

Konzeption einer lehrpraktischen Übung (Kurstunde)

Vor- und Zunahme:	Laura Braumann, Josefin ter Burg
Datum und Uhrzeit:	17.12.2018 , 7:15 Uhr - 8:45 Uhr
Matrikel:	213622, 215058
Gruppe:	gemischte Gruppe (m/w), fit, Rehabilitationsportgruppe
Anzahl der Teilnehmer:	ca. 20 Personen
Materialien und Geräte:	Pezziball, Stab, Teppichstücken, Eimer, Tennisbälle, Matten, Musik, Step-Bretter
Stundenthema:	Weihnachtsfitness

Stundenziele :

- Motorische Lernziele: Teamwork, Miteinander fördern, soziale Kontakte knüpfen, Miteinander Spaß erleben
- Soziale Lernziele: Teamwork, Miteinander fördern, soziale Kontakte knüpfen, Miteinander Spaß erleben
- Kognitive Lernziele: Koordinationsschulung, kortikale Aktivität fördern, neue Verknüpfungen schaffen, Sturzprophylaxe

Inhaltsverzeichnis

1 Infoblatt zur indikationsspezifischen Lehreinheit.....	3
2 Inhaltliche Schwerpunkte.....	4
2.1 Bedingungsanalyse.....	4
2.2 Sachanalyse.....	4
2.3 Didaktisch-methodische Überlegungen und Stundenablauf.....	5
3 Unterrichtsentwurf.....	7
4 Reflexion/ Auswertung der Stunde	10
5 Literaturverzeichnis	11
6 Selbständigkeitserklärung.....	12

1 Infoblatt zur indikationsspezifischen Lehreinheit (Laura und Josefin)

Beschreibung Zielgruppe :

- gemischte Rehabilitationssportgruppe (männlich/weiblich); fit-sehr fit; Alter der Gruppe 55+

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

- **Motorische Lernziele:** Teamwork, Miteinander fördern, soziale Kontakte knüpfen, Miteinander Spaß erleben
- **Soziale Lernziele:** Teamwork, Miteinander fördern, soziale Kontakte knüpfen, Miteinander Spaß erleben
- **Kognitive Lernziele:** Koordinationsschulung, kortikale Aktivität fördern, neue Verknüpfungen schaffen, Sturzprophylaxe

Speziell zu wählende/wiederkehrende Inhalte in der indikationsbezogenen Bewegungstherapie:

- Mobilisation und Beweglichkeitstraining; Beweglichkeit erhalten für den Alltag
- Entspannung; Genießen der Entspannung, Gruppe fordert sich Entspannung ein
- Kraft- und Ausdauerelemente; Erhalten der vorhandenen Ausdauer und Verbesserung, Erhalten und Verbessern der Muskelkraft
- Koordinationselemente; Sturzprophylaxe, Gedächtnisleistung fördern, neue Verknüpfungen im Gehirn schaffen, kortikale Aktivität fördern

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

- die Rehasportler und Rehasportlerinnen dürfen nicht überfordert werden, aber auch nicht unterfordert werden
- kein Maximalkrafttraining, beim Koordinationstraining ist darauf zu achten, dass keine Stürze verursacht werden
- keine Ausgrenzung, weil jemand etwas nicht kann oder nicht möchte

2 Inhaltliche Schwerpunkte

2.1 Bedingungsanalyse (Josefin)

Die Sportgruppe besteht aus Männern und Frauen im Alter von 55 Jahren und älter. Seit ca. einem Jahr existiert diese gemischte Gruppe. Alle kennen und verstehen sich mittlerweile sehr gut. Es herrscht eine familiäre Atmosphäre, da sich die Trainingsgruppe jede Woche zur gleichen Zeit trifft und gut miteinander harmoniert und auch gern miteinander arbeitet. Durch Anamnesebögen oder Gespräche mit Trainern, die wir vor Trainingsbeginn durchgeführt haben, stellte sich heraus, dass die Personen, die in dieser Rehabilitationsportgruppe zusammen trainieren, einen Leistungsstand haben, der nahezu gleich ist. Alle sind im Bereich fit bis sehr fit und können fast alle Übungen ohne Probleme und gravierende Einschränkungen durchführen. Da die Männer und Frauen schon immer ein sehr aktives Leben geführt haben, gelingt es ihnen, die Übungen gut umzusetzen. Schwierige Koordinationsübungen oder komplexe Übungsabläufe bringen, in allen ihre ehrgeizige Seite hervor, und jeder gibt in jeder Trainingseinheit sein Bestes und ist bemüht, Neues zu erlernen. Teamaufgaben in dieser Gruppe funktionieren ohne Probleme, da ein sehr harmonisches Verhältnis vorherrscht. Dies sind alles Gründe, warum mit dieser Gruppe ein hohes Maß an verschiedensten Übungen möglich ist.

2.2 Sachanalyse (Josefin)

Der wöchentliche Rehabilitationsportkurs soll den Männern und Frauen helfen, sowohl fit zu werden als auch fit zu bleiben. Altersbedingt auftretenden Krankheiten und den damit verbundenen Einschränkungen soll vorgebeugt werden. Eine dieser benannten Erkrankungen könnte Osteoporose sein. Durch ein kombiniertes Training aus Koordination, Ausdauer, Gleichgewichtsübungen, Kraft und Beweglichkeit soll der bestmögliche Trainingseffekt realisiert werden. Koordinationstraining wird eingesetzt, um gerade im Alltag langfristig gewisse Tätigkeiten gleichzeitig und ohne Probleme auszuführen, aber auch besonders Hirnareale wieder neu miteinander zu verknüpfen. Kraftübungen sollten ebenfalls eingebaut werden, um langfristig Knochen und Muskulatur zu stärken und die natürliche und altersbedingte Abnahme der Knochendichte zu verlangsamen bzw. sie zu erhalten.

2.3 Didaktisch-methodische Überlegungen und Stundenablauf (Laura)

In der Praxis stellt man sich wie „Wie mache ich was“ Fragen. „Wie fördere ich die soziale Interaktion in der Gruppe?“ könnte eine dieser Fragen sein. Diese gilt es natürlich zu beantworten, denn das Trainingsprogramm soll bestmöglich an die Gruppe und die verfolgten Ziele angepasst werden. Verschiedene Verhaltensweisen können dabei von Nutzen sein. In einer sich regelmäßig treffenden Gruppe ist es wichtig die Interessen der Teilnehmer zu verstärken, Informationen die man den Teilnehmern nahe bringt, wirklich ankommen zu lassen, eigene Einfälle und Ideen zuzulassen und zu fördern, Gespräche zwischen den Teilnehmern gutzuheißen, die Auseinandersetzung mit verschiedenen Dingen bewirken und eine gemeinsames Handeln im Team zu unterstützen und anzubieten (vgl. Knoll, J. S.11). Zunächst einmal erarbeitet man sich eine grobe Planung eines Trainingsprogrammes. Grobe Ziele, die ich umsetzen möchte und Ideen werden notiert. Wichtig ist es auch abzugrenzen für welche Art von Gruppe, dass von mir gestaltete Trainingsprogramm sein soll. Danach überlegt man sich wie man die Erwärmung, den Hauptteil und die Entspannung gestalten möchte bzw. ob man eine Entspannung überhaupt einbaut. Je nach persönlicher Erfahrung kann man gut oder weniger gut abschätzen, welche Übungen und Spiel umsetzbar sind oder auch nicht. Wenn ein Plan steht, gilt es zu überlegen wie die zu überbringenden Inhalte vermittelt werden sollen. Dieser Punkt ist sehr wichtig, denn die Teilnehmer sollen nicht nur jede Woche zum Sport kommen und ihre sozialen Kontakte pflegen und den Anweisungen folgen, sondern sie sollen verstehen warum wir bestimmte Dinge mit ihnen durchführen. Man versucht ihnen eine Art Verständnis zu vermitteln und sie dazu zu befähigen auch außerhalb des Sportkurses eigenständig zu handeln und manche Dinge zu hinterfragen. Ein gesundheitssportliches Verhalten sollen die Teilnehmer im Laufe des Rehabilitationssports entwickeln. Dazu gilt es bestimmte Inhalte mit Hilfe von verschiedenen Methoden herüberzubringen. Es gibt sowohl die induktive als auch die deduktive Methode Inhalte und Wissen zu vermitteln. Bei der deduktiven Methode des Lernens handelt es sich ähnlich wie in der Schule um ein Vormachen und Nachmachen. Das bedeutet es wird ein Idealbild bzw. eine Idealidee vorgegeben, die dann von allen anderen Teilnehmern umgesetzt werden soll. Mit dieser Art spart man viel Zeit ein, da die Teilnehmer nicht richtig mit einbezogen werden und das Mitdenken und Mitgestalten nicht gefördert wird. Dies kann zur Folge haben das die Motivation abhanden geht und die Kreativität auf der Strecke bleibt. Bei der induktiven Methode geht man auf eine andere Art und Weise an die Vermittlung von Inhalten und Wissen heran. Teilnehmer haben bei dieser Lernmethode das Gefühl selbst am Lernprozess beteiligt zu sein. Ihnen werden keine Idealbilder oder feste Regeln vorgegeben, sondern die Wissensvermittlung und die

Gestaltung des Kurses selbst in die Hand zu nehmen und selbst zu erarbeiten. Dies führt oft zur Förderung der Motivation und der Kreativität bei den Teilnehmern. Meiner Meinung nach ist es wichtig sowohl die deduktive als auch die induktive Methode anzuwenden. Im Bereich des Rehabilitations- und Gesundheitssports ist die deduktive Lernmethode von Nöten da gewisse Kraftübungen ein Idealbild haben müssen, damit sie sich nicht schädigend auf andere körperliche Strukturen auswirken. Die induktive Methode sollte jedoch auch Anwendung finden, denn erst dann verstehen die Teilnehmer wirklich warum wir bestimmte Dinge mit ihnen durchführen. Sie verstehen Zusammenhänge zu ihrem Alltag und setzen diese dort bestenfalls auch um. Ebenfalls wird das Mitdenken der Teilnehmer während des Kurses gefördert und sie fühlen sich gebraucht und einbezogen. Dennoch ist es wichtig Hilfestellungen zu geben und auch zu korrigieren.

3 Unterrichtsentwurf (Laura)

Hauptziel/ Zeit	Teilziel/ Übungen	Anweisungen, Hinweise	Materialien
Erwärmung, 15 min	Koordinationsschulung, „Schneeballschlacht“: <ul style="list-style-type: none"> • Laufen durch die Halle und Schneebälle formen • Schneebälle rollen und somit größer machen • Schneebälle aufnehmen und abwechselnd prellen • Gasse bilden, jeder hat 2 Schneebälle in der Hand • Paarweise zusammenfinden und gegenüberstellen • Partner werfen die Bälle mit rechts gleichzeitig, Ball darf einmal aufkommen in der Mitte • Partner werfen die Bälle mit links gleichzeitig, Ball darf einmal aufkommen in der Mitte 	<ul style="list-style-type: none"> • Anweisungen zu den verschiedenen Aufgabenstellungen geben • Motivieren und Mitmachen • Verbessern und Hinweise geben • Am Anfang Ballgewöhnung • Warum machen wir diese Übungen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Koordinations- und Kognitionsschulung ○ Sturzprophylaxe ○ Teamwork ○ Miteinander fördern ○ Verknüpfungen schaffen und Kortikale Aktivität fördern ○ allgemeine Erwärmung, Herz- 	<ul style="list-style-type: none"> • Tennisbälle, Musik
	<ul style="list-style-type: none"> • Partner werfen die Bälle abwechseln mit rechts und links gleichzeitig, Ball darf einmal in der Mitte aufkommen • Ein Partner stellt sich mit dem Rücken zum anderen= Ausgangsstellung • Auf Zuruf wird nun der Ball nach dem Umdrehen mit rechts oder links geworfen • Ausgangsstellung wieder mit dem Rücken zum Partner; Zahlen werden gerufen, nach dem Umdrehen wird der Ball bei einer geraden Zahl mit rechts und bei einer ungeraden Zahl mit links geworfen • 3 große Hallenrunden laufen mit Bällen in der Hand, diese werden abwechselnd hochgeworfen und wieder gefangen 	Kreislauf in Schwung bringen <ul style="list-style-type: none"> • Partnerwechsel ansagen 	
Erwärmung, 6-9 min	Erwärmungsspiel, „Biathlon“: <ul style="list-style-type: none"> • Staffelspiel, 3 Gruppen • 3 Abschnitte die zu bewältigen sind • 1. Abschnitte mit den Schlittschuhen (Teppichstücke) bis zur Markierung laufen 	<ul style="list-style-type: none"> • Hinweise und Hilfestellungen geben • Motivieren und Anfeuern • Auf Einhaltung der Regeln achten • Fragen beantworten 	<ul style="list-style-type: none"> • Teppichstücke, Tennisbälle, <u>Eimer</u>, Hintergrundmusik

	<ul style="list-style-type: none"> • 2. Abschnitt den Tennisball rollen mit der Hand bis zur letzten Markierung • 3. Abschnitt den Ball in den Eimer werfen, wenn nicht getroffen wurde muss eine Strafrunde absolviert werden • Danach beim Team abklatschen, der Nächste darf dann starten 	<ul style="list-style-type: none"> • Abschluss der Erwärmung in einer kooperativen Spielform 	
Mobilisation, 5 min	<p>Beweglichkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Großer Innenstirnkreis auf dem Ball sitzend • Schulter kreisen • Arme kreisen • Brust- und Lendenwirbelsäulenrotation • Seitneigung des Oberkörpers • Fußgelenke kreisen • Bein strecken und beugen 	<ul style="list-style-type: none"> • Beweglichkeit fördern und erhalten, damit Alltagsbewegungen möglich bleiben ohne Einschränkungen • Mobilisieren von oben bis unten • Auf dem Pezziball, um das Gleichgewicht zu schulen • → Sturzprophylaxe 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Pezziball</u>
Hauptteil, 20 min	<p>Ausdauertraining + Koordinationstraining: → <u>Step-Aerobic</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Marschieren mit lockerem Armschwung • Marschieren mit <u>Kniehub</u> • Marschieren mit Anfersen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gewöhnung ans Brett • Danach <u>Step-Aerobic</u> zur Weihnachtsmusik • Koordinationsschulung durch die Schritte 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Pezziball</u>, <u>Step-Bretter</u>, Weihnachtsmusik

	<ul style="list-style-type: none"> • Marschieren mit breitem Gang • Marschieren im breiten Gang mit <u>Kniehub</u> • Marschieren mit lockerem Armschwung • Mit Fußspitze abwechselnd auf das Brett tippen • Mit Ferse abwechselnd auf das Brett tippen • Marschieren • V-<u>Step</u> auf dem Brett • Marschieren • Abwechselnd zur Ecke auf dem Brett und mit Fußspitze tippen → <u>Basicschritt</u> • Abwechselnd zur Ecke auf dem Brett mit <u>Kniehub</u> • <u>Basicschritt</u> • „Einmal um die Welt“ Schritt • <u>Basicschritt</u> • V-<u>Step</u> auf das Brett • Marschieren • V-<u>Step</u> mit dem Partner mit einem <u>Pezziball</u> vor dem Brett, Ball wird eingeklemmt zwischen den Partnern 	<ul style="list-style-type: none"> • Kortikale Aktivität wird gefördert durch das Merken der Schritte • Ausdauertraining mit Spaß und abwechslungsreich gestaltet • Hilfestellungen geben, Vereinfachungen anbieten und auch mal Ausprobieren lassen 	
--	---	---	--

Hauptteil, 20 min	<p>Krafttraining: im großen Innenstirnkreis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stützkraft, Unterarmstütz und Liegestütz auf dem Pezziball • Squat mit Stab (Teig rollen) • Squat-Jump Plätzchen ausstechen • Waden heben (Spitze auf den Baum machen) • Standwage mit Ball (Eiskunstlauf, einfache und schwere Version) • Bauchlage auf dem Ball und Paket verpacken • Paket verschenken → Bauchübung • Schulterbrücke mit Füßen auf dem Ball • Schulterbrücke mit Beinen auf dem Ball und abwechselnd die Beine anheben 	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Kräftigung des ganzen Körpers • Übungen mit dem eigenen Körpergewicht • Vormachen der Übungen • Korrigieren und Hilfestellung geben • Vereinfachungen und Erschwerung anbieten • Wissen zu den einzelnen Übungen vermitteln • Kräftigung des Bauches (Paket weitergeben) • Kräftigung des Rückens (Eiskunstlauf) • Kräftigung der Arme und Beine (Stützübungen, Schulterbrücke) • Ganzkörperübungen und Ganzkörperspannung (Stützübungen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pezziball, Musik, Matten
Entspannung, 10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannung mit einer Weihnachtsentspannungsgeschichte 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesen der Geschichte 	<ul style="list-style-type: none"> • Matten, Geschichte, und Musik

4 Reflexion/Auswertung der Stunde (Josefin)

Das von uns geplante Programm hat sehr gut funktioniert. Wir haben uns eine Vielfalt an verschiedenen Übungen rausgesucht und zusammengestellt, damit für jeden etwas dabei ist und jeder unterschiedlich sportlich gefordert wird. Desweiteren war es uns wichtig zu zeigen wie viele Variationen es innerhalb eines Rehasportkurses möglich sind. Die Erwärmung ist gerade bei älteren Menschen von großer Bedeutung, damit keine Verletzungen hervorgerufen werden. Dafür nutzten wir während der Erwärmung Tennisbälle. Jederzeit stand die Sicherheit an erster Stelle, während das Tempo der Übungen in den Hintergrund rückte. Es blieb auch Zeit und Platz um sich frei auszuprobieren. Unser Ziel war es die Gruppe ordentlich zu erwärmen und das Herz-Kreislaufsystem in Schwung zu bringen. Dies ist uns gut gelungen. Wir haben versucht danach auch den Wettkampf in den Trainingsplan mit einzubauen, um sich einerseits zu messen und andererseits den Ehrgeiz hervorzurufen. Die Spielform wurde jedoch von uns eher kooperativ gestaltet. Das Spiel das wir uns ausgesucht haben, war angepasst an die Jahreszeit und beinhaltet Übungen aus dem Wintersport. Es war eine Kombination aus Übungen, also vom Schwierigkeitsgrad höher einzustufen. Da wir noch nicht viel Erfahrungen mit diesen kooperativen Teamspielen hatten, haben wir uns für zwei Teams entschieden die gegeneinander angetreten sind. Im Nachhinein denken wir, dass wesentlich kleinere Teams besser wären um die Dauer zwischen den Personen zu verkürzen und das Rumstehen und Warten zu vermeiden. Eine andere Möglichkeit wäre auch noch den Abstand der Staffeldreihe etwas zu verkürzen. Vom Ablauf und den Anweisungen her hat alles reibungslos geklappt. Je nach Jahreszeit könnte man die einzelnen Übungen unterschiedlich anpassen und verändern. Wir starteten den Hauptteil mit einem Step-Aerobic Workout. Hier war unser Ziel die Ausdauer und Koordination zu trainieren. Die Ausdauer wurde trainiert in dem wir durchgängig in Bewegung geblieben sind und zum anderen trainierten wir die Bewegungskoordination indem wir je nach Übungsauswahl die Intensität erhöht oder gesenkt haben. In dem nächsten Abschnitt unseres Trainingsplans führten wir mit Hilfe des Pezziballs eine Mobilisation durch. Hierbei trainieren wir sowohl Beweglichkeit als auch Koordination und das Gleichgewicht. Da wir zu zweit den Kurs leiten, kann einer die Übung vormachen und die andere Person kann korrigieren, damit die Sicherheit einer optimalen Übungsausführung gegeben ist.

5 Literaturverzeichnis

- 1) Knoll, J. (1992). *Kurs- und Seminarmethoden*. Beltz Verlag, 4. Auflage, Weinheim und Basel

6 Selbstständigkeitserklärung

Namen: Braumann, Laura und ter Burg, Josefin

geb. am: 20.10.1996 und 09.08.1996

Matrikel-Nr. 213622, 215058

Hiermit versichern wir, dass die vorliegende Arbeit „Konzeption einer lehrpraktischen Übung (Kurstunde)“ 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 22.12.2018

Laura Braumann Josefin ter Burg