



INSTITUT FÜR
SPORTWISSENSCHAFT

Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

Institut III: Sport, Sprache und Philosophie

Bereich: Sportwissenschaft – Gesundheit und körperliche Aktivität

Bewegungspraxis (z. B. Kreislauf-Gesundheit/Stoffwechsel)

Lehrkraft: André Napiontek

Semester: 5

Konzeption einer lehrpraktischen Übung (Kurstunde)

Vor- und Zunahme: Alexander Thiebe

Datum und Uhrzeit: 07.01.2019, 7:15 Uhr

Matrikel: 215065

Gruppe: Konzeptualisierung und Realisierung im Gesundheits- und
Rehabilitationssport

Anzahl der Teilnehmer: 20

Materialien und Geräte: Gymnastikreifen, Plastikpins, Gymnastikbälle,
Redondobälle, Tennisbälle, Medizinbälle, Trampoline, Luftballons, Gymnastikstäbe,
Bosu-Bälle

Stundenthema: Teamarbeit ist Trumpf

Stundenziele

- Motorische Lernziele: Anregung des Herz-Kreislaufsystems, Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Propriozeptives Training, Dehnung und Mobilisation der Hals- & Nackenmuskulatur, Ischiocrurale Muskulatur, Mobilität des Schultergelenks
- Soziale Lernziele: Vertrauen und Kommunikationsfähigkeit
- Kognitive Lernziele: Reaktions- und Orientierungsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit, Training des Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnisses

- - Infoblatt - -

- Die Einheit sollte in allgemeinen Fitnessgruppen für Erwachsene und Senioren eingesetzt werden
- Hauptzielgruppe sollte eine Gruppe sein, die sich untereinander kennt
- z.B. Mitarbeiter einer Bank, die ein BGF Programm absolvieren
- Möglichkeit soll gegeben werden Bewegungen in den Alltag zu integrieren, die im Team ausführbar sind
- Lehreinheit kann zudem für den orthopädischen Bereich als auch im Bereich der inneren Erkrankungen angewandt werden
- Stundenplanung in Gruppen und Kleingruppen soll den sozialen Aspekt des Gesundheitsbegriffs fördern
- Zudem Motivation zur allgemeinen körperlichen Fitness durch Gruppendynamik
- Bei Gruppen, die sich untereinander kennen (z.B. Arbeitskollegen bei der BGF), fördern Übungen in Teamarbeit die allgemeine Teamfähigkeit und stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl
- bei Gruppen mit entsprechender Erkrankung sollten einige Übungen abgewandelt bzw. Abgestimmt werden
- Bei orthopädischen Gruppen sollte speziell auf die Indikation eingegangen werden und Bewegungsausführungen angepasst werden
- bei inneren Erkrankungen z.B. Herzgruppen auf die Intensität achten und Pulskontrolle zwischen den Übungen (bzw. Zirkelrunden) durchführen

Infoblatt zur indikationsspezifischen Lehreinheit

- Bankangestellte sitzen oft stundenlang in ihren Büros oder stehen am Kassenschalter der Geschäftsstelle
- Bewegungsmangel und Dysbalancen der Muskulatur treten auf
- Durch die Arbeit am Schreibtisch und Computer ist die Haltung bei vielen eher nach vorn geneigt
- Sie arbeiten viele Jahre im selben Team, weshalb der Sport auch als teambildende Maßnahme genutzt werden kann
- Auch der Bewegungsmangel kann dadurch beseitigt werden und einige Übungen in den Alltag (z.B. bewegte Pausen) integriert werden

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

Somit stehen verschiedene Ziele für diese Zielgruppe fest, die durch dieses oder ein ähnliches Konzept umgesetzt werden können:

- Motorische Lernziele: Kräftigung der Muskulatur (allgemein + Aufrechte Haltung) angemessene Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- Soziale Lernziele: Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Vertrauen untereinander fördern
- Kognitive Lernziele: Reaktions- und Orientierungsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit, Training des Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnisses

Speziell zu wählende/wiederkehrende Inhalte in der indikationsbezogenen Bewegungstherapie

- Inhalt 1: Kräftigung und Mobilisation der Rückenmuskulatur
- Inhalt 2: Dehnung und Kräftigung der im Alltag wenig beanspruchten Muskulatur
- Inhalt 3: Übungen mit kleinem Wettkampfcharakter zur Förderung der Gruppendynamik und Motivation

Inhaltliche Schwerpunkte

Bedingungsanalyse:

Die Zielgruppe, für die vorliegende Ausarbeitung der Sportstunde, ist eine allgemeine Gesundheitssportgruppe aus Arbeitskollegen, die im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) ein Sportprogramm durchlaufen, im Alter von 35-75. Es ist dabei keine besondere sportliche Vorerfahrung erforderlich. Die Gruppe sollte entsprechend aus derselben Abteilung eines Unternehmens sein damit sie sich bereits untereinander kennen und somit keine Berührungssängste entstehen. Allerdings kann das Sozialgefüge auch durch die gewählten Kursinhalte entwickelt, also das Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt werden bzw. In Gruppen außerhalb der BGF erste soziale Kontakte entwickeln. Somit eignen sich die Übungen auch bei bereits fortgeschrittenen Kurseinheiten im Rehabilitationssport, als auch zu Beginn einer neuen Kursgruppe. Je nach eventuell vorliegender Indikation kann auf diese speziell eingegangen werden durch die Anpassung einzelner Übungen.

Sachanalyse:

Das Stundenziel sollte dabei sein die Teilnehmer längerfristig zu befähigen sich körperlich fit zu halten, entweder in der Gruppe oder alleine z.B. durch den Einsatz einzelner Kleingeräte. Weiterhin sollen Dysbalancen und Bewegungsmangel, die durch den Beruf ausgelöst wurden, beseitigt werden. Es sollen Anregungen geschaffen werden mit welchen Mitteln ich mich auch im Alltag bewegen kann.

Zu dem Aspekt der Gesundheitsdefinition der WHO, dass Gesundheit sich sowohl aus körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefinden besteht, soll vor allem mit Hilfe der sozialen Komponente gearbeitet werden. In vielen Rehabilitationsgruppen gehört der soziale Kontakt zum Rehabilitationsprozess dazu, weiterhin kann dies auch in betrieblichen Gesundheitsförderungsmaßnahmen genutzt werden.

Ich habe somit versucht alle Übungen mindestens mit einem Partner durchführen zu lassen und diesen, so gut es geht, zu tauschen. Somit verhindert sich eine

Gruppenbildung und jeder erhält Kontakt zu seinen Kollegen. Zudem habe ich versucht die Übungen so zu gestalten, dass ein gewisser Wettkampfcharakter nebenbei entsteht, der den Gruppen zusätzlich zur Motivation dienen sollte. Durch die zusätzliche Motivation wurden die entsprechenden Übungen (im Übungszirkel) recht dynamisch und mit Elan durchgeführt.

Didaktisch-methodische Überlegungen und Stundenablauf:

Teilziel	Zeit	Inhalte (Übungen, Übungsformen)	Organisation (Aufstellungs-, Einteilungs- und Betriebsformen)	Belastungsno- rmativ (Übungsanzahl, Streckenlänge, Übungsdauer)	Maßnahmen (Methodische Maßnahmen, Lernzielkontrolle, Besonderheiten)
Theorie	5 min				
Erwärmung Platz suchen	10 min	<p>Paarweise suchen sich die TN einen Reifen in der Halle (diesen merken!). Die TN bewegen sich um alle Reifen, frei im Raum, herum. Auf ein Stoppsignal (z. B. Musikstopp) hin geht jedes TN-Paar in den eigenen Reifen; dabei werden verschiedene Fortbewegungsarten zu zweit und Zusatzaufgaben am Reifen durchgeführt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beide laufen rückwärts [Symbol] beide Hände und Füße müssen im Reifen sein 2. Ein Partner läuft vorwärts, einer rückwärts; Blickrichtung zueinander [Symbol] nur die Hände dürfen im Reifen sein 3. Beide springen vorwärts auf einem Bein [Symbol] beide mit 1 Bein im Reifen (mit geschlossenen Augen) 4. 1 Partner mit geschlossenen Augen, 1 Partner mit offenen Augen; Partner soll nur durch tippen auf den Schultern durch den Raum bewegt werden [Symbol] es darf nur auf dem Rand des Reifens gestanden werden 	Komplette Halle, Paare, benötigte Materialien: Reifen, Musikanlage	4-5 verschiedene Bewegungsformen, vom Einfachen zum Schwierigen	Anregung des Herz-Kreislaufsystems, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit, Stabilisation, Vertrauen und Kommunikationsfähigkeit
Städtereise	10 min	<p>Reifen und Paare bleiben bestehen, jedem Reifen und dem jeweiligen Partner wird ein Städtenamen zugeordnet „z.B. Köln“. TN bewegen sich frei im Raum und auf ein Signal wird ein neuer Partner gesucht. Im Verlauf des Spiels werden 4-5 Städte bereist und die dazugehörigen Partner & Reifen sollen „sicher“ gefunden werden. Zunächst werden alle 4-5 Städte bereist, anschließend sagt der ÜL die nächsten Stationen an, die von den TN gefunden/bereist werden müssen.</p>			Anregung Herz-Kreislaufsystem, Reaktions-, Orientierungs- und Anpassungsfähigkeit, Gedächtnis- und Erinnerungsvermögen
Hauptteil: Stationsarbeit Ausdauer, Kraft und Koordination	20 min	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Keulenschießen“ Die TN schießen mehrere Keulen mit einem Ball um (pro Runde werden die Treffer zusammengezählt); pro Runde wird der Ball, der geschossen wird kleiner (Gymnastikball groß [Symbol] klein [Symbol] Tennisball) 2. Balanceparkour über Hindernisse steigen (mit Hilfestellung) z.B. Bosu-Ball, Medizinball, etc. <ol style="list-style-type: none"> 1. Runde: vorwärts/ rückwärts 2. Runde: vorwärts mit geschlossenen Augen 3. Runde: rückwärts mit geschlossenen Augen 3. Trampolin; Partner stehen im Kreis; Trampolin in der Mitte; Einen Ball auf das Trampolin werfen, sodass der Ball zu einem Partner umgelenkt wird; nach jedem missglückten Zuspiel muss eine Kraftübung ausgeführt werden: <ol style="list-style-type: none"> 1. Runde: 5 Kniebeuge 2. Runde: 10 Hampelmänner 3. Runde: 10 Liegestütze ➔ Anzahl an fehlerfreien Zuspielen hintereinander zählen 	Pins, Bälle (kleine und große), Bosubälle, Medizinbälle, Reifen, Trampolin, Luftballons, in 4-5 Gruppen zusammen	Jede Station 1 min. je 3 Runden (mit teilweise erhöhten Anforderungen in Runde 2 und 3)	

Partnerfußball	20-25 min	<p>4. Auf Balancepad/Bosubällen stehen im Kreis, während des Balancierens einen Luftballon in dem Kreis zuspelen; erst 1 Ballon, danach 2 & 3</p>	4x 5 min, danach neue Aufgabenstellung	4x5 min	
Dehnung und Mobilisation	5 min	<p>2 Gruppen gegeneinander, Teams verteilen die Reifen in der Halle, TN gehen paarweise in die Reifen (müssen mind. 1 Fuß im Reifen behalten, Reifen darf sich nicht bewegen):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Runde: z.B. Raute (1/2 Verteidiger, 2 Mittelfeld, 1 Stürmer); pro Reifen 2 vom gleichen Team 2. Runde: Raute; pro Reifen je 2 aus verschiedenen Teams 3. Runde: selbstständig Reifen verteilen; pro Reifen 2 von verschiedenen Teams 4. Runde: selbstständig verteilen; pro Reifen 2 vom gleichen Team <p>[Symbol] selbstständig bedeutet, dass jedes Team 4 Reifen selbst legen kann und einen aus dem Team einem Reifen zuweist; danach werden die übrigen TN den Reifen des anderen Teams zugeordnet</p> <p>Dehnung und <u>Mobi</u> mit Stäben im großen Kreis: Jeder TN nimmt ein Ende des Stabes in die Hände (links und rechts); TN sind verbunden; verschiedene Dehnungs- und Mobilisationsübungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. HWS (links/rechts); Kopf nach links neigen [Symbol] rechts Hand mit Stab nah an den Körper ziehen; danach Seitenwechsel 	Großer Innenstirnkreis, jede Hand fasst ein Stabende	Pro Dehnungs- und Mobilisationsübung ca. 10-15 sek. Halten, danach Seiten- bzw. Übungswechsel	
		<ol style="list-style-type: none"> 2. Schultern; Arme über den Kopf und strecken; danach abwechselnd erst nach rechts neigen, dann nach links 3. Armekreisen; kleine Kreise danach große Kreise 4. BWS/LWS; Rotation nach links und rechts; bei Rechtsrotation linke Hand nachziehen; bei Linksrotation rechte Hand nachziehen 5. Ischiocrurale Muskulatur; Beine hüftbreit aufstellen; Hände zwischen den Füßen auf den Boden auflegen, dabei Beine komplett gestreckt; dann nach links und rechts wandern (links [Symbol] rechts Hand etwas nachziehen; rechts [Symbol] linke Hand etwas nachziehen) 6. Einbeinstand (Oberschenkeldehnung + Gleichgewicht); TN zu zweit mit einem Stab als Verbindung; auf einem Bein stehend, das andere Bein zum Gesäß ziehen; anschließend versuchen Partner aus Gleichgewicht zu bringen; danach Beinwechsel 			

Schluss- teil: Entspannung	12 min	Pizza backen, Partnermassage: 1. Der Pizza-Teig wird geknetet und immer wieder glatt gestrichen. >> Mit den Fingern vorsichtig kneten und über den Rücken streichen. 2. Nun wird das Ketchup verteilt >> Mit den Händen über den gesamten Rücken streichen. 3. Belag auf die Pizza. nachfolgend ein paar Beispiele: 4. Salamischeiben auflegen. >> Handflächen auflegen. 5. Zwiebel und Paprika klein würfeln. >> Schneidbewegung machen. 6. Pizza mit geriebenem Käse bestreuen und verteilen >> Streubewegung mit den Händen & Streichen mit Fingerspitzen 7. Pizza in den Ofen schieben. >> mit Handflächen Schiebbewegung machen. 8. Ofen wird warm. >> Reibungen auf dem Rücken. 9. Pizza aus dem Ofen nehmen. >> Hände von den Schultern zum Becken über Rücken streichen 10. Pizza schneiden. >> Schneidbewegung machen. 11. Pizza essen. >> Essgeräusche machen.	10 verschiedene Massageformen je ca. 30 sek. Danach Wechsel unter den Partnern	10x30sek.	
----------------------------------	--------	---	--	-----------	--

Reflexion/Auswertung der Stunde:

Entsprechend meiner Erwartungen verlief die Kursstunde sehr gut. Durch die umfangreiche Planung der Kursinhalte kam es nicht zu einem Mangel an möglichen Übungen, stattdessen konnten Übungen aufgrund des Zeitmangels weggelassen werden. Trotzdem sollte für mich in Zukunft das Zeitmanagement eine wichtigere Rolle spielen, da sonst die Gefahr besteht nicht alle relevanten Inhalte der Kursstunde umzusetzen. Die Kursziele konnten zu größten Teilen umgesetzt werden, allerdings verlief die Erwärmung und die damit verbundenen kognitiven Spiele weniger gut als erwartet, da die Kursteilnehmer (Studenten des 5.-7. Semesters) eher unterfordert als ausgelastet wirkten. In einer Kursstunde mit Teilnehmern eines höheren bzw. Mittleren Lebensalters würde ich die Übungen trotzdem durchführen, um eine sichere Aussage für die Wirksamkeit der Übungen bei der entsprechenden Zielgruppe zu treffen. Weiterhin versuche ich in Zukunft bei der Umsetzung mehr Effektwissen in die Stunden einfließen zu lassen, da dieses durch den gewissen Zeitmangel unterging. Besonders bei den Übungen des Zirkeltrainings hätte das Effektwissen direkt zur Ausführung der Übung angeführt werden. Bei der Station 2 "Balanceparkour" könnte auf die Sicherheit mehr Wert gelegt werden, z.B. durch eine strengere Moderation und Überwachung. Beim Parkour selbst muss bei einer Kursstunde mit Teilnehmern im entsprechenden Alter eine differenzierte Auswahl der Geräte sowie die Abstände zwischen den Geräten getroffen werden. Zudem hätten die Übungen der Station 3 (siehe Stundenentwurf

S. 2) in der zweiten und dritten Runde variiert werden können, beispielsweise kann die Mobilität der Schulter durch veränderte Wurfbewegungen z.B. Überkopfwürfe, etc. weiter in den Fokus gerückt werden.

Literaturverzeichnis:

Seminar Betriebliche Gesundheitsförderung. Hamacher, D., Sommersemester 2018