

Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

Institut III: Sport, Sprache und Philosophie

Bereich: Sportwissenschaft – Gesundheit und körperliche Aktivität

Bewegungspraxis

Lehrkraft: Napióntek, André

Semester: 5

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

Vor- und Zuname (Mat.Nr.):	Benny Kreideweiß (201244) Gino Tandel (206918)
Datum und Uhrzeit:	14.01.2019 von 7:15 bis 8:45
Gruppe:	A
Anzahl der Teilnehmer:	20
Materialien und Geräte:	Freihanteln und Schlingtrainer

**Stundenthema:**                      **Funktionales Training**

### Stundenziele

- Motorische Lernziele:
- Soziale Lernziele:
- Kognitive Lernziele:

# Inhaltsverzeichnis

Infoblatt zur indikationsspezifischen Lehreinheit.....	1
Ziele der Bewegungstherapie für indikationsspezifische Zielgruppe in Abhängigkeit von Ursachen/Symptome .....	1
Speziell zu wählende/wiederkehrende Inhalte in der indikationsbezogenen Bewegungstherapie.....	1
Unpassende Inhalte in der indikationsbezogenen Bewegungstherapie/Was darf ich nicht machen .....	2
Inhaltliche Schwerpunkte .....	2
Bedingungsanalyse: .....	2
Sachanalyse:.....	2
Didaktisch-methodische Überlegungen und Stundenablauf:.....	3
Unterrichtsentwurf: .....	4
Reflexion/Auswertung der Stunde: .....	7

## **Infoblatt zur indikationsspezifischen Lehreinheit**

Beschreibung Zielgruppe: Büro-Angestellte mit Kindern

- Indikation/Kontraindikationen
  - Rückenbeschwerden/ Low back pain
  - Vermeiden von Überbelastungen
  - Vermeiden von Unterbelastungen
  - Altersgruppe 30 bis 50
  - Haben Kinder oder Neffen/Nichten
- Ursachen/Symptome
  - Stress
  - Migräne
  - Schmerzen im Rückenbereich
  - Dual task Fähigkeit

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

- Motorische Lernziele:
  - funktionelle Bewegungsabläufe verbessern
  - Kräftigung des Körpers
- Soziale Lernziele:
  - Kontakt mit einem Partner erhöhen
  - Kreativität steigern durch gemeinsames erleben
  - Kinder Spiele erlernen
- Kognitive Lernziele:
  - Dual task Fähigkeit erhöhen

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

- Funktionelles Verständnis für Bewegungsabläufe
- Kräftigung der gesamten Muskulatur
- Richtige Belastungswahl

- Alltagsbezug herstellen
- Wie wird durch das Training die Lebensqualität verbessert
- Immer mehrere Muskeln bzw. Muskelgruppen trainieren

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

- Überbelastungen oder Unterbelastungen für die Teilnehmer
- Einzelne Muskeln trainieren
- Kein Bezug zum Alltag
- Starkes Hypertrophie Training -> zu hoher Muskelquerschnitt

## **Inhaltliche Schwerpunkte**

### **Bedingungsanalyse:**

Die Teilnehmer des Kurses sind zwischen 30 bis 50 Jahren. Arbeiten weitestgehend in Büro-Jobs. Außerdem haben die Teilnehmer Kinder oder Neffen/Nichten, mit denen sie häufig spielen.

Teilnehmer sind konzentriert bei der Sache, sollten jedoch nicht überfordert werden mit zu schwierigen Aufgaben.

Für die Teilnehmer ist eine Sporthalle reserviert, in dieser Halle befinden sich alle gängigen Trainings-Materialien (ausgeschlossen Großgeräte). Für den Zeitplan sind 90min vorgesehen, wobei fünf Minuten Erklärungen zum Anfang und ca. 10 bis 15 Minuten Feedback am Ende veranschlagt werden.

### **Sachanalyse:**

Funktionelles Training ist eine Trainingsform in der Bewegung nicht isoliert sondern über mehrere Gelenke bzw. mehreren Muskeln und oder Muskelgruppen stattfindet. Dabei werden motorische Grundeigenschaften trainiert. Da die Bewegungen komplex sind benötigt es eine gewisse grundlegende koordinative Fähigkeit. Koordinative Aufgaben, die der Teilnehmer erst erlernen muss haben bis es erlernt ist auch einen Kognitiven Anteil. In den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen erhöht sich durch Koordinativen-Kognitiven Training die Neuroplastizität im Gehirn, wodurch gewisse Erkrankungen vorgebeugt werden kann.

Besonders wenn die Teilnehmer mit Kindern spielen, brauchen sie einen kräftigen, ausdauerfähigen Körper mit einem hohen kreativen Anteil. Vom Erwachsenen werden sämtliche Ressourcen abgefordert, da sie körperlich aktiv sein müssen und zu gleich eine Fantasiewelt erschaffen in der sich das Kind befindet. Das Kind bekommt diese Fantasiewelt nur mit wenn der Erwachsene mit ihm/ihr spricht.

Aus diesen Gründen muss in diesem Sportkurs nicht nur der Körper gekräftigt und ausdauerfähiger trainiert werden sondern auch die Kreativität von Erwachsenen muss geschult werden. Die Erwachsenen sollen durch neue und bereits bekannte Spiele angesprochen werden was sie mit ihren Kindern spielen können. Um die Kreativität zu steigern, werden nun den Erwachsenen auch Variationen gezeigt von den Spielen.

### **Didaktisch-methodische Überlegungen und Stundenablauf:**

Das didaktische Vorgehen in der ganzen Stunde ist deduktiv. Bis auf die Tatsache, dass der Teilnehmer seiner Fantasie freien Lauf lassen darf während der ganzen Stunde um Übungen zu verpacken in einer Fantasiewelt. Dabei helfen die Trainer jedoch auch, falls dort keine Fantasiewelt entsteht.

Methodisch werden die Übungen vorgezeigt und dann in laufe der Stunde immer schwieriger gestaltet. Der Schwierigkeitsgrad wird somit gesteigert und damit auch die Fähigkeiten der Teilnehmer mehr und mehr gefördert und gefordert.

Des Weiteren soll den Teilnehmer das nötige Handlungs- und Effektwissen mitgegeben werden, damit diese verstehen wieso gewisse Übungen positive oder negative Effekte auf ihren Körper haben.

## Unterrichtsentwurf:

Teilziel/ Info- und Effektwissen	Zeitplanung	Inhalt (Übungen/Übungsformen)	Organisation	Belastung (Übungsanzahl, Streckenlänge, Übungsdauer)	Maßnahmen (methodische Maßnahmen, Lernzielkontrolle , Besonderheiten)
Startphase/Erwärmung	5min	Bananen-Spiel			
Aktivierung des ganzen Körpers Erhöhung von Kardiovaskulären Aktivität, Gleitfähigkeit der Gelenke, Konzentrationsfähigkeit (Neuro-Plastizität) Steigerung des Aktivitätsgrades der Muskulatur	15min	Lauf-ABC + Obstsalat (Familie, Marie, Toni, Helmut, Isis) Kombi aus Lauf-ABC und Obstsalat	20-30m Strecke In der Halle verteilt. Einer hat keinen Reifen	Zwei Mal die Strecke <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anfersen</li> <li>- Seitliche Schritte</li> <li>- Ausfallschritte</li> <li>- Kniehebelauf</li> </ul>	Deduktiv Hütchen: verteilt in der Halle Aufgaben von Hütchen zu Hütchen Materialien verwenden -> Verbindung mit den Sachen
Hauptteil Kräftigung des Körpers mit Koordinativen und Kognitiven Anteil	20min	Parkour <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordinationsleiter (Einbeinig zweibeinig, wechselseitig)</li> <li>- Medizinball Wurf</li> <li>- Medizinball Ausfallschritte</li> </ul>	2er Teams Durchlaufen den Parkour gleichzeitig	Durchlaufen des Parkours Denkaufgabe in der zweiten Runde	deduktiv

Teilziel/ Info- und Effektwissen	Zeitplanung	Inhalt (Übungen/Übungsformen)	Organisation	Belastung (Übungsanzahl, Streckenlänge, Übungsdauer)	Maßnahmen (methodische Maßnahmen, Lernzielkontrolle , Besonderheiten)
Vertrauen zum Partner aufbauen  Alltag (lange Bizep- Sehne nutzen)	20min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stangenlauf</li> <li>- Sprung auf Stepbretter/Bank</li> </ul> Zirkeltraining 4 Stationen <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Freiem Gewicht Hammercurls mit Schulterpresse (Steigerung: mit Squats kombinieren)</li> <li>2. An der Wand Plank mit Sling-Trainer</li> <li>3. Freiem Gewicht Ausfallschritte mit Drehung (Steigerung: Gewichte in die Höhe heben)</li> <li>4. Freiem Gewicht, Brustpresse auf Pezziball (Steigerung: wechselseitiges pressen)</li> </ol>	Stationsbetrieb verteilt in der Halle	2-3 Durchgänge á 1min Mit 15 Wiederholungen 30sek. Wechselzeit	
Ausklang/Cool-Down	15min	30s lockeres Gehen durch die Halle.         Dehnübungen von Oben nach Unten:	Alle gehen durch die Halle	Dauer 30sek, Teilnehmer sollen bei 30sek stehen bleiben	Deduktiv, Induktiv

Teilziel/ Info- und Effektwissen	Zeitplanun g	Inhalt (Übungen/Übungsformen)	Organisation	Belastung (Übungsanzahl, Streckenlänge, Übungsdauer)	Maßnahmen (methodische Maßnahmen, Lernzielkontrolle , Besonderheiten)						
		<table><tr><th>Dauer</th><th>Belastung</th><th>Belastungspause</th></tr><tr><td>10 m</td><td>20 s pro Seite</td><td>keine</td></tr></table> <div><b>Beine</b></div> <div></div> <div>Gluteus      Spine Twist      Butterfly Seat      Hamstring</div> <div><b>Beine/Rumpf</b></div> <div></div> <div>Thighs      Child's Pose      Cow &amp; Cat      Stand up Walk</div> <div><b>Oberkörper</b></div> <div></div> <div>Shoulder      Chest      Triceps      Neck Flexion</div>	Dauer	Belastung	Belastungspause	10 m	20 s pro Seite	keine			
Dauer	Belastung	Belastungspause									
10 m	20 s pro Seite	keine									



## **Reflexion/Auswertung der Stunde:**

Die verringerte Teilnehmeranzahl stellte sich für uns als eine kleine Belastungsprobe heraus. Wir versuchten unseren Plan dennoch so umzusetzen, wie vorgesehen. Die Erwärmung diente zum Aufbau von Freude und es gelang auch den morgendlichen Kater beiseite zu schaffen. Alle waren mit dabei und machten von vornerein mit.

Im Hauptteil ging es zuerst an den Parkour. Durch die Teilnehmeranzahl war ging ein Durchlauf der Strecke relativ schnell vorbei, zu schnell. Somit waren wir gezwungen den Studenten mehr Freiraum und Übungszeit zu geben. Alle machten auch hier gut mit und sie wurden kreativ. Nachdem alle den Parkour und seine Hindernisse kennengelernt hatten waren sie in ihrer Kreativität „nicht mehr aufzuhalten“. Gerade an der Koordinationsleiter wurden immer schwere Aufgaben gestellt, die vom Vorderen der beiden Partner vorgemacht wurde, welche der Partner erst einmal bewerkstelligen musste. Jedoch klappte auch dies, auch nach Anlaufschwierigkeiten. Jeder war für seinen Partner da wurde auch mal das Rückwärtsbewältigen mit geschlossenen Augen ausprobiert. Es wurde sich geholfen und alle kamen gut gelaunt im Ziel an.

Der zweite Part des Hauptteils ging mit einem sehr großen Problem los. Ich (Gino) hatte meine Gedanken nicht zusammen und war mit der Situation des falschen Anbringens des Schlingentrainers und der Folge des falschen Vormachens derart überfordert, dass es mich so schnell erst einmal nicht mehr los lies. Die anderen Übungen konnten dann erklärt werden und Benny und ich teilten uns die Arbeit bei der Beaufsichtigung der Stationen. An der Schlingentrainer Station sollte die Plank trainiert werden und mit Hilfe von Herrn Napiontek konnte die Übung nachher auch richtig ausgeführt werden. Auch auf Grundlage der Sportaffinität aller Teilnehmer an dem Tag, die sich immer zu Helfen wussten, das darf in einer anderen Gruppe , gerade mit unserer eigentlichen Zielgruppe nicht passieren.

Die Übungen verliefen dann Reibungslos und Benny brachte viel Handlungs- und Effektwissen mit in die Aufgaben, sodass jeder der Studenten wusste, warum wir diese Übung durchführen. Bedeutet jeder hatte einen Ausblick darauf bekommen, wo wir unsere jetzt eingesetzten Muskeln im Alltag beim Spielen mit dem Kind benötigen.

Nach einer weiteren Trinkpause ging es an das Cool Down. Zuerst sollten alle Teilnehmer für eine vorgegebene Zeit in der Halle umher gehen und nach gedachtem Ablauf dieser Zeit stehen bleiben. Nur wenige blieben anfangs genau nach Ablauf dieser Zeit stehen. Zum Ende hin wurde es besser und alle kamen immer näher an den Ablauf der Zeit heran.

Beim abschließenden Dehnprogramm beteiligten sich alle und waren die meiste Zeit auch ruhig, damit sich jeder der Runde auch gut entspannen konnte.

Ausblick:

Für die nächste Einheit muss man an dem jetzt gelernten weiter aufbauen. Für uns würde es wichtig sein mehr Alternativen für jeweilige Probleme zu schaffen. Mit mehr Alternativen könnte man sich besser an die an dem Tag vorhandene Teilnehmeranzahl anpassen und es ein wenig flüssiger umsetzen.

Ich (Gino) muss lernen mir Fehler nicht so sehr anmerken zu lassen und die besser zu kompensieren, ggf. die Teilnehmer auch an meinem momentanen Überlegungen teilhaben zu lassen, so dass eine bessere Lösung gefunden werden kann.