

Für die Gestaltung der präventiven Übungseinheit zum Thema Rückengesundheit, steht uns das Bewegungsdrittel an der Otto-von-Guericke Universität von 7:15 Uhr bis 8:45 Uhr zur Verfügung, welches mit Gymnastikmatten, Zugseilen, Pezzibällen, Ringen, Bänken und vielen weiteren Materialien ausgestattet ist.

### **2.2 Sachanalyse**

Ziel der Übungseinheit ist es Rückenschmerzen vorzubeugen und somit langfristig die Gesundheit und Zufriedenheit am Arbeitsplatz zu verbessern. Die einseitige Belastung am Schreibtisch, die sich unter anderem daraus ergibt, dass sich die Arme bei der Arbeit größtenteils vor dem Körper bewegen, führt häufig zu Muskelverspannungen im Schulter-/Nackenbereich, sowie zu Verkürzungen der Brustmuskulatur und der vorderen, seitlichen Halsmuskulatur. Dementsprechend ist ein Schwerpunkt der Übungseinheit die Kräftigung des oberen Rückens und der Schulter-/Nackenmuskulatur. Ausgewählte Kräftigungsübungen mit dem Zugseil, sowie anschließende Dehnübungen für die Brust- und Halsmuskulatur und die Schulter-Arm-Region, sollen muskulären Dysbalancen entgegenwirken und somit das Risiko für Rückenschmerzen minimieren.

Ein weiterer Schwerpunkt der Übungseinheit liegt auf der Mobilisation, speziell im Bereich der Brust- und Halswirbelsäule. Diese soll die Beweglichkeit verbessern und

dadurch sowohl Verspannungen lösen als auch Verkürzungen der Muskulatur vorbeugen.

Um die Übungseinheit zu vervollständigen, wird mit einer Erwärmung begonnen, sowie mit einem Ausklang abgeschlossen. Die Erwärmung zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems erfolgt spielerisch, um den Spaß an der Bewegung in den Vordergrund zu rücken und somit die Teilnehmer zur aktiven Mitarbeit zu motivieren. Ebenfalls werden hier Elemente des Kennenlernens eingebaut, um die Teilnehmer untereinander ein wenig vertrauter zu machen und damit eine gewisse Gruppendynamik aufzubauen.

Nach dem Hauptteil mit Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, schließt sich wie bereits beschrieben ein kurzer Dehnteil an, sowie eine Phase zur Entspannung. Eine „Körperreise“ durch die in der Übungseinheit beanspruchten Bereiche, soll nicht nur eine muskuläre Entspannung, sondern gleichermaßen einen psychischen Entspannungseffekt bewirken, denn neben Bewegungsmangel und einseitiger Belastung stellt Stress einen entscheidenden Risikofaktor für Rückenschmerzen dar, insbesondere für deren Chronifizierung. Da Entspannung dabei hilft, Stress zu reduzieren und allgemein entspannter durch den Alltag zu kommen, sollte diese ein fester Bestandteil eines jeden Rückenurses sein.

## **2.3 Didaktisch-methodische Überlegungen**

Bei der Planung der Kursstunde muss berücksichtigt werden, dass dies der zweite Teil der Übungseinheit „Rückengesund bewegt“ ist. Daher wird der Anteil des Kennenlernens in der Erwärmung etwas kürzer gehalten und dient in erster Linie dazu, sich an die Namen der Teilnehmer zu erinnern. In der Erwärmung soll vorrangig der Spaßfaktor durch spielerische Elemente mit dem Federballschläger im Vordergrund stehen. Der erste Teil der Erwärmung besteht dabei aus einem Kreativteil, bei welchem es darum geht, vorgegebene Aufgaben mit dem Federballschläger zu lösen. Als Übergang zum zweiten Teil der Erwärmung wird eine kurze Bewegungsabfolge aus dem Yoga eingeschoben, um nicht nur den oberen Rücken und Schulter-/Nackenbereich zu mobilisieren, sondern vor allem um die Teilnehmer zur Ruhe zu bringen und ihre Aufmerksamkeit zur Erklärung des zweiten Teils der Erwärmung zu erlangen. Der zweite Teil der Erwärmung besteht aus einer Spielform des Federballs („Federball chinesisch“), bei welcher alle über einen

Zeitraum von etwa 10 Minuten in Bewegung bleiben und somit eine ausreichende Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems für alle Teilnehmer sichergestellt wird.

Die Kräftigungs- und Mobilisationsübungen des Hauptteils sind im Wechsel angeordnet, sodass zwischen den Kräftigungsübungen mit je zwei Sätzen immer eine Mobilisationsübung stattfindet. Zwischen den Sätzen der Kräftigungsübungen findet also jeweils eine passive Pause statt bzw. eine individuelle Lockerung der beanspruchten Regionen und zwischen den verschiedenen Kräftigungsübungen eine aktive Pause in Form einer Mobilisationsübung. Diese Gestaltung soll zum einen für mehr Abwechslung für die Teilnehmer sorgen und zum anderen die beanspruchten Muskelgruppen zwischendurch lockern, da die gewählten Übungen vorrangig auf die Stärkung des oberen Rückens sowie der Schulter- und Armmuskulatur ausgerichtet sind und somit mehrere Kräftigungsübungen die gleichen Muskelgruppen ansprechen. Im zweiten Satz wird zu jeder Kräftigungsübung eine schwierigere Variation erläutert, die freiwillig umgesetzt werden kann. Diese soll sicherstellen, dass alle Teilnehmer auf ihrem individuellen Level angemessen gefordert werden. Außerdem ist die Reihenfolge der Übungen so gewählt, dass erst Übungen im Stehen und anschließend Übungen im Sitzen und Liegen stattfinden, damit der Übergang zwischen den Übungen fließend ist und die Teilnehmer ihre Position nicht allzu oft wechseln müssen.

Für das Ende der Kursstunde ist sowohl eine kurze Dehn- als auch eine Entspannungsphase angesetzt. Der Dehnteil wird eher kurz gehalten, da noch immer umstritten ist, ob Dehnung nach der körperlicher Aktivität und vor allem nach dem Krafttraining angemessen ist. Dennoch soll die Dehnung nicht vollständig ausgelassen werden, da sie zur Verbesserung der Beweglichkeit beiträgt und muskulären Dysbalancen entgegenwirkt. Viel wichtiger im Ausklang ist jedoch die Entspannungssequenz am Ende. Sie besteht aus einer „Körperreise“ (siehe Anhang) durch die beanspruchten Muskelgruppen (Arme, Schultern, oberer Rücken) und soll die physische Entspannung speziell in diesem Bereich unterstützen. Weitere positive Effekte der Entspannung sind die Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie die Stressbewältigung.

### 3 Unterrichtsentwurf

Teilziel/ Info- und Effektwissen	Zeit-planung	Inhalt (Übungen/ Übungsformen)	Organisation	Belastung (Übungszahl, Streckenlänge, Übungsdauer)	Maßnahmen (methodische Maßnahmen, Lernzielkontrolle, Besonderheiten)
Infosequenz	5min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielgruppenbenennung (Betriebssport)</li> <li>• BWS-/HWS-Syndrom</li> <li>• Möglichkeiten des Sports für intakte BWS/HWS</li> <li>• Zielstellung: Kräftigung und Mobilisation der HWS/BWS</li> <li>• Überblick des Stundenaufbaus</li> </ul>	„Frontal“		
Erwärmung					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivierung des HKL-Systems</li> <li>• Ballgewöhnung</li> <li>• Orientierung im Raum</li> <li>• Kennenlernen</li> </ul>	10min	<p>Mit Federballschläger durch den Raum bewegen; Erweiterung durch verschiedene Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Federball auf Schläger balancieren</li> <li>→ Seitwärts laufen</li> <li>→ Rückwärts laufen</li> <li>→ Hindernisse überwinden</li> <li>→ Auf ein Zeichen den Ball hoch schlagen, auf kommen lassen, dann neuen Ball suchen</li> <li>→ Ein paar Bälle wegnehmen; Bei Begegnung mit jemandem ohne Ball, Ball übergeben und kurz vorstellen</li> </ul>	Gesamter Raum	Pro Aufgabe ca. 2min	Hindernisse: Bank, Ringe, Halbrunde Balance Bälle, Steppbretter
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurze Mobilisationsphase für Schultern und BWS</li> <li>• Kurze Pause/ Entspannung (nächstes Spiel erklären)</li> </ul>	1min	<p>Yoga Übung (Vinyasa Schultern/ BWS)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsstellung: Schulterbreiter, fester Stand, Hände greifen vor dem Körper ineinander</li> <li>• Anheben der Arme bis auf Schulterhöhe</li> <li>• Streckung der Arme nach vorne (Rundrücken)</li> <li>• Streckung der Arme über den Kopf</li> <li>• Hände lösen und hinter dem Körper zusammenführen, Hände greifen ineinander</li> <li>• Hände lösen, Ausgangsstellung erneut einnehmen → Bewegungsablauf wiederholen</li> </ul>	Innenstirnkreis	1min	Fließende Bewegung (angepasst an Atmung)

Teilziel/ Info- und Effektwissen	Zeit-planung	Inhalt (Übungen/ Übungsformen)	Organisation	Belastung (Übungszahl, Streckenlänge, Übungsdauer)	Maßnahmen (methodische Maßnahmen, Lernzielkontrolle, Besonderheiten)
<ul style="list-style-type: none"> <li>Erweiterung der Grundlagenfitness durch kooperative/ herzkreislauf-fördernde Spielform</li> </ul>	10min	Federball chinesisch <ul style="list-style-type: none"> <li>Aufteilung in 3 Gruppen (3 Spielfelder) → Jede Gruppe verteilt sich auf 2 Seiten</li> <li>Nachdem der Ball ins Spiel gebracht wurde, soll dieser möglichst lange im Spiel gehalten werden</li> <li>Nach jedem Schlag läuft man zur anderen Seite</li> <li>Wer einen Fehler macht, macht 10 Hock-Streck-Sprünge und darf anschließend wieder einsteigen</li> </ul>	Gesamter Raum	10min	Bänke zur Trennung der Spielfelder
<b>Hauptteil</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mobilisation des Schultergelenks</li> </ul>	30s	Schulterkreisen <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausgangsstellung: Schulterbreiter Stand</li> <li>Handflächen zeigen nach vorne, Schultern nach hinten unten kreisen</li> </ul>	Innenstirnkreis auf Gymnastikmatten	Zeitlich orientiert (30s)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mobilisation der HWS</li> </ul>	30s	Kopfdrehen <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausgangsstellung: Schulterbreiter Stand</li> <li>Kopf abwechselnd nach rechts/links drehen</li> </ul>	Innenstirnkreis auf Gymnastikmatten	Zeitlich orientiert (30s)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kräftigung der Schulter-Arm-Region</li> <li>Mehrdimensionale Aufrichtung des Körpers</li> <li>Kräftigung des Oberschenkel-muskulatur</li> </ul>	6-8min	Armheben in U-Halte <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausgangsstellung: Schrittstellung</li> <li>Mit vorgeneigtem Oberkörper das Zugseil vor dem Körper fassen</li> <li>Die gebeugten Arme nach oben in U-Halte führen</li> <li>Variation 2. Satz: Ausfallschritt mit freiem Bein nach hinten</li> </ul>	Innenstirnkreis auf Gymnastikmatten	15 Wdh./ 2 Sätze pro Seite (je 30s Pause)	Zugseil
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mobilisation des Schultergelenks und HWS</li> </ul>	30s	Schultern öffnen und schließen (einseitig) <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausgangsstellung: Schulterbreiter Stand</li> <li>Rechter Arm wird nach hinten geführt, der Kopf dreht in die entgegengesetzte Richtung nach links</li> </ul>	Innenstirnkreis auf Gymnastikmatten	Zeitlich orientiert (30s)	



Teilziel/ Info- und Effektwissen	Zeit-planung	Inhalt (Übungen/ Übungsformen)	Organisation	Belastung (Übungszahl, Streckenlänge, Übungsdauer)	Maßnahmen (methodische Maßnahmen, Lernzielkontrolle, Besonderheiten)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung des oberen Rückens und Schultermuskulatur</li> <li>• Aufdehnen der Brustmuskulatur</li> <li>• Mobilisation BWS/ HWS</li> </ul>	3-4min	Latzug hinter dem Kopf <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsstellung: Schulterbreiter Stand, Zugseil mit gestreckten Armen über dem Kopf fassen</li> <li>• Zugseil hinter dem Kopf auseinanderziehen (bis zur Waagerechten)</li> <li>• Variation 2. Satz: Rumpfrotation, abwechselnd zur rechten/ linken Seite; Kopf dreht in entgegengesetzte Richtung</li> </ul>	Innenstirnkreis auf Gymnastikmatten	15 Wdh./ 2 Sätze (30s Pause)	Zugseil
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilisation der gesamten WS</li> </ul>	30s	Rumpfdrehen mit angewinkelten Armen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsstellung: Schulterbreiter Stand, Arme in U-Halte</li> <li>• Becken fest, Oberkörper abwechselnd nach rechts/links drehen</li> </ul>	Innenstirnkreis auf Gymnastikmatten	Zeitlich orientiert (30s)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung der Schulter-Arm-Region</li> <li>• Mehrdimensionale Aufrichtung des Körpers</li> <li>• Koordinationsschulung</li> </ul>	6-8min	Diagonales Armheben <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsstellung: Schrittstellung, das rechte Bein steht vorne (auf dem Zugseil)</li> <li>• Die linke Hand führt das Zugseil von rechts-unten nach links-oben (Hand dreht nach außen, der Hand nachschauen; das Becken dreht mit) → Seitenwechsel</li> <li>• Variation 2. Satz: Entgegengesetzter Arm zieht hinter den Rücken</li> </ul>	Innenstirnkreis auf Gymnastikmatten	15 Wdh./ 2 Sätze pro Seite (je 30s Pause)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zugseil</li> <li>• Schulterblätter gedanklich in die Hosentasche schieben</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilisation der gesamten WS</li> <li>• Dehnung der Rumpfmuskulatur</li> </ul>	1min	Rundrücken/ Hohlrücken <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand</li> <li>• Wechsel von Rund- und Hohlrücken</li> <li>• Kopf ist in Verlängerung der WS</li> </ul>	Innenstirnkreis auf Gymnastikmatten	20 Wdh.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung des oberen Rückens/ Schulterpartie</li> <li>• Training einer aufrechten Haltung</li> <li>• Training der Bauchmuskulatur</li> </ul>	3-4min	Rudern <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsstellung: Strecksitz, Zugseil um die Füße gespannt</li> <li>• Zugseil etwa bis zur Hüfte ziehen (Ellenbogen nah am Körper)</li> <li>• Zusammenführen der Schulterblätter</li> <li>• Variation 2. Satz: Füße vom Boden abheben</li> </ul>	Innenstirnkreis auf Gymnastikmatten	15 Wdh./ 2 Sätze (30s Pause)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zugseil</li> <li>• Einfacher: Beine leicht beugen</li> </ul>

Teilziel/ Info- und Effektwissen	Zeit-planung	Inhalt (Übungen/ Übungsformen)	Organisation	Belastung (Übungszahl, Streckenlänge, Übungsdauer)	Maßnahmen (methodische Maßnahmen, Lernzielkontrolle, Besonderheiten)
• Mobilisation der BWS	2min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oberkörperrotation im Vierfüßlerstand</li> <li>Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand</li> <li>Zur rechten Seite aufdrehen und den rechten Arm nach oben heben (linker Arm gestreckt)</li> <li>Rechten Arm unter dem Bauch und der linken Schulter hindurch führen (Die Handflächen zeigen nach oben; linker Arm gebeugt)</li> <li>→ Seitenwechsel</li> </ul>	Innenstirnkreis auf Gymnastikmatten	20 Wdh. je Seite	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kräftigung des oberen Rückens und Schulter-/Nackermuskulatur</li> <li>Kräftigung des unteren Rückens</li> </ul>	3-4min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rudern in Bauchlage</li> <li>Ausgangsstellung: Bauchlage, Arme vom Boden anheben, Zugseil auf Spannung halten</li> <li>Die Arme kontrolliert vor- und zurückbewegen (Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule)</li> <li>Variation 2. Satz: Beine anheben</li> </ul>	Innenstirnkreis auf Gymnastikmatten	15 Wdh./ 2 Sätze (30s Pause)	Zugseil
Ausklang					
Dehnung der seitlichen Hals- und Nackermuskulatur	1min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausgangsstellung: Schulterbreiter Stand</li> <li>Kopf zur rechten Seite neigen, linken Arm nach unten drücken (kurz halten)</li> <li>→ Seitenwechsel</li> </ul>	Innenstirnkreis auf Gymnastikmatten	Je Seite 5x	
Dehnung der Oberarmrückseite und Schulter-Arm-Region	1min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausgangsstellung: Schulterbreiter Stand</li> <li>Rechter Arm wird gestreckt und hinter dem Kopf zwischen die Schulterblätter geführt</li> <li>Die linke Hand greift den Ellenbogen und drückt den Arm sanft nach unten</li> <li>→ Seitenwechsel</li> </ul>	Innenstirnkreis auf Gymnastikmatten	Je Seite 30s	
Dehnung der Schulter-Arm-Region und Brustmuskulatur	30s	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausgangsstellung: Schulterbreiter Stand</li> <li>Die Arme hinter dem Rücken verschränken (die Handflächen zeigen nach innen)</li> <li>Gestreckten Arme langsam nach hinten oben führen</li> </ul>	Innenstirnkreis auf Gymnastikmatten	30s	Achtung: Oberkörper aufrecht lassen

Teilziel/ Info- und Effektwissen	Zeit-planung	Inhalt (Übungen/ Übungsformen)	Organisation	Belastung (Übungszahl, Streckenlänge, Übungsdauer)	Maßnahmen (methodische Maßnahmen, Lernzielkontrolle, Besonderheiten)
Dehnung der Brustmuskulatur und Schulter-Arm-Region	30s	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsstellung: Bankstellung</li> <li>• Beide Arme weit nach vorne auf den Boden legen, Schultern und Arme nach hinten unten drücken</li> </ul>	Innenstirnkreis auf Gymnastikmatten	30s	
Dehnung der Brustmuskulatur und Schulter-Arm-Region	1min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsstellung: Bankstellung</li> <li>• Rechten Arm mit der Handfläche nach unten zur Seite strecken (Schulter ablegen)</li> <li>• Der Blick richtet sich zur linken Hand</li> <li>• Linke Hand wird neben dem Kopf abgestellt (Arm ist gebeugt; linke Schulter ist aufgedreht)</li> </ul>		Je Seite 30s	
Dehnung des Brustkorbs	1min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsstellung: Rückenlage, Arme zur Seite ausgestreckt, Beine aufgestellt</li> <li>• Angewinkelte Beine abwechselnd zur linken/ rechten Seite ablegen und den Kopf zur entgegengesetzten Seite drehen</li> </ul>	Innenstirnkreis auf Gymnastikmatten	Je Seite 3x	
Entspannung (insbesondere der beanspruchten Bereiche)	10min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsstellung: Rückenlage (individuell bequeme Position)</li> <li>• „Körperreise“</li> </ul>	Innenstirnkreis auf Gymnastikmatten		Licht aus

## 4 Reflexion

Die Erwärmung startete zunächst etwas schleppend. Die Teilnehmer waren kaum motiviert aktiv mitzumachen, was auf die frühe Uhrzeit am Montagmorgen zurückgeführt werden kann, aber auch auf das Auftreten unsererseits. Statt am Hallenrand zu stehen und Anweisungen in den Raum zu rufen, wäre es sinnvoll, wenn mindestens eine Person aktiv an den Übungen teilnimmt und somit nicht nur für mehr Motivation innerhalb der Gruppe sorgt, sondern gleichzeitig die Übungen richtig vorzeigt. Zudem könnte man Musik einsetzen, welche oftmals auch einen positiven Effekt auf die Motivation der Teilnehmer hat.

Im ersten Teil der Erwärmung haben wir neben Bänken, Reifen, halbrunden Balance Bällen und Steppbrettern auch Balance-Pads auf dem Boden verteilt. Auf den Hinweis eines Teilnehmers, dass diese wegrutschen und daher sehr gefährlich seien, haben wir diese allerdings entfernt. In Zukunft ist es daher sinnvoll, solche Materialien zunächst selbst auszutesten, bevor man diese in der Übungsstunde einsetzt.

Auch der Einsatz der Trillerpfeife, um die Aufmerksamkeit der Teilnehmer zu erlangen, wurde als kritisch betrachtet, da diese Assoziationen mit dem Schulsport hervorruft und daher eher negativ behaftet ist. Auch wenn die Trillerpfeife ein Mittel ist um möglichst schnell und einfach die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, ist diese kein angemessenes Mittel für den Betriebssport. Stattdessen sollte man die Aufmerksamkeit lieber durch Rufen und Handzeichen auf sich ziehen oder aber einfache Regeln einführen, wie zum Beispiel das Zusammenkommen im Innenstirnkreis, sobald die Musik ausgemacht wird.

Im zweiten Teil der Erwärmung war lediglich das Spiel „Federball chinesisch“ vorgesehen. Um ein bisschen mehr Abwechslung in das Spiel zu bringen, haben wir uns spontan überlegt, die Teilnehmer nach einer Weile mit der schwachen Hand spielen zu lassen, um auch das andere Schultergelenk zu mobilisieren. Diese Überlegung war allerdings nicht allzu gut durchdacht, da der Spielfluss dadurch bei einigen stark beeinträchtigt wurde. Um dies zu vermeiden, könnte man die Teilnehmer beispielsweise nur auf einer Seite des Spielfeldes mit der schwachen Hand spielen lassen, sodass es nicht zur Frustration und Demotivation der Teilnehmer kommt.

Nach einigen Einstiegsschwierigkeiten während der Erwärmung, verlief der Hauptteil vergleichsweise sehr gut. Die Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen konnte

angemessen übermittelt werden, sodass die Teilnehmer konzentriert und motiviert mitgemacht haben. Allerdings wurden die planmäßigen 30 Sekunden zwischen den Sätzen der Kräftigungsübungen nicht eingehalten, da in dieser Zeit die Variationsmöglichkeit für den zweiten Satz erklärt wurde und somit das Zeitstoppen in Vergessenheit geriet. Demnach erfolgte die passive Pause eher nach Gefühl, was von den Teilnehmern jedoch nicht als störend empfunden wurde und realistisch gesehen auch besser realisierbar ist. Auch während des Hauptteils hätte man zusätzlich Musik einsetzen können, um die Teilnehmer zusätzlich zu motivieren und die manchmal unangenehme Stille während der Übungsausführung zu unterdrücken. Aufgrund von Zeitmangel wurde die vorletzte Dehnübung im Schlussteil weggelassen. Wir haben uns spontan für diese Übung entschieden, da sie lediglich eine Variation zu der vorigen Dehnübung darstellt. Auch dieser Eingriff in unser geplantes Konzept hat sich nicht negativ auf den Stundenverlauf ausgewirkt und die Qualität der Stunde somit nicht beeinträchtigt.

Die anschließende Entspannung wurde von der Gruppe besonders gut angenommen. Die Teilnehmer haben sich ausnahmslos auf die „Körperreise“ eingelassen und waren anschließend ersichtlich entspannt.

Insgesamt ist die Übungseinheit inklusive der Zeitplanung zufriedenstellend verlaufen und wäre mit Korrekturen und Verbesserungen an der ein oder anderen Stelle sicherlich noch gelungener gewesen.

## 5 Anhang

### 5.1 „Körperreise“

Leg dich auf den Rücken und bewege dich so, wie es für dich gerade angenehm ist.

Nimm nun eine für dich bequeme Position ein.

Schließe deine Augen und atme tief ein und aus.

Nimm dir Zeit zu spüren, wie sich bei jedem Atemzug Ruhe und Entspannung in deinem Körper ausbreitet.

...

Die Geräusche aus deiner Umgebung treten in den Hintergrund.

Du konzentrierst dich nur auf dich und deinen Körper.

Wir wandern nun im Geiste durch die Körperpartien, die wir in der letzten Stunde beansprucht haben.

Nimm deine Empfindungen wahr, ohne sie bewerten oder verändern zu wollen.

Wende zunächst deine Aufmerksamkeit auf deine Arme.

Spüre an welchen Stellen sie auf dem Boden aufliegen und wie sie sich anfühlen.

Deine Armmuskulatur ist schwer und entspannt.

Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit hinauf zu den Schultern.

Spüre den Kontakt zwischen deinen Schultern und der Matte und wie es sich anfühlt.

Deine Schultern sind schwer und entspannt.

Deine Aufmerksamkeit wandert nun weiter zum oberen Rücken.

Spüre wie er auf der Matte aufliegt und wie er sich anfühlt.

Deine Rückenmuskulatur ist schwer und entspannt.

Die Spannungen in der Muskulatur lösen sich.

Genieße die Entspannung in deinem gesamten Körper.

...

Es ist nun Zeit langsam zurückzukommen.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt.

Atme noch einmal tief ein und aus.

Streck deine Arme weit über den Kopf aus und mach dich ganz lang.

Spanne nun alle Muskeln des Körpers an und fühle dabei die Kraft und Energie in dir.

Öffne deine Augen und begib dich langsam zurück in eine aufrechte Position.

# Selbstständigkeitserklärungen

Name: Poorten

Vorname: Diana

geb. am: 07.03.1996

Matrikel-Nr.: 215331

Hiermit versichere ich, 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.

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

Magdeburg, den 26. November 2018

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

Unterschrift

Name: Schote

Vorname: Caroline

geb. am: 13.04.1997

Matrikel-Nr.: 215518

Hiermit versichere ich, 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.

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

Magdeburg, den 26. November 2018

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Caroline Schote', written over a horizontal line.

Unterschrift