

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



E-Book Sammlung

Praktisch *für die* Praxis

Stundenbeispiele 2024



Stundenbeispiel Kinder/Jugendliche

Fangen, Passen und Werfen

Auge-Hand-Koordination – Augen und Hände koordinieren

Vorbemerkungen/Ziele

Die Auge-Hand-Koordination beschreibt die Fähigkeit, Bewegungen auszuführen, für die Hände und Augen benötigt werden. Diese Fähigkeit ist bei vielen alltäglichen Aktivitäten von großer Bedeutung und kann durch Bewegung, Spiel und Sport gezielt gefördert werden.

In diesem Stundenbeispiel werden spielerisch mit dem Ball die Handlungs- und Reaktionsfähigkeit geschult. Verschiedene kleine Spiel- und Übungsformen helfen, Grundfertigkeiten wie Werfen, Fangen und Passen einzeln zu entwickeln und zu vertiefen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–20 Minuten)

- **Begrüßung der TN und Ausblick auf die Stunde**
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmer*innen (TN) stellen sich in einem Innenstirnkreis auf.

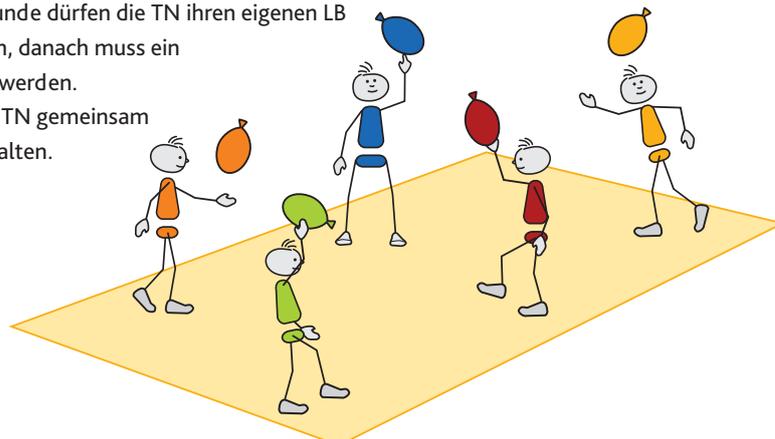
Die ÜL begrüßt die TN und stellt das Thema „Fangen, Passen und Werfen“ vor. Gemeinsam überlegt die ÜL mit den TN, was alles zur Auge-Hand-Koordination gehört und welche Übungen und Spiele ihnen dazu einfallen.

- **Warm-Up mit Luftballons**
- ⊙ Alle TN erhalten einen Luftballon (LB) und blasen ihn auf.

Die TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle und spielen ihren eigenen LB in die Luft.

Erweitert werden kann das Spiel durch Impulse (z. B. Vorwärts-/Rückwärtslaufen, Hopser-Lauf, Seitanstellschritte, Arme kreisen usw.).

In einer weiteren Runde dürfen die TN ihren eigenen LB nur einmal berühren, danach muss ein anderer LB berührt werden. Ziel ist es, dass alle TN gemeinsam alle LB in der Luft halten.



Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld: :

Bewegung, Spiel und Sport

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

Bis zu 18 Kinder im Alter von 6-12 Jahren

Material:

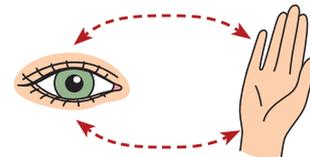
Tennisbälle, Softbälle, Handbälle, Luftballons, Sockenpaare, 9 Stationskarten

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung der TN, Vorstellen des Stunden-themas, Sammlung von ersten Ideen



- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Schulung der Reaktions- und Orientierungsfähigkeit

Stundenverlauf und Inhalte

● Chaos Ball

- ⊙ Die TN stehen in einem Innenstirnkreis. Die ÜL hält unterschiedliche Bälle bereit, die sie nacheinander in das Spiel bringt.

Alle TN werfen sich einen Ball zu, so dass jede*r TN einmal gefangen und geworfen hat. Jede*r TN merkt sich, zu wem er bzw. sie geworfen hat. Der letzte geworfene Ball geht wieder zu dem bzw. der ersten TN. Beim nächsten Durchgang bleibt die Wurf-Fang-Reihenfolge bestehen.

Variationen:

- 1 Nach und nach immer mehr Bälle in das Spiel geben.
- 2 Die Reihenfolge des Zuspiels in umgekehrter Wurf-Fang-Reihenfolge.
- 3 Die Reihenfolge des Zuspiels bleibt, aber die TN wechseln ihren Platz.
- 4 Zusätzlich zu dem Ball wird ein anderer Gegenstand (z.B. Sockenpaar) von TN zu TN im Uhrzeigersinn im Kreis herumgereicht.
- 5 Zwei farbige Bälle: einer wird in der ersten Wurf-Fang-Reihenfolge gespielt, der andere in der umgekehrten Wurf-Fang-Reihenfolge.
- 6 Das Spiel wird in der Fortbewegung durch die ganze Halle gespielt.

SCHWERPUNKT (30–45 Minuten)

● Aufbau der Stationen und Hinweise zu den Stationsübungen

- ⊙ Gemeinsam werden 9 Stationen entsprechend der TN-Anzahl aufgebaut und besprochen.

Die ÜL benennt die jeweiligen Stationsübungen, demonstriert diese bzw. lässt sie demonstrieren und erklärt die wichtigsten Ausführungshinweise mit möglichen Alternativen. Zur besseren Erinnerung, legt die ÜL Stationskarten dazu. An jeder Station liegen unterschiedliche Bälle, damit die TN eine Wahl haben.

● Ablauf

Die ÜL erläutert den TN den genauen Ablauf:

- Zwei TN pro Station
- Jede*r TN führt die Übung für sich aus.
- Die Bälle dürfen nach Bedarf gewechselt werden.
- Übungszeit: 45 Sekunden
- Pause: 30 Sekunden inkl. Stationswechsel

● Station 1: Ball hochwerfen, klatschen, fangen

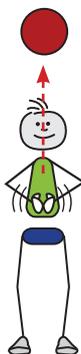
Material: Jede*r TN hat einen Ball.

Den Ball nach oben werfen, in die Hände klatschen und den Ball wieder fangen.

„Wie oft kannst du klatschen, bis du den Ball wieder fängst?“

Variante:

Einmal vor dem Bauch klatschen und einmal hinter dem Rücken klatschen.



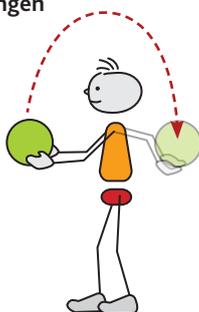
● Station 2: Ball hochwerfen und hinter dem Rücken fangen

Material: Jede*r TN hat einen Ball.

Den Ball mit zwei Händen von vorne vor dem Körper über den Kopf nach hinten werfen und hinter dem Rücken auffangen.

Variante:

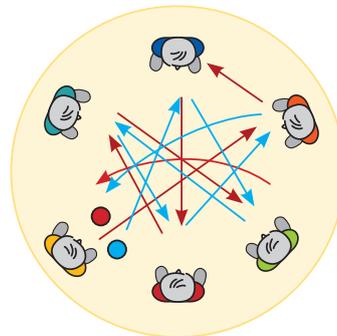
Der Ball kann auch von hinten zurück nach vorne geworfen werden.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Schulung der Orientierungs- und Merkfähigkeit, spielerische Schulung von Werfen und Fangen

- ✓ Hinweis zum Spiel: Zu Beginn sollte die Wurf-Fang-Reihenfolge mehrmals geübt werden und immer die gleiche sein.



- ⊙ Aufbau der Stationen, Demonstration der Übungen und Vermittlung wichtiger Hinweise an die TN, erstes Kennenlernen der Stationen

- ⊙ Erläuterung der Trainingsmethode
Verschiedene kleine Spielformen an den Stationen helfen, Grundfertigkeiten wie Werfen, Fangen und Passen einzeln zu entwickeln und zu vertiefen.

- ⊙ Schulung der Orientierungsfähigkeit
Die TN lernen, geworfene Bälle zeitlich einzuschätzen.

- ⊙ Schulung der Zielgenauigkeit
Die TN lernen, geworfene Bälle einzuschätzen.

- ✓ Ziel ist es, den Ball, ohne ihn zu sehen, hinter dem Rücken wieder aufzufangen.

Autorin:
Mara Lembcke

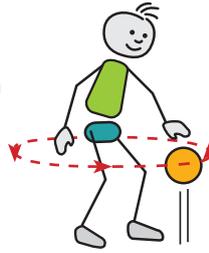
Praktisch für die Praxis

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

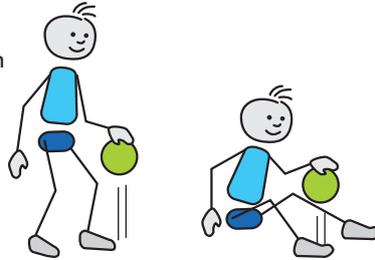
● Station 3: Ball um den Körper prellen

Material: Jede*r TN hat einen Ball.
Den Ball im Stehen mit Handwechsel um den eigenen Körper prellen – evtl. mit Richtungswechsel.
„Wie oft schaffst du es, den Ball um deinen eigenen Körper zu prellen?“



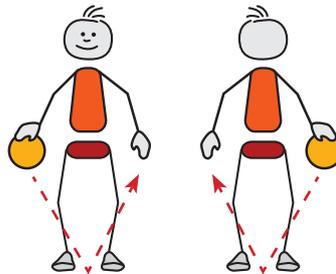
● Station 4: Stehen-Sitzen-Liegen

Material: Jede*r TN hat einen Ball.
Den Ball auf der Stelle prellen und gleichzeitig die Körperpositionen verändern: Stehen-Sitzen-Liegen.



● Station 5: 4er-Prellen

Material: Jede*r TN hat einen Ball.
Im schulterbreiten Stand den Ball jeweils einmal mit der rechten und mit der linken Hand vor dem Körper prellen, dann jeweils einmal mit der rechten und mit der linken Hand hinter dem Körper prellen.
„Wenn du möchtest, kannst du das 4er-Prellen des Balls auch laut mitzählen.“



● Station 6: Handwechsel („Übergreifer“)

Material: Jede*r TN hat einen Ball.
Im schulterbreiten Stand den Ball zunächst mit einer Hand vorne und einer Hand hinten zwischen den Beinen halten. Dann den Ball loslassen und die Handposition zum Fangen wechseln. Den Ball möglichst fangen, bevor er den Boden berührt.
„Wie viele Wiederholungen schaffst du, ohne dass der Ball den Boden berührt?“

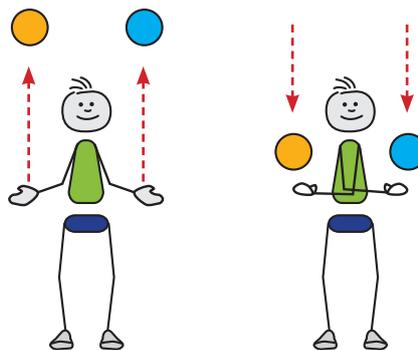
Varianten:

- Der Ball darf einmal auf dem Boden aufprellen.
- Der Handwechsel erfolgt von vorne nach hinten = beide Hände befinden sich vorne zu beiden Hände befinden sich hinten.



● Station 7: Handwechsel mit zwei Gegenständen

Material: Zwei Bälle oder zwei Sockenpaare je TN in unterschiedlicher Farbe
Zu Beginn die Gegenstände in je einer Hand halten. Dann die Gegenstände gerade nach oben werfen und die Hände überkreuzen, so dass die linke Hand, den rechten Gegenstand fängt und und die rechte Hand den linken Gegenstand.

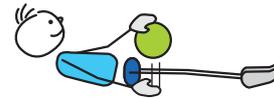


Absichten und Hinweise

⊙ Schulung der Rhythmisierungsfähigkeit

⊙ Schulung der Orientierungsfähigkeit, den eigenen Körper im Raum wahrnehmen

✔ Die Übung auch mit Handwechsel ausführen.



⊙ Schulung der Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit

✔ Den Wechsel mit der rechten und linken Hand sowie vor und hinter dem Körper fortlaufend durchführen.

⊙ Schulung der Reaktions- und Rhythmisierungsfähigkeit

⊙ Schulung der Reaktions- und Rhythmisierungsfähigkeit

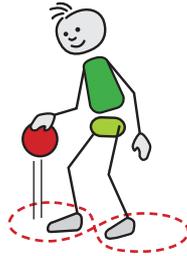
Stundenverlauf und Inhalte

● Station 8: Achter-Prellen

Material: Jede*r TN hat einen Ball.

Im schulterbreiten Stand den Ball in Form einer Acht mit den Händen wechselnd durch die Beine prellen – evtl. mit Richtungswechsel.

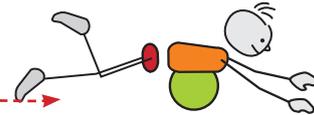
„Wie viele ‚Achten‘ kannst du schreiben?“



● Station 9: Ballstopp

Material: Jede*r TN hat einen Ball.

Die TN rollen ihren Ball ein paar Meter vor, laufen diesem hinterher und stoppen ihn mit unterschiedlichen Körperteilen wie z. B. Bauch, Knie, Hand, Ellenbogen.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Koordination gefordert

- ⊙ Alle TN bewegen sich mit einem Ball laufend kreuz und quer durch die Halle.

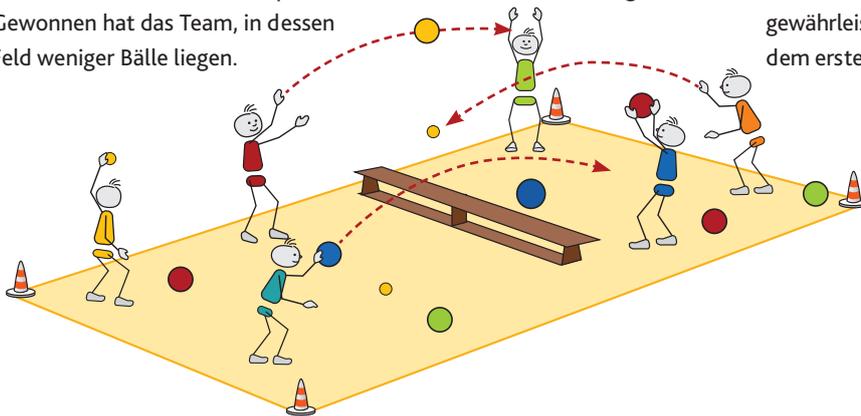
Auf Zuruf der ÜL führen die TN eine Ball-Koordinations-Aufgabe aus den durchgeführten Stationsaufgaben durch, bis die ÜL eine weitere Übung ansagt oder zum Joggen auffordert.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Schneeballschlacht

- ⊙ Die TN werden in zwei Teams aufgeteilt. Ein Spielfeld wird durch eine Reihe von Langbänken unterteilt. Zu Beginn erhält jedes Team gleich viele Bälle (Tennisbälle, Handbälle, Softbälle, Fußball etc.).

Auf ein Kommando versuchen die TN, die Bälle auf die gegnerische Seite zu werfen und im weiteren Verlauf ihr Spielfeld frei von Bällen zu halten. Nach 2–3 Minuten wird das Spiel beendet. Nun werden die Bälle gezählt. Gewonnen hat das Team, in dessen Feld weniger Bälle liegen.



● Abklatschen

- ⊙ Die TN laufen ganz locker kreuz und quer durch die Halle. Die TN und die ÜL klatschen sich nach dem erfolgreichen Training gegenseitig mit der Hand ab.

● Reflexion und Verabschiedung

- ⊙ Die TN und ÜL versammeln sich nochmals in einem Innenstirnkreis.

Den TN wird die Möglichkeit gegeben, sich zu den durchgeführten Inhalten der Stunde kurz zu äußern.

Am Ende der Stunde lobt die ÜL nochmals alle TN und gibt ihnen einen Ausblick auf die nächste Stunde.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ✓ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ⊕ Schulung der Rhythmisierungs- und Orientierungsfähigkeit

- ⊕ Schulung der Umstellungsfähigkeit und Beweglichkeit

- ⊕ Anwenden des Erlernten

- ✓ Die TN können auch abwechselnd eine Übung, z. B. ihre Lieblingsübung aus den Stationsaufgaben, ansagen.

- ⊕ Schulung der Orientierungsfähigkeit
Die TN lernen, Ballwürfe mit unterschiedlichen Bällen zu differenzieren.

- ✓ **Wichtiger Hinweis:** Es sind keine gezielten Würfe auf andere TN erlaubt!

- ✓ Die Durchführung eines zweiten Spieldurchgangs gewährleistet, dass die TN ihre Erfahrungen aus dem ersten Durchgang umsetzen können.

- ⊕ Cool down / Herz-Kreislauf-Aktivität senken, Stärkung des Gemeinschaftsgefühls

- ⊕ Reflexion der Stunde

- ✓ Mögliche Reflexionsfragen:

- „Was hat bei dir gut geklappt?“
- „Was war für dich schwierig?“
- „Welche Übung hat dir am besten gefallen und warum?“

- ✓ Wenn es ein Abschlussritual in der Gruppe gibt, wird dies noch durchgeführt.



Stundenbeispiel Erwachsene

Takeshi's Castle

„Sturm auf die Burg des Fürsten“

Vorbemerkungen/Ziele

„Takeshi's Castle“, angelehnt an und benannt nach der japanischen Kult-Fernsehshow, ist ein Parcours- und Abwurfspiel. Das Spiel wird in zwei Teams gegeneinander gespielt. Ein Team muss auf verschiedenen Fortbewegungsweisen in vorgegebener Zeit möglichst oft einen Parcours absolvieren, während das zweite Team versucht, die Spieler*innen des ersten Teams aus vorgegebener Entfernung mit Softbällen abzuwerfen. Alle Mitglieder des ersten Teams, die den Parcours ohne Treffer durchlaufen, sichern ihrer Mannschaft einen Punkt – teils können auch auf bestimmte Weise Zusatzpunkte gesammelt werden.

Ein fairer Wettkampf mit viel Laufen und jeder Menge Spaß entsteht.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Begrüßung, Vorschau und Aufbau**
- ⦿ Die Teilnehmer*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stellen sich im Innenstirnkreis auf.

Die ÜL begrüßt die TN und erklärt die wichtigsten Regeln zum Spiel „Takeshi's Castle“. Im Anschluss erfolgt gemeinsam der Aufbau des Parcours (siehe „Regeln und Aufbau“ im Schwerpunkt), die Einteilung in die Teams „Burgwächter*innen“ (Team B) und Team „Herausforder*innen“ (Team A) und die Auslosung, welches Team in welcher Rolle beginnt.

● Schnupperrunden drehen und Warmwerfen

- ⦿ Die TN verteilen sich in ihren Teams entsprechend der Rollenverteilung.

Zur eigenständigen Erwärmung und zur Erprobung des Parcours verteilen sich die TN in ihren Teams an den Parcours-Stationen (Team A) bzw. an den Softbällen (Team B).

Team A durchläuft die Parcours-Stationen und Team B wirft sich über unterschiedliche Distanzen und mit unterschiedlichen Techniken die Softbälle zu.

Danach erfolgt ein Aufgabenwechsel der Teams.

Alternativ kann ein bereits bekanntes Parteiball- oder Abwurfspiel durchgeführt werden.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten (auf 75 bis 90 Minuten erweiterbar)

Teilnehmer*innen (TN):

15–30 junge Erwachsene

Material:

3 Weichbodenmatten, 4 große Kästen, 7 Turnmatten, 3 kleine Kästen, 3 Langbänke, 2 Sprungbretter, möglichst viele Softbälle, optional 1–2 Rollbretter

Ort:

Sporthalle (mit guter Geräteausrüstung)

Absichten und Hinweise

- ⦿ Einblick in den Stundenablauf, Einbinden der TN in die Stundengestaltung, Vorfreude wecken
- ✓ Je nach Alter, Interessen und Motivation der TN kann im Vorfeld der Stunde eine Einladung erfolgen, kostümiert im Stil der japanischen Gameshow zu erscheinen.
- ⦿ Erwärmung, Kennenlernen des Parcours
- ✓ Dauer der Phase je Team ca. 5 Minuten
- ✓ Je nach TN-Zahl, Motivation und Bewegungserfahrung der TN können Zusatzaufgaben eingebunden werden: zusätzliche Laufstrecken, Hampelmenschen springen in der Warteschlange, Wurfvarianten o. ä.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

● Spielrunde 1: Vorgegebene Standard-Regeln

- Je nach Auslosung begeben sich die Teams auf ihre Spielpositionen.

Standard-Spielregeln

Bei der Gameshow „Takeshi’s Castle“ geht es darum, die Burg eines Fürsten zu erstürmen. Hier in der Halle müssen die Herausforder*innen (Team A) die dicke Matte am Ende des Parcours erreichen, ohne von den Burgwächter*innen (Team B) abgeworfen zu werden. Wird ein*e TN des Teams A abgeworfen, läuft er bzw. sie auf der Außenseite des Spielfelds zurück zur Startmarkierung. Bewältigt ein*e TN des Teams A den gesamten Parcours, ohne getroffen zu werden, läuft er bzw. sie ebenfalls zurück zur Startmarkierung und Team A erhält einen Punkt.

Team B darf mit den Softbällen permanent aus der markierten Wurfzone werfen. Einige vorher eingeteilte TN von Team B stehen auf der anderen Seite des Parcours und werfen die Softbälle, die bis hinter den Parcours fliegen, wieder zurück – sie dürfen selbst aber niemanden abwerfen. Bälle, die zwischen Wurfzone und Parcours landen, werden von den Burgwächter*innen selbst zurückgeholt.

Nach 5 Minuten Spielzeit werden die Spielrollen von Team A und Team B gewechselt.

● Parcours-Station ①: Die Burgmauer überwinden

Material: 1 kleiner Kasten, 1 großer Kasten, 1 Weichbodenmatte und 1 Turnmatte

Die Burgmauer ist die Startstation, die es zu überwinden gilt.

Sobald die Weichbodenmatte berührt wird, darf Team B versuchen, abzuwerfen.

Der bzw. die nächste TN von Team A darf starten, sobald die Weichbodenmatte frei ist.



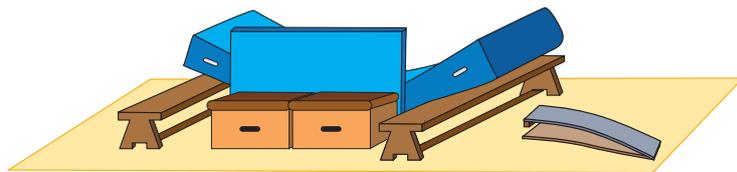
● Parcours-Station ②: Durch das Tal der weichen Knie

Material: 1 Sprungbrett, 2 Langbänke, 1 Weichbodenmatte, 1 Turnmatte zwischen 2 kleinen Kästen und 1 Weichbodenmatte

Die TN überqueren die zwischen den Bänken liegende Weichbodenmatte.

Hinter der Turnmatte kann kurzfristig Schutz gesucht werden.

Es darf aber niemand von Team A überholen.



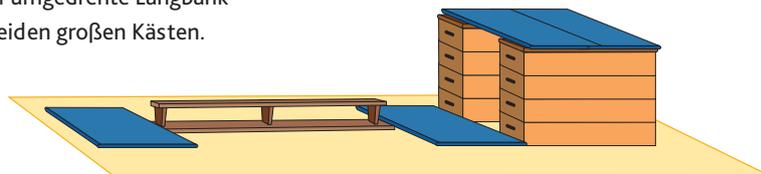
● Parcours-Station ③: Geheimtunnel zur alten Brücke

Material: 2 große Kästen, 4 Turnmatten und 1 umgedrehte Langbank

Die TN laufen in den „Tunnel“ zwischen die beiden großen Kästen.

Von dort müssen sie balancierend die umgedrehte Langbank überwinden.

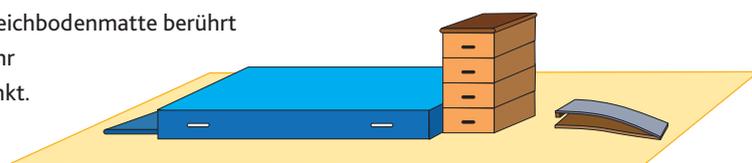
Das Runterfallen von der Langbank ist gleichzusetzen mit einem Balltreffer.



● Parcours-Station ④: Sprung in die Schatzkammer

Material: 1 Sprungbrett, 1 großer Kasten, 1 Weichbodenmatte und 1 Turnmatte

Die TN überwinden mit einem Sprung den Kasten und erreichen das Parcours-Ziel (Weichbodenmatte). Sobald die Weichbodenmatte berührt wird, darf der bzw. die TN des Teams A nicht mehr abgeworfen werden und Team A erhält einen Punkt.



Absichten und Hinweise

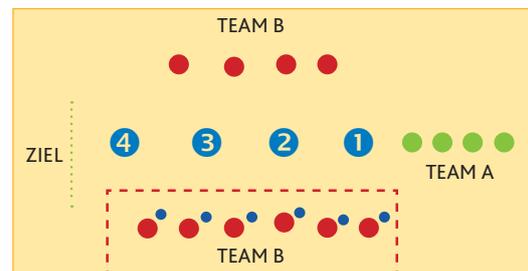
Autor:
Micha Sommer

- ◎ Mitbestimmung der Spielgestaltung, erstes Erproben der Spielrollen, Erfolgserlebnisse

- ✔ Dauer der Spielrunde 1 ca. 10 Minuten (2 x 5 Minuten)

- ✔ Die Entfernung der Wurfzone zum Parcours wird gemeinsam mit den TN festgelegt.

- ✔ Die ÜL nimmt die Rolle als Motivator*in und Schiedsrichter*in ein.



- ✔ Je nach Leistungsstand der Gruppe, kann der kleine Kasten weglassen werden.

Stundenverlauf und Inhalte

● Reflexion der ersten Spielrunde

- Die TN und die ÜL stellen sich im Innenstirnkreis auf. Die ÜL bespricht mit den TN, wie die erste Spielrunde verlaufen ist. Im Anschluss können gemeinschaftlich die Spielregeln modifiziert werden.

Erschwernis-Beispiele für die Burgwächter*innen (Team B):

- Wurfbewegung (z. B. einhändig mit nichtdominantem Arm, beidhändig, rückwärts durch die Beine)
- Größere Wurfzone-Abstand zum Parcours
- Seitlich eingeschränkte Wurfzone (Zone startet z. B. erst bei Parcours-Station 2 und endet an der Station 3)
- Die TN von Team B dürfen nicht gleichzeitig werfen.
- „Zwei Leben“: Jede*r TN von Team A muss zweimal abgeworfen werden.
- „Schutzengel“: Ein*e TN von Team A läuft zwischen Team B und dem bzw. der TN im Parcours und kann Bälle abfangen.

Erschwernis-Beispiele für die Herausforder*innen (Team A):

- Kleinerer Wurfzonen-Abstand zum Parcours
- Von Geräten abprallende Bälle, die einen bzw. eine TN berühren, zählen ebenfalls als Treffer
- „Spontane Fitness“: Auf der Laufstrecke des Parcours werden Fitnessübungen eingebaut (z. B. Kniebeugen nach jeder Station).
- „Spießrutenlauf“: Team B darf von beiden Seiten des Parcours abwerfen.

● Spielrunde 2: Standard-Regeln oder Modifizierungen

In einer zweiten Spielrunde kann nach Absprache mit den Standard-Regeln oder gemeinsam festgelegten modifizierten Spielregeln gespielt werden. Nach 5 Minuten Spielzeit werden die Spielrollen wieder gewechselt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Reflexion von Spielrunde 2

- Die TN und die ÜL stellen sich im Innenstirnkreis auf. Die ÜL bespricht mit den TN, wie die zweite Spielrunde verlaufen ist. Die Ergebnisse werden gesammelt, um eine möglichst gute eigene Spielvariante für folgende Stunden bereit zu haben.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Spielrunde 3: „Blind and Slow“

In Spielrunde 3 wird die Wurfzone deutlich näher an den Parcours verlagert. Team B darf Team A nur mit geschlossenen Augen abwerfen. Team A darf den Parcours nur im Gehen bewältigen.

Optionale Modifizierungen:

- Zusatzpunkte für Team A können gesammelt werden, wenn ein bzw. eine TN die Streckenlänge zwischen Parcours und Team B auf einem Rollbrett fährt, ohne abgeworfen zu werden.
- Wer den Parcours durchlaufen hat, tauscht sofort mit einem bzw. einer Werfer*in die Spielrolle.

● Gemeinsamer Abbau und Verabschiedung

Die ÜL und die TN bauen gemeinsam den Parcours ab und räumen die Geräte wieder an den Ursprungsort.

In Kreisaufrstellung erfolgt eine kurze Abschlussreflexion per Blitzlicht-Methode und ein Ausblick auf die kommende Stunde.

Ganz zum Abschluss bilden die TN nochmals ihre Teams und gehen sich abklatschend aneinander vorbei.

Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der Reflexionsfähigkeit, Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit, Stärkung des Fairnessgedankens
- ✔ Die ÜL übernimmt die Moderationsrolle.

- ✔ Bei der Spielregeln-Modifizierung die Kreativität der TN anregen



- ◎ Verfestigung der Spielrollen, Anpassung der Spieltaktik, Erfolgserlebnisse
- ✔ Dauer der Spielrunde 2 ca. 10 Minuten (2 x 5 Minuten)

- ◎ Förderung der Reflexionsfähigkeit, Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit, Förderung der Mitgestaltung

- ◎ Sensibilisierung, Zusammenführen der beiden Teams in eine Gruppe, erstes Herunterfahren des Herz-Kreislaufsystems, Spaß

- ✔ Dauer der Spielrunde 3 ca. 10 Minuten (2 x 5 Minuten)

- ◎ Gemeinsamer Abbau der Parcoursgeräte, Abschlussreflexion, Ausblick auf die nächste Stunde, gemeinsame Verabschiedung

Illustratorin:
Claudia Richter



Stundenbeispiel Erwachsene

Fitnessstraining für den Kopf

Bewegung und Kognition

Vorbemerkungen/Ziele

Die Aufnahme, Verarbeitung und Speicherung von Informationen sind ein Prozess, der auch als Kognition bezeichnet wird. Wahrnehmung, Konzentration, Gedächtnis, Sprache, Denken und Probleme lösen gehören zu diesem kognitiven Prozess.

Regelmäßige körperliche Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns und damit die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Hirnzellen. Die Vernetzung der Nervenzellen im Gehirn kann durch Bewegungs- und Sinneserfahrung unterstützt werden.

In Bewegungseinheiten sind adäquate und zielgruppengerechte Aufgabenstellungen wichtig. Diese sollten abwechslungsreich sein und verschiedene Bereiche (Farben, Zahlen, Sprachelemente) und unterschiedliche Trainingsziele (assoziatives Denken, Merkfähigkeit, Kombination, Konzentration usw.) ansprechen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Einstieg in die Stunde**
- Auf dem Boden liegen farbige Markierungen (Pylone, Hütchen o. ä.) kreuz und quer in der Halle verteilt.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die Teilnehmer*innen (TN) und gibt ihnen einen Stundenüberblick zum Thema „Bewegung und Kognition“.

Die TN bewegen sich um die Markierungen herum. Die ÜL gibt „Laufwege“ (Farbreihenfolgen) vor, die die TN abgehen bzw. ablaufen:

- Farbreihenfolge „rot und blau“ im Wechsel
- Farbreihenfolge „rot-gelb-grün“ fortlaufend
- Farbreihenfolge „rot-rot-weiß-gelb“ fortlaufend
- Farbreihenfolge „blau-grün-gelb-weiß-blau“ fortlaufend

● Bewegungen zuordnen und kombinieren

- Die TN stehen im Halbkreis.

Im ersten Teil gibt die ÜL verschiedene Beinbewegungen vor und nennt eine Zahl dazu. Die TN machen die demonstrierten Übungen nach. Anschließend nennt die ÜL nur die Zahl und die TN führen die entsprechende Beinbewegung dazu aus.

- 1 = Die Fersen im Wechsel rechts und links vorne auf dem Boden aufsetzen
- 2 = Die Knie im Wechsel rechts und links anheben
- 3 = Die Beine im Wechsel rechts und links zur Seite wegstellen

● = Inhalt, ○ = Organisation, ⊙ = Absicht, ◊ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

15–20 Erwachsene

Material:

Farbige Markierungshütchen, 6 Stationskarten, farbige Seilchen, 2–3 Aerosteps, Balancepads oder Therapiekreisel, 3 Matten, 1 Langbank, Memospiel-Karten, 3 volle und 3 leere Streichholzschafteln, Stand-Land-Fluss-Plakate, Stifte

Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum

Absichten und Hinweise

- ⊙ Informationen zum Thema der Stunde, Aufwärmung, Einstimmung in die Stunde, Förderung der Orientierungs- und Merkfähigkeit

◊ Durchführungshinweise:

- Die TN bewegen sich in ihrem individuellen Tempo fort.
- Ggf. werden von der ÜL verschiedene Fortbewegungsarten vorgegeben.
- Ggf. werden Armbewegungen hinzugenommen.

- ⊙ Förderung der Merkfähigkeit, Kombinationsfähigkeit und Kopplungsfähigkeit, Förderung der Kommunikation

◊ Variation zu Teil 3:

Die TN bewegen sich frei in der Halle. Bei Begegnung mit einem bzw. einer anderen TN sagt TN A die Zahl und TN B die Farbe (1 und rot). Beide TN führen die kombinierten Bewegungen aus.

Fitness
03.2024

www.lsb.nrw

Stundenverlauf und Inhalte

Im zweiten Teil gibt die ÜL verschiedene Armbewegungen vor und benennt die Bewegung mit einer Farbe. Die TN greifen die Übungen auf. Anschließend nennt die ÜL nur die Farbe und die TN setzen die entsprechende Armbewegung um.

- Rot = Biceps Curl
- Gelb = Die Arme im Wechsel nach oben strecken
- Grün = Die Hände vor und hinter dem Körper zusammenklatschen

Im dritten Teil nennt die ÜL eine Zahl und Farbe, z. B. 2 und grün, und die TN kombinieren die entsprechenden Arm- und Beinbewegungen.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Stationstraining: „Bewegung und das Gehirn aktivieren“

- Von den TN werden paarweise oder zu dritt 6 Stationen absolviert.
- Übungskarten mit der Stationsbeschreibung, ggf. Abbildungen und Materialbedarf, werden ausgelegt.
- Die Stationen werden im Uhrzeigersinn absolviert.
- Übungsdauer an jeder Station: 60 bis 90 Sekunden
- Zeit zum Stationswechsel: 30 Sekunden

● Station 1: „Ver-rückte“ Sportarten

Auf einer Karte sind die Buchstaben von 10 Sportarten-Worten durcheinander aufgeschrieben.

Die TN gehen durch die Halle und versuchen, alleine oder im Team die Buchstaben zu sortieren und die Sportarten zu erkennen:

FRUSEN / LAKISUF / GELSEN / RUNTEN / ETIREN / ACHTUNE / PRONGSCHUH / STARPERNDORN / DURREN / WINCHMEMS

● Station 2: „Farb-Assoziation“

Farbige Seilchen werden auf dem Boden ausgelegt.

Die TN balancieren über die Seile und versuchen, passend zu den Seilfarben Gegenstände zu assoziieren.

Beispiele: Gelb = Sonne / Rot = Tomate / Grün = Frosch / Blau = Kornblume

● Station 3: „A B C rückwärts“

Auf dem Boden liegen Aerosteps, Balancepads, Therapiekreisel oder eingerollte Matten (je nach Materialangebot in der Halle).

Die TN stehen, balancieren oder gehen auf dem „wackeligen“ Untergrund und sagen das Alphabet rückwärts von Z bis A auf.

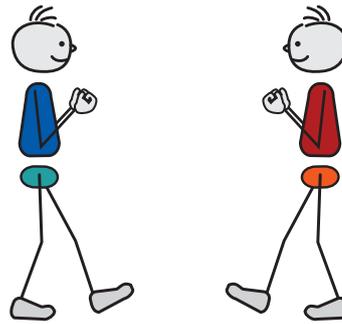
ZYXWVUTSRQPONMLKJIHGFEDCBA

● Station 4: „4 gehen – 5 denken“

Auf Hallenlinie auf dem Boden gehen die TN immer wieder 4 Schritte vor und 4 Schritte zurück – dabei denken oder sagen sie die „5er-Reihe“ (5, 10, 15, 20 usw.) fortlaufend auf.

Es können auch andere Zahlenreihen aufgesagt werden, die entweder einfacher (z. B. „2er-Reihe“) oder anspruchsvoller (z. B. „13er-Reihe“) sind.

Absichten und Hinweise



Autorin:
Ursel Weingärtner

⊙ Förderung verschiedener kognitiver Fähigkeiten in Kombination mit Bewegung

✔ Es können auch noch weitere Stationen ergänzt werden.

⊙ Förderung der Denkflexibilität

✔ Auflösung der Sportarten am Ende des Zirkels mit der Gesamtgruppe:

FRUSEN = Surfen / LAKISUF = Skilauf /
GELSEN = Segeln / RUNTEN = Turnen /
ETIREN = Reiten / ACHTUNE = Tauchen /
PRONGSCHUH = Hochsprung /
STARPERNDORN = Radsport /
DURREN = Rudern /
WINCHMEMS = Schwimmen

⊙ Förderung des assoziativen Denkens, Gleichgewichtsschulung

⊙ Propriozeptives Training und Konzentration auf das „A B C“

✔ Die „Wackelgeräte“ aus Sicherheitsgründen (Rutschgefahr) evtl. auf eine Matte legen.

⊙ Förderung der Konzentrationsfähigkeit, Multitasking-Training

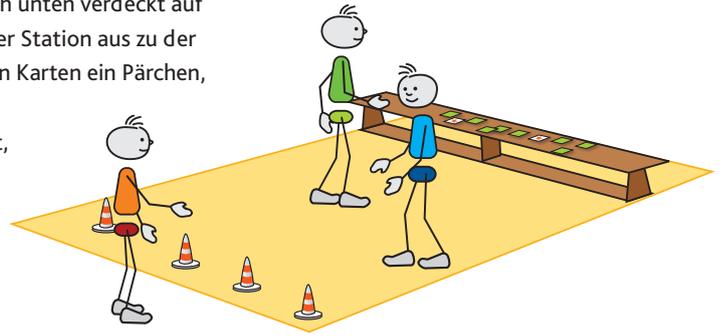
Illustratorin:
Claudia Richter

Praktisch für die Praxis

Stundenverlauf und Inhalte

● Station 5: Memospiel

Verschiedene Paarbildkarten liegen mit dem Bild nach unten verdeckt auf einer Langbank. Die TN gehen/walken/laufen von ihrer Station aus zu der Langbank und drehen zwei Karten um. Sind die beiden Karten ein Pärchen, dürfen sie zur Seite abgelegt werden, sind es zwei verschiedene Bilder, werden diese wieder umgedreht, die TN bewegen sich zurück zu ihrer Station und starten erneut.



☉ Förderung der Merkfähigkeit

● Station 6: „Flinke Finger“

Mit einer Hand werden Streichhölzer von einer vollen in eine leere Streichholzschachtel gelegt. Die andere Hand öffnet und schließt die Faust im Wechsel fortlaufend. Seitenwechsel der Handaufgaben

☉ Förderung der Feinmotorik und Kopplungsfähigkeit

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Spiel: Stadt-Land-Fluss

☉ An den Wänden der Halle hängen 6–8 Plakate mit 6 verschiedenen Kategorien: Stadt, Land, Fluss, Tier, Name, Beruf, Pflanze, Kleidungsstück (o.ä.). Jede*r TN bekommt einen Stift.

Die TN gehen/walken/laufen alleine oder zu zweit von Plakat zu Plakat und füllen die Kategorien auf den Plakaten aus. Das Startwort ist beliebig und wird von dem bzw. der ersten TN oder dem ersten TN-Paar am Plakat vorgegeben. Das nächste Wort beginnt mit dem letzten Buchstaben des vorigen Wortes. (Beispiel: Köln – Norwegen – Nahe – Esel – Lilo – Optiker usw.)

☉ Förderung der Denkflexibilität und Teamarbeit

✔ Spielregeln:

- Die TN bzw. Paare schreiben nur ein Wort pro Plakat.
- Nie zwischen zwei Plakaten hin und her wechseln, es muss mindestens ein Plakat dazwischen bleiben (= längere Laufwege).

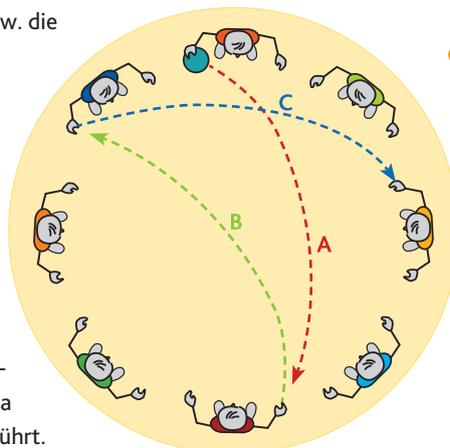
AUSKLANG (5–10 Minuten)

● A B C – Runde mit Sportarten

☉ Die TN stehen im Innenstirnkreis und die TN werfen sich einen Ball zu.

Im ersten Durchgang wirft der bzw. die erste TN den Ball zu einem bzw. einer anderen TN und nennt eine Sportart mit dem Buchstaben A (= Angeln); der bzw. die zweite TN nennt eine Sportart mit B (= Basketball) usw. bis zum Buchstaben Z.

Im zweiten Durchgang wird das Ballzuspiel mit dem A B C rückwärts und einer „Wunsch-Kategorie“, z. B. Automarken, Thema Fußball, Thema Urlaub, durchgeführt.



☉ Förderung der Reaktionsfähigkeit, Abrufen von bekannten Sportarten

✔ Die Gruppe darf bei der Sportartenfindung helfen, sollte dabei die Sportart aber nur umschreiben oder kleine Tipps, z. B. in Form von Bewegungsimitationen zur Sportart, geben.

● Stundenabschluss und Verabschiedung

☉ Die TN bleiben in Innenstirnkreisaufstellung stehen.

Die ÜL gibt den TN den Tipp, Denksportaufgaben zu Hause in den Alltag zu integrieren.

Danach gibt sie einen Ausblick auf die nächste Stunde und verabschiedet die TN.

☉ Stundenabschluss, Reflexion der Stunden



Stundenbeispiel Erwachsene

Fit an der frischen Luft

Im Outdoor-Fitness-Park zu mehr Kraft, Vitalität und Mobilität

Vorbemerkungen/Ziele

In vielen Städten gibt es ganzjährige Outdoor-Fitness-Parks, die frei zugänglich sind. Diese Bewegungsräume im Freien verbinden gesundheitsorientiertes Training an Geräten und den Aufenthalt in der Natur. Die Sportgeräte im Freien ermöglichen ein Training der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Die meisten Geräte in einem solchen Fitness-Park sind für jede Leistungsstufe (ab 14 Jahren) geeignet, sollten jedoch von Anfänger*innen nicht ohne eine Einweisung genutzt werden. Zu berücksichtigen ist, dass die Geräte meist nicht individuell einstellbar sind. Bei Nutzung der Geräte sind die Nutzungshinweise des Outdoor-Fitness-Park-Betreibers und die Hinweise zur Gerätenutzung zu befolgen. Auch ist auf eine angemessene sportliche Bekleidung zu achten.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Einstieg in die Stunde**
- Die Teilnehmer*innen (TN) und Übungsleitung (ÜL) stehen in einem Innenstirnkreis.

Die ÜL begrüßt die TN, führt eine Befindlichkeitsabfrage durch und fragt, ob die TN sich bereits mit solchen Outdoor-Geräten bzw. Fitnessgeräten vertraut sind.

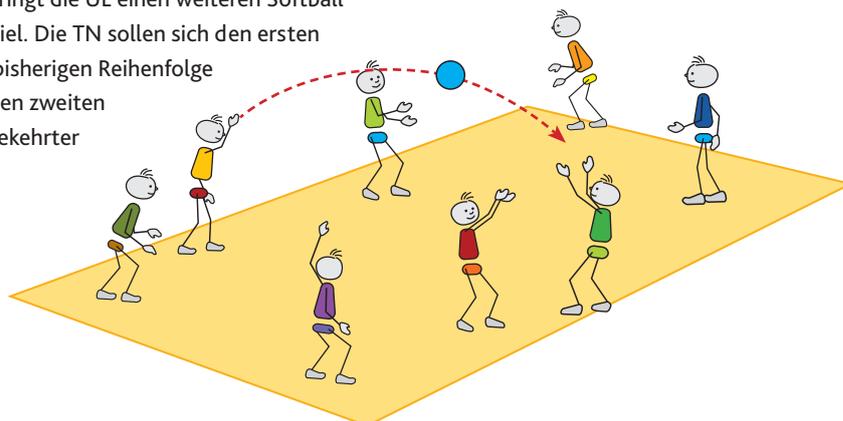
- **Softball-Erwärmung**

- Die TN bewegen sich frei auf einer abgegrenzten ebenen Fläche. Die Softbälle werden nach und nach von der ÜL in das Spiel gebracht.

Die TN bewegen sich auf der Bewegungsfläche und spielen sich die Softbälle kreuz und quer zu, ohne dass diese den Boden berühren.

Dann wird eine Reihenfolge festgelegt, in der sich die TN den (blauen) Softball (TN A zu TN B, TN B zu TN C usw.) zuspielen sollen.

Anschließend bringt die ÜL einen weiteren Softball (z. B. rot) ins Spiel. Die TN sollen sich den ersten Softball in der bisherigen Reihenfolge zuspielen und den zweiten Softball in umgekehrter Reihenfolge.



Rahmenbedingungen

- Zeit:**
60 Minuten
- Teilnehmer*innen (TN):**
Bis zu 10 Erwachsene im Alter von 20–70 Jahren
- Material:**
Outdoor-Fitness-Geräte,
2–5 Softbälle (in 2 unterschiedlichen Farben)
- Ort:**
Öffentlicher oder vereinseigener Outdoor-Fitness-Park mit Geräten

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung der TN und Vorstellung des Stundenthemas
- ✓ Aus Sicherheitsgründen Schmuck, Uhren etc. ablegen.
- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Schulung der Reaktions-, Merk- und Orientierungsfähigkeit
- ✓ **Hinweise zur Bewegungsfläche:**
 - Ausreichend Platz
 - Ebener Untergrund
 - Frei von Gegenständen (Bänke, Geräte etc.)

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Organisation des Trainings an den Outdoor-Geräten

Jede*r TN sucht sich ein Gerät aus und führt die dort angegebene Übung für sich aus.

Anschließend wird ein Zirkeltraining durchgeführt.

- 1 bis 2 TN pro Gerät
- 2 bis 3 Zirkeldurchgänge
- Übungszeit: 45 bis 60 Sekunden
- Pausenzeit: 30 Sekunden inkl. Stationswechsel
- Bewegungstempo: 2 Sekunden konzentrisch (in die Übungsendstellung) und 2 Sekunden exzentrisch (in die Ausgangsposition zurück)
- Bei Belastung ausatmen und bei Entlastung einatmen
- Nach jedem Zirkeldurchgang walken/joggen alle TN gemeinsam eine kleine Runde durch den Park

Sollte der Gerätepark nur Einzelgeräte haben, führen die „Nicht-Trainierenden“ eine selbstgewählte Koordinationsübung mit Ball aus (z. B. Einbeinstand mit Ball, Balldribbling mit Handwechsel).

● Gerätestation Beinpresse

Im Sitz auf der Sitzfläche die Füße mittig und hüftbreit gegen die Fußstütze stellen. Mit der Kraft aus den Beinen gegen die Fußstütze drücken, so dass sich der Sitz nach hinten bewegt. Die Position kurz halten, dann langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsstellung zurückkommen.

Übungsalternative:
Einbeinige Ausführung



● Gerätestation Brustpresse

Im Sitz auf der Sitzfläche mit den Händen beide Griffe fassen und die Griffstangen mit der Kraft aus den Armen nach vorne drücken. Dann die Arme langsam wieder zurückführen.



● Gerätestation Rückenzug (Latzug)

Im Sitz auf der Sitzfläche mit beiden Händen die Griffe oben fassen und die Griffstangen nach unten Richtung Oberkörper ziehen, bis sich die Hände auf Kinn-Höhe befinden. Dann die Arme langsam wieder zurückführen.



Absichten und Hinweise

Autor:
Alexander Schulz

- ⊙ Erstes Kennenlernen der Gerätestationen, Demonstration der Übungen und Vermittlung wichtiger Hinweise an die TN
- ✔ An jedem Gerät wird eine Abbildung zur Übungsausführung und den wichtigsten Durchführungshinweisen auslegt.
- ✔ Die ÜL demonstriert die Übungen und erklärt die wichtigsten Ausführungshinweise mit möglichen Alternativen.
- ✔ Entsprechend der Ausstattung des Geräteparks mit Einzel- oder Doppelgeräten muss die ÜL eine Organisationform wählen.
- ⊙ Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur
- ✔ Durchführungshinweise:
 - Die Beine in der Endposition immer leicht gebeugt lassen.
 - Der Oberkörper hat ständigen Kontakt mit der Rückenlehne.

- ⊙ Kräftigung der Brust- und Armmuskulatur
- ✔ Durchführungshinweise:
 - Die Arme immer leicht gebeugt lassen.
 - Der Oberkörper hat ständigen Kontakt mit der Rückenlehne.

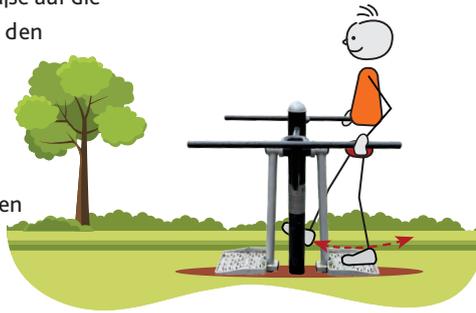
- ⊙ Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur
- ✔ Durchführungshinweise:
 - Auf den vollen Bewegungsumfang achten und die Arme beim Zurückführen durchstrecken.
 - Der Oberkörper hat ständigen Kontakt mit der Rückenlehne und ist aufrecht.

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

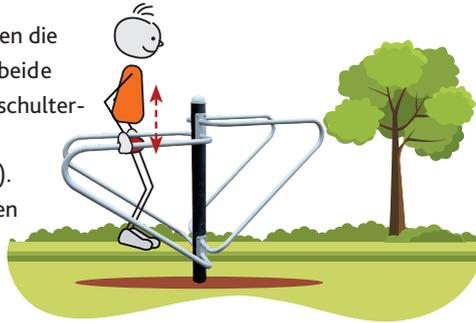
● Gerätestation Hüfte

Im hüftbreiten Stand, die Füße auf die Standplatte stellen und mit den Händen die Griffstangen greifen. Mit stabiler Oberkörperhaltung im Einbeinstand ein Bein dosiert von vorne nach hinten bzw. von links nach rechts bewegen. Beinwechsel



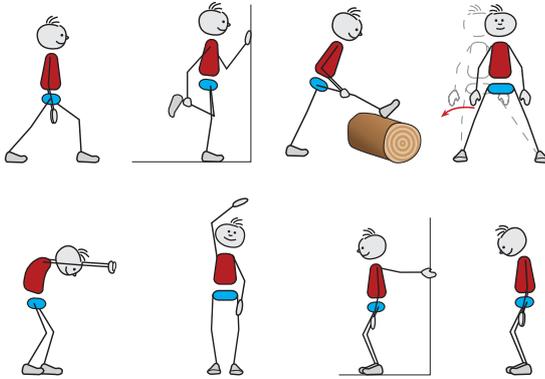
● Gerätestation Dips

Im hüftbreiten Stand zwischen die beiden Stangen stellen und beide Stangen neben dem Körper schulterbreit greifen (die gebeugten Ellbogen zeigen nach hinten). Aus der Kraft der Arme in den Stütz kommen. Die Dip-Übung startet aus der stützenden Position. Den Körper absenken, indem die Ellbogen (nach hinten) gebeugt werden. Dann wieder aus der Kraft der Arme nach oben in den Stütz drücken.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Lockerungs- und Dehnübungen



AUSKLANG (10 Minuten)

● Zahlenspiel

- Die ÜL zählt nacheinander die TN laut durch und die TN merken sich ihre Zahl.

Die TN walken kreuz und quer durcheinander. Wenn sich die TN begegnen, tauschen sie fortlaufend (leise) ihre Zahlen. Bei einem Spielstopp reihen sich die TN mit ihrer „letzten Zahl“ nebeneinander auf. Hierbei sollen die TN nicht verbal miteinander kommunizieren.

● Reflexion und Verabschiedung

- Die TN und ÜL versammeln sich nochmals in einem Innenstirnkreis.

Den TN wird die Möglichkeit gegeben, sich zu den durchgeführten Inhalten der Stunde zu äußern.

Anschließend bedankt sich die ÜL für die Stunde und beendet diese mit einem Ausblick auf die nächste Bewegungseinheit.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Mobilisation der Hüfte

✔ Durchführungshinweise:

- Den Oberkörper stabil halten und nicht mitbewegen.

- ⊙ Kräftigung der Armmuskulatur (Armstreck- und Armbeugemuskulatur)

✔ Durchführungshinweise:

- Den Oberkörper aufrecht/senkrecht halten – Körperspannung halten.
- Die Schultern befinden sich immer über den Handgelenken.
- Die Handgelenke gerade lassen.
- Die Füße haben im Stütz keinen Bodenkontakt – evtl. die Beine anbeugen.

- ⊙ Lockerung und Dehnung der beim Gerätetraining beanspruchten Muskulatur

- ✔ Die Dehnungs- und Lockerungsübungen für die Bein-, Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur können auch unter Einbeziehung der Geräte als Hilfsmittel durchgeführt werden.

- ⊙ Förderung der Merkfähigkeit, Förderung der Kommunikation der TN untereinander

- ✔ Bei der Aufstellung sollte jede Zahl nur einmal vorkommen.

- ⊙ Reflexion der Stunde und Verabschiedung der TN

✔ Mögliche Reflexionsfragen:

- Welche Geräteübung fiel dir leicht bzw. war für dich schwierig?
- Wie hat dir das Outdoor-Training an den Geräten gefallen?



Stundenbeispiel Erwachsene

Walk to Run

Vom Walken zum ausdauernden Laufen

Vorbemerkungen/Ziele

Die hier vorgestellte Stunde ist Teil eines achtwöchigen Kurses, bei dem die TN zum ausdauernden Laufen hingeführt werden. Ziel des Kurses ist, dass die TN neben dem wöchentlichen Kurstraining und einem zusätzlichen eigenständigen Training (zweimal pro Woche) nach dem Kurs mindestens 30 Minuten ausdauernd laufen. Um eigenständig trainieren zu können, erhalten die TN nach jeder zweiten Stunde ein Handout mit Übungen, die in der Stunde durchgeführt wurden.

Den Teilnehmer*innen werden in dieser Kurseinheit verschiedene Schritt- und Laufempos vermittelt, um dadurch Trainingsreize zu setzen und das Training intensiver zu gestalten. Sie lernen, längere Laufintervalle zu bewältigen und ihr subjektives Belastungsempfinden besser wahrzunehmen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Begrüßung und Einstieg in die Stunde**
- Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmer*innen (TN) stellen sich in einem Innenstirnkreis auf.

Die ÜL begrüßt die TN zur Kurseinheit „Walk to run“ und befragt die TN zum Leistungsstand der eigenständig durchgeführten Übungseinheiten. In dieser Stunde werden verschiedene Methoden vermittelt bzw. welche Möglichkeiten es gibt, um vom Walken in ein (ausdauerndes) Laufen zu wechseln.

Die ÜL weist die TN auf die geeignete Laufbekleidung hin. Die Faustregel der Bekleidung lautet: Reale Temperatur plus 10 Grad. Mit dem Zwiebelprinzip ist man immer richtig gekleidet. Hinsichtlich eines geeigneten individuellen Laufschuhs sollten sich die TN fachlich beraten lassen.

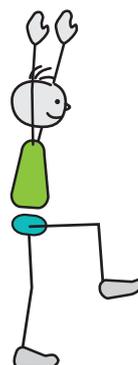
- **„Schulter–Bein–Heber“**
- Die TN stellen sich in Blockaufstellung auf.

Beide Arme werden nach oben über den Kopf gestreckt und zeitgleich das rechte Bein angehoben, bis sich der Oberschenkel waagrecht zum Boden befindet.

Dann werden die Arme und das Bein wieder in die Ausgangsposition geführt.

Seitenwechsel

Die Übung fortlaufend mit Beinwechsel und 15 Wiederholungen pro Beinseite mit zwei Durchgänge durchführen.



Rahmenbedingungen

- Zeit:**
90 Minuten
- Teilnehmer*innen (TN):**
15 Personen ab 16 Jahren (Männer und Frauen) mit Walking-Vorerfahrungen (30 Minuten Walken in einem zügigen Tempo)
- Material:**
Handout mit Übungen der Stunde
- Ort:**
Sporthalle oder Außenbereich (Waldwege, Parkanlage oder Feldwege)

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung der TN, Vorstellung der Stundenthematik und Zieldefinition der Stunde
- ✓ Falls die TN Fragen haben, werden diese geklärt.
- ✓ Nach der Stunde erhalten die TN ein Handout mit den Übungen der Stunde, so dass die TN die Übungen in ihren eigenständigen Trainingseinheiten durchführen können.
- ⊙ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und Muskel-Skelett-Apparates, Mobilisation der Hüftgelenke und Aktivierung der Schultergelenke, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

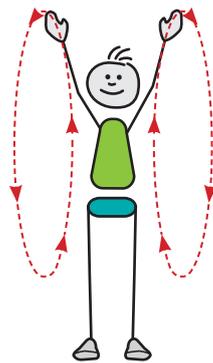
Stundenverlauf und Inhalte

● **Armkreise – „Der Sonnenaufgang“**

- ⦿ Die TN stehen in Blockaufstellung.

In der hüftbreiten Standposition werden beide Arme als Armkreise in einem möglichst großen Radius gleichzeitig nach hinten geführt. Der Oberkörper bleibt aufrecht und der Kopf in der physiologischen Haltung.

Nach 6 Wiederholungen Armkreise nach hinten wird die Richtung gewechselt. Die Übung mit zwei Durchgängen durchführen.



● **Schritt-Tempi**

- ⦿ Die TN bewegen sich frei umher.

Die ÜL erläutert drei verschiedene Tempi:

- Tempo 1 ist ein langsames Schrittempo.
- Tempo 2 ist ein schnelleres Schrittempo.
- Tempo 3 ist ein sehr schnelles Schrittempo.

Die TN walken frei umher und bewegen ihre Arme aktiv mit. Auf Zuruf der ÜL passen die TN ihr Walking-Tempo der jeweiligen Tempoangabe an. Die Orientierung der Trainingsbelastung erfolgt in dieser Einheit über das subjektive Belastungsempfinden nach einer modifizierten Borg-Skala von 0 = keine Anstrengung bis 10 = maximale Anstrengung.

SCHWERPUNKT (60 Minuten)

● **„Überholmanöver von hinten“**

- ⦿ Die TN stellen sich zu dritt oder viert hintereinander auf und bewegen sich in ihren Kleingruppen frei umher.

Die TN walken in ihren Kleingruppen mit Tempo 2. Die ÜL gibt Tempowechsel (Schrittempo 1–3) an, die von den Gruppen umgesetzt werden. Zusätzlich besteht die Aufgabe, dass sich der bzw. die letzte TN innerhalb einer Gruppe immer wieder an die Spitze der Gruppe setzen soll, indem er bzw. sie die anderen TN seitlich überholt und im Anschluss die Führung der Kleingruppe übernimmt.

● **Walken und Laufen im Wechsel – Teil I**

- ⦿ Jede*r TN bewegt sich einzeln frei umher.

Die ÜL gibt den TN durch Zuruf vor, wann vom Walken ins Laufen übergegangen werden soll.

Während des Walkens sollen sich die TN im Tempo 3 fortbewegen (= ein sehr zügiges Walking-Tempo). Während des Laufens im Tempo 1 (= ein sehr langsames Lauf-Tempo).

Die ÜL gibt die Walking- und Laufintervallwechsel an. Es werden **zwei Walkingintervalle mit je**

3 Minuten und zwei Laufintervalle mit je 2 Minuten im Wechsel durchgeführt.

Die ÜL achtet auf die Körperhaltung der TN beim Walken und Laufen und gibt ggf. Hinweise.



Absichten und Hinweise

- ⦿ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und Muskel-Skelett-Apparates, Mobilisation der Schultergelenke

- ⦿ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und Muskel-Skelett-Apparates, Förderung der Reaktionsfähigkeit

- ✔ Die hier angegebenen Schrittempi 1–3 werden im Verlauf der Stunde beim Walken sowie beim Laufen Anwendung finden.

- ✔ Die optimale Trainingsherzfrequenz und das subjektive Belastungsempfinden nach der Borg-Skala wurden bereits in der den vorherigen Kurseinheiten besprochen.

- ⦿ Moderate Ausdauerschulung mit Tempowechsel, Erhöhung der Schrittfrequenz, Förderung der Reaktionsfähigkeit

- ✔ Die ÜL gibt die Tempi durch Zuruf vor.

- ✔ Die Gesamtbelastungsdauer beträgt 8 Minuten.

- ⦿ Vermittlung der Umstellung vom Walken zum Laufen, Förderung der Ausdauer, Vermittlung der wichtigsten Technikaspekte beim Walken und Laufen

✔ **Wichtiger Hinweis an die TN:**

Das Laufen im Schrittempo 1 kann vom Belastungsempfinden her mit dem Walken im Schrittempo 2 verglichen werden.

- ✔ Die Gesamtbelastungsdauer beträgt 10 Minuten.

Autorin:
Natalie Godau

Praktisch für die Praxis

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

Hinweise an die TN:

- Der Oberkörper ist aufgerichtet und leicht nach vorne gebeugt.
- Im Gegensatz zum Laufen hat beim Walken immer ein Fuß Bodenkontakt.
- Sowohl beim Walken als auch beim Laufen muss auf die Diagonaltechnik von Armen und Beinen geachtet werden.

• Walken und Laufen im Wechsel – Teil II

- Jede*r TN bewegt sich einzeln frei umher.

Die Übungsabfolge entspricht der Übung „Walken und Laufen im Wechsel – Teil I“.

Bei Teil II wird der zeitliche Umfang der Intervalle Walken und Laufen verändert.

Es werden **zwei Laufintervalle mit je 3 Minuten** und **zwei Walkingintervalle mit je 2 Minuten** im Wechsel durchgeführt.

Die ÜL gibt die Lauf- und Walkingintervallwechsel an.

Die ÜL achtet wieder auf die Technikausführung der TN und gibt ggf. Hinweise.

• Fahrtspiel

- Die ÜL und TN kommen im Kreis zusammen.
- Jede*r TN sucht sich eine eigene Laufstrecke aus.

Jede*r TN sucht sich eigenständig mehrere Markierungspunkte aus (draußen z. B. einen Baum am Wegesrand, eine Wegkreuzung usw.).

Die TN sollen bis zum ersten Markierungspunkt laufen, zum zweiten Markierungspunkt walken, bis zum nächsten Markierungspunkt wieder laufen usw., so dass immer ein Wechsel zwischen Laufen und Walken stattfindet.

Die Schrittempi-Vorgaben bleiben wie bei den Übungen „Walken und Laufen im Wechsel – Teil I und Teil II“ bestehen.

Die Gesamtbelastungsdauer beträgt 12 Minuten.

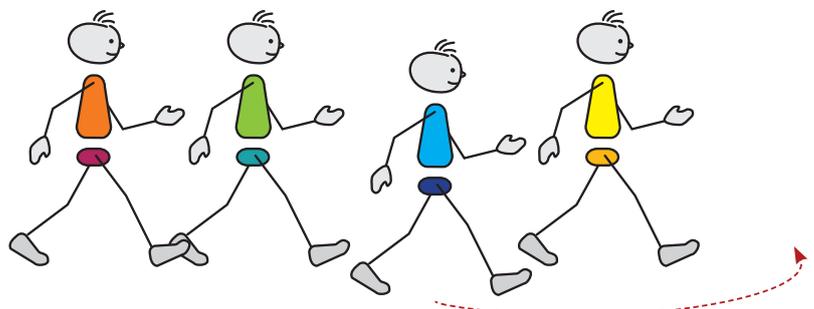
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

• „1-2-3-4 überholt“

- Die TN finden sich in Dreier- oder Vierergruppen zusammen.

Die TN stellen sich in ihren Kleingruppen hintereinander auf. Jeweils die erste Person der Gruppe ist immer die Nummer 1, dann folgt die Nummer 2, die Nummer 3 und ggf. die Nummer 4.

Die TN walken in ihren Kleingruppen mit maximal Tempo 2. Die ÜL ruft „Zwei“ und die Person „Nummer 2“ setzt sich an die Spitze ihrer Kleingruppe. Mit dem Wechsel an die Führungsposition wird auch die Nummer (= Nummer 1) übernommen. Auch die anderen TN der Kleingruppe müssen mitdenken und sich entsprechend ihrer neuen Position in der Gruppe ihre neue Nummer merken.



• = Inhalt, • = Organisation, • = Absicht, • = Hinweis

Absichten und Hinweise

- Vermittlung der richtigen Trainingstechnik beim Wechsel vom Walken auf das Laufen, Förderung der Ausdauer, Erhöhung des zeitlichen Umfangs des Laufintervalls

- Die Schrittempi-Vorgaben bleiben wie bei der Übung „Walken und Laufen im Wechsel – Teil I“.

- Die Gesamtbelastungsdauer beträgt 10 Minuten.

- Hinweise und Tipps zum Training mit dem subjektiven Belastungsempfinden (Borg-Skala), Schulung der Wahrnehmung hinsichtlich des eigenen Tempos, Förderung der Ausdauer

- Es wird nochmal die Borg-Skala und die Einschätzung des subjektiven Belastungsempfindens thematisiert, um die TN zu sensibilisieren.

- Die ÜL achtet auf die Belastungsanzeichen der TN und gibt ggf. Empfehlungen bzw. der Wegstreckenlängen zwischen den gewählten Markierungspunkten.

- Cool down, Förderung der Reaktionsfähigkeit

- Dauer der Übung ca. 5 Minuten

• Variante:

Eine weitere Variante wäre, dass die TN bei Zuruf ihrer Nummer mit dem Zusatz „Wechsel“ auch noch die Gruppen tauschen sollen.

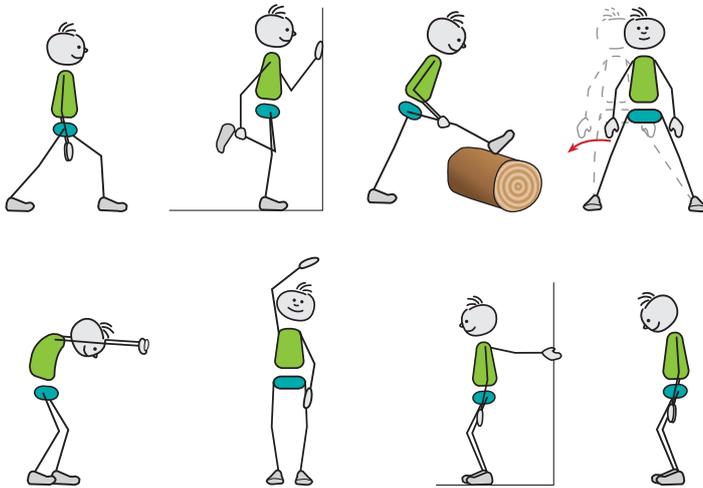
Stundenverlauf und Inhalte

AUSKLANG (20 Minuten)

● Dehnungsübungen

- Die TN stellen sich in Blockaufstellung auf.

Gemeinsam werden mit der ÜL bekannte Übungen zur Dehnung der beanspruchten Muskulatur durchgeführt.



● Reflexion und Verabschiedung

- Die TN stellen sich mit der ÜL zusammen in einem Innenstirnkreis auf.

Die TN können eine subjektive Einschätzung der empfundenen Belastung während des Laufens geben.

Modifizierte Borg-Skala:

0 = keine Anstrengung bis

10 = maximale Anstrengung

Sollte die Anstrengung bei 10 liegen, wird empfohlen, die Intensität des Lauftempos zu reduzieren.

	BORG-Skala 0–10	Atmung	Subjektives Empfinden
0	keine Anstrengung	ruhig und tief	sehr, sehr leicht 
1 2 3	leichte Anstrengung	leicht beschleunigt	sehr leicht 
4 5 6	mäßige Anstrengung	etwas bis sehr beschleunigt	leicht bis etwas schwer 
7 8 9	anstrengend – sehr anstrengend	sehr, sehr beschleunigt	sehr schwer 
10	maximale Anstrengung	hechelnd bis Atemnot	sehr, sehr schwer 

Dann erfolgt die Austeilung der Handouts mit den Übungen der Stunde. Die ÜL erklärt nochmal kurz die Übungen des Handouts und die eigenständige Umsetzung.

Mit der Verabschiedung der TN gibt die ÜL einen Ausblick auf die nächste Einheit des Kurses „Walk to run“.

Absichten und Hinweise

- ◎ Dehnung der Wadenmuskulatur
Dehnung der vorderen und hinteren Beinmuskulatur
Dehnung der Adduktoren
Dehnung der Rückenmuskulatur
Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur
Dehnung der Brustmuskulatur
Dehnung der Nackenmuskulatur

- ▼ Die Dehnungsübungen jeweils zwei Mal mit einer Haltephase von 15–20 Sekunden durchführen.

- ◎ Reflexion des subjektiven Belastungsempfindens,
Vermittlung von Wissen für das eigene Training anhand des Handouts,
Verabschiedung der TN



Stundenbeispiel Erwachsene

Spiele zum Kennenlernen in größeren Gruppen

„Eisbrecher“ zum Kennenlernen in Ferienfreizeiten

Vorbemerkungen/Ziele

In einer Ferienfreizeit, z. B. für Familien, ist es besonders wichtig, eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle Teilnehmer*innen schnell wohlfühlen und Vertrauen zueinander aufbauen können.

Durch gezielte „Eisbrecher-Aktivitäten“, Kennenlern- und Vertrauensspiele kann sich eine positive Gruppendynamik entwickeln. Dabei stehen der gemeinsame Spaß und das Miteinander-in-Kontakt-Kommen im Vordergrund. Dieses Stundenbeispiel bietet einen bunten Mix an Spielen für solche Gelegenheiten. Die vorgestellten Spiele sind ohne aufwendigen Materialeinsatz und mit einfachen Regeln schnell umsetzbar und differenzierbar. Auch eignen sich diese Spiele zum „Warm-Up“ als Einstieg zu Beginn jeder anderen Bewegungsstunde oder bei Vereinsaktionen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

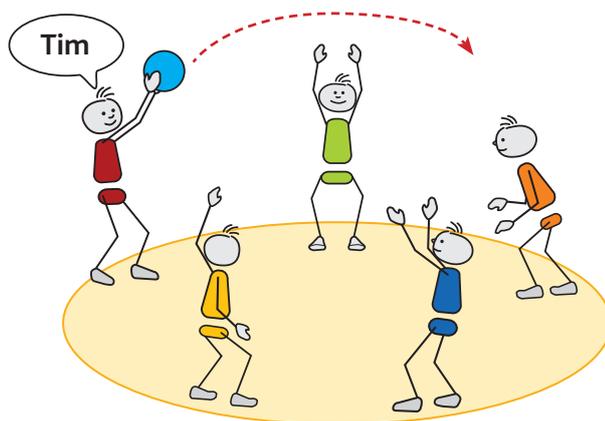
- Begrüßung und Einstieg in die Stunde
- Die Übungsleitung (ÜL) steht vor den Teilnehmer*innen (TN).

Die ÜL begrüßt alle TN und gibt einen Ausblick auf die Spiele der Stunde.

● Namensball

- Alle TN stehen in einem großen Innenstirnkreis. Die ÜL gibt einen Ball ins Spiel.

Der Ball wird von TN zu TN geworfen. Die Person, die den Ball fängt, ruft laut den eigenen Namen und wirft den Ball zum bzw. zur nächsten TN. Wenn jede*r TN den Ball einmal hatte, kann eine neue Runde gespielt werden.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

10–30 ab einem Alter von 6 Jahren

Material:

Je nach Gruppengröße:

Langbänke, weiche Bälle zum Werfen

Ort:

Großer Raum, Turn-/Sporthalle, Sportplatz, Grünfläche, Fußballfeld

Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung und Einleitung der Stunde

- ◎ Kennenlernen der Namen, Namensspiel

▽ Spielvariationen:

- Ein weiterer Ball bzw. mehrere Bälle werden ins Spiel gebracht.
- Das Ballzuspiel kann kreuz und quer erfolgen.
- Die verwerfende Person ruft den Namen der Fängerin bzw. des Fängers, wenn dieser nach einigen Spielrunden bekannt ist.

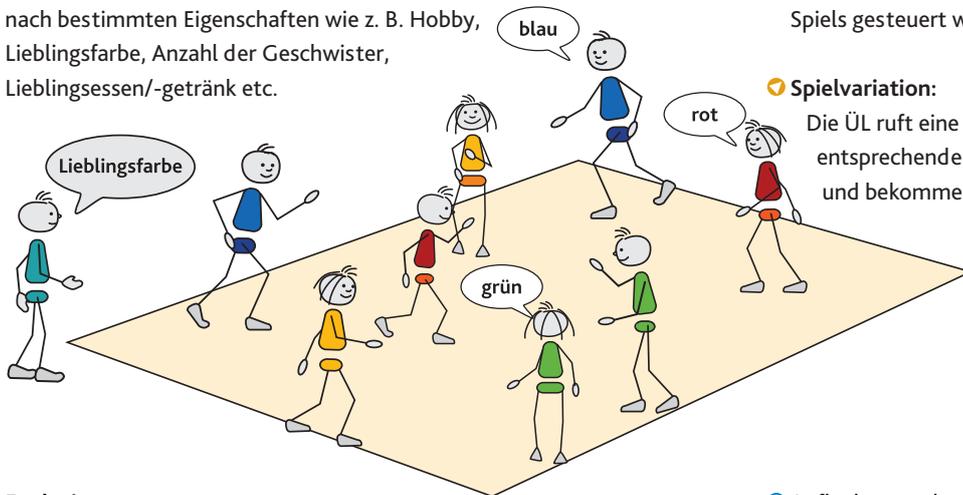
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Atomspiel

- Alle TN bewegen sich (als freie Atome) im Raum kreuz und quer umher.

Auf Zuruf der ÜL bilden die TN „Atomgruppen“ nach bestimmten Eigenschaften wie z. B. Hobby, Lieblingsfarbe, Anzahl der Geschwister, Lieblingsessen/-getränk etc.



● Evolution

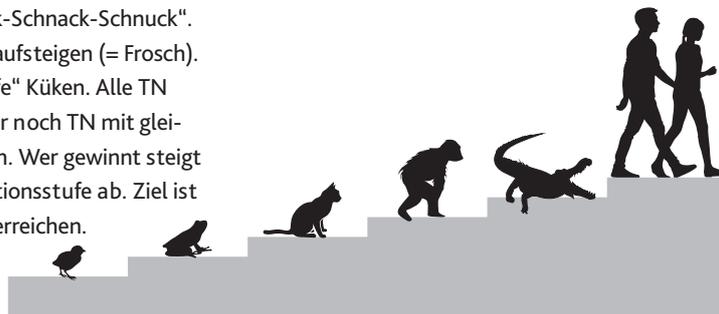
- Die TN und ÜL sitzen in einem Innenstirnkreis.

Die ÜL erläutert den TN die „Evolutionstufen“ des Spiels. Anschließend werden sie gemeinsam ausprobiert.

Die sechs „Evolutionstufen“:

- Stufe 1: Küken = Piepsen und gackern sowie sich klein machen und mit den Armen wedeln
- Stufe 2: Frosch = Quaken und umher hüpfen
- Stufe 3: Katze = Miauen und umher krabbeln
- Stufe 4: Affe = „Whowho“ (Affengeräusche) und auf die Brust klopfen
- Stufe 5: Krokodil = Schnappen und mit den Armen ein großes Maul imitieren, das auf und zu geht
- Stufe 6: Mensch = aufrecht stehen und gehen

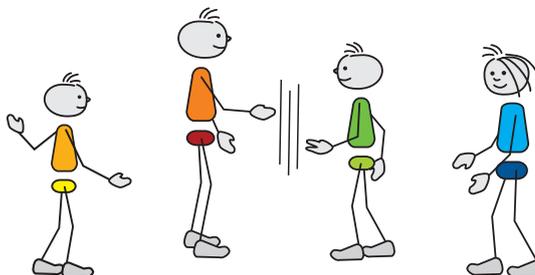
Zu Beginn des Spiels bewegen sich alle TN frei kreuz und quer umher und imitieren die erste „Evolutionstufe“ = Küken. Danach finden sich die TN in Paaren zusammen und spielen gegeneinander „Schnick-Schnack-Schnuck“. Der bzw. die Gewinner*in darf eine „Evolutionstufe“ aufsteigen (= Frosch). Der bzw. die Verlierer*in bleibt auf der „Evolutionstufe“ Küken. Alle TN bewegen sich wieder frei umher und ab jetzt dürfen nur noch TN mit gleicher „Evolutionstufe“ gegeneinander in Paaren spielen. Wer gewinnt steigt eine Evolutionstufe auf, wer verliert steigt eine Evolutionstufe ab. Ziel ist es die „Evolutionstufe“ Mensch möglichst schnell zu erreichen. Das Spiel geht solange, bis der bzw. die erste TN die Evolutionstufe „Mensch“ erreicht hat.



● Fan „Schnick-Schnack-Schnuck“

- Die TN bilden Paare.

Immer zwei TN spielen „Schnick-Schnack-Schnuck“ bzw. „Schere-Stein-Papier“ gegeneinander. Die Verlierer*innen aus dem Paar-Duell werden zu applaudierenden Fans. Die Gewinner*innen spielen erneut ein „Schnick-Schnack-Schnuck“-Paar-Duell. Es wird so lange gespielt, bis die ganze Gruppe zwei TN anfeuert, die im großen Finale gegeneinander antreten.



Absichten und Hinweise

- ◎ Kennenlernen, miteinander in Kontakt treten

- ✔ Durch Musikeinsatz kann die Dynamik des Spiels gesteuert werden.

✔ Spielvariation:

Die ÜL ruft eine Zahl und die TN finden sich in entsprechender Gruppengröße zusammen und bekommen eine gemeinsame Aufgabe.

- ◎ Auflockerung der Gruppenstruktur, miteinander in Kontakt kommen

- ✔ Je nach Zusammensetzung der Gesamtgruppe bzgl. der Altersstruktur können die Evolutionstufen angepasst werden.

- ✔ Die Gruppe kann auch eigene „Evolutionstufen“ entwickeln und simulieren.

✔ Spielvariation:

Der bzw. die TN, der bzw. die die Evolutionstufe „Mensch“ erreicht hat, darf weiterspielen und kann ggf. wieder absteigen.

- ✔ Das Spiel „Schnick-Schnack-Schnuck“ ist auch unter dem Namen „Schere-Stein-Papier“ bekannt.

- ◎ Auflockerung der Gruppenstruktur, Anregung der Gruppendynamik

Autorin:
Mara Lembcke

Praktisch für die Praxis

Illustratorin:
Claudia Richter

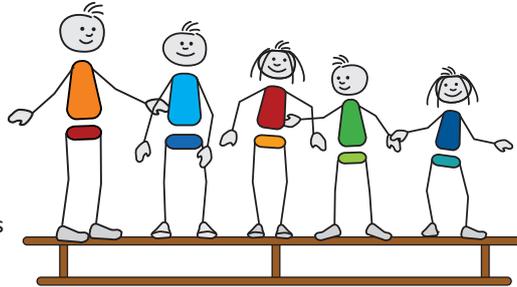
Stundenverlauf und Inhalte

● Sortieren auf Bänken

- ☉ Gemeinsam werden Langbänke (1 Langbank für 8-10 TN) mit ausreichend Abstand zueinander aufgestellt und die TN verteilen sich auf die Langbänke.

Die TN stellen sich in einer Reihe auf die Langbank.

Dann sollen sich die TN nach bestimmten Kriterien, z. B. Körpergröße, Alter, Schuhgröße, erster Buchstabe des Vornamens oder Nachnamens usw., auf der Langbank ordnen, ohne dass jemand von der Bank fällt.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

● Zipp und Zapp

- ☉ Alle TN stehen in einem großen Innenstirnkreis. Die ÜL steht mit einem Ball in der Kreismitte.

Die ÜL spielt den Ball zu einem bzw. einer beliebigen TN und ruft ein Kommando.

- **Kommando „Zipp“:** Die angespielte Person nennt den Namen der rechts von ihr stehenden Person.
- **Kommando „Zapp“:** Die angespielte Person nennt den Namen der links von ihr stehenden Person.
- **Kommando „Zipp-Zapp“:** Alle TN tauschen die Plätze.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Ich packe meinen Koffer ...

- ☉ Alle TN sitzen in einem Innenstirnkreis.

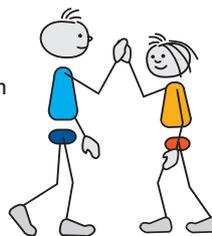
Ein*e TN beginnt und stellt sich mit seinem bzw. ihrem Namen und einem Adjektiv, das mit dem Anfangsbuchstaben des Namens beginnt, vor (z. B. lachende Lisa). Nun ist der bzw. die nächste TN an der Reihe. Dabei gilt das Prinzip von „Ich packe meinen Koffer“. Das heißt, jede*r TN muss zuerst alle bisher genannten Namen und Adjektive wiederholen und fügt am Ende die eigene Vorstellung an.

● Abklatschen

- ☉ Die TN bilden einen Außenstirnkreis.

Der bzw. die erste TN geht außen um den Kreis herum und klatscht jede*n TN ab und nennt deren bzw. dessen Namen.

Alle anderen TN folgen dem bzw. der ersten TN, bis jede*r TN jede*n Mitspieler*in abgeklatscht hat.



● Jubelrunde

- ☉ Die TN bilden einen Innenstirnkreis.

Alle TN strecken ihre Arme nach vorne unten und führen sie dann schwingvoll zeitgleich in die Luft nach oben. Dabei jubeln sie gemeinsam und feiern sich als Gruppe.

Absichten und Hinweise

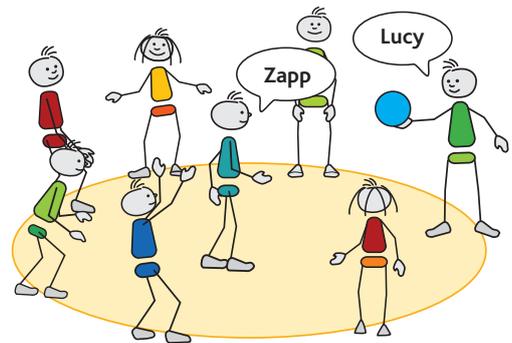
- ☉ Körperkontakt anbahnen, Vertrauen aufbauen

☑ Spielvariationen:

- Die Kommunikation darf nur nonverbal erfolgen.
- Die Anzahl der Bänke wird reduziert, so dass mehr TN auf einer Langbank stehen.
- Als Teamwettkampf: Die Langbank-Teams spielen gegeneinander. Welches Team kann sich schneller sortieren?

- ☉ Namensspiel, Spiel zur Förderung der Reaktionsfähigkeit

- ☑ Es kann sich auch ein*e TN in die Kreismitte stellen und die Kommandos rufen.



- ☉ Namensspiel

☑ Spielvariationen:

- Der Name wird mit einer Bewegung verbunden.
- Statt eines Adjektivs können auch ein Essen, Tier oder eine Farbe mit dem gleichen Anfangsbuchstaben genannt werden.

- ☉ Stärkung des Gemeinschaftsgefühls

- ☑ Die TN können beim Abklatschen nicht nur den Namen, sondern auch noch etwas Positives sagen.

- ☉ Stärkung des Gemeinschaftsgefühls

☑ Spielvariation:

Die Gruppe überlegt sich einen gemeinsamen „Schlachtruf“, der dann immer zum Abschluss einer Einheit gemeinsam gerufen wird.



Stundenbeispiel Erwachsene

Spiele im Sand

Spiel und Spaß am Strand

Vorbemerkungen/Ziele

Die ersten Sonnenstrahlen locken zum Wasser, an den Strand am Meer oder an Wassersport-Seen und laden zu Bewegung und Spaß im Sand in der Gruppe ein.

Die hier vorgestellten Spiele können als eigene Spieleinheit oder auch als Spiele zum Aufwärmen vor einer Wassersportaktivität durchgeführt werden. Nach einer winterbedingten Pause für Wassersport-Begeisterte bietet sich eine spielerische Gewöhnung an den sandigen Untergrund als Einstieg an, um vielfältige Bewegungserfahrungen zu ermöglichen.

Im Schwerpunkt werden vier Ballspiele vorgestellt, die gut auf sandigem Untergrund gespielt werden können. Sollte das Material für einzelne Ballspiele fehlen, kann ggf. auf sie verzichtet bzw. können andere Strandballspiele angeboten werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

- **Begrüßung und Einstieg in die Stunde**
- Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmer*innen (TN) stellen sich in einem Innenstirnkreis auf.

Die ÜL begrüßt die TN und führt eine kurze Befindlichkeitsabfrage ab.

Gemeinsam wird das „Spielfeld“ nach gefährlichen Gegenständen im Sand (Steine, Glasscheiben etc.) abgesucht und diese werden entfernt.



- **Schattenlauf mit gemeinsamer La Ola-Welle**

- Die TN bilden Paare.

In Zweiergruppen läuft die vordere Person kreuz und quer durch den Sand und gibt verschiedene Fortbewegungsarten/Bewegungen vor. Die „Schattenperson“ läuft hinterher und imitiert die vorgegebenen Bewegungen. Nach ca. 1 Minute kommen alle TN auf ein Signal der ÜL in einem Innenstirnkreis zusammen und in der Gesamtgruppe wird eine „La Ola-Welle“ durchgeführt.

Danach bilden sich neue Zweiergruppen und führen wieder das Schattenlaufen aus.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

16–20 TN im Alter von 18 bis 65 Jahren

Material:

1 Papiertüte je TN, Markierungshütchen, Liste und Gegenstände für das „Blitzturnier“, 4 Strand-Tennisschläger mit 2 Bällen, 1 Set Boule-Kugeln oder Cross-Boccia, 10 Handtücher und 1 Strandball, 1 Roundnet-Set, 1 Frisbee je TN, ggf. Sonnenschutzcreme und Getränke für die TN bereithalten

Ort:

Sandstrand oder großer Sandplatz

Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN

👉 Hinweise an die TN:

- Sonnenschutz (Sonnenschutzcreme, Kopfbedeckung und Bekleidung)
- Vorsicht beim Barfußlaufen im Sand
- Eigenständig ausreichend Trinken und Trinkpausen einlegen

- ◎ Körperliche Erwärmung, Gewöhnung an den sandigen Untergrund

- 👉 Die ÜL kann den „Schattenläufer*innen“ ergänzende Aufgaben stellen, z. B. ins Wasser laufen oder im Sand eine Rolle vorwärts zu machen.

Spiele
07.2024

Stundenverlauf und Inhalte

● Handtuchball

- Die TN bilden Teams mit vier Personen (2 Spielpaare). Jedes Team hat zwei Handtücher und einen Ball.

Zu zweit wird je ein Handtuch so auf Spannung gehalten, dass damit ein Ball zum anderen Spielpaar gespielt werden kann. Zuerst sollen sich die Spielpaare den Ball im Stand zuspelen. Ziel ist es, dass sich die Spielpaare den Ball in der Fortbewegung zuspelen.

● Tütenlauf

- Die TN bilden Teams mit 5–8 Personen. Jede*r TN hat eine Papiertüte. Ein Wendepunkt wird durch ein Markierungshütchen markiert.

Die TN jedes Teams setzen sich hintereinander in den Sand. Auf Kommando der ÜL startet das hinterste Teammitglied, läuft an der Gruppe vorbei bis zu einem Wendepunkt und zurück zum eigenen Platz. Im Laufen wird die Papiertüte aufgeblasen und dann am Ende, beim Hinsetzen auf den eigenen Platz, am Rücken der vor ihr bzw. ihm sitzenden Person zerplatzt. Der „Knall“ ist für die vor ihr bzw. ihm sitzenden Person das Startzeichen zum Loslaufen.

Gewonnen hat das Team, dessen vorderste*r Spieler*in als erstes in der Ausgangsposition die Papiertüte knallen lässt.

● Blitzturnier

- Die TN bilden Teams mit 5–8 Personen. Jedes Team erhält eine Liste mit Gegenständen (Badehose, Buch, weißer Schnürsenkel, Ball, Hut/Kappe, Haarbürste etc.), die die ÜL vorher im Spielfeld versteckt hat.



Die Teams schwärmen aus, um die Gegenstände auf ihrer Liste zu finden.

SCHWERPUNKT (30–40 Minuten)

● 4 Ballspiele im Sand

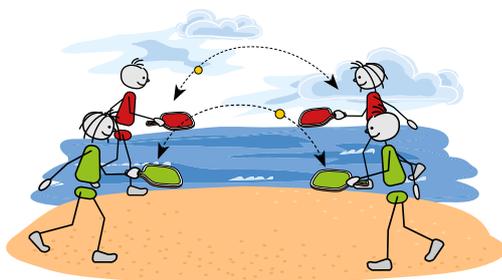
- Gemeinsam mit der ÜL werden vier Ballspiel-Stationen aufgebaut:

- (1) Strandtennis
- (2) Boule/Cross-Boccia
- (3) Handtuch-Volleyball
- (4) Roundnet

Die TN bilden Kleingruppen mit je 4 Personen. Jedes Team durchläuft die 4 Ballspiel-Stationen. Die ÜL sagt den Stationswechsel nach ca. 7 Minuten an.

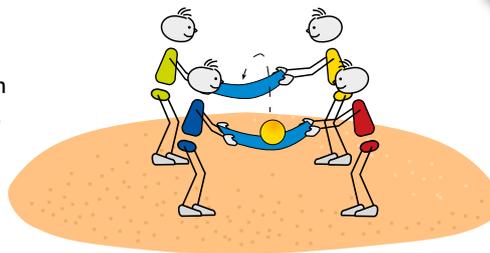
● Spielstation 1: Strandtennis

Zwei 2er-Teams spielen das Spiel mit dem Ziel, den Ball möglichst oft hin und her zu spielen. Das Team, dem dies am öftesten gelingt, gewinnt.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Erwärmung, Gruppenerlebnis und Teamerfolg



- ⊙ Erwärmung, Gruppenerlebnis und Teamerfolg

- ✓ Anstelle der Papiertüten können bei heißen Temperaturen auch Wasserbomben (gefüllte Luftballons) genutzt werden.

- ✓ Ab dem bzw. der zweiten Läufer*in führt die Laufstrecke um den Wendepunkt und um die hinterste Person des Teams zum eigenen Platz.

- ✓ Sollte die Tüte nicht platzen, kann als Signal in die Hände geklatscht werden.

- ⊙ Gemeinsames Agieren in der Gruppe

✓ Spielvariationen:

- Es sollen „Strandgegenstände“, z. B. Muschel, Treibholz, gefunden werden.
- Im Sinne einer „Strandsäuberung“ sollen Gegenstände, die nicht auf den Strand gehören, gesammelt werden.

- ✓ Das Team, das zuerst alle Gegenstände auf ihrer Liste zur ÜL gebracht hat, hat gewonnen.

- ⊙ Die Spiele dienen vorrangig der Verbesserung koordinativer Fähigkeiten. Die Spielintensität der Spiele ist unterschiedlich hoch, so dass es zu Phasen der Anstrengung und der Erholung kommt.

- ✓ An jeder Spielstation erhält das Gewinnerteam einen Punkt. Die Teams zählen selbst ihre Punkte. Am Ende gewinnt das Team mit den meisten Gesamtpunkten.

- ⊙ Förderung der Differenzierungs-, Umstellungs- und Reaktionsfähigkeit, Freude am Zusammenspiel im Team

- ✓ Der Abstand der Teams, kann größer bzw. kleiner gemacht werden, um das Zusammenspiel zu optimieren.

Autor:
Marcel Lamers

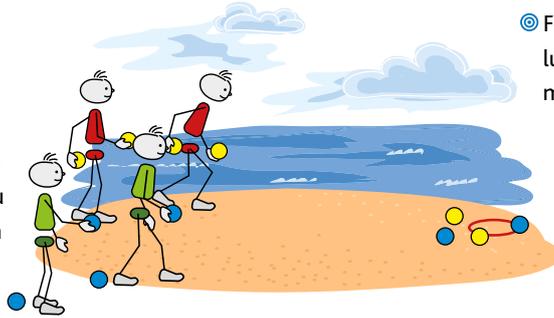
Praktisch für die Praxis

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Spielstation 2: Boule / Boccia

Zwei 2er-Teams treten gegeneinander an. Jede*r TN hat drei Kugeln. Ziel ist es, die eigenen Kugeln so nah wie möglich an ein vorher bestimmtes Ziel zu werfen. Das Team, dessen Kugel am nächsten am Ziel liegt, gewinnt.

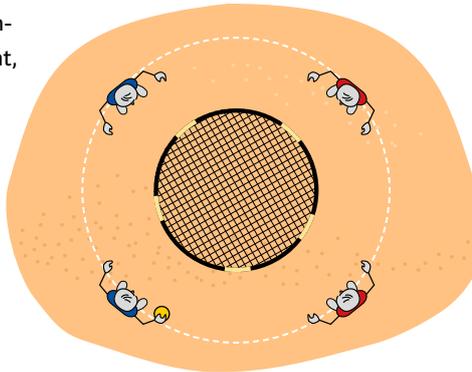


● Spielstation 3: Handtuch-Volleyball

Zwei bzw. vier 2er-Teams treten in einem Spielfeld, das in den Sand eingezeichnet wird, gegeneinander an. Zu zweit wird je ein Handtuch so auf Spannung gehalten, dass ein Ball damit gespielt werden kann. Es wird nach Volleyballregeln gegeneinander gespielt. Erlaubt sind maximal drei Ballkontakte auf einer Seite je Team. Der Ball darf nicht mit dem Körper berührt werden und auch nicht den Sandboden berühren.

● Spielstation 4: Roundnet

Zwei 2er-Teams treten gegeneinander an. Ein*e TN beginnt, indem er bzw. sie den Ball auf das Netz schlägt. Das gegnerische Team muss den Ball zurück auf das Netz befördern, darf den Ball dabei aber nur dreimal berühren. Gelingt dies nicht, erhält das gegnerische Team einen Punkt.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Frisbee-Golf

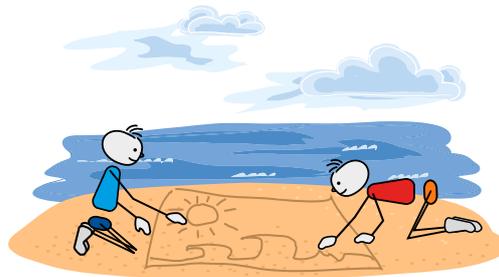
- ⦿ Die TN bilden 2er-Teams. Im Sand werden drei Zielkreise eingezeichnet. Die TN werfen nacheinander ihren Frisbee.

Die TN werfen den Frisbee von einer Abwurfstelle in die Zielkreise. Das Team mit der höchsten errungenen Punktzahl gewinnt.

AUSKLANG (20 Minuten)

● Sandbild

- ⦿ Die TN bilden 2er-Teams. Jedes Team hat die Aufgabe, ein besonders schönes „Sandbild“ in einem Rahmen auf einer Fläche von 2 x 2 Metern zu malen. Am Ende entscheidet der Applaus der Gesamtgruppe darüber, welches Team das schönste „Sandbild“ erstellt hat.



● Abschluss-La-Ola

- ⦿ Alle TN und die ÜL bilden einen Sitzkreis im Sand. Zum Ende der Stunde haben die TN die Möglichkeit, eine kurze individuelle Rückmeldung zu geben und gemeinsam wird noch einmal zum Abschluss eine La-Ola-Welle durchgeführt.

● = Inhalt, ⦿ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ⊕ Förderung der Differenzierungs- und Kopplungsfähigkeit, Erleben eines positiven Umgangs mit Erfolg und Misserfolg

- ⊕ Förderung der Differenzierungs-, Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit, Freude über Verbesserung der Spieltechnik

- ♣ Die Teams zählen ihre Punkte selbst. Das Team mit den meisten erzielten Punkten gewinnt.

- ⊕ Förderung der Differenzierungs-, Umstellungs- und Reaktionsfähigkeit, positives Erleben des technischen und taktischen Zusammenspiels im Team

- ♣ Eine ausführliche Beschreibung des Spiels Roundnet findet man unter <https://www.vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis/spiele/spieletrends>

- ♣ Das Team mit den meisten erzielten Punkten gewinnt.

- ⊕ Förderung der Differenzierungs-, Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit, positives Gruppenerlebnis

- ♣ Drei Zielkreise:
 - Außenkreis = 10 Punkte
 - Mittelkreis = 20 Punkte
 - Innenkreis = 30 Punkte

- ⊕ Gemeinsamer Stundenabschluss



Stundenbeispiel Erwachsene

Sportspiel-Varianten für Erwachsene jeden Alters

Volleyball, Fußball und Handball mal anders

Vorbemerkungen/Ziele

Die hier vorgestellte Stunde stellt Spielvarianten der bekannten Sportspiele Volleyball, Fußball und Handball vor, die mit jüngeren sowie auch älteren Erwachsenen durchgeführt werden können. Die breit gefasste Altersgruppe ist gekennzeichnet durch große Unterschiede in körperlicher Leistungsfähigkeit und Vorerfahrungen hinsichtlich von Sportspielen.

In dem Stundenbeispiel werden diese Unterschiede durch kleine Anpassungen in Aufbau und Regeln der Spiele berücksichtigt, so dass die Integration aller Spieler*innen ermöglicht wird.

Zu beachten ist, dass mit zunehmendem Alter die Verletzungsgefährdung bei Sportspielen steigt, sodass hier auch ein besonderer Fokus auf der Verletzungsprävention gelegt wird.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Begrüßung und Einstieg in die Stunde**
- Die Übungsleitung (ÜL) und Teilnehmer*innen (TN) stehen in einem Innenstirnkreis.
 - Die ÜL begrüßt die TN. Das aktuelle Befinden der TN sowie Vorerfahrungen und Vorlieben hinsichtlich Sportspielen werden abgefragt.

● **Atomspiel**

- 5 kleine Turnkästen werden am Rand des Spielfelds umgedreht aufgestellt. Die Wasserbälle/Softbälle und Springseile werden gleichmäßig in die Kästen verteilt.

Die TN laufen kreuz und quer durch den Raum. Auf Zuruf sollen sie sich nach bestimmten Kriterien an einem Kasten zusammenfinden, z. B. Anzahl der Geschwister, Lieblingssportspiel usw. In diesen „Atom-Gruppen“ soll gemeinsam eine Aufgabe gelöst werden.



● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ◊ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

10–20 Erwachsene (keine Vorerfahrungen zu Sportspielen erforderlich)

Material:

5 kleine Turnkästen, 5 Wasserbälle oder Softbälle, ca. 25 Springseile, 1 Volleyballnetz oder lange Schnur, ggf. 1 Volleyball und 1 Fußball, ca. 20 Kegel oder leere Kunststoffflaschen

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde
- ◊ Die ÜL bittet die TN, Uhren und Schmuck abzuliegen.
- ◎ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Kennenlernen der anderen TN, Abbau von Kontaktängsten, Lösen von Gemeinschaftsaufgaben, Einführung in sportspellspezifische Techniken wie Schießen, Werfen und Volley-Spielen
- ◊ Wenn es mehr „Atom-Gruppen“ als Kästen gibt, können sich einzelne Gruppen zu einer größeren Gruppe zusammenschließen.
- ◊ Die ÜL sagt eine Bewegungsaufgabe der Aufgaben 1–4 an.

Spiele/
Sportspiele
08.2024

Stundenverlauf und Inhalte

- **Aufgabe 1:** Einen Softball nur mit Hilfe von Springseilen bis zur Hallenmitte und zurück transportieren
- **Aufgabe 2:** Den Ball durch Zuspiel möglichst lange hochhalten
- **Aufgabe 3:** Im Lauf zur Hallenmitte und zurück den Softball zuwerfen – jede*r TN soll den Ball einmal auf dem Hin- und Rückweg erhalten haben
- **Aufgabe 4:** Einen Softball in der Fortbewegung einander zuschießen

SCHWERPUNKT (30–45 Minuten)

● 50-Punkte-Volleyball

- Es wird ein Volleyballnetz oder eine Schnur benötigt, die über ein markiertes Spielfeld gespannt wird. Es werden zwei gleichgroße Teams gebildet.

Die Spielfeldgröße richtet sich nach TN-Anzahl im Team. Es wird mit einem Wasserball (ggf. auch Volleyball) gespielt.

Angelehnt an die offiziellen Volleyball-Regeln ist das Ziel, den Ball mit 1–3 Berührungen über das Netz in das Feld des gegnerischen Teams zu spielen. Dabei muss der Ball volley gespielt werden. Der Ball darf nicht zweimal hintereinander von einer bzw. einem TN berührt werden. Wenn ein Punkt erzielt wird, gilt die folgende Zählweise: Für jede Ballberührung, bevor der Ball über das Netz gespielt wird, gibt es einen Punkt. Es können also bis zu 3 Punkte je „Spielzug“ erzielt werden. Ein Fehler des gegnerischen Teams, der ohne Druck des eigenen Teams entstanden ist, gibt 1 Punkt. Das Team, das zuerst 50 Punkte erzielt, gewinnt.

● Zwillingfußball

- Zwei kleine Matten werden an zwei gegenüberliegende Wände gelehnt und dienen als Tore. Vor den Toren wird mit 2–3 m Abstand eine Linie markiert, die als „Strafraum“ dient.

Es werden zwei gleichgroße Teams gebildet.

Gespielt wird mit einem Softball (ggf. mit einem Fußball).

Die TN eines Teams haken sich zu zweit unter und bilden „Zwillingspaare“ – so dass jedes Team aus mehreren „Zwillingspaaren“ besteht. Die TN der „Zwillingspaare“ dürfen den Ball nur mit dem äußeren Fuß spielen – auf die Einhaltung sollte die ÜL auch immer achten.

Beide Teams spielen Fußball gegeneinander mit dem Ziel, die gegnerische Matte zu treffen und die eigene Matte zu verteidigen. Es gibt keinen Torhüter bzw. eine Torhüterin. Der Strafraum darf nicht betreten werden.

Wenn die Matte getroffen wird, gibt es einen Punkt. Nach einer Spieldauer von 10–15 Minuten gewinnt das Team mit den meist erzielten Punkten.



Absichten und Hinweise

Autorin:
Jana Peikenkamp

- ◎ Förderung der Reaktions-, Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit, Förderung der Kommunikation und Kooperation, Verbesserung des Volley-Spielens
- ✔ Bei mehr als 12 TN kann entweder ein drittes Team gebildet werden, das immer das Team ersetzt, das nicht gepunktet hat, oder es werden 4 Teams gebildet und kleinere Felder festgelegt, sodass zwei Spiele parallel laufen können.
- ✔ Die Wahl des Balls und die Größe des Feldes bestimmen den Spielschwierigkeitsgrad. Anhand dieser Differenzierungsmöglichkeiten kann das Spiel an das Spielniveau der TN angepasst werden.
- ◎ Förderung der Ausdauer, Förderung der Kooperation und Kommunikation, Verbesserung des Schießens und Passens mit dem Fuß
- ✔ Sollte eine ungerade Anzahl an TN in einem Team sein, gibt es ein „Drillingstrio“. Auch hier dürfen nur die äußeren TN mit dem äußeren Fuß den Ball spielen. Die TN tauschen ihre Positionen in der Dreierkette regelmäßig.
- ✔ Die ÜL weist die „Zwillingspaare“ darauf hin, dass sie sich nicht zu fest unterhaken sollen. In „wackeligen“ Situationen sollen sie einander loslassen und während des gesamten Spiels gut kommunizieren.

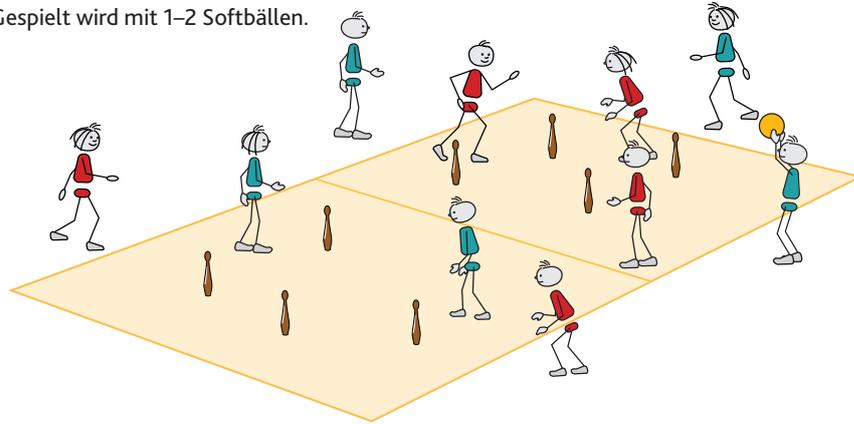
Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 Minuten)

● Kegel-Abtreffball

- Es wird ein Spielfeld festgelegt, das in zwei Felder geteilt wird. Es werden zwei gleichgroße Teams gebildet. Entsprechend der TN-Zahl der Teams werden Kegel bzw. leere Kunststoffflaschen in den beiden Spielfeldhälften verteilt. Gespielt wird mit 1–2 Softbällen.

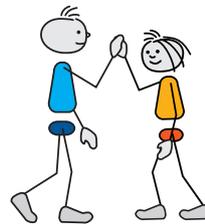


Die TN verteilen sich in ihren Spielfeldhälften. Je Team dürfen 1–3 TN ausgewählt werden, die sich außerhalb des gegnerischen Spielfeldes herum verteilen. Für alle TN gilt, dass das Betreten des gegnerischen Spielfeldes verboten ist. Die TN versuchen, mit dem Softball die Kegel des gegnerischen Teams umzuwerfen und dabei ihre eigenen Kegel durch Fangen oder Wegschlagen des Balls zu verteidigen. Wenn ein Kegel umfällt, wird dieser aus dem Spiel genommen und ein*e TN des Teams muss das Spielfeld verlassen und sich ebenfalls um die gegnerische Feldhälfte außen aufstellen. Alle TN eines Teams dürfen versuchen, die gegnerischen Kegel abzuwerfen. Das Team, das zuerst alle gegnerischen Kegel umgeworfen hat, gewinnt.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Abklatschen

Die TN bewegen sich in einem ihnen angenehmen, selbstgewählten Tempo durch den Raum und klatschen sich dabei gegenseitig mit den Händen ab.



● Atemübung 4–3–7

- Die ÜL und TN stellen sich in einem Innenstirnkreis auf.

Die Atemübung wird unter Anleitung der ÜL durchgeführt, die den Rhythmus anfangs mitzählt:

- 4 Sekunden lang (möglichst durch die Nase) einatmen,
- 3 Sekunden lang die Luft anhalten und
- 8 Sekunden lang durch den leicht geöffneten Mund ausatmen.

Zusätzlich sollen die TN die Schultern während des Einatmens nach oben ziehen und während des Ausatmens fallen lassen.

● Reflexion und Verabschiedung

- Die TN und die ÜL stehen in lockerer Kreisaufstellung.

Am Ende der Stunde reflektieren die TN die Stunde. Dabei können folgende Fragen als Leitfaden dienen:

- „Wie haben euch die Sportspielvarianten gefallen?“
- „Welches Spiel hat euch am besten gefallen?“
- „Wie hat euch das Spielen im Team gefallen? Was hat dabei gut bzw. weniger gut geklappt?“
- „Was nehmt ihr für euch persönlich aus der Stunde mit?“

● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ♣ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit, Förderung der Ausdauer, Förderung der Kommunikation und Kooperation, Verbesserung des Werfens und der Zielgenauigkeit

- ♣ Je nach Anzahl und Leistungsniveau der TN kann ein zweiter Ball in das Spiel gebracht werden.

- ♣ Ein kluges Passen der Bälle zwischen allen TN eines Teams ist erwünscht und hilfreich, um in eine gute Ausgangsposition zum Abwerfen zu kommen. Die ÜL kann während des Spiels ggf. darauf hinweisen.

- ◎ Gemeinsame Abschlussaktivität der Spielereinheit, Regulation der Herzfrequenz

- ◎ Regulation der Atmung und Herzfrequenz

♣ Hinweis an die TN:

Zur Unterstützung können die Arme während des Einatmens nach oben und während des Ausatmens nach unten geführt werden.

- ◎ Reflexion der Stunde und Verabschiedung



Stundenbeispiel Erwachsene

Padel – auch Padel-Tennis genannt

Eine Einführung in das Spiel, das Tennis und Squash vereint

Vorbemerkungen/Ziele

Padel ist eine Rückschlagsportart, die Elemente aus Tennis und Squash miteinander vereint. Das Spiel ist für jüngere bis ältere Zielgruppen geeignet und macht den meisten Menschen von der ersten Minute an viel Spaß.

Das Spielfeld eines Padel-Courts ist mit 20 x 10 Metern kleiner als ein Tennisplatz, wird aber wie beim Tennis durch ein Netz in zwei Spielfeldhälften geteilt. Hinten und an den Seiten des Padel-Courts gibt es Glaswände, die wie beim Squash mit in das Spiel einbezogen werden dürfen. Gespielt wird mit speziellen Schlägern und einem Spielball, der dem Tennisball ähnlich ist. Die Spielpunkte werden fast genauso wie beim Tennis gezählt, aber der Aufschlag erfolgt immer nur von unten. Padel wird im Doppel (2 Teams mit je 2 Spieler*innen) gespielt – es kann aber auch als Einzelspiel gespielt werden. In dieser Einführungsstunde stehen die spielerische Gewöhnung an das Spielgerät und die Erprobung erster taktischer Grundzüge unter Einbeziehung der Rück- und Seitenwände im Vordergrund.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

- **Begrüßung und Einstieg in die Stunde**
- Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmer*innen (TN) treffen sich im Padel-Court.

Die ÜL erläutert den TN das Spiel Padel und stellt ihnen die Geräte vor.



- **Grundposition und Schlägerhaltung**
- Die ÜL steht mit den Teilnehmer*innen (TN) im Innenstirnkreis.

Die ÜL erläutert und demonstriert die Schlägerhaltung und die Körpergrundposition:

Der Schläger sollte im „Hammergriff“ gehalten werden, das heißt, der Unterarm und die Schlägerkante bilden eine Linie.

Die Grundposition ist eine tiefe Körperposition in seitlicher Stellung zum Ball.

Anschließend erproben die TN die Schlägerhaltung und die Grundposition.



Rahmenbedingungen

- Zeit:**
60–90 Minuten
- Teilnehmer*innen (TN):**
4 TN ab 6 Jahren
- Material:**
4 Padel-Schläger, 10 Padel-Bälle
- Ort:**
Padel-Court (für 4 Personen)
- Informationen rund um das Spiel unter:**
<https://www.tennis.de/dtb/weitere-sportarten/padel.html>

Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeine Hinweise zu Padel und zum Stundenaufbau
- ⊙ Schaffung einer elementaren Bewegungsvorstellung

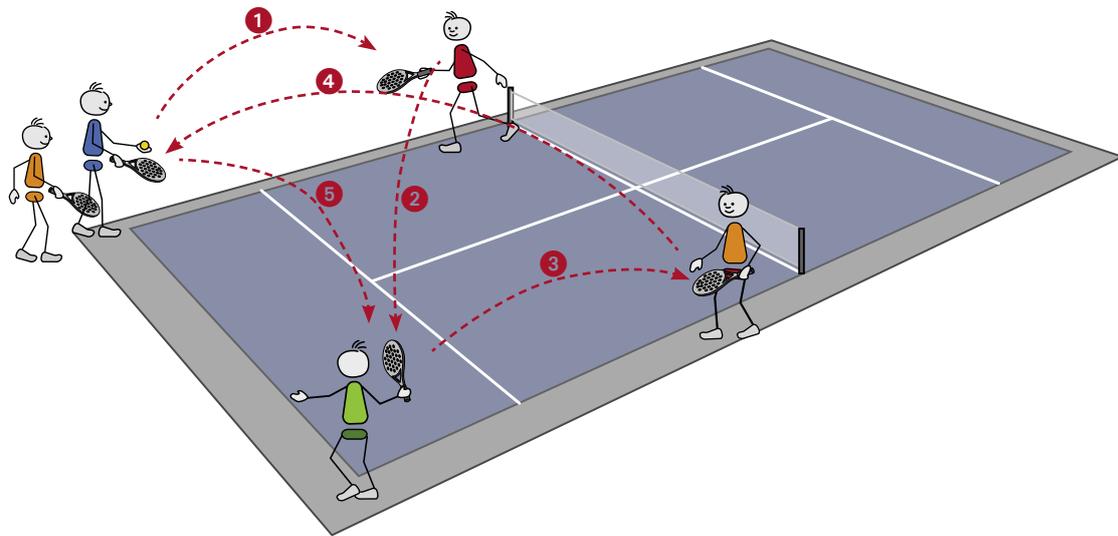
Stundenverlauf und Inhalte

● Quadratball

- Die TN stellen sich auf einer Spielfeldhälfte im Quadrat auf. Die ÜL spielt mit, da die Position 1 für den Spielablauf doppelt besetzt werden muss.

Die Spieler*innen spielen sich den Ball im Quadrat ohne Netz so oft wie möglich zu.

Der Ball wird abwechselnd gerade und diagonal gespielt und darf den Boden jeweils maximal einmal berühren. Nach jedem Zuspiel läuft die spielende Person in die Position der angespielten Person. Dabei soll unregelmäßig zwischen Vorhand und Rückhand gewechselt werden.



SCHWERPUNKT (30–40 Minuten)

● Partner-Training – kurze und lange Bälle

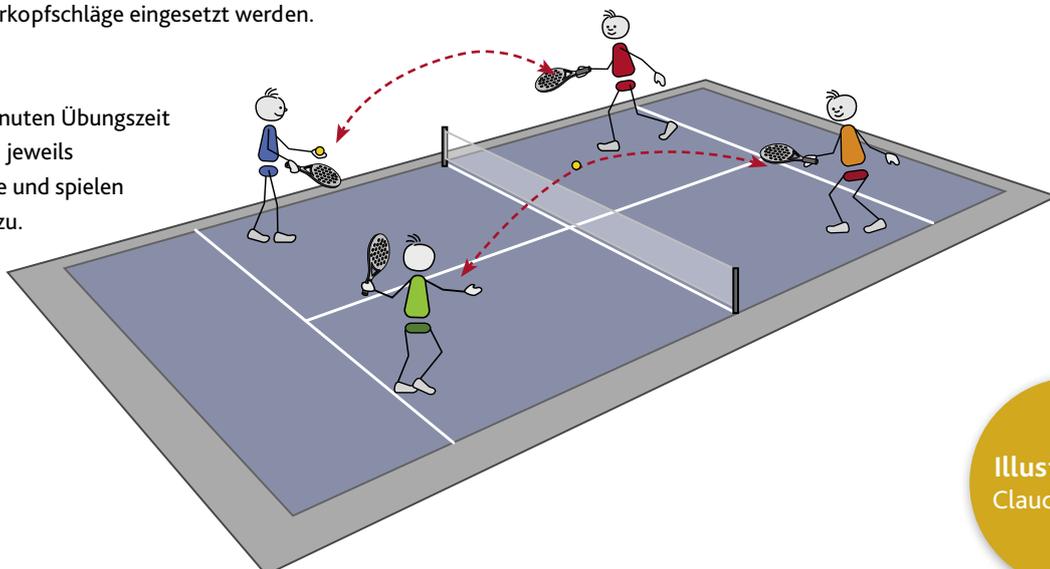
- Die beiden Spielfeldhälften werden über die Längsseite halbiert und jeweils zwei TN stehen sich in den halbierten Spielfeldhälften gegenüber.

1. Kurze Bälle

Die TN stehen in der Mitte der halbierten Spielfeldhälfte. Die TN spielen sich den Ball gegenseitig mit einer kurzen Ausholbewegung über das Netz zu. Dabei sollen im Wechsel Vorhand-, Rückhand-, Volley- und Überkopfschläge eingesetzt werden.

2. Lange Bälle

Nach einigen Minuten Übungszeit wechseln die TN jeweils an die Grundlinie und spielen sich lange Bälle zu.



Absichten und Hinweise

- ◎ Gewöhnung an Schläger und Ball, Schulung von Ballgefühl und Ballsicherheit, Förderung des Zusammenspiels zwischen den Spieler*innen

- ✔ Der Abstand zwischen den Spieler*innen sollte zu Beginn weniger als 5 Meter sein und kann dann nach einiger Spielzeit vergrößert werden.

- ✔ Die ÜL gibt immer wieder Hinweise zur Grundhaltung:

- Tiefe Körperposition
- Schläger spielbereit im „Hammergriff“ etwa auf Hüfthöhe

Autor:
Marcel Lamers

Praktisch für die Praxis

- ◎ Förderung des Zusammenspiels, Verbesserung der Auge-Hand-Koordination und der Ballsicherheit

- ✔ Die ÜL weist immer wieder auf die tiefe Körperposition und seitliche Stellung zum Ball hin.

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Das kleine 3 x 3

- ⦿ Die TN laufen einzeln auf die gläserne Rückwand zu und wieder zurück und spielen sich dabei selbst den Ball zu. Die Rückwand wird bei jedem Schlag einbezogen.

Die TN schlagen allein im Vorwärtslaufen drei Bälle, dann drei Volleys und dann im Rückwärtslaufen drei Bälle jeweils gegen die gläserne Rückwand. Die Schlagreihenfolge soll mehrfach wiederholt werden.

● Ziehharmonika-Padel

- ⦿ Jeweils zwei TN stehen sich in den längsseitig halbierten Spielfeldhälften im Abstand von einem Meter am Netz gegenüber.

Die beiden TN spielen sich aus ihrer Ausgangsposition den Ball über das Netz zu. Alle zwei Schläge gehen die TN einen Schritt nach hinten, und zwar so lange, bis sie in der Defensivposition an der Grundlinie ihres Spielfeldes angekommen sind.

Von dort aus gehen sie dann wieder alle zwei Schläge je einen Schritt nach vorne bis zur Ausgangsposition.

Die Bälle dürfen volley oder nach einer Bodenberührung gespielt werden.

● Das große 3 x 3

- ⦿ Jeweils zwei TN stehen sich in den längsseitig halbierten Spielfeldhälften gegenüber.

Die TN spielen sich den Ball auf einer Spielfeldhälfte über das Netz zu. Nur ein TN bewegt sich vor und zurück und schlägt jeweils dreimal im Vorwärtslaufen gegen die Rückwand, dann dreimal volley und dreimal im Rückwärtslaufen.

● Doppel nach 5 Grundregeln

- ⦿ Die TN bilden Spielpaare (2er-Teams).

Die Spielpaare treten im Doppel mit fünf Grundregeln gegeneinander an, ohne die Punkte zu zählen.

- **Regel 1:** Der Ball darf beim Aufschlag hinter der Grundlinie nach einem Auftippen nur unterhalb der Hüfte getroffen und dann diagonal in das gegnerische Feld auf den Boden gespielt werden. Der/Die Gegner*in darf den Return erst nach dem Auftippen des Balles im Feld spielen.
- **Regel 2:** Der Ball muss immer auf den Boden des gegnerischen Feldes gespielt werden.
- **Regel 3:** Der Ball darf im eigenen Feld nur einmal den Boden berühren, bevor er zurückgespielt wird. Außer beim Return des Aufschlags ist auch ein Volleyspiel erlaubt.
- **Regel 4:** Die Glaswände im eigenen Feld dürfen genutzt werden, um den Ball ins gegnerische Feld zurückzuspielen. Das Gitter darf dafür nicht genutzt werden.
- **Regel 5:** Der Ball darf auch aus dem Court geschlagen werden, solange er vorher im gegnerischen Feld den Boden berührt hat. Das heißt, der Ball muss, bevor er außerhalb des Courts den Boden berührt, wieder ins gegnerische Feld zurückgeschlagen werden.

Absichten und Hinweise

- ⦿ Sammeln erster Erfahrungen mit dem Einsatz der Glaswand/der Bande

- ⦿ Gewöhnung an verschiedene Grundschlagtechniken mit dem Padel-Schläger, Verbesserung der Rhythmus- und Differenzierungsfähigkeit

- ⦿ Bei einem Fehler starten beide TN wieder von der Ausgangsposition am Netz aus.

- ⦿ Festigen des Bandenspiels im Zusammenspiel, Förderung der Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit

- ⦿ Spielerisches Erlernen der Grundregeln

- ⦿ Es wird zu Beginn bewusst auf die Anwendung weiterer Regeln verzichtet, um einen leichten Einstieg für alle TN zu ermöglichen.

- ⦿ Nach der Einführung der Regel 1 werden nach und nach vier weitere wesentliche Padel-Regeln eingeführt.

- ⦿ Geht der Ball beim Aufschlag ins Netz, wird der Aufschlag wiederholt.



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

● Doppel nach Punkten

- Die beiden Teams spielen ein Doppel.

Bei diesem Spiel zählen die TN die Punkte wie beim Tennis mit drei zusätzlichen Regeln.

- 1 Für einen korrekten Aufschlag hat der/die Spieler*in zwei Versuche. Dabei darf der Ball nach dem Auftippen im gegnerischen Feld die hintere Glaswand, nicht aber das Gitter berühren.
- 2 Der Aufschlag darf nicht aus der Luft (volley) retourniert werden.
- 3 Bei Einstand (40:40) entscheidet ein „Golden-Point“ über den Spielgewinn.

Spieltaktik:

- Die Glaswände sollten nur genutzt werden, wenn es keine bessere Möglichkeit gibt. Kann nach vorne geschlagen werden, soll diese einfache Möglichkeit des Returns genutzt werden.
- Mit Mitspieler*innen auf einer Höhe zu agieren, ist sinnvoll.
- Offensiv-Position = Höhe zweiter Pfosten vom Netz entfernt und Defensiv-Position = mittig zwischen Aufschlaglinie und Rückwand

AUSKLANG (15 Minuten)

● Bandeneinsatz

- Jeweils zwei TN stehen sich in den längsseitig halbierten Spielfeldhälften gegenüber.

Die beiden TN spielen sich den Ball über das Netz zu. Jeder dritte Ball soll über die Glaswand zurückgespielt werden.

Ziel ist es, gemeinsam den Ball in Bewegung zu halten und das Besondere des Padel-Spiels, den Einsatz der Bande, weiter einzubeziehen.

● Reflexion und Verabschiedung

- Die TN und die ÜL stehen im Innenstirnkreis.

Die ÜL fasst die Übungen der Einführungsstunde zusammen.

Die TN haben die Möglichkeit eine Rückmeldung zu ihren Spielerfahrungen zu geben.

Am Ende der Stunde gibt die ÜL einen Ausblick auf die nächste Padel-Stunde.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Anwendung des Zielspiels mit regelgerechter Zählweise, Verinnerlichung von Spielregeln

- ✔ Je nach zur Verfügung stehender Zeit können ein oder zwei Sätze gespielt werden.

- ✔ Die ÜL kann erste Hinweise zur Spieltaktik geben.

- ⊙ Verfestigung des Spiels über die Glaswand, Förderung des Teamgedankens, lockeres Spielen zum Abschluss

- ⊙ Positive Verstärkung und gedankliche Verfestigung des Gelernten, positiver Stundenabschluss

- ✔ Z. B. Verbesserung der Schlagtechniken und Spieltaktik



Fotos:
LSB NRW /
Andrea Bowinkel-
mann



Stundenbeispiel Erwachsene

Auf Tuchfühlung mit sich selbst

Bewegung für übergewichtige Menschen mit dem Handtuch

Vorbemerkungen/Ziele

Die Urmotivation für Bewegung fehlt vielen Menschen in der modernen Gesellschaft und häufig wird das alltägliche Leben ohne körperliche Anstrengung gemeistert. Aus diesem Lebensstil kann Übergewicht entstehen. Viele Übergewichtige erleben dann Einschränkungen bei Bewegung und können eine geringe Frustrationstoleranz haben. Dies gilt es positiv zu durchbrechen, um Übergewichtige an Bewegung heranzuführen. Mit Übungen zur Körperwahrnehmung kann das Wohlbefinden und die Wertschätzung dem eigenen Körper gegenüber gesteigert werden. Weitere Ziele sind in der Muskelkräftigung, der Beweglichkeits- und Koordinationsschulung sowie in der moderaten Ausdauerförderung zu sehen, die in diesem Stundenbeispiel aufgegriffen werden. So soll Freude an der Bewegung gewonnen oder zurückgewonnen werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Einstieg in die Stunde**
- 🕒 Die Teilnehmer*innen (TN) stehen im Halbkreis und haben das Handtuch um den Hals gelegt.

Die Übungsleitung (ÜL) erläutert das Stundenthema „Auf Tuchfühlung mit sich selbst“ und die Bedeutung des Wohlbefindens in der Stunde sowie im Alltag. Sie nennt Vorteile einer guten Körperwahrnehmung oder Vorteile eines positiven Selbstbildes unabhängig vom Gewicht. Hierzu stellt sie z. B. die Frage: „Habt ihr euch schon einmal bei euren Füßen bedankt?“ Die ÜL macht darauf aufmerksam, dass das Thema „Füße“ am Ende der Bewegungseinheit nochmals intensiver angesprochen wird. Die TN dürfen sich daraufhin gerne bei ihren Füßen bedanken.

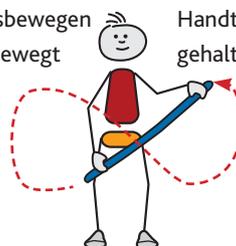
- **Handtuch-Paddeln**
- 🕒 Die TN bewegen sich mit ihrem Handtuch kreuz und quer durch die gesamte Halle.

Das gerollte und gespannte Handtuch wird im Gehen mit beiden Händen etwa schulterbreit gehalten. Die ÜL gibt „Handtuch-Anweisungen“.

- „Kajak“ = das Handtuch kurbelnd mit beiden Armen vorwärtsbewegen
- „Kanadier“ = das Handtuch wird rechts oder links paddelnd bewegt
- „Rudern“ = das Handtuch wird vor und zurückbewegt

Sagt die ÜL „Einer“, „Zweier“ usw., dann finden sich die TN in entsprechender Anzahl hintereinander ein und bewegen sich in „einem Boot“.

- = Inhalt, 🕒 = Organisation, 🎯 = Absicht, 🟡 = Hinweis



Rahmenbedingungen

- Zeit:**
60 Minuten
- Teilnehmer*innen (TN):**
12–16 Frauen und Männer im Alter von 30 bis 65 Jahren
- Material:**
Je TN eine Matte und einen Stuhl (bei Bedarf), 4 kleine Bälle
Ein großes Handtuch und ein Handtuch zum Schweißabtupfen bringen die TN selber mit. Die Handtücher können als Übungsgerät, aber auch als Raumbegrenzung, zum Richtungsweisen oder als Unterlagerungsmaterial dienen.
- Ort:**
Turnhalle, Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

- 🎯 Ankommen in der Stunde, Schaffen einer positiven Grundstimmung in der Gruppe
- 🟡 Hinweis auf spezielle Aspekte der Körperwahrnehmung, z. B. „Wie warm ist mir jetzt?“, „Welche Muskeln sind gerade angespannt?“, „Stehe ich gut auf beiden Füßen?“
- 🎯 Aktivierung des gesamten Körpers, Herz-Kreislaufanregung, Förderung der Interaktion
- 🟡 Ein langes Halten des Handtuchs auf Spannung kann anstrengend sein, alternativ kann das Handtuch tiefer gehalten werden.

Fitness
10.2024

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Liegestütz an der Wand

- Die TN verteilen sich an der Hallenwand.

Die TN stellen sich frontal zur Wand auf und stützen ihre Hände an der Wand ab. Das Handtuch kann wahlweise um den Nacken gelegt oder unter den Händen aufgespannt werden. Es werden Liegestütze an der Wand ausgeführt. Die Liegestütze mit einer Wiederholungszahl von 10–15 Wiederholungen und 3 Sätzen ausführen.



● Aus dem Stand in den Vierfüßlerstand

- Die TN nehmen sich eine Matte und legen diese als Gruppe in Schachbrettform auf den Boden. Bei Bedarf wird ein Stuhl mit zur Matte genommen.

Die TN legen ihr (großes) Handtuch mittig auf die Matte, so dass es als Orientierungshilfe das Rechteck bildet, auf dem die Hände und Füße im Vierfüßlerstand achsengerecht positioniert werden.

Aus dem Ausfallschritt gehen die TN in den Einbeinkniestand, stützen sich mit der Hand auf dem Boden (alternativ am Stuhl) ab und bringen das zweite Knie auf den Boden.

Nun schieben sie das Gesäß leicht nach hinten, so dass sie sich auf den Oberschenkeln abstützen können.

Anschließend mit den Händen auf dem Boden abstützen und in den Vierfüßlerstand kommen.

Auf dem umgekehrten Weg geht es wieder in den Stand.

Die Übung 3–5 Mal wiederholen



● Kräftigung des Rückens

Alle TN gehen in den Vierfüßlerstand und nehmen die Positionierung ihrer Hände unter den Schultern und der Knie unter der Hüfte wahr. Im Wechsel wird der rechte und linke Arm angehoben und in Verlängerung des Körpers nach vorne gestreckt. Das zwischen den Händen liegende (kleine) Handtuch wird beim Vorstrecken des Arms wie eine Fahne mitgeführt. Danach werden die Beine im Wechsel angehoben und nach hinten gestreckt.

Die Übungsabfolge mit einer Wiederholungszahl von 10–15 Wiederholungen und 3 Sätzen ausführen.



● Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

Die TN begeben sich in die Rückenlage und stellen die Beine an. Die Arme befinden sich neben dem Körper bzw. die Hände können auf dem Bauch abgelegt werden. Nun heben sie den Kopf und die Schultern ausatmend an.

Die Bauchmuskelübung mit einer Wiederholungszahl von 10–15 Wiederholungen und 3 Sätzen ausführen.

Absichten und Hinweise

Autorin:
Katrin Kastner

- ⊙ Training der Ganzkörperspannung, Kräftigung der Armmuskulatur (M. Triceps brachii)
- ✔ Die TN wählen einen individuellen Abstand zur Wand, so dass sie die Übung schwerer oder leichter gestalten können.
- ✔ Die Übung wird bei höherem Körpergewicht der TN bewusst an der Wand ausgeführt, um das Körpergewicht bei der Übung zu reduzieren.

- ⊙ Üben von gelenk- und rückschonenden Positionsveränderungen zur leichteren Alltagsbewältigung, Schulung der Koordination, Kräftigung der Beinmuskulatur. Der Lagetransfer vom Stand auf die Matte wird durchgeführt, damit die TN ihn verinnerlichen und zu Hause anwenden können.

- ✔ Bei Bedarf nehmen sich die TN einen Stuhl (rückschonendes Tragen des Stuhls), um sich daran abstützend auf den Boden zu bewegen, oder sie bleiben in der Nähe der Wand.

- ✔ Hinweise an die TN: Positionierung der Hände unter den Schultern und der Knie unter der Hüfte im Vierfüßlerstand

- ⊙ Förderung der Körperwahrnehmung, Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie der Muskulatur der Schultergürtelrückseite und der Beinrückseite

- ✔ Bei Bedarf werden die Knie mit einem Handtuch unterpolstert.

- ✔ Fittere TN können auch gleichzeitig einen Arm und das gegengleiche Bein anheben und ausstrecken.

- ⊙ Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

- ✔ Das Handtuch kann bei Bedarf unter die Lendenwirbelsäule oder den Brustkorb gelegt werden.

Es kann auch der Kopf in das Handtuch gelegt werden, somit kann das Anheben des Kopfes unterstützt werden; hierzu halten die Hände jeweils auf jeder Seite die Handtuchenden fest.

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

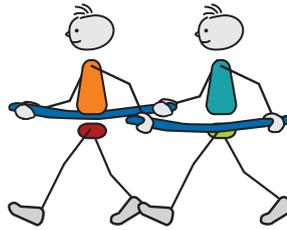
● Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

Die TN liegen in Rückenlage und die Beine sind angestellt. Das Handtuch wird unter einem Bein durchgeschwungen und die Handtuchenden mit den Händen gefasst. Der Kopf wird ausatmend angehoben und durch Zug am Handtuch die gegengleiche Schulter zu dem „Handtuch-Knie“ gezogen. Nach entsprechender Wiederholungszahl wird das Handtuch unter das andere Bein geschwungen und die Übung zur anderen Seite ausgeführt. Die Bauchmuskulaturübung mit einer Wiederholungszahl von 10–15 Wiederholungen zu jeder Seite und 2 Sätzen ausführen.

● Tuchprozession

- Die TN bilden Paare. Die TN jedes Paares stellen sich hintereinander auf und verbinden sich auf jeder Seite mit einem Handtuch.

Die Paare walken in einem untereinander abgestimmten, leicht fordernden Tempo durch den Raum. Der bzw. die vordere TN bestimmt den Weg und der bzw. die hintere TN folgt und achtet darauf, dass die Tücher dauerhaft gespannt sind.



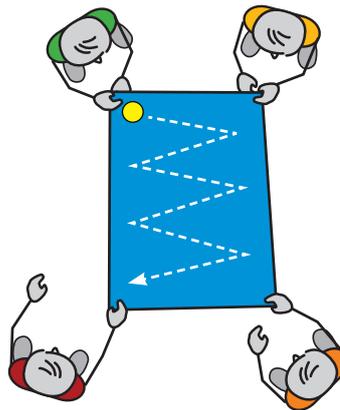
Nach 2–3 Minuten wechseln die TN die Richtung und damit ihre Aufgaben.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Balljongleur

- Die TN stellen sich zu viert mit einem Handtuch und einem Ball auf.

Jede*r TN einer Kleingruppe hält eine Ecke des Handtuchs. Der Ball soll auf dem Handtuch verschiedene Formen rollen, die die ÜL ansagt. Die TN müssen gemeinsam von ihren Handtuckecken das Handtuch so halten, dass der Ball wie gewünscht rollt.



AUSKLANG (5 Minuten)

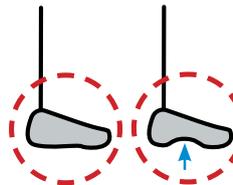
● Kurzer Fuß nach Janda

- Die TN stellen sich im Innenstirnkreis auf.

Die ÜL leitet den „Kurzer Fuß nach Janda“ an.

- Die TN stehen aufrecht auf beiden Füßen.
- Die TN sollen sich auf folgende Fußpunkte als Belastungspunkte stellen und wahrnehmen: Ferse, Großzehen- und Kleinzehenballen
- Dann sollen sie das Fußgewölbe mit entspannten Zehen (kein Krallen der Zehen) hochziehen.

Die Übung wird, wenn möglich, mit beiden Füßen gleichzeitig ausgeführt.



● Reflexion und Verabschiedung

- Die TN stehen mit der ÜL im Innenstirnkreis.

Die ÜL fragt die TN nach dem aktuellen Befinden.

Die TN sollen den „Kurzen Fuß nach Janda“ täglich beim Zähneputzen durchführen.

Absichten und Hinweise

- ◎ Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur und der Schulterblattmuskulatur

✔ Hinweise an die TN:

- Den Kopf beim Anheben nur leicht einrollen
- Das „Handtuch-Bein“ darf bei der Übungsausführung leicht angehoben werden

- ◎ Moderate Ausdauerförderung, Förderung der Interaktion

✔ Hinweise an die TN:

- Bei Richtungswechsel, wenn möglich, die Handtuchfassung nicht lösen
- Die Paare können auch häufiger einen Richtungswechsel durchführen

- ◎ Förderung der Gruppenaktivität und des Wohlbefindens, Spaß/Freude an Bewegung, Förderung der Kopplungsfähigkeit

- ✔ Die ÜL achtet darauf, lösle Formenvorgaben zu machen:

- Zick-Zack
- Vorwärts und zurück
- Nach rechts und links
- Kreise
- Den Ball durch Schwingen des Handtuchs hochspielen

- ◎ Aufrichtung des Fußgewölbes, tiefe Rumpfstabilisation, Stabilisation der Beinachse, Förderung der Körperwahrnehmung und Wertschätzung des eignen Körpers

- ✔ Fußgewölbe hochziehen = das Gefühl haben, den Boden unter den Füßen „aufzusaugen“
- ✔ Entspannte Zehen: evtl. stellen sich die TN zur Verdeutlichung der entspannten Zehen auf das Handtuch.

- ✔ Bei Schwierigkeiten, gleichzeitig beidseitig zu arbeiten, kann auch mit einem Fuß begonnen werden.

- ◎ Körperwahrnehmung in den Alltag integrieren, Förderung der Selbstwirksamkeit und des Wohlbefindens

- ✔ Mit der Aufmerksamkeitslenkung auf das aktuelle Befinden versucht die ÜL, eine positive Emotion zu fördern.



Stundenbeispiel Erwachsene

Ernährung und Sport – Teil 2

Ein „Grillparty-Workout“ für die kalte Jahreszeit

Vorbemerkungen/Ziele

Hauptziel der Stundenbeispiele zum Thema „Ernährung und Sport“ ist die Vermittlung von ernährungswissenschaftlichen Grundkenntnissen durch Wissensvermittlung, Bewegung und Reflexion.

In diesem Stundenbeispiel geht es um eine Sensibilisierung von Kalorienaufnahme und -verbrauch. Durch praktische Übungen und Informationsvermittlung werden Grundkenntnisse zur Ernährung gelehrt und in der Gruppe reflektiert. Die Teilnehmer*innen sollen durch einzelne Stundenelemente in die Lage versetzt werden, Ernährungsverhalten (oder -situationen) in ihrer Vielschichtigkeit zu reflektieren und neue, individuelle Alternativen zu erkennen und anzuwenden. Ziel ist es, den Umgang mit Lebensmitteln zwischen individuellen Vorstellungen, Wünschen und Möglichkeiten sowie sozio-kulturellen Anforderungen situativ angemessen und individuell zufriedenstellend auszubalancieren.

Bei der Gestaltung der Stunde wird großen Wert auf die individuelle Gestaltungsfähigkeit und Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung jedes Einzelnen gelegt.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Begrüßung

- ☉ Die Teilnehmer*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stehen im Innenstirnkreis.

Die ÜL gibt das Stundenthema „Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch“ bekannt.

Die ÜL fragt die TN, was sie als letzte Mahlzeit (z. B. Frühstück, Mittagessen) gegessen haben und fragt anschließend in der Gruppe ab, ob die anderen TN dieses Gericht mögen.

● 10er-Ball mit Food

- ☉ Die TN bilden 3er- oder 4er-Gruppen. Jede Gruppe hat einen Ball.

Die TN bewegen sich in den Kleingruppen gemeinsam durch die Halle. Ein*e TN der Gruppe gibt eine Kategorie vor. Nun müssen alle TN einer Gruppe sich 10 Mal den Ball zu werfen und jeweils vor dem Fangen ein Lebensmittel der vorgegebenen Kategorie nennen.

Das genannte Lebensmittel sollte möglichst einen hohen Gehalt der Kategorie (s. Beispiele) ausweisen.

- Kategorie 1: Kohlenhydrate – Kartoffeln, Nudeln, Reis, Backwaren
- Kategorie 2: Fette – Nüsse, Öle, Frittiertes
- Kategorie 3: Proteine – Fleisch oder Fisch, Milchprodukte, Getreide
- Kategorie 4: Mineralstoffe – Soja, Käse, Nüsse, Fisch
- Kategorie 5: Spurenelemente – Fleisch, Hülsenfrüchte, Mineralwasser

● = Inhalt, ☉ = Organisation, ☺ = Absicht, ☑ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

10–20 TN im Alter von 16 bis 70 Jahren

Material:

Musik, 5 Softbälle, Lebensmittelkarten, gelbe und rote Markierungshütchen, je TN eine Matte, 9 Reifen bzw. 4 Seilchen, 3 Sandsäckchen, 3 Leibchen, Beispiele für Ernährungspläne

Ort:

Turnhalle oder Sportplatz

Stundenbeispiel „Ernährung und Sport – Eine bewegte Einführung in die Grundlagen der Ernährung“, erschienen im April 2021, zu finden unter <https://www.vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis/fitness/sport-und-ernaehrung>

Absichten und Hinweise

- ☺ Begrüßung der TN, Einstimmung in das Stundenthema
- ☑ Durch das Gespräch mit den TN kann die ÜL ein Gefühl für das Essverhalten der TN und der Gruppe entwickeln.
- ☑ Die letzte Mahlzeit richtet sich nach Beginn der Stunde.
- ☺ Kennenlernen der anderen TN, Ankommen in der Halle, allgemeine Erwärmung, Förderung der Kommunikation in der Kleingruppe und Wahrnehmung der anderen TN und deren Fähigkeiten, um ein „Wir-Gefühl“ zu schaffen
- ☺ Allgemeines Aufwärmen mit Musik im Tempo 120–140 bpm
- ☑ Die Kategorien sind nach Schwierigkeitsgrad angeordnet.

Fitness
11.2024

Stundenverlauf und Inhalte

● Zucker-Linienpendeln

- Die TN bilden 3er- oder 4er-Gruppen und stellen sich nebeneinander auf einer gekennzeichneten Grundlinie auf.
Die Linien für den Pendellauf werden mit Hütchen markiert („gelbe Hütchen“ = weniger Distanz / „rote Hütchen“ = längere Distanz).

Die ÜL zeigt eine Lebensmittelkarte und jede Gruppe muss intern besprechen und sich einigen, wie viele Zuckerstückchen wohl enthalten sind. Beispiel: 100 g Banane enthalten 5,5 Zuckerstückchen. Die Zahl wird auf eine Karte geschrieben und auf Ansage der ÜL zeigen die Gruppen ihre Karte. Die Gruppe, die am nächsten dran ist, darf pausieren, alle anderen Gruppen vollziehen einen Linienpendellauf. Die nächstgelegene Gruppe muss nur eine Linie passieren, die zweitbeste muss zwei Linien passieren usw.



SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Grillparty-Workout

- Die TN und die ÜL stehen im Innenstirnkreis und die ÜL erläutert den Ablauf des „Grillparty-Workouts“.
Die TN bilden 9–10 Kleingruppen (= Lebensmittel-Kategorien). Bei weniger TN werden entsprechend weniger Kleingruppen gebildet.
- ① Die ÜL „plant“ mit der Gesamtgruppe eine Grillparty, zu der jede*r TN etwas der „üblichen“ Lebensmittel zum Grillen mitbringt.
Jede Kleingruppe vertritt eine Lebensmittel-Kategorie.
- ② Jede Kategorie entspricht einer Kraft-/Bewegungsübung.
 - Salat: Runnings (Laufen auf der Stelle)
 - Gemüse: Hampelmann/-frau
 - Schweinefleisch: Crunch (Bauchmuskulübung)
 - Rindfleisch: Squad (Kniebeuge)
 - Geflügelfleisch: Lungen (tiefe Ausfallschritte)
 - Fisch: Planke (Unterarmstütz)
 - Soßen: Bridge (Schulterbrücke)
 - Backwaren: Push Ups (Liegestütze)
 - Nachtisch: Burpees (Kombination aus Liegestütz und Sprung)
 - Freie Übungsauswahl

Jede*r TN stellt seine bzw. ihre „mitgebrachte Speise“ vor und jede Kleingruppe entscheidet gemeinsam anhand der Tabelle die Anzahl der Wiederholungen, um dem Kaloriengehalt gerecht zu werden. Je kalorienreicher das Nahrungsmittel der Kategorie ist, desto mehr Wiederholungen müssen absolviert werden.

Salat	Runnings	Gemüse	Hampelmann/-frau	Schweinefleisch	Crunch	Rindfleisch	Squad	Geflügelfleisch	Lungen
Salat mit Protein	20	gedünstet	6	Filet ohne Soße	15	Filet	10	Unmariniertes Fleisch	5
Magerer Salat	30	gegrillt	10	Kotlett unmariniert	20	Mageres Fleisch	15	Mariniertes Fleisch	10
Salat mit Mayonaise	40	frittiert	15	Nackensteak	25	Mariniertes Fleisch	20	Entenfleisch	15
Fettiger Salat	50			Speckfackeln	40	Fettiges Fleisch	25	Mariniertes Fleisch mit Haut	20
Fisch	Planke	Soßen	Bridge	Backwaren	Push Ups	Nachtisch	Burpees	Weitere Speisen	freie Übungsauswahl
Gedünsteter Fisch	15	Nur Gewürze	10	Vollkornbrot	8	Naturjoghurt /-quark	3		
Gegrillter Fisch	20	Normale Soße	10	Brot (normal)	10	Obst	5		
Fettig zubereiteter Fisch	25	Fettige Soßen	20	Kräuterbaguette	12	Süßes	8		
Fisch mit Panade und fettig	30	Sehr fettige Soßen	25	Weißbrot mit Butter	15	Sehr Süßes	10		

● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ◐ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ◎ Erwärmung, ein Gefühl für den Zuckergehalt von Lebensmitteln entwickeln
- ◐ 1 Zuckerstückchen = 3 g
- ◐ Die ÜL recherchiert im Vorfeld den Zuckergehalt von Lebensmitteln.
 - Link für Lebensmittelkarten: <https://www.ble-medienservice.de/lebensmittelkarten-maxi.html>
 - Link für Zuckergehalt von Lebensmitteln: <https://basicfitness.de/zucker-lebensmittel>
- ◐ Die ÜL achtet darauf, dass die Geschwindigkeit, Intensität sowie Distanz der Laufleistung der Gruppe angepasst sind und die TN ihr individuelles Gruppentempo wählen können (walken, joggen, schnelleres Laufen).
- ◎ Verständnis und Gefühl für die Kalorienaufnahme und den (meist) schädlich hohen Anteil an Fetten und auch Zucker bei der Nahrungsaufnahme und -verwertung schaffen – eine hohe Kalorienzufuhr durch falsche und zu viel Nahrung hat entsprechende Auswirkungen auf den Metabolismus (Körperstoffwechsel) und führt zur Ansammlung von Energiereserven (meist als Körperfett)
- ◐ Die ÜL behält die Übersicht der entsprechenden Kalorienmenge (= Anzahl der Wiederholungen) für sich und löst dies erst später auf.
- ◐ Bei der Durchführung der Workout-Übungen stehen nicht primär die Wiederholungen im Mittelpunkt, sondern die Verständniserwicklung für die unterschiedlichen Lebensmittel / „mitgebrachten Speisen“.
- ◐ Die Grundanzahl der Wiederholungen wird dem Gruppenniveau bzw. der Zielgruppe angepasst – Orientierungshilfe: Stufeneinteilung von niedrig, über normal, hoch zu sehr hoch. Eine Orientierung hierfür bietet die Tabelle, in der die Speisen und die Wiederholungen beispielhaft dargestellt sind.

Stundenverlauf und Inhalte

- ④ Danach wird als Gesamtgruppe in Form eines Zirkeltrainings das „Grillparty-Workout“ durchgeführt.
- ⓪ Alle TN legen ihre Matten in Kreisform aus.

Die erste Kleingruppe (Salat) stellt ihre „mitgebrachte Speise“ und entsprechend des Kaloriengehalts die Wiederholungszahl vor.

„Wir bringen einen Salat mit Garnelen mit. Für einen mageren Salat mit Proteinen müssen wir 20 Runnings absolvieren. Für einen fettigen Salat mit Mayonnaise und Speck müssten wir 50 Wiederholungen machen.“

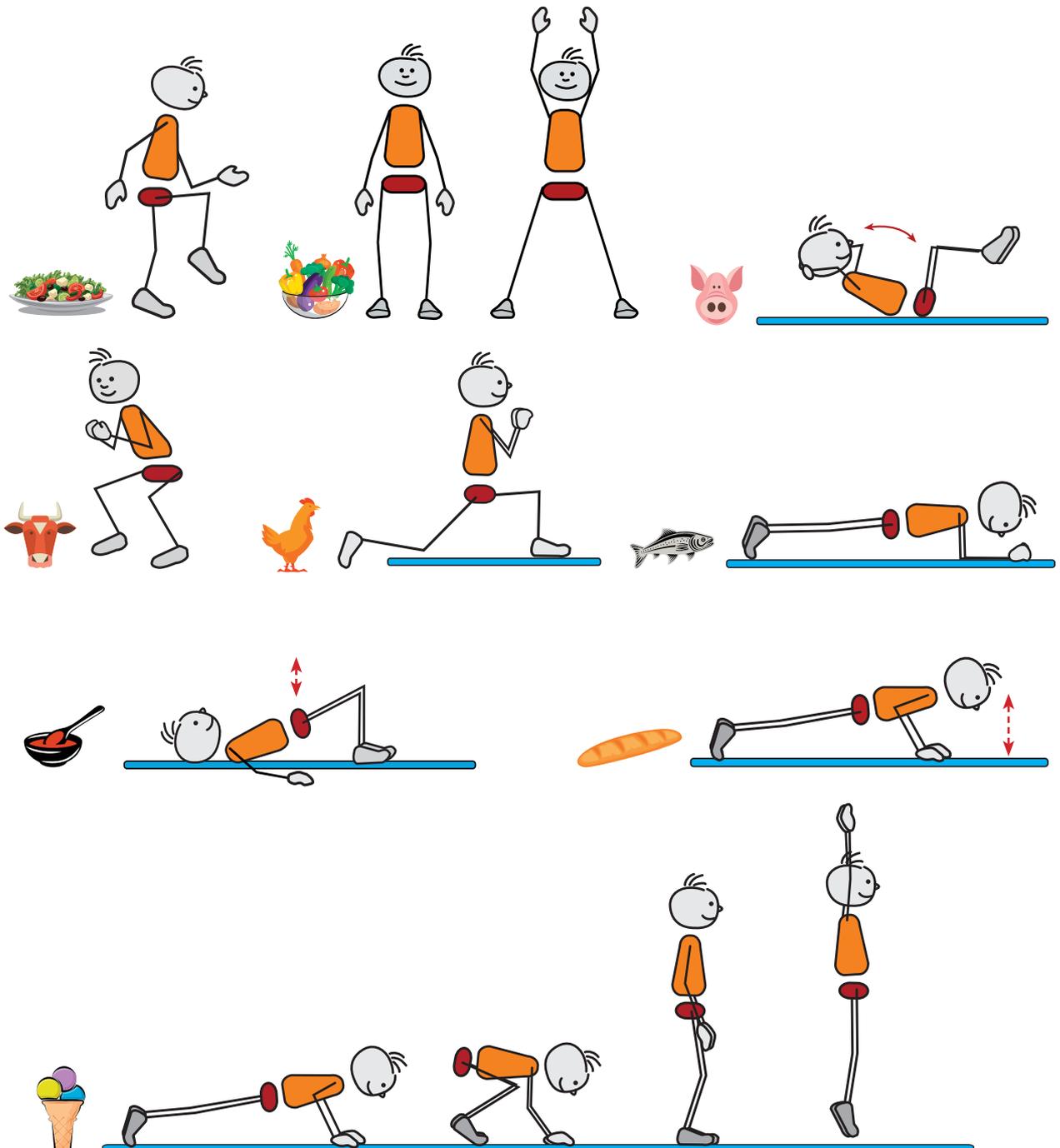
Danach führen alle TN gemeinsam die erste Übung des „Grillparty-Workouts“ durch.

Dann ist die zweite Kleingruppe dran usw., so dass alle Kategorien vorgestellt und durchgeführt werden.

- ④ Je nach Leistungsstand der TN kann das „Grillparty-Workout“-Programm mit 2–4 Durchgängen durchgeführt werden.

Absichten und Hinweise

- ⓪ Je nach Leistungsstand der Gruppe bzw. der einzelnen TN werden die Übungen mit moderater Belastung durchgeführt. Eine Übung sollte mindestens 10–12 Mal korrekt ausgeführt werden können. Die Pause zwischen den Übungen sollte sich nach dem Niveau der TN richten und zwischen 20 (fitte TN) und 90 Sekunden (ältere TN) liegen.
- ⓪ Die ÜL achtet darauf, dass die Workout-Übungen korrekt durchgeführt werden und korrigiert bei Bedarf.



Stundenverlauf und Inhalte

● Reflexion der „Grillparty“

- Die TN und die ÜL stellen sich in einem Innenstirnkreis auf.

Gemeinsam wird die Auswahl der „Grillparty“-Lebensmittel im Gespräch reflektiert.

Durch den Austausch bildet sich bei den TN ein Verständnis für „gesunde“ Lebensmittel, die über einen längeren Zeitraum konsumiert, zu keiner Speicherung von „Energie“ führen.

Es ist wichtig, gemeinsam als Gruppe zu erkennen, ob die Lebensmittel mehr oder weniger Kalorien, zu fettreich oder zu viele Konservierungsstoffe enthalten. Auch sollte die absolute Energiemenge geschätzt werden und ggf. verglichen werden, wie lange mit dieser Energie trainiert werden kann.

Durch den Austausch bildet sich bei den TN ein Verständnis für „gesunde“ Lebensmittel, die über einen längeren Zeitraum konsumiert, zu keiner Speicherung von „Energie“ führen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● „TIC TAC TOE“

- Die ÜL baut aus Reifen oder Seilchen auf dem Hallenboden äquivalent zu dem Spiel „Tic Tac Toe“ („4 Gewinnt“) ein Spielfeld auf.

Die TN bilden zwei gleichgroße Gruppen und stellen sich in einem vorgegebenen Abstand zum Spielfeld auf. Jede Gruppe hat 3 „Gruppengegenstände“ (z. B. Sandsäcke, Leibchen oder Ähnliches).

Die ÜL nennt in der Stunde genannten Lebensmittel, z. B. aus dem „Zucker-Linienpendel“ und schlägt eine Anzahl der Zuckerstückchen vor. Die bzw. der erste TN jeder Gruppe muss nun entscheiden, ob die Anzahl richtig oder falsch ist.

Die ÜL nennt die korrekte Anzahl und bei der richtigen Lösung darf die bzw. der TN zum Spielfeld walken und den Gruppengegenstand in ein Feld legen. Bei der nächsten „Zuckerwürfel-Schätzung“ ist der bzw. die zweite TN der Gruppe am Zug.

Ziel des Spiels ist es, die 3 „Gruppengegenstände“ so zu positionieren, dass sie eine Reihe bilden. Das andere Team versucht, dies durch eigene Positionierungen zu verhindern und selbst Drei-in-einer-Reihe zu erreichen.

Sind alle 6 „Gruppengegenstände“ in den Felder abgelegt, besteht der nächste Spielzug darin, einen eigenen oder gegnerischen Gruppengegenstand woanders zu positionieren, um Drei-in-einer-Reihe zu erreichen.

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Ernährungsgewohnheiten reflektieren

- Die TN und die ÜL sitzen oder stehen im Innenstirnkreis.

Zum Abschluss der Stunde werden in der Gesamtgruppe neben den Inhalten der Stunde auch Ernährungsgewohnheiten und -pläne besprochen und reflektiert.

Mögliche Reflexionsfragen:

- „Was war während der Stunde angenehm, was unangenehm?“
- „Wie viele Kalorien verbrauchst du schätzungsweise am Tag?“
- „Wo kannst du im Alltag noch gesunde Ernährungsalternativen einbauen?“

Der Ausblick auf die nächste Stunde und die Verabschiedung der TN runden die Stunde ab.

Absichten und Hinweise

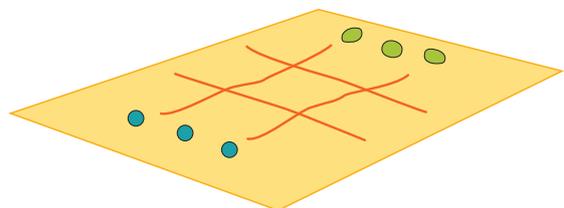
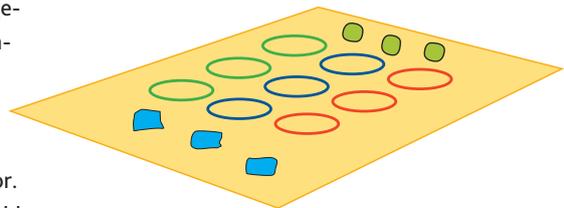
- ⊙ Reflexion von Lebensmitteln, Austausch der TN, Verständnis für „gesunde“ Lebensmittel schaffen

Erkenntnisentwicklung, dass nur die LANGFRISTIGE Zufuhr hochkalorischer oder minderwertiger Lebensmittel OHNE entsprechende Bewegung zu Krankheiten bzw. Adipositas führt

- ✔ Hinweis an die TN:

Nicht immer sind hochkalorische Lebensmittel grundsätzlich ungesund. Z. B. enthalten Nüsse viele nährstoffreichen Fette, sind aber aufgrund ihrer Nährstoffzusammensetzung gesund, wenn sie maßvoll (25 g = kleine Handvoll) verzehrt werden.

- ⊙ Schaffung eines ruhigen Ausklangs, spielerische Bewegungsförderung, Wiederholung der Inhalte aus der Stunde



- ⊙ Reflexion der durchgeführten Stunde, Zufriedenheit der TN steigern, Veränderungspotential für die eigene Ernährung wecken, den Umgang mit der Zufuhr von Nahrung und auch das Wissen über gesunde und weniger gesunde Nahrungsmittel steigern

- ✔ Entweder bringt die ÜL beispielhafte Ernährungspläne mit oder die TN haben eigene Pläne mitgebracht. In diesen werden Optimierungsmöglichkeiten gesucht und vorgeschlagen.

Illustratorin:
Claudia Richter

Praktisch für die Praxis



Stundenbeispiel Erwachsene

Muskelaufbautraining mit dem Körper für den Körper

High Intensity Interval Training (HIIT) ohne Geräte

Vorbemerkungen/Ziele

In einem hochintensiven intervallmäßig aufgebauten Training (HIIT) entsteht ein Workout, welches einerseits die Muskulatur aufbaut und andererseits auch die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert.

In diesem Stundenbeispiel wird mit der Zielsetzung gearbeitet, mit dem eigenen Körpergewicht ein hochintensives Muskelaufbautraining zu gestalten und den eigenen Körper bzw. das eigene Körpergewicht als Geräteeersatz für intensives Krafttraining sowie zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit zu nutzen.

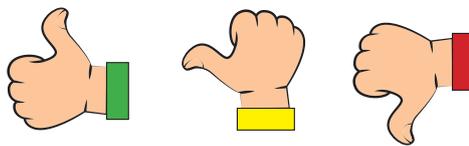
Durch die Wahl der individuellen Belastungsintensität durch Progression und Degression ist gegeben, dass das Aktivitätsniveau entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit aufrecht gehalten werden kann. Durch den Wechsel von Bein- und Rumpfübungen sowie dynamischen und tendenziell statischen Übungen wird das Training abwechslungsreich mit wechselnder Belastung gestaltet.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Einstieg in die Stunde**
- ⦿ Alle Teilnehmenden (TN) und die Übungsleitung (ÜL) finden sich in einem Innenstirnkreis zusammen.

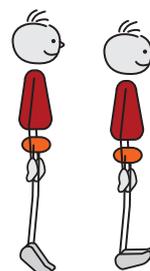
Die ÜL begrüßt die TN und führt mit dem „Handbarometer“ eine Befindlichkeitsabfrage (z. B. „Wie fühlst du dich heute?“) durch. Des Weiteren erfragt die ÜL individuelle körperliche Einschränkungen und berücksichtigt diese im späteren Training. Individuelle Übungsalternativen können dann für die betroffenen Personen angeboten werden.



● Mobilisation nach dem Joint-by-Joint-Ansatz

- ⦿ Die TN bleiben im Innenstirnkreis mit einer Armlänge Abstand zum bzw. zur nächsten TN stehen.

- 1 **Fußwippen:** im hüftbreiten Stand 30 Sekunden von der Ferse auf den Fußballen und zurück wippen
- 2 **Fußkreise:** Die Fußspitze des rechten Fußes auf den Boden aufstellen und 15 Sekunden kreisende Bewegungen mit dem Fuß ausführen – danach Seitenwechsel
- 3 **Hüftmobilisation I:** Im Einbeinstand auf dem rechten Bein stehend, mit dem linken Bein für 15 Sekunden eine Außenrotation in der Hüfte mit angebeugtem Knie ausführen – Seitenwechsel



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

16–20 TN im Alter von 16–65 Jahren

Die TN sollten für das hochintensive Training gesund und fit sein.

Material:

Je TN eine Matte (einrollbare Fitness-/Gymnastikmatte), Zeitmessgerät, Musik

Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum, Outdoor

Absichten und Hinweise

- ⦿ Begrüßung, der TN, Einstimmung auf das anstrengende Training, Eruiieren von gesundheitsbedingten Einschränkungen

✓ Hinweise zur Durchführung des „Handbarometers“:

- Daumen hoch = z. B. gut
- Daumen zur Seite = z. B. geht so
- Daumen nach unten = nicht gut

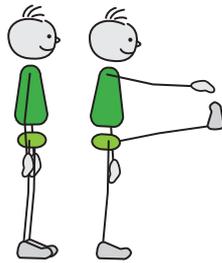
- ⦿ Durchführung einer allgemeinen Erwärmung in strukturierter Vorgehensweise, welche alle größeren Gelenke berücksichtigt
Die TN sollen die natürlichen Bewegungsradien der Gelenke bewusst und isoliert spüren.

- ✓ Bei geeigneten Temperaturen können die Übungen auch barfuß durchgeführt werden. Alle Übungen im Einbeinstand werden dadurch intensiver.

Fitness
12.2024

Stundenverlauf und Inhalte

- 4 **Hüftmobilisation II:** im Einbeinstand auf dem rechten Bein stehend, mit dem linken Bein für 15 Sekunden eine Innenrotation in der Hüfte mit angebeugtem Knie ausführen – Seitenwechsel
- 5 **„Straight leg walk“:** auf der Stelle mit „Zwischentrippeln“ einen gestreckten Beingang durchführen
- 6 **„Windmühle“:** im weiten Grätschstand mit vorgeigtem Rumpf wechselseitig mit einer Hand den diagonalen Fuß berühren und die andere Hand diagonal nach oben strecken. Der Blick folgt der Hand, die nach oben geführt wird.
- 7 **Brustwirbelsäulen-Rotation:** im hüftbreiten Stand die Hände zu Fäusten ballen und in Brusthöhe gegeneinanderdrücken (Ellbogen nach außen gerichtet), für 30 Sekunden aus der Brustwirbelsäule heraus den Oberkörper für 30 Sekunden nach rechts und links rotieren
- 8 **Schulterkreisen:** im hüftbreiten Stand mit langen Armen die Schultern jeweils 15 Sekunden nach hinten und dann nach vorne kreisen
- 9 **„Luftboxbirne“:** in Schrittstellung die Hände mit schnellen kurbelnden Bewegungen 15 Sekunden gegen eine imaginäre Boxbirne auf Augenhöhe drehen – weitere 15 Sekunden in die andere Bewegungsrichtung
- 10 **„Daumen-Wrestling“:** zu zweit mit jeder Hand eine kurze Partie „Daumen-Wrestling“ spielen



SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

Informationen zur Durchführung des HIIT

- Die TN stehen im Innenstirnkreis mit ausreichend Abstand zueinander und legen ihre Matte für den Bedarf griffbereit hinter sich. Die ÜL platziert die „Musikquelle“ in der Kreismitte.

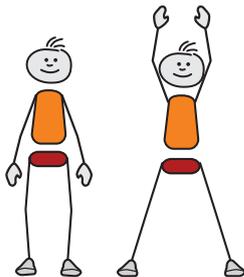
Die ÜL erläutert den Ablauf des Trainings:

- Jede Übung wird 45 Sekunden lang durchgeführt. Wenn die TN es wollen, kann während der Übungszeit Musik abgespielt werden.
- Zwischen den Übungen gibt es eine Pause von 15 Sekunden, in der die ÜL die nächste Übung erläutert.
- Insgesamt gibt es 5 Übungen in jeder Runde.
- Es werden 3 Runden absolviert.
- Nach jeder Runde gibt es eine Satzpause von 60 Sekunden.
- Die 5 Übungen werden in Runde 2 und 3 mit einer Progression variiert.

Die TN entscheiden nach ihrem eigenen Belastungsempfinden, ob sie in der nächsten Runde die Übungen in der progressiven oder degressiven Variante ausführen.

Runde 1 des HIIT

- **Übung 1: „Hampelmann“**
Die TN führen dynamisch „Hampelmann“-Sprünge aus.



- **Übung 2: Schwebende Knie**
Im Vierfüßlerstand stützen sich die TN auf den Handflächen und Fußballen ab. Die Knie werden knapp über den Boden angehoben und dort gehalten.



Absichten und Hinweise

- Die ÜL erklärt und demonstriert die Übungen vor der Durchführung.
- Ziele der Übungen:**
 - 1 Mobilisation der Fußgelenke
 - 2 Mobilisation der Fußgelenke
 - 3 Hüftmobilisation
 - 4 Hüftmobilisation
 - 5 Hüftmobilisation
 - 6 Mobilisation der Brustwirbelsäule
 - 7 Mobilisation der Brustwirbelsäule
 - 8 Mobilisation der Schultergelenke
 - 9 Erwärmung der Handgelenke und Ellbogen
 - 10 Erwärmung des Daumengrundgelenk

- Die Durchführung des hochintensiven Kraftzirkeltrainings

- Alle TN vergewissern sich, dass sich in ihrem unmittelbaren Umfeld keine Stolperfallen und Gefahrenstellen befinden.
- Wenn möglich, sollte die ÜL den „Timer“ vorab entsprechend der Übungs- und Pausenzeiten einstellen.
- Musik ca. 130 bpm
- Die ÜL weist die TN in den Satzpausen nochmals auf die Verfahrensweise „eigenständiger Wechsel in Degression“ hin.

- Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit, Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur, Kräftigung der Beinmuskulatur

Übungshinweise:

- Bei den statischen Übungen sollen die TN auf eine regelmäßige Atmung achten, um dem erhöhten Sauerstoffbedarf der vorherigen Übung nachzukommen.
- Eine „Pressatmung“ ist zu vermeiden.

Autor:
Falko Hildebrand

Praktisch für die Praxis

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

• Übung 3: Squat

Dynamische Durchführung von Kniebeugen



• Übung 4: Planke

Aus dem Vielfüßlerstand setzen die TN nacheinander die Füße weit nach hinten und gehen in den Unterarmstütz. Diese Position wird gehalten.

• Übung 5: Runnings

Die TN sprinten auf der Stelle.



● Runde 2 des HIIT

Die Übungsausführungen in Runde 2 sind Progressionen der 5 Übungen aus Runde 1.

• Übung 1: „Hampelmann“ im Scherensprung

Die TN führen die „Hampelmann“-Sprünge mit Scherensprung der Beine aus. Die Arme schwingen dabei wechselseitig versetzt auf und ab.

• Übung 2: Schwebende Knie mit Handlösung

In der gehaltenen Position wird wechselseitig eine Hand vom Boden gelöst und die diagonale Schulter berührt.

• Übung 3: Squat mit Frog-leg-kick

Die Kniebeugen werden mit wechselseitigen hüftent hohen, leicht seitlichen Lufttritten ausgeführt.

• Übung 4: Planke mit Hip-twist

In der gehaltenen Position wird wechselseitig ein wenig die rechte und linke Hüfte abgesenkt.

• Übung 5: Kniehebellauf

Die TN heben beim Sprinten auf der Stelle die Knie bis zur Hüfthöhe an.

● Runde 3 des HIIT

Die Übungsausführungen in Runde 3 sind Progressionen der 5 Übungen aus Runde 2.

• Übung 1: „Hampelmann“-Kombination

Die TN führen den „Hampelmann-Sprung“ klassisch und Scherensprung im 2:2 Wechsel aus.

• Übung 2: Schwebende Knie mit Fußlösung

In der gehaltenen Position wird wechselseitig ein Fuß vom Boden gelöst.

• Übung 3: Squat mit Sprung

Die Kniebeugen werden mit einem Sprung auf der Stelle ausgeführt.

• Übung 4: Planke mit Mountainclimber

In der gehaltenen Position wird wechselseitig ein Knie unter den Bauch bzw. seitlich-außen angezogen.

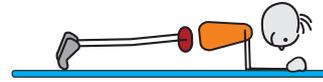
• Übung 5: Kniehebellauf intensiv

Die TN heben beim Sprinten auf der Stelle die Knie über Hüfthöhe an.

● = Inhalt, ○ = Organisation, ⊙ = Absicht, ◐ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- Beim Wechsel von liegenden zu stehenden Übungen können mit ansteigender Intensität Kreislaufsymptome auftreten.
- Die ÜL achtet darauf, dass die TN die Übungen korrekt ausführen und korrigiert bei Bedarf.



⊙ Im Sinne einer weiter ansteigenden Belastung werden die Basisübung intensiver durchgeführt.

◐ Die gewählte Trainingsform mit Progressionsstufen ist dazu geeignet, trotz des beim HIIT typischerweise vorhandenen Zeitdrucks heterogene Gruppen bedienen zu können.

◐ Übungshinweise:

- TN, die innerhalb der 45 Sekunden die Übung nicht mehr ausführen können, wechseln eigenständig in die Übungsvariante aus Runde 1 zurück.
- Die ÜL animiert die TN, die Belastung möglichst lange durchzuhalten. Jede*r TN hat jedoch die Möglichkeit, eigenständig in die einfachere Übungsvariante zu wechseln.
- Bei den Variationen der gehaltenen Rumpfübungen („Schwebende Knie“ und „Planke“), ändert sich die Rumpffposition nach dem Konzept der Antiratorik möglichst wenig.

⊙ Im Sinne einer weiter ansteigenden Belastung werden die Basisübung nochmals intensiver durchgeführt.

⊙ Bei Übung 1 werden die TN bei fortgeschrittener Ermüdung auch sehr intensiv kognitiv gefordert.

◐ Übungshinweise:

- TN, die innerhalb der 45 Sekunden die Übung nicht mehr ausführen können oder bereits nach der Runde 2 stark erschöpft sind, nutzen eigenständig die Übungsvarianten aus Runde 1 oder Runde 2.
- Bei den Variationen der gehaltenen Rumpfübungen („Schwebende Knie“ und „Planke“), ändert sich die Rumpffposition nach dem Konzept der Antiratorik möglichst wenig.

Stundenverlauf und Inhalte

AUSKLANG (20 Minuten)

● Lockeres Gehen mit Abklatschen

- Die TN gehen kreuz und quer durch die Halle. Ggf. können die TN auch wieder barfuß gehen.

Jede*r TN geht im eigenen individuellen Tempo durch die Halle. Dabei gratulieren sich die TN mit einem „High-Five“ gegenseitig zu ihrer erbrachten Leistung.

● Konzept der „3 Arm- und 3 Beinpositionen“

- Die TN legen sich auf ihre im Kreis angeordneten Matten. Dabei zeigen alle Füße der TN zur Kreismitte.

Sequenz 1 – Arme neben dem Körper

● Scheibenwischer

In Rückenlage die Füße aufstellen und die Arme neben dem Körper ablegen.

Beide Knie werden zusammen wechselseitig seitlich auf den Boden abgekippt – 5 Mal zu jeder Seite.

● Einbeiniger Scheibenwischer

Aus der Scheibenwischer-Ausgangsposition ein Bein strecken. Das andere Bein wird angehoben, wobei Ober- und Unterschenkel einen Winkel von 90 Grad bilden. Das gebeugte Bein wird nun über das gestreckte Bein „geklappt“, so dass die Innenseite des Knies neben der Hand den Boden berührt. Dann das Bein in die Ausgangsposition zurückführen und Beinwechsel – 5 Mal zu jeder Seite

● XXL-Scheibenwischer

Auch bei der dritten Übung wird die Armposition beibehalten und ein Bein bleibt gestreckt.

Das andere Bein wird erstmal Richtung Decke gestreckt und dann in möglichst gestreckter Position behutsam über das abgelegte Bein in Richtung Boden geführt, sodass der große Zeh den Boden berührt.

Sequenz 2 – Arme in T-Position

In der zweiten Sequenz werden die 3 Übungen (Scheibenwischer, Einbeiniger Scheibenwischer und XXL-Scheibenwischer) mit den Armen in T-Position durchgeführt, bei der die Außenseite der Arme auf Schulterhöhe abgelegt bleiben.

Sequenz 3 – Arme in V-Position

In der dritten Sequenz werden die 3 Übungen (Scheibenwischer, Einbeiniger Scheibenwischer und XXL-Scheibenwischer) erneut mit den Armen in einer V-Position oberhalb des Kopfes durchgeführt.

● Reflexion und Verabschiedung

- Die TN stehen im Innenstirnkreis.

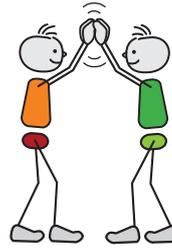
Die ÜL erfragt mit einer erneuten Durchführung des „Handbarometers“ das Belastungsempfinden der TN.

„Wie anstrengend war das HIIT-Workout für Dich?“

Abschließend gibt die ÜL einen Ausblick auf die nächste Trainingseinheit und verabschiedet die TN.

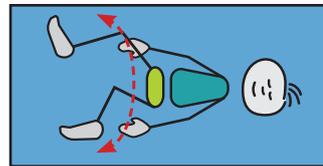
Absichten und Hinweise

- ⊙ Cooldown, Absenken der Herzfrequenz



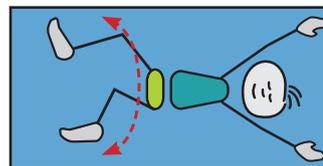
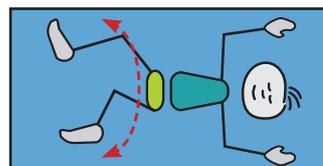
- ⊙ Mobilisation und Dehnung für den ganzen Körper, Förderung der aktiven Entspannung

- ✓ Das Konzept „3 Arm- und 3 Beinpositionen“ ist niederschwellig. Es werden drei verschiedene Arm- und Beinpositionen in 3 Sequenzen aufbauend kombiniert.



✓ Übungshinweise:

- Die TN können, wenn sie wollen, die Augen bei der Übungsdurchführung schließen.
- Das Fixieren der Schultern, also das Vermeiden des Kontaktverlustes mit dem Boden, ist für diejenigen TN angeraten, die bereits über eine gute Beweglichkeit verfügen.
- Es ist davon auszugehen, dass TN bei gleichen Positionen, verschiedene Dehneffekte verspüren.
- Die TN sollten wiederholt zu einer spür- bzw. hörbaren Ausatmung animiert werden.



- ⊙ Evaluation des Belastungsempfindens der TN zur Steuerung der nächsten HIIT-Trainingseinheit

✓ Hinweise zur Durchführung des „Handbarometers“:

- Daumen hoch = sehr intensiv
- Daumen runter = zu wenig intensiv

Impressum

Praktisch für die Praxis 2024 – Gesammelte Stundenbeispiele

Tel. 0203 7381-858

E-Mail: Maximilian.Rembert

VIBSS-Online

www.vibss.de

Herausgeber:

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Friedrich-Alfred-Straße 25,

47055 Duisburg

Redaktion:

Isabell Riesner

Maximilian Rembert

Stand:

April 2025