

Beispiel-Stunde: „Haltung im Alltag“

Beispiel für die 06. Angebotseinheit (90 Minuten)

Name des Angebotes: „GUTES FÜR DEN RÜCKEN“ – ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem

Zielgruppe: Weibliche Sportanfängerinnen/Wiedereinsteigerinnen, Altersdurchschnitt 60 J.

Themen der Stunde: Moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Aufbau eines Handlungs- und Effektwissens für den Alltag: Muster des Verhaltens, Förderung der Wahrnehmung von Haltungssituationen im Alltag

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 	<ul style="list-style-type: none"> ● Halbkreis 	Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“
Einstimmung 10`	<ul style="list-style-type: none"> ● Verdeutlichung von Mustern des Verhaltens ● körperliche Erwärmung 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Begrüßungsrunde“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Großgruppe 	Musik
Schwerpunkt 45`	<ul style="list-style-type: none"> ● Verdeutlichung von Mustern des Verhaltens ● Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Hebe-, Trage- und Absetztechniken ● Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur ● Dehnung der unteren Rückenmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Haltungsstaffel“ ● „Heben, Tragen und Absetzen“ ● „Kräftigungs- und Dehnübungen“ ● „Übungen zur Mobilisation“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Großgruppe 	<ul style="list-style-type: none"> ● evtl. Musik ● verschiedene sperrige und schwere Gegenstände
Informationsphase 5`	<ul style="list-style-type: none"> ● Auseinandersetzung mit Variationen der Haltung 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Anheben, Tragen und Absetzen“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Halbkreis 	Info-Material: „Anheben, Tragen & Absetzen“
Schwerpunktabschluss 10`	<ul style="list-style-type: none"> ● Wahrnehmung von Haltung und Gleichgewicht 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Bierdeckellauf“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Großgruppe 	Bierdeckel
Ausklang 10`	<ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit, Wahrnehmung des Wechsels von Spannung und Entspannung 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Spannung abbauen“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Einzel 	Matten, Kissen etc.
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5`	<ul style="list-style-type: none"> ● Übertragung des Erlernten auf den Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aushändigung und kurze Besprechung des Informationsmaterials: „Haltung im Alltag“ mit Aufgabe, die gelernten Techniken in konkreten Situationen zu nutzen, um in der nächsten Stunde davon zu berichten. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Halbkreis 	Info-Material: „Haltung im Alltag“



„Begrüßungsrunde“



Die TN gehen/walken/laufen zur Musik durch den Raum und begrüßen sich auf verschiedenste Weise, nur nicht so, wie sie es sonst tun. Dabei kann die eigene Begrüßungsart bestehen bleiben, aber auch mal die des Gegenübers durchgeführt, also „gespiegelt“ werden. Im Anschluss sollen die TN sich begrüßen, wie Diplomaten, alte Freunde, Kontrahenten, Asiaten, Angestellter und Chef, im achtzehnten Jahrhundert etc.

- *Was für neue Begrüßungsformen entstehen?*
- *Welche Begrüßungsregeln gibt es für Sie (z.B. Unterschied zwischen Frauen und Männern, Jung begrüßt zuerst Alt etc.)?*
- *Was ändert sich an der Begrüßungshaltung bei den verschiedenen Vorgaben?*
- *Gibt es typische Haltungen für bestimmte Begrüßungssituationen?*

„Haltungsstaffel“



Die TN gehen in mehreren Gruppen zusammen. Verschiedene Gegenstände sollen in Staffelform von A nach B transportiert werden. Es gewinnt nicht die Gruppe, die am schnellsten alle Gegenstände transportiert hat, sondern welche am haltungsfreundlichsten beim Heben, Tragen und Absetzen agiert hat. Musik kann die Übung unterstützen.

- *Können Sie auch bei einem „Wettspiel“ auf Ihre Haltung achten?*
- *Haben Sie häufiger Ihre „Schokoladenseite“ beansprucht?*
- *Wo können Sie eine neu erlernte Technik im Alltag anwenden?*

„Heben, Tragen und Absetzen“



Die TN erhalten verschiedene sperrige und schwere Gegenstände, die sie mit ihren Techniken heben, tragen und absetzen sollen. Im Anschluss werden die verschiedenen Techniken vorgestellt und verglichen.

- *Welche Möglichkeiten/Techniken haben Sie zum Heben, Tragen, Absetzen für sich gefunden?*
- *Worauf achten Sie beim Heben, Tragen, Absetzen?*
- *Haben Sie den Lastunterschied bei verschiedenen Gegenständen wahrgenommen?*

„Kräftigungs- und Dehnübungen“ z.B.:



Kräftigung von Schulter- und Nackenbereich • Kräftigung und Stabilisation der lendenwirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur • Stabilisierung des Schultergürtels • Kräftigung des oberen Rückens • Kräftigung der diagonalen Rückenmuskulatur • Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur: „Crunch“ • Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur: „Crunch diagonal“ • Beckenlift: Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur • Dehnung der Wade, Oberschenkels vorne • Dehnung der unteren Rückenmuskulatur bzw. der lendenwirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur • Dehnung der seitlichen Rumpfmuskeln • Dehnung des Brustmuskels • Dehnung der Schultermuskulatur

„Übungen zur Mobilisation“ z.B.:

Mobilisation der Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule
(siehe Informationsmaterial „Kräftigungsübungen“ und „Dehnübungen“)

- *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?*

„Bierdeckellauf“

Jeder TN platziert sich einen / mehrere Bierdeckel auf dem Kopf, den Schultern etc. und bewegt sich durch den Raum. Sie bekommen die Aufgabe, eine Haltung einzunehmen die es ermöglicht die Bierdeckel im „Gleichgewicht“ zu halten. Es ist beabsichtigt, dass Bierdeckel auch auf den Boden fallen, um im Anschluss zu reflektieren, wie die TN die Bierdeckel vom Boden aufgehoben haben. Wenn zu wenige Bierdeckel auf den Boden fallen, kann die Fortbewegungsgeschwindigkeit erhöht werden (schnelles Walking, leichtes Jogging, große Schritte etc.). Durch das Ausbalancieren der Bierdeckel wird gezielt das Thema Haltung und Gleichgewicht angesprochen.

- *Mit welcher Haltung bewegen Sie sich, um im Gleichgewicht zu sein?*
- *Was müssen Sie tun, um Ihr Gleichgewicht zu halten?*
- *Wie haben Sie heruntergefallene Bierdeckel aufgesammelt? Haben Sie dabei auch noch auf Ihre Haltung geachtet?*
- *Kennen Sie es aus Ihrem Alltag, dass Sie nicht auf Ihre Haltung achten, wenn etwas schnell gehen muss oder Sie abgelenkt sind?*

„Spannung abbauen“

Die TN legen sich bequem auf eine Matte (evtl. Kissen o.ä. unter den Kopf/die Knie etc.) und schließen (wenn möglich) die Augen. Sie sollen sich bei jedem Ausatmen vorstellen, wie ihr Körper schwerer wird und die Muskulatur sich entspannt. Zuerst das rechte Bein, dann das linke Bein, das Becken, die Schulter etc., bis sie ganz entspannt und ruhig liegen.

- *Welche Körperteile merken Sie besonders von der heutigen Stunde?*
- *Bei welchen Körperteilen fällt es Ihnen schwer zu entspannen?*
- *Welche Techniken haben Sie heute neu erlernt, gehen Sie sie im Kopf nochmals durch?*