



Beispiel-Stunde: „Schulter-, Nackenverspannungen“

Beispiel für die 08. Angebotseinheit (60 Minuten)

Name des Angebotes: „Stressbewältigung und Entspannung“

Zielgruppe: Weibliche Sportanfängerinnen/Wiedereinsteigerinnen, Altersdurchschnitt 60 J.

Themen der Stunde: Förderung der Entspannungsfähigkeit im Bereich Schulter und Nacken, Zielgerichtetes Entspannen zur Förderung des Wohlbefindens, Auseinandersetzung mit Mustern des Stressverhaltens

Phase/Zeit	Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 5`	<ul style="list-style-type: none"> • Eröffnung der Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit • Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“ • Vorstellung der Inhalte dieser Einheit 	Halbkreis	Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“
Informationsphase 5`	<ul style="list-style-type: none"> • Verdeutlichung der körperlichen Reaktionen auf psychisches Befinden 	<ul style="list-style-type: none"> • Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Mein Körper spricht zu mir“ 	Halbkreis	Info-Material: „Mein Körper spricht zu mir“
Einstimmung 5`	<ul style="list-style-type: none"> • Verdeutlichung des Zusammenhanges von Psyche und Körper • körperliche Erwärmung 	<ul style="list-style-type: none"> • „Gang-Art“ 	Großgruppe	Evtl. Musik
Schwerpunkt 20`	<ul style="list-style-type: none"> • Interaktion in der Gruppe • Training der Schulter-, Nackenmuskulatur • Verdeutlichung von Stress und Anspannung 	<ul style="list-style-type: none"> • „Oben halten“ 	Kleingruppen	Luftballons, Pylonen
Schwerpunktabschluss 5`	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannung der Schulter-, Nackenmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> • „Einfache Dehnübungen des Schulter- und Nackenbereichs“ 	Großgruppe	Evtl. Musik
Ausklang 15`	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit, Wahrnehmung des Wechsels von Spannung und Entspannung 	<ul style="list-style-type: none"> • „Schulter-Nacken-Entspannung“ 	Paarweise	Sandsäckchen, Tücher, Igelbälle
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5`	<ul style="list-style-type: none"> • Erproben des Erlernten im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> • Aushändigung und kurze Besprechung des Informationsmaterials „Dehnungspause“, mit der Aufgabe, einmal am Tag eine kurze Dehnpause zu machen, unter besonderer Berücksichtigung des Schulter-, Nackenbereichs, um in der nächsten Stunde davon zu berichten 	Halbkreis	Info-Material: „Dehnungspause“

„Gang-Art“

Die TN sollen sich zu Musik im Raum bewegen, dabei gibt der ÜL vor, wie dies zu erfolgen hat: Gehe ... sehr hektisch, sehr entspannt, wütend, ängstlich, stark, schwach, voller Spannung, völlig schlapp etc.

- *Was verändert sich in der Gangart bei den einzelnen Aspekten?*
- *Welchen Zusammenhang gibt es für Sie zwischen psychischem Befinden und körperlicher Haltung?*
- *Können Sie Menschen an ihrer Haltung/Ihrem Gang ansehen, wie sie sich fühlen?*
- *Was verändert sich an Ihrem Gang/Ihrer Haltung, wenn Sie Stress haben?*
- *Welchen Zusammenhang gibt es bei Ihnen zwischen Stress und Schulter- und Nackenverspannung?*
- *Sind Sie oft verspannt im Schulter- und Nackenbereich?*

„Oben halten“

Die TN gehen zu dritt zusammen. Ein Spieler erhält die Aufgabe in einem mit Pylonen (Hütchen) selbst abgegrenzten Raum, so viele Luftballons wie möglich in der Luft zu halten. Fällt einer runter, können die anderen beiden ihm diesen wieder zuspelen.

- *Mit wie vielen Luftballons ist dies für Sie bequem zu handhaben, wann wird es stressig?*
- *Wie viel Raum brauchen Sie dafür?*

Im Folgenden sollen alle drei Spieler zunächst drei Luftballons zusammen in der Luft halten. Anschließend wird langsam gesteigert: 4-5-6-7-8-9 Luftballons sollen oben bleiben.

- *Wie viel Raum brauchen Sie zusammen?*
- *Was ist anstrengender: Alleine oder mit mehreren die Luftballons in der Luft zu halten?*
- *In welchen Situationen müssen Sie in Ihrem Alltag mehrere Dinge gleichzeitig `jonglieren`?*
- *Ist das positiver Stress (gesund), oder negativer Stress (ungesund) für Sie?*
- *In welchem Bereich Ihres Körpers merken Sie besonders eine Anspannung bei Stress?*



„Einfache Dehnübungen des Schulter- und Nackenbereichs“, z.B.

Mobilisation der Halswirbelsäule:

Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit in einer aufrechten Sitzhaltung auf und lassen Sie Ihre Arme seitlich locker hängen. Schieben Sie beide Hände nach unten und versuchen Sie, den Kopf langsam und gerade nach oben zur Decke hin zu bewegen. Halten Sie die Spannung ca. 10-12 Sekunden, 2-3 Serien.

Dehnung der hinteren Nackenmuskulatur:

Umfassen Sie in einer aufrechten Sitzhaltung den Kopf mit beiden Händen. Ziehen Sie nun sanft das Kinn ein und schauen Sie nach unten. Beugen Sie den Kopf so weit nach vorne bis Sie eine Dehnung verspüren. Halten Sie die Dehnung ca. 10-12 Sekunden.

Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur:

Neigen Sie in einer aufrechten Sitzhaltung den Kopf zur linken Seite mit der Blickrichtung geradeaus. Schieben Sie dabei den rechten Arm zum Boden, wobei die Handfläche nach unten zeigt. Bewegen Sie sich anschließend langsam in die Ausgangsposition zurück. Führen Sie von dort die gleiche Bewegung in die andere Richtung aus. Halten Sie die Dehnung ca. 10-12 Sek.

- *Haben Sie auf Ihre Haltung geachtet? Wo war es besonders anstrengend / leicht?*
- *Gibt es Unterschiede in der Kraft und der Dehnfähigkeit zwischen Ihrer rechten und linken Körperhälfte?*
- *Welche Kraft- und Dehnübung könnten Sie auch im Alltag anwenden?*

„Schulter-Nacken-Entspannung“

Bei dieser Übung müssen alle Bewegungen sehr langsam und vorsichtig durchgeführt werden, da sie sehr viel Vertrauen zum Partner benötigt.

Die TN gehen paarweise zusammen, wobei sich einer in entspannter Bauchlage auf den Boden legt. Zuerst wird der nacken- und Schulterbereich einzeln mit Sandsäckchen o.ä. belegt. Im Anschluss werden die Säcke wieder langsam einzeln entfernt. Dann wird mit einem Igelball oder anderen Massagekleingeräten der Nacken und Schulterbereich behutsam massiert. Zum Schluss dreht sich die Person auf dem Boden in eine entspannte Rückenlage. Der andere legt ein ausreichend großes Tuch unter den Kopf des Partners, so dass dieser bequem umschlossen ist und mit den Enden des Tuches in Mittelposition leicht angehoben werden kann. Zuerst werden mit Hilfe des Tuches leichte Bewegungen nach rechts und links zu den Schulterseiten durchgeführt, immer wieder mit kurzem Stopp in der Mittelposition. Danach wird der Kopf zur Brust angehoben und wieder abgesenkt. Zuletzt wird jeweils an einem Ende des Tuches vorsichtig gezogen und gleichzeitig am anderen Ende nachgegeben, so dass der Kopf sich auf der Stelle nach links und rechts dreht. Wiederum wird kurz in der Mittelposition gestoppt. Alle Bewegungen müssen sehr langsam und vorsichtig durchgeführt werden und brauchen sehr viel Vertrauen zum Partner.

- *Wie leicht/schwer fällt es Ihnen, Ihren Kopf jemandem anzuvertrauen?*
- *Konnten Sie sich bei dieser Übung entspannen?*
- *Wie fühlt sich Ihr Schulter-, Nackenbereich jetzt an?*
- *Glauben Sie, es gibt einen Zusammenhang zwischen einer körperlichen Entspannung und einer Entspannung im Kopf? Wenn ja, welchen?*