

Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
Institut III: Sport, Sprache und Philosophie
Bereich: Sportwissenschaft – Gesundheits- und Rehabilitationssport
Bewegungspraxis: Teamarbeit ist Trumpf
Lehrkraft: André Napiontek
Wintersemester 2018
Vorgelegt am 28.01.2019

Konzeption einer Lehrpraktischen Stunde

Sina Rosenkranz
216661
Gesundheits- und
Rehabilitationssport
5. Semester
sinarosenkranz@icloud.com

Steffi Wagner
215019
Gesundheits- und
Rehabilitationssport
5. Semester
S.Pueschner@gmx.de

21.01.2019 von 7.15 bis 8.35 Uhr
Zielgruppe: Rehabilitationssport
Teilnehmer: 15
Materialien und Geräte: Alltagsgegenstände

1. Infoblatt zur indikationsspezifischen Lehreinheit

Beschreibung der Zielgruppe

- Rehabilitationssport
- Indikation: Unterschiedliche orthopädische Einschränkungen (Rückenbeschwerden, z.T. Bandscheibenvorfälle, Hüftprobleme)
- Ursachen: Kraftdefizite, Bewegungsmangel
- Symptome: Rückenschmerzen, Verspannungen, Hüftschmerzen

Ziele der Bewegungstherapie

Motorische Lernziele

- Kräftigung
- Koordination
- Gleichgewicht
- Beweglichkeit

Soziale Lernziele

- Kooperation
- Teamfähigkeit

Kognitive Lernziele

- Hand-Augen-Koordination stärken
- Problemlösung
- Kreativität fördern

Speziell zu wählende Inhalte in der indikationsbezogenen Bewegungstherapie

- Erwärmung mit moderater Kreislaufbelastung
- Ganzkörperkräftigung mit Fokus auf Rumpfmuskulatur im Bereich Kraftausdauer
- Beweglichkeit fördern und wiederherstellen durch Mobilisation und Dehnung

Unpassende Inhalte

- Zu hohe Belastung
- Einzelarbeit

2 Inhaltliche Schwerpunkte

2.1 Bedingungsanalyse

Die Kursteilnehmer stellen eine Betriebssportgruppe im mittleren Erwachsenenalter mit unterschiedlichen Indikationen dar. Die Beteiligten, bestehend aus Büroangestellten, leiden unter anderem an Rücken- oder Hüftbeschwerden. Es bestehen geringe sportliche Vorerfahrungen, weshalb demzufolge moderate Belastungen zu wählen sind. Die Gruppe kennt sich untereinander, durch die Zusammenarbeit im Betrieb. Die sozialen Bindungen sind aufgrund der zeitlichen Eingebundenheit eher flüchtig, weshalb mit der Konzeption neben der Ganzkörperkräftigung, der Gruppenzusammenhalt und die Kommunikation untereinander, gestärkt werden soll.

2.2 Sachanalyse

Ziele des kooperativen Bewegungskonzeptes sind die Stärkung des Einfühlungsvermögens, der Kommunikation und der Zusammenhalt unter den Teilnehmern. Die Gruppe soll als Einheit zusammenwachsen, damit das Betriebsklima verbessert und Mobbing vorgebeugt wird. Weiterhin soll durch die soziale Interaktion Bewegungsfreude und Spaß an körperlicher Aktivität hervorgerufen werden. Die Übungsformen wurden daher weitestgehend als Partner- und Gruppenarbeit gewählt. Des Weiteren lag der Fokus auf Übungen für die Ganzkörperkräftigung mit dem Fokus auf die Rumpfmuskulatur in Form von Kraftausdauerübungen durch einen Stationsbetrieb. Die Alltagsgegenstände sollten verdeutlichen, dass ein solches Bewegungskonzept ohne großen Aufwand durchgeführt werden kann. Mit der Durchführung des Bewegungskonzeptes wurden unterschiedliche Teilziele verfolgt. Diese bestanden aus einer Einleitung, einem Hauptteil und einem Abschluss und sollten im Allgemeinen die Teamarbeit in den Mittelpunkt stellen. Die Zuteilung der Gruppen erfolgte anhand eines Zufallsprinzips mithilfe von Quartettkarten, auf welche während der gesamten Praxisstunde Bezug genommen wurde.

Einleitung: Zu Beginn gab es eine Aufgabe, die es als Team zu lösen galt (vgl. Punkt 3). In diese Aufgabe wurden alle Teilnehmer einbezogen, die als Einheit eine Lösungsstrategie finden sollten. Ziel der Aufgabe war die Stärkung der Gruppendynamik, sowie die kooperative Zusammenarbeit, die ebenso im Berufsfeld

von Bedeutung ist. Im zweiten Teil erfolgte die eigentliche Erwärmung in Vorbereitung auf den Hauptteil mit Ausgabe der Quartettkarten. Die Teilnehmer erhielten Bewegungsanweisungen je nach Farbe und Zahl und fanden sich immer wieder in eine jeweilige Gruppe zusammen. Durch das Tauschen der Karten mischten sich die Gruppen, wobei unterschiedliche Kontaktaufnahmen stattfanden. Somit sollte neben einer moderaten Aktivierung des Herzkreislaufsystems durch das Bewegen im Raum die Kommunikation unter den Teilnehmern gefördert werden. Die jeweiligen Gruppen gingen schließlich in das "Kerzentragen" (s. Punkt 3), welches aus Sicherheitsgründen mit Bechern durchgeführt wurde. Mit dem Einsatz von Tennisbällen wurde in vier Gruppen die Hand-Augen-Koordination geschult. Dies erforderte erhöhte Aufmerksamkeit, wobei mithilfe der Karten die Gruppen neu eingeteilt wurden, um einen Wettkampfcharakter herauszunehmen. Anschließend gab es Mobilisationsübungen, um sicherzustellen, dass alle Gelenke ausreichend erwärmt wurden.

Hauptteil: Aufgewärmt ging es in den Stationsbetrieb, wobei die Gruppen wieder anhand der jeweiligen Quartettkarten gemischt wurden. Die Übungen wurden so ausgewählt, dass die Gruppe zum einen als Team agieren konnte. Zum anderen wurden unterschiedliche Muskelgruppen zur Rumpfstabilität gewählt, die Schwächen bei den Teilnehmern darstellten und die auftretende Beschwerden im Alltag verhindern sollten.

Abschluss: Der dritte Teil beinhaltete Mobilisationsübungen mit dem Partner, um den Kooperationsgedanken aufrechtzuerhalten. Nachdem die beanspruchte Muskulatur gelockert wurde, ging es an den Wohlfühlkreis, bei dem die Quartettkarten nochmals zum Einsatz kamen (vgl. Punkt 3). Mit dem Wohlfühlkreis sollte ein passender Abschluss gefunden werden. Die Stärkung der Wahrnehmung stellte eine erhöhte Aufmerksamkeit dar, die es zu schulen galt, um die Körperwahrnehmung im Rückenbereich zu verbessern.

3 Unterrichtsentwurf

Teilziel	Zeit	Inhalte (Übungen, Übungsformen)	Organisation	Belastung (Übungsanzahl, Streckenlänge, Übungsdauer)	Maßnahmen (methodische Maßnahmen, Lernzielkontrolle, Besonderheiten)
Einleitung	20 min				
Gruppendynamik und Kooperation stärken	4 min	Aufgabe: "Tennisball muss innerhalb von X Sekunden durch alle Hände gegangen sein." Schafft die Gruppe eine vorgegebene Zeit nicht, hat sie wieder 1 Minute Bedenkzeit und muss es noch einmal versuchen. Lösung: Daumen und Zeigefingern zu einer Art "Kreis" formen und untereinander halten, und einer lässt den Ball da durch fallen.	Schafft die Gruppe eine vorgegebene Zeit nicht, hat sie wieder 1 Minute Bedenkzeit und muss es noch einmal versuchen	Beratungszeit von 1 Minute (währenddessen kein Tennisball) Nach erfolgreicher Absolvierung wird die Zeit halbiert, dann nochmal verkleinert, immer weiter, bis zum Schluss nur eine Sekunde Zeit bleibt, damit der Ball durch alle Hände gegangen ist	1 Tennisball, X = Sekundenanzahl = Anzahl der Teilnehmer
Soziale Interaktion, Kooperation	8 min	Familienspiel - jeder Teilnehmer erhält eine Spielkarte - tauschen der Karten unter den Mitspielern - Anweisungen je nach Farbe	Bewegung im gesamten Raum		Quartettkarten

Wahrnehmung fördern, Hand-Augen-Koordination Effekt: Spaß	8 min	<p>und Zahlen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - auf ein Signal finden sich die jeweiligen Teilnehmer zusammen (alle Farben/Zahlen/Zahlenreihenfolge) - Verständigung durch Hochhalten der Karte - weiterlaufen - Aufgaben nach Farben und Quartett (z.B.- rot: springt auf einem Bein -schwarz: springt auf zwei Beinen <p>Kerzentragen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kerze über Hindernislauf tragen - Tennisball auf die Kerze legen - nach absolvieren des Laufes Kerze an den Teampartner weitergeben 	4 Gruppen (Karo, Herz, Kreuz, Piek) >Wechsel der Zahlen, eigene Punkte zählen		2 Kerzen/Team Matten und Bänke für Hindernis
<p>Mobilisation der Schulter in allen Freiheitsgraden</p> <p>Mobil. Hüfte, verkürzten</p>	3 min	<p>Mobilisationsübung</p> <p>Schulterrotation 3 Variationen 10x</p> <p>Bewegungen nach hinten um Brustmuskulatur zu dehnen</p>	Innenstirnkreis		

<p>soll Bauchkräftigung Rücken entlasten und Gleichgewicht herstellen, außerdem Bewegungsqualität verbessern bei Drehbewegung</p> <p>Station 3 Kräftigung der Beinmuskulatur Effekt: Alltagsbelastungen wie Treppensteigen standhalten können, Aktivierung der Muskulatur, welche durch Sitzen geschwächt wird</p> <p>Station 4 Kräftigung der Arm- und Rückenmuskulatur, Effekt: Aufrechte Körperhaltung, Gleichgewichtsfähigkeit verbessern</p>		<p>Laola-Kniebeuge - Kniebeuge im Kreis nacheinander durchführen, sodass eine "Welle entsteht" - Runde 3: gesprungende Kniebeuge</p> <p>Ruderbewegung mit Theraband gegenüberstehend Runde 3: auf instabilen Untergrund stehend</p>	<p>Innenstirnkreis</p> <p>Partnerübung</p>		<p>Fahrradschlauch, Handtuch</p>
---	--	---	--	--	----------------------------------

Station 5 Lockerung der Fußmuskulatur, Koordination E: Verspannungen der Sohle Lösen		Mit einem Seil verschiedene Symbole formen Runde 1: Haus Runde 2: Schnecke Runde 3: Baum	Gruppenübung, Teilnehmer formen abwechselnd mit den Füßen der Reihe nach die Figur		
Abschluss	20 min	Kooperative Mobilisation		1 min/ Mobilisationsübung	Seile
Dehnung/ Mobilisation... ...des Fußgelenkes E: Fundament für ...der Bein- und Hüftmuskulatur ...der Armmuskulatur	10 min	Zehen-Rollen - mit gestreckten Beinen gegenüber sitzen, Zeh an Zeh und Füße rollen ohne Kontakt zu verlieren Fahrradfahren - gegenseitig nach vorn ziehen im lockeren Tempo Arme gestreckt auf Schulter des Partners: Oberkörper nach unten klappen, Oberkörper drehen, Rücken an Rücken, Arme einhaken und Flexion und			

<p>...der BWS</p> <p><u>Effekt:</u> Beweglichkeit für den Alltag fördern</p> <p>Verbesserung der Rückenwahrnehmung ,Umfang des Rückens und der Muskelspannung kennenlernen</p> <p>Effekt: Alltagssignale des Körpers wahrnehmen um Verspannungen und Schmerzen schneller wahrzunehmen</p>	10 min	<p>Extension des Oberkörpers</p> <p>Wohlfühlkreis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeder Teilnehmer der stehenden Gruppe setzt sich zu einem sitzenden Teilnehmer - Diese Rücken gehören jeweils zusammen und versuchen, sich über Bewegungen kennenzulernen - Nach einer Weile wechseln die Personen des äußeren Kreises die Plätze. Ziel ist, dass die Teilnehmer des inneren Kreises erkennen, wann sie wieder den ursprüngliche Rücken vor sich haben 	<p>Partnerübung</p> <p>2 Gruppen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eine Gruppe sitzt mit geschlossenen Augen im Innenstirnkreis 	<p>Wechsel nach ca. 30 sek.</p> <p>Ende: bis jeweiliger Partner wiedergefunden wurde</p>	
---	--------	---	---	--	--

4 Reflexion

Mit der Erwärmung sollte die soziale Interaktion und Kooperation der Teilnehmer verbessert werden. Die ist uns gut gelungen. Besonders mit dem ersten Erwärmungsspiel, in welchem der Tennisball so schnell wie möglich die Hände aller Teilnehmer berühren sollte, wurde bereits zu Beginn die Kommunikation angeregt. Je weniger Zeit die Teilnehmer hatten den Ball durch alle Hände zu befördern, desto mehr Übende haben sich integriert und so wurden auch mehr Vorschläge eingebracht. Des Weiteren sollte bei diesem Spiel die Kreativität gefördert und zum eigenen Denken angeregt werden. Auch dies ist gelungen. Beim zweiten Spiel rückte der Bewegungsaspekt in den Vordergrund und die soziale Aktion beschränkte sich auf das Tauschen der Karten. Durch das Zusammenfinden der Gruppenteilnehmer mit gleichen Karten wurde weniger der Gruppenzusammenhalt, aber stattdessen die Kommunikation untereinander geschult. Beim nächsten Spiel war dies genau andersherum. Der Teamcharakter wurde durch die wettkampfähnliche Situation verstärkt, was die Teilnehmer dazu anregte, sich schneller fortzubewegen. Trotzdem sollte der Wettkampfcharakter nicht zu sehr in den Vordergrund gestellt werden, um Konkurrenz der Teams untereinander auszuschließen. Dies konnte durch das Mischen der Mannschaften nach jedem Durchlauf verhindert werden. Insgesamt war das Ziel der Erwärmung, die körperliche Aktivität kontinuierlich zu steigern, was umgesetzt werden konnte. Es gab einige Probleme mit dem Verständnis bezüglich der Karten, was sich für uns Trainer anfangs negativ auswirkte, im Nachhinein gesehen die Kommunikation der Gruppenteilnehmer allerdings nur bestärkte. Die Durchführung des Hauptteils entsprach größtenteils unseren Vorstellungen. Das Erschweren der Übungen in der dritten Runde des Zirkeltrainings verlief gut. Das Handlungs- und Effektwissen wurde unsererseits verständlich erklärt. An manchen Stellen wurde dies allerdings vergessen, dafür aber an späterer Stelle angefügt. Die Gruppe war beim Ausführen der Übungen im Hauptteil teilweise motiviert, teilweise mussten Teilnehmer mehrmals aufgefordert werden, die jeweilige Übung zu starten. Eine weitere Mischung der Gruppen wäre hier sinnvoll gewesen, um unterschiedliche Konstellationen zusammenzustellen. Der Zeitplan konnte eingehalten werden und das geplante Konzept konnte in der vorgegebenen Zeit umgesetzt werden. Durch das Wechseln der Stationen und das Durchführen der Übungen in Partner- und Gruppenarbeit ist es uns gut gelungen, die Teamarbeit weiterhin aufrechtzuerhalten. Dies wurde uns später im Feedback bestätigt.

Der Abschluss sollte durch eine kooperative Mobilisation mit Hilfe von Partnerarbeit den Fokus auf die teambildenden Funktionen legen. Die Übenden waren sehr interessiert, da wir Übungen in dieser Form vorher noch nicht durchgeführt haben. Dadurch wurde die Kommunikation zwischen den Partnern angeregt und auch der Spaßfaktor begünstigt. Auch das letzte Spiel wurde von den Teilnehmern sehr gut angenommen und durchgeführt. Berührungsängste wurden fallengelassen und fast alle haben ihren ursprünglichen Partner wieder gefunden, wodurch die Stunde mit einem positiven Gefühl beendet werden konnte. Insgesamt waren wir trotz kleiner Komplikationen mit der Umsetzung unserer Konzeption zufrieden. Unser Ziel ist es, bei Gelegenheit einer nächsten Durchführung der Konzeption, die hier auftretenden Komplikationen, die zwar nicht gravierend zu sein schienen, trotzdem zu verhindern.

5 Eigenständigkeitserklärung

Name: Wagner

Vorname: Steffi

Geb. am: 03.11.1989

Matrikel-Nr.: 215019

Name: Rosenkranz

Vorname: Sina

Geb. am: 15.05.1997

Matrikel-Nr.: 216661

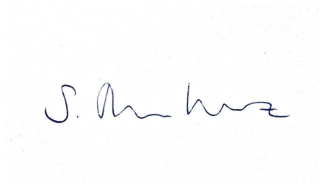
Hiermit versichern wir, dass die vorliegende Arbeit selbständig verfasst wurde, dass keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt wurden und dass die Stellen der Arbeit, die aus fremden literarischen Werken oder Darstellungen wissenschaftlicher oder technischer Art übernommen wurden, einschließlich der in den elektronischen Medien veröffentlichten Quellen, unter Hinweis auf die Quelle gekennzeichnet wurden.

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

Magdeburg, den 27.01.2019



Steffi Wagner



Sina Rosenkranz