



SPORT BEWEGT NRW



## VIBSS Online

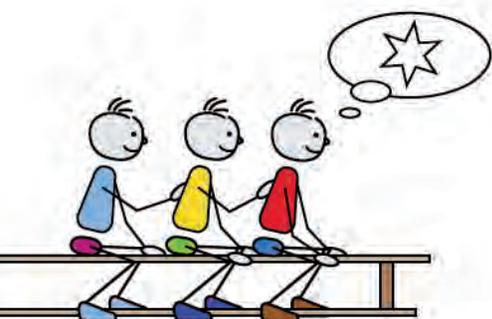
informativ & kompetent

### Praxiserprobte Stundenbeispiele

Die hier vorgestellten Stundenbeispiele "Praktisch für die Praxis" des Landessportbundes und der Sportjugend Nordrhein-Westfalen decken ein breites Spektrum der Übungsarbeit für Kinder/Jugendliche und Erwachsene im Sportverein ab.

#### 2011

01: Fitness Pilates Fow & Choreographie.....	S. 01
02: Hören, Sehen, Tasten.....	S. 03
03: T-Bow Einführung Ältere.....	S. 05
04: Bewegungserziehung Sprachförderung (Teil II).....	S. 08
05: Prävention Schwimmen zur Gesundheitsförderung.....	S. 10
06: Pipe-Juggling (Teil III).....	S. 12
07: Fitness Fitnesstraining HulaHoopreifen.....	S. 14
08: Jugendaktionen Stadtralley.....	S. 16
09: Ältere Gym T-Bow (Teil II).....	S. 18
10: Ausdauer Ausdauerschulung Kinder & Jugendliche.....	S. 20
11: Prävention Schultern & Nacken.....	S. 22
12: Sportspiele Fussball/Torschuss.....	S. 24
13: Fitness Haltungsschulung mit dem Stab.....	S. 26
14: Bewegungserziehung „Vom kleinen Tuch zum großen Tuch“.....	S. 28
15: QiGong Fitness aus dem Reich der Mitte (Teil I).....	S. 30
16: Abenteuer/Erlebnis „Flugzeugabsturz in den Anden“.....	S. 32
17: QiGong Fitness aus dem Reich der Mitte (Teil II).....	S. 34
18: Bewegungserziehung „Piraten auf hoher See“.....	S. 36
19: Spiele Kleine Spiele Rückschlagspiele.....	S. 38
20: Bewegungserziehung Ausmerksamkeitsförderung.....	S. 40
21: Trends Slacklines (Teil I).....	S. 42
22: Trends Slacklines (Teil II).....	S. 44
23: Fitness Sensomotorisches Kraft-Zirkeltraining.....	S. 46
24: Körperwahrnehmung TaiChi (Teil I).....	S. 49
25: Körperwahrnehmung TaiChi (Teil II).....	S. 51
26: Fitness Langhanteltraining (Teil I).....	S. 54
26: Fitness Langhanteltraining (Teil II).....	S. 58





# Pilates

## Flow und Choreographie

### Vorbemerkungen/Ziele

Alltagsbewegungen spiegeln das Bewegungs- und Denkmuster wieder. Stereotype zeugen von Bewegungsmangel sowie einem eingeschränkten Bewegungsrepertoire und basieren u. a. auf einer schlechten Koordinationsfähigkeit.

Über konzentrierte, kontrollierte, zentrierte Körperarbeit, in Kombination mit bewegungsunterstützender Atmung, werden harmonisch fließende, zielgerichtete körperorientierte Bewegungsabläufe initiiert, welche zur besseren Lebensqualität auf unterschiedlichen Ebenen führen.

Der Focus liegt auf trainierten Einzelübungen, welche durch gezielte Übergänge, die den Bewegungsfluss („Flow“) zu keiner Zeit unterbrechen, zu einer funktionellen Choreographie zusammengefügt werden.

**Abkürzungen:** AP = Ausgangsposition / FS = Funktioneller Stand /

FH = Funktionelle Haltung / WS = Wirbelsäule / BWS = Brustwirbelsäule /

i. W. = im Wechsel / MW = mehrere Wiederholungen

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG/VORBEREITUNG (10 – 20 Minuten)

☉ TN verteilen sich in der Halle mit genügend Abstand zueinander.

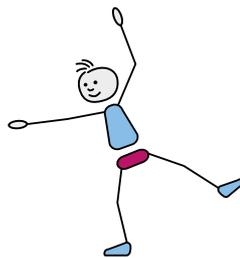
#### ● Auftakt

FS. Einatmen, rechten Arm über Kopf, ausatmen und senken. MW i. W.

Einatmen, rechten Arm über Kopf, dazu rechtes Bein nach rechts setzen (Körper leicht zur Seite neigen). Ausatmen, zurück in AP. MW i. W.

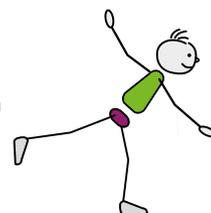
#### ● Allegro

FS. Einatmen, Arme über Kopf. Ausatmen, rechten Arm in Seithalte, (links bleibt oben), linkes Bein gestreckt seitlich anheben (Körper leicht zur rechten Seite neigen). Einatmen, zurück in AP. MW i. W.



#### ● Symphonie

FS. Einatmen, Arme über Kopf. Ausatmen, Arme in Seithalte, rechtes Bein gestreckt nach hinten oben anheben (Körper nach vorne verlagern). Einatmen, zurück in AP. MW i. W.



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 – 90 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer) mit guter bis sehr guter Pilates-Erfahrung (Keine Anfänger!)

#### Material:

Dünne Matten (pro TN 1 Matte), falls vorhanden  
Spiegelwand

#### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

### Absichten und Hinweise

- ☉ Bewusste Körper-/Bewegungswahrnehmung, Körpersignale erkennen und umsetzen lernen, Sensibilisierung, Mobilisation, Vorbereitung auf den Stundenschwerpunkt
- ✓ FH (WS in physiologischer Haltung), seitliche Brustkorbatmung, Aktivierung „Powerhouse“.
- ✓ Äußerste Präzision, Konzentration, Kontrolle, Bewegungsfluss und Zentrierung bei Vorbereitung, Durchführung und Beenden der Übungen!



Körper-  
erfahrung /  
Körperwahr-  
nehmung  
01.2011

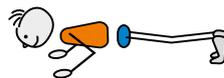
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (40 – 50 Minuten)

⊙ TN kommen zum Innenstirnkreis mit Matte und genügend Abstand zueinander, zusammen.

#### ● Choreographie – Stand (standing) / Matte (mat) „Harmony“ / „Energy“

- FS auf Matte. Einatmen, Arme über Kopf führen. Ausatmen, in Seithalte, halten. Atmung fließen lassen, Beine i. W. angewinkelt nach vorne oben (maximal Hüfthöhe) anheben, senken. MW. Dann Arme dazu rhythmisch nach hinten und zurück führen. MW
- Einatmen, Arme über Kopf. Beim Ausatmen, Arme gegen „Widerstand“ in U-Halte ziehen, Beine dazu beugen (Squat). MW
- Einatmen, Arme über Kopf. Ausatmen, in Squat gehen, halten. Beim Ausatmen, Arme über Seithalte zum Körper heran ziehen. MW (im Squat bleiben).
- Letzte AP Stand: Squat, Arme am Körper. Einatmen. Ausatmen, Hände auf Matte absetzen. Nach vorne „krabbeln“, Beine strecken, Gesäß nach oben schieben (Position „Herabschauender Hund“). Beim Ausatmen, ein Bein nach hinten oben anheben. MW i. W.
- Einatmen. Ausatmen, mit den Füßen nach hinten „krabbeln“ bis der Körper gestreckt ist (Position „Brett“). Beim Ausatmen, Arme leicht beugen, ein Bein gestreckt nach hinten oben anheben. MW i. W. (im „Brett“ bleiben).
- Einatmen. Ausatmen, in Bauchlage gleiten und in die Rutschhalte schieben.



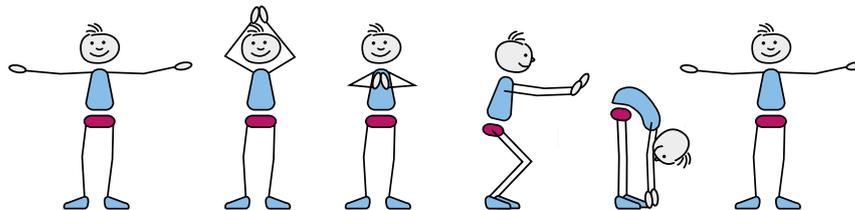
### SCHWERPUNKTABSCHLUSS/AUSKLANG (10 – 20 Minuten)

#### ● „Herabschauender Hund“ und „Wirbelsäulenroller“

⊙ Letzte AP Matte: Rutschhalte  
 Einatmen. Ausatmen, wieder in „Herabschauenden Hund“ schieben.  
 Einatmen, Ausatmen, Hände „krabbeln“ zu den Füßen. Einatmen, Körper langsam aufrollen bis in den FS.

#### ● „Betender Mönch“

⊙ Letzte AP Matte: FS  
 Einatmen, Arme über Kopf führen. Ausatmen, Handflächen zusammenbringen, Arme vor die Brust ziehen.  
 Einatmen, Arme nach vorne schieben, Hände öffnen (Handflächen schauen nach oben), Beine beugen (Squat).  
 Ausatmen, Beine strecken, Oberkörper und Arme nach unten hängen lassen.  
 Einatmen, Körper wieder aufrollen... die ganze Sequenz noch mehrere Male wiederholen!



## Absichten und Hinweise

⊙ Kräftigung der Rumpfmuskulatur und gelenkstabilisierenden Muskulatur der Extremitäten, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit, Verbesserung der Feinmotorik, Wahrnehmung des eigenen Körperbildes, des eigenen Bewegungsmusters (Verhalten), Atemwahrnehmung, Zentrierung, Bewegungsfluss, Kontrolle, Konzentration, Präzision

- ✔ Auf funktionelle, kontrollierte, präzise Ausführung im Bewegungsfluss mit korrekter Atmung achten!
- ✔ Keine Wiederholungszahlen vorgeben!
- ✔ Wenn die Bewegung „fließt“, zur nächsten übergehen!
- ✔ Individuelle Voraussetzung der TN berücksichtigen!
- ✔ Variationsmöglichkeiten anbieten, dabei im „Fluss“ bleiben!

⊙ Kräftigung, Koordination, Wahrnehmung des eigenen Körperbildes, Atem-, Körper- und Bewegungswahrnehmung, harmonischer Abschluss, Wahrnehmen von Veränderungen im Bezug auf das Haltungs- und Bewegungssystem, der Bewegungsausführung, dem Körpergefühl

- ✔ „Powerhouse“ deaktivieren!



# Hören, Sehen, Tasten

## Die Turnhalle als Erfahrungsfeld der Sinne

### Vorbemerkungen/Ziele

In den Zeiten von Einkaufszentren, Kirmesplätzen und Computern werden unsere Sinne oft überfordert. Durch zu viele Eindrücke und Reize entsteht eine Reizüberflutung. In der folgenden Sportstunde sollen gezielt einzelne Sinne beachtet und geschult werden.

Für den reibungslosen Ablauf der Stunde ist es hilfreich, wenn der Blindenparcours und der Barfußpfad schon vor Beginn der Stunde komplett aufgebaut werden.

Dabei ist es wichtig, zu beachten, dass je nach Teilnehmer/innen-Anzahl eine Turnhallenhälfte für die Aufwärmspiele benötigt wird.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Kinder ab 6 Jahren

#### Material:

2 Langbänke, 1 kleiner Kasten, 2 Gymnastikmatten, Medizinbälle, Tau, Schlüssel, Kastenelement, Stifte, Gegenstände und Kartons für den Barfußpfad

#### Ort:

Turnhalle oder draußen

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

##### ● Kommando Pimperle (mit Bewegungen)

- ☉ Die Kinder bewegen sich frei durch die Turnhalle.

Durch die Übungsleitung (ÜL) bekommen sie verschiedene Kommandos. Aber Achtung! Die erforderten Bewegungen müssen nur durchgeführt werden, wenn das Wort „Kommando“ davor gesagt wird. Ansonsten bleiben die Kinder in der gerade durchgeführten Bewegung.

Beispiele für Kommandos: Hinlegen, Hinsetzen, auf einem Bein hüpfen, weiterlaufen, drehen, zur Tür laufen, rückwärts laufen, schneller, langsamer, Stopp usw.

##### ● Partner finden

- ☉ Zwei Kinder haben die Augen verbunden.

Sie einigen sich auf ein Geräusch, mit dem sie miteinander kommunizieren wollen. Dann werden sie einmal um die eigene Achse gedreht und versuchen, sich anhand des Geräusches mit verbundenen Augen zu finden. Die anderen Kinder machen leise Nebengeräusche, um die Suche zu erschweren. Gleichzeitig achten sie darauf, dass es keine Zusammenstöße gibt.

##### ● Katz und Maus

- ☉ Alle Kinder bilden einen Kreis mit Handfassung. Zwei Kinder befinden sich im Innenraum des Kreises und haben die Augen verbunden.

Eines der zwei Kinder hält 2 Stifte in der Hand (Katze), das andere einen Schlüssel (Maus). Auf das Klopfen der Stifte muss die Maus mit dem Schlüsselklipern antworten. Auf diese Weise muss die Katze versuchen, die Maus zu fangen. Dann erfolgt ein Rollentausch.

### Absichten und Hinweise

- ☉ Das Spiel dient zur Aufwärmung, Reaktions-schulung und Körperwahrnehmung. Außerdem werden bereits hier der Hörsinn und die Konzentrationsfähigkeit geschult.
- ✔ Variante: Bei älteren Kindern kann das Spiel mit Ausscheiden gespielt werden: Das Kind, das einen Fehler macht, setzt sich auf eine Bank und gibt das nächste Kommando, bis ein weiterer Spieler ausscheidet usw. Wer als letztes übrig bleibt, ist der Gewinner. (Wett-kampfcharakter)  
Wahlweise kann das Kind auch nur eine Runde aussetzen, eine Anweisung geben und dann wieder mitspielen.
- ☉ Kooperation, Kontaktaufnahme, Teamwork
- ✔ Es können mehrere Paare gleichzeitig die Augen verbunden haben und ihren Geräusch-Partner finden. Dabei ist wichtig, dass jedes Paar ein offensichtlich anderes Geräusch wählt.

- ☉ Aufwärmung, Konzentration, Re-aktionsschulung, Schnelligkeit, Geschicklichkeit

Bewegungs-  
erziehung  
01.2011



## Stundenverlauf und Inhalte

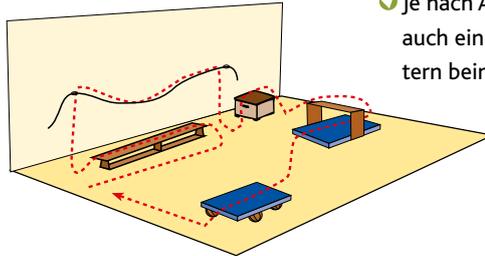
### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Blindenparcours

- ⊙ In einem Teil der Turnhalle ist ein Parcours aufgebaut, den die Kinder zunächst mit offenen Augen alleine durchlaufen. Anschließend werden die Augen verbunden und die Kinder führen sich gegenseitig durch den Parcours. Dabei nehmen sich jeweils zwei Kinder an die Hand, von denen nur eines die Augen verbunden hat, das andere passt gut auf und gibt genaue Anweisungen.

Bestandteile des Parcours können sein:

- Ein kleiner Kasten zum Hinübersteigen
- Eine Langbank zum Balancieren
- Ein Tau an der Wand zum Entlanglaufen an der Wand
- Eine Gymnastikmatte auf mehreren Medizinbällen
- Ein seitlich aufgestelltes Kasten-element zum Durchkriechen (mit einer Gymnastikmatte abgesichert)



#### ● Barfußpfad

- ⊙ In einem anderen Teil der Turnhalle befindet sich ein Barfußpfad. Die Kinder berühren mit verbundenen Augen und nackten Füßen verschiedene Untergründe und müssen diese ertasten und erraten. Auch hierbei ist es förderlich, wenn die Kinder sich in Partnerarbeit führen.

Beispiele für Untergründe: Watte, Korken, Kastanien, Kieselsteine, Papierschnipsel, Stroh, Nichts, Sand, Stöcke, Laub, Wasser, Frottee-Handtuch usw.

Bilden die letzten Stationen des Pfades ein Eimer mit Wasser und anschließend ein Handtuch, sind die Füße direkt wieder sauber und trocken zu machen.

### AUSKLANG (20 Minuten)

#### ● Reflexion

- ⊙ Innenstirnkreis (sitzend)

Kurze Reflexion mit den Kindern: „Was hat besonders Spaß gemacht? Was ist schwer gefallen? Welche Sinne wurden geschult?“

#### ● Rückenwahrnehmungsspiel

- ⊙ Alle Kinder sitzen in einer Reihe auf einer Bank.

Das hinterste Kind malt seinem Vorderkind etwas auf den Rücken (erst Zahlen und Buchstaben, dann Wörter und Motive). Dieses malt es wiederum dem Kind, welches vor ihm sitzt auf den Rücken usw. Das Kind, welches ganz vorne sitzt, muss sagen, was bei ihm angekommen ist. Ob es das ist, was das hinterste Kind gemalt hat?

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Teamwork, Vertrauen, Geschicklichkeit, Kooperation
- ✔ Unter Ausschaltung des Sehnsinns werden andere Sinne stärker beansprucht.
- ✔ Das Verbinden der Augen erfolgt auf freiwilliger Basis. Zur Einführung oder bei ängstlichen Kindern ist die Aufgabe auch nur mit geschlossenen Augen möglich.
- ✔ Je nach Alter der Kinder kann der Parcours auch eine kleine Sprossenwand zum Hochklettern beinhalten.

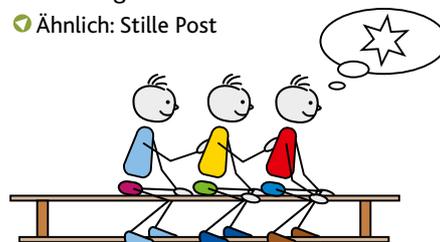
- ⊙ Förderung des Tastsinns, Förderung der sensorischen Wahrnehmung

- ✔ Es ist sinnvoll, die verschiedenen Gegenstände in Schuh- oder Pizza-Kartons zu füllen und die Kinder von Karton zu Karton steigen zu lassen, da ansonsten die Gefahr besteht, dass der Hallenboden beschmutzt wird.

- ⊙ Zur Ruhe kommen, Konzentration

- ⊙ Die Konzentrationsfähigkeit und der Tastsinn werden geschult.

- ✔ Ähnlich: Stille Post



Autorin:  
Ann-Katrin  
Weingärtner

Illustratorin:  
Claudia Richter



# T-BOW® – Einführung

## Multifunktionaler Trainings- und Therapiebogen

### Vorbemerkungen/Ziele

Ein T-BOW® erscheint auf den ersten Blick wie ein gebogenes Step-Brett. Über Step-Aerobic hinaus ist der sogenannte T-Bogen sehr vielseitig einsetzbar. Vier GummifüÙe am unteren Rand verhindern ein Wegrutschen beim Aufsteigen. Die genoppte und gummierte Oberfläche gibt ebenfalls Halt. Balance- und Krafttraining, Herz-Kreislauftraining, Dehnübungen und Entspannungsübungen lassen sich an bzw. mit dem T-BOW® durchführen. Eine Einführung und Gewöhnung an das neue Gerät ist Voraussetzung zur Durchführung bestimmter Bewegungsprogramme. Je nach Zielgruppe ist eine Sicherheits- oder Hilfestellung empfehlenswert. Abhängig von der Leistungsfähigkeit der Gruppe können einige Übungen am Boden ausgewählt werden. Dazu sind zusätzlich Matten erforderlich.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

##### ● T-BOW® Einstimmung

- ☉ Halbkreis oder Blockaufstellung: Die T-BOWS® stehen gestapelt (platzsparend) im Raum. Die ÜL stellt das Gerät vor. Die TN nehmen sich jeder ein T-BOW®, betrachten Vorder- und Rückseite und stellen den Bogen wie eine Brücke vor sich auf den Boden.
  - Einen Fuß aufsetzen und abrollen, Seitenwechsel
  - Einen Fuß aufsetzen und das Gewicht auf das vordere Bein verlagern, Seitenwechsel
  - Dito; das hintere Bein vom Boden lösen
  - Über die eigene „Brücke“ gehen, an der Seite zurück
  - Alle TN bewegen sich kreuz und quer im Raum und gehen über mehrere „Brücken“, dabei begrüÙen sich die TN der Gruppe.

#### SCHWERPUNKT (20 Minuten)

##### ● Balance

##### ☉ Halbkreis- oder Blockaufstellung

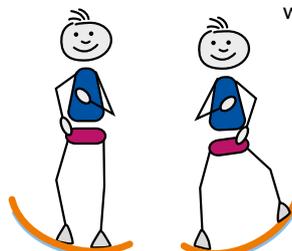
Die TN drehen den T-BOW® um. Der Bogen wird jetzt als „Schaukel“ benutzt.

##### Balance seitwärts

- Einen Fuß in der Mitte des Bogens, einen am Rand, auf die Kante stellen; die FüÙe im Wechsel belasten und „walken“. Seitenwechsel
- Beide FüÙe weiter nach außen stellen und im Wechsel belasten, „walken“.

Zusatzaufgaben während des Schaukelns:

- die Arme vor und hinter dem Körper zusammenführen
- den Kopf zur Seite nach rechts und links bewegen
- den Blick zur Decke und zum Boden wenden
- abwechselnd ein Auge oder beide Augen schließen



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

12 – 15

#### Material:

Pro TN ein T-BOW®,  
ggf. pro TN eine Airex-Matte

#### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum



### Absichten und Hinweise

- ☉ Kennenlernen des Gerätes, verschiedene Bewegungsformen ausprobieren, aufwärmen, einstimmen, Kontaktaufnahme zu anderen TN
- ☑ Sicherheitshinweise: Abstand zum Nachbarn, festes Schuhwerk, ggf. Sicherheits- oder Hilfestellung



- ☉ Schulung des Gleichgewichts, den Körper im Gleichgewicht halten, Sturzprävention
- ☑ Das Gleichgewicht durch zusätzliche Anforderungen reizen:
  - Armbewegungen
  - Veränderung der Kopfposition
  - Einschränkung der Sehfähigkeit
- ☑ Sicherheitshinweis: ggf. Sicherheits- oder Hilfestellung oder festhalten an der Wand, Sprossenwand o. ä.

Sport  
der Älteren  
02.2011



## Stundenverlauf und Inhalte

### Balance vor- und rückwärts

- In der Schrittstellung (hüftbreit), einen Fuß nach vorne, einen in der Mitte der Schaukel setzen; im Wechsel das Gewicht vor und zurück verlagern. Seitenwechsel
  - Beide Füße stehen nun jeweils vorne und hinten auf der Kante; im Wechsel vorne und hinten belasten und „walken“. Seitenwechsel
- Zusatzaufgaben wie oben

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 Minuten)

### ● Herz-Kreislauf-Training Teil 1: Step-Aerobic

#### ⦿ Blockaufstellung

- Die Füße im Wechsel auf den T-BOW® setzen (Tap): Fußspitze, Fersen, ganze Fußsohle
  - Auf- und absteigen mit Fußwechsel (Basic)  
Die Arme gegengleich dazu anheben (nach vorn, nach oben)
  - Ein Knie dabei anheben (Knee lift)  
Die Hände gegengleich zum Knie führen
- Nach der Einführung in eine Choreographie mit den Bewegungselementen überwechseln.

### ● Herz-Kreislauf-Training Teil 2: Step-Aerobic mit Partner

#### ⦿ Paarweise an einem T-BOW®

- Seitlich stellen, mehrmals einen Fuß auf den T-BOW® setzen. Seitenwechsel
- Seitlich über den Bogen steigen
- Partner A steht mit einem Bein am Rand des Bogens, das andere Bein pendelt vor und zurück. Seiten- und Partnerwechsel
- Dito; das „freie“ Bein beschreibt eine Acht
- Dito; das „freie“ Bein leicht nach außen abspreizen
- Partner/in A steht mit dem rechten Fuß auf dem Bogen, die linke Fußspitze steht am hinteren Rand. Die linke Ferse nun nach unten bewegen und halten. Seiten- und Partnerwechsel

## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● Schaukel

- ⦿ In den T-BOW® hineinsetzen und als Schaukel nutzen (seitlich oder vor- und rückwärts)
  - mit Abstützen der Hände jeweils rechts oder links
  - „freies“ Schaukeln



### ● Entspannungsbrücke

- ⦿ Den Bogen wieder als Brücke aufstellen
  - Mit dem Rücken auf bzw. über den Bogen legen, die Arme zur Seite oder nach hinten führen
  - Dito; beide Beine anstellen und schließen, beide Knie zur rechten Seite neigen, den linken Arm zur Seite oder nach hinten führen, den Kopf nach links bewegen. Seitenwechsel
  - Etwas vorrutschen, in der Rückenlage an der schiefen Ebene „anlehnen“ und ausruhen, entspannen und nachwirken lassen

### ● Reflexion / Gruppengespräch

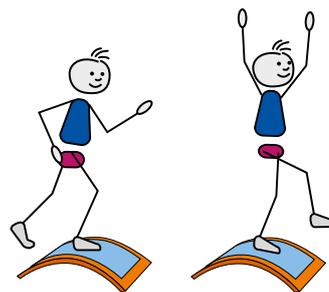
#### ⦿ Halbkreis

Die ÜL fragt nach dem Wohlbefinden, wie das neue Gerät den TN gefällt und erläutert weitere Einsatzmöglichkeiten.

## Absichten und Hinweise



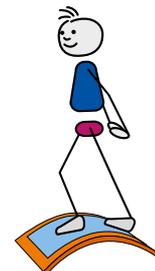
- ⦿ Aktivierung des Herz- Kreislaufsystems, Kräftigung der Beinmuskulatur, Koordinationsschulung



- ⦿ Ggf. Sicherheits- oder Hilfestellung durch den Partner / die Partnerin

- ⦿ Mobilisation des Hüftgelenks

- ⦿ Dehnung der Wadenmuskulatur



- ⦿ Schulung des Gleichgewichts, „Mut“ zum Schaukeln haben, Kindheitserinnerungen auffrischen

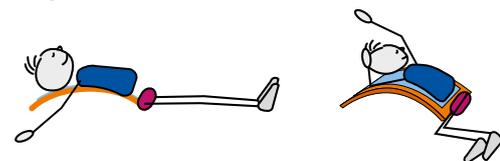
- ⦿ Freiwillig! Nur wer kann und mag!

- ⦿ Je nach Beweglichkeit die Beine mit auf das Brett nehmen (aufstellen oder Schneidersitz)

- ⦿ Streckung der Wirbelsäule, Dehnung der Rumpfmuskulatur

- ⦿ Ggf. Einsatz von Airex- Matten

- ⦿ Ggf. Musikeinsatz



**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (6 Minuten)**

● **Muskeldehnung**

Von den großen zu den kleinen Muskelgruppen dehnen.  
Beim Dehnen wird besonders auf die Muskeln der „Problemzonen“ eingegangen.

- ⊙ Vorbereitung auf die Regenerationsphase
- ✓ Die passende Musik wird leise abgespielt.

**AUSKLANG (4 Minuten)**

● **Sinn und Zweck des LHT**

Es wird auf Sinn und Zweck der Kraftausdauer eingegangen (z. B. Zusammenhang der Muskelkraft und Gesundheit, Effektivität des Trainings für weibliche TN).

- ⊙ Die TN können der KL eine Rückmeldung geben, Informationsphase zum Abschluss

● **Abbau der „Arbeitsstationen“**

- ⊙ Abbau der Arbeitsstationen





# Sprache und Bewegung – Teil 2

## Wortschatzerweiterung mit Artikel – Vertiefung

### Vorbemerkungen/Ziele

Damit Kinder ihre Bedürfnisse äußern und Erlebnisse erzählen können, brauchen sie einen großen, abwechslungsreichen Wortschatz. Durch immer wiederkehrende verschiedene Übungen, wie z. B. in Bewegung, durch sprechen, nachahmen und mit Spaß, werden alle Sinne aktiviert. Die Merkfähigkeit wird gesteigert. Die Kinder werden auf spielerische Art und Weise gestärkt und gefördert.

Die Kinder lernen in dieser Stunde, Dinge zu beschreiben und deren Artikel richtig einzusetzen. Sie werden in Raumerfahrung, Schnelligkeit, Ausdauer, Sozialverhalten und Selbstbewusstsein gefördert. Durch das spielerische Üben der neuen, vielleicht unbekannt Begriffe/Artikel werden die Kinder mit viel Spaß in Bewegung und Sprache gefördert.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 – 15 Minuten)

##### ● Begrüßung und Einstimmung

- ☉ Wenn alle Kinder da sind, versammeln wir uns im Kreis, begrüßen uns mit Namen und stellen fest, wer fehlt. Dann werden die Kinder aufgefordert, eine verdeckte Memorykarte zu ziehen. Jedes Kind soll der Reihe nach erzählen, was es auf dem Bild sieht. Es kann das Bild beim Namen nennen oder es beschreiben.



##### ● Musikstoppspiel

- ☉ Hier kann eine instrumentale oder Kinder-Disco-Musik genommen werden, die zum Laufen anregt. Alle Karten werden im Raum verteilt und offen hingelegt. Hinweis an die Kinder: Niemand darf auf die Karten treten! Wenn die Musik stoppt, suchen die Kinder eine von der ÜL genannte Karte und bilden so schnell wie möglich einen Kreis darum. Erst wenn alle Kinder im Kreis stehen, geht es weiter. Variante: Ein Kind bestimmt das Bild, welches gesucht werden soll.

#### SCHWERPUNKT (20 – 30 Minuten)

##### ● Das Eisschollenspiel

- ☉ Spielerläuterung im Sitzkreis

Die Bildkarten liegen verstreut, mit dem Bild nach oben, auf dem Boden. Die Kinder sind jetzt Pinguine, die über die Eisschollen möchten. Doch es gibt immer nur einen gangbaren Weg, welcher Papa Pinguin (Erwachsener oder ein Kind) als erster geht und dabei laut die betretenen Eisschollen mit dem dazugehörigen Artikel benennt. Die kleinen Pinguine müssen jetzt versuchen, den gleichen Weg zu gehen. Falls sie eine falsche Eisscholle berühren, fallen sie ins Wasser. Beispiel: „Der Ball, das Auto, die Sonne, der Baum, die Blume“.

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

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

45 – 60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

8 – 15 Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren

#### Material:

CD, Memoryspiel mit einfachen Motiven (z. B. Blume, Auto oder Dingen aus dem Alltag der Kinder) je einen roten, grünen und gelben Reifen, zwei Turnbänke, vier Matten, Hüttchen (Pylone)

#### Ort:

Turnhalle

### Absichten und Hinweise

- ✓ Die Kinder können sich so lange frei beschäftigen und rumlaufen, bis alle da sind.
- ⊙ Ankommen, zur Ruhe kommen  
Das Benennen und Beschreiben der Bilder im gemeinsamen Kreis erleichtert den Kindern später die Spiele.
- ✓ Die Übungsleitung (ÜL) erfährt auch, welche Kinder Schwierigkeiten haben, sich auszudrücken. Sie kann diesen Kindern später „leichtere“ Bilder zukommen lassen oder helfen.
- ⊙ Bewegungsdrang der Kinder stillen; Kinder erfahren nochmals, welche Bilder im Spiel vorhanden sind; Förderung der Koordination und des Sozialverhaltens
- ✓ Im Kreis sitzend können die Kinder besser zuhören und eventuell noch Fragen zu den Spielregeln stellen.
- ⊙ Die Kinder wiederholen nun die Bilder mit den Artikeln.
- ✓ Jedes Kind sollte die Chance bekommen, einen Weg vorzugeben.

Bewegungs-  
erziehung  
02.2011

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Memory als Staffelspiel

#### ⦿ Spielerläuterung im Sitzkreis

Zwei Teams werden gebildet (entweder durch Abzählen 1 – 2 oder durch die Kinder eigenständig)

Slalom- und Balancier-Parcours: umgedrehte Bank zum Balancieren und Durchkriechen, Hütchen in engen Abständen zum Slalomlauf, Matte zum Purzelbaum schlagen

Die Memorykarten werden auf die beiden Teams verteilt (je 15 – 20 Paare pro Team). Nun wird ein Teil der Karten verdeckt an den Start des Parcours (gekennzeichnet mit einer kleinen Matte) gelegt. Die „Gegenkarten“ liegen offen verteilt auf der anderen Seite des Parcours. Am Start sitzen die Mannschaften hinter einer Matte.

Das erste Kind jedes Teams läuft auf ein Start-Signal los über den Parcours. Das zweite Kind im Team rückt auf die Startmatte vor und dreht die erste Karte um und ruft seinem Mitspieler zu, welche Karte er mitbringen muss, damit das Pärchen stimmt. Hinweis an das rufende Kind: das Bild muss mit Artikel benannt werden! Wenn das erste Kind die richtige Karte gefunden hat, wiederholt es das Bild mit dem richtigen Artikel, läuft zurück über den Parcours und bringt seinem Mitspieler das Bild. Danach setzt das Kind sich hinter seine Mannschaft. Nun läuft Spieler Nummer 2 los und das dritte Kind rutscht auf die Startmatte. Dies geht immer so weiter, bis alle Karten weg sind.

Variante: Die ganze Mannschaft kann helfen, das Bild zu benennen.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (3 – 5 Minuten)

#### ● Artikel-Such-Spiel

#### ⦿ Drei Reifen in den Farben Rot, Gelb, und Blau

Den Reifen wird ein Artikel zugewiesen: Blau = „Das“, Rot = „Die“, Gelb = „Der“. Den Artikel mit den zugewiesenen Farben auf ein Blatt schreiben und in die Reifen legen. Die Memorykarten werden im Raum verteilt; die Gegenstücke der Karten werden auf einen Stapel bei der Spielleitung gelegt.

Während Musik läuft, laufen die Kinder im Raum umher. Stoppt die Musik, ruft die ÜL ein Kind zu sich. Dieses Kind deckt nun eine Memorykarte auf und ruft den Kindern zu, welche gesucht wird. Diese wird schnell gesucht und in den Reifen mit dem richtigen Artikel gelegt.

So kommen die Kinder reihum dran, bis alle Karten in den Reifen liegen.

### AUSKLANG (5 – 10 Minuten)

#### ● Reifenschau und Abschiedslied

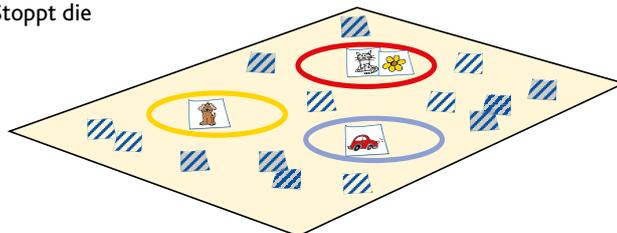
⦿ Zum Abschluss wird um jeden Reifen ein Kreis gebildet und die Bilder noch einmal mit den richtigen Artikeln benannt. Werden Zuordnungsfehler festgestellt, werden die Karten in den richtigen Reifen gelegt. Sind alle Karten besprochen und die Geräte aufgeräumt, ist noch Zeit für ein Abschiedslied.

## Absichten und Hinweise

Autorin:  
Anette Becker

- ⦿ Faires Sozialverhalten, Einhalten der Regeln, Kinder benutzen das Gelernte (Sprache und Bewegung) im Spiel
- ✔ Kinder, die sich nicht trauen, vor der Gruppe zu sprechen, können ein anderes Kind zur Hilfe holen.
- ✔ Die ÜL sollte so gut aufpassen, dass die richtigen Artikel und Begriffe genannt werden. Wenn sie Fehler bemerkt, sollte sie darauf aufmerksam machen und berichtigen. Dazu braucht sie ein Signal, z. B. eine Pfeife, da es sehr turbulent und laut zugehen wird. Hilfreich ist es, die Mannschaften nach Farben zu benennen; so sind sie leichter im Spiel anzusprechen.
- ✔ Je nach Alter der Kinder kann man diese Spiel 3 – 5 Mal wiederholen.
- ✔ Bei älteren Kindern, besonders Vorschulkindern, steht schnell (nach einem Probedurchlauf) der Wettkampf im Vordergrund.

- ⦿ Das Gelernte wird hier noch einmal wiederholt. Vor der ganzen Gruppe zu sprechen, fördert das Selbstbewusstsein.
- ✔ Die Kinder können sich je nach Kraft, Lust Laune nochmals beim Laufen zur Musik austoben.



- ⦿ Gemeinsamer Stundenabschluss
- ✔ Rituale (gemeinsamer Abschluss) sind wichtig! Kinder bekommen dadurch Sicherheit und es fördert ihr Selbstvertrauen.

Illustratorin:  
Claudia Richter





# Schwimmen zur Gesundheitsförderung

## Vorbemerkungen/Ziele

Im Rahmen eines präventiven Angebotes „Schwimmen und Aquafitness als Gesundheitssport“ – Ein präventives Angebot zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems kann z. B. in der 3. Angebotseinheit das Thema „Schwimmen als Gesundheitssport“ durchgeführt werden.

Themen der Stunde sind: Moderate Förderung der Ausdauer, Kennenlernen des „rückenfreundlichen Rückenschwimmens“, Hilfe geben und annehmen, Sensibilisierung der Wahrnehmung und Erlernen und Erproben von Möglichkeiten der Belastungssteuerung.

Diese Beispielstunde bezieht sich auf die allgemeinen theoretischen Grundlagen, wie sie in der Ausgabe 02.2009 „Gestaltung von Präventionsstunden“ dargestellt worden sind.

Literatur: Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für Angebote im „Bewegungsraum Wasser“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.), 2010

## Stundenverlauf und Inhalte

### BEGRÜSSUNG (2 Minuten)

- ⊙ Halbkreis außerhalb des Wassers
- Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit
- Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“
- Vorstellung der Inhalte dieser Einheit

### INFORMATIONSPHASE (3 Minuten)

- Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Trainieren – aber richtig!“
- ⊙ Halbkreis außerhalb des Wassers

### EINSTIMMUNG (5 – 10 Minuten)

- „Fahrradfahren“
- ⊙ Die TN führen in der Großgruppe auf der Stelle eine Fahrradfahrbewegung aus. Dann schaltet „die Ampel“ auf grün um und die TN „fahren“ vorwärts durch das Becken. Es gibt im Folgenden verschiedene „Verkehrsaktionen“: Sackgasse ohne Wendemöglichkeit / Rückwärts fahren / holprige Strasse / hüpfend / Hindernisse / Kurven fahren / rote Ampel / stehen bleiben etc. Die Ideen der TN sollen mit aufgenommen werden. Anschließend gibt die Übungsleitung (ÜL) verschiedene Gänge vor, in denen gefahren wird (Gang 6 – 20). Entsprechend der BORG-Skala kann hier die subjektive Belastungsempfindung vergleichend erfahren werden.



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

45 – 60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene Sportanfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen, Altersdurchschnitt 45 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe

### Material:

Musik, Schwimmbretter, Disk, Poolnudeln, Würfel

### Info-Material:

- „Trainieren – aber richtig!“
- „Methoden zur Messung der Puls-/Herzfrequenz“

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung und Eröffnung der Stunde, Rückblick, Vorstellung und Veranschaulichung des Stundenthemas

- ⊙ Kennenlernen von Möglichkeiten der subjektiven Belastungssteuerung
- ✓ Beispiele für Info-Materialien befinden sich in der Praxishilfe: Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für Angebote im „Bewegungsraum Wasser“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen, 2010, Seite 83 ff.

- ⊙ Körperliche Erwärmung, Wahrnehmung der Belastungsintensitäten
- ✓ Material / Medien: BORG-Skala
- ✓ Mögliche Reflexionsfragen:
  - Welcher Gang hat dir am ehesten zugesagt und dich weder unter-, noch überfordert?
  - Wie schwierig war es, dein eigenes Tempo einzuhalten und nicht das der anderen zu übernehmen?
  - In welchen Situationen im Alltag „läufst“ du schneller, als es dir gut tut?

Gesundheitsorientierter Sport  
03.2011

## Stundenverlauf und Inhalte

### Hauptteil I (15 – 20 Minuten)

#### ● „Holzstamm treiben lassen“

##### ⦿ Die TN bilden eine Gasse.

Immer ein TN legt sich auf zwei Poolnudeln und lässt sich, unterstützt durch aufgewirbeltes Wasser und leichtes Anschieben der anderen TN, möglichst entspannt durch die Gasse gleiten.

#### ● „Widerstand“

⦿ Die TN bewegen sich zunächst in horizontaler Lage durch das Wasser. Anschließend wird langsam der Widerstand erhöht durch Hand-, Arm-, Beinhaltung, ein Brett, eine Disk, Poolnudeln, etc. Dann wird ein Übergang von der horizontalen Lage in die vertikale Lage vorgenommen (z. B. Brett unter Brustkorb), so dass der Widerstand gegen den Körper langsam immer größer wird. Im Folgenden können verschiedene Aquajogging-Techniken (z. B. Dauerlauf-, Trippel-, Überlanger-Schritt, Skippings etc.) mit unterschiedlichen Positionswiderständen (Hand-, Arm-, Beinstellung) im Bezug auf den Wasserwiderstand erspürt werden.



#### ● „Pyramidentraining“

⦿ Die TN wechseln die Bewegungsarten Schwimmen und Aquajogging und erhöhen langsam die Dauer.

Zuerst wird eine Bahn Aquajogging (ohne Gürtel) betrieben, dann eine Bahn geschwommen. Die Schwimmarart wird jeweils gewürfelt, d. h., bei ungeraden Zahlen wird Brustschwimmen, bei geraden Zahlen Kraulschwimmen durchgeführt (kein Rückenschwimmen aus Sicherheitsgründen). Dann erhöht sich die Dauer auf zwei Bahnen Aquajogging und im Anschluss zwei Bahnen Schwimmen. Im Folgenden werden drei Bahnen aquajoggt und geschwommen, bevor die Dauer sich dann wieder auf zwei und zum Schluss eine Bahn reduziert.

### Hauptteil II (15 – 20 Minuten)

#### ● „Rückenfreundliches Rückenschwimmen“

⦿ Methodische Reihe mit und ohne Auftriebshilfen und Partnerunterstützung, vom Abstoßen, Aufrichten und Gleiten in der Rückenlage über die Vermittlung der Bein- und Armbewegung (Oberschenkel führt die Bewegung an, „kicken“, keine Radfahrbewegung, Hände körpernah bis zur Achsel ziehen, im 90° Winkel wegstrecken, Arme zum Körper zurückführen) zur Gesamtbewegung und Atemtechnik (Arme hoch = Einatmen, Arme runter = Ausatmen)

### Ausklang (4 Minuten)

#### ● „Schwungtuch-Entspannung“

⦿ Die TN verteilen sich gleichmäßig um ein Schwungtuch und bewegen sich gemeinsam zur Musik im Kreis, aufeinander zu und wieder weg etc.

### ANREGUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG (5 Minuten)

⦿ Halbkreis außerhalb des Wassers

#### ● Tipps und Übungen für zu Hause

Aushändigung und Besprechung des Info-Materials mit der Aufgabe in verschiedenen Situationen die Herzfrequenz zu messen (z. B. Treppensteigen, Spaziergang, Sitzen usw.)

#### ● Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde

#### ● Verabschiedung

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

## Absichten und Hinweise

Ⓞ Hilfe geben und annehmen

♣ Evtl. Musikeinsatz

♣ Mögliche Reflexionsfragen:

- Wie habt ihr gemeinsame Bewegungsaktivitäten koordiniert?
- Wie gut konntest du es annehmen, dass die ganze Gruppe sich nur um dich kümmerst?

Ⓞ Sensibilisierung der Wahrnehmung

♣ Mögliche Reflexionsfragen:

- Bei welcher Übung war der Wasserwiderstand am höchsten?
- Wo am/im Körper habt ihr die Veränderung des Wasserwiderstandes am meisten gespürt?
- Welche Lage im Wasser ist für euch im Bezug auf den Widerstand am angenehmsten?

Ⓞ Förderung der Ausdauer und der Rhythmisierung von Bewegungen

♣ Evtl. Musikeinsatz

♣ Mögliche Reflexionsfragen:

- Inwieweit hilft dir ein Rhythmus zur Gestaltung einer Trainingseinheit?
- Wie ist deine Atmung in einen Rhythmus gekommen?
- Wirken manche Rhythmusvorgaben in deinem Alltag für dich störend oder belastend? Welche sind das?

Ⓞ Kennenlernen der Bewegungstechnik, moderates Training der Ausdauer

♣ Evtl. Einsatz von Schaubildern zur Unterstützung der methodischen Reihe



Ⓞ Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens

Ⓞ Erproben der objektiven Belastungskontrolle im Alltag

♣ Info-Material: „Methoden zur Messung der Puls-/Herzfrequenz“





# Pipe-Juggling – Teil 3

## Specials

### Vorbemerkungen/Ziele

In den Ausgaben „Praktisch für die Praxis – Kinder/Jugendliche“ 04.2010 „Pipe-Juggling – Teil 1“ und 05.2010 „Pipe-Juggling – Teil 2“ wurden die einführenden Übungen und weitere Spielformen zum Pipe-Juggling beschrieben.

Jetzt geht es um einige spezielle Tricks, die man dann erlernen kann, wenn man schon einige Zeit geübt hat. Voraussetzung für die nächsten Tricks sind alle Grundformen des Pipe-Jugglings.

Die hier beschriebenen Varianten machen diese Sportart noch attraktiver und spektakulärer.

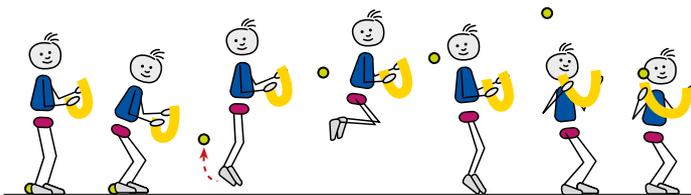
### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 – 15 Minuten)

- **Pipe-Juggling Markt**
- ⊙ **Alleine oder mit Partner/Partnerin**  
Hier werden alle bisher gelernten Tricks geübt und kombiniert.

#### SCHWERPUNKT (25 – 30 Minuten)

- **Startvariationen für das Pipen: Einfacher Quickstart**  
Ein wesentlich dynamischerer und spektakulärerer Anfang als das Hochschaukeln der Kugel ist der Quickstart. Dazu wird das Rohr mit einer Hand festgehalten und die Kugel mit der anderen Hand hochgeworfen. Dann mit der Wurfhand an das freie Ende der Pipe greifen und die Kugel mit der einen Pipe-Öffnung auffangen. Schon nach dem ersten Durchlauf auf der anderen Seite kann die Kugel aus der Pipe geschossen werden.
- **Quickstart mit Anfersen**  
Eine noch beeindruckendere, aber auch schwierigere Form des Quickstarts, stellt folgende Variante dar: das Rohr in beiden Händen halten, Kugel auf dem Boden zwischen die beiden Fersen halten. Durch Anfersen die Kugel über den Körper nach oben schießen, um sie dann mit der Pipe aufzunehmen und weiter zu spielen.



Mögliche Teilschritte:

1. Anfersen der Kugel mit anschließendem Fangen in einer Hand
2. Anfersen der Kugel mit Auffangen im Rohr
3. Anfersen der Kugel mit Auffangen im Rohr und direktem Weiterspiel

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

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

40 – 60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Jungen und Mädchen ab 12 Jahren

#### Material:

Drainagerohre (ca. 100 bis 120 cm lang, Durchmesser 100 mm), die mit einem Bindfaden zu einem U zusammengebunden sind; Bocciakugeln, Kurzrohre 40 cm lang

#### Ort:

Turnhalle oder Außengelände (Wiese)

### Absichten und Hinweise

- ⊗ Wiederholen und Festigen des Erlernten aus den letzten Stunden
- ⊗ Diese Startvariationen lassen gerade den Beginn des Pipe-Jugglings sehr spektakulär und professionell aussehen.
- ✓ Der Variation des Quickstarts sind keine Grenzen gesetzt. Ganz wichtig sind bei allen Varianten die Sicherheitsaspekte und man sollte diese Übung nur bei ausreichenden Sicherheitsabständen durchführen!
- ✓ Wichtig bei den ersten Versuchen, die Kugel mit den Füßen anzufersen, ist ausreichender Sicherheitsabstand auch nach hinten, damit niemand von einem Querschläger getroffen wird.
- ✓ Auch hier bietet sich wieder die Partnerarbeit an, wobei der nicht übende Partner für die Sicherheit sorgen kann.
- ✓ Alternative Startmöglichkeiten können auch sein:
  - Die Kugel vom Fuß hochschießen
  - Die Kugel aus dem Nacken hochschießen

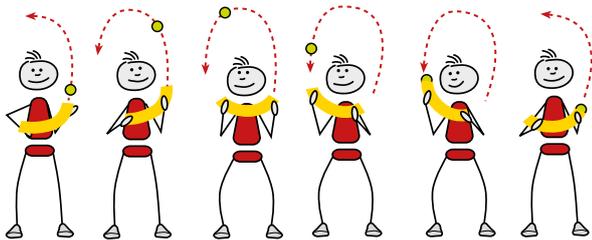
Spielen  
03.2011

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Kürzere Rohre

Eine weitere Spielform, welche die Schwierigkeit enorm erhöht, ist das Pipen mit einem Kurzrohr (ca. 40 – 50 cm lang). Dadurch dass dieses Rohr nicht mehr soweit zusammengebogen werden kann, dass die Rohrenden parallel nach oben zeigen, sondern in einem offeneren Winkel zueinander stehen, muss die Technik verändert werden, um das Pipen mit dem Kurzrohr zu schaffen.

Während des Aufnehmens mit der einen Rohrseite und des Herausschießens auf der anderen Rohrseite muss das Rohr während des Kugeldurchlaufs jeweils so gekippt werden, dass beim Aufnehmen und beim Herausschießen die jeweilige Rohroffnung senkrecht nach oben zeigt. Man hat sehr wenig Zeit, dieses Kippen durchzuführen. Wenn man es allerdings schafft, gewinnt das Pipen unheimlich an Dynamik.



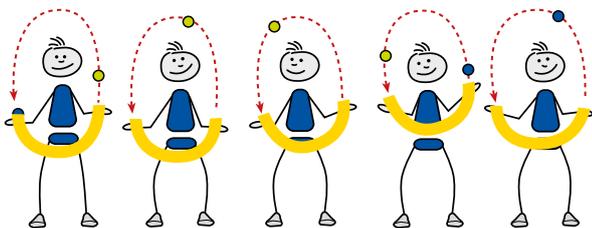
## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

### ● Spiel mit zwei Kugeln: Bounce-Trick

Tolle neue und gerade bei Vorführungen für Zuschauer überraschende aber auch schwierige Tricks ergeben sich durch die Hinzunahme einer zweiten Kugel. Bei diesen sogenannten Bounce-Trick wird eine in der Pipe liegende Kugel von der per hohem Quickstart ins Spiel gebrachten Kugel auf der anderen Seite hinauskatapultiert.

### ● Spiel mit zwei Kugeln: Zweikugel-Jonglage

Noch schwieriger ist das gleichzeitige „richtige“ Jonglieren mit zwei Kugeln in einer Pipe. Dies stellt schon eine sehr hohe koordinative Anforderung dar und bedarf sehr viel Training.



Der Beginn stellt sich wie folgt dar. Das Rohr wird mit beiden Händen gehalten. In einer Hand befindet sich die zweite Kugel. Sobald die erste Kugel durch Hochbeschleunigen das Rohr verlässt, wird die zweite Kugel aus der Hand ins Rohr fallen gelassen und direkt auf der anderen Seite herausbeschleunigt. Die zweite herunterfallende Kugel wird wieder aufgefangen usw.

## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● Präsentation der Specials

- ◉ Zum Abschluss hat jeder nochmals Zeit, sein Lieblings-Special auszuprobieren und den anderen zu präsentieren.

## Absichten und Hinweise

Autor:  
Ernst Mackel

- ◉ Hierbei handelt es sich wohl um die dynamischste aber auch schwierigste Form des Pipe-Jugglings
- ✔ Diese Form braucht bei den meisten eine lange Übungsphase, da hier nur ein zeitlich ganz kurzer Moment für das richtige Ausrichten des Rohres besteht, das Rohr also ständig in Bewegung ist.
- ✔ Eine sehr sportliche Variante des Pipe-jugglings
- ✔ Bis zu einer Rohrlänge von 40 cm ist das Pipen zumindest für einige Male möglich.

- ◉ Der Bounce-Trick hat natürlich einen Überraschungseffekt bei Vorführungen, wenn man den Zuschauern nicht zeigt, dass man eine zweite Kugel schon im Rohr hat. Bei zwei unterschiedlichen Farben der Kugel sieht es für jüngere Zuschauer schon fast wie ein Zaubertrick aus.
- ✔ Voraussetzung für den Start ist aber der Quickstart, damit die im Rohr liegende Kugel auch hochbeschleunigt wird.
- ✔ Diese Form kommt vom Aussehen dem Ball-Jonglieren sehr nah. Die Kombination zwei Bälle und ein Rohr ist aber schwieriger als die Dreiball-Jonglage.
- ✔ Wie bei allen anderen Jongliertricks, hängt der Erfolg für eine gelungene „Zweikugel-Jonglage“ von der Konstanz der Höhe und des Flugbogens ab. Je gleichmäßiger die Kugeln herausgeschossen werden, um so größer ist die Chance, einen guten Rhythmus zu finden und mehrere Wiederholungen mit zwei Kugeln hinzubekommen.

- ◉ Gemeinsamer Abschluss

Illustratorin:  
Claudia Richter



# Fitnessstraining mit Hüftschwung

## Der Hula Hoop-Reifen im neuen Format

### Vorbemerkungen/Ziele

Der Hula Hoop-Reifen ist wieder da! Im Zeichen der Zeit natürlich fitnessorientiert mit Spaß- und Spielfaktor. Vor 60 Jahren kreisten farbige Plastikreifen um die Hüften. Heute variieren sie im Durchmesser (95 – 105 cm) und Gewicht (800 g bis 2,2 kg). Die schwereren Reifen erleichtern erfahrungsgemäß die Schwungbewegung. Hula Hoop-Reifen mit innenseitigen Massage- und Magnetonnen sind in ihrer Wirkung zweifelhaft und für den Breitensportbetrieb völlig überflüssig. Mit den neuen Hula Hoop-Reifen wird keine Übung neu erfunden. Die harmonische Kreisform und farbliche Akzente unterstützen die Bewegungsabläufe taktil und visuell. Ein nicht neues, aber wiederentdecktes Spaß-, Spiel- und Trainingsgerät mit hohem Aufforderungscharakter!

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

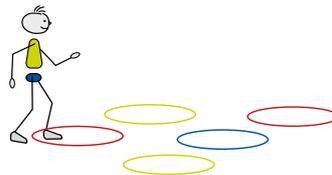
- **Einführung in das Gerät**
- ⦿ Die Grundposition ist ein kleiner Ausfallschritt; Reifen auf Hüfthöhe. Oberkörper in die eine Richtung drehen, Reifen mit Schwung in die andere Richtung. Hüftbewegung vor – zurück hält den Reifen in Schwung. Wahrnehmung auf die Kontaktpunkte Reifen-Körper lenken: Linksdrehung = Kontaktpunkt hinten rechte Hüfte, vorne linke Hüfte / Rechtsdrehung = Kontaktpunkte hinten links und vorne rechts.

#### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- ⦿ Aufstellung versetzt im Raum mit ausreichend Platz

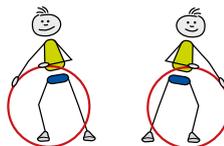
##### ● Reifenlauf

Reifen hintereinander, nebeneinander, seitlich versetzt in Buchstabenform flach auslegen. Wechselweise in den Reifen, außerhalb des Reifens, seitlich, rückwärts durchlaufen, ein-/beidbeinig hüpfen, trippeln usw.



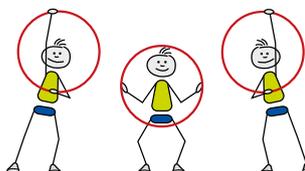
##### ● Seitenroller

Aufrechter, hüftbreiter, lockerer Stand mit leichter Seitgrätsche. Reifen vor dem Körper aufstellen, beide Hände im Obergriff. Reifen zur Seite rollen. Bewegungsradius durch Gewichtsverlagerung und Umgreifen des Reifens vergrößern.



##### ● Einarmstretch

Aufrechter, hüftbreiter, lockerer Stand mit leichter Seitgrätsche. Reifen mit beiden Händen auf Schulterhöhe vor dem Körper halten. Reifen drehen. Intensivierung durch Körperstreckung.



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene

#### Material:

je TN ein Hula Hoop-Reifen mit einem Durchmesser von ca. 100 cm

#### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum, draußen

#### Bezugsquellen:

[www.hoopacademy.de](http://www.hoopacademy.de), [www.powerhoop.de](http://www.powerhoop.de)

### Absichten und Hinweise

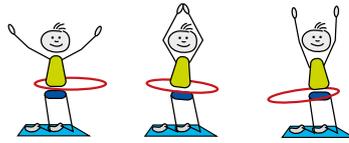
- ⦿ Einstimmung auf das bekannte/neue Trainingsgerät: Material, Aufbau, Handhabung
- ⦿ TN eigenständig experimentieren lassen
- ⦿ Grundsätzlich in beide Richtungen kreisen
- ⦿ Platzbedarf etwa wie beim Flexi-Bar oder der Step-Aerobic. Die einzelnen Übungen sind eine Auswahl im Stehen und am Boden.
- ⦿ Klassisches Aufwärmen mit spielerischen Elementen, Kommunikation fördern
- ⦿ Musikeinsatz wahlweise
- ⦿ Kann auch mehrreihig oder in Riegen durchgeführt werden
- ⦿ Ganzkörperbewegung, Koordination, allgemeine Mobilisierung
- ⦿ Reifen vor dem Körper rollen
- ⦿ Mobilisierung von Schultergürtel, Brustwirbelsäule und Rückenmuskulatur; Koordination, Körperwahrnehmung
- ⦿ Belastungswechsel von Stand-/Spielbein
- ⦿ Kopf nicht in den Nacken führen!

Fitness  
04.2011

## Stundenverlauf und Inhalte

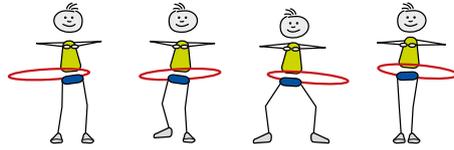
### ● Bonsai Hoop

Mit kreisenden Reifen in den Kniestand gehen, Arme seitlich. Steigerung: Mit kreisendem Reifen wieder aufstehen.



### ● Dance

Mit kreisendem Reifen seitliche oder vor- und zurückgeführte Schrittkombinationen z. B. Step Touch, Squad, March, Grapewine durchführen.



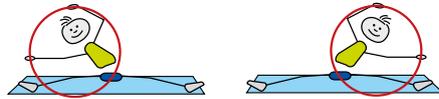
### ● Schraube

Aufrechter, hüftbreiter, lockerer Stand. Reifen über dem Kopf waagrecht vor-/zurückdrehen. Ellbogen angebeugt. Rumpf stabil halten. Intensivierung: gesamten Körper in die Drehbewegung mit einbeziehen. Stand-/Spielbeinwechsel. Steigerung: Drehung schließt mit einem tiefen seitlichen Ausfallschritt ab; zurück drehen und zur anderen Seite.



### ● Seitenroller

Grätschsitz am Boden mit V-förmig gestreckten Beinen. Zehen anziehen. Reifen mit beiden Händen seitlich greifen, zwischen den Beinen aufstellen. Reifen langsam nach links und rechts drehen. Zunächst nur die Arme und Schulter bewegen, dann den Rumpf mit einbeziehen.



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

### ● Partner-Reaktions-Spiele

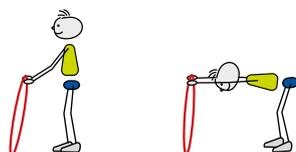
- ⊙ Die TN bilden Paare (TN A und TN B). TN A steht mit hängenden Armen und mit dem Rücken zu TN B im Reifen. TN B hält den Reifen waagrecht auf Hüfthöhe. Aufgabe 1: TN B bewegt den Reifen waagrecht in alle Richtungen. TN A bewegt sich mit. Die Innenseite des Reifens darf nicht berührt werden. Aufgabe 2: Gleiche Ausgangsposition. Jetzt bewegt sich TN A in alle Richtungen. TN B muss den Bewegungen mit dem Reifen folgen. Die Innenseite des Reifens darf nicht berührt werden.

## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● Klassische Dehn- und Lockerungsübungen für die Arme und Beine

**Dehnungsbeispiel: Stuhl**

Grätschposition, Knie leicht angebeugt. Lange Arme auf dem vor dem Körper abgestellten Reifen auflegen (oder mit Händen greifen). Rumpf „hängt“ zwischen Händen und Becken. Reifen zum Körper ziehen und aufrichten. Nach eigenem Bedürfnis wiederholen. Intensivierung durch leichte Kniestreckung.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung von Koordination und Gleichgewicht
- ⊙ Hohe Anforderungen an Koordination und Gleichgewicht durch Aufrechterhaltung der schwung- und richtungswechselnden Schrittbe-  
wegungen
- ✔ Steigerung: Gegenläufige Armbewegungen
- ⊙ Komplexe Rotationsbewegung, Koordination, Gleichgewicht, Ziel: Fließende Bewegung von einer Seite zur anderen
- ✔ Füße unbedingt in die Drehbewegung mit einbeziehen
- ⊙ Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur, Gesäßmuskeln, unteren Rückenmuskulatur
- ✔ Kopf in die Bewegung mit einbeziehen
- ⊙ Koordination, Reaktionsvermögen, Beweglichkeit, spielerischer Aspekt
- ✔ Beide TN im kleinen Ausfallschritt
- ✔ Abstimmung einer an den Fähigkeiten des anderen orientierten Bewegungsausführung
- ✔ Rollenwechsel
- ✔ Reifen dient als Hilfestellung (Abstützen)
- ⊙ Dehnung Brustkorb, Schultern, rückwärtige Beinmuskulatur
- ✔ Keine Tiefhocke!
- ✔ Blickrichtung zum Boden



# Stadtrallye

## Die Stadterkundung auf besondere Weise

### Vorbemerkungen/Ziele

Eine neue Stadt (beispielsweise bei Freizeiten) kann auf verschiedenste Weise kennengelernt werden.

Eine Stadtrallye mit spannenden Aufgaben soll die Möglichkeit bieten, eigenverantwortlich die Stadt als Spielplatz zu erkunden.

Diese Version der Rallye wurde schon mehrfach ausprobiert, sowohl in Freizeit- als auch bei Lehrgängen, und kommt bei jugendlichen TN sehr gut an.

### Rahmenbedingungen

**Zeit:**

90 – 120 Minuten

**Teilnehmer/innen (TN):**

beliebig viele TN ab ca. 14 Jahren (oder in Begleitung)

**Material:**

eventuell Stadtplan, vorbereitete Aufgabenkarten, Eier, Gymnastikreifen, Mobiltelefon, Musikanlage

**Ort:**

eine „neue“ Stadt

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (25 – 30 Minuten)

● **Sanitäterfangen**

Auf einer Spielfläche wird ein bestimmter Bereich als Krankenhaus definiert. Aufgabe der Fänger ist es, möglichst viele Leute zu fangen und so ins Krankenhaus zu befördern. Alle anderen Spieler haben zwei „Leben“. Beim ersten Berühren durch den Fänger muss die rechte Hand auf die berührte Stelle gelegt werden, beim zweiten Fangen die linke Hand. Sollte man das dritte Mal gefangen werden, geht man „zu Boden“ und muss sich von zwei Mitspielern ins Krankenhaus bringen lassen. Während der Rettungsaktion darf keiner gefangen werden. Erreicht man das Krankenhaus, kann man wieder am Spiel teilnehmen.

● **Spiel zur Gruppeneinteilung**

Es werden zahlreiche Bereiche als Inseln (Gymnastikreifen) definiert. Zur Musik bewegen sich die TN auf der Spielfläche. Sobald die Musik stoppt, müssen alle möglichst auf die Inseln. Nach jedem Durchgang wird eine Insel entfernt. Es wird so lange gespielt, bis auf jeder Insel drei bis vier Personen sind; und schon sind die Gruppen gebildet.

● **Besprechung mit den TN und organisatorische Vorbereitungen**

- Treffpunkt der Betreuer (Café oder Eisdielen an einem zentralen Punkt der Stadtrallye)
- Mobilnummern (mindestens zwei Nummern pro Gruppe; alle TN speichern die Nummern der Betreuer in ihr Mobiltelefon)
- Verhalten im Notfall (immer zu dritt, Rettungskette besprechen)
- Regeln im Straßenverkehr (Überqueren von Straßen, rote Ampeln etc.)
- Achten auf Regeln (Müll, Personen ansprechen etc.)

### Absichten und Hinweise

⊙ Im „Notfall“ zusammenarbeiten und Hilfe holen, Gruppenzusammenhalt in Dreiergruppen, Einstimmung auf Gefahrensituationen (eventuell Spielfläche mit Hindernissen bestücken)

⊙ Gruppeneinteilung, TN werden unterschiedlich gemischt

⊙ Mit den TN wichtige Verhaltensregeln besprechen und für den Notfall sensibilisieren

Freizeit-  
aktionen &  
Außersportliche  
Angebote  
04.2011



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (50 – 80 Minuten)

#### ● Die Stadtrallye (Aufgaben)

##### ● Foto von bestimmten Gebäuden machen

Lösung wird zum Treffpunkt der Betreuer gebracht.

Es wird den TN eine schemenhafte Skizze eines markanten Ortes mitgegeben; dieser soll gefunden und von allen Gruppenmitglieder via Mobiltelefon ein Foto gemacht werden.

##### ● Personen in bestimmten Straßen suchen

Aufgabenstellung wird am Treffpunkt in der Eisdielen ausgegeben (Antwort per SMS an Betreuer).

Beispiel: „Findet heraus, wer in Mühlenstraße Nr. 67 b wohnt und schickt den Namen per SMS an die Betreuer.“

##### ● Spiegeleier braten lassen

2 Eier pro Team werden am Treffpunkt (Eisdielen) durch die Betreuer verteilt.

##### ● Gegenstände tauschen (Startaufgabe)

Jede Gruppe erhält einen kleinen Gegenstand (Ü-Ei-Figur, Kugelschreiber o. ä.), welcher stetig höherwertig eingetauscht werden soll.

##### ● „Brötchentaste“ finden

In der neuen Umgebung soll die Lösung zu einem bestimmten lokalen Begriff gefunden und ggf. mitgebracht werden (Brötchentaste = kostenloser Kurzparkschein für 30 Minuten)

##### ● Straßenkreuzung finden

Aufgabe kommt per SMS nach richtiger Antwort von Aufgabe 2 – welcher Umschlag geöffnet werden darf.

Die in einem der beiden Umschläge befindliche Straßenskizze soll gefunden werden und dort ein Foto am Straßenschild mit einem Einwohner entstehen; zweiter Umschlag ist eine „Mogelpackung“.

##### ● Zeitungsartikel mit Lokalsport mitbringen

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

#### ● Präsentation der Ergebnisse und Siegerehrung

Jede Gruppe muss zum Abschluss alle gesammelten Tauschgeschäfte, Zeitungsartikel, Spiegeleier etc. präsentieren. Besonders interessiert die Vorgehensweise zur Lösung von einigen Probleme (Tauschwege etc.). Zum Abschluss gibt es für jede Gruppe eine Urkunde zur Zertifizierung der erfolgreichen Orientierung in einer neuen Stadt.

### AUSKLANG (5 Minuten)

#### ● „Schätze“ teilen

Sollten während der Rallye einige Schätze (Schokolade, Familienpizza etc.) getauscht worden sein, werden diese anschließend gemeinsam mit der ganzen Gruppe verzehrt.

## Absichten und Hinweise

⊙ Selbstständige Beschäftigung mit der Umgebung

✔ Bewegungsraum / Stadtteil eingrenzen

✔ Wichtige Hinweise zum Ablauf  
Am Startpunkt

- Gruppeneinteilung (Mobilnummern austauschen von TN und Betreuern)

- Je Gruppe: ein zu suchendes Gebäude auf Karte; zwei Umschläge mit Aufgaben zur Straßensuche; Gegenstand zum Tauschen

Während der Rallye

- Betreuer begeben sich ins Café, Eisdielen etc.

- Bild vom Gebäude wird zu den Betreuern im Café gebracht. Daraufhin erhalten die TN Eier sowie die Aufgabe „Personensuche“ (Betreuer müssen vorher per Telefonbuch die richtige Antwort kennen)

- Lösung „Personensuche“ kommt per SMS an Betreuer. Daraufhin erhalten die TN eine SMS, welchen Umschlag sie öffnen dürfen sowie Zusatzaufgabe „Brötchentaste“

- Gegen Ende der Zeit erhalten die TN per SMS die Aufgabe 7, sowie die Aufforderung sich in 15 Minuten am Treffpunkt zu befinden.

⊙ Wertschätzen des Arbeitsaufwandes sowie des Erfolgs

✔ Jeder Gruppe sollte kurz (1 – 2 Minuten) Zeit zur Präsentation gegeben werden

⊙ Gemeinsamen und gemütlichen Abschluss schaffen

Autor:  
Michael  
Steinmann





# T-BOW® – Teil II

## Multifunktionaler Trainings- und Therapiebogen

### Vorbemerkungen/Ziele

Aufbauend auf die Einführung und Gewöhnung an das „neue Gerät“ (s. Ausgabe 02.2011 „T-BOW® – Teil I“) sind verschiedene Bewegungsanregungen möglich.



Unterschiedliche Organisations- und Sozialformen bringen Abwechslung in die Sport- und Bewegungsstunde und fördern das Gemeinschaftserleben. Je nach Zielgruppe ist eine Sicherheits- oder Hilfestellung empfehlenswert.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **T-BOW® Einstimmung**
- ⦿ Halbkreis oder Blockaufstellung, pro TN ein T-BOW®  
Die Übungsleitung (ÜL) zeigt einige einführenden Bewegungsformen aus der T-BOW®-Einführungsstunde und die TN haben Gelegenheit, bekannte Übungen zu wiederholen bzw. auszuprobieren.
- **Step Aerobic mit dem T-BOW®**
- ⦿ Die TN stehen an der kurzen Seite ihres T-BOW®.  
Zunächst nur Beinbewegungen (z. B. Tap, Basic, Knee lift etc.) einführen, dann die Arme dazu nehmen.  
Verschiedene Bein- und Armbewegungen kombinieren und ggf. eine Choreographie umsetzen.



#### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- **Auf dem T-BOW® im Gleichgewicht bleiben**
- ⦿ Paarweise (TN A und B) mit einem T-BOW® in Kreislaufstellung  
Die TN drehen den T-BOW® um. Der Bogen wird jetzt als „Schaukel“ benutzt.
  - TN A stellt sich in den Bogen (stabiler Stand); TN B steht dahinter. TN B gibt „Impulse“, d. h., er übt leichten Widerstand aus am rechten oder linken Oberarm, an den Schulterblättern. TN A versucht die Stabilität zu halten. Rollenwechsel
  - Dito: TN B steht vor TN A. TN A hält die Hände auf Brusthöhe vor sich (Handflächen zeigen zum TN B); TN B gibt Impulse, indem er abwechselnd in die Handflächen „boxt“. TN A versucht stabil zu bleiben. Rollenwechsel

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

12 – 15

#### Material:

Pro TN ein T-BOW® und eine Gymnastikmatte (z. B. Airex-Matte), Kleingeräte (Chiffontücher, Tennisringe, Sandsäckchen), Step-Aerobic Musik für Ältere

#### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

### Absichten und Hinweise

- ⦿ Einstimmen, Aufwärmen
- ⦿ Sicherheitshinweise: Abstand zum Nachbarn, festes Schuhwerk, ggf. Sicherheits- oder Hilfestellung
- ⦿ Herz-Kreislauf-Aktivierung, Kräftigung der Beinmuskulatur, Koordinationsschulung, Sturzprävention
- ⦿ Zielgruppengerechter Musikeinsatz
- ⦿ Körperwahrnehmung, Schulung des Gleichgewichts
- ⦿ Dosierter Krafteinsatz bei der Impulssetzung



Sport  
der Älteren  
05.2011

## Stundenverlauf und Inhalte

Je nach Gleichgewichtsvermögen können die TN verschiedene Ausgangspositionen einnehmen: geöffnete oder geschlossene Beine, die Füße in der Schaukel oder auf dem Außenrand, Schrittstellung.

- TN A steht in dem Bogen, TN B davor. Ein Chiffontuch wird hin- und hergeworfen. Danach spielen sich die Partner zwei Tücher gegenseitig zu. Rollenwechsel
- Dito: beide TN stehen sich in einem Bogen gegenüber und spielen sich die Tücher zu.

### ● Bauchmuskeltraining mit dem T-BOW®

- Jede/r TN hat ein T-BOW® und eine Matte.

Die TN sitzen mit dem Gesäß auf der Matte nah am Bogen, der Rücken „liegt“ auf dem T-BOW. Beine aufgestellt, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Den Oberkörper nun anheben, mit den Armen nach vorne/oben schieben.

- dito: das Gesäß liegt auf dem T-BOW
- dito: diagonal nach rechts und links aufrichten

### ● Gesäßmuskeltraining mit dem T-BOW®

- Die TN „liegen“ mit dem Rücken auf dem Bogen. Die Beine sind auf der Matte aufgestellt, Füße leicht geöffnet. Spannung aufbauen, das Becken anheben

Dito: das Becken stabilisieren und einen Fuß vom Boden lösen, Fußwechsel

### ● Rückenmuskulaturtraining mit dem T-BOW®

- Der TN liegt mit dem Bauch auf dem Bogen. Kopf in Verlängerung der WS, die Arme in U-Halte. Spannung aufbauen und den Oberkörper anheben.

Dito: Die Arme wechselnd nach vorne und hinten führen.

### ● Liegestütz mit dem T-BOW®

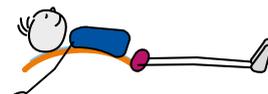
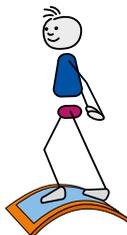
- Die Hände auf die Außenkante des Bogens aufsetzen. Knie oder Füße am Boden und die Arme beugen und strecken.



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

### ● Dehnungsübungen mit dem T-BOW®

- Auf dem Bogen stehend, ein Bein nach hinten auf die Schräge stellen und die Ferse nach hinten/unten ziehen.
- Auf dem Bogen sitzend, Kopf dosiert zur Seite neigen, (rechte und linke Halsseite dehnen).
- Auf dem Bogen sitzend, ein Bein lang ausstrecken, Fußspitze zum Körper ranziehen.
- Rücklings auf dem Bogen liegen (Gesäß am Boden) und die Wirbelsäule strecken
- In Seitlage auf dem Bogen den oberen Arm über den Kopf nach hinten führen.



## AUSKLANG (5 Minuten)

### ● T-BOW®-Schaukel

- Paarweise (TN A und B) mit einem T-BOW®

TN A legt die Matte in den Bogen und legt sich mit dem Kopf und Oberkörper quer in die „Schaukel“. TN B wiegt TN A leicht hin und her. Rollenwechsel

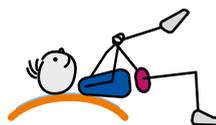
## Absichten und Hinweise

- ⊙ Differenzierung, eigenes Leistungsvermögen einschätzen
- ✔ Variationsmöglichkeiten
  - Abstand verändern
  - Ausgangsstellung verändern
  - Ggf. andere Kleingeräte einsetzen (Tennisring, Sandsäckchen o. ä.)

- ⊙ Kräftigung der Bauchmuskulatur, Kräftigung der schrägen Bauchmuskeln



- ⊙ Kräftigung der Gesäßmuskeln



- ⊙ Kräftigung der Rückenmuskulatur



- ⊙ Kräftigung der vorderen Schultergürtelmuskulatur

- ✔ Ober- und Unterkörper bilden eine Linie, Bauch- und Pospannung!

- ⊙ Dehnung der Wadenmuskulatur

- ⊙ Dehnung der seitliche Nackenmuskulatur

- ⊙ Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

- ⊙ Dehnung des Rückenstreckers

- ⊙ Dehnung der Rumpfsseite

- ⊙ Entspannung

- ✔ Ggf. Musikeinsatz



# Ausdauer-schulung durch Körperwahrnehmung

Körpersignale fühlen, erfahren, verstehen

## Vorbemerkungen/Ziele

Durch gezielte Aufmerksamkeitslenkung auf Körpersignale, wie z. B. die Herzfrequenz bei körperlichen Aktivitäten, kann die Körperwahrnehmung und -erfahrung geschult werden.

Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Herzfrequenzmessgeräte können eine spielerischen Ausdauerstunde mit dem Ziel der Körperwahrnehmung auf interessante Art und Weise ergänzen. Hierbei ist es sinnvoll, einige Kinder/Jugendliche vor Beginn der Stunde mit Herzfrequenzmessern (soweit vorhanden) auszustatten und ihnen die Handhabung zu erklären, damit nach jeder Belastung die Herzfrequenz (HF) in eine „Pulskarte“ eingetragen werden kann. Sollten keine Herzfrequenzmesser zur Verfügung stehen, sollte die Pulsfrequenzmessung zum Anfang der Stunde erläutert und erprobt werden.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

#### ● Was ist Ausdauer?

#### ⊙ Halbkreis im Sitzen

Zum Einstieg in die Stunde werden die teilnehmenden Kindern/Jugendlichen (Ki/Ju) gefragt, was sie unter Ausdauer verstehen.

Anschließend werden die Ki/Ju gefragt, wann sie schon einmal eine Belastung z. B. beim Laufen, Schwimmen, Radfahren ganz lange durchgehalten haben und ob sie sich daran erinnern können, wie sich dabei ihr Herz- bzw. ihr Pulsschlag dabei angefühlt hat.

#### ● Fuchsjagd

Jedes/r Ki/Ju bekommt ein Band, das locker in die Hose gesteckt wird, Nach dem Motto „Jeder fängt Jeden“ muss bei einem leichten Abschlag auf einen Arm ein Band abgegeben werden. Sieger/in ist, wer nach drei Minuten die meisten Bänder hat.

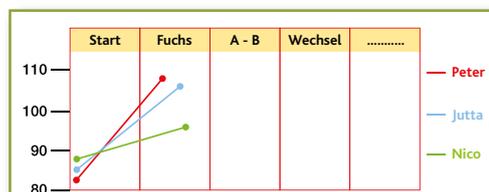
Das Spiel mehrmals mit unterschiedlichen Abschlagvarianten (z. B. Schulter, Po) spielen lassen.

#### ● Signale des Körpers

#### ⊙ Innenstirnkreis

Die Ki/Ju sollen ihren momentanen Zustand nach dem Spiel beschreiben.

Danach bekommen alle Ki/Ju erklärt, wie sie ihren Puls messen können und von einigen ohne HFM werden die Werte in die „Pulskarte“ eingetragen.



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

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

10 – 20 Kinder (ab 10 Jahren) / Jugendliche (bis 15/16 Jahre)

### Material:

Uhr mit Sekundenzeiger, Herzfrequenzmessgeräte (HFM), „Pulskarte“, Bänder, Hüthen/Pylone

### Ort:

Wiese, Sporthalle

## Absichten und Hinweise

⊕ Ankommen, Einführung in das Stundenthema Ausdauer-schulung,

✓ Definition von Ausdauer (Allgemeine aerobe dynamische Ausdauer): Die Fähigkeit eine Belastung, z. B. Laufen, möglichst lange ohne Ermüdung durchzuhalten.

✓ Die HF der Ki/Ju mit HFM in einer Pulskarte eintragen.

⊕ Aufwärmen

✓ Die Ki/Ju sollen so belastet werden, dass sie veränderte körperliche Reaktionen wahrnehmen.

⊕ Körpersignale nach einer Belastung wahrnehmen und beschreiben können, Kennenlernen der Herz- und Pulsfrequenzmessung

✓ Signale des Körpers: verstärktes Herzklopfen, schnelle Atmung, leichtes Schwitzen

Kraft,  
AUSDAUER,  
Beweglichkeit,  
Schnelligkeit,  
Koordination  
05.2011



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● A-B-Spiel

##### ⊙ Die Ki/Ju bilden Paare (A und B)

A und B sitzen nebeneinander auf dem Boden. A startet mit einem Lauf um alle anderen herum. Sind alle umkreist worden, setzt sich A wieder neben B und B ist an der Reihe, alle anderen zu umkreisen.

Die Umrundung mehrmals mit unterschiedlichen Fortbewegungsformen (Rückwärtslauf, so schnell wie möglich, so langsam wie möglich, Hopselauf usw.) im Wechsel A und B wiederholen.

#### ● Lauf-Walking-Wechsel

##### ⊙ Die Ki/Ju bilden Paare (A und B)

Wie beim vorherigen Spiel sollen die A- Ki/Ju alle B- Ki/Ju umrunden, die sich langsam gehend kreuz und quer umher bewegen. Nach 30 Sekunden erfolgt ein Rollenwechsel. Die Belastungszeit wird mit jedem Wechsel auf die Gruppe A langsam gesteigert.

#### ● Pendelauf-Test

##### ⊙ Eine Strecke von 50 – 200 m wird durch Hütchen markiert.

Die Ki/Ju bekommen insgesamt drei Aufgaben mit Pausen zwischendurch, in denen Herz-/Pulswerte notiert werden und sie nach ihren Körpersignalen befragt werden.

1. Die markierte Strecke so schnell wie möglich hin- und zurück zu laufen.
2. Die markierte Strecke so langsam wie möglich hin- und zurück zu laufen.
3. Die markierte Strecke in einem individuellen Tempo nur so schnell laufen, dass sie durchgelaufen werden kann.
4. Die markierte Strecke zu zweit hin- und zurücklaufen und dabei die ganze Zeit miteinander reden.

#### ● Große Runde als Finale

##### ⊙ Große Runde mit Hütchen markieren

Die Ki/Ju bekommen die Aufgabe, auf einer großen Runde fünf Minuten in ihrem eigenen individuellen Tempo ohne Unterbrechung zu laufen. Wer hält die fünf Minuten durch?

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

#### ● Figuren-Walking

##### ⊙ Die Ki/Ju bilden 4er- oder 5er-Gruppen und gehen in einer Reihe hintereinander. Der/die Erste einer Gruppe begibt sich zur Übungsleitung und bekommt auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt.

Die Aufgabe ist nun, diese Figur gemeinsam mit der eigenen Gruppe gehend auf den Boden „zumalen“, so dass die anderen Gruppenmitglieder, die in der Reihe hinterher gehen, die Figur erraten können.

Es empfiehlt sich, die Figuren groß zu „malen“! Hat die Gruppe die Figur erraten, schließt sich der/die erste Figuren-Vorläufer/in hinten an der Gruppe an und es geht mit einer neuen Figur weiter.

### AUSKLANG (5 Minuten)

#### ● Abschlussgespräch und Auswertung der „Pulskarte“

##### ⊙ Innenstirnkreis

In einem Gruppengespräch werden die Ki/Ju aufgefordert, ihre Erfahrungen und Wahrnehmungen hinsichtlich Körpersignalen (Puls-/Herzfrequenz, Atmung) und Belastungen zu äußern.

Zum Abschluss wird mit der ganzen Gruppe gemeinsam die „Pulskarte“ betrachtet und besprochen, warum bei verschiedenen Ki/Ju so verschiedene Werte auf der „Pulskarte“ zu sehen sind.

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

## Absichten und Hinweise

Autorin:  
Ellen Beckers

- ♣ Direkt nach jeder Belastung alle zusammen den Puls messen lassen und die Werte in die „Pulskarte“ eintragen sowie die Ki/Ju nach ihren Körpersignalen befragen.
- ⊕ Die Ki/Ju sollen durch den Wechsel von Pause und Belastung sowie unterschiedlichen Bewegungsformen erfahren und wahrnehmen, wie sich die Körpersignale verändern.
- ⊕ Die Ki/Ju sollen wahrnehmen, wie sich ihre Herzfrequenz durch den Wechsel von Belastung und aktiver Pause sowie längerer Belastung verändert.
- ♣ Steigerung der Belastungszeit abhängig vom Alter und Leistungsstand der Ki/Ju, Beispiel: 30 – 60 – 90 – 120 – 90 – 60 – 30 Sek.
- ⊕ Die Ki/Ju sollen alleine und paarweise erproben und erfahren, wie sie eine bestimmte Strecke in einem gleichmäßigen Tempo durchhalten können.
- ♣ Streckenlänge abhängig vom Alter und Leistungsstand der Ki/Ju
- ⊕ Die Kinder sollen ihr eigenes Tempo finden, in dem sie eine längere Strecke möglichst ohne Unterbrechung durchlaufen können; das Erfahrungene anwenden
- ♣ Evtl. können die Ki/Ju auch in Gruppen laufen und sich gegenseitig motivieren.
- ⊕ Auslaufen, Herzfrequenz senken, so dass die Ki/Ju dies wahrnehmen.
- ♣ Ki/Ju eigene Figuren (z. B. Buchstaben, Zahlen, Formen) ausdenken lassen



- ⊕ Gemeinsamer Stundenabschluss
- ♣ „Welche Belastung war besonders anstrengend und was hast du dabei für Körpersignale gespürt?“
- ♣ Herzfrequenzmesser am Ende der Stunde wieder einsammeln

Illustratorin:  
Claudia Richter



# Schulter- und Nackenverspannungen

## Entspannungsmöglichkeiten im Alltag

### Vorbemerkungen/Ziele

Im Rahmen eines präventiven Angebotes für das Haltungs- und Bewegungssystem „GUTES FÜR DEN RÜCKEN“, kann z. B. in der 7. Angebotseinheit das Thema „Schulter- und Nackenverspannungen“ aufgegriffen werden. Themen der Stunde sind das moderate Training des Haltungs- und Bewegungssystems, die Auseinandersetzung mit Entspannungsmöglichkeiten im Alltag bei Schulter- und Nackenverspannungen sowie Förderung des Wohlbefindens. Diese Beispielstunde bezieht sich auf die allgemeinen theoretischen Grundlagen, wie sie in Ausgabe 02.2009 „Gestaltung von Präventionsstunden“ dargestellt worden sind. Beispiele für Info-Materialien sowie für Kräftigungs- und Dehnübungen befinden sich in der Praxishilfe: *Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für den Angebotsbereich „Haltungs- und Bewegungssystem“*, des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen, Seite 69 ff.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### BEGRÜSSUNG (5 Minuten)

- ⊙ Halbkreis
- Begrüßung
- Rückblick auf die Inhalte der vorherigen Einheit
- Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“
- Vorstellung der Inhalte dieser Einheit

#### INFORMATIONSPHASE (5 Minuten)

- Auseinandersetzung mit Dehnpausen im Alltag
- Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Dehnungspause“



#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- Tages-Gesundheitsprotokoll
  - ⊙ Die TN bilden Paare
- Die TN hatten in der letzten Einheit die Aufgabe erhalten, auf Schulter- und Nackenverspannungen im Alltag zu achten mit dem Beobachtungsschwerpunkt, welche Situationen besonders Verspannungen erzeugen. Die TN sollen in der Bewegung zur leisen Musik in Zweiergruppen ihre Beobachtungen besprechen. Insbesondere kann erörtert werden, in wie weit Stress die Ursache für Verspannungen ist.
- Gangart
  - ⊙ Großgruppe
- Die TN sollen sich zu Musik im Raum bewegen, dabei gibt die Übungsleitung (ÜL) vor, wie dies zu erfolgen hat: Gehe ... sehr hektisch, sehr entspannt, wütend, ängstlich, stark, schwach, voller Spannung, völlig schlapp etc.

### Rahmenbedingungen

**Zeit:**  
90 Minuten

**Teilnehmer/innen (TN):**  
Erwachsene, Sportanfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen, Altersdurchschnitt 45 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe

**Material:**  
Musik, evtl. Kurzhanteln, Therabänder, etc., Matten

**Info-Material:**  
„Dehnungspause“

**Ort:**  
Sporthalle, Bewegungsraum

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Eröffnung der Stunde, Rückblick, Vorstellung des Stundenthemas
- ✓ Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“
- ⊙ Einstieg in das Stundenthema
- ⊙ Die TN finden Wege, die Inhalte des Angebots auf den Alltag zu übertragen, Auseinandersetzung mit dem Thema Stress und Nackenverspannungen
- ✓ Musik
- ✓ Mögliche Reflexionsfrage:
  - In welchen Situationen verspannt sich Ihr Schulter- und Nackenbereich?



- ⊙ Körperliche Erwärmung
- ✓ Musik



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (45 Minuten)

#### ● Sanfte Lockerungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen

##### ⦿ Großgruppe

Es werden verschiedene sanfte Lockerungs-, Mobilisations- und Kraftübungen für den Nacken- und Schulterbereich durchgeführt. Je nach Möglichkeit können dabei Kurzhanteln, Therabänder oder andere Trainingsgeräte zum Einsatz kommen. Bei allen Übungen wird darauf geachtet, dass mit möglichst geringer Intensität und dafür mehr Wiederholungen trainiert wird, um Verspannungen entgegenzuwirken, bzw. nicht zu fördern. Vor den „Sanften Kräftigungsübungen“ werden Übungen zur Mobilisation und Lockerung durchgeführt, weil die TN häufig mit Verspannungen in die Stunde kommen.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

#### ● Verspannungen im Sitzen

##### ⦿ Halbkreis

Die TN sollen bei Tätigkeiten im Sitzen die Schulter-, Nacken- und Kopfstellung erspüren (Beim Sitzen entstehen durch ungünstige Haltungen die meisten Verspannungen!). Beispiele: Vor dem Computer, in sich Zusammensinken, sich Aufrichten etc. Dabei sollten auch die Entlastungshaltungen im Sitzen thematisiert und durchgeführt werden. Die Unterschiede von Anspannungen und Entspannungen sollen von den TN wahrgenommen werden.

### AUSKLANG (10 Minuten)

#### ● Progressive Muskelrelaxation

##### ⦿ Einzel

Die Durchführung der PR wird anhand des Beispiels „Schultern“ vorgestellt:

Die TN liegen bequem und entspannt auf einer Matte. Die Konzentration wird auf die Schultern gelenkt: „Wie fühlen sich die Schultern an? Warm, kalt, entspannt etc.“ Anschließend werden die Schultern mit der Einatmung angehoben, ca. 5 Sekunden gehalten und mit der Ausatmung wieder entspannt. „Wie fühlen sich die Schultern jetzt an? Sind sie wärmer? Wie fühlt sich der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in den Schultern an? Nach ca. 30 Sekunden werden die Schultern ein zweites Mal angespannt.

Solches oder ähnliches Vorgehen kann im Anschluss auf alle Körperteile übertragen werden, um die Wahrnehmung für Anspannung und Entspannung zu sensibilisieren.



### TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG (5 Minuten)

##### ⦿ Halbkreis

#### ● Tipps und Übungen für zu Hause

Die „Dehnungspause“ einmal in der nächsten Woche täglich durchführen.

#### ● Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde (z. B. Thema Haltung im Alltag)

#### ● Verabschiedung

## Absichten und Hinweise

⊙ Lockerung, Mobilisation und Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur

##### ⦿ Mögliche Reflexionsfragen:

- Spüren Sie noch Verspannungen?
- Wirken leichte Übungen für den Schulter- und Nackenbereich für Sie entspannend?
- Welche Kraft- und Dehnübung könnten Sie auch im Alltag anwenden?

⦿ Wenn Übungen ohne Trainingsgeräte durchgeführt werden, können die TN die erlernten Übungen leichter in den Alltag übertragen.

⊙ Wahrnehmung von Verspannungen im Sitzen

##### ⦿ Mögliche Reflexionsfragen:

- In welchem Bereich genau verspüren Sie die meiste Anspannung? Berühren Sie die Stelle mit ihren Fingern und massieren Sie sie kurz.
- In welchen Sitz-Situationen in Ihrem Alltag verspannt sich Ihr Schulter- und Nackenbereich?

⊙ Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PR) soll die Wahrnehmung für Spannungszustände der Muskulatur sensibilisiert werden. Dadurch kann der Zusammenhang von angespannter Muskulatur und angespannter Psyche, bzw. entspannter Psyche und entspannter Muskulatur verdeutlicht werden.

##### ⦿ Mögliche Reflexionsfragen:

- Fühlen Sie sich nach der Progressiven Muskelrelaxation körperlich und/oder psychisch entspannter?
- In welchem Alltagsbereich könnten Sie diese Methode für fünf bis zehn Minuten einbeziehen und anwenden?

**Illustratorin:**  
Claudia Richter





# Spielerisches Entdecken der Techniken im Fußball

## Der Torschuss

### Vorbemerkungen/Ziele

Diese Übungseinheit bietet in Abgrenzung zum leistungsorientierten Fußballspielen die Möglichkeit, sich der Technik des Schießens spielerisch anzunähern. Spielerische Übungen sollen Kinder unabhängig vom reinen „Techniklernen“ in die Lage versetzen, selbständige Lösungen zu erarbeiten. Denn Kinder lernen motorisch am besten, wenn man sie durch eigene Handlungen selbst lernen lässt und sie zugleich auch „unbestraft“ Fehler machen dürfen. Das Spiel als Schonraum bietet den idealen Rahmen für ein freudvolles Entdecken des Torschusses.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

ca. 75 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Alle Kinder zwischen 6 – 10 Jahren, die die Freude am Fußballspiel entdecken wollen

#### Material:

Viele Bälle (in verschiedenen Größen), Tore, Markierungskappen und Leibchen

#### Ort:

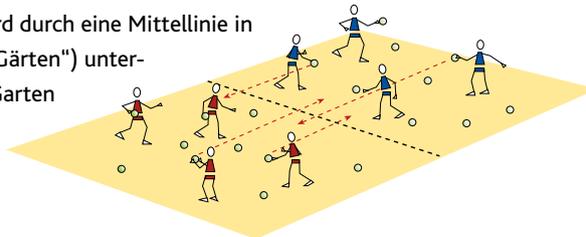
Sportplatz, Sporthalle oder Bolzplatz

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

##### ● „Haltet euren Garten sauber“

- Ein Spielfeld wird durch eine Mittellinie in zwei Hälften („Gärten“) unterteilt. In jedem Garten liegen gleich viele Bälle. Es werden zwei Teams gebildet.



Jedes Team versucht den eigenen Garten möglichst sauber zu halten, indem so viele Bälle wie möglich in die andere Hälfte geschossen werden. Natürlich fliegen jetzt zeitgleich viele Bälle hin und her. Nach einer gewissen Zeit stoppt die Übungsleitung (ÜL) das Spiel. Es wird nun gezählt, in wessen Spielfeldhälfte sich weniger Bälle befinden und wer somit seinen „Garten“ sauberer halten konnte.

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Bedienen des kindlichen Spieltriebs zu Beginn der Stunde, Gewöhnung an das Spielgerät
- ✔ Bei diesem Spiel haben die Kinder die Möglichkeit, sich selbständig Herausforderungen zu entwickeln. Sie können entscheiden, ob sie den Ball z. B. über weite oder nahe Entfernungen, mit rechts oder links schießen wollen.
- ✔ Bei dieser Spielform werden höchstwahrscheinlich alle Kinder ihre Erfolgserlebnisse sammeln, da sie in der Lage sind, diese einfache Spielidee umzusetzen.
- ✔ Natürlich muss bei der Einstimmung der Fokus nicht ausschließlich auf dem Schießen liegen. Es können auch Runden gespielt werden, bei denen die Bälle z. B. geworfen oder gerollt werden können.

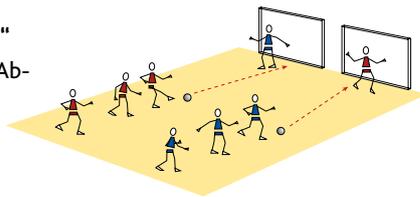
Spielen  
06.2011

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● „Torschuss versus Torschuss“

- Zwei Fußballtore werden im Abstand von ca. 5 m nebeneinander aufgestellt. Es werden zwei Teams gebildet.



Jede Mannschaft stellt einen Torwart.

Die Teams stehen in Riegen hintereinander und

die Spieler beider Mannschaften versuchen, nacheinander Tore zu erzielen. Das Ziel des Spiels ist, in vorgegebener Zeit mehr Tore als das gegnerische Team zu erzielen oder als erstes Team eine vorgegebene Zahl an Toren zu erzielen.

#### ● „Torschussmaschine“

- Zwei Teams schießen bei diesem Spiel auf ein Tor.

Sie stehen beide in Riegen am Anfang eines kleinen Dribbling – Parcours, der trichterförmig ca. 6 – 8 m zentral vor dem Tor zusammenläuft.

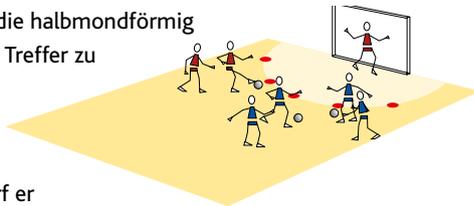
Der erste Spieler von Team A dribbelt durch den Parcours und schießt auf das Tor. Nachdem er geschossen hat, wird er umgehend zum Torwart, da der erste Spieler von Team B bereits losgedribbelt ist und selbst versucht ein Tor zu erzielen. Danach wird der Spieler von Team B direkt zum Torwart usw.

Der Torwart schnappt sich natürlich umgehend den geschossenen Ball und stellt sich zügig in seiner Riege wieder an, um direkt wieder zum Schützen zu werden.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

#### ● „Round the clock“

- Bei diesem Spiel versuchen die Kinder aus fünf unterschiedlichen Positionen, die halbmondförmig um das Tor herum liegen, Treffer zu erzielen. Es wird abwechselnd geschossen.



Erzielt ein Spieler aus

einer Position ein Tor, darf er

zur nächsten Position aufrücken.

Gewonnen hat der Spieler, der als erstes von jeder Position getroffen hat.

### AUSKLANG (15 Minuten)

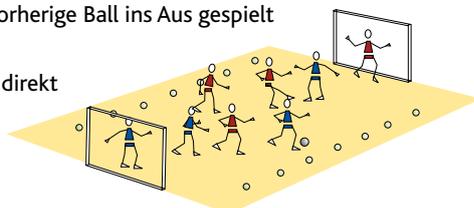
#### ● „Schnellschuss“

- Zwei Mannschaften spielen in einem freien Fußballspiel gegeneinander. Rund um das Spielfeld liegen an den Außenlinien Bälle. Sobald ein Ball durch einen Torschuss, eine Abwehraktion o. ä. das Spielfeld verlässt, darf die nun ballbesitzende Mannschaft das Spiel mit einem der äußeren Bälle fortsetzen.

Die äußeren Bälle müssen nicht an der Stelle eingespielt werden, an welcher der vorherige Ball ins Aus gespielt wurde.

Die äußeren Bälle dürfen direkt aufs Tor geschossen werden.

Das erste Kind, das bei einem neuen Ball steht, setzt das Spiel rasch mit diesem fort.



## Absichten und Hinweise

Autor:  
Philipp  
Knappmeyer

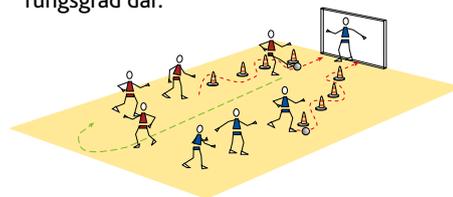
- Verbesserung der Schusstechnik, Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Techniken, sich an Ungewohntes wagen

- ✔ Durch die schnelle Abfolge von hintereinander folgenden Schüssen sind die Kinder in der Lage, selbständig aus Fehlern zu lernen und Verbesserungen zu entwickeln.

- ✔ Die ÜL kann Vorgaben bei der Schusstechnik geben. Äußerst beliebt sind auch kurze Spielformen mit ausgefallenen Techniken: „Welches Team erzielt als erstes drei Tore mit einem Fallrückzieher / Seitfallzieher / Fersenstoß etc.?“

- Schulung der Reaktions- und Umstellungsfähigkeit

- ✔ Der Reiz des Spiels entsteht durch die Kombination von Dribbling, Torschuss und Torwortspiel und stellt für Kinder einen hohen Anforderungsgrad dar.



- Torschüsse aus schrägen Positionen und spitzen Winkeln

- ✔ Es sollte nicht zwangsläufig ein Radius für die verschiedenen Positionen genutzt werden. Bei schrägen Positionen können die Kinder ruhig näher am Tor stehen als aus der frontalen Position.

- ✔ Es besteht die Möglichkeit, dass alle Kinder an derselben Position beginnen oder aber eine Reihenfolge festgelegt wird und jedes Kind individuell entscheiden darf, an welcher Position es beginnt.

- Forcieren des Torschusses aus allen Lagen und Positionen im Spiel, schnelle Veränderungen der Spielsituation, schneller Wechsel von Angriff auf Abwehrspiel

- ✔ Ruhig ein kleineres Spielfeld wählen und ggf. auf zwei Spielfeldern spielen, damit die außen liegenden Bälle auch eine Distanz zum Tor haben, die einen „Schnellschuss“ provozieren.

- ✔ Es entsteht ein kontinuierlicher Wechsel zwischen Torschüssen aus der Bedrängnis und freien Torschüssen

Illustratorin:  
Claudia Richter



# Haltungsschulung mit dem Stab

## Rückenfitness

### Vorbemerkungen/Ziele

Der gute alte Gymnastikstab (Stab) steht auch in weniger gut ausgestatteten Sporthallen zur Verfügung und ermöglicht ein vielfältiges und effektives Training.

Das folgende Programm enthält Übungen zum Training des Gleichgewichts, der Koordination und zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Durch den Stab können Bewegungskontrolle und Körperwahrnehmung verbessert und eine aufrechte Haltung effektiv geschult werden.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- ☉ Jede/r TN bekommt einen Stab

#### ● Stab-Walking

Die TN gehen/walken kreuz und quer durch den Raum. Dabei wird der Stab mit beiden Händen waagrecht vor dem Oberkörper gehalten. Kanufahren (Paddelbewegung) / Boxen (Stab abwechselnd nach links und rechts vorne führen) / Bizepscurls (Stab von unten fassen und die Arme anbeugen) / Stab auf Schulterhöhe vor- und zurückbewegen / kleine Kreise auf Schulterhöhe ausführen / Knie zum Stab (dabei aufrecht bleiben)

#### ● Stab-Koordination

- ☉ Marschieren am Platz
  - Den Stab senkrecht halten: um den Körper kreisen lassen; von einer Hand in die andere geben
  - Verschiedene Arm-Bein-Koordinationsübungen: z. B. Side to side (Gewichtsverlagerung im leichten Grätschstand von rechts nach links), dabei den Stab zunächst in Bewegungsrichtung, dann entgegen der Bewegungsrichtung des Oberkörpers mitschwingen

#### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Haltungsschulung mit Stab

- ☉ Die TN bilden Paare (A und B)
 

Der Stab kann sehr gut zur Bewegungskontrolle eingesetzt werden. A sitzt oder steht in aufrechter Position. B legt den Stab senkrecht an die Wirbelsäule: Hinterkopf, Brustwirbelsäule und Kreuzbein berühren den Stab. Rollenwechsel

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene

#### Material:

Gymnastikstäbe, Matten, Hocker, Musik

#### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

### Absichten und Hinweise

- ☉ Allgemeine Erwärmung, Schaffung einer lockeren Gruppenatmosphäre
- ✔ Musikeinsatz (Musiktempo 120 – 125 bpm)
- ☉ Leichtes Herz-Kreislauf-Training, Mobilisation, Koordination
- ✔ Beinbewegung variieren, z. B. Seitenstellschritt, gehen und laufen im Wechsel, Knie anheben, Anfersen etc.
- ☉ Körperwahrnehmung, Haltungsschulung im Stand bzw. Sitz
- ✔ Zusatzaufgabe: Berührungspunkte erspüren und verstärken, z. B. den Hinterkopf am Stab strecken
- ✔ Bei allen Übungen auf den aufrechten Stand/Sitz achten! (Beine hüftbreit, Knie (im Stand) leicht gebeugt, Schultern nach hinten unten, Brustbein aufrichten, Becken aufrichten, Bauchnabel nach innen ziehen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule)

Fitness  
07.2011



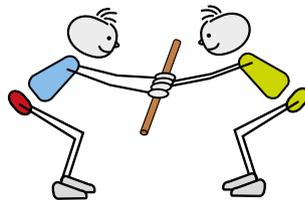
## Stundenverlauf und Inhalte

### Teil 1: Übungen im Stand bzw. im Sitzen

- **Zu zweit im Sitzen mit „Hände hoch“**
- Die TN bilden Paare (A und B). B sitzt aufrecht mit den Armen in U-Halte. Nach jeder Übung Rollenwechsel von A und B.
  - A versucht B durch Anstupsen aus dem Gleichgewicht zu bringen. B bleibt ganz aufrecht sitzen und bewegt sich nicht mit.
  - A drückt von oben/von unten/von vorne gegen die Oberarme. B drückt dagegen.
  - „Latziehen“: B hält den Stab in der Ausgangsposition (U-Halte) und versucht gegen den Widerstand von A die Arme zu beugen und den Stab hinter den Kopf zu ziehen.
  - Oberkörper-Rotation mit Stab in U-Halte ohne Partnerwiderstand

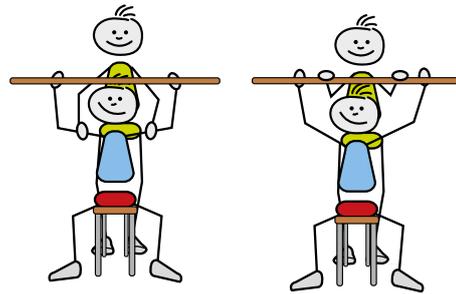
### ● Kniebeugevariationen

- In Kniebeugeposition Arme auf Schulterhöhe vor- und zurückschieben
- Wie zuvor, diesmal den Stab mit langen Armen hoch und runter führen (bis auf Stirnhöhe)
- Kniebeugen mit nach oben gestreckten Armen
- Bei der Beinbeugung die Arme nach oben strecken; bei der Beinstreckung die Arme senken
- Partnerkniebeuge: A und B stehen sich gegenüber und fassen mit geraden Rücken und gestreckten Armen einen Stab. Körpergewicht so weit nach hinten verlagern, dass Zug auf den Stab entsteht. Gemeinsam Kniebeuge durchführen



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur, Stabilisierung



- ⊙ Mobilisation BWS

- ⊙ Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur
- ✓ Kniebeuge: Beine hüftbreit, Gewicht auf den Fersen, Knie nicht über die Fußmitte schieben, Rücken bleibt gerade! Hinweis an die TN: „Auf ‚Kindergartenstuhl‘ setzen“
- ✓ Anmerkung: Man kann die Belastung erhöhen, indem, z. B. mit Kabelbindern, an beiden Enden des Stabs kleine Hanteln befestigt werden.

### Teil 2: Rückentraining auf der Matte

#### ● Einzeln in Bauchlage

- Den Stab nach vorn gestreckt halten. Oberkörper abheben und halten. Variation 1: zusätzlich Arme beugen und strecken, heben und senken oder kleine Kreisbewegungen. Variation 2: Oberkörper anheben und senken; dabei abwechselnd ein Bein gestreckt etwas anheben
- Den Stab hinter dem Rücken von unten fassen (im Lendenwirbelsäulenbereich); Arme hochführen, dabei die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen. Variation: auch hier abwechselnd ein Bein gestreckt etwas anheben

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

#### ● Sich richtig lang machen

- In Rückenlage den Stab mit beiden Händen fassen. Arme nach oben strecken und über dem Kopf senken und ablegen.

### AUSKLANG (10 Minuten)

#### ● Vier-Stufen-Partnermassage

- Die TN bilden Paare. Rollenwechsel nach 5 Minuten
- Stufe 1: Leichte Nackenmassage
- Stufe 2: Tannenbaum – an der Halswirbelsäule beginnend mit beiden Händen diagonal nach unten streichen, jedes Mal ein Stück tiefer
- Stufe 3: Wetterkapriolen – Regentropfen, die stärker und dann wieder schwächer werden; am Schluss kommt die Sonne raus und wärmt den Rücken angenehm
- Stufe 4: Rücken von oben nach unten ausstreichen

#### ✓ Allgemeine Hinweise

- Übungen langsam und kontrolliert ausführen
- 3 Serien mit 10 - 15 Wiederholungen bzw. 3 - 5 x 10 Sekunden halten

#### ⊙ Kräftigung der Rückenmuskulatur

- ✓ Beobachtungshinweise: Blick nach unten auf die Matte (Kopf nicht in den Nacken nehmen!), Bauch und Po anspannen, um verstärkte Hohlkreuzbildung im Lendenwirbelsäulenbereich zu vermeiden!, Beine und Füße liegen entspannt auf dem Boden

#### ⊙ Mobilisation, Rumpfdehnung

#### ⊙ Ruhiger Abschluss, Entspannung, zur Ruhe kommen

- ✓ Ruhige Entspannungsmusik
- ✓ Die Partner sitzen hintereinander auf Hockern; der Hintermann massiert nach Anweisungen des ÜL

#### ✓ Alternativ in Bauchlage





# Vom kleinen Tuch zum großen Tuch

## Tücher – Decken – Schwungtuch

### Vorbemerkungen/Ziele

Neben den motorischen Zielen können in Bewegungsangeboten für Kleinkinder auch noch andere Aspekte verfolgt werden, wie z. B. Materialerfahrung, Kennenlernen der verschiedenen Farben, Sinnesschulung durch sehen, hören, fühlen und spüren. Sowohl der Kontakt zu anderen Kindern kann erlebt und gefördert werden, als auch der Kontakt zu anderen Bezugspersonen. Wichtige Erfahrungen sind auch Vertrauen zu den Erwachsenen aufzubauen, die Sicherheit zu gewinnen, nicht alleine zu sein, Hilfe zu bekommen und Geborgenheit zu spüren. Darüber hinaus können die Kinder ihrem Bewegungsdrang nachgehen, und je nach Alter und Entwicklungsstand kleinere oder größere Bewegungsanregungen verwirklichen.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

##### ● Begrüßungslied

##### ⊙ Kreis

„Hallo Kinder, hallo Kinder, wir winken uns zu, hallo Kinder, hallo Kinder, erst ich und dann Du, erst ich und dann Du.“

Weitere Strophen mit: klatschen, flüstern, rufen, stampfen ...

Letzte Strophe: „Hallo Kinder, hallo Kinder, wir geben uns die Hand, hallo Kinder, hallo Kinder, wir sind uns bekannt.“

„Die Lisa ist da, der Tim ist da, der/die ... wir alle sind da!“

##### ● Lied: Verstecken

„Meine Hände sind verschwunden, ich habe keine Hände mehr, ei, da sind die Hände wieder, tralalalalalalala.“

Weitere Strophen mit: Augen, Nase, Ohren, ....

##### ● Das kleine Tuch: Mit Chiffontüchern spielen

- Hochwerfen und fangen
- Schwingen, wedeln, Wind machen
- Das Kind damit „streicheln“ (über den Arm, über die Hand, ggf. über den Kopf)
- Das Tuch zusammenlegen, auseinander falten, zusammenknüllen und „aufgehen“ lassen usw.
- Die Tücher untereinander tauschen
- „Verstecken“ – erst die Hände oder Füße unter dem Tuch verstecken, dann den Erwachsenen, dann das Kind

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Kinder ab 1,5 Jahren mit einer erwachsenen Betreuungsperson (Eltern, Großeltern)

#### Material:

Bunte Chiffontücher, Wolldecken, ein buntes Schwungtuch

#### Ort:

Gymnastikraum, Turnhalle

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Einstimmen mit einem Begrüßungsritual, Gemeinschaftsgefühl entwickeln
- ✔ Zur Begrüßung winken, klatschen usw.; bei **ich** zeigt der Erwachsene auf sich selbst, bei **Du** auf das Kind.
- ✔ Die Übungsleitung (ÜL) zeigt am Ende auf die Kinder, die Kinder hören die Namen der anderen Kinder, erkennen ihren eigenen Namen.
- ✔ Die Hände hinter den Rücken nehmen, die Augen, Nase etc. unter/hinter der Hand verstecken
- ⊙ Materialerfahrung
- ✔ Der Erwachsene und das Kind „spielen“ mit dem Tuch. Dem Tuch nachschauen, das Tuch auf der Haut spüren u. v. m.
- ⊙ Verschiedene Farben kennen lernen
- ⊙ „Vertrauen“ fördern (Die Bezugsperson ist für einen Moment nicht sichtbar, sobald das Tuch „weg“ ist, ist sie wieder da.)

Bewegungs-  
erziehung  
Kleinkindalter

07.2011



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- **Das große Tuch: Schwungtuch**
- ⊙ Das Schwungtuch liegt auf dem Boden. Die Kinder und Erwachsenen sitzen darum herum und halten das Tuch am Rand fest.
  - Wellenbewegungen machen (kleine, große Wellen)
  - „Wind“ machen
  - Die Erwachsenen stehen auf (das Tuch kann so höher geschwungen werden), schauen, wo die anderen Kinder sind („Hallo, wo seid Ihr?“)
  - Die Erwachsenen halten das Tuch oben; die Kinder krabbeln oder gehen ein Stückchen unter dem Tuch durch
  - Dito: die Kinder wechseln zur ÜL oder zu einer anderen erwachsenen Person und zurück
  - 1 - 2 Kinder und 1 - 2 Erwachsene sitzen unter dem Tuch in der „Höhle“
  - Das Schwungtuch liegt auf dem Boden, die Kinder sitzen auf dem Tuch; die Erwachsenen „wedeln“ mit dem Tuch
  - Die Erwachsenen halten den Rand des Tuches etwas höher und „verstecken“ sich dahinter, zeigen sich dann wieder – „Kuckuck, da bin ich wieder.“ oder „Wo ist denn die Lisa? Ah, da ist die Lisa“.
  - Die Kinder sitzen gemeinsam in der Mitte des Schwungtuchs. Die Erwachsenen gehen im Kreis herum und ziehen die Kinder auf dem Boden wie in einem Karussell. Richtungswechsel

- **Wäscheleine**

- ⊙ Eine Schnur ist im Raum gespannt. Darüber hängen Tücher in verschiedenen Farben.
  - Unter der Schnur herlaufen
  - Strecken, recken, hoch hüpfen oder hochspringen, um an die Tücher heran zu kommen.



- **Schaukelpartie**

- ⊙ Eine Wolldecke liegt auf dem Boden. Ein Kind legt sich in die Mitte auf den Rücken. Zwei oder mehr Erwachsene heben die Decke an den Ecken hoch und schaukeln das Kind hin und her.

### AUSKLANG (15 Minuten)

- **Wechsel von Ruhe und Bewegung**

- ⊙ Alle Tücher, Decken und das Schwungtuch können zum „Kuscheln“, Hinlegen und/oder Zudecken benutzt werden. Alle Kinder liegen auf dem Boden oder bei den Erwachsenen.
 

Lied: „*Unser kleiner Bär im Zoo, der schläft ganz tief und fest. Schnarcht mal laut, mal leise, nach der Bärenweise – doch wenn unser Bär erwacht, dann seht mal, was er macht.*“ (Alle aufstehen!)

„*Er tanzt und tanzt und tanzt und tanzt, er tanzt und tanzt und tanzt und tanzt, er tanzt und tanzt und tanzt und tanzt, er tanzt und tanzt und tanzt.*“ (Alle wieder hinlegen!)

Weitere Strophen mit: Klatscht, stampft, fliegt, hüpf, ...

- **Abschlusslied**

Z. B. „Alle Leut', geh'n jetzt nach Haus“ ... oder „Das Turnen ist aus, wir geh'n jetzt nach Haus“...

## Absichten und Hinweise

Autorin:  
Ursel  
Weingärtner

- ⊙ Materialerfahrung
- ⊙ Sinnesschulung (Windzug spüren, Kühle ...)
- ⊙ Orientierung
- ⊙ „Mutprobe“
- ⊙ Kontaktaufnahme zur ÜL oder einer anderen Bezugsperson
- ⊙ Sinnesschulung (Dunkel, Wärme ...)
- ⊙ Sinnesschulung
- ⊙ Vertrauen fördern, dass die Bezugsperson „wiederkommt“
- ⊙ Gemeinschaftserlebnis, Spaß, Gleichgewichtsschulung
- ⊙ Noch einmal die verschieden farbigen Tücher betrachten und ggf. die Farben nennen
- ✓ Bewegungsanregung geben:
  - Bücken oder krabbeln, wenn die Schnur niedrig hängt
  - Recken und strecken, um die Tücher in Bewegung zu bringen
- ⊙ Gleichgewichtsschulung, Schaukeln und wiegen als Form von Geborgenheit erleben
- ✓ Ggf. einen Vers dazu sagen oder ein Lied singen

- ✓ Alle Materialien kommen noch einmal zum Einsatz.
- ⊙ Ruhiges Liegen und Bewegungsaktivität wechseln sich ab, Wechsel von Entspannung und Anspannung kennen lernen



- ⊙ Abschlussritual, Verabschiedung

Illustratorin:  
Claudia Richter



# Qi-Gong – Fitness aus dem Reich der Mitte

## Teil 1

### Die ersten 4 Brokate der Acht Brokate

#### Vorbemerkungen/Ziele

Die acht Brokatübungen als Übungsreihe gehören zu den traditionellen Qi-Gong-Übungen. Sie sind heilgymnastische Atmungs- und Bewegungsformen zur Entspannung und Entwicklung von Konzentration, Bewusstheit, Stärkung des Willens sowie des gesamten Organismus.

Sie zu unterrichten erfordert eine Ausbildung in Qi-Gong, viel Eigenerfahrung und das Verstehen von Energiearbeit. Es gibt unterschiedliche Ausführungsformen der acht Brokate.

#### Stundenverlauf und Inhalte

##### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

###### ● Begrüßung und Mobilisation

###### ⦿ Kreisform

Zur Begrüßung mit dem Kopf nicken.

Mobilisation der großen Gelenkgruppen durch Schwingen oder Kreisen in beide Richtungen (Schultern, Ellbogen, Handgelenke, Fingergelenke beugen/strecken, Becken kreisen, „Achten“ malen, Knie beugen/strecken, Fußgelenke). Danach alles „rausrieseln“ lassen.

###### ● Atemübung

###### ⦿ Stand, Hände hängend auf Kniehöhe

**Einatmen:** Arme außenrotiert in die Seiten aufrichten

**Ausatmen:** zurück in die Ausgangsstellung, eine Hand auf andere

**Einatmen:** mit Armhebel den Rumpf aufrichten

**Ausatmen:** Arme über die Seiten zurück in die Ausgangsstellung, Handflächen abwärts

##### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

###### ⦿ Blockaufstellung

###### ● Grundhaltung

Jede Qi-Gong Übung setzt eine Grundhaltung voraus, die wir einnehmen, bevor wir mit der Übungsreihe beginnen.

Kurzformel: Unten fest, oben leicht. D. h., wir haben mit den Füße guten Kontakt zur Erde. Gewicht gleichmäßig verteilt, von der Hüfte abwärts gefestigt (wie ein Baumstamm mit tiefen Wurzeln), von der Hüfte aufwärts leicht und beweglich ( wie die Äste und Blätter im Wind), Arme hängen locker, Achseln leicht gehöhlt.

#### Rahmenbedingungen

##### Zeit:

60 Minuten

##### Teilnehmer/innen (TN):

10 – 15 Erwachsene

##### Material:

Entspannungsmusik, Matten

##### Ort:

Sporthalle, Bewegungsraum oder draußen

#### Absichten und Hinweise

- ⦿ Alltagsgedanken gehen lassen, Chi / Energieblockaden in Gelenken lösen, Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper lenken, Achtsamkeit auf Körpersignale/Schmerzen
- ✔ Gleichmäßig aus Armen und Beinen rieseln lassen wie bei einer Sanduhr

- ⦿ Betonung der Gegensätze Yin und Yang
- ✔ Z. B. das Einatmen ohne eigenes Zutun geschehen lassen, sich füllen lassen, das Ausatmen aktiv steuern, die Lungen bewusst leeren.
- ✔ Gegensätze dieser Übung erkennen und wahrnehmen. Wie fühlt sich der Unterschied an?

- ✔ Wichtig für die Wirksamkeit der Übungen ist eine Haltung, die entspannt und dennoch gefestigt ist: Knie leicht gebeugt, nachspüren, ob wir irgendwo unnötig festhalten und dort loslassen.

Körper-  
wahrnehmung/  
Entspannung  
08.2011

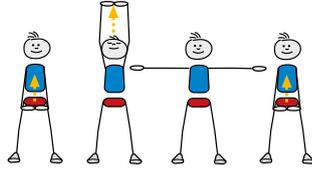


## Stundenverlauf und Inhalte

### ERLERNEN DER ERSTEN 4 BROKATE

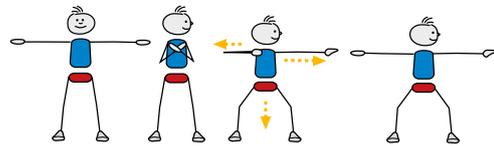
#### ● 1. Brokat: Mit beiden Händen den Himmel stützen

Schulterbreiter Stand, Arme in Mondhaltung (Hände ineinander falten, vor dem Zentrum = Dan Tien) **Einatmend** Arme langsam Richtung Brust anheben; **ausatmend** wenden und nah am Körper abwärts sinken lassen, dann **einatmend** immer noch gefaltet im Bogen vor dem Körper aufwärts, Handflächen (HF) zeigen erst auswärts, dann zum Himmel; **ausatmend** Hände trennen und abwärts über die Seiten sinken lassen und wieder verschränken.



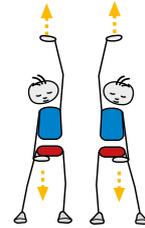
#### ● 2. Brokat: Den Bogen spannen und auf den Adler zielen

Reiterstellung (breiter Stand, Füße leicht geöffnet). Arme hängen entspannt vor dem Körper. **Einatmend** Arme aufwärts, Ellbogen auswärts, lockere Fäuste bilden. **Ausatmend** linken Arm nach links bewegen, mit Zeige- und Mittelfinger eine Kimme bilden; der Blick folgt und zielt durch die Kimme in die Ferne; rechte Hand spannt leicht den Bogen nach rechts. **Einatmend** linke Hand wieder einwärts als Faust, beide Fäuste wieder mittig. **Ausatmend** zurück in Ausgangsstellung, Hände sind wieder geöffnet, Blick geradeaus. Seitenwechsel: nach rechts



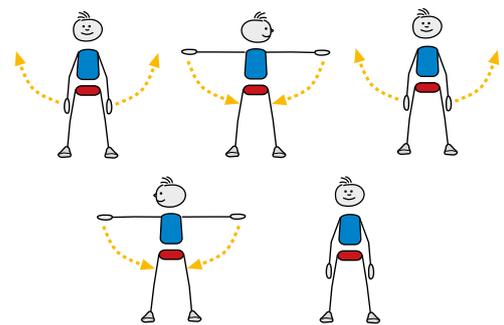
#### ● 3. Brokat: Die Hände heben, Milz und Magen stärken

Schulterbreiter Stand, Arme hängen seitlich. **Einatmend** wenden, Handflächen aufwärts, Arme vor dem Körper auf Schulterhöhe anheben. **Ausatmend** HF einwärts Richtung Brust, am Ende vor der Brust HF abwärts. **Einatmend** linke Hand wenden und mittig Richtung Himmel, rechte Hand gleichzeitig mittig Richtung Erde führen. **Ausatmend** linken Arm HF auswärts über die linke Seite abwärts sinken lassen, rechte auch zurück in die Ausgangsstellung. Seitenwechsel: rechts oben, links unten



#### ● 4. Brokat: Nach hinten blicken, Leid und Krankheiten hinter sich lassen

⊙ Ausgangsstellung wie im dritten Brokat. **Einatmend** Arme auf Schulterhöhe, HF aufwärts. **Ausatmend** dreht der Kopf über die linke Schulter, gleichzeitig die Arme wenden und abwärts sinken lassen. **Einatmend** Kopf zurück zur Mitte, Arme wenden und wieder auf Schulterhöhe anheben. **Ausatmend** Kopf dreht über rechte Schulter, Arme wenden und abwärts sinken lassen. **Einatmend** Kopf zur Mitte und Arme mit HF aufwärts wieder auf Schulterhöhe. **Ausatmend** Blick geradeaus und Arme wenden und sinken lassen. Jetzt folgt die Übung nach rechts, d. h., wir wenden erst den Kopf über rechts, dann über links und beenden die Übung wieder entspannt in der Mitte.



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

#### ● Die ersten vier Brokate im Bewegungsfluss

Nachdem wir die Brokate einzeln geübt und Fragen geklärt haben, machen wir die ersten 4 Brokate noch einmal ohne Pause durch. Nach jedem Brokat stehen wir ca. 30 Sekunden im natürlichen Stand, die Hände auf der Bauchdecke vor dem Dan Tien und bringen unsere gesamte Aufmerksamkeit in den Unterbauch.

### AUSKLANG (1 Minute)

#### ● Verabschiedung

In Kreisform verabschieden die TN die Übungsreihe durch Nicken und lassen die Alltagsgedanken wiederkommen.

## Absichten und Hinweise

- ✔ Blick bleibt während der gesamten Übung geradeaus; Gelenke nie ganz durchgestreckt; Körper folgt in einem leichten Auf- und Absinken den Armbewegungen
- ✔ Sobald der Bewegungsablauf klar ist, folgen wir unserem eigenen Atemfluss
- ✔ Wichtig: Bewegung folgt der Atmung und nicht umgekehrt!

- ✔ Tiefe der Reiterstellung immer im Wohlfühlbereich
- ✔ Beim Spannen des Bogens die Schultern locker lassen; der Körper sinkt beim Bogenspannen leicht.

- ⊙ Milz- und Magenmeridiane werden über die Körperseiten aktiviert.
- ✔ Gelenke auch in der Aufwärtsbewegung leicht gebeugt.
- ✔ Dem Atemfluss folgen!

- ✔ Die Drehung des Kopfes über die Schulter muss immer mit der Ausatmung geschehen.

- ⊙ Wir sammeln und speichern das Chi in unserem Unterbauch, versorgen die Organe mit neuer Kraft und entspannen.
- ✔ Jeder Brokat wird jetzt 4 x wiederholt, d. h., Brokat 2 – 4 wird 2 x zu jeder Seite ausgeführt.

- ⊙ Gemeinsamer Abschluss





# Flugzeugabsturz in den Anden

Kooperative Spielstunde zur Förderung von sozialen Prozessen in Gruppen

## Vorbemerkungen/Ziele

Ziel dieser Stunde ist die Förderung von Gruppenprozessen. Nach wenigen Vorübungen in der Einstimmungsphase geht es direkt los auf eine abenteuerliche Expedition in die Anden, um den Schatz der Inkas zu finden. Immer wieder stoßen die TN auf Hindernisse, welche das Denken und Handeln der ganzen Gruppe verlangen.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

#### ● Personenführung

- ⊙ Die TN bilden Paare (TN A und B).

TN A führt TN B, welcher die Augen geschlossen hat, durch die Halle. Dabei gibt es insgesamt fünf Schwierigkeitsstufen:

1. In den Arm nehmen z. B. Arm um den Rücken legen
  2. Nur die Hand reichen
  3. Mit Tippen auf die Schulter/Kopf führen
  4. Nur mit der Stimme durch die Halle leiten
  5. Nur mit akustischen Zeichen führen
- Anschließend werden die Rollen getauscht.

#### ● Pendel

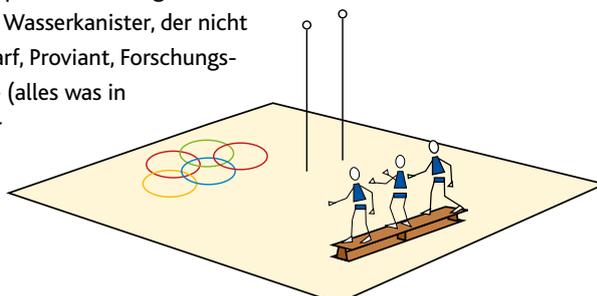
- ⊙ Die TN bilden Dreiergruppen.

Eine Person stellt sich in die Mitte und muss die Körperspannung halten. Die anderen beiden TN nehmen die dritte Person an, wenn sich diese nach hinten bzw. nach vorne fallen lässt. Dies kann auch mit geschlossenen Augen geschehen.

### SCHWERPUNKT (85 Minuten)

#### ● „Überquerung der Schlucht“

Die TN erhalten die gemeinschaftliche Aufgabe, die Schlucht so zu überqueren, so dass jeder TN (auch die Blinden und Hinkenden sowie alle Gegenstände) sicher auf die andere Seite der Klippe kommt. Die Tauen müssen von der Bank einen genügend großen Abstand haben, so dass weder gesprungen wird, noch einfach per Hand die Tauen gegriffen werden können. Die TN sollen mit Hilfe von Schuhen oder Pullovern einen Lösungsweg finden. Zu transportierende Gegenstände können sein: Wasserkarner, der nicht umkippen darf, Proviant, Forschungsgegenstände (alles was in der Halle zur Verfügung steht).



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

## Rahmenbedingungen

**Zeit:** 120 Minuten

**Teilnehmer/innen (TN):** 15 – 20 (ab 12 Jahre)

**Material:** Augenbinden, langes Seil, zahlreiche Springseile, „Schatz“, kleine Flasche mit trockenem Inhalt, Hallengeräte (Tau, kleiner Kasten, Bänke)

**Ort:** Sporthalle

## Absichten und Hinweise

- ⊕ Die TN sollen lernen, sich auf andere einzulassen, sich auch einmal lenken zu lassen. Auf der anderen Seite übernehmen sie für den Partner Verantwortung.

- ⊕ Hier geht es vor allem um die Schulung von Körperspannung sowie Vertrauen, was bei den anschließenden Spielen wichtig ist.

- ✓ Bei gemischtgeschlechtlichen Gruppen sollten die Jungen immer nur den Rücken annehmen oder die Mädchen die Arme vor der Brust verschränken, um unangenehme Situationen zu vermeiden.

- ✓ Ca. 25 Minuten einplanen

- ✓ Die Geschichte sollte durch die Übungsleitung (ÜL) sehr lebhaft und spannend erzählt werden: „Wir sind auf einer Expedition in die Anden, um einen verborgenen Inkaschatz zu suchen. In einem Sturm stürzt unser Flugzeug ab. Glücklicherweise überleben alle; einige haben sich bedauerlicherweise verletzt (Beine zusammenbinden, Watte in die Ohren, Augenbinden, ...)“

- ⊕ TN müssen sich gemeinsam eine Strategie überlegen.

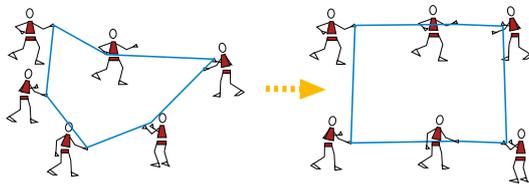
- ✓ Es wird nur die Aufgabe gestellt. Tipps von der ÜL gibt es erst einmal nicht.

Erlebnis &  
Abenteuer  
08.2011

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● „Aufbau eines Lamageheges“

- ☉ Alle TN müssen ein langes Seil greifen, welches zu einem Kreis zusammengeknotet ist. Die TN haben die Augen geschlossen (ggf. Augenbinden). Nun bekommen sie die Aufgabe, ein Gehege für ihre Lamas aufzubauen, damit sie auf ihrer Forschungstour weiterhin Verpflegung haben. Dafür müssen bestimmte Gehegeformen (Kreis, Quadrat etc.) blind gebildet werden.



### ● „Führen der Lamas ins Gehege bei Nacht“

Die Aufgabe des Hirten ist es, alle Lamas in ein Gehege zu leiten. Dabei treten allerdings einige Schwierigkeiten auf. Alle Teilnehmer bekommen nach der Beratungszeit die Augen verbunden und müssen sich im Raum verteilen (Halle mit Hindernissen). Erst jetzt bestimmt die ÜL, wer der Hirte sein wird und wo sich das Gehege befindet. D. h., die TN müssen alles genau planen und ggf. einen Plan B haben.

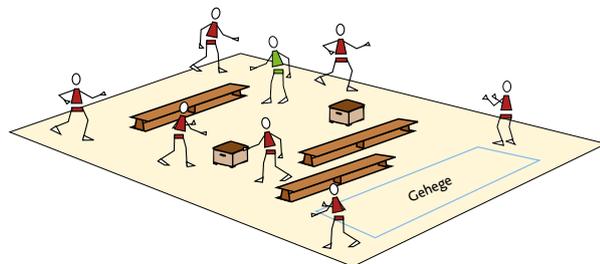
Die Funktionen der einzelnen Figuren:

Der Hirte

- ist die einzige Person, die sehen kann,
- sich nicht bewegen und
- nicht sprechen darf, sondern lediglich Geräusche machen wie Klatschen, Trampeln, Pfeifen etc.

Die Lamas

- dürfen sich bewegen,
- können nichts sehen,
- dürfen nicht sprechen, sondern nur typische Lamalaute von sich geben.



### ● „Bergung des Inkaschatzes“

Auf einer kleinen Insel (kleiner Kasten innerhalb eines bestimmten Feldes) liegt nun der Schatz, auf den die Expedition so lange warten musste. Eine offene kleine Plastikflasche mit Reiskörnern kann nach erfolgreicher Bergung gegen Schokolade etc. eingetauscht werden. Die Insel befindet sich 3 bis 4 Meter vom Ufer entfernt und die TN dürfen lediglich kleine Seilchen benutzen, um an den Schatz zu kommen. Das Ufer darf dabei nicht überschritten werden.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

### ● Reflexion

#### ☉ Halbkreis

Nach dem erfolgreichen Abschluss der Expedition gilt es nun, die erlebten Geschehnisse kurz mit dem Expeditionsleiter (ÜL) sowie den anderen Expeditionsteilnehmern zu besprechen und eventuelle Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten festzuhalten.

## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● Phantasiereise

Nachdem alle Expeditionserlebnisse besprochen und noch einmal im Stillen durchlebt wurden, machen sich die TN zurück auf den Weg nach Deutschland, um dort ihren Schatz umzutauschen.

### ● Schatz umtauschen

Die geborgene Flasche mit den Reiskörnern kann nun gegen Schokolade getauscht werden. In einer gemeinsamen Abschlussrunde wird diese dann von allen TN verzehrt.

## Absichten und Hinweise

- ✔ Ca. 10 Minuten einplanen

- ☉ Schulung von räumlicher Wahrnehmung sowie „blinder“ Kommunikation

- ✔ Augenbinden sollten nur freiwillig getragen werden. Wer keine tragen mag, sollte die Augen ernsthaft geschlossen halten, ansonsten bestraft er/sie sich selbst einer tollen Erfahrung.

- ✔ Ca. 30 Minuten einplanen

- ☉ Kooperation und gemeinsame Lösungsfindung

- ✔ Beim folgenden Spiel ist es wichtig, dass die TN zuerst zusammen kommen und sich eine Strategie komplett ausdenken, wie sie die Aufgabe lösen können.

- ✔ Ca. 20 Minuten einplanen

- ☉ TN müssen sich gemeinsam mit den zur Verfügung stehenden Hilfsmitteln eine Strategie überlegen.

- ☉ Alle TN sollen ihre Eindrücke und Gefühle schildern und eventuelle Verbesserungsvorschläge einbringen. Ebenso sollen Erfolge, Kommunikationsschritte und Probleme aufgezeigt werden.

- ☉ Ruhiger Stundenabschluss

- ✔ Dies geschieht, indem sich alle TN bequem auf kleinen Matten verteilen, die Augen schließen und bei leiser Entspannungsmusik die ÜL eine Rückreise beschreibt, welche phantasievoll ausgeschmückt wird: „Rückweg aus den Anden auf den Rücken der Lamas, Besuch eines Tempels, Tiere in den Bergen, ...“

Autor:  
Michael  
Steinmann

Illustratorin:  
Claudia Richter



# Qi-Gong – Fitness aus dem Reich der Mitte

## Teil 2

### Die zweiten 4 Brokate der Acht Brokate

#### Vorbemerkungen/Ziele

In der Ausgabe „Qi-Gong – Fitness aus dem Reich der Mitte – Teil 1“ wurden die ersten vier Brokate der acht Brokatübungen mit Schwerpunkt auf die Atmung und Bewegungsabläufe zum Kennenlernen dargestellt. In diesem Stundenbeispiel werden die zweiten vier Brokate beschrieben.

Die in den zwei Teilen zusammengefassten Übungen sind Inhalte für ein ganzes Unterrichtssemester, wenn sich intensiv mit allen Details beschäftigt wird. Zu beachten ist, dass es unterschiedliche Ausführungsformen der Acht Brokate gibt.

#### Rahmenbedingungen

##### Zeit:

60 Minuten

##### Teilnehmer/innen (TN):

10 – 15 Erwachsene

##### Material:

Entspannungsmusik, Matten

##### Ort:

Sporthalle, Bewegungsraum oder draußen

#### Stundenverlauf und Inhalte

##### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

##### ● Begrüßung und Mobilisation

##### ⦿ Kreisform

Zur Begrüßung mit dem Kopf nicken.

Mobilisation der großen Gelenkgruppen durch Schwingen oder Kreisen in beide Richtungen (Schultern, Ellbogen, Handgelenke, Fingergelenke beugen/strecken, Becken kreisen, „Achten“ malen, Knie beugen/strecken, Fußgelenke). Danach alles „rausrieseln“ lassen.

##### ● Atemübung

##### ⦿ Stand, Hände hängend auf Kniehöhe

**Einatmen:** Arme außenrotiert in die Seiten aufrichten

**Ausatmen:** zurück in die Ausgangsstellung, eine Hand auf andere

**Einatmen:** mit Armhebel den Rumpf aufrichten

**Ausatmen:** Arme über die Seiten zurück in die Ausgangsstellung, Handflächen abwärts

##### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

##### ⦿ Blockaufstellung

##### ● Grundhaltung

Jede Qi-Gong Übung setzt eine Grundhaltung voraus, die wir einnehmen, bevor wir mit der Übungsreihe beginnen (detaillierte Beschreibung siehe „Qi-Gong – Fitness aus dem Reich der Mitte – Teil 1“, Schwerpunkt).

#### Absichten und Hinweise

⦿ Alltagsgedanken gehen lassen, Chi-/Energieblockaden in Gelenken lösen, Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper lenken, Achtsamkeit auf Körpersignale/Schmerzen

✔ Gleichmäßig aus Armen und Beinen „rieseln“ lassen wie bei einer Sanduhr

⦿ Betonung der Gegensätze Yin und Yang

✔ Z. B. das Einatmen ohne eigenes Zutun geschehen lassen, sich füllen lassen, das Ausatmen aktiv steuern, die Lungen bewusst leeren

✔ Gegensätze dieser Übung erkennen und wahrnehmen. Wie fühlt sich der Unterschied an?

✔ Hier richten wir den Blick auf den eigenen Körper sowie nach innen auf die Atmung und dadurch kehrt schon etwas Ruhe ein. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für den gesamten weiteren Erfolg der Übungen!

✔ Wichtig bei allen Übungen: Bewegung folgt der Atmung und nicht umgekehrt!

Körper-  
wahrnehmung/  
Entspannung

09.2011



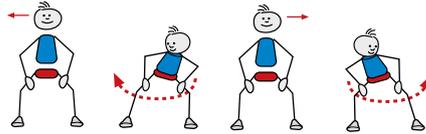
## Stundenverlauf und Inhalte

### ERLERNEN DER ZWEITEN 4 BROKATE

#### ● 5. Brokat: Den Oberkörper rollen

Reiterstellung: Becken aufrecht, gerade und stabil, Hände auf die Oberschenkel gestützt, Daumen zeigen nach außen

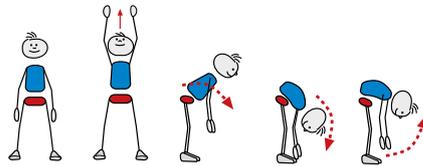
**Einatmen:** Blick nach rechts und leicht in der rechten Hüfte beugen, **Ausatmen:** Gesäß nach hinten strecken, den Oberkörper flach von links nach rechts rollen. **Einatmen:** etwas aufrichten, Blick nach links. **Ausatmen:** wie zuvor den Oberkörper flach, jedoch jetzt von rechts nach links rollen. **Einatmen:** nach rechts aufrichten und über die Seite den Oberkörper zurück zur Mitte rollen. **Ausatmen:** entspannt in der Reiterhaltung auf die Gegenrichtung vorbereiten. 2 – 8 Mal zu jeder Seite



#### ● 6. Brokat: Die Füße mit den Händen fassen

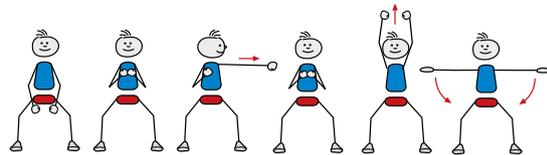
Hüftbreite Grundstellung.

**Einatmen:** Arme gestreckt nach oben führen, der Blick folgt. **Ausatmen:** langer Rücken geht tief, mit Händen unter die Zehen fassen bzw. soweit wie man kommt. **Einatmen:** Hände lösen, Knie beugen, den Rücken aufrollen. **Ausatmen:** in der Aufrichtung Arme leicht nach hinten führen. 2 – 8 Mal wiederholen



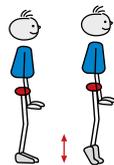
#### ● 7. Brokat: Die Fäuste ballen

Reiterstellung (breiter Stand, Füße leicht geöffnet), Arme hängen entspannt vor dem Körper. **Einatmen:** lockere Fäuste bilden und zur Brustmitte führen. **Ausatmen:** linke Faust auf Brusthöhe nach links, Blick folgt. **Einatmen:** Faust und Blick zurück zur Mitte, Ellbogen senken, Arme aufwärts über Kopfhöhe führen, (Innenarme zum Körper gerichtet), am Ende der Bewegung die Fäuste öffnen. **Ausatmen:** Arme auswärts drehen und über die Seiten abwärts, Handflächen zeigen nach unten. Wiederholung nach rechts



#### ● 8. Brokat: Den Rücken schütteln und hundert Krankheiten vertreiben

☉ Füße parallel mit einer Fußbreite Abstand, Hände neben den Oberschenkeln aufgestellt, wie auf ein Geländer gelegt. **Einatmen:** langsam die Fersen vom Boden lösen und soweit aufrichten, dass man das Gleichgewicht halten kann. **Ausatmen:** Fersen etwas absenken und am Ende das ganze Gewicht auf die Füße fallen lassen. 7 Mal wiederholen



## Absichten und Hinweise

- ☑ Die Übung reguliert die Energie von Kehle, Brust, Lunge und Zwerchfell; alles Bereiche, die für die Atmung wichtig sind. Stärkt das Herz!
- ☑ Diese Übung beginnt hier scheinbar nach rechts, oft fragen die TN weshalb. Der Blick geht nach rechts, aber wir rollen den Oberkörper auch hier zu Beginn nach links, wie bei allen Qi-Gong Übungen.

- ☑ CAVE! Bei Kreislauf-, Herz- und Blutdruckproblemen den Oberkörper nicht zu tief nach unten beugen, dennoch die Beine strecken.
- ☉ Mobilisation/Kräftigung der Rückenmuskulatur und Förderung des Gleichgewichtssinns
- ☑ Wichtig: Beine bleiben in der Abwärtsbewegung gestreckt. Blasen- und Nierenmeridian werden aktiviert.

- ☑ Bewegung aus der Mitte heraus, Schultern und die Körperseiten aktivieren

- ☉ Das „Durchschütteln“ der Wirbelsäule (WS) löst energetische Blockaden, insbesondere im Lenkergefäß, das eng mit der WS verbunden ist.
- ☉ Intensive Wirkung auf alle Organe!!!
- ☑ Achtung: Ellbogen NIE ganz durchstrecken!
- ☑ Bei WS-Problemen die Fersen nur leicht fallen lassen! Je nach Untergrund mehr oder weniger intensiv fallen lassen.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

#### ● Die acht Brokate im Bewegungsfluss

Nachdem die Brokate im einzeln geübt und Fragen geklärt worden sind, werden die acht Brokat-Übungen einmal ohne Pause durchgeführt. Nach jedem Brokat stehen wir ca. 30 Sekunden, die Hände auf der Bauchdecke vor dem Dan Tien.

### AUSKLANG (1 Minute)

#### ● Verabschiedung

In Kreisform verabschieden die TN die Übungsreihe durch Nicken und lassen die Alltagsgedanken wiederkommen.

- ☑ Jeder Brokat kann 2 – 8 Mal ausgeführt werden, jedoch jeweils in gleicher Wiederholungsanzahl. Ausnahme: 8. Brokat IMMER 7 Mal, unabhängig der Wiederholung vorher!

- ☉ Gemeinsamer Abschluss





# Piraten auf hoher See

Rollenspiel mit verschiedenen Ballarten

## Vorbemerkungen/Ziele

In diesem Stundenbeispiel lernen die Kinder in Form eines Rollenspiels verschiedene Ballarten, deren Beschaffenheit und Eigenschaften kennen und benennen. Sie lernen, weich, hart, groß, klein, leicht und schwer zu unterscheiden. Das Sozialverhalten der Kinder wird gefördert.

Sie werden kognitiv angeregt, Probleme zu lösen. (Nur gemeinsam können sie große Bälle transportieren.) Der angemessene Krafteinsatz wird geübt und verschiedene Techniken, Bälle zu transportieren, können ausprobiert werden. Koordinativ werden Auge- und Handkoordination geübt sowie das Gleichgewicht geschult.



## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 – 20 Minuten)

- Begrüßung und Einstimmung
- Gemeinsame Begrüßung im Kreis

In der Kreismitte liegen ein Gymnastik-, Wasser-, Tischtennis-, Tennisball und ein Flummi. Die Kinder nennen die Bälle beim Namen und raten:

1. Welcher Ball ist am schwersten?
2. Welcher Ball springt am längsten?
3. Welcher Ball ist am weichsten?

Danach werde die Bälle herumgegeben und die Kinder können die Bälle befühlen und austesten, welcher Ball leicht oder schwer / hart oder weich ist. Dann folgt der „Spring- Wettbewerb“! Jeder Ball wird auf ein Kommando fallen gelassen. Welcher Ball springt am längsten?

### ● Ballerprobung

Nun können die Kinder sich einen Ball aussuchen, frei mit ihm spielen und ausprobieren.

Spielanregungen:

- Zielwerfen und Weitwerfen
  - treffen in einen Kasten
  - Kreis an der Wand treffen
  - durch einen Reifen werfen oder schießen
  - über eine hohe Schnur werfen
- Eierlauf = transportieren des Balls auf einem Esslöffel
- u. v. m.

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

45 – 60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

10 – 20 Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren

### Material:

Viele verschiedene Bälle (Flummis, Tischtennisbälle, Tennisbälle, Gymnastikbälle, Wasserbälle) und Ballarten, die man sonst noch zur Verfügung hat, zwei Weichbodenmatten, zwei Bänke, einen Kasten, pro Kind einen Esslöffel, einen Kreis an der Wand, einen Reifen, der an einem Seil hängt oder in einem Holzblock steht. Ein hoch gespanntes Seil, CD mit Piratenmusik (Filmmusik „Fluch der Karibik“)

### Ort:

Turnhalle, Sporthalle

## Absichten und Hinweise

- ✓ Kinder können sich frei beschäftigen bis alle da sind, damit sie sich im Kreis konzentrieren können.
- ⊙ Das Benennen und Erraten der Eigenschaften der Bälle motiviert die Kinder, die Bälle auszuprobieren und mit ihnen zu spielen.



- ⊙ Die Kinder machen eigene Erfahrungen, wie sich die Bälle im Spiel verhalten; Erlerntes wird im Spiel vertieft; Förderung der Auge-Hand-Koordination; Vorbereitung für das Spiel; Förderung von Sozialverhalten
- ✓ Die Übungsleitung (ÜL) sollte zur Motivation mitmachen und Ideen an die Gruppe weitergeben.

Bewegungs-  
erziehung  
09.2011

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 – 40 Minuten)

#### ● „Piratenschiff bauen“

- ⊙ Gemeinsam wird das Piratenschiff gebaut: zwei Bänke mit einer Lücke nebeneinander stellen; in die Lücke den Kasten als Truhe stellen und obenauf zwei große Weichbodenmatten.  
Dann setzen sich alle auf das „Piratenschiff“.

#### ● „Piraten auf hoher See“

Ein Kind ist der Hai und „schwimmt“ frei in der Halle, um das Schiff herum. Alle anderen sind die Piraten und bekommen einen Esslöffel. Der dient als „Angel“, um die Schätze aus dem Meer zu bergen.

Die Piraten rudern über das Meer, auf der Suche nach Schätzen. (Die ÜL verteilt nun die Esslöffel an jedes Kind.)

Mit diesen „Angeln“ müsse die Schätze aus dem Meer geangelt werden. Die ÜL verteilt die „Schätze“ = verschiedene Bälle in der gesamten Halle.)

Aber, Achtung! die Schätze sind vergiftet und dürfen auf keinen Fall berührt werden. Geschieht dies, muss der Pirat eine Runde auf dem Schiff bleiben und sich gesund pflegen.

Die Piraten können, so lange wie die Musik läuft Schätze angeln. Die Schätze werden in der „Schatztruhe“ (umgedrehter Kasten zwischen den beiden Matten) gesammelt. Hört die Musik auf, kommt der Hai und versucht, die Piraten zu fangen. Diese flüchten auf das Schiff, dort können sie nicht gefangen werden. Der Pirat, der gefangen wurde, gibt seinen Löffel ab und wird auch zum Hai. Dann beginnt die Musik von neuem. Das Spiel ist beendet, wenn keine Schätze oder keine Piraten mehr übrig sind.

Meist macht das Spiel den Kindern soviel Spaß, dass während des Spiels noch andere Rollen entstehen: z. B. der Kapitän, der „Späher“, der die Schätze findet usw.

Es können auch noch andere „Rollen“ hinzugenommen werden: Plötzlich treten vielleicht noch seltsame Meeresbewohner auf. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wenn es Gewinner geben muss:

- Wenn alle Piraten gefangen worden sind, gewinnen die Haie.
- Sind alle Schätze eingesammelt worden, gewinnen die übrig gebliebenen Piraten.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 – 10 Minuten)

#### ● Schiff abbauen

- ⊙ Zum Abschluss versammeln sich alle noch einmal auf dem Schiff. Mit einem Zauberspruch wird der Schatz entgiftet und dann gemeinsam in einen Hafen gerudert.  
Dort wird das Schiff zerlegt und der Schatz in unterschiedlichen Schatzkammern (Beutel für die verschiedenen Bälle) versteckt.

### AUSKLANG (2 – 3 Minuten)

#### ● Stundenabschluss

- ⊙ Sitzkreis  
Die Kinder können ihr Erlebtes erzählen.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung der Interaktion und Kommunikation sowie Sozialfähigkeit
- ✔ Die Aussicht auf ein Piratenspiel motiviert die Kinder.
- ⊙ Einhaltung von Spielregeln, faires Miteinander fördert Sozialverhalten, Förderung der Kreativität, Übung von Krafteinsatz, Auge-Handkoordination und Gleichgewicht
- ✔ Das Rudern wird pantomimisch dargestellt: im Gleichklang rufen „Und zieh, und zieh“ und dabei die Ruderbewegung nachahmen.
- ✔ Die Kinder müssen kreativ und geschickt sein, um die Bälle auf die Löffel zu bekommen, ohne sie zu berühren.
- ✔ Die ÜL lässt die Kinder ausprobieren, gibt nur Tipps, wenn kein Ball auf den Löffel kommt, oder weist darauf hin, wenn ein Kind eine tolle Idee für die Ballaufnahme mit dem Löffel hat.
- ✔ Es bedarf 1 – 2 Übungsrunden, bis das Spiel richtig läuft.
- ✔ Die ÜL sollte darauf achten, dass alle Piraten das Schiff mit Musikbeginn verlassen.
- ✔ Der Hai braucht Hilfe bei seinem Einsatz Musik aus = „Los fang“.
- ✔ Das Ende des Spiels kann die ÜL durch die Menge der Schätze (= Bälle) und die Länge des Musikeinsatzes lenken.
- ⊙ Abschluss des Rollenspiels, gemeinsames Aufräumen
- ✔ Die ÜL fragt die Kinder, ob sie einen Spruch kennen und greift diesen auf.
- ⊙ Stundenabschluss, bei dem Erlebtes benannt und vertieft werden kann.

Autorin:  
Anette Becker



Illustratorin:  
Claudia Richter



# Kleine Spiele

## Rückschlagspiele mal anders

### Vorbemerkungen/Ziele

In dieser Stunde steht der Spaß an vielfältigen Bewegungsformen im Vordergrund. Dabei werden unter Einsatz vielfältiger Bälle, Sport- und Alltagsmaterialien die koordinativen Fähigkeiten gefordert und trainiert. Wie so häufig bei „Kleinen Spielen“ lässt sich nur bedingt ein Schwerpunkt bzw. Schwerpunktabchluss erkennen.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

16 – 24 Erwachsene und Jugendliche

#### Material:

Schlappball, Reifen, Tennisbälle, Bierdeckel, Tischtennisbälle, Langbänke, kleine Kästen, Kegel

#### Ort:

Sporthalle

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

##### ● Schlappball

- Zwei Teams spielen gegeneinander mit dem Ziel einen schlappen (wenig luftgefüllten) Ball in den gegnerischen Basketballkorb zu befördern. Solange der Ball Bodenkontakt hat, darf er nur mit dem Fuß bewegt werden, sofern der Ball in der Luft ist, darf dieser mit den Händen geworfen werden.

##### ● Reifensquash

- Die TN bilden Paare.

Ein Reifen liegt etwa 2 m von der Wand entfernt. Die Spieler schlagen abwechselnd einen Tennisball mit der flachen Hand so gegen die Wand, dass der Ball in den Reifen springt. Jeder Spieler startet mit 6 Punkten. Begeht ein Spieler einen Fehler (Ball prallt nicht im Reifen auf), bekommt er einen Punkt abgezogen. Verloren hat der Spieler, der zuerst keinen Punkt mehr hat.

#### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

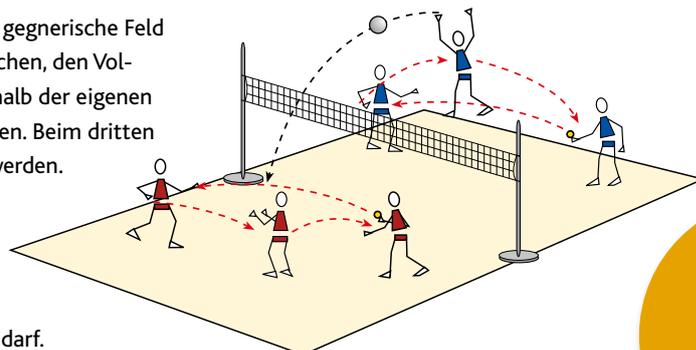
##### ● Heiße Kartoffel

- Gespielt wird 3 : 3 mit dem Ziel, 15 Punkte zu erzielen.

Der Volleyball wird über das Netz ins gegnerische Feld eingeworfen. Der Gegner muss versuchen, den Volleyball zu fangen. Der Ball darf innerhalb der eigenen Mannschaft zweimal zugespielt werden. Beim dritten Mal muss er über das Netz gespielt werden.

Parallel dazu erhält jedes Team einen Tennisball (heiße Kartoffel), die innerhalb der eigenen Mannschaft ständig zugespielt werden muss und nicht auf den Boden fallen darf.

Team A erhält einen Punkt, wenn der Volleyball im Feld von Team B aufkommt, Team B den Volleyball ins Aus bzw. ins Netz wirft oder ihre heiße Kartoffel fallen lässt.



### Absichten und Hinweise

- ⊙ Gemeinsame Erwärmung, Förderung der Konzentration und der koordinativen Fähigkeiten, Werfen und Schießen trainieren
- ✓ Mit dem Ball in den Händen darf nicht gelaufen werden
- ⊙ Förderung Reaktions-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit und Schlagen des Balls mit der Hand
- ✓ Alternativ kann ein Softball verwendet werden
- ✓ Je nach Zielgruppe kann der Abstand des Reifens zur Wand verändert werden.
- ⊙ Förderung von Reaktions-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

Spiele  
10.2011

Autoren:  
Bettina und  
Marcel Lamers

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Bierdeckeltischtennis

- ☉ Auf die Mittellinie des Badmintonfeldes wird eine Langbank gestellt. Jeder Spieler erhält einen Bierdeckel als Schläger. Gespielt wird im Doppel.

Der Tischtennisball wird wie beim Tischtennis zunächst im eigenen Feld ins Spiel gebracht, wird über die Bank ins gegnerische Feld gespielt, darf dort nur einmal aufkommen und muss vom Gegner direkt wieder zurückgespielt werden. Bei einem Fehler gibt es einen Punkt für den Gegner und der Aufschlag wechselt.

## Absichten und Hinweise

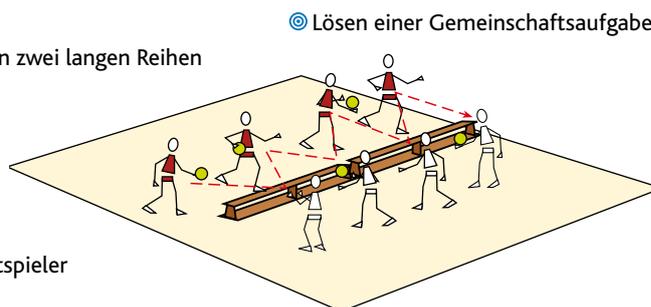
- ☉ Förderung von Reaktions-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit
- ☑ Ggfs. können zwei Bierdeckel übereinander gelegt werden, um die Stabilität des Schlägers zu erhöhen.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

#### ● Bierdeckeltischtennis: Lange Reihe

- ☉ Alle Spieler stehen sich entlang der Mittellinie in zwei langen Reihen gegenüber (Spieler 1, 2, 3 usw.)

Der erste Spieler auf der rechten Hallenseite bringt nacheinander Bälle ins Spiel, die von den anderen Spielern jeweils diagonal (im Zickzack) über die Langbänke zum nächsten Mitspieler in Richtung linker Hallenseite gespielt werden.



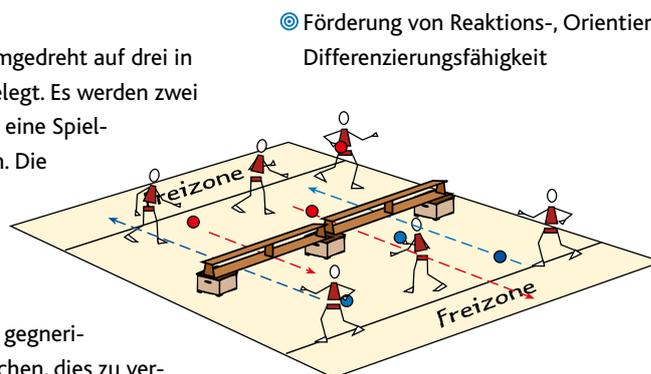
- ☉ Lösen einer Gemeinschaftsaufgabe

### AUSKLANG (10 Minuten)

#### ● Ball unter die Bank

- ☉ In der Mitte der Halle werden zwei Langbänke umgedreht auf drei in angemessenen Abständen aufgestellte Kästen gelegt. Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft geht in eine Spielfeldhälfte und erhält die gleiche Anzahl an Bällen. Die hintere Spielfeldbegrenzung ist die Wand und davor in 1 m Abstand eine Freizone.

Auf Startzeichen werden die Bälle unter den Bänken durchgerollt, mit dem Ziel, die Wand des gegnerischen Spielfeldes zu erreichen. Die Gegner versuchen, dies zu verhindern. Die Bälle dürfen nicht mit dem Fuß geschossen oder gestoppt werden. Pro Wandtreffer gibt es einen Punkt. Die Mannschaft, die nach vorgegebener Zeit die meisten Punkte erzielt hat, ist Sieger.



- ☉ Förderung von Reaktions-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

#### ● Kegel-König

- ☉ Auf der Grundlinie des Volleyballfeldes werden fünf Kegel aufgestellt. Der mittlere Kegel ist der König. Es werden zwei Mannschaften gebildet.

Jedes Team versucht die Kegel der gegnerischen Mannschaft mit Bällen (Softbällen) umzuwerfen. Dabei muss der König als letzter Kegel fallen, sonst ist das Spiel sofort verloren.

- ☉ Ruhiger Ausklang, Teamerlebnis

PRAKTISCH für die PRAXIS

Illustratorin:  
Claudia Richter



# Förderung der Aufmerksamkeit

## Bekannte Spiele für draußen und drinnen

### Vorbemerkungen/Ziele

Aufmerksamkeit ist die Basis des Lernens! Die Aufmerksamkeit ist in vielen Alltagssituationen ein zentrales Mittel des Kompetenzerwerbs, Wechsel von Aktivitäten und die Voraussetzung für Fertigkeiten und Kenntnisse. Durch ein ausreichendes Aufmerksamkeitspotential können Kinder länger bei einer Sache bleiben. Folglich erscheinen sie ausgeruhter, motivierter und nehmen Herausforderungen an. Außerdem reagieren sie angemessener in sozialen Bezügen. Weil sich das Aufmerksamkeitsniveau aus verschiedenen Komponenten zusammensetzt, ist es notwendig, auch die verschiedenen Bereiche der Aufmerksamkeit zu fördern (Schwerpunkte I bis IV). Die Aufmerksamkeit ist in Bewegungs-, Spiel- und Sportsituationen ein zentrales Mittel, um ausreichende Körper-Ich-, materiale, räumliche und soziale Kompetenzen erwerben zu können.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

##### ● Bewegungsbedürfnis ausleben

Beim Betreten der Sporthalle dürfen die Kinder durch freies Laufen ihr Bewegungsbedürfnis ausleben, da im weiteren Verlauf der Stunde viele gelenkte Bewegungsmöglichkeiten angeboten werden.

##### ● Einstieg in das Stundenthema

##### ⊙ Sitzkreis

Mit den Kindern erfolgt ein Gespräch über bekannte Alltagsspiele, die die Kinder drinnen und draußen spielen können.

#### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

Zwischen den Schwerpunkten bietet sich als Übergang zur nächsten Phase immer an, Zeit zur Reflexion zu geben.

##### ● „Verkehrspolizist“

- ⊙ Es werden vier Gruppen gebildet, die in den Ecken eines quadratischen Raumes stehen. Die Übungsleitung (ÜL) ist der „Polizist“, der in der Mitte steht. Wenn sie die Arme ausbreitet, ist dies ein Signal für die Gruppen, ihre Ecke zu verlassen und in die jeweilige Ecke zu laufen, die durch die andere Gruppe frei wird.



##### ● „Rot und Grün“

- ⊙ Zwei Teams „Rot“ und „Grün“ stehen sich in der Raummitte durch eine Zone getrennt (2 m) gegenüber. Wenn die ÜL „rot“ ruft, versucht das Team „rot“, die Flüchtenden der Mannschaft „grün“ zu fangen. Diese versucht, eine rettende Linie zu erreichen.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

10 – 20 Kinder im Alter von 8 – 10 Jahren

#### Material:

Musik, evtl. Matten für den Schwerpunktabschluss

#### Ort:

Sporthalle



**Autor:**  
Dr. Klaus Balster

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Die Kinder sollen sich nach eigenen Bewegungsvorstellungen bewegen.

- ⊙ Hinführung zum Stundenthema

- ⊙ Schwerpunkt I: Die Kinder sollen im Spiel nach vorherigem Hinweisreiz reagieren (Förderung der Aufmerksamkeitsaktivierung).

- ✔ Weiteres mögliches Spiel: Ochs am Berg

- ⊙ Schwerpunkt I: Die Kinder sollen im Spiel ohne vorherigen Hinweisreiz reagieren (Förderung der Aufmerksamkeitsaktivierung).



**Bewegungs-**  
**erziehung**  
10.2011

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● „Komm mit – Lauf weg“

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind läuft außen herum. Es sucht sich ein Kind aus, das auf dem Rücken berührt wird und ruft „Komm mit! oder „Lauf weg!“. Das berührte Kind folgt entweder oder läuft in entgegengesetzter Richtung zum freigewordenen Platz. Wer dort zuletzt ankommt, muss weiter laufen.

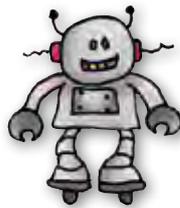
### ● „Atomspiel“

Die Kinder laufen zur Musik durch den Raum.

Bei Musikstopp ruft die ÜL eine Zahl; entsprechend der genannten Zahl finden sich die Kinder zusammen.

### ● „Roboter“

Partnerweise. Ein Kind ist der Roboter, der von dem anderen Kind gesteuert wird. Z. B. Rücken antippen bedeutet, der Roboter geht vorwärts, rechte Schulter antippen, eine Vierteldrehung nach rechts.



### ● „Schlangenkopffangen“

Zwei Teams (ca. 5 – 7 Kinder)

Die Kinder jedes Teams (Schlange) stehen hintereinander und halten sich an den Schultern ihrer Vorderleute fest. Jede Schlange versucht nun, mit ihrem Kopf (erstes Kind) zu fangen, ohne selbst gefangen zu werden. Zerreißt die Schlange oder wird ihr Schwanzende abgeschlagen, hat die andere Mannschaft gewonnen.

### ● „Fahrzeugspiel“

Die Kinder spielen Autos, die sich in verschiedenen Geschwindigkeiten bewegen. Auf Zuruf „erster Gang“, „zweiter Gang“ etc. erfolgt eine Anpassung an die Geschwindigkeit.

### ● „Hundehütte“

Doppelter Innenstirnkreis (zwei Kreise mit dem Gesicht zur Mitte); im äußeren Kreis befinden sich mehr Kinder. Kinder im inneren Kreis stehen mit gegrätschten Füßen (Seitgrätschstand) und bilden so eine Hundehütte. Die Kinder im äußeren Kreis laufen in beliebiger Richtung um den Innenkreis und kriechen bei einem Signal der ÜL (z. B. Klatschen) in eine Hundehütte. Die Kinder, die keine Hundehütte gefunden haben, laufen weiter; dazu kommen die Kinder, die zuletzt die Hundehütte bildeten.

## Absichten und Hinweise

⊙ Weiteres Spiel zum Schwerpunkt I

Illustratorin:  
Claudia Richter

⊙ Schwerpunkt II: Die Kinder sollen im Spiel schnell und zuverlässig auf wichtige Reize reagieren (selektive Aufmerksamkeit).

⊙ Weiteres Spiel zum Schwerpunkt II

⊙ Schwerpunkt III: Die Kinder sollen im Spiel zwei Aufgaben gleichzeitig bewältigen (geteilte Aufmerksamkeit).

✔ Weiteres Spiel: Schattenlaufen

⊙ Schwerpunkt IV: Die Kinder sollen im Spiel gleichmäßig über einen längeren Zeitraum den Aktivierungsgrad beibehalten (Daueraufmerksamkeit).

⊙ Weiteres Spiel zum Schwerpunkt IV



⊙ Die Kinder sollen in einer Entspannungsphase den Nutzen der Ruhe erfahren.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

### ● „Sonne und Regen“

Partnerweise (Partner/in selbst wählen)

Ein Kind sitzt auf dem Boden, das andere kniet dahinter. Das dahinter kniende Kind legt seine Hände auf den Rücken, nicht auf die Wirbelsäule des sitzenden Kindes.

Die ÜL erzählt eine kurze Geschichte und das kniende Kind überträgt die Symbolik auf das sitzende Kind, z. B. „die Sonne scheint“ = Hände liegen rechts und links neben der Wirbelsäule.



## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● Stundenreflexion

Die Kinder treffen sich zum Abschluss im Sitzkreis. Sie tauschen ihre Erfahrungen aus und äußern Vorstellungen zur Weiterarbeit.

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

⊙ Die Kinder sollen ihre Erfahrungen und Vorstellungen äußern und ggf. auf ihren Lebensalltag übertragen („Wie spielen wir zu Hause?“).

Redaktion:  
Ellen Beckers



# Einführung in das Slacklinen – Teil 1

Spaß am Balancieren in der freien Natur – Stehen und Gehen

## Vorbemerkungen/Ziele

Diese Stunde befasst sich mit der Trendsportart Slackline (engl.: „lockeres Band“). Slackline kommt ursprünglich aus dem Klettersport und findet seit kurzer Zeit vermehrt Interesse in anderen Sportbereichen. Dabei kann das Balancieren auf der Line als koordinatives Trainingsgerät oder als Funsport gesehen werden. Durch den hohen Aufforderungscharakter sind vor allem Kinder und Jugendliche, aber auch andere Altersgruppen schnell für diesen Sport zu begeistern.

Grundsätzlich kann jeder Slacklinen lernen. Eine gewisse Grundsportlichkeit ist sicherlich von Vorteil, aber nicht Voraussetzung. Man kann es so lernen, wie man Radfahren lernen kann. Nötig sind nur die Lust, es auszuprobieren sowie ein wenig Geduld.

„Spaß haben“ ist das Motto und nicht der Anspruch eine gute Figur auf der Line zu machen. Sobald die ersten Schritte gelingen, kommt der Spaß zum Ausprobieren sicher von ganz alleine: sei es einfach stehen, laufen, drehen oder springen. Der Kreativität sind auf der Slackline keine Grenzen gesetzt.



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

Kinder, Jugendliche und interessierte Erwachsene

### Material:

Slackline, Spann- und Schutzvorrichtung für die Bäume, Aufbau der Line mit einer Länge von mind.

5 und höchstens 12 m, Slackline kniehoch (bei Kindern, Kinderkniehöhe!) spannen

### Ort:

Im Park, Garten oder Wald

**Fotos:**  
Bilddatenbank  
des Landessport-  
bundes NRW

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Aufwärmen und Vorgefühl für die Slackline bekommen**
- ⦿ Die TN stehen im Kreis und führen gemeinsam mit der Übungsleitung (ÜL) die Aufwärmübungen durch.
  - Einbeinstand am Boden
  - Kreisen und/oder schwingen des freien Beines vor- und rückwärts
  - Entgegengesetztes Knieheben (z. B. linkes Knie an rechten Ellbogen)
  - Einbeinstand mit geschlossenen Augen; dabei die Arme seitlich etwas in die Höhe heben, die Daumen zeigen nach oben, ein Bein seitlich anheben und Standbein leicht beugen: dabei lächeln und die Augen schließen
  - Auch als Wettkampf möglich: „Wer kann am längsten mit geschlossenen Augen stehen bleiben?“



## Absichten und Hinweise

- ⦿ Aufwärmen der Muskulatur und des Bandapparates im Fuß und Kniegelenk. Erzeugung einer gewissen Grundspannung in den benötigten Muskelgruppen dient zur Vorbereitung
- ✔ Das Standbein sollte optimaler Weise leicht gebeugt und der Oberkörper aufrecht sein. Der Blick geht auf einen festen Punkt weiter vor dem Körper, nicht auf den Fuß. Der Effekt ist ähnlich wie auf der Slackline.

**Trends**  
Sonderausgabe  
2011

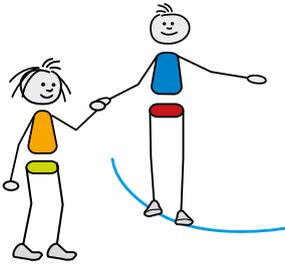
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Aufsteigen auf die Leine

- Es kann immer nur ein TN auf einer Slackline sein. Deshalb bietet es sich an mehrere Leinen (vielleicht mit unterschiedlichen Längen) zu spannen, damit viele TN beschäftigt sind. Oft durchwechseln als Slackliner und Helfer.

Zunächst soll mit einer Hilfestellung der erste Aufstiegsversuch gewagt werden. Dazu stellt sich ein TN etwa eine Armlänge seitlich neben den Slackliner und hält ihm das Handgelenk auf Schulterhöhe hin. Dieser soll nur das Handgelenk als Stütze nehmen. Weiter kann der Helfer die Leine seitlich mit dem Fußballen stabilisieren.

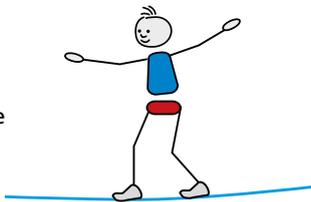


Aufstiegspunkt ist etwas 1 - 2 m vom Fixpunkt entfernt mit Blick Richtung Slacklinenmitte. Nun den leinennahen Fuß gerade auf die Leine stellen und etwas belasten. Dann mit Schwung nach oben, gleichzeitig das Bein durchdrücken und Arme und das freie Bein in die Grundhaltung bringen.

*Grundhaltung:* Blick nach vorne an den Fixpunkt der Leine, lächeln, Oberkörper aufrecht, Arme leicht angewinkelt Hände nach oben, Standbein leicht gebeugt, freies Bein seitlich neben der Leine oder hinter dem Standbein.

#### ● Die ersten Schritte alleine

Wer einige Sekunden auf der Slackline stehen kann und ein Gefühl für die Ausgleichsbewegung bekommen hat, sollte mit den ersten Schritten beginnen. Dazu den freien Fuß gerade auf die Leine setzen und erst belasten, wenn er richtig aufliegt. Das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagern und das neue freie Bein zum Ausgleich in die Grundhaltung bringen. Langsam einen Schritt nach dem anderen machen und immer wieder Zeit zum Ausgleich nehmen.



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

#### ● Zu zweit auf der Slackline

Zu zweit macht es richtig Spaß, wenn man schon recht gut auf der Leine ist. Aufeinander zugehen, aneinander vorbeigehen oder sich spielerisch aus dem Gleichgewicht bringen, sind Spielformen für TN die schon Erfahrung auf der Slackline haben.

Die ÜL sollte sich als Helfer anbieten und die TN auffordern, ebenfalls Hilfe zu leisten und regelmäßig zu wechseln. Vor allem immer wieder Korrekturen zum Stand und Gehen geben.

### AUSKLANG (10 Minuten)

#### ● Auf der Slackline sitzen

Zum Schluss kann versucht werden, sich auf die Leine zu setzen oder sogar zu legen. Dazu ist ein Bein angewinkelt und der Fuß steht auf dem Band. Man sitzt auf der gegenüberliegenden Gesäßhälfte (z. B. rechter Fuß, linkes Gesäß). Das freie Bein ist entweder gestreckt mit dem Fuß auf der Leine oder seitlich daneben und gleicht aus. Die Arme versuchen ebenfalls auszugleichen.

- Am Ende wird gemeinsam abgebaut und über die Erfahrungen der Stunde gesprochen.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Aufsteigen und erste Stehversuche auf der Slackline, Koordination, Gleichgewicht
- ✔ Stehen vor gehen! Je weiter wir in die Leine gehen, desto schwieriger wird die Kontrolle der Leine. Wer sicher stehen kann, sollte die ersten Gehversuche starten.
- ✔ Mit Schuhen oder barfuß ist Geschmackssache, keine Socken, Rutschgefahr! Am besten beides ausprobieren. Schuhe sollten aber eher eng mit einer dünnen Sohle sein und gut sitzen.
- ✔ Das Zittern am Anfang hat nichts mit fehlender Kraft zu tun. Die Muskelfasern gewöhnen sich sehr schnell daran und es verschwindet schon nach wenigen Versuchen.

- ◎ Gleichgewicht auf der Leine halten und erste Gehversuche

- ✔ Zu hastiges Laufen über die Leine birgt die Gefahr des Ausrutschens und Stürzens und sollte vermieden werden.
- ✔ Mit dem Blick einen festen Punkt vornehmlich am Ende der Leine fokussieren. Nach unten schauen führt häufig zu Vorlage. Für das Balance-Halten ist es sinnvoller, visuell an etwas Unbeweglichem „festzuhalten“.

- ◎ Gemeinsames Erlebnis, Erfahrungserweiterung

- ✔ Möglich ist auch das Abstützen mit Stöcken neben dem Seil. Am besten schrittweise die Hilfsmittel und Hilfestellung weglassen. Sehr ängstliche Kinder immer in sicherer Position seitlich begleiten.

- ◎ Das Sitzen ist eine Alternative zum ständigen Stehen und Gehen und zeigt die Variation von Bewegungsräumen auf der Slackline.

- ✔ Das Stehen und Gehen auf der Slackline ist sehr anstrengend für die ausgleichende Muskulatur im gesamten Körper. Das scheint während der Übungen nicht aufzufallen, macht sich aber vielleicht in den Tagen danach bemerkbar.



# Einführung in das Slacklinen – Teil 2

Spaß am Balancieren in der freien Natur – Spielmöglichkeiten und Tricks

## Vorbemerkungen/Ziele

Teil 2 der Einführung in das Slacklinen befasst sich mit Spielmöglichkeiten und Tricks auf der Slackline. In Teil 1 ging es darum, ein Gefühl für die Line zu bekommen, um sich über den sicheren Stand an die ersten Schritte wagen zu können. Wer jetzt schon ein sicheres Gefühl auf der Slackline hat und vom „Flow“ gepackt wurde, will natürlich mehr. Sind die ersten Meter auf der Line geschafft, lohnt es sich, einige Tricks zu probieren. Ob statische oder dynamische Tricks wie Sprünge mit Grab oder Split, Buttbounce oder sogar Flips. Es ist alles möglich. Zunächst soll aber eine Einführung in die ersten Tricks gegeben werden. Diese gehen über das sichere „Seillaufen“ hinaus bis zum Drehen, Sitzen und Springen – „Nur fliegen ist noch schöner!“ Wer einmal eine ganze Stunde auf der Slackline verbracht hat, wird auch ohne Leine beinahe von alleine über dem Boden schweben.



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

Kinder, Jugendliche und interessierte Erwachsene

### Material:

Slackline, Spann- und Schutzvorrichtung für die Bäume, Aufbau der Line mit einer Länge von mind. 5 und höchstens 12 m, Slackline kniehoch (bei Kindern, Kinderkniehöhe!) spannen

### Ort:

Im Park, Garten oder Wald

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- ⦿ Die TN versammeln sich und führen gemeinsam mit der Übungsleitung (ÜL) auf mehreren Slacklines die Aufwärmübungen durch.

### ● Einbeinringen

- ⦿ Die TN finden sich paarweise zusammen und stellen sich im Einbeinstand gegenüber. Es soll versucht werden, nur durch Drücken oder Ziehen an den Armen und Schultern des Gegenüberstehenden sich gegenseitiges aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die ÜL gibt Anweisungen für einen regelmäßigen Wechsel des Standbeines und „Ringgegners“.

### ● Einbein-Staffel

- ⦿ Die TN werden in zwei Gruppen aufgeteilt und sollen als Staffel eine Strecke von ca. 10 m zu einer markierten Stelle mit einem Bein hin und mit dem anderen zurückhüpfen.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Aufwärmen und Vorgefühl für die Slackline bekommen
- ⦿ Aufwärmen der Muskulatur und Bandapparates im Fuß- und Kniegelenk sowie der Muskulatur im Oberkörper. Erzeugung einer gewissen Grundspannung in den benötigten Muskelgruppen dient zur Vorbereitung
- ✔ Das Standbein sollte auch hier optimaler Weise leicht gebeugt und der Oberkörper aufrecht sein.
- ⦿ Durch kleine Ausgleichsprünge werden die TN optimal auf die Übungen auf der Slackline vorbereitet.

Trends  
Sonderausgabe  
2011



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

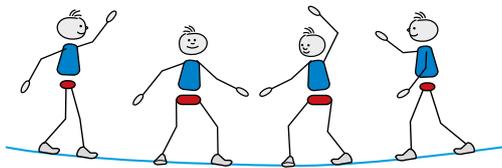
☉ Durch das Spannen von mehreren Leinen mit unterschiedlichen Längen und Spannungen lernen die TN die unterschiedlichen Charakteristika der Slackline kennen. Häufiges Durchwechseln als Slackliner und Helfer. Unsichere TN sollten weiter mit einer Hilfestellung (Erklärung in Teil 1) über die Slackline gehen, mit dem Ziel diese schrittweise wegzulassen.

#### ● Die Drehbewegung

1. Der vordere Fuß wird um 90 Grad einwärts gedreht auf die Leine gesetzt.
2. Gewichtsverlagerung auf den querstehenden Fuß
3. Hinteren Fuß zügig, aber nicht zu schnell, auswärts drehen. Der Körper dreht dabei mit und wird wieder in die Grundhaltung gebracht.

Haltung beim Drehen: Oberkörper bleibt aufrecht, Arme leicht angewinkelt in Schulterhöhe belassen

und mit leichtem Schwung mitdrehen. Augen zügig einen neuen Fixpunkt finden lassen



#### ● Gehen

Es bieten sich weitere Gangarten und statische Positionen an um ein sichere Position auf der Slackline zu trainieren. Z. B. Gehen mit zunächst angelegten, dann mit verschränkten Armen vor und hinter dem Körper, Rückwärtsgehen.

#### ● Hocke auf der Leine

Als Vorübung zum Sitzstart und Hinsetzen versuchen, in die tiefe Hocke zu gehen. Der Oberkörper bleibt aufrecht, in Gangrichtung gedreht, Gewicht auf beiden Füßen und die Arme gleichen weiter aus.

#### ● Sitzstart

Für eine Variation des Aufstieges bietet sich der Sitzstart an. Dafür ist im Sitzen ein Bein angewinkelt, der Fuß sitzt auf der Slackline auf und wird so weit wie möglich (mit der Hand zu Hilfe) zum Körper gezogen. Das zweite Bein ist frei seitlich unter der Line. Mit etwas Schwung nach vorn unten hebt man mit dem Gesäß ab und setzt möglich schnell den freien Fuß vorne auf das Band. Jetzt nur noch aus der bekannten Hocke aufstehen.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

#### ● Bouncen

Um ein Gefühl für die Federwirkung der Slackline zu bekommen, ist es nützlich, zu bouncen. Das heißt, durch abwechselndes Beugen und Durchdrücken der Beine auf und ab zu federn, ohne dabei die Line zu verlassen. Je nach Belieben kann die Bewegung nur in den Beinen oder aber mit dem ganzen Körper durchgeführt werden. Bouncen kann man auch einbeinig. Vielleicht schafft es der eine oder andere auch, im Rhythmus dieser Bewegung auf der Line zu gehen.

### AUSKLANG (10 Minuten)

#### ● Combos

Zum Schluss kann versucht werden, die zuvor gelernten Tricks zu kombinieren. Das heißt, Tricks auf der Slackline hintereinander durchzuführen, ohne abzusteigen. Auf- und Abstieg gehören auch dazu. Dabei gibt es keine Vorgaben, sondern die Kreativität eines jeden ist gefragt. Jede/r TN soll nun in einigen Versuchen die beste Combo auf der Slackline zeigen. Die ÜL und der Rest der TN bewerten die Combos und küren den besten „Slacker“.

● Am Ende wird gemeinsam abgebaut und über die Erfahrungen der Stunde gesprochen.

## Absichten und Hinweise

☉ Gangformen und Drehen auf der Slackline, Koordination, Gleichgewicht

✔ Es lohnt sich den Ablauf der Drehbewegung vorher am Boden zu üben um die Bewegung zu automatisieren.

✔ Gewöhnlich will man kurz vor dem Ende der Line umdrehen. Einfacher drehen lässt es sich etwa 1 m vor Leinenende.

✔ Durch das Drehen auf der Slackline müssen die TN nicht absteigen und könne länger auf der Leine üben.

✔ Auf der Slackline erst mit Hilfestellung

✔ Man gewöhnt sich schnell an die fehlende Ausgleichbewegung der Arme. Zusätzlich ist es ein super Training, um das Gleichgewicht zu halten.

✔ Die Tiefe Position in der Hocke ist erstaunlich stabil und kann auch als Dropknee (vorderer Fuß + hinters Knie und Spitze auf der Leine) ausprobiert werden.

☉ Sitzen und Wippen auf der Leine

✔ Mit den Armen kann man wunderbar Schwung für den Aufstieg nehmen und der Oberkörper geht nach vorn unten.

✔ Auch hier mit dem Blick einen festen Punkt vornehmlich am Ende der Line fokussieren. Für das dynamische Balancehalten ist es sinnvoll, visuell an etwas Unbeweglichem „festzuhalten“.

☉ Dynamisches Gleichgewicht und Rhythmisierungsfähigkeit

✔ Es ist sinnvoll, das Bouncen mit einer stützenden Hand zu erlernen.

☉ Kreativität und Wiederholung des Erlernenen

✔ Nun gilt es zu zeigen, was man gelernt hat und wie kreativ die TN in ihren Bewegungen sind.





# Sensomotorisches Kraft-Zirkeltraining

für Jugendliche und Erwachsene

## Vorbemerkungen/Ziele

Das sogenannte „sensomotorisches Training“ hat sich in den letzten Jahren als sehr erfolgreich erwiesen. Meist handelt es sich um Übungen auf instabilen Unterlagen. Bei den Übungen werden mehrere Muskelgruppen angesprochen. Vorteile: Das Zusammenspiel von Muskeln und Nervensystem wird verbessert, die Koordination zwischen Muskelfasern erhöht, die tiefere Haltemuskulatur besser trainiert und dadurch wird effektiver gearbeitet. Da die Bewegungskoordination bei den Jugendlichen sehr wichtig ist, ist so ein Training sehr sinnvoll, um die richtigen Bewegungsreize zu erzielen.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

#### ● Begrüßung und Bekanntgabe des Stundenthemas

#### ● Schattenmann

#### ○ Partnerübungen in Bewegung

Die TN bewegen sich in Tandems kreuz und quer durch die Halle. Die vorderen TN geben die Übungen vor, die hinteren machen die gleiche Bewegung nach. Rollenwechsel

### SCHWERPUNKT (35 Minuten)

#### ● Zirkelaufbau

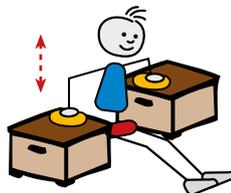
#### ○ Durchführungshinweise

- Jede Kraftzirkel-Übung 1 Minute lang durchführen
- 2 – 3 Durchgänge
- 30 Sekunden (Sek.) Pause zwischen den Stationen

#### ● Station 1: Dips

#### ○ 2 Kästen, 2 Balance-Kissen

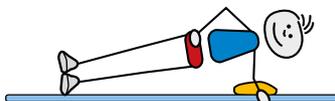
Die Hände auf die Kissen aufstützen. Den Oberkörper weit nach unten absenken (die Arme beugen), danach den Oberkörper wieder nach oben drücken (die Arme strecken).



#### ● Station 2: Stabilisation seitlich

#### ○ 1 Luftkissen, 1 Matte

Seitlicher Unterarmstütz. Der Körper bildet eine Linie vom Kopf bis zu den Füßen; den Kopf dabei als Verlängerung der Wirbelsäule.



## Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

8 – 16 Jugendliche und Erwachsene

#### Material:

Kästen, Balance-Kissen oder Luftkissen, Matten, Langbank, Bälle

Hinweis: als weiche Unterlage wäre auch eine eingerollte Matte geeignet

#### Ort:

Sporthalle, Fitnessstudio

## Absichten und Hinweise

⊙ TN einen Überblick geben

⊙ Aufwärmen, Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen

✓ Die Übungsleitung (ÜL) gibt Hinweise: z. B. erst Übungen für die Arme, Schultern und den Oberkörper, dann für die Beine.

⊙ Gemeinsamer Aufbau der Zirkelstationen

✓ Je nach TN-Zahl werden auf jede Station 1 – 2 TN aufgeteilt.

⊙ Kräftigung der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur

✓ Gleichmäßiges Bewegungstempo, ca. 20 – 25 Dips durchführen

✓ Arme stark beugen, aber nicht hinsetzen

⊙ Kräftigung und Stabilisation der Schulter-, Rücken-, und Rumpfmuskulatur

✓ Nach max. 30 Sek. Seite wechseln

✓ Variation: Unterschenkel anwinkeln (leichter) oder oberes Bein abspreizen (schwerer).

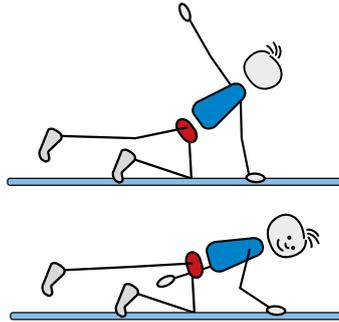
**Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination**  
Sonderausgabe  
2011

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Station 3: Rumpfkraftigung

#### ⦿ 1 Matte

Bankstellung mit Spannung im Körper. Das rechte Bein nach hinten strecken und den linken Arm nach oben strecken. Spannung halten und dabei den Arm unter dem Körper in Richtung des gestreckten Beins führen.



### ● Station 4: Einbeinstand

#### ⦿ 1 Luftkissen oder eingerollte Matte

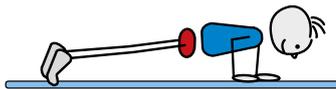
Mit den Beinen hüftbreit und leicht gebeugt auf einer weichen Unterlage stehen. Ein Bein bis ca. 90 Grad anheben. Die Position halten.



### ● Station 5: Liegestütz

#### ⦿ 1 Matte

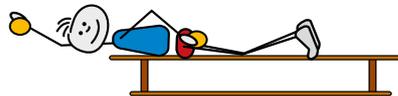
Oberkörper in Liegestützposition mit Körperspannung bringen. Beine und Rumpf in einer Linie. Die Arme langsam beugen und strecken.



### ● Station 6: Kraulschwimmen

#### ⦿ 1 Langbank, 2 (Tennis-)Bälle

Bauchlage auf einer Langbank. Die (Tennis-)Bälle in den Händen halten. Die Arme führen eine Kraulbewegung durch. Jeden „Armschlag“ mit einer leichten Rotation des Oberkörpers begleiten.



### ● Station 7: Crunches

#### ⦿ 1 Luftkissen, 1 Matte

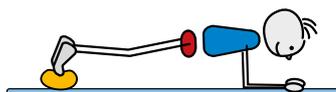
Vorne auf dem Luftkissen sitzen. Die Hände unterstützen den Kopf und die Beine sind angestellt. Den angespannten Oberkörper langsam absenken und wieder anheben.



### ● Station 8: Unterarmstütz

#### ⦿ 2 Luftkissen (eingerollte Matte)

Unterarmstütz, die Füße (Fußspitzen) auf die weiche Unterlage aufsetzen. Streckung und Spannung des Körpers halten.



## Absichten und Hinweise

⦿ Kräftigung und Stabilisation der schrägen Bauchmuskulatur und Rückenmuskulatur

✔ Standbein- und Arm diagonal aufstellen; Spielhand mit dem Blick begleiten

✔ 30 Sek. je Seite

⦿ Gelenkstabilisation und Training des Gleichgewichts

✔ Bauchmuskulatur anspannen

✔ Nach 30 Sek. Seitenwechsel

⦿ Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur

✔ Nicht in der Hüfte einknicken!

✔ *Variation:* Übung mit den Knien auf dem Boden (leichter) oder Füße auf einer Erhöhung (schwerer)

⦿ Kräftigung der Rücken-, Schulter-, und Rumpfmuskulatur

✔ Langsam und gleichmäßig kraulen

⦿ Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

✔ Die Daumen an die Schläfe und die Finger am Hinterkopf

✔ Unteren Rücken am Boden lassen, keine Klappmesser

⦿ Kräftigung und Stabilisation der gesamten Rumpfmuskulatur

✔ Der Körper bildet eine Linie parallel zum Boden.

✔ Position 30 – 60 Sek. halten



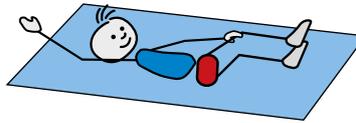
**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)**

- Dehnung der Schulter-, Rücken- und Armmuskulatur

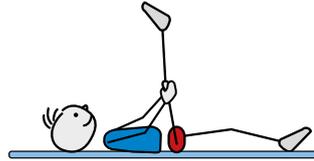


- ☉ Dehnung der beanspruchten Muskulatur
- ✓ Dehnungsposition 30 Sek. halten, 2 mal

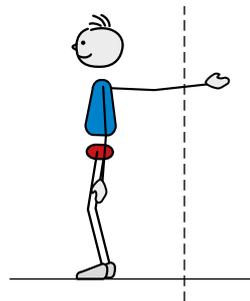
- Dehnung der Bauch-, Brust-, Rumpf- und Hüftmuskulatur



- Dehnung der Beinbeuger- und Gesäßmuskulatur



- Dehnung der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur



**AUSKLANG (5 Minuten)**

- **Reflexion**
- ☉ Nach den gemeinsamen Dehnübungen wird noch das Training reflektiert: Intensität und Empfindungen bei der Übungsdurchführung.

- ☉ Gemeinsamer Stundenabschluss, Körperwahrnehmung reflektieren



**Fotos:**  
Bilddatenbank  
des Landessport-  
bundes NRW





# Tai Chi – Teil 1

## Einführende Bewegungsformen „Bogenschritt“ und „Wolkenhände“

### Vorbemerkungen/Ziele

Tai Chi ist ein komplexes Übungssystem mit vielen unterschiedlichen Stilen, je nach Ursprungsland, Familie und Tradition. Grundsätzlich sind die meisten Formen ruhig, fließend und gleichmäßig. Fortgeschrittenes Üben erfordert auch das Einhalten bestimmter Prinzipien, z. B. „Oben wie unten“, „Innen wie außen“. Geduldiges Training und ein erfahrener Lehrer/eine erfahrene Lehrerin sind hierfür erforderlich. Die folgende Stunde dient zum Kennenlernen verschiedener Übungen, um Konzentration, Koordination und Entspannungsfähigkeit zu erfahren.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Loslassen von Alltagsgedanken durch Kopfnicken**
- Kreisform
- **Körpermobilisation**
  - Große Gelenkgruppen (Schultern, Ellbogen, Handgelenke, Hüften, Knie und Fußgelenke) durch sanftes Kreisen in beide Richtungen mobilisieren
  - Finger beugen und strecken
  - Recken und Strecken des ganzen Körpers; dabei tief ein- und ausatmen
  - Schulterkreisen entgegengesetzt: rechte Schulter vorwärts, linke gleichzeitig rückwärts kreisen; den ganzen Schultergürtel in die Bewegung mit einbeziehen. Seitenwechsel
  - Armschwingen vorne: Arme gleichzeitig nach vorne und hinten schwingen lassen, dann entgegengesetzt.
  - Armschwingen seitlich: Arme erst locker um den Körper baumeln lassen, dann mit Auftrieb des oberen Arms, jeweils Schulter und unteren Rücken beklopfen.

#### SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

- **Bogenschritt**
- Blockaufstellung
- **Bogenschritt links**

Hüftbreiter Stand, Hände auf dem Rücken, Gewicht allmählich auf links verlagern, rechte Ferse unbelastet um 45 Grad nach außen drehen, langsam Gewicht mit 100 % auf rechtes Bein, linke Ferse auf einer gedachten Linie in Schrittlänge geradeaus stellen. Die Fußsohle unbelastet auf den Boden stellen, nun folgt das Körpergewicht auf links, bis das Knie über den Zehen steht. Stand halten und spüren. Zurücksetzen und 5 Mal wiederholen.
- **Bogenschritt rechts**

Bewegungsausführung wie beim Bogenschritt links nur mit dem rechten Bein nach vorne



### Rahmenbedingungen

- Zeit:**  
60 Minuten
- Teilnehmer/innen (TN):**  
maximal 20 Erwachsene
- Material:**  
Entspannungsmusik
- Ort:**  
Bewegungsraum oder draußen (ungestört von äußeren Einflüssen)

### Absichten und Hinweise

- ◎ Sich vom Alltagsgeschehen bewusst lösen
- ◎ Gelenkmobilisation kann schon zu Beginn ein paar Verspannungen lösen und Energien, die sich gerne in den Gelenken stauen, wieder ins Fließen bringen.
- ◎ Nieren- (Speicher der Lebensenergie) und Schulterbereich (viele Meridiane liegen hier) aktivieren
- ✔ Hüften in die Bewegung mit einbeziehen
- ✔ Bewegung geschehen lassen
- ◎ Üben der Gewichtsverteilung beim Bogenschritt
- ✔ Die korrekte Gewichtsverteilung ist beim Tai Chi sehr wichtig. Bogenschritt heißt immer eine Verteilung von 70 / 30 % (Knie vorne über dem Zeh).
- ✔ Die TN verschiedene Stände erspüren lassen, z. B. 50 / 50 oder 60 / 40
- ✔ Bei einer Verteilung von 70 / 30 erfahren sie dann in der Regel Standfestigkeit und Wohlbefinden in den Gelenken

Körper-  
wahrnehmung/  
Entspannung  
Sonderausgabe  
2011

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Vorbereitung – Hände im Wolkenfluss

#### ⦿ Blockaufstellung

Im hüftbreiten Stand den rechten Arm aufwärts in die rechte Diagonale bewegen, Handfläche auswärts gedreht, linker Arm liegt auf dem Rücken. Rechten Arm langsam sinken lassen; Handfläche zeigen nach unten, dann den rechten Arm unterhalb des Nabels am Körper vorbei nach links aufwärts führen. Handfläche zeigt jetzt nach oben; auf Stirnhöhe angekommen zeigt die Handfläche zum Körper. Jetzt wird der Arm auf Stirnhöhe wieder nach rechts bewegt, dabei dreht sich die Handfläche allmählich wieder auswärts, um in der Ausgangsstellung anzukommen. Diese Kreisbewegung im Uhrzeigersinn mehrere Minuten üben, dann folgt die gleiche Übung mit dem linken Arm, jedoch gegen den Uhrzeigersinn.

### ● Wecken des Chi

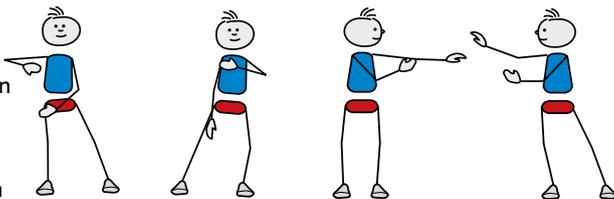
Im hüftbreiten Stand Arme seitlich am Körper, Mittelfinger an der „Seitennaht“. Arme drehen einwärts über die Daumen, beim Einatmen Arme auf Schulterhöhe heben (wie von Rückenwind auftreiben lassen). Beim Ausatmen Arme abwärts senken, Ellbogen sinken zuerst, Hände locker aufstellen. Einige Minuten wiederholen

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

### ● Hände im Wolkenfluss / „Wolkenhände“

#### ⦿ Blockaufstellung

Im hüftbreiten Stand wie in der Vorbereitung mit dem



rechten Arm einen Kreis im Uhrzeigersinn beschreiben. Sobald der rechte Arm wieder in der Ausgangsstellung ankommt, beginnt der linke Arm die Aufwärtsbewegung nach links gegen den Uhrzeigersinn. Beide treffen sich auf der rechten Seite des Körpers in der Mitte wie eine Wippe, rechter Arm sinkt dabei abwärts und der linke steigt auf. Linker Arm bewegt sich auf Stirnhöhe mit Handdrehung nach außen nach links, rechter schöpft unterhalb des Nabels am Körper vorbei. Nun folgt auf der linken Seite des Körpers wieder die Wippe und beide treffen sich auf mittlerer Höhe. So wird die Bewegung fortgesetzt, die Arme begegnen sich jeweils an den Körperseiten, rechts im, links gegen den Uhrzeigersinn.

## AUSKLANG (5–10 Minuten)

### ● Meridian-Klopfmassage

#### ⦿ Kreislaufstellung

Die rechte Hand beklopft den linken Arm innen abwärts und außen bis zur Schulter wieder hoch. Das Gleiche mit der linken Hand auf der rechten Seite. Jede Seite 3 Mal. Beide Hände beklopfen sanft den Nierenbereich, etwas stärker über Gesäß, Hinter- und Außenseiten der Beine abwärts, über die Füße an den Innenseiten der Beine wieder aufwärts. 3 Mal. Die Hände beklopfen den Bauch unterhalb des Nabels, oberhalb des Nabels, Fingerspitzen beklopfen den Brustraum. Fingerspitzen beklopfen die Schläfen und die Schädeldecke.

### ● Qi sammeln

#### ⦿ Kreislaufstellung

Im hüftbreiten Stand ca. 3 Minuten ruhig stehen; die Hände liegen dabei auf dem Bauch. Nachspüren und Atem fließen lassen

## Absichten und Hinweise

⊙ Koordination der Arm- und Handbewegungen

✔ Entspannungsmusik

✔ Die nicht-dominante Seite muss evtl. etwas länger geübt werden.

✔ Gleichmäßige Drehungen der Hand über den gesamten Bewegungsablauf fallen Anfängern meist schwer und langes Üben ist erforderlich, um Handbewegungen im gleichen Tempo wie der gesamte Ablauf zu erzielen.

⊙ Entspannungsübung vor dem schwierigen Teil „Hände im Wolkenfluss“

✔ Bewegung von der Atmung führen lassen; beim Ausatmen ein Fließen von den Schultern bis in die Fingerspitzen entstehen lassen.

⊙ Sammeln von Energie im Bewegungsfluss

✔ Zu Beginn ohne Musik üben; später entspannende Hintergrundmusik

✔ Kommt man aus dem Rhythmus, wieder von vorne beginnen!

✔ Auf gleichmäßige Handbewegungen achten!

✔ Allmählich den Oberkörper in die Bewegung mit einbeziehen; die Bewegung entsteht aus der Gewichtsverlagerung und der Hüfte. Die Arme machen die Bewegung, die aus der Körpermitte entsteht, einfach mit.

⊙ Blockaden und Verspannungen lösen, die sich insbesondere bei Anfängern einstellen, wenn die Übung mit zu starker Konzentration und nicht weich und fließend ausgeführt wird.

✔ Mit oder ohne Entspannungsmusik

✔ Mit regelmäßigem Üben werden Entspannung und Energiefluss wahrgenommen

⊙ Den Blick nach innen richten, Körperempfindungen wahrnehmen





## Tai Chi – Teil 2

Einführende Bewegungsformen „Bogenschritt“ und „Wolkenhände“ im Bewegungsfluss und Kennenlernen des „Tigermauls“

### Vorbemerkungen/Ziele

Tai Chi-Bewegungsfolgen wurzeln in der chinesischen Tradition und sind seit mehreren tausend Jahren überliefert. Unterschiedliche Stile wurden lange Zeit nur innerhalb der Familie weitergegeben. Neben den Kampfkunstraspekten wird die Fähigkeit geschult, Energie (Chi) zu entwickeln und durch Disziplin und Geduld die Körperkräfte und den Geist zu stärken sowie den Energiefluss zu regulieren. Viele Menschen spüren schon nach wenigen Stunden, dass da etwas „Neues und Angenehmes“ passiert. Dieses Stundenbeispiel soll dazu beitragen, die Neugierde und das Experimentieren zu fördern. Zur Vertiefung und Erfahrung der Effekte sollten die Abfolgen mehrere Male wiederholt werden.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

- **Begrüßung und Loslassen von Alltagsgedanken durch Kopfnicken**
  - Kreisform
- **Körpermobilisation**
  - Große Gelenkgruppen (Schultern, Ellbogen, Handgelenke, Hüften, Knie und Fußgelenke) durch sanftes Kreisen in beide Richtungen mobilisieren
  - Finger beugen und strecken
  - Recken und Strecken des ganzen Körpers; dabei tief ein- und ausatmen
  - Schulterkreisen entgegengesetzt: rechte Schulter vorwärts, linke gleichzeitig rückwärts kreisen; den ganzen Schultergürtel in die Bewegung mit einbeziehen. Seitenwechsel
  - Armschwingen vorne: Arme gleichzeitig nach vorne und hinten schwingen lassen, dann entgegengesetzt.
  - Armschwingen seitlich: Arme erst locker um den Körper baumeln lassen, dann mit Auftrieb des oberen Arms, jeweils Schulter und unteren Rücken beklopfen.

#### ● „Scheiben wischen in Reiterstellung“

- Blockaufstellung
 

Schulterbreiter Stand, Füße parallel oder etwas auswärts gedreht, Arme hängen vor dem Körper. Gewichtsverlagerung nach links; beide Arme schwingen nach links aufwärts. Gewicht nach rechts verlagern, gleichzeitig kreisen die Arme über dem Kopf nach rechts und sinken wieder abwärts. Arme schwingen wieder rechts aufwärts und kreisen mit der Gewichtsverlagerung nach links über dem Kopf zur linken Seite, wo sie wieder abwärts zur Körpermitte sinken. Bewegungsablauf einige Minuten wiederholen, so dass ein Bewegungsfluss entsteht, der sich von unten nach oben durch den ganzen Körper zieht.



### Rahmenbedingungen

- Zeit:**  
60 Minuten
- Teilnehmer/innen (TN):**  
maximal 20 Erwachsene mit Vorerfahrungen aus Tai Chi – Teil 1, Einführende Bewegungsformen
- Material:**  
Entspannungsmusik
- Ort:**  
Bewegungsraum oder draußen (ungestört von äußeren Einflüssen)

### Absichten und Hinweise

- ◎ Sich vom Alltagsgeschehen bewusst lösen
- ◎ Gelenkmobilisation kann schon zu Beginn ein paar Verspannungen lösen und Energien, die sich gerne in den Gelenken stauen, wieder ins Fließen bringen.
- ◎ Nieren- (Speicher der Lebensenergie) und Schulterbereich (viele Meridiane liegen hier) aktivieren
- ✔ Hüften in die Bewegung mit einbeziehen
- ✔ Bewegung geschehen lassen
- ◎ Mobilisation des gesamten Körpers
- ✔ Knie zeigen Richtung Zehen! Nicht nach innen kippen lassen!
- ✔ Arme über dem Kopf: Handflächen (HF) nach außen / Arme unten hängend: Handflächen zum Körper (Wechsel von Yin und Yang)
- ✔ Im Hintergrund evtl. sanfte Entspannungsmusik

Körper-  
wahrnehmung/  
Entspannung  
Sonderausgabe  
2011

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–25 Minuten)

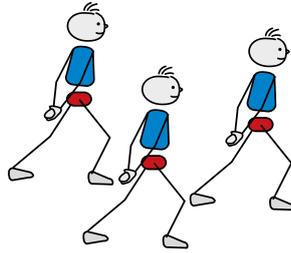
#### ● „Tai-Chi-Gehen“ – (Achtsamkeitsübung)

##### ⦿ Blockaufstellung: Bogenschritt (s. Tai Chi – Teil 1)

Am Ende des Bogenschritts zurückgewichten, vorderen unbelasteten Fuß 45 Grad nach außen drehen, zu 100 % auf vorderes Bein gewichten, hinteres Bein heranziehen, Ferse in Schrittlänge und hüftbreiter Beinhaltung geradeaus ablegen, Fußsohle unbelastet aufsetzen.

Nach vorne gewichten 70 / 30.

Es folgt der nächste Schritt mit der anderen Seite.

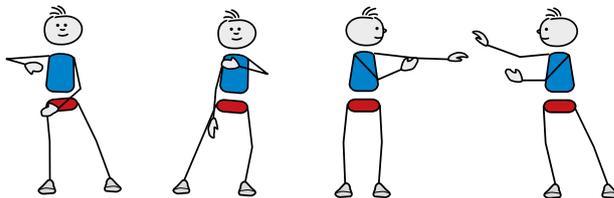


#### ● Hände im Wolkenfluss – mit Schrittfolge

##### ⦿ Blockaufstellung

Üben der „Wolkenhände“ wie in Tai Chi – Teil 1.

Ist die Bewegung im Fluss, beginnt die Schrittfolge:



Wenn die Arme sich rechts vom Körper als „Wippe“ treffen, ist das Körpergewicht zu 100 % auf dem rechten Bein. Linker Fuß setzt parallel nach links. Während die Arme die Bewegung nach links fortsetzen, gewichten wir auf das linke Bein. Treffen sich die Arme auf der linken Körperseite als „Wippe“, ziehen wir den rechten Fuß parallel zum linken heran. Arme bewegen sich weiter im „Wolkenfluss“ nach rechts, ebenso verlagert das Gewicht wieder auf rechts (Ausgangsstellung). Bewegung wird 5 Mal mit einem Schritt nach links fortgesetzt; es folgen 5 „Wolkenhände“ im parallelen Stand, dann wird die Bewegungsfolge entgegengesetzt mit einem Schritt 5 Mal nach rechts fortgesetzt. Usw.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

#### „Tigermaul im linken Bogenschritt“

##### ⦿ Blockaufstellung

- Ausgangsposition ist die Grundstellung im Bogenschritt.
- Rechter Arm auf Brusthöhe geradeaus, Hand aufgestellt, Handfläche nach außen, linke Hand auf dem Rücken.
- Rechten Arm zur linken Hüfte sinken lassen, „schöpfen“, Ellbogen zieht an der rechten Seite zurück (HF nach oben), Hand wenden (HF nach vorne), Arm schiebt geradeaus (Ausgangsstellung).
- Linker Arm auf Bauchnabelhöhe gestreckt (HF oben), Hand wenden, Arm schöpft zur rechten Hüfte, linker Ellbogen zieht zur linken Körperseite zurück; Arm wieder geradeaus strecken auf Bauchnabelhöhe (HF oben).
- Beide Arme (rechts auf Brusthöhe, HF auswärts, links auf Bauchnabelhöhe, HF aufwärts, wie ein Tigermaul) kurz anhalten.
- Linke Hand wird gedreht, beide schöpfen abwärts zur entgegengesetzten Hüfte, Ellbogen ziehen an den Körperseiten zurück, rechte Hand wenden, rechte „schiebt“, linke „sticht“ zurück zur Ausgangsstellung.
- Mit Körpergewicht: Gewicht in der Vorwärtsbewegung der Arme auf das vordere linke Bein mit 70 %, beim Zurückziehen der Ellbogen mit 70 % auf das hintere rechte Bein verlagern.



## Absichten und Hinweise

- ⦿ Bewegungsausweitung in der Fortbewegung bereits bekannter Bewegungsformen
- ✔ Im hinteren Teil des Raumes beginnen
- ✔ Hände auf den Rücken
- ✔ Gewichtsverteilung: vorne 70 %, hinten 30 %
- ✔ Auf gleichmäßige und langsame Bewegung achten!

- ⦿ Koordination der Arm-, Hand-, und Beinbewegungen als Einheit von oben und unten
- ✔ Oberkörper bleibt aufgerichtet („Besenstiel verschluckt“)
- ✔ Die Bewegung entsteht aus der Hüfte, die Drehung aus der Körpermitte!
- ✔ Hände auf Stirnhöhe, Schultern bleiben entspannt. Während des Übens immer wieder darauf hinweisen, da Anfänger hier meist „zu viel“ machen!

- ⦿ Bewegung des Ober- und Unterkörpers in Harmonie und Rhythmus gleichmäßig miteinander verbinden

- ✔ Zu Beginn ohne Musik üben; später entspannende Hintergrundmusik

- ✔ Beide Arme liegen übereinander in der Körpermitte, etwas nach innen gerichtet.

### AUSKLANG (5–10 Minuten)

● „Tigermaul“ als Partnerübung – Die goldene Mitte

⦿ Paarweise (TN 1 und TN 2) im Raum verteilt

TN 1 steht in der Ausgangsstellung „Tigermaul“, dabei ist die Gesamtmuskulatur des Körpers auf Spannung. TN 2 „beklopft“ TN 1 mit beiden Händen kräftig, aber nicht zu fest (Arme, Rücken, Beine). TN 1 hält die Stellung auf Spannung mit Widerstand, jedoch ohne zu kippen und achtet darauf, gleichzeitig locker zu bleiben, ohne umzufallen.

Einige Minuten „durchhalten“, dann Partnerwechsel

● Qi sammeln

⦿ Kreisauflistung

Im hüftbreiten Stand ca. 3 Minuten ruhig stehen; die Hände liegen dabei auf dem Bauch. Nachspüren und Atem fließen lassen

⦿ Anspannung und Entspannung können gleichzeitig geschehen, müssen aber achtsam und geduldig geübt werden. Dennoch kann diese „goldene Mitte“ mit dieser Partnerübung durchaus für einen Moment erfahren werden.

✔ Meister Yang sagt: „Wie Stahl in Watte gepackt.“

✔ Achtsamkeitsübung

✔ Entspannungsmusik

⦿ Den Blick nach innen richten, Körperempfindungen wahrnehmen



Fotos:  
Sybille Schmidt



# Langhanteltraining – Teil 1

Kräftigung der Brust-, Rücken-, Bein-, Schulter-, Arm- und Bauchmuskulatur

## Vorbemerkungen/Ziele

Das Training mit der Langhantel (LHT) ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining, geeignet für unterschiedliche Zielgruppen, wobei Fitness, Alter, Erfahrung und Geschlecht der Teilnehmenden berücksichtigt werden muss. Mit Musik wird in der Gruppe die Muskelkraft verbessert und die Figur gezielt geformt und gestrafft. Das Training mit der Langhantel setzt Erfahrung und Kenntnisse der Übungsleitung (ÜL) / Kursleitung (KL) voraus, da die Gefahr der Verletzung und Überbelastung bei falsch ausgeführten Übungen ziemlich hoch liegt. Die Stunde läuft unter dem Motto „Zurück zu Wurzeln“ und kann das Gerätetraining im Fitnessstudio ersetzen. Das hier vorgestellte Stundenbeispiel wird eher männlichen TN gefallen, da es viel für die Kräftigung des Oberkörpers und weniger Bauchmuskeltraining beinhaltet.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

#### ● Aufbau der „Arbeitsstationen“

- ☉ Die TN stehen in Reihen leicht von einander versetzt, so dass die KL alle TN sehen kann.

Jeder TN baut eine „Arbeitsstation“ auf: Step, eine Matte auf dem Step und ein Langhantel-Set mit Scheiben.

#### ● Übungserläuterungen

Die Übungen der Stunde werden kurz erklärt und die KL macht besonders auf das korrekte, gelenkschonende Umsetzen, Haltung und entsprechende Gewichte aufmerksam.

#### ● Erwärmung mit der Langhantel (LH)

Die allgemeine Aufwärmung besteht aus einer leichten Choreografie mit Musik.

Nacheinander werden gemeinsam

- Schulterkreisen,
  - Vorbeugen,
  - Rudern in Hüftbeuge,
  - Frontrudern,
  - Hochdrücken,
  - Kniebeuge und
  - Armbeuge
- ausgeführt.

Die Übungen für die einzelnen Muskelgruppen mindestens 25 Mal wiederholen.

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Männer und Frauen)

### Material:

Pro TN 1 Langhantel-Set (mit Scheiben von 1-5 kg), 1 Stepbrett und 1 Matte, Musik, Musikanlage, evtl. Headset

### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum

## Absichten und Hinweise

- ☉ Aufbau der notwendigen Übungsgeräte

- ☉ Den TN einen ersten Einblick auf die im Schwerpunkt kommenden Übungen geben.

- ☉ Allgemeine Aufwärmung mit der LH und die korrekte Handhabung der LH

- ✔ Ständig auf die Grundposition zurückkommen (Becken fixieren, Körperspannung aufbauen, Atem fließen lassen) und auf die korrekte Ausführung achten

- ✔ Keine zu schnelle Musik einsetzen!

- ✔ Der Aufwärmungsblock kann anstatt mit LH und Gewicht auch mit LH ohne Gewicht oder leichten Scheiben ausgeführt werden.

Fitness  
Sonderausgabe  
2011



## Stundenverlauf und Inhalte

## Absichten und Hinweise

### SCHWERPUNKT (40 Minuten)

- Es wird in 7 Blöcken trainiert; jeweils 5 Minuten für Brust, Rücken, Beine, Armstrecker, Armbeuger, Schulter und 4 Minuten für den Bauch. Nach jedem Block wird zur nächsten Muskelgruppe gewechselt. Zwischen den Kraftblöcken 1 Minute Pause. In diesen Pausen bereiten die TN Gewichte und Arbeitsstation (Stepbrett, LH, Matte, Freigewichte) nach der Anleitung der KL für den nächsten Block vor.

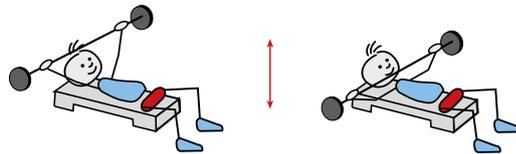
#### Geschwindigkeiten der Bewegungsausführung:

- Langsam: beide Bewegungsrichtungen (1 Bewegungszyklus = Beugen und Strecken) in 8 Zählzeiten (ZZ)
- Super Langsam: eine Bewegungsrichtung (1/2 Bewegungszyklus) in 8 Zählzeiten
- Doppeltes Tempo: 2 Bewegungszyklen in 8 ZZ

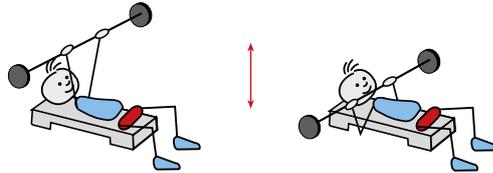
- Die KL hat für jeden Kraftblock die passenden Musikstücke vorbereitet.
- Die KL erklärt in den Pausen die Übungen für den nächsten Block.
- Während jedes Blocks passt die KL auf korrekte Ausführung auf und korrigiert die TN.
- Die KL sagt die Übungen an und wechselt die Geschwindigkeit der Bewegungsausführung mit Hilfe von Ansagen und Musik.

### Block 1: Brustmuskulaturtraining mit der LH

#### 1 Bankdrücken im Liegen mit breitem Griff



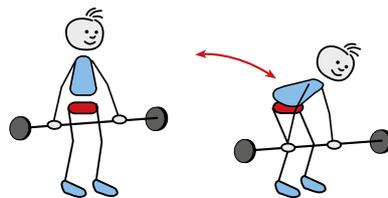
#### 2 Bankdrücken im Liegen mit schmalem Griff



⊙ Kräftigung der Brustmuskulatur

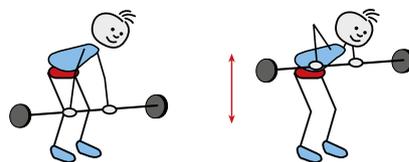
### Block 2: Rückentraining mit der LH

#### 1 Leichte Vorbeuge

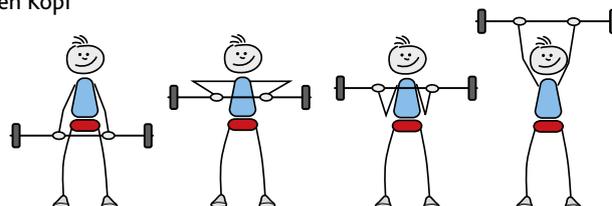


⊙ Kräftigung der unteren und oberen Rückenmuskulatur

#### 2 Rudern mit schmalem Griff und Daumen nach innen



#### 3 Umsetzen der LH über den Kopf



#### 4 Rudern mit schmalem Griff und Daumen nach außen

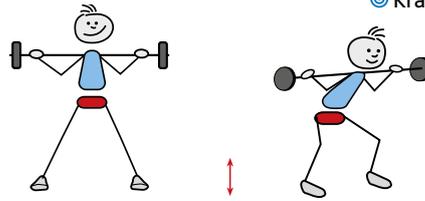
Illustratorin:  
Claudia Richter



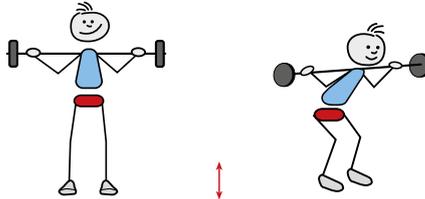
● Block 3: Beintraining mit der LH (bzw. mit Freigewichten)

1 Breite Kniebeuge

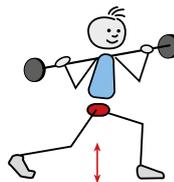
⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur



2 Kniebeuge schmal



3 Im Lurch hoch und runter

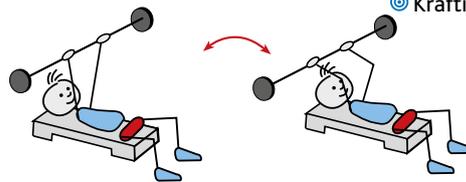


4 Wadenheben im Stehen

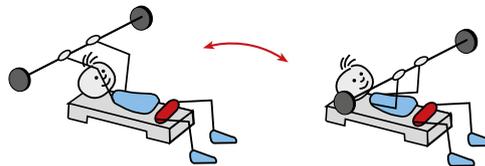
● Block 4: Armstreckertaining mit und ohne LH

1 Tricepsextension im Liegen

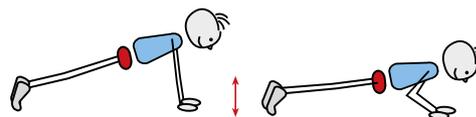
⊙ Kräftigung der Armstreckmuskulatur



2 Pullover im Liegen mit der LH mit schmalen Griff



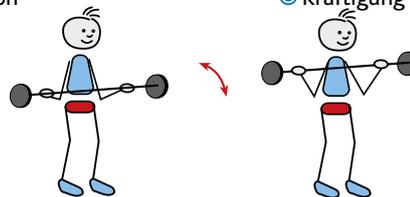
3 Liegestütz im schmalen Stütz



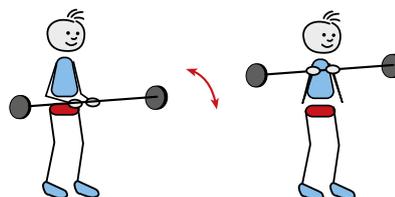
● Block 5: Armbeugertraining mit der LH

1 Bicepscurl mit breitem Griff in aufrechter Position

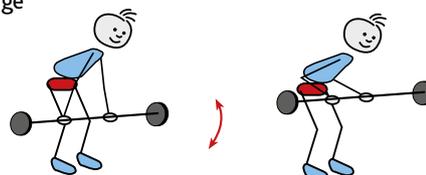
⊙ Kräftigung der Armbeugemuskulatur



2 Bicepscurl mit schmalen Griff in aufrechter Position



3 Bicepscurl mit breitem Griff in leichter Hüftbeuge



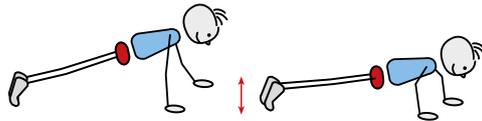
## Stundenverlauf und Inhalte

## Absichten und Hinweise

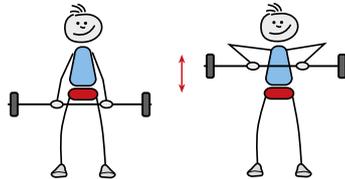
### ● Block 6: Schultertraining ohne und mit LH / Gewichten

- 1 Liegestütz im breiten Stütz

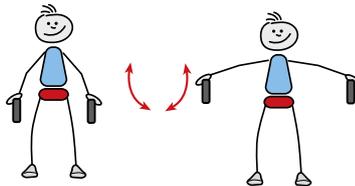
⊙ Kräftigung der Schultermuskulatur



- 2 Frontrudern mit der LH



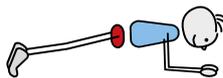
- 3 Seitheben mit Hantelscheiben



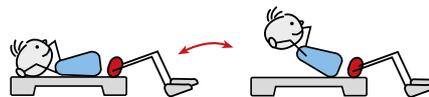
### ● Block 7: Bauchtraining

- 1 Stützstand parallel zum Boden

⊙ Kräftigung der Bauchmuskulatur



- 2 Crunch gerade



- 3 Crunch schräg



- 4 Crunch mit gehobenen Beinen



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (6 Minuten)

### ● Muskeldehnung

Von den großen zu den kleinen Muskelgruppen dehnen.

Nach Anweisungen der KL beginnen die TN im Liegen die Muskeldehnungsübungen für Rücken, hintere Seite des Beins und Gesäß auszuführen.

Im Stehen werden nacheinander die Muskeln der vorderen Seite des Beins, Wade, Brust, oberer Rücken, Trizeps, Bizeps, Schultern und anschließend Nacken gedehnt.

⊙ Vorbereitung auf die Regenerationsphase

✓ Die KL gibt Anweisungen für entsprechende Dehnungsübungen und achtet auf die korrekte Ausführung.

✓ Die passende Musik wird leise abgespielt.

## AUSKLANG (4 Minuten)

### ● Sinn und Zweck des LHT

Es wird auf Sinn und Zweck der Kraftausdauer eingegangen (z. B. Zusammenhang der Muskelkraft und Gesundheit, Bedeutung für andere Sportarten).

⊙ Die TN können der KL eine Rückmeldung geben, Informationsphase zum Abschluss der Stunde

### ● Abbau der „Arbeitsstationen“

⊙ Abbau der Arbeitsstationen



## Langhanteltraining – Teil 2

Kräftigung der Brust-, Rücken-, Bein-, Gesäß-, Arm-, Schulter- und Bauchmuskulatur

### Vorbemerkungen/Ziele

Das Training mit der Langhantel (LHT) ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining, geeignet für unterschiedliche Zielgruppen, wobei Fitness, Alter, Erfahrung und Geschlecht der Teilnehmenden berücksichtigt werden muss. Mit Musik wird in der Gruppe die Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert und das Muskelkorsett aufgebaut sowie die Figur gezielt geformt und gestrafft. Das Training mit der Langhantel setzt Erfahrung und Kenntnisse der Übungsleitung (ÜL) / Kursleitung (KL) voraus, da die Gefahr der Verletzung und Überbelastung bei falsch ausgeführten Übungen ziemlich hoch liegt.

Das hier vorgestellte Stundenbeispiel wird eher weiblichen TN gefallen, da gezielt die „Problemzonen“ trainiert werden. Die weiblichen TN haben die Möglichkeit für sich die Welt des Langhanteltrainings zu entdecken und mit männlichen TN in einer Gruppe zu trainieren, was allen TN Spaß macht.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

##### ● Aufbau der „Arbeitsstationen“

- ⦿ Die TN stehen in Reihen leicht von einander versetzt, so dass die KL alle TN sehen kann.

Jeder TN baut eine „Arbeitsstation“ auf: Step, eine Matte auf dem Step und ein Langhantel-Set mit Scheiben.

##### ● Übungserläuterungen

Die Übungen der Stunde werden kurz erklärt und die KL macht besonders auf das korrekte, gelenkschonende Umsetzen, Haltung und entsprechende Gewichte aufmerksam.

##### ● Erwärmung mit der Langhantel (LH)

Die allgemeine Aufwärmung besteht aus einer leichten Choreografie mit Musik.

Nacheinander werden gemeinsam

- Schulterkreisen,
  - Vorbeugen,
  - Rudern in Hüftbeuge,
  - Frontrudern,
  - Hochdrücken,
  - Kniebeuge und
  - Armbeuge
- ausgeführt.

Die Übungen für die einzelnen Muskelgruppen mindestens 25 Mal wiederholen.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Männer und Frauen)

#### Material:

Pro TN 1 Langhantel-Set (mit Scheiben von 1-5 kg), 1 Stepbrett und 1 Matte, Musik, Musikanlage, evtl. Headset

#### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Aufbau der notwendigen Übungsgeräte

- ⊙ Den TN einen ersten Einblick auf die im Schwerpunkt kommenden Übungen geben.

- ⊙ Allgemeine Aufwärmung mit der LH und die korrekte Handhabung der LH

- ⦿ Ständig auf die Grundposition zurückkommen (Becken fixieren, Körperspannung aufbauen, Atem fließen lassen) und auf die korrekte Ausführung achten

- ⦿ Keine zu schnelle Musik einsetzen!

- ⦿ Der Aufwärmungsblock kann anstatt mit LH und Gewicht auch mit LH ohne Gewicht oder leichten Scheiben ausgeführt werden.

Fitness  
Sonderausgabe  
2011



## Stundenverlauf und Inhalte

## Absichten und Hinweise

### SCHWERPUNKT (40 Minuten)

Es wird in 6 Blöcken an folgenden Muskelgruppen gearbeitet: Beine, Brust, Rücken, Gesäß, Armbeuger, Armstrecker, Schulter und Bauch. Der Block für Bachkräftigung dauert etwas länger als die anderen Blöcke.

Nach jedem Block wird zur nächsten Muskelgruppe gewechselt.

Zwischen den Kraftblocks 1 Minute Pause.

In diesen Pausen bereiten die TN Gewichte und Arbeitsstation (Stepbrett, LH, Matten, Freigewichte) nach der Anleitung der KL für den nächsten Block vor.

Die TN können die LH auch durch Freigewichte (FG) ersetzen.

#### Geschwindigkeiten der Bewegungsausführung:

- Langsam: beide Bewegungsrichtungen (1 Bewegungszyklus = Beugen und Strecken) in 8 Zählzeiten (ZZ)
- Super Langsam: eine Bewegungsrichtung (1/2 Bewegungszyklus) in 8 Zählzeiten
- Doppeltes Tempo: 2 Bewegungszyklen in 8 ZZ

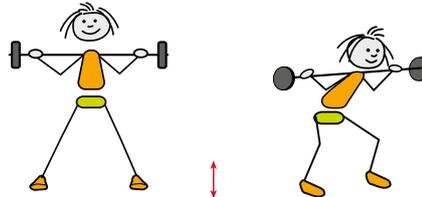
- Die KL hat für jeden Kraftblock die passenden Musikstücke vorbereitet.
- Die KL erklärt in den Pausen die Übungen für den nächsten Block.
- Während jedes Blocks passt die KL auf korrekte Ausführung auf und korrigiert die TN.

- Die KL sagt die Übungen an und wechselt die Geschwindigkeit der Bewegungsausführung mit Hilfe von Ansagen und Musik.

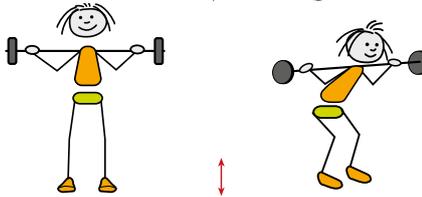
### Block 1: Beintraining mit der LH (bzw. mit Freigewichten) (6 Minuten)

#### ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur

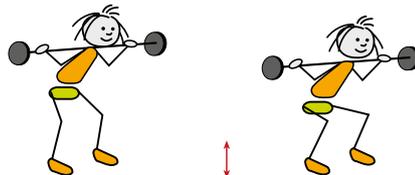
- 1 Kniebeuge breit



- 2 Kniebeuge schmal



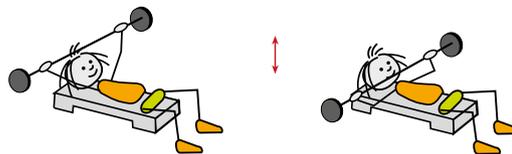
- 3 Kniebeuge breit und tief (ohne volle Hüftstreckung)



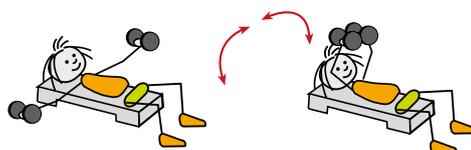
### Block 2: Brusttraining mit der LH und Freigewichten (5 Minuten)

#### ⊙ Kräftigung der Brustmuskulatur

- 1 Bankdrücken im Liegen mit breitem Griff



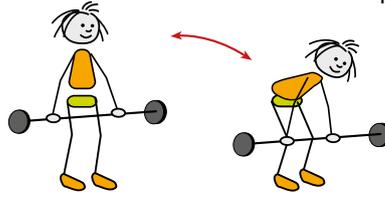
- 2 Butterfly mit Freigewichten im Liegen



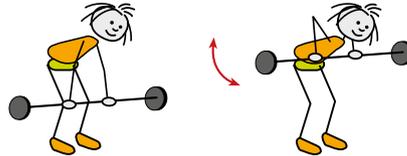
● **Block 3: Rückentraining mit LH (5 Minuten)**

◎ Kräftigung der unteren und oberen Rückenmuskulatur

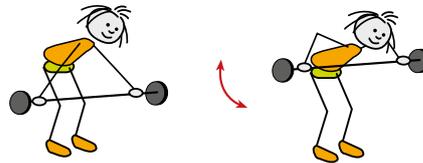
① Leichte Vorbeuge



② Rudern mit schmalem Griff und Daumen nach innen



③ Rudern mit breitem Griff und Daumen nach innen



④ Rudern mit schmalem Griff und Daumen nach außen

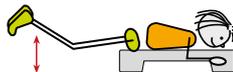
● **Block 4: Gesäß-, Bein- und Wadetraining mit der LH (bzw. mit Freigewichten) (7 Minuten)**

◎ Kräftigung der Bein-, Gesäß- und Wadenmuskulatur

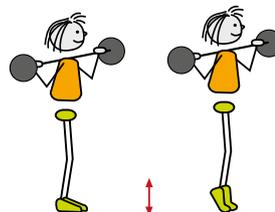
① Ausfallschritte mit der LH auf den Schultern oder FG in den Händen



② Beine heben in Bauchlage auf dem Steppbrett



③ Wade heben im Stehen mit der LH auf den Schultern oder FG in den Händen



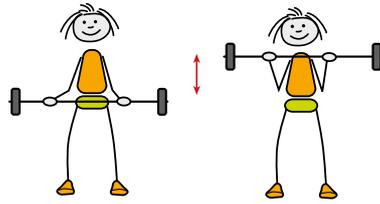
## Stundenverlauf und Inhalte

## Absichten und Hinweise

### ● Block 5: Armbeuger-, Armstrecker-, Schultertraining mit LH bzw. mit Freigewichten (FG) (7 Minuten)

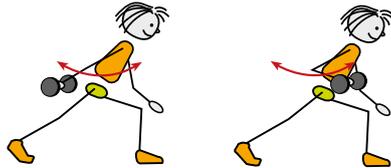
⊙ Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur

① Bizepscurl im Stehen

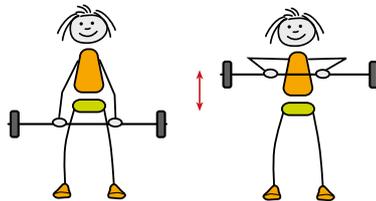


② Kick back mit FG im Stehen mit Hüftbeuge

👉 Die Arme werden nacheinander trainiert



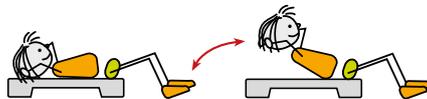
③ Frontrudern im Stehen mit der LH oder FG



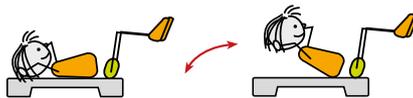
### ● Block 6: Bauchtraining (10 Minuten)

⊙ Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur sowie der Rumpfmuskulatur

① Crunch in Rückenlage auf dem Steppbrett



② Crunch in Rückenlage mit angehobenen Beinen (Beine ohne Bewegung)

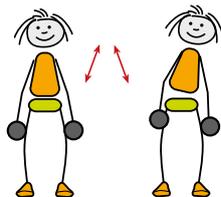


③ Crunch schräg in Rückenlage mit angehobenen Beinen

👉 Beine abwechselnd schräg in Richtung entgegengesetzte Schulter ziehen



④ Seitneigen im Stehen mit fixiertem Becken und FG



⑤ Stützstand parallel zum Boden mit abwechselnd Beinaneheben

