

## Beispiel-Stunde: „Präventives/gesundheitsförderndes Hallenangebot“

### Beispiel für die 06. Angebotseinheit (75 Minuten)

**Name des Angebotes:** „Gesund und fit durch Ausdauertraining“

**Zielgruppe:** Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 55 Jahre, gemischgeschlechtliche Gruppe

**Themen der Stunde:** Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Wahrnehmen und Kennenlernen der subjektiven Belastungssteuerung, Förderung der Sozialfähigkeit

(Das Kennenlernen der subjektiven Belastungssteuerung kann auch schon in den ersten Einheiten des Angebotes stattfinden und durchaus auch vor der objektiven Belastungssteuerung eingeführt werden. Subjektivität bietet die einfachste Möglichkeit Belastung wahrzunehmen und bewusst werden zu lassen.)

Phase/Zeit	Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 5`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eröffnung der Stunde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Begrüßung</li> <li>● Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit</li> <li>● Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“</li> <li>● Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</li> </ul>	Halbkreis	Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“
Informationsphase 5`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Vorstellung verschiedener Methoden zur Belastungssteuerung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Belastungssteuerung“ mit Schwerpunkt auf die „subjektive“ Belastungssteuerung</li> </ul>	Halbkreis	Info-Material: „Belastungssteuerung“
Einstimmung 5`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lockerung der Gruppenatmosphäre</li> <li>● körperliche Erwärmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● „Fingerschnappen“</li> <li>● „Würfelspiel“</li> </ul>	Kreisform 2 Gruppen	Würfel BORG-Skala
Schwerpunkt 45`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kennenlernen der Atmung als Mittel zur Belastungssteuerung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● „Atemlauf“</li> <li>● „Laufen nach Schnaufen“</li> <li>● „6-Tage-Rennen“</li> </ul>	Großgruppe 2 Gruppen Vier Gruppen	BORG-Skala Evtl. Musik zur Rhythmisierung
Schwerpunktabschluss 3`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Förderung der Entspannungsfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● „Atempause“</li> </ul>	Halbkreis	
Ausklang 10`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● „Pezziballmassage“</li> </ul>	Paarweise	Matten Pezzibälle
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 2`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Beobachtung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Übung für zu Hause: Bei verschiedenen Tätigkeiten im Alltag die Atemfrequenz beobachten (z.B. Treppen steigen) und den Schwierigkeitsgrad auf der Borg-Skala bestimmen.</li> </ul>	Halbkreis	Info-Material: „Belastungssteuerung“



## „Fingerschnappen“



Die TN stehen im Kreis. Jeder TN hebt seine rechte Hand mit der Handfläche nach oben. Die linke Hand wird ebenfalls gehoben, und der linke Zeigefinger wird auf die rechte Handfläche des linken Partners gehalten.

Auf ein Kommando muss jeder TN versuchen, den Zeigefinger des rechten Nachbarn zu schnappen, aber auch gleichzeitig den eigenen linken Zeigefinger vor dem „Geschnappt-Werden“ zu retten.

## „Würfelspiel“



Die TN gehen in zwei Gruppen zusammen. Es gibt einen Würfel und pro Zahl eine Aufgabe. Bei „eins“ müssen alle TN gemeinsam eine Rakete durchführen. Bei „sechs“ walken/laufen alle TN zusammen eine Runde durch die Halle. Bei den anderen Zahlen überlegen sich die Kleingruppen eigene Aufgaben, die das Ziel der moderaten Ausdauerförderung treffen. Die beiden Gruppen würfeln abwechselnd und zählen die gewürfelten Zahlen zusammen. Wenn eine Gruppe 50 Punkte hat, haben alle TN gewonnen und walken/laufen gemeinsam noch eine Abschlussrunde.

Im Anschluss an die Abschlussrunde sollen die TN langsam weitergehen und versuchen ihre Herzschläge innerlich zu fühlen und mitzuzählen (bei Bedarf auch mit Auflegen der Hand in Herzregion). Wichtig dabei ist es, dass die TN kurz nach der Anstrengung starten, um ihren Herzschlag möglichst deutlich zu fühlen.

- *Konnten Sie Ihren Herzschlag spüren?*
- *Wo haben Sie ihn besonders gespürt?*
- *Aus welchen Situationen kennen Sie das Gefühl, Ihren Herzschlag innerlich zu spüren (Treppen steigen, verliebt, nervös, wütend sein etc.)?*
- *Wie würden Sie die Belastung auf der BORG-Skala einstufen?*

## „Atemlauf“



Die TN stehen mit geschlossenen Augen im Raum und sollen das rhythmische Ein- und Ausatmen beobachten. Zu dieser Atmung passend, sollen sie langsam anfangen nach vorne und hinten zu pendeln. Anschließend, wenn der Pendelausschlag groß genug ist, sollen sie bei jeder Ausatmung einen Schritt nach vorne machen. Im weiteren Verlauf sollen die TN mit offenen Augen sehr langsam gehen, wobei sich ihre Geschwindigkeit der Atmung so anpasst, dass für jedes Einatmen und jedes Ausatmen jeweils ein Schritt gemacht wird. Anschließend wird langsam gesteigert, so dass bei zwei Schritten ein- und den nächsten beiden Schritten ausgeatmet wird. Das gleiche vollzieht sich dann alle drei Schritte, vier Schritte, fünf Schritte etc.

- *Wie viele Schritte können Sie maximal bei einem Atemzug machen?*
- *Bei welcher Schrittzahl ist es für Sie am angenehmsten zu Laufen und zu Atmen?*
- *Wie würden Sie die Belastung auf der BORG-Skala einstufen?*

## „Laufen nach Schnaufen“



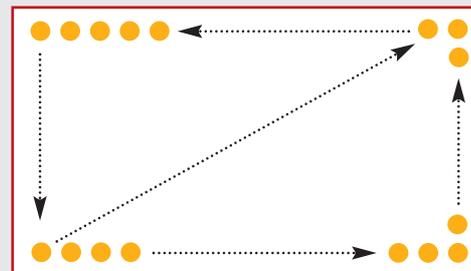
Die TN bilden Paare und sprechen ab, wer von ihnen 1 und 2 ist. Gruppe 1 und Gruppe 2 werden nun abwechselnd walken und locker gehen. Gruppe 1 beginnt mit dem Walken und soll alle TN der Gruppe 2 umrunden. Die TN der Gruppe 2 geht währenddessen kreuz und quer durch den Raum. Nach einer bestimmten Zeit (ca. 1 Minute), die vom ÜL angesagt wird, wechseln Gruppe 1 und 2 ihre Fortbewegungsart, so dass Gruppe 1 jetzt geht und Gruppe 2 walkt. Dieser Wechsel kann je nach Leistungsstand der TN vier bis fünf Mal erfolgen, so dass jede Gruppe vier bis fünf Mal walken darf. Die Belastung soll durch die Atmung bestimmt werden (z.B. beim Walken 3-4 Schritte einatmen und 3-4 Schritte ausatmen, beim Gehen 5-6 Schritte einatmen und 5-6 Schritte ausatmen). Die Belastung soll so gewählt werden, dass ich die Atemfrequenz bequem durchhalten kann. Wird zu schnell geatmet, müssen die TN sich entsprechend langsamer bewegen.

- *Finden Sie es angenehm das Tempo zu wechseln?*
- *Konnten Sie Ihre Belastung an Ihre Atmung anpassen?*
- *Welche Veränderungen konnten Sie beim Tempowechsel wahrnehmen?*
- *Welche Belastung lag Ihnen eher, war angenehmer für Sie?*

## „6-Tage-Rennen“



Die TN bilden vier Gruppen. Jede Gruppe beginnt an einem Eckpunkt eines Rechtecks im Uhrzeigersinn sich fortzubewegen. Alle Gruppenmitglieder walken dabei hintereinander her. An jedem Eckpunkt trennt sich der letzte TN von der Gruppe, bewegt sich diagonal zum gegenüberliegenden Eckpunkt und schließt sich dort der ankommenden Gruppe (es muss nicht die eigene Gruppe sein) an. Die TN sollen versuchen eine Geschwindigkeit zu laufen, die es ihnen erlaubt ihre individuell gewählte Atemfrequenz pro Schritte durchzuhalten. Am Ende sollen die TN die empfundene Belastung auf der BORG-Skala benennen. Der ÜL erklärt den Zusammenhang von objektiver und subjektiver Belastungssteuerung und weist auf Möglichkeiten hin, das „Laufen nach Schnaufen“ und die BORG-Skala zur Belastungssteuerung zu nutzen.



- *Wie würden Sie die Belastung auf der BORG-Skala einstufen?*
- *Konnten Sie sich ausreichend belasten?*
- *Welche Atem-Schritt-Frequenz ist für Sie ideal für eine moderate Belastung?*



## „Atempause“

*Atmung im Fünfertakt:*

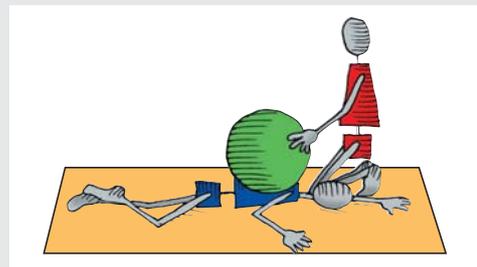
Die TN stellen (oder setzen) Sie sich bequem hin, schließen (wenn möglich) die Augen, beide Arme hängen locker an der Seite runter (auf den Oberschenkeln). Die ZN sollen tief einatmen und sich darauf konzentrieren, dass sich ihre Gesichts- und Nackenmuskeln entspannen, während sie ausatmen. Beim zweiten tiefen Atemzug, sollen sie beim Ausatmen die Muskeln in ihren Schultern und Armen locker werden. Beim dritten Atemzug, entspannen sie beim Ausatmen die Muskeln in ihrem Brustkorb, im Bauch und im Rücken. Beim vierten Atemzug entspannen sich beim Ausatmen die Muskeln in den Beinen und Füßen. Beim fünften mal atmen die TN tief ein und richten die Aufmerksamkeit darauf, den ganzen Körper zu entspannen, während sie ausatmen.

- *Welche Körperteile waren sehr angespannt? Welche sind es immer noch?*
- *Wo spüren Sie die Entspannung am deutlichsten?*
- *Wo können Sie diese „Kurzentspannung“ in Ihrem Alltag anwenden?*

## „Pezziballmassage“

Partner A legt sich auf den Bauch auf eine Matte. Partner B rollt jetzt ganz behutsam und ohne Druck einen Pezziball über den Liegenden, der angeben muss, welche Körperteile evtl. nicht berührt werden dürfen (z.B. Kopf). Anschließend wird in drei Stufen massiert und gedrückt:

- 1.Stufe: Leichter Druck durch die Hände auf den Ball.
- 2.Stufe: Fester Druck durch Hände und Körpergewicht bei ausgestreckten Armen.
- 3.Stufe: Starker Druck durch das Aufliegen von Partner B auf den Ball.



Zum Schluss wird noch durch schnelle Prellbewegungen auf den Ball eine Vibration durchgeführt. Dabei darf der Ball aber den Kontakt zum Körper der liegenden Person nicht verlieren.

**Anmerkung:** Die Verwendung von Pezzibällen kann je nach Örtlichkeit viel Zeit in Anspruch nehmen. Es kann aus organisatorischen Gründen sinnvoller sein, kleine Geräte, z.B. Tennisbälle, Igelbälle, Korken o.ä. zur Entspannung zu verwenden. Materialien aus dem Alltag bieten den TN zudem Chancen und Ideen zur Umsetzung zu Hause.

- *Was war für Sie angenehm, was war unangenehm?*
- *Wie viel Druck brauchen Sie?*
- *Was brauchen Sie in Ihrem Alltag zum Entspannen?*
- *Können Sie gut für die Dinge einstehen, die Sie brauchen, um sich zu entspannen?*
- *Würden Sie sagen, Sie sorgen gut für sich?*