



# Praktisch für die Praxis 2013



## Erwachsene

|               |                                    |
|---------------|------------------------------------|
| Januar        | Wassergymnastik - Quattro Statione |
| Februar       | Coretraining mit Slide Pads        |
| März          | Tai Chi für Ältere 1               |
| April         | Tai Chi für Ältere 2               |
| Mai           | Jonglieren hilft auch im Kopf      |
| Juni          | Rollator-Walking                   |
| Juli          | Pilates mit Kleingeräten           |
| August        | Functional Beats                   |
| September     | Aquadrill                          |
| Oktober       | Rückentraining mit dem Theraband   |
| November      | Moderate Ausdauerschulung          |
| Dezember      | Fit mit dem Fitball                |
| Sonderausgabe | Globalissimo                       |
| Sonderausgabe | Körperwahrnehmung                  |
| Sonderausgabe | Laufen mit dem Hund                |
| Sonderausgabe | Mölkky                             |
| Sonderausgabe | Stretching                         |

## Kinder/Jugendliche

|           |   |
|-----------|---|
| Januar    | Le Parcours für Kinder im Grundschulalter 3                   |
| Februar   | Karnevals- und Faschingsrunde                                 |
| März      | Körperwahrnehmung für Kinder im Klassenraum                   |
| April     | Bewegtes Volleyball im Grundschulalter                        |
| Mai       | Aus alt macht neu – Völkerball                                |
| Juni      | Jongliertipps für Einsteiger - Methodische Hilfen kindgerecht |
| Juli      | Spiel und Spaß mit dem Bobby-Car oder Dreirad                 |
| August    | Anleitung zum Toben   |
| September | Mit Stab und Kugel – Quickball                                |
| Oktober   | Waveboard in Schule und Verein                                |
| November  | Im Viertelland  |
| Dezember  | Spielen im Schnee   |



# Wassergymnastik

## „Quattro Statione“

### Vorbemerkungen/Ziele

Bevor ein Bewegungsangebot im Wasser starten kann, gilt es verschiedene Rahmenbedingungen zu prüfen:

Beckengröße, Wassertiefe, Wassertemperatur. Sind Nichtschwimmer in der Gruppe? Verfügt die Übungsleitung (ÜL) über die Rettungsfähigkeit? Ist ein Schwimmmeister vor Ort?

Gibt es Geräte, die sich zum Einsatz der Wassergymnastik eignen?

Bei Bewegungsangeboten im Wasser sollten die spezifischen Eigenschaften des Wassers berücksichtigt und „genutzt“ werden: Wasserdruck, Wasserwiderstand, Auftrieb und Wasserdichte. Ist die Wassertemperatur eher niedrig, sind viele dynamische Phasen einzuplanen. Ist die Wassertemperatur höher, eignet sich das Wasser besonders zu Entlastungs- und Entspannungsübungen.



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

45 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

12 – 15 erwachsene Personen

#### Material:

4 Pool-Nudeln, 4 Therabänder, 4 Reifen, 4 Frisbeescheiben (alternativ Stäbe, Aqua-Hanteln, Schwimmbretter o.ä.), Übungskarten, geeignete Musikanlage, Musik-CDs

#### Ort:

Schwimmbad (schultertiefes Wasser) oder Lehrschwimmbecken

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

##### ● Wasser ist zum Waschen da ...

##### ⦿ Die TN bewegen sich kreuz und quer durch das Becken.

Zu verschiedenen Musiktiteln werden „passende“ Bewegungen ausgeführt. „Wasserhits“:

*Pack die Badehose ein / Dat Wasser vun Kölle / Singin' in the rain / Barfuß im Regen / It's raining man / Traumschiff / Titanic / Surfin' USA / Itsy bitsy Teenie Weenie / Yellow Submarine / Rivers of Babylon / Girls on the beach / Aquarius / Biscaya*

#### SCHWERPUNKT (25 Minuten)

##### ● „Quattro Statione“

##### ⦿ Je nach Beckengröße werden jeweils in die Ecken, sonst in zwei Ecken und an zwei weiteren Stellen des Beckenrandes, Geräte abgelegt. Aufteilung der TN in 4 Gruppen

Die TN wechseln in ihren Gruppen nach einer bestimmten Wiederholungszahl der Übungen (z. B. 20 Wiederholungen) im Uhrzeigersinn zur nächsten Station. Vor dem zweiten und dritten Durchgang erfolgt eine dynamische Phase.

### Absichten und Hinweise

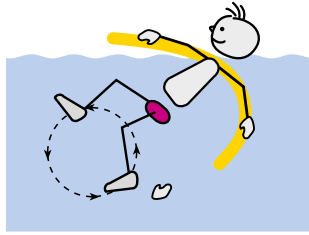
- ⦿ Einstimmung, Aufwärmen, Motivation, Aufforderungscharakter durch die Musik
- ✓ Bewegungen in der Fortbewegung und am Platz durchführen
- ✓ Wechsel von dynamischen Phasen und Bewegungsformen auf der Stelle, um ggf. ein Frieren zu verhindern.
- ✓ Nichtschwimmer bleiben in der Nähe des Beckenrandes.
- ⦿ Gymnastik in Form eines Stationsbetriebes – dabei Auftrieb und Wasserwiderstand nutzen
- ✓ Die Geräte jeweils in einer Farbe ausgewählt (z. B. Poolnudel blau, Theraband rot, Frisbeescheibe grün, Reifen rot)
- ✓ Evtl. Musikeinsatz während des Stationsbetriebes

Fitness  
01.2013

## Stundenverlauf und Inhalte

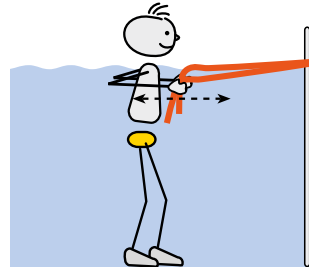
### 1. Pool-Nudel (PN)-Station

Die PN hinter den Rücken nehmen und in einer leichten Rückenlage mit beiden Beinen Fahrrad fahren.



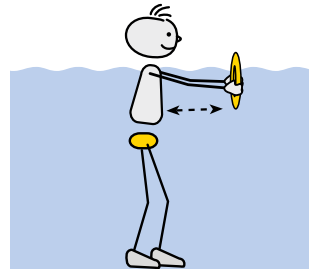
### 2. Theraband-Station

Mit dem Gesicht zum Beckenrand stehen. Das Band einmal um die Stange am Beckenrand wickeln. Beide Hände/Arme ziehen nun das Band am Körper vorbei nach hinten, dann langsam nach vorne und Spannung wieder lösen.



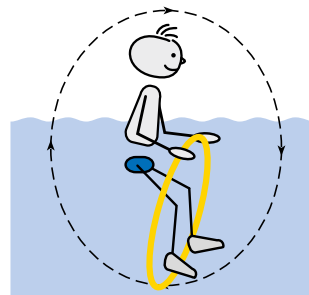
### 3. Frisbeescheibe-Station

Die Scheibe mit beiden Händen unter Wasser vor und zurück schieben



### 4. Reifen-Station

Den Reifen mit beiden Händen am oberen Rand nach unten ins Wasser halten. Über die untere Reifenkante steigen (hüpfen), dann den Reifen hinter dem Körper über den Kopf nach vorne an die Wasseroberfläche bringen



### ● Bäumchen, Bäumchen wechsel' Dich

#### ⦿ Die Geräte werden am Beckenrand abgelegt.

Auf ein Signal der ÜL

- „Rot und blau“
- „Gelb und grün“
- usw.

tauschen die TN ihre Plätze.

### ● Zweiter Durchgang der „Quattro Statione“

#### ⦿ Organisation wie beim ersten Durchgang

An den einzelnen Stationen werden nun mit den Geräten neue, andere Übungen durchgeführt.

1. Rittlings auf die **Poolnudel** setzen und durch das Wasser hüpfen
2. Das **Theraband** mit den Händen vor dem Körper auf Brusthöhe fassen auf Spannung bringen, langsam lösen
3. Die **Frisbeescheibe** im Wechsel unter dem angehobenen rechten / linken Bein durchgeben
4. Den **Reifen** um den Körper herumreichen

## Absichten und Hinweise

⦿ Entlastung des Rückens, Mobilisation von Fuß-, Knie- und Hüftgelenken, Kräftigung der Bauchmuskulatur

⦿ Kräftigung des Schulter-Armereiches und der oberen Rückenmuskulatur

⦿ Kräftigung der Arm- und oberen Rückenmuskulatur

⦿ Beweglichkeit der Wirbelsäule

⦿ Gehen, Laufen gegen den Wasserwiderstand, dynamische Phase

⦿ Zum Platztausch können verschiedene Raumwege gewählt werden:

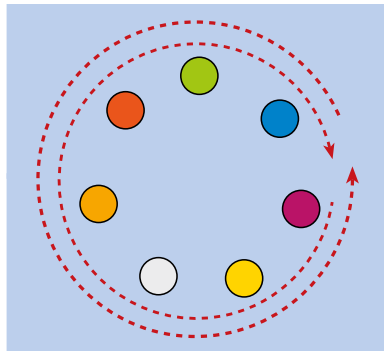
- am Beckenrand entlang
- quer durch das Becken (gerade Linie)
- quer durch das Becken (Diagonale)

⦿ Wahrnehmung der verschiedenen Geräte bei den unterschiedlichen Übungen: Material, Größe, Wasserwiderstand und -auftrieb, Muskelkräftigung

⦿ An den Stationen können Übungskarten ausgelegt/aufgehängt werden (Übungsaufgaben und ggf. Strichmännchen – groß und deutlich)

● **Das Wandern ist des Müllers Lust**

- Die Geräte werden erneut am Beckenrand abgelegt. Alle TN bewegen sich eine Runde im Uhrzeigersinn herum, danach eine Runde in die Gegenrichtung.



- ◎ Wahrnehmung der Wasserströmung und des Wasserwiderstandes in Bewegung
- ✔ Mit den Bewegungen Gehen, Laufen, Hüpfen in eine Richtung erzeugen die TN eine Strömung. Bei der Bewegung in die Gegenrichtung wird die „Kraft“ des Wassers deutlich spürbar.

● **Dritter Durchgang der „Quattro Statione“**

- Organisation wie beim ersten und zweiten Durchgang  
Wie beim zweiten Durchgang wird an jeder Gerätestation, eine dritte, neue Übung durchgeführt.  
Evtl. können sich die Kleingruppen mit den Geräten auch eigene Übungen ausdenken / auswählen und durchführen.

- ◎ Wahrnehmung der verschiedenen Geräte bei den unterschiedlichen Übungen: Material, Größe, Wasserwiderstand und -auftrieb, Muskelkräftigung

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)**

- 1 – 2 – 3 – 4 – 5
- Die TN bilden 3er- oder 4er-Gruppen und stellen sich je Gruppe in einem Innenstirnkreis auf.  
Die Kleingruppen zählen laut mehrere Male von 1 bis 5 durch. Dann wird die Zahl 1 durch eine Bewegung (z. B. der/die TN klatscht in die Hände) ersetzt. Die Zahl 1 wird nicht mehr gesprochen, 2 bis 5 werden laut durchgezählt.  
Später kann die Zahl 3 ersetzt werden. Der/die TN hüpfte nach oben.  
Bei der Zahl 4 dreht sich der/die entsprechende TN einmal um sich selbst.  
D. h., die Zahlen 1, 3 und 4 werden ersetzt durch Bewegungen und nur noch die Zahlen 2 und 5 werden laut gezählt.

- ◎ Gedächtnistraining, Konzentration, Spaß in der Kleingruppe
- ✔ Die Bewegungen, die eine Zahl ersetzen, können variiert werden.
- ✔ Ggf. kann die Kleingruppe auch selbst Übungen wählen, die eine Zahl ersetzen sollen.

**Ausklang (5 Minuten)**

- **Geräte durch das Wasser bewegen und entspannen**
  - Auf der Poolnudel treiben lassen
  - Das Theraband entspannt durch das Wasser ziehen
  - Den Reifen auf der Wasseroberfläche kreisen lassen
  - Die Hände jeweils in eine Frisbeescheibe legen; die Arme sanft vor und zurückschieben, die Scheibe dabei leicht gegen den Wasserwiderstand bewegen.
- Abschließend alle Geräte zum Aufräumen am Beckenrand ablegen

- ◎ Entspannung, Lockerung, Wahrnehmung des Auftriebs und des Wasserwiderstandes



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





# Coretraining mit Slide Pads

## Kleine Gleitscheibe – starke Muskeln

### Vorbemerkungen/Ziele

Gezieltes Training der Rumpfmuskulatur (Körperkernmuskulatur, engl. Core), ist die Grundlage für eine gut funktionierende Kraftübertragung auf die oberen und unteren Extremitäten. Das Training mit Slide Pads (Gleitaufgaben für Hände, Knie und Füße zum Einsatz auf glatten Böden), erfordert mittels physikalischer Wirkweise von Gewicht und Reibung (Friktion), eine intensive Arbeit der Rumpfstabilisatoren. Somit nimmt „Coretraining“ bedeutsamen Einfluss auf die Schulung von inter- und intramuskulärer Koordination zur Haltungs- und Bewegungskontrolle.

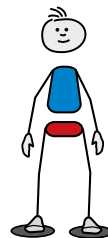
Weiterführende Informationen im Internet unter dem Suchbegriff „Coretraining“ und „Friction Training“

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

##### ● Single Slide

- Die TN stehen mit ihren SP in versetzter Blockform.  
AP: hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Füße auf den SP. Im Wechsel mit rechtem und linkem Fuß zur Seite gleiten, Arme dazu über Kopf führen einatmen, senken und ausatmen.



##### ● Slide from side to side

- AP wie zuvor im Stand  
Schwungvoll von einer Seite zur anderen gleiten, Arme dazu entsprechend mitpendeln.

##### ● Skiing

- AP wie zuvor im Stand  
In Schrittstellung mit den Füßen vor und zurück gleiten (Langlaufübung), Arme gegengleich mitführen.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer)

#### Material:

je TN eine Matte und Slide Pads (alternativ Mouse Pads), Musik (z. B. Aerobicmusik) maximal 128 bpm

#### Ort:

Sporthalle

#### Abkürzungen:

SP = Slide Pads

AP = Ausgangsposition

EP = Endposition

### Absichten und Hinweise

- ◎ Allgemeine Erwärmung, Einstimmung auf das Stundenthema, Schulung koordinativer Fähigkeiten (Reaktions-, Gleichgewichts-, Rhythmus- und Orientierungsfähigkeit)
- ✔ ALLE nachfolgenden Übungen mit aktivierter Beckenboden- und Bauchmuskulatur (quere Bauchmuskulatur) und entlastender, funktioneller Ausgangsposition ausführen!
- ◎ Allgemeine Erwärmung, Schulung koordinativer Fähigkeiten
- ◎ Allgemeine Erwärmung, Schulung koordinativer Fähigkeiten



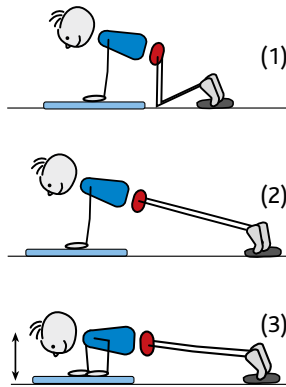
**Autorin:**  
Elena Spereiter

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (40 Minuten)

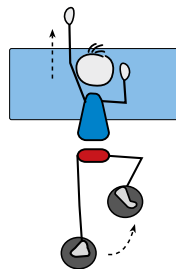
#### ● Slide back and push up

- ☉ Die TN stehen mit ihren SP und einer Matte in versetzter Blockform. Im Vierfüßlerstand (1), nur die Hände sind auf der Matte, im Wechsel mehrere Male aus der AP die Füße nach hinten gleiten lassen (2) und wieder zurück in die AP. In EP (Brettposition / plank) bleiben und Liegestütze ausführen (3).



#### ● Knee slide and arm lift

- AP wie zuvor im Vierfüßlerstand In die Brettposition (plank) gleiten. Im Wechsel mehrere Male die Füße nach vorne gleiten lassen und dabei das entsprechende Knie seitlich zum Rumpf anwinkeln. Eventuell gegengleichen Arm gestreckt nach vorne anheben.



#### ● Triangle

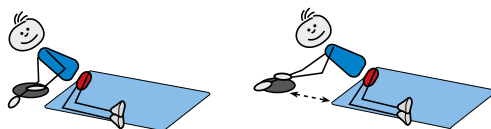
- Aus der Brettposition (Hände auf der Matte und Füße auf den SP) mehrere Male aus der AP mit beiden Füßen gleichzeitig parallel nach vorne zu den Händen gleiten (Triangel / „Herabschauender Hund“) und zurück in die AP.

#### ● Cross under

- In der Brettposition (Füße auf der Matte und Hände auf den SP) stabilisieren. Im Wechsel (rechts / links) mit einer Hand unter dem anderen Arm durchgleiten und zurück in die AP.

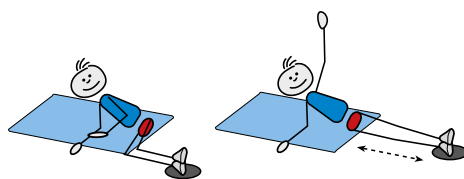
#### ● Abdominal Slide

- AP: 90°-Beugeposition (Knie / Hüfte) in der Seitlage auf der Matte (nur bis zum Becken), einen Unterarm auf ein SP legen (Unterarmstütz, Ellbogen unter dem Schultergelenk); die andere Hand auf diesen Unterarm auflegen (Friktionsverstärkung). Mehrere Male aus AP nach vorne gleiten und wieder zurück in die AP. Seitenwechsel



#### ● Body Slide

- AP wie zuvor in Seitlage, diesmal liegt aber nur den Oberkörper bis zum Becken auf der Matte. Den unteren Fuß auf ein SP legen. Mehrere Male aus der AP in die gestreckte Seitlage gleiten. Dabei das Becken anheben und den oberen Arm dazu in die Senkrechte anheben. Danach wieder zurück in die AP



## Absichten und Hinweise

- ☉ Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Oberfläche: globale Stabilisatoren, Mobilisatoren-Tiefe: Lokale Stabilisatoren), der Gesamtkörpermuskulatur, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit
- ☑ Unbedingt auf korrekte Ausführung achten!

- ☉ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Gesamtkörpermuskulatur, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit

- ☉ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Gesamtkörpermuskulatur, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit

- ☉ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Gesamtkörpermuskulatur, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit

- ☉ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Gesamtkörpermuskulatur, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit

- ☉ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Gesamtkörpermuskulatur, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit

PRÄKTISCH für die PRAXIS

**Illustratorin:**  
Claudia Richter

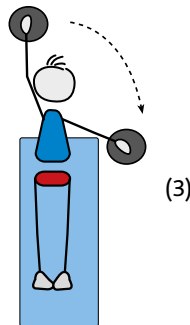
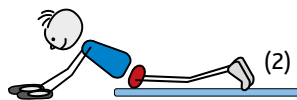
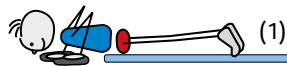
**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)**

● **Kobra Special**

AP: Bauchlage, der Unterkörper liegt bis zum Becken auf der Matte; die Hände auf den SP neben dem Brustkorb auflegen und dabei die Ellbogen nach oben aufrichten (1).

Mehrere Male aus der AP nach vorne gleiten und den Oberkörper anheben („Kobra“). (2)

Dann in der Kobra-Position bleiben und im Wechsel mit der rechten/linken Hand im Halbkreis (Arm strecken) Richtung Oberschenkel gleiten (3). Dann zurück in die AP



- ⊙ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Gesamtkörpermuskulatur, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit
- ✔ Unbedingt auf korrekte Ausführung achten!

● **Kobra Lift**

AP wie zuvor in Bauchlage (siehe Kobra Special (1))

Die Hände gleiten zu den Seiten. Auf den Händen stützen und den Körper anheben (auf den Fußballen stabilisieren, Arme 90° gebeugt), dann zurück in die AP.

- ⊙ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Gesamtkörpermuskulatur, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit
- ✔ Unbedingt auf korrekte Ausführung achten!

**AUSKLANG (5 Minuten)**

● **Bridging**

In Rückenlage liegt der Oberkörper bis zum Becken auf der Matte auf. Die Beine anwinkeln und die Füße auf die SP stellen.

Das Becken anheben und in die Schulterbrücke (Bridging) gehen. In die gestreckte Rückenlage gleiten (mit beiden Füßen gleichzeitig) und dann wieder zurück in die AP kommen.

- ⊙ Sanfte Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Gesamtkörpermuskulatur, Propriozeption / Sensomotorik, Schulung der Koordinationsfähigkeit
- ✔ Übung mit abgeschwächter Intensität durchführen

● **Spider**

AP wie zuvor (Rückenlage, Füße auf den SP)

Die Füße nach vorne gleiten lassen. Dabei die Beine weit öffnen und die Arme über die Senkrechte hinter dem Körper ablegen. Dann wieder zurück in die AP (mehrere Wiederholungen)

- ⊙ Harmonischer Ausklang, Entspannung
- ✔ Dehnung der trainierten Muskulatur bei Bedarf nicht vergessen



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





# Tai Chi für Ältere – Teil 1

## Einführung in die Eröffnung, den Push und den Fauststoß

### Vorbemerkungen/Ziele

Zahlreiche medizinische Studien im Hinblick auf die Gesundheitsförderung mit besonderem Augenmerk auf Tai Chi und Qi Gong belegen, wie positiv sich diese Bewegungsform auch auf ältere und behinderte Menschen auswirkt: z. B. auf Selbstvertrauen, Sturzrisiko, Schmerzen, Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislaufsystem, Knochendichte u.v.m. In China betreiben hauptsächlich die Älteren Tai Chi und Qi Gong, auch als „Übungen zur Verjüngung“ genannt, nach dem Motto: Den Jahren mehr Leben geben und nicht dem Leben mehr Jahre! Das Tai-Chi-Zentrum Hamburg ([www.tai-chi-zentrum.de](http://www.tai-chi-zentrum.de)) führt seit vielen Jahren Kurse in Altersheimen durch und erhält immer wieder dankbare Rückmeldungen.

Dieses Stundenbeispiel enthält leicht nachvollziehbare Übungen aus dem Tai Chi und Qi Gong. Sie können auch im Sitzen durchgeführt werden.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (ca. 10 Minuten)

- **Loslassen von Alltagsgedanken**
- Kreisform: hüftbreiter Stand oder auf Stühlen ohne Armlehnen sitzend

Die TN führen eine sanfte Verbeugung Richtung Kreismitte aus.

#### ● Mobilisieren

- Schultern vor- und rückwärts kreisen (je 9 x mit 2 Wdh.)
- Arme locker vor- und rückwärts schwingen (je 9 x mit 2 Wdh.)
- Hände falten (Handflächen liegen aufeinander) und die Handgelenke abwechselnd in beide Richtungen kreisen (je 9 x mit 2 Wdh.)
- Handrücken auf den Nierenbereich legen: Taille kreisen, vorne jeweils Richtungswechsel (je 9 x)
- Handrücken auf dem Nierenbereich legen: in der Taille leicht nach vorne beugen und wieder strecken (9 Wdh.)
- Hände auf Oberschenkel legen, Knie leicht beugen und strecken (9 Wdh.)
- Knie sanft vorne, hinten, innen und außen mit den Händen massieren, dabei leicht beugen und strecken (9 Wdh.)
- Sich recken und strecken, danach schütteln und lockern
- Spannungsreste durch Wegwerfbewegung der Arme „abschütteln“

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

max. 15 Ältere (Männer und Frauen)

#### Material:

evtl. leise Entspannungsmusik (Einstimmung und Ausklang)

#### Ort:

Bewegungsraum oder draußen ohne störende Einflüsse

#### Abkürzungen:

Wdh. = Wiederholungen

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Das Kopfnicken signalisiert bewusstes Lösen von Alltagsgedanken.
- ⊙ Große Gelenkgruppen mobilisieren, um Steifheit und erste Verspannungen zu lösen.
- ✓ Bewegungen immer langsam ausführen und auf Schmerzgrenzen achten!
- ⊙ Körpermitte (Dantien = Energiezentrum) und Nierenbereich (Energiespeicher) aktivieren
- ✓ Rücken gerade halten, Fußsohlen nicht vom Boden lösen, Knie hinter den Zehen, nur so tief beugen wie es angenehm ist.
- ✓ Im Sitzen Beine abwechselnd strecken und beugen
- ✓ Wiederholungen für die TN laut mitzählen
- ✓ Evtl. leise sanfte Musik im Hintergrund

Körperwahrnehmung & Entspannung  
03.2013





**Autorin:**  
Sarva Corinna Niehaus  
(Trainerin und  
Lehrbeauftragte des  
Tai-Chi-Zentrums  
HH)

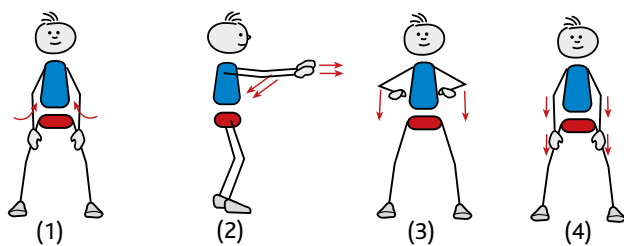
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (ca. 30 Minuten)

#### Tai Chi – Grundfiguren

##### ● Eröffnung des Tai Chi

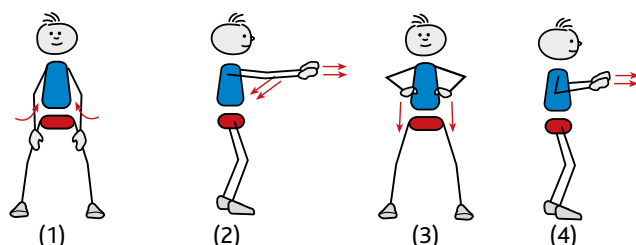
- ⦿ Blockaufstellung: schulterbreiter Stand, der Kopf streckt sich nach oben, Blick geradeaus  
Den Atem zum Unterbauch führen - die Chinesen sagen: „*Das Qi sinkt in den Unterbauch*“. Brustbereich entspannen, Rücken aufrichten, Schultern senken, Ellbogen lockern, Handgelenke entspannen, Hände einwärts gedreht an den Körperseiten.  
Beide Arme einwärts drehen (1). Arme langsam und gleichmäßig vorwärts auf Schulterhöhe heben, die Handflächen abwärts gedreht, die Finger zeigen nach vorne.  
Oben angekommen, Ellenbogen beugen und die Finger strecken. Die Handgelenke so drehen, dass die Handrücken aufwärts zeigen (2). Dann die Ellbogen langsam sinken lassen (3). Die Arme mit leicht gebeugten Ellbogen abwärts führen bis vor die Hüften, wobei die Finger weiterhin vorwärts zeigen. Die Arme lang lassen. Am Ende sind die Hände dicht am Körper weit unten – leicht abwärts zeigend (4).  
Hier kurz inne halten. Es ist wichtig zu wissen, wann die Bewegung tatsächlich zu Ende ist!  
Es geht dabei um ein „Öffnen“, das zunächst körperlich gemeint ist und sich vorwiegend auf die Gelenke bezieht.



Wiederholen der Übung über mindestens 10 Min., damit Bewegungs- und Energiefluss, Wahrnehmung sowie Entspannung entstehen können.  
Als fließende Bewegung ohne Anhalten ist diese Übung auch aus dem Qi Gong bekannt.

##### ● Stoßen (Push)

- ⦿ Blockaufstellung: jetzt um 90 Grad nach rechts gedreht  
Beginn wie bei der Eröffnung (1 – 2). Wenn die Arme auf Schulterhöhe angekommen sind, die Ellenbogen beugen und zum Körper ziehen. Die Arme nah am Körper abwärts sinken lassen, dann mit den Händen imaginär einen Ball leicht unter Wasser drücken, die Handrücken dabei aufwärts gerichtet, die Finger gestreckt (3). Dann führt die Bewegung mit den Fingern nach vorne gerichtet wieder leicht aufwärts und auf Brusthöhe wird mit beiden Armen nach vorne gestoßen (4).  
Häufig wiederholen lassen, dabei immer wieder in der Ausgangsstellung beginnen.  
In der Endstellung etwas inne halten, damit sich auch die Muskeln die Endposition „einprägen“.



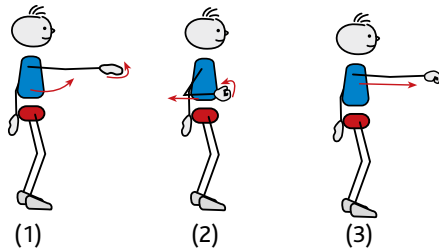
## Absichten und Hinweise

- ⦿ Das Bewusstsein beruhigen, gleichmäßig atmen. Darauf konzentriert sein, dass man nun üben will. Es geht um eine ganzheitliche, ungeteilte Präsenz in der Gegenwart, wie sie auch in der Kampfkunst und Meditation gefordert ist.
- ⦿ Schon jetzt soll man sich im Ausgangsstand entspannen. Dabei bewusst alle Gelenke lockern, die sich dadurch strecken. So verbinden sich alle Körperteile zu einer organischen Ganzheit und man fühlt sich richtig entspannt, ohne schlaff zu sein. Dies beinhaltet stets eine Art „vorgestellte Dehnung“.
- ⦿ Beim Heben der Arme sind zu vermeiden: Steifheit, Härte, Schwerfälligkeit, Trägheit, auf Schulterbreite achten.
- ⦿ Die Arme nicht nur schweben lassen; Wahrnehmung von sitzenden Handgelenken und gestreckten Fingern, gesunkenen Schultern und Ellbogen. Sonst fehlt die Energie!
- ⦿ Die Übung ist auch im Sitzen möglich. Dabei den Rücken nicht anlehnen.
- ⦿ Richtung spielt später im Tai Chi eine wichtige Rolle. Daher ist es unerlässlich, die Einzelübungen gleich in der Richtung zu erlernen, in der man sie dann später auch ausführt.
- ⦿ Auch hier: Wahrnehmung von sitzenden Handgelenken und gestreckten Fingern, gesunkenen Schultern und Ellbogen. Sonst fehlt die Energie!
- ⦿ Bei häufigem Wiederholen immer wieder auf Konzentration und Wahrnehmung hinweisen, da die Bewegung nicht „automatisch“ und somit leblos werden darf.
- ⦿ Ältere sind meist geduldig und haben es gerne, durch häufiges Wiederholen „besser“ zu werden.
- ⦿ Auch diese Übung kann im Sitzen beliebig oft wiederholt werden.

**Illustratorin:**  
Claudia Richter

● **Vorbereitung zum Fauststoß**

- ⦿ Blockaufstellung: wiederum um 90 Grad nach rechts gedreht  
Ausgangsstellung: schulterbreiter Stand oder im Sitzen, ohne anlehnen  
Der rechte Arm steigt auf Schulterhöhe, dabei den Handrücken aufwärts; dann den Arm drehen, so dass die Handfläche aufwärts zeigt (1). Den Ellenbogen zurück seitlich des Körpers ziehen. Dabei eine Faust bilden, bis diese an den Rippen angekommen ist (2). Die Faust um 90 Grad drehen, der Handrücken zeigt jetzt nach außen, den ganzen Arm kraftvoll aber langsam nach vorne stoßen (3).  
Der linke Arm kann während des Übens auf den Rücken gelegt werden. Er kommt erst beim späteren Üben hinzu.  
Wie schon zuvor auch in der Endstellung inne halten und spüren!

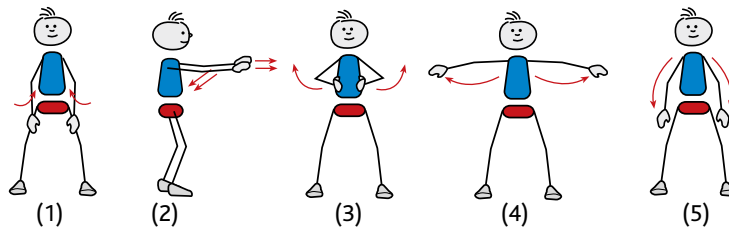


- ⦿ Dies ist eine vorbereitende Übung. Mit dieser Übung wird die Wahrnehmung der Kraft, die aus der Körpermitte kommt, besonders geschult.
- ⦿ Fortgeschrittene TN erlernen später die ganze Figur, die mehr koordinative Elemente beinhaltet.
- ⦿ Die Faust weder zu locker noch zu fest halten. Sie muss fest, aber nicht steif geschlossen sein und nicht so, dass das Handgelenk steif wird. Die Kraft wird durch die Taille in die Faust geschickt. Keine Muskelkraft!

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 – 10 Minuten)**

● **Qi Gong Abschluss: „Wei Tou präsentiert den Stab“ – Einführung**

- ⦿ Schulterbreiter Stand in Kreislaufstellung  
Arme aufwärts heben wie bei der Eröffnung (1 – 2). Die Ellenbogen Richtung Körper ziehen lassen und dabei einwärts drehen. Die Handflächen zeigen vor der Brust zueinander. Inne halten und sich sammeln. Nach 3 – 5 Atemzügen Ellenbogen zu den Seiten aufrichten (3), die Arme sind waagrecht und die Fingerspitzen zeigen zueinander. Dann eine schwimmende Bewegung nach vorne ausführen, Arme schulterbreit geradeaus, Finger zeigen nach vorne. Arme langsam auseinander zu den Seiten führen (4), Handrücken aufwärts zeigend. Allmählich zu den Seiten absinken lassen (5). Kurz innehalten. Bewegungsablauf 9 mal wiederholen.

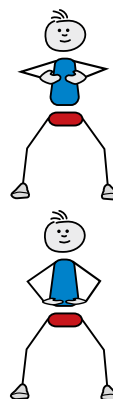


- ⦿ Qi Gong-Übungen sollten in Kursen für Ältere nicht fehlen. Sie dürfen auch in Tai Chi Stunden eingebaut werden und dienen je nach Übungswahl der Entspannung und fördern den Atmungs- und Bewegungsfluss.
- ⦿ Den Bewegungsablauf in Einzelschritten beschreiben.
- ⦿ Die TN den eigenen Atemrhythmus bei den einzelnen Bewegungsabläufen selbst erspüren lassen.
- ⦿ Der Atem verhält sich natürlich zur jeweiligen Bewegung, dann folgt die Bewegung von selbst dem Atemrhythmus.
- ⦿ Die vollständige Übung wird in Teil 2 der Reihe „Tai Chi für Ältere“ vorgestellt.

**AUSKLANG (10–15 Minuten)**

● **Stehende Säule**

- ⦿ Kreislaufstellung: schulterbreiter Stand oder im Sitzen ohne anlehnen, Füße fest auf dem Boden  
**Säule 1:** Die Arme gerundet auf Brusthöhe halten, dabei die Handflächen einwärts gedreht halten – „Baum umfassen“, die Finger berühren sich nicht  
**Säule 2:** Die Arme gerundet unterhalb des Bauchnabels (Dantien) halten.  
Zwischen beiden Ständen mehrmals wechseln.  
Diese Übung kann auch im Sitzen ausgeführt werden. Die Stühle sollten möglichst keine Armlehnen haben.



- ⦿ Die wechselnde Armhaltung verändert den Energiefluss.
- ⦿ Trainieren des Effektes der Vorstellungskraft: Unterarme auf imaginärer Ablage = Schultern entspannt = erspüren! Anfangs wenige Minuten üben, später die Zeitspannen immer etwas mehr steigern
- ⦿ Atem sanft fließen lassen

● **Qi sammeln**

Die Hände liegen auf dem unteren Bauch und den Atem natürlich fließen lassen – nachspüren. Atem und die gesamte Vorstellungskraft in den unteren Bauchraum führen.

- ⦿ Die Körpermitte stärken, Konzentration und Vorstellungskraft schulen
- ⦿ Qi folgt dem Geist. Durch Konzentration auf dieses wichtige Körpergebiet werden alle dort liegenden Organe massiert und gestärkt. Die in den Übungen aufgebaute Energie kann sich hier sammeln und mit in den Alltag genommen werden.





# Tai Chi für Ältere – Teil 2

## Erweiterung des Stoßens, des Pushs und Push Hands

### Vorbemerkungen/Ziele

Viele Ältere sind begeistert über die positiven Auswirkungen der „Entspannung in Zeitlupe“. Im Ursprungsland China nennt man Tai Chi auch „Übung zur Verjüngung“. Zahlreiche Studien belegen seit Jahrzehnten die Wirksamkeit von Tai Chi. Dies gilt jedoch nur bei regelmäßigem und korrektem Üben. Besonders im Bereich Sturzprophylaxe und Balance kann Tai Chi helfen. Mobilität und Belastbarkeit nehmen zu und führen zu einer verbesserten Lebensqualität im Alter, mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Es gilt das Motto: *Den Jahren mehr Leben geben und nicht dem Leben mehr Jahre!*

Dieses Stundenbeispiel baut auf „Tai Chi für Ältere – Teil 1“ (Ausgabe 03.2013) auf und setzt das Kennen und Üben der dort vorgestellten Übungen voraus.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

max. 15 Ältere (Männer und Frauen)

#### Material:

evtl. leise Entspannungsmusik  
(Einstimmung und Ausklang)

#### Ort:

Bewegungsraum oder draußen ohne störende Einflüsse

#### Abkürzungen:

Wdh. = Wiederholungen

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (ca. 15 Minuten)

- **Loslassen von Alltagsgedanken**
- Kreisform: hüftbreiter Stand oder auf Stühlen ohne Armlehnen sitzend

Die TN führen eine sanfte Verbeugung Richtung Kreismitte aus.

#### ● Mobilisieren

- Schultern vor- und rückwärts kreisen (je 9 x mit 2 Wdh.)
- Arme locker vor- und rückwärts schwingen (je 9 x mit 2 Wdh.)
- Hände falten (Handflächen liegen aufeinander) und die Handgelenke abwechselnd in beide Richtungen kreisen (je 9 x mit 2 Wdh.)
- Handrücken auf den Nierenbereich legen: Taille kreisen, vorne jeweils Richtungswechsel (je 9 x)
- Handrücken auf dem Nierenbereich legen: in der Taille leicht nach vorne beugen und wieder strecken (9 Wdh.)
- Hände auf Oberschenkel legen, Knie leicht beugen und strecken (9 Wdh.)
- Knie sanft vorne, hinten, innen und außen mit den Händen massieren, dabei leicht beugen und strecken (9 Wdh.)
- Sich recken und strecken, danach schütteln und lockern
- Spannungsreste durch Wegwerfbewegung der Arme „abschütteln“

### Absichten und Hinweise

- ◎ Das Kopfnicken signalisiert bewusstes Lösen von Alltagsgedanken.
- ◎ Große Gelenkgruppen mobilisieren, um Steifheit und erste Verspannungen zu lösen.
- ✔ Bewegungen immer langsam ausführen und auf Schmerzgrenzen achten!
- ◎ Körpermitte (Dantien = Energiezentrum) und Nierenbereich (Energiespeicher) aktivieren
- ✔ Rücken gerade halten, Fußsohlen nicht vom Boden lösen, Knie hinter den Zehen, nur so tief beugen wie es angenehm ist.
- ✔ Im Sitzen Beine abwechselnd strecken und beugen
- ✔ Wiederholungen für die TN laut mitzählen
- ✔ Evtl. leise sanfte Musik im Hintergrund

Körper-  
erhaltung &  
Entspannung  
04.2013



**Autorin:**  
Sarva Corinna Niehaus  
(Trainerin und Lehrbeauftragte des Tai-Chi-Zentrums HH)

## Stundenverlauf und Inhalte

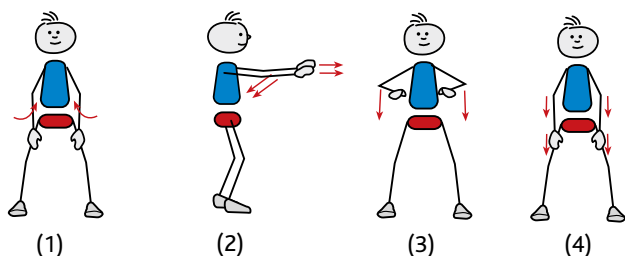
### ● Atemübung: Handeln und Geschehen lassen

- **Kreisaufstellung:** schulterbreiter Stand oder im Sitzen  
Nach vorne beugen, die Hände befinden sich auf Kniehöhe, dabei aktiv ausatmen und die „Lungen leeren“;  
aufrichten, dabei die Arme seitlich öffnen und passiv den Atem einströmen lassen;  
wieder nach vorne beugen, die Arme kreuzen vor den Knien, und aktiv ausatmen – „Lungen leeren“;  
wieder aufrichten, dabei die Arme aufwärts über den Kopf nehmen und passiv den Atem einströmen lassen;  
die Arme über die Seiten absenken und wieder nach vorne beugen, Arme auf Kniehöhe .... (von vorne beginnen).  
Jede/r TN wiederholt den Bewegungsablauf einige Minuten im eigenen Atemrhythmus.

### SCHWERPUNKT (ca. 25 Minuten)

#### ● Wiederholung der Eröffnungsübung aus Tai Chi für Ältere – Teil 1

- **Blockaufstellung:** schulterbreiter Stand  
Bauchatmung, Brustbereich entspannt, Rücken aufrichten, Schultern senken, Arme seitlich  
Beide Arme einwärts drehen (1). Arme langsam und gleichmäßig vorwärts auf Schulterhöhe heben, die Handflächen abwärts gedreht, die Finger zeigen nach vorne.  
Oben angekommen, Ellenbogen beugen und die Finger strecken. Die Handgelenke so drehen, dass die Handrücken aufwärts zeigen (2). Dann die Ellbogen langsam sinken lassen (3). Die Arme mit leicht gebeugten Ellbogen abwärts führen bis vor die Hüften, wobei die Finger weiterhin vorwärts zeigen. Die Arme lang lassen. Am Ende sind die Hände dicht am Körper weit unten – leicht abwärts zeigend (4).  
Hier kurz inne halten. Es ist wichtig zu wissen, wann die Bewegung tatsächlich zu Ende ist!



Wiederholen der Übung über mindestens 10 Min., damit Bewegungs- und Energiefluss, Wahrnehmung sowie Entspannung entstehen können. Anfangs- und Endposition werden jetzt im Bewusstsein verankert.

#### ● Stoßen (Push) mit Beinarbeit im Bogenschritt rechts

- **Blockaufstellung:** jetzt um 90 Grad nach rechts gedreht im Bogenschritt rechts  
Bogenschritt rechts: rechtes Bein nach vorne geradeaus stellen und linkes Bein in Schrittlänge hinten, dabei zeigt der linke Fuß 45 Grad in die Schräge, zwischen beiden Beinen zwei Faustbreiten Platz lassen, rechtes Knie über den Zehen.  
Das Gewicht ist mit 70 % auf rechts und mit 30 % auf links verteilt.

## Absichten und Hinweise

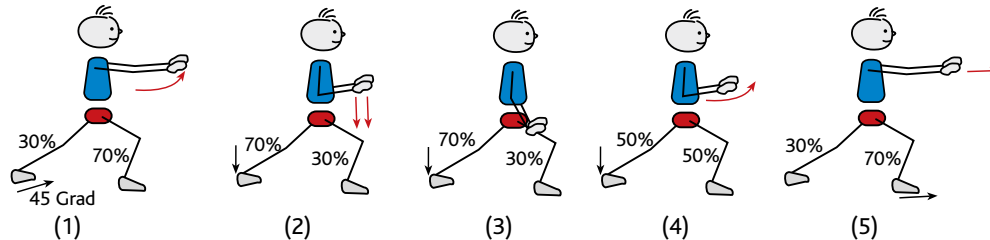
- ◎ Bewusst den Unterschied zwischen Handeln und Geschehen lassen sowohl beim Atmen als auch in der Bewegung selbst erspüren
- ✔ Die Übungsleitung (ÜL) hört nach einigen Bewegungsabläufen auf, damit die TN WIRKLICH ihrem eigenen Rhythmus folgen und nicht dem der ÜL!
- ✔ Hypertonie-Patienten sollen die Bewegungen nur andeuten. Nicht zu tief nach vorne beugen und die Arme nicht bis ganz über den Kopf nehmen.
- ◎ Das Bewusstsein beruhigen, gleichmäßig atmen. Darauf konzentriert sein, dass man nun üben will. Wieder geht es um eine ganzheitliche, ungeteilte Präsenz in der Gegenwart, wie sie auch in der Kampfkunst und Meditation gefordert ist.
- ✔ Endposition erspüren lassen und evtl. korrigieren
- ✔ Die TN sollen hier üben und sich sicher sein, wann die Eröffnung zu Ende ist, denn jede Bewegung darüber hinaus wäre schon Teil der nächsten Übung. Auch bei Älteren sollte bei dieser eher einfachen Figur eine detaillierte Korrektur erfolgen!
- ✔ Beginn der Übung gut erspüren lassen. Hier beginnt normalerweise die Form, die von diesem Moment an bei kompletter Ausführung für die nächste halbe Stunde immer in Bewegung bleibt und kein Anhalten mehr erlaubt. Dies kann man sich auch bereits als Anfänger/in bewusst machen.

- ◎ Bewusst alle Gelenke lockern, die sich strecken. So verbinden sich alle Körperteile zu einer organischen Ganzheit.
- ◎ Bei der fließenden Gewichtsverlagerung (ständiger Wechsel von Yin und Yang) und der gleichzeitigen Bewegung im Oberkörper kann das Zusammenspiel aller Muskeln und Körperteile als Ganzes erfahren werden.



**Illustratorin:**  
Claudia Richter

Beginn wie bei der Eröffnung (1). Wenn die Arme auf Schulterhöhe angekommen sind, die Ellenbogen beugen und zum Körper ziehen, dabei das Gewicht verstärkt auf das linke Bein verlagern (70 % auf links, 30 % auf rechts). Die Arme nah am Körper abwärts sinken lassen, dann mit den Händen imaginär einen Ball leicht unter Wasser drücken, die Handrücken dabei aufwärts gerichtet, die Finger gestreckt (2). Dann führt die Bewegung mit den Fingern nach vorne gerichtet wieder leicht aufwärts (3 – 4) und auf Brusthöhe wird mit beiden Armen nach vorne gestoßen, während das Gewicht wieder zu 70 % auf das rechte Bein verlagert wird (5).



Die Übung kann jetzt fließend geübt werden, Hände legen und wieder beginnen.

● **Push Hands – Partnerübung**

- **Aufstellung in einer Gasse: zwei TN stehen sich jeweils gegenüber.**

Die Partner/innen stehen sich im rechten Bogenschritt gegenüber: rechter vorderer Fuß steht neben dem rechten Fuß des Partners/der Partnerin. Ein TN ist auf 70/30 % nach vorne gewichtet, der andere auf 30/70 % nach hinten.

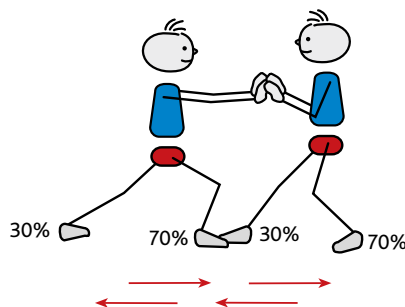
Der Rücken bleibt beim Zurückgewichten unbedingt gerade.

Beide Partner/innen heben die Hände auf Brusthöhe und berühren sich dabei leicht mit den Handflächen.

Jetzt wird aus dem Impuls des hinteren Beins über die Körpermitte jeweils vor- und zurückgeschoben. Die Hände bleiben dabei immer in Kontakt. Das Schieben bzw. Zurückgewichten erfolgt aber nur auf den Impuls der jeweiligen Bewegung des Partners/der Partnerin und nicht automatisch. Ein genaueserspüren der Aktion des „Gegners“ ist erforderlich. Gleichzeitig soll die Bewegung und der Druck nicht mit Muskelkraft erzeugt werden, sondern aus der Beinarbeit und Ganzheitlichkeit des Körpers!

Die Übung ca. 2 – 3 Minuten im rechten Bogenschritt durchführen, dann Wechsel in den linken Bogenschritt.

Je nach Fitnessstand der TN kann die Übung pro Seite mehrmals wiederholt werden.



- Das Stoßen erfolgt aus der Körpermitte, die Beine geben den Impuls, der sich bis in die Fingerspitzen hindurchzieht.
- Korrekturhinweise: Knie nicht über die Zehen, Beinstellung mit Abstand zwischen den Beinen, Schultern gesenkt
- Bogenschritt heißt immer eine Verteilung von 70/30 %

◎ Die Technik der „Schiebenden Hände“ ist ein Weg, tiefer in die Philosophie östlicher Kampfkünste einzudringen. Bewusstheit, Selbstvertrauen und Empfindsamkeit für die Situation werden entwickelt und man lernt, sein Gegenüber richtig einzuschätzen. Der von außen einwirkende Kraft soll niemals instinktiv ungeschulte Gegenkraft entgegengesetzt werden, sondern entspannte „Innere Qi-Kraft“.

- Vor- und Rückbewegung erfolgt NUR auf den jeweiligen Impuls! Nach vorne schieben – Widerstand wahrnehmen, zurückgewichten nur dann, wenn das Stoßen des Partners/der Partnerin wahrgenommen wird. Anfangs bewegen sich die TN oft automatisch, ohne den Impuls des Angriffs bzw. den der Verteidigung zu spüren.
- Evtl. kürzeren Schrittlänge bei Knieschmerzen!



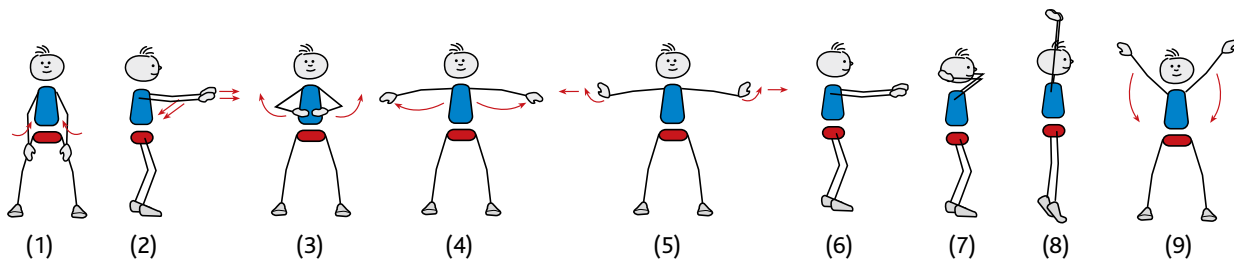
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

#### ● Qi Gong Abschluss: „Wei Tou präsentiert den Stab“ – vollständige Übung

##### ○ Schulterbreiter Stand in Kreisauflistung

Arme aufwärts heben wie bei der Eröffnung (1 – 2). Die Ellenbogen Richtung Körper ziehen lassen und dabei einwärts drehen. Die Handflächen zeigen vor der Brust zueinander. Inne halten und sich sammeln. Nach 3 – 5 Atemzügen Ellenbogen zu den Seiten aufrichten (3), die Arme sind waagrecht und die Fingerspitzen zeigen zueinander. Dann eine schwimmende Bewegung nach vorne ausführen, Arme schulterbreit geradeaus, Finger zeigen nach vorne. Arme langsam auseinander zu den Seiten führen (4), Handrücken aufwärts zeigend. Die Hände aufstellen und die Handballen mit etwas Kraft auswärts drücken (5). Die Hände wieder legen und die Arme nach vorne führen. Die Arme sind nach vorne gestreckt, parallel und auf Schulterhöhe vor dem Körper (6). Die Ellbogen beugen, dabei die Hände neben den Kopf führen und gleichzeitig drehen, so dass die Handflächen zum Himmel zeigen. Die Finger zeigen zueinander (7). Die Arme aufwärts führen, bis die Arme gestreckt sind und auf die Fußballen stellen (8). Dann die Arme allmählich über die Seiten abwärts sinken lassen und wieder auf der ganzen Fußsohlen landen (9).



### AUSKLANG (10 Minuten)

#### ● Partner-Rücken-Massage

##### ○ Die TN bilden Paare und verteilen sich beliebig im Raum

Die Partner/innen beklopfen sich gegenseitig für einige Minuten nacheinander sanft mit den Handkanten den Rücken-, Nacken-, und Schulterbereich; danach die Körperteile austreichen.

## Absichten und Hinweise

⊙ Qi Gong-Übungen sollten in Kursen für Ältere nicht fehlen. Sie dürfen auch in Tai Chi Stunden eingebaut werden und dienen je nach Übungswahl der Entspannung und fördern den Atmungs- und Bewegungsfluss.

✔ Bewegungsablauf in Einzelschritten beschreiben.

✔ Die TN den eigenen Atemrhythmus bei den einzelnen Bewegungsabläufen selbst erspüren lassen.

✔ Der Atem verhält sich natürlich zur jeweiligen Bewegung, dann folgt die Bewegung von selbst dem Atemrhythmus.

✔ Bei älteren evtl. unfitten TN kann auf das Stehen auf den Fußballen verzichtet werden.

✔ Anfangs 3 – 5 Wdh., später den ganzen Bewegungsablauf 9 mal wiederholen

⊙ Meridiane werden angeregt, Muskeln entspannen sich, die Durchblutung wird aktiviert

✔ Nicht auf der Wirbelsäule klopfen!

✔ Die massierte Person kann auch auf einem Hocker sitzen.



Fotos:  
Bilddatenbank  
des Landessport-  
bundes NRW



# Jonglieren hilft auch dem Kopf

Einstieg ins Jonglieren nicht nur für Ältere

## Vorbemerkungen/Ziele

Jonglieren macht nicht nur wacher und konzentrierter – sondern auch schlauer: Wer etwas Neues lernt, trainiert seine grauen Zellen. Es wurde nachgewiesen, dass die Gebiete im Gehirn, die für die Wahrnehmung und für das Erfassen von bewegten Objekten im dreidimensionalen Raum zuständig sind, nach längerem Jonglieren gewachsen waren. Zugleich entspannt Jonglieren und ein Abbau der Stresshormone ist die Folge. Und für den Beginn des Jonglierens auch im fortgeschrittenen Alter spricht die Tatsache, dass die meisten Menschen beim Spiel mit zwei bis drei Tüchern oder Bällen schon nach wenigen Minuten erste Erfolge erzielen. Diese Erfahrung gibt Selbstvertrauen und wirkt sich positiv auf die Bewegungssicherheit aus.

Fazit: Jonglieren ist gut für den Körper und gut für den Kopf und daher ein toller Inhalt für Bewegungsstunden (auch) mit Älteren.

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene, Ältere und auch Kinder und Jugendliche

### Material:

Jonglier-, Chiffontücher (eignen sich als „verlangsamter Einstieg“ in das Jonglieren), evtl. verschiedene Jonglierbälle, Matten

### Ort:

Turnhalle, Seminarraum mit hoher Decke, bei schönem Wetter auch draußen auf einer Rasenfläche bei wenig Wind

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 – 15 Minuten)

#### ● Tuchkreisen

- ⦿ Die Gesamtgruppe steht in Kreis.

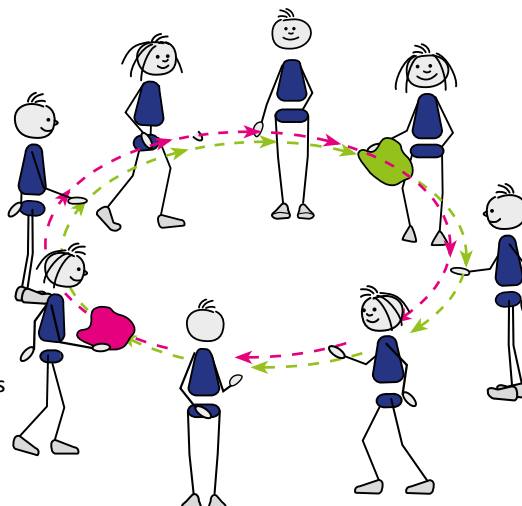
Die TN lassen ein Jongliertuch (Tuch) kreisen, in dem es mit der rechten Hand zum/zur linken Nachbarn/Nachbarin geworfen wird.

Nach mehreren Kreisdurchläufen in die andere Richtung: mit der linken Hand zum/r rechten Nachbarn/Nachbarin.

#### ● Verfolgungsrennen

- ⦿ Gruppen mit 6 bis 9 TN in Kreisauflistung. Jede Gruppe hat zwei Tücher.

Zwei gegenüber stehende TN haben je ein Tuch. Wie beim Tuchkreisen lassen die TN die Tücher kreisen. Ziel ist es, dass ein Tuch das andere einholt.



## Absichten und Hinweise

- ⦿ Erste Tuchgewöhnungsübung, bei der schon im Grundmuster von einer auf die andere Körperseite geworfen wird.
- ⦿ Wichtig ist das Werfen von unten nach schräg oben! Die Handrücken zeigen in jeder Phase nach oben.
- ⦿ Es sollten immer beide Körperseiten trainiert werden.
- ⦿ Schulung des peripheren Sehens
- ⦿ Die Technik wird hier etwas vernachlässigt, da hier der „Wettkampf“ im Vordergrund steht.

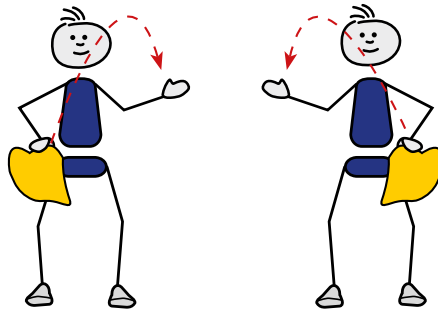
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20 – 30 Minuten)

#### ● Grundmuster Werfen

- Einzeltuch-Jonglage in Einzelarbeit im großen Kreis

Jede/r TN erhält ein Tuch und wirft die Grundmuster nacheinander mit beiden Händen: Das Tuch von einer zur anderen Körperseite (Hand) von unten nach schräg oben werfen. Das Tuch in Schulterhöhe fangen.

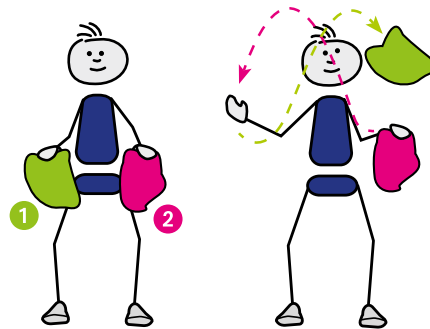


#### ● Grundmuster Werfen mit 2 Tüchern

- Die TN bilden Zweiergruppen und üben abwechselnd mit zwei Tüchern.

In Zweiergruppen übt jede/r Partnerin abwechselnd das Werfen im Grundmuster.

„Zählmuster“ sollte immer sein: „Werfen – werfen – ...“



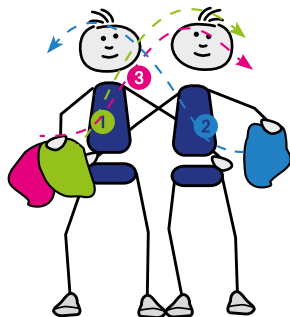
#### ● Grundmuster Werfen mit 3 Tüchern zu zweit – Kaskade

Demonstration der Tuchhaltung von 2 Tüchern in einer Hand: das zuerst hochzuwerfende Tuch wird mit Daumen und Zeigefinger festgehalten. Das zweite Tuch mit den restlichen drei Fingern in der Hand festgehalten. Gefangen wird mit der anderen Hand weit oben in Brust- oder Schulterhöhe.



- Die TN bleiben in ihrer Paarkonstellation. Sie stehen eng nebeneinander und umfassen sich an Hüften.

Der/die linke TN hat ein Tuch in der Außenhand. Der/die rechte TN hat zwei Tücher in der Außenhand. Er/sie beginnt, ein Tuch nach links oben zum/zur linken TN zu werfen. Wenn das Tuch am höchsten Punkt ist, wirft der/die linke TN das eigene Tuch aus der linken Hand nach schräg oben rechts zum/zur rechten TN. Anschließend fängt er/sie das links noch fallende Tuch mit der linken Hand. So entsteht eine partnerweise Überkreuz-Jonglage – die Kaskade.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Mit nur einem Tuch kann man sich auf das Werfen von einer zur anderen Körperseite, von unten nach schräg oben konzentrieren.
- ✔ Das Fangen des Tuches in Schulterhöhe mit der anderen Hand sollte vorher gezeigt und dann geübt werden.
- ✔ Die Aufstellung im großen Kreis erleichtert der ÜL den Überblick.

- ◎ Bei zwei Tüchern kommt es schon auf einen guten Rhythmus an.
- ✔ Damit man sich zwischendurch wieder erholen und entspannen kann, übt jeweils nur eine/r TN.

- ◎ Üben des Grundmusters zu zweit mit drei Tüchern
- ✔ Eine/r der beiden TN muss für den Start 2 Tücher in einer Hand halten und zuerst das Tuch zwischen Daumen und Zeigefinger hochwerfen.
- ✔ Es hilft, wenn ein/e TN den Rhythmus spricht: „Werfen – werfen – werfen – ...“. So kann jeder sich erst einmal auf eine Hand konzentrieren und den Rhythmus erfahren. Das heißt, man entwickelt eine Bewegungsvorstellung von der Geschwindigkeit der Drei-Tuch-Jonglage.
- ✔ Gute Werfer können hier den etwas Schwächeren helfen.
- ✔ Rechtshänder auf der rechten und Linkshänder auf der linken Seite erleichtern natürlich den Einstieg.



● **Einstieg in die Drei-Tuch-Jonglage: Rhythmisches Hochwerfen**

- Die TN bilden Zweiergruppen und üben abwechselnd mit drei Tüchern.

Als erstes muss der Start der Drei-Tuch-Jonglage geübt werden – das rhythmische Hochwerfen.

Auf den Sprechrhythmus „Werfen – werfen – werfen – ...“ wird jeweils ein Tuch abwechseln beginnend mit der Hand mit zwei Tüchern diagonal nach oben geworfen.

● **Die Drei-Tuch-Jonglage**

- Weiterhin in Zweiergruppen und abwechselndes Üben mit drei Tüchern

Jede/r TN versucht nun rhythmisch abwechselnd mit der rechten und linken Hand ein Tuch diagonal nach oben zu werfen, es jeweils mit der anderen Hand zu fangen.

Wichtig dabei ist, dass man sich auf das rhythmische, gleichmäßige Werfen konzentriert. Sehr hilfreich ist dabei der Sprechrhythmus: „Werfen – werfen – werfen – ...“. Das Fangen erfolgt automatisch.



- ◎ Üben des Starts der Drei-Tuch-Jonglage mit Pausen zur Erholung

- ◎ Ziel ist es nun, die einzelnen Erfahrungen der Vorübung zusammenzubauen.

- ✔ *Anmerkung des Autors: Bei einem alternativ in der Literatur genannten 3er-Zählrhythmus habe ich häufig bei vielen TN einen Stopp in der Bewegung nach der Zahl 3 festgestellt.*

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 – 10 Minuten)**

● **Abschluss-Jonglage**

- Die Gesamtgruppe steht in Kreis. Jede/r TN hat drei Tücher.

Alle TN versuchen sich an der Drei-Tuch-Jonglage. Bei wem fällt als letzter das erste Tuch auf den Boden?

- ◎ Gemeinsames Üben der Drei-Tuch-Jonglage in der Gesamtgruppe
- ✔ 2 – 3 Durchgänge zeigen der Übungsleitung wie weit die Gruppe gekommen ist.

**AUSKLANG (10 – 15 Minuten)**

● **Entspannungsgeschichte mit Jonglierballmassage**

- Die TN bilden Paare und ein/e Partner/in liegt auf der Matte.

Zu einer vorgelesenen Geschichte wird die auf der Matte liegende Person vorsichtig mit einem Jonglierball massiert.

Nach ca. 5 – 7 Minuten Rollenwechsel

- ◎ Nach für den Kopf anstrengenden Übungen tut es gut, diese Anstrengung zu einer vertieften Entspannung zu nutzen.



Fotos:  
 Bilddatenbank  
 des Landessport-  
 bundes NRW





# Rollator-Walking

„Raus aus dem Sessel – ran an den Rollator“

## Vorbemerkungen/Ziele

Unter dem Motto „Raus aus dem Sessel – ran an den Rollator“ bietet der Stadt-sportbund Duisburg seit Juli 2011 das Bewegungsangebot „Rollator - Walking“ an. Bisher wird das Projekt von fünf Duisburger Sportvereinen in Kooperation mit einem Seniorenheim, zwei Begegnungsstätten und einer Wohnungsgenossen-schaft durchgeführt. Teilnehmen können alle interessierten Bürger/-innen, die auf einen Rollator angewiesen sind, egal ob jung oder alt, Mann oder Frau.

Die Ziele des Rollator-Walkings sind:

- Tipps und Tricks mit dem Rollator für den Alltag kennen lernen
- Unsicherheiten und Stürze vermeiden
- Selbstbestimmtes Handeln ermöglichen
- Die Freude an der Bewegung in der Natur und an der frischen Luft wieder entdecken
- Das Herz-Kreislaufsystem stärken
- Sich mit Gleichgesinnten gemeinsam auf den Weg machen

Das folgende Stundenbeispiel zeigt die Möglichkeit eines Rollator-Walkings und -Trainings in der Sporthalle auf und eignet sich insbesondere für Schlecht-Wetter-Tage, an denen kein Outdoor-Programm möglich ist.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

#### • Begrüßung und Einstellen der Rollatoren

- ☉ Die TN stehen hinter ihren Rollatoren im Kreis oder sitzen ggf. auf dem Rollator.

Die Übungsleitung (ÜL) überprüft mit den TN zusammen die richtige Einstellung und kontrolliert die Griffhöhe sowie die Funktionalität (Bremsen, Räder).

- Höhe der Handgriffe so einstellen, dass die Ellenbogengelenke leicht angewinkelt sind. (Schultern nicht hochziehen oder sich nach vorne beugen)



#### • Aufwärmübungen mit dem Rollator

- ☉ Aufwärm- und Lockerungsübungen sind im Stand und in der Bewegung, teilweise auch sitzend auf dem Rollator möglich.
  - Hände und Handgelenke bewegen
  - Knie abwechselnd nach oben heben
  - Arme gegengleich schwingen, dabei die Knie abwechselnd anheben
  - Schultern kreisen
  - Leichte Kniebeuge
  - Füße auf und ab bewegen

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

12 – 15 ältere Männer und Frauen

### Material:

Rollatoren (werden von den TN mitgebracht), Sitz-gelegenheiten (Langbänke, kl. Kästen oder Hocker), 12 dünne Gymnastikmatten, 10 Springseile, 7 Teppichfliesen, 5 Reifen, 5 Gummiringe, 3 Kurzhanteln (0,5 – 1 kg), 3 Stäbe oder Kegel, 2 Sprungbretter, 1 Steppbrett, 1 dickes Balancetau, Pylone/Markierungshütchen, Musik (für Ältere) , evtl. Stationskarten

### Ort:

Gymnastik- oder Sporthalle, Mehrzweck- oder größerer Bewegungsraum

## Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung der TN, Ankommen in der Gruppe
- ☉ Die richtige Einstellung des Rollators ist wichtig, um Fehlhaltungen zu vermeiden und Stürze zu verhindern.
- ✔ Größere „Umbauten“ dürfen jedoch nur vom Sanitätshaus vorgenommen werden, da sonst die Garantie erlischt.
- ☉ Aufwärmen, Anregung der Herz-Kreislauf-Aktivität, Schulung der Koordination von Arm- und Beinbewegungen
- ✔ Musikeinsatz

Sport der  
Älteren  
06.2013

## Stundenverlauf und Inhalte

- **Vertraut werden und sicheres bewegen mit dem Rollator**
- Die TN gehen mit ihrem Rollator durch die Halle und achten dabei auf die richtige Haltung. Auf Zuruf des ÜL führen sie verschiedene Übungen aus, z.B.:
  - Drehungen mit dem Rollator
  - Slalomlauf
  - Gehen auf den Bodenmarkierungen/Linien
  - Zu einer Bank/Hocker gehen, hinsetzen und wieder aufstehen

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Rollator-Walking-Parcours

- Die ÜL baut zusammen mit den TN (soweit möglich) einen Parcours mit fünf Stationen auf.
- Die Stationen werden gemeinsam mit dem Rollator abgegangen und kurz erklärt.



Danach werden Teams mit je zwei bis drei TN gebildet. An jeder Station wird zwei bis drei Minuten mit Musikeinsatz geübt. Zwischen den einzelnen Stationen werden jeweils zwei Runden (je nach Fitnesszustand der TN) zur Förderung der Ausdauer mit dem Rollator durch die Halle zurückgelegt. Der Parcours kann auch auf weniger Stationen reduziert werden und somit in weiteren Stunden ein neuer Schwerpunkt gelegt werden.

#### ● Station „Gangschule“

- „Mattenstraße“  
Die TN gehen mit ihrem Rollator über verschieden hoch gelagerte Gymnastikmatten mit unterschiedlichen Gangarten, z. B. kleine und große Schritte, bewusstes Abrollen



- „Kurven“  
Den Rollator im Slalom um Hütchen und Reifen schieben, große und kleine Kreise ziehen
- „Hinkelkästchen“  
Die TN gehen über bunte Teppichfliesen: rechten oder linken Fuß zuerst aufsetzen, nur bestimmte Farben berühren etc.

#### ● Station „Kraft“

- Die TN stehen hinter ihrem Rollator.
  - „Starke Arme“  
Mit Kleinhanteln wird die Armmuskulatur gekräftigt (z. B. Front- oder Seitheben, Bizepscurl, Butterfly). Eine Hand bleibt immer am Rollator, die andere Hand übt.
  - „Starke Beine“  
Anschließend die Beinmuskulatur kräftigen: die Beine abwechselnd anheben, leichte Kniebeugen

## Absichten und Hinweise

- ◎ Sicherheit im Umgang mit dem Rollator gewinnen, Orientierung im Raum, Alltagssituationen simulieren, Bewegungsmuster automatisieren, Konzentration schulen
- ✔ Keine hastigen Bewegungen

- ✔ Für den Aufbau werden ca. acht Minuten benötigt, je nachdem inwieweit die TN mithelfen können.
- ✔ Die „Hindernisse“ mit dünnen Matten gut absichern.

- ◎ Stationsschwerpunkte „Gangschule“, „Kraft“, „Koordination“, „Sturzprophylaxe“ und „Multitasking“

- ✔ Auch eine Pause auf den bereit gestellten Hockern ist möglich.
- ✔ Auf regelmäßiges Trinken achten

- ◎ Sicherheit im Umgang mit dem Rollator gewinnen, Orientierung im Raum, Alltagssituationen simulieren, Konzentration schulen
- ✔ Material: Gymnastikmatten, Hütchen, Reifen, Teppichfliesen

- ◎ Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur
- ✔ Material: Kurzhanteln



● **Station „Koordination“**

- ⦿ Auf dem Rollator sitzend (mit angezogener Feststellbremse!) wird mit einem Kegel/Stab geübt:
  - „Hand – Knie“  
Den Stab mit beiden Händen vor der Brust halten, abwechselnd mit der rechten Hand das linke Knie berühren und umgekehrt
  - „Kegelschwung“  
Den Kegel seitlich vor und zurück oder vor dem Körper von rechts nach links schwingen
  - „Bein-Kegel-Kombination“  
Die Beine im Wechsel anheben, dabei den Kegel in Achterkreisen bewegen

- ⦿ Koordinationsschulung, Arm-Bein-Koordination
- ✔ Stäbe, Kegel



● **Station „Sturzprophylaxe“**

- ⦿ Mit Springseilen oder Markierungshütchen wird eine Straße gelegt. Die TN müssen nun unterschiedliche „Hindernisse“ mit dem Rollator bewältigen, z. B. dünne Matten oder eine Weichbodenmatte, ein Steppbrett, zwei Sprungbretter als „Hügel“, ein dickes Tau, Gummiringe.



- ⦿ Bewältigung von Alltagssituationen
- ✔ Die Anordnung der Geräte sollte eine Situation im Alltag simulieren: Bordsteinkante, Treppenstufe, Kopfsteinpflaster.
- ✔ Material: Springseile, Hütchen, Matten, Steppbrett, Sprungbrett, Tau, Gummiringe

● **Station „Multitasking“**

- „Einkaufen gehen“  
Verschiedene Materialien (z. B. bunte Seile als Obst) werden in den Korb des Rollator geladen und dabei angeregt mit den Teamkollegen/-kolleginnen unterhalten.
- „Zebrastrreifen“  
Ein/e TN überquert die „Straße“, während ihm/ihr ein Ball vor den Rollator rollt, ein „Auto“ angefahren kommt, ein Bordstein zu überwinden ist.



- ⦿ Konzentrationsschulung, Bewegungen automatisieren
- ✔ Material: Seile, Bälle, z. B. Mattenwagen als Auto, Weichboden als Bordsteinkante

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (7 Minuten)**

● **Erfahrungsaustausch**

- ⦿ Die TN stehen hinter ihren Rollatoren im Kreis oder sitzen ggf. auf dem Rollator.  
Nachdem alle TN die Stationen mit ihrem Rollator bewältigt haben und die Stationen wieder abgebaut worden sind, wird eine Gesprächsrunde über die Einschätzung der TN zu den einzelnen Stationen durchgeführt.
  - Welche Übungen kann ich auf meinen Alltag übertragen?
  - Welche Übungen könnte ich evtl. sogar zu Hause durchführen?
  - Habe ich mich sicher/unsicher gefühlt?
  - Wie habe ich mein Team erlebt?
  - Haben mir die Übungen Spaß gemacht?
  - Was würde ich gerne in den nächsten Stunden noch intensiver üben?

- ⦿ Reflexion der durchgeführten Übungen, Rückmeldung für die ÜL und die TN



**AUSKLANG (8 Minuten)**

● **Muskeln dehnen, lockern und entspannen**

- ⦿ Die TN sitzen auf ihren Rollatoren (Feststellbremse!)  
Dehnen und lockern der beanspruchten Muskulatur: Schultern, Arme, Beine, Hände und Füße.

- ⦿ Lockerung und Dehnung der beanspruchten Muskeln
- ✔ Einsatz von ruhiger und entspannender Musik

Danach Verabschiedung der TN.

- ⦿ Ausblick auf die nächste Stunde





# Pilates mit Kleingeräten

## Wirkungsvolles Training mit unterschiedlichen Materialien

### Vorbemerkungen/Ziele

Pilates wurde vor über 80 Jahren von Joseph Hubertus Pilates (1880 – 1967) entwickelt. Er nannte es die „Kunst der Muskelkontrolle“ und wollte damit die Zusammenarbeit von Geist und Körper ausdrücken. Das Pilates-Training fördert sowohl die Komponenten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination als auch die Konzentration. Joseph H. Pilates setzte beim Pilates-Training Geräte ein, die er selber entwickelte (z. B. das „Cadillac“). Heute wird Pilates hauptsächlich auf der Matte ausgeführt und lässt sich durch verschiedene Kleingeräte, wie z. B. Hanteln oder Theraband variieren und/oder unterstützen. Der Einsatz von Kleingeräten fördert die Feinmotorik, Koordination und die Wahrnehmungsfähigkeit des eigenen Körpers und leistet somit einen Beitrag für das Bewegungserleben. Als kostengünstige Alternative zu den Kleingeräten bieten sich auch Plastikflaschen, Luftballons oder alte Nylonstrumpfhosen an.

**Abkürzung:** AP = Ausgangsposition / W = Wiederholungen / WS = Wirbelsäule / RW = Richtungswechsel / BW = Beinwechsel / TB = Theraband

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (5 Minuten)

##### ● Frische und Leichtigkeit einatmen

- ⦿ Die TN verteilen sich im Gymnastikraum mit genügend Abstand zueinander und stellen sich auf ihre ausgerollte Matte.

AP: die Beine hüftbreit geöffnet, die Arme hängen locker neben dem Körper  
Die Arme nach oben heben und dabei tief in die Nase einatmen. Die Arme nach unten hinten schwingen und kräftig durch den Mund ausatmen. Die Beine strecken sich beim Aufschwung und beugen sich beim Abschwung.

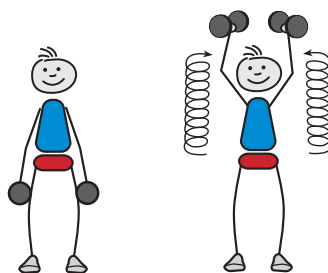
#### SCHWERPUNKT (35 Minuten)

Für alle Übungen ist auf eine Aktivierung des „Powerhouse“, präzise Ausführung im Bewegungsfluss und eine ruhige kontrollierte Atmung zu achten!

##### ● Kleine Armkreise mit Kurzhantel

- ⦿ Jede/r TN hat zwei Kurzhanteln (0,5 – 1 kg)

AP: die Beine hüftbreit geöffnet, die Arme hängen locker neben dem Körper  
Die Arme nach vorne nehmen und mit kleinen kontrollierten Kreisen nach oben führen, bis sich die Arme über den Schultern befinden. Dann die Kreise umkehren und die Arme langsam zurückführen. 5 – 8 W



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer) mit guten bis sehr guten Pilates-Erfahrungen (keine Anfänger)

#### Material:

Dünne Matten (pro TN 1 Matte), Kurzhanteln oder kleine Plastikflaschen mit Sand oder Wasser gefüllt, Redondobälle oder Luftballons, Theraband oder alte Nylonstrumpfhose, falls vorhanden Spiegelwand, Musikanlage und Entspannungsmusik

#### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

### Absichten und Hinweise

- ⦿ Anregung des Herz-Kreislaufsystems, Arm- und Schultermobilisation
- ⦿ Negative Gedanken ausatmen dafür Frische und Leichtigkeit einatmen
- ⦿ Variationen: Arme einzeln heben und senken, nach vorne, zur Seite
- ⦿ Kräftigung der Schulter und Armmuskulatur, Förderung der aufrechten Körperhaltung
- ⦿ Darauf achten, dass der Arm aus der Schulter heraus gekreist wird und nicht aus dem Handgelenk oder dem Unterarm.
- ⦿ Empfehlung: Nicht mehr als mit einem Kilo die Übungen ausführen.

Fitness  
07.2013

## Stundenverlauf und Inhalte

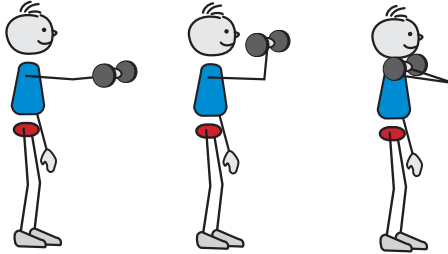
### ● Bizeps aufrollen mit Kurzhantel

- ⦿ Jede/r TN hat zwei Kurzhanteln (0,5 – 1 kg)

AP: die Beine hüftbreit geöffnet, die Arme auf Schulterhöhe ausstrecken, die Handrücken zeigen nach unten.

Einatmen und die Unterarme zu den Schultern führen. Ausatmen und die Arme zurück in die AP bringen. Die Oberarme bleiben während der Übung parallel zum Boden gerichtet.

5 – 8 W

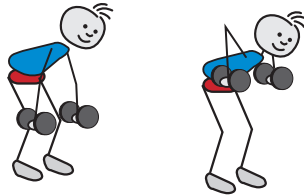


### ● Der Käfer mit Kurzhantel

- ⦿ Jede/r TN hat zwei Kurzhanteln (0,5 – 1 kg)

AP: die Beine hüftbreit geöffnet, die Knie etwas beugen, Oberkörper gerade nach vorne neigen, die Arme Richtung Matte ausstrecken. Einatmen und die Ellenbogen in einer langsamen und kontrollierten Bewegung seitlich nach oben führen.

Ausatmen die Arme langsam wieder senken. 5 – 8 W



### ● Die Hundert mit Theraband

- ⦿ Jede/r TN hat ein Theraband.

AP: Rückenlage, neutrale Position der WS, TB um die Unterschenkel wickeln.

Die Knie so weit wie möglich zur Brust ziehen und dabei einatmen. Das Kinn Richtung Brust führen, den Nacken lang machen und den oberen Rücken hoch rollen. Die Arme lang in Schulterhöhe halten und die Enden des Therabandes fassen und die Beine geschlossen im rechten Winkel anheben. In dieser Position die Arme rhythmisch auf und ab bewegen und gegen den Widerstand des Therabandes arbeiten. 5 W beim Einatmen und 5 W beim Ausatmen. Diesen Zyklus bis zu 10 W führen – das ergibt 100 Pumpbewegungen.

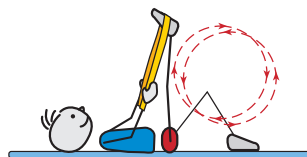


### ● Beinkreise mit Theraband

- ⦿ Jede/r TN hat ein Theraband.

AP: Rückenlage, neutrale Position der WS, TB um die Fußsohle legen

Die Füße angewinkelt auf die Matte setzen. Rechtes Bein senkrecht nach oben strecken. TB an den Enden fassen und unter Spannung bringen. Beim Einatmen rechtes Bein kreisen und bei Vollendung des Kreises ausatmen. 5 – 8 W, RW und danach BW



## Absichten und Hinweise

- ⦿ Kräftigung der Oberarmmuskulatur, Förderung der aufrechten Körperhaltung

- ✔ Die Schultern nach unten ziehen.

- ⦿ Kräftigung der Rückenmuskulatur

- ✔ Der Kopf sollte in einer Linie mit der WS bleiben.

- ⦿ Vorbereitung des Körpers auf die Bodenübungen, Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

- ✔ Den Kopf ruhig halten und die Schultern nicht verkrampfen.

- ⦿ Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, Dehnung des Muskels an der Außenseite des Schenkels

- ✔ Das TB erleichtert die Übung.

- ✔ Das ganze Bein kreist, nicht nur der Unterschenkel. Den Oberkörper während der Beinkreise ruhig halten.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

#### ● Die Schulterbrücke mit Redondoball

⦿ Jede/r TN hat einen Redondoball.

AP: Rückenlage, neutrale Position der WS, die Fußsohlen mit angewinkelten Beinen auf die Matte setzen und den Redondoball zwischen die Oberschenkel klemmen.

Einatmen und dabei Gesäß nach oben heben, gleichzeitig den Ball mit den Oberschenkeln zusammen drücken. Ausatmen Gesäß langsam wieder auf die Matte senken und dabei den Ball immer noch zusammen drücken.

5 – 8 W

#### ● Der Schwan mit Redondoball

⦿ Jede/r TN hat einen Redondoball.

AP: Bauchlage, Redondoball mit beiden Händen festhalten

Die Arme nach vorne parallel zur Matte ausstrecken und den Ball mit den Händen zusammendrücken. Die Beine sind getreckt und geschlossen. Beim Einatmen Arme, Oberkörper und Beine anheben. Beim Ausatmen wieder langsam senken. 5 – 8 W

*Variante:* Den Ball hinter dem Rücken mit beiden Händen festhalten. Beim Einatmen Arme, Oberkörper und Beine heben. Beim Ausatmen wieder langsam senken. 5 – 8 W

### AUSKLANG (10 Minuten)

#### ● „Los lassen“ mit Redondoball

⦿ Jede/r TN hat einen Redondoball.

AP: Rückenlage

Den Ball unter den Nacken/Hinterkopf legen, Arme neben dem Körper senken, Schultern entspannen, Augen schließen, Powerhouse entspannen, tiefe Bauchatmung.

Den Kopf langsam zu den Seiten hin und her rollen.

*Variante:* Kleine Kreisbewegungen mit der Nasenspitze ausführen. RW

- ⦿ Kräftigung der Muskulatur der Oberschenkelrückseite, des Gesäßes und der untere Rückenmuskulatur, Schulung der Koordination
- ✔ Das Körpergewicht ruht zwischen den Schulterblättern und auf eine gerade Knie- und Hüftlinie achten

- ⦿ Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur
- ✔ Den Kopf ruhig halten und die Schultern nicht verkrampfen.
- ✔ Der Kopf sollte in einer Linie mit der WS bleiben.

- ⦿ Entspannter Abschluss, Wahrnehmen von Veränderungen der Atmung, Lockerung der Nacken- und Schultermuskulatur
- ✔ Etwas Luft aus dem Redondoball lassen, damit der Kopf angenehm auf dem Ball liegt.
- ✔ Einsatz von Entspannungsmusik

Fotos:  
Bildatenbank des  
Landessportbundes  
NRW





# Functional Beats

## Trommeln und Trainieren

### Vorbemerkungen/Ziele

„Functional Beats“ ist ein energiegeladenes, rhythmisches Ausdauer-/Kraftausdauertraining für Körper und Geist!

Im Mittelpunkt steht der große Fitnessball (auch Physio-, Sitz- oder Pezziball genannt). Zu Musik wird mit so genannten Sticks (Schlagstöcken) auf dem Ball getrommelt oder im Takt damit geklopft. Einfache Schrittkombinationen und funktionelle Übungen mit und rund um den Ball im Einklang mit den „Beats“ (Trommelschlägen), erhöhen das Rhythmusgefühl, trainieren die aerobe Ausdauer, kräftigen die Gesamtkörper- und Körperkernmuskulatur, schulen die Koordinations- und Gedächtnisfähigkeit, bauen jede Menge Stress ab und machen zudem in der Gruppe sehr viel Spaß.

Die Übungsleitung (ÜL) sollte gute Aerobic-Kenntnisse haben.

### Rahmenbedingungen

**Zeit:**

60 Minuten

**Teilnehmer/innen (TN):**

Erwachsene (Frauen und Männer)

**Material:**

Pro TN einen Fitnessball, Ballschale, stabile Hocker, stabile große Eimer o. ä., Sticks (Schlagstöcke aus Holz), Matten, Musikanlage, Musik im 4/4 Takt (Aerobic oder Drums Alive)

**Ort:**

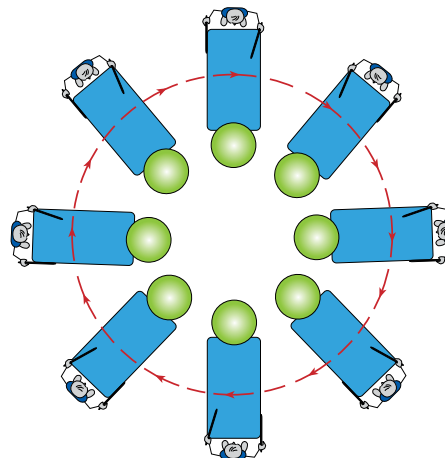
Sport- oder Gymnastikhalle

### Stundenverlauf und Inhalte

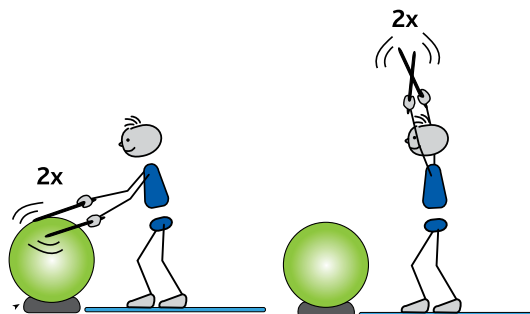
**EINSTIMMUNG (10 Minuten)**

● **Drumming Circle**

- Mattenstationen aufbauen: Matten in Sternform (in Kreisformation) organisieren; jeweils einen Sitzball am Ende der Matte hinlegen.



Von der „eigenen“ Mattenstation im funktionellen Stand starten und im Kreis, von Ball zu Ball, herumgehen. Dabei die Sticks rhythmisch (4 Zählzeiten = 4 ZZ) auf jeden Ball trommeln und über Kopf aneinander klopfen.



● **Rhythmic Beats**

- Auf der eigenen Mattenstation vor dem Ball stehend

Mit den Sticks auf den Ball, über Kopf, seitlich am Ball, auf den Boden (je 2 x = 8 ZZ) trommeln.

### Absichten und Hinweise

- ✔ Der Ballabstand muss als Sicherheitsabstand den Durchlass eines TN gewährleisten.
- ✔ Der Ball liegt auf einer Ballschale, einem umgedrehten Hocker, einem großen Eimer etc.
- ⊙ Erwärmung, Einstimmung auf den Stunden-schwerpunkt, Förderung der allgemein aerob dynamischen Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination
- ✔ Auf funktionelle Ausführung der Übungen achten!
- ✔ Sticks fest „im Griff“ halten!

- ⊙ Schulung der Koordination, Rhythmusfähigkeit
- ✔ Die Übungen (Sequenzen) der Einstimmung und des Schwerpunktes immer mehrere Male wiederholen!





## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Fantastic Upbeat

- Auf der Mattenstation, am Mattenanfang, stehend

4 Schritte zum Ball, 2 jumping jacks, dann die gleiche Kombination wie bei Rhythmic Beats, 4 Schritte zurück, 2 jumping jacks, 4 lunge side (insgesamt 32 ZZ)

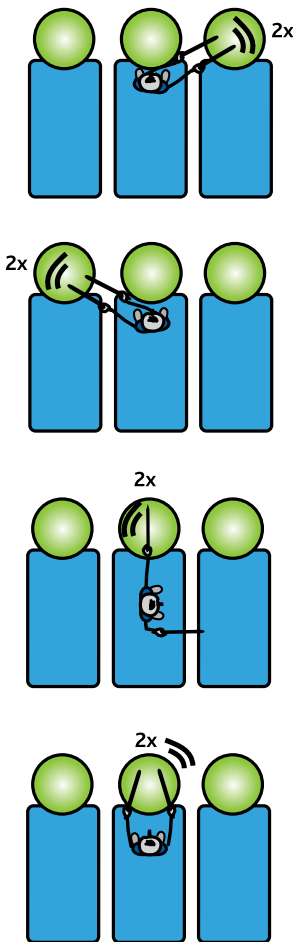
### SCHWERPUNKT (40 Minuten)

#### ● Opening

- Auf der Mattenstation vor dem Ball stehend
  - 4 squats, dabei den Ball auf Brusthöhe nach vorne schieben und wieder zurück bewegen (8 ZZ)
  - 4 squats, dabei den Ball über Kopf schieben und wieder zurück bewegen (8 ZZ)
- Im Wechsel (i.W.) 8 x rechts/links mit den Sticks auf den Ball trommeln (Ball liegt wieder in Ballschale o.ä.) (8 ZZ)
- i.W. 8 x rechts/links seitlich am Ball trommeln (8 ZZ)

#### ● Rotation

- Auf der Mattenstation vor dem Ball stehend
  - Side to side, dabei den Ball nach rechts bzw. links oben anheben – side leg lift mit dem linken und rechten Bein i.W. (32 ZZ)
- 2 x mit beiden Sticks auf „Nachbars Ball“ rechts trommeln – 2 x auf „Nachbars Ball“ links – ¼ Drehung nach rechts (mit Sprung) mit dem linken Stick 2 x auf den eigenen Ball – ¼ Drehung (mit Sprung) nach links zurück (Gesicht zum Ball), 2 x auf den eigenen Ball trommeln
- dann alles zur linken Seite (insgesamt 16 ZZ)



#### ● Inferno

- Auf der Mattenstation vor dem Ball stehend
  - Lunge side rechts und links i.W., mit 1 Stick jeweils rechts/links auf „Nachbars Ball“ trommeln (8 ZZ)
  - 2 jumping jacks, 2 Hüpfen mit beiden Füßen rückwärts, 2 Hüpfen vorwärts (8 ZZ)
- Bäuchlings auf dem Ball liegend (Hände vorne unten auf dem Boden)
  - Liegestütze ausführen (32 ZZ)

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

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Schulung der Koordination, Rhythmusfähigkeit
- ▼ Das Musiktempo sollte in keiner Phase der Stunde wegen Überbelastung und Verletzungsrisiko 132 bpm übersteigen.
- ⊙ Förderung der allgemein aerob-dynamischen Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination
- ▼ Auf funktionelle Ausführung der Übungen achten!
- ⊙ Förderung der allgemein aerob-dynamischen Ausdauer, Koordination, Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur



- ⊙ Förderung der allgemein aerob-dynamischen Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination, Kräftigung der Arm-, Schultergürtel- und Rückenmuskulatur
- ▼ Wenn eine Ballschale benutzt wird, darf der Ball darin liegen bleiben, sonst den Ball auf die Matte legen!

● **Highlight**

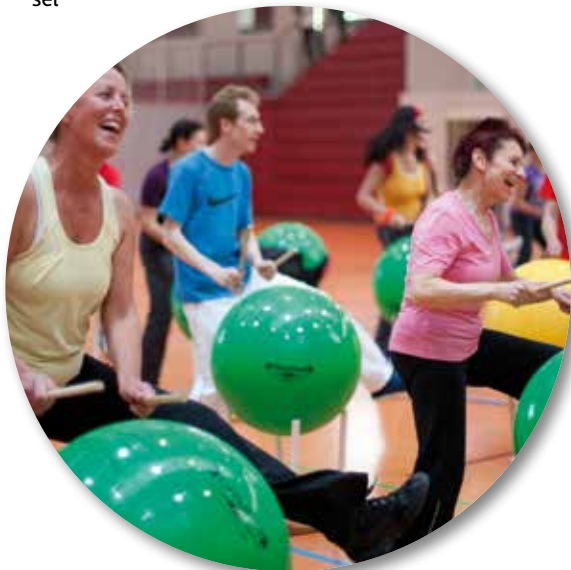
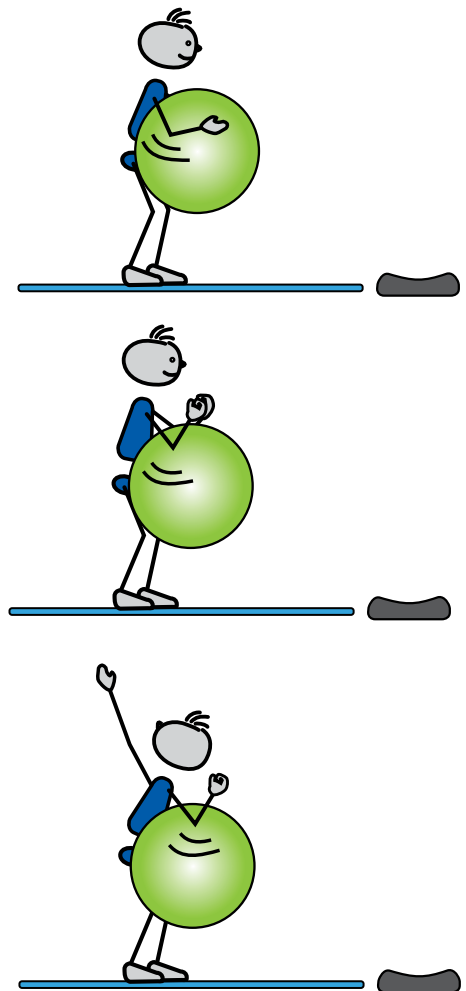
- Auf der Mattenstation vor dem Ball stehend
  - 2 x V-Step mit rechts beginnend vor dem Ball, dazu Sticks 2 x auf Brusthöhe und 2 x über Kopf aneinander klopfen (8 ZZ)
  - 2 x step touch nach schräg rechts vor (in die Lücke zwischen dem eigenen und rechten Ball) und zurück, Sticks 4 x auf den eigenen Ball trommeln (8 ZZ)
  - Mit links wiederholen (8 ZZ)
  
- Bäuchlings auf den Ball legen und beide Arme lang nach vorne strecken (die Daumen zeigen nach oben)
  - Die Arme heben und senken, dazu die Beine i.W. gestreckt heben und senken (32 ZZ)

● **Dacapo**

- Auf der Mattenstation vor dem Ball stehend
  - 4 x knee lift side i.W. (8 ZZ), dazu Sticks über dem Kopf aneinander klopfen
  - 2 x chassee rückwärts zum Mattenanfang (8 ZZ)
  - 4 x squat dabei Sticks auf Brusthöhe aneinander klopfen (8 ZZ)
  - 4 x knee lift side i.W., 2 x chassee zurück, 2 x squat
  
- Squat, Ball auf den Oberschenkeln ablegen
  - Arme angewinkelt seitlich am Ball anlegen, den Ball im Rhythmus drücken und lösen (16 ZZ)
  - Mit beiden Ellbogen von oben in den Ball drücken und lösen (16 ZZ)
  - Rechter Ellbogen drückt von oben, linken Arm lang nach hinten oben strecken, aus BWS nach links hinten oben rotieren (16 ZZ), Seitenwechsel

- ✔ Sicherheitsabstand halten!
- ◎ Förderung der allgemein aerob-dynamischen Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination, Kräftigung der Rückenmuskulatur
- ✔ Nur wenn eine Ballschale benutzt wird, darf der Ball darin liegen bleiben, sonst den Ball auf die Matte legen!!!
- ✔ Sicherheitsabstand halten!
  
- ✔ Fußspitze des inaktiven Beines zur Stabilisation auf der Matte lassen

- ◎ Förderung der allgemein aerob-dynamischen Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination, Kräftigung der Arm-, Brust- und Bauchmuskulatur



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

- **Travelling**
- An der Mattenstation rechts neben dem Ball stehend
  - 4 Schritte durch die Lücke in die Kreismitte gehen (4 ZZ), 2 Squats (4 ZZ)
  - Das Gleiche rückwärts (8 ZZ)
  - Step touch single, single, double nach links (8 ZZ)
  - Links neben dem Ball stehend alles wie zuvor (16 ZZ)
- Vor dem eigenem Ball starten
  - Double step touch nach rechts (4 ZZ), dabei 4 x Sticks über dem Kopf aneinander klopfen, dann 4 x auf „Nachbars Ball“ rechts (davor stehen) trommeln (4 ZZ)
  - Double step touch zurück zum eigenen Ball (über dem Kopf die Sticks wieder klopfen), 4 x auf den eigenen Ball trommeln (8 ZZ)
  - Dann alles zur linken Seite (16 ZZ)
- **Finale**
- Auf der Mattenstation vor dem Ball stehend
  - 1x auf den Ball trommeln, dazu rechtes Bein lunge back – wieder zur Ausgangsposition zurück, Füße schließen und Sticks 1 x über dem Kopf zusammen klopfen (2 ZZ)
  - Dann alles mit dem linken Bein (2 ZZ)
- Rückenlage auf der Matte, die Unterschenkel liegen auf dem Ball
  - In die Schulterbrücke aufrollen (Hüfte strecken), Becken senken und heben (32 ZZ)
  - Ein Bein in der Schulterbrücke senkrecht strecken, Becken senken und heben (32 ZZ), Seitenwechsel

### AUSKLANG (5 Minuten)

- **Relaxation**
- Rückenlage auf der Matte, die Unterschenkel liegen auf dem Ball
  - Ein Bein am Oberschenkel festhaltend angewinkelt zum Rumpf ziehen, den Unterschenkel ausstrecken, für ein paar Atemzüge halten, Beinwechsel
  - In gestreckter Rückenlage auf der Matte, die Fußspitzen nach außen „fallen“ lassen, dabei tiefe seitliche Brustkorb- und Zwerchfellatmung

## Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der allgemein aerob-dynamischen Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination
- ✔ Sicherheitsabstand halten!
- ◎ Förderung der allgemein aerob-dynamischen Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination, Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- ✔ Wenn eine Ballschale benutzt wird, darf der Ball darin liegen bleiben, sonst den Ball auf die Matte legen!
- ◎ Dehnung der Beinmuskulatur, Entspannung, Atemwahrnehmung, harmonischer Ausklang der Stunde
- ✔ Möglichst alle beanspruchten Muskeln dehnen/strecken

**Fotos:**  
Bilddatenbank des  
Landessportbundes  
NRW





# Aquadrill

## Konditionstraining im Wasser

### Vorbemerkungen/Ziele

Aquadrill ist eine Kombination aus Aquatraining und Bewegungselementen aus dem Kickboxen. Die speziell für das Aquaboxing entwickelten Handschuhe (Aqua-Kickbox-Handschuhe) eignen sich ebenfalls zum Aquadrill. Bei der hier vorgestellten Aquadrillstunde findet kein Partnerkontakt statt. Es werden die konditionellen Fähigkeiten, vor allem Ausdauer und Kraft angesprochen und die Stunde stellt ein intensives Ganzkörpertraining dar. Stress kann durch die vorgestellten Übungen hervorragend abgebaut werden. In diesem Stundenbeispiel ist der Schwerpunkt auf die Einführung des Aquadrills gelegt. Die Teilnehmenden (TN) sollten als Voraussetzung Erfahrungen im Aquasport haben und eine gute Kraft sowie Ausdauer aufweisen. Die Übungsleitung (ÜL) sollte die Übungen vormachen und die TN motivieren können. Erfahrungen oder Hospitationen bei/in anderen Aquadrill-Stunden sind zu empfehlen.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

##### ● Einlaufen

- ☉ Die TN bewegen sich durch das Becken; je nach Größe des Beckens kann dies kreuz und quer oder hintereinander erfolgen.

Um diese Übung zu variieren, gibt es folgende Möglichkeiten:

- Schneller und/oder langsamer laufen
- Kniehebellauf
- Anfersen
- Rückwärts und vorwärts laufen
- Hüpfen seitwärts

Während der Aufwärmphase werden auch die Arme mitbewegt:

- Nach vorne/hinten/seitlich boxen
- Die Arme nach oben strecken
- Die Arme gegengleich zu den Beinen bewegen

##### ● Einstimmungsübungen im Kreis

- ☉ Die TN stehen im Innenstirnkreis.

Folgende Übungen werden durchgeführt:

- Auf der Stelle joggen, dabei Knie anheben und die Arme gegengleich mitbewegen
- Die Beine abwechselnd gestreckt bis zur Waagerechten anheben (Tempo variieren), die Arme befinden sich bei dieser Übung an der Hüfte
- Frosch-Hüpfen
- Die Beine in Grätsch- und Schersprüngen bewegen



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

45 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

8 – 20 Erwachsene (Männer und Frauen)

#### Material:

Aqua-Kickbox-Handschuhe, Musik, Aquagürtel bei Bedarf

#### Ort:

Bewegungsbecken mit 1,30 m tiefem Wasser (tiefer ist auch möglich, dann sollten die Übungen angepasst werden), die Wassertemperatur sollte zwischen 24 und maximal 28 Grad Celsius betragen

### Absichten und Hinweise

- ☉ Einstimmung, Aufwärmen, Herz-Kreislauf-Aktivierung
- ✔ Motivierende Instruktionen durch die ÜL sowie motivierende Musik (ab 150 bpm) nutzen
- ✔ Die Übungen sollten im schulertiefen Wasser ausgeführt werden. Ist dies nicht möglich, werden zusätzlich Aquagürtel eingesetzt.

#### ☉ Zweiter Teil der Einstimmung und Aufwärmphase

- ✔ Die TN sollten weiterhin in Bewegung bleiben und diese Phase nicht als Pause wahrnehmen.



Fitness  
09.2013



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20 Minuten)

#### ● Aquadrill – Phase 1

- Jede/r TN hat ein Paar Aqua-Kickbox-Handschuhe.



Folgende Übungen sollen durchgeführt werden:

- Boxen nach vorne, dazu schnelle Schritte auf der Stelle
- Boxen in Richtung Boden an der Körperseite
- Beide Arme boxen nach seitlich unten rechts/links
- Boxen nach oben
- Unterarme im Wasser umeinander kreisen (Wolle wickeln)

#### ● Aquadrill – Phase 2

- Die TN laufen kreuz und quer durch das Becken.

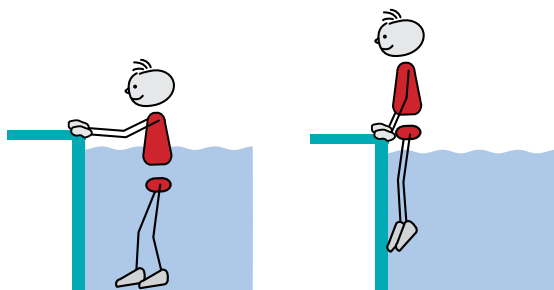
Dabei boxen sie kräftig nach vorne/unten/seitlich/oben, gleichzeitig werden Sprints durchgeführt.

Ebenfalls können die Bewegungsrichtung (vorwärts/rückwärts/seitwärts) und der Kniebewinkel variiert werden.

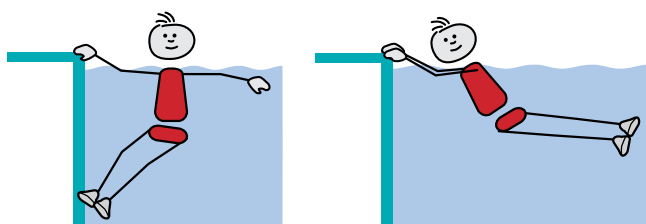
#### ● Aquadrill – Phase 3

- Die TN stellen sich alle auf einer Beckenseite am Rand auf.

Die TN sprinten von einer zur anderen Beckenseite und stützen sich mit den Händen und Armen jeweils auf den Beckenrand bis die Hüfte den Beckenrand erreicht (12 mal auf jeder Seite).



Anschließend suchen sich die TN einen Platz am Beckenrand und halten sich mit der rechten Hand in der Ablaufrinne fest. Der linke Arm wird seitlich gestreckt, die Füße befinden sich geschlossen unter dem rechten Arme am Beckenrand. Nun werden die Beine geschlossen nach links gestreckt und der linke Arm zum Beckenrand geführt, danach wieder in die Ausgangsposition zurückführen (12 mal rechts, 12 mal links).



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Konditionstraining in Form von Kickbox-Übungen im Stand

- ✔ Die Musik passend zu den Übungen auswählen
- ✔ Ebenfalls schulertiefes Becken oder tiefes Becken mit Aquagürtel
- ✔ Schneller Wechsel der Übungen mit motivierenden Instruktionen
- ✔ Die ÜL sollte die Übungen selbst ebenfalls ausführen.
- ✔ Die Übungen in drei Sets/Sätzen wiederholen

- ⊙ Konditionstraining in Form von Kickbox-Übungen in Bewegung

- ✔ Die Übungen in drei Sets/Sätzen wiederholen

- ⊙ Konditionstraining in Form von kombinierten Übungen in Bewegung

- ✔ Alternativ kann der Sprint einmal vorwärts und einmal rückwärts erfolgen

- ✔ Die Übungen ebenfalls dreimal wiederholen.



**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)**

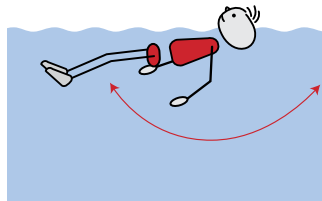
● **Aquadrill – Abschluss**

- Die TN stehen verteilt im Becken auf einer Stelle.

Auf der Stelle sprinten dabei von 50 % der maximalen Geschwindigkeit bis zu 100 % steigern.

Bücksprünge (wie Hocksprünge jedoch mit gestreckten Knien) auf der Stelle.

Bei der letzten Übung befinden sich die TN in gestreckter Rückenlage im Wasser. Die Arme sind seitlich gestreckt. Die Beine werden angewinkelt und nach hinten geführt, so dass sich die TN anschließend in gestreckter Bauchlage befinden. Anschließend zurück in die Ausgangsposition.



Wechsel von Rückenlage in Bauchlage 12 mal wiederholen.

- ◎ Abschluss des Aquadrills mit letztmaligen intensiven Konditionsübungen

- ✔ Die Übungen je dreimal wiederholen

- ✔ Diese Übung kann auch mit gegrätschten Beinen, gestreckten Beinen und seitwärts durchgeführt werden.

**AUSKLANG (5 Minuten)**

● **Atemkontrolle und bewusstes Gehen**

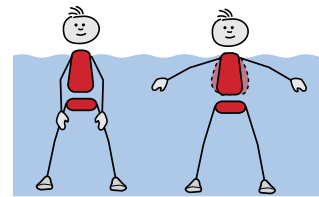
- Die TN suchen sich einen Platz im Becken.

Die TN grätschen die Beine im Stand, heben und senken die Arme und atmen dabei tief ein und aus.

Die TN laufen durch das Becken und setzen dabei bewusst ihre Ferse auf.

- ◎ Cool Down

- ✔ Entspannende Musik wählen



● **Muskelentspannung durch Spannungsaufbau**

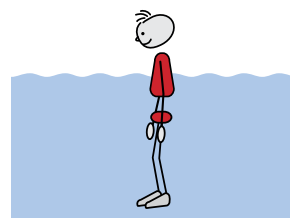
- Die TN stehen schulterbreit im Becken.

Jede/r TN beginnt damit die Beine anzuspannen, dann die Hüfte aufzurichten und Gesäß sowie Bauch anzuspannen. Dann wird die Brust (das Brustbein) gehoben, die Schulterblätter nach hinten unten bewegt und angespannt. Zum Schluss folgen die Arme und der Kopf wird als Verlängerung der Wirbelsäule ebenfalls gehoben.

Diese Position soll nun einige Sekunden gehalten werden, wobei die TN ihre Augen schließen können. Die ÜL gibt das Kommando zur Auflösung der Spannung.

Diese Übung dreimal wiederholen.

- ◎ Entspannung der beanspruchten Muskelgruppen



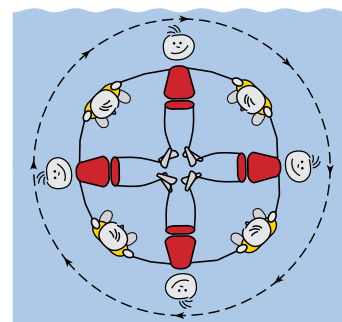
● **Schwerelos**

- Die TN bilden einen Innenstirnkreis und fassen sich an den Händen.

Nun läuft die Gruppe rechts herum durch das Becken. Nach wenigen Sekunden soll jede/r zweite TN ihre/seine Beine in die Mitte des Kreises strecken und die Augen schließen.

Anschließend wird der Kreislauf in die andere Richtung durchgeführt und die anderen zweiten TN können sich schwerelos treiben lassen.

- ◎ Gruppendynamik und entspannender Ausklang





# Rückentraining mit dem Theraband

## Training spezial

### Vorbemerkungen/Ziele

Diese Stunde ist für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen im Bereich Krafttraining und Training mit dem Theraband gedacht.

Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Muskelgruppen, die für einen „starken Rücken“ wichtig sind, kennen und erfahren wie diese trainiert werden können.

Voraussetzung für die korrekte Durchführung der Übungen sind eine gute Körperwahrnehmung und Autostabilisation. Partnerübungen dienen der Realisation von Bewegungswahrnehmungen und Bewegungskorrekturen.

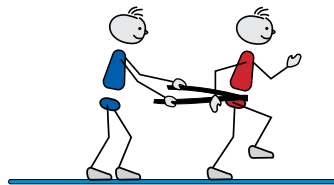
Die Trainingsbelastung sollte sich zumindest teilweise im Hypertrophietraining (Muskelaufbautraining) bewegen. Entsprechende Hinweise werden im Stundenverlauf gegeben.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Pferdchen spielen**
- Die TN bilden Paare.

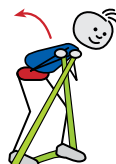
Ein TN hat ein Theraband um die Hüften („Pferd“); der andere TN hält die „Zügel“. Er/sie kann das eigene „Pferd“ in Bewegung (gehen oder locker laufen) rechts oder links herumführen oder stoppen lassen. Bei „Stopp“ muss das „Pferd“ dann seine Bewegung „einfrieren“. Nach ca. 5 Minuten Rollenwechsel



#### SCHWERPUNKT (35 Minuten)

- **Kräftigungsübungen mit dem Theraband**
- Jede/r TN hat ein Theraband und eine Matte.  
Lockere Kreisauflistung mit Matten
- **Kräftigung des Rückenstreckers**
- Die TN stehen auf oder neben ihren Matten.  
Theraband: grün oder blau (Original)

Auf das Theraband stellen und beide Enden mit den Händen in Brusthöhe fixieren. Der Oberkörper ist dabei vorgeneigt. Gegen den Widerstand des Therabandes den Oberkörper aufrichten. Der Rücken bleibt dabei gerade.



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Sportler/innen mit einer guten allgemeinen Fitness und Vorerfahrungen mit dem Theraband sowie Krafttraining

#### Material:

Therabänder (Original: schwarz, blau, grün rot), Matten und Musikanlage / Musik

#### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Spaß an Bewegung, Gewöhnung an das Theraband
- ✓ Bei dem Aufwärmungsspiel ein blaues oder schwarzes Theraband (Original) benutzen.
- ✓ Einsatz von motivierender Musik

- ⊙ Hypertrophietraining: möglichst im muskelaufbauenden Bereich trainieren
- ⊙ Kraftausdauertraining
- ✓ Die Schuhe sollten ausgezogen werden.

- ⊙ Kräftigung der rückenaufrichtenden Muskulatur: Rückenstrecker
- ✓ Hypertrophietraining: 2 – 3 Sätze je 8 – 12 Wiederholungen, dazwischen ca. 45 – 60 Sekunden Pause

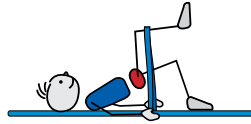
Fitness  
10.2013

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Kräftigung der Gesäßmuskulatur

- ⦿ Die TN liegen auf der Matte.  
Theraband: grün oder blau (Original)

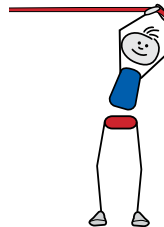
In Rückenlage ein Bein rechtwinklig anheben und das Theraband breitflächig über das Knie legen. Die Hände fixieren das Theraband neben dem Körper. Das Becken anheben. Das Becken wechselweise anheben und senken. Dann die Beinseite wechseln.



### ● Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

- ⦿ Die TN stehen auf oder neben ihren Matten.  
Theraband: rot oder grün (Original)  
Das Band wird entweder an einer Sprossenwand befestigt oder von einem TN gehalten, der leicht erhöht stehen muss.

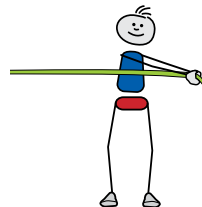
Im Stand wird das Theraband mit beiden Händen mit gestreckten Armen über Kopf gehalten. Gegen den Widerstand des Bandes wird der Oberkörper zur Seite geneigt. Hüfte und Knie bleiben frontal.



### ● Kräftigung der Rumpfortatoren

- ⦿ Die TN stehen auf oder neben ihren Matten.  
Theraband: rot oder grün (Original)  
Das Theraband wird entweder an einer Sprossenwand befestigt oder von einem TN festgehalten.

Das Theraband verläuft parallel zum Boden und kommt von der Seite. Der/die TN steht aufrecht und hält das Band mit beiden Händen und gestreckten Armen vor dem Körper. Der Oberkörper wird gegen den Widerstand des Bandes zur Seite gedreht. Knie und Hüfte bleiben in der frontalen Ebene.



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

### ● Recken und Strecken

- ⦿ Jede/r TN liegt in Rückenlage auf der Matte.

Arme und Beine vom Körper wegstrecken und dabei das Becken hin- und herbewegen.



## Absichten und Hinweise

- ⦿ Kräftigung der beckenaufrichtenden Muskulatur: großer Gesäßmuskel
- ✔ Hypertrophietraining: jede Seite 2 – 3 Sätze je 8 – 12 Wiederholungen, dazwischen ca. 45 – 60 Sekunden Pause oder immer im Wechsel die Seiten trainieren

- ⦿ Kräftigung der seitlichen Bauchmuskulatur und Anteile des breiten Rückenmuskels
- ✔ Kraftausdauertraining: jede Seite 2 – 3 Sätze je 15 – 20 Wiederholungen, dazwischen ca. 30 Sekunden Pause oder immer im Wechsel die Seiten trainieren
- ✔ Die Autostabilisation ist bei dieser Übung sehr wichtig.
- ✔ Als Partnerübung für die Bewegungskorrektur sinnvoll

- ⦿ Kräftigung der queren Bauchmuskeln und der Rotatoren an der Wirbelsäule
- ✔ Kraftausdauertraining: jede Seite 2 – 3 Sätze je 15 – 20 Wiederholungen, dazwischen ca. 30 Sekunden Pause oder immer im Wechsel die Seiten trainieren
- ✔ Die Autostabilisation ist bei dieser Übung sehr wichtig.
- ✔ Als Partnerübung für die Bewegungskorrektur sinnvoll

- ⦿ Mobilisierung der Wirbelsäule, Ausklang der Stunde einläuten
- ✔ Einsatz von Entspannungsmusik



**AUSKLANG (10 Minuten)**

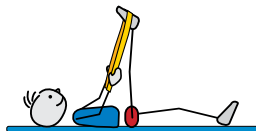
**● Dehnungsübungen mit dem Theraband**

- Jede/r TN hat ein Theraband und eine Matte.  
Lockere Kreisauflistung mit Matten

**● Dehnung der Oberschenkelrückseite**

- Die TN liegen in Rückenlage auf der Matte.

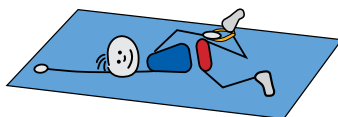
Ein Bein nach oben strecken und das Band um die Fußsohle legen. Das Knie strecken, das andere Bein auf dem Boden ablegen.



**● Dehnung der Oberschenkelvorderseite**

- Die TN liegen in Seitlage auf der Matte.

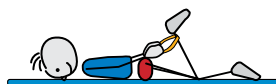
Das untere Bein nach vorne anwinkeln. Das obere Bein wird ebenfalls angewinkelt. Das Theraband liegt um das Sprunggelenk. Mit einer Hand werden beide Enden festgehalten und der Fuß zum Gesäß gezogen. Knie und Hüfte sollte auf einer Linie bleiben. Der Oberschenkel bleibt parallel zum Boden.



**● Dehnung des Hüftbeugers**

- Die TN liegen in Bauchlage auf der Matte.

Ein Bein wird gebeugt und das Theraband um das Sprunggelenk gelegt. Das andere Bein bleibt gestreckt liegen. Mit beiden Händen werden die Enden festgehalten. Das Gesäß wird angespannt und der Fuß wird Richtung Gesäß gezogen. Die Hüfte kann etwas vom Boden abgehoben werden.



- ◎ Verbesserung der Dehnfähigkeit der Muskeln und der Beweglichkeit
- ✔ Einsatz von Entspannungsmusik

- ◎ Verbesserung der Beweglichkeit der beckenstabilisierenden Muskulatur, Dehnung der Beinbeugemuskulatur
- ✔ Die Dehnungsposition ca. 20 Sekunden lang halten, danach Beinwechsel, 2 Durchgänge

- ◎ Verbesserung der Beweglichkeit der beckenstabilisierenden Muskulatur, Dehnung der Beinstreckermuskulatur
- ✔ Die Dehnungsposition ca. 20 Sekunden lang halten, danach Beinwechsel, 2 Durchgänge

- ◎ Verbesserung der Beweglichkeit der beckenstabilisierenden Muskulatur, Dehnung der beckenkippenden Muskulatur
- ✔ Die Dehnungsposition ca. 20 Sekunden lang halten, danach Beinwechsel, 2 Durchgänge



Fotos:  
Bildbank des  
Landessportbundes  
NRW



# Moderate Ausdauerschulung

## Mit dem Reifen

### Vorbemerkungen/Ziele

Die Trainierbarkeit der allgemeinen aeroben dynamischen Ausdauer lässt zwar im Alter nach, jedoch lassen sich bis ins hohe Alter Anpassungsprozesse im Herz-Kreislaufsystem nach angemessenen Mindestbelastungen nachweisen. Ältere Menschen reagieren empfindlich auf hohen Intensitäten, tolerieren aber hohe Belastungsumfänge sehr gut. Ein Training mit geringer Intensität von ca. 65 % der maximalen Herzfrequenz über einen längeren Zeitraum (ab 30 Minuten) wird vom älter werdenden Organismus besser toleriert als ein intensives, zu hoch frequentiertes Training (eine zu hohe Herzfrequenz bedeutet Training im anaeroben Bereich).

Das Stundenbeispiel zeigt Übungs- und Spielformen mit dem Reifen auf, mit denen die Ausdauer im Alter trainiert werden kann.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

##### ● Kleine Aufgaben rund um den Reifen

##### ⦿ Jede/r TN erhält einen Reifen.

- Den Reifen durch die Halle rollen
- Den Reifen mit einem entgegenkommenden TN rollend tauschen

##### ● Reifenrollen

##### ⦿ Die TN bilden eine Gasse.

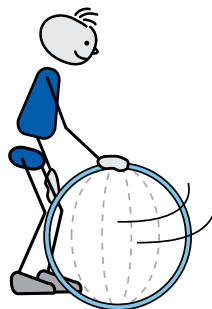
Die TN rollen sich den Reifen zu.

- Den Reifen mit der rechten bzw. linken Hand rollen
- Zwei Reifen gleichzeitig rollen

##### ● Drehen/Zwirbeln des Reifens

##### ⦿ Kreisauflistung

Die TN drehen/zwirbeln ihren Reifen im Wechsel mit der rechten und linken Hand.



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Ältere Frauen und Männer

#### Material:

1 Reifen pro TN, plus 5 – 10 Reifen

#### Ort:

Sporthalle, großer Bewegungsraum

### Absichten und Hinweise

⦿ Allgemeine Erwärmung, Einstimmung auf den Reifen und seine Eigenschaften

✔ Tipp: Reifen mit der flachen Hand rollen

⦿ Reifen zielgenau zurollen

✔ Den Abstand am Anfang nicht zu groß wählen, lieber mit der Zeit vergrößern

✔ Auf quer rollende Reifen achten!

⦿ Vorbereitung auf das erste Ausdauerispiel, Schulung koordinativer Fähigkeiten

✔ Einen großen Kreis bilden (die ganze Halle ausnutzen)

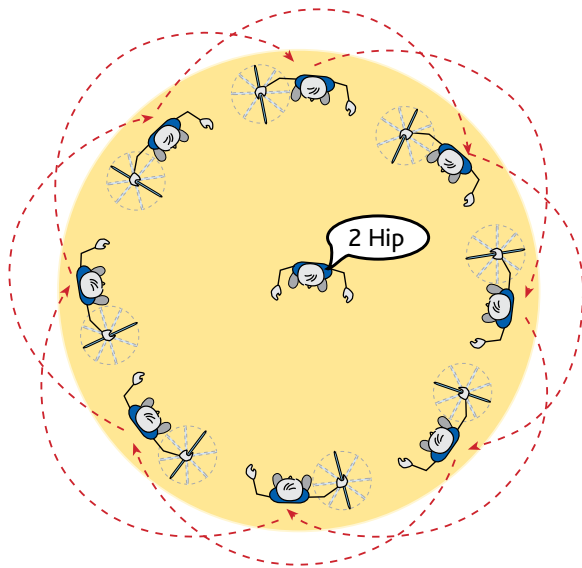
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Hip und Hep

#### ○ Kreisaufstellung

- Auf das Kommando „Hip“ drehen/zwirbeln die TN ihren Reifen und gehen einen Reifen weiter nach links.
- Auf das Kommando „Hep“ drehen/zwirbeln die TN ihren Reifen und gehen einen Reifen weiter nach rechts.
- Die Übungsleitung (ÜL) nennt eine Zahl „1, 2 oder 3“ und das Kommando „Hip“ oder „Hep“: die TN gehen 1, 2 oder 3 Reifen nach links oder rechts.



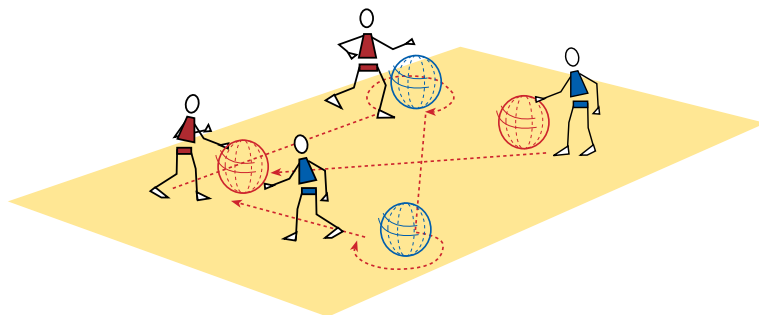
#### ● Haltet alle Reifen in Bewegung!

- Die TN verteilen sich mit ihrem Reifen gleichmäßig in der ganzen Halle.

Die TN drehen/zwirbeln ihren Reifen. Auf ein Startsignal der ÜL startet die Aufgabe: Alle Reifen in Bewegung halten!

Kommt ein Reifen zum Liegen, wird er wieder neu in Bewegung gesetzt.

Die ÜL gibt nach und nach noch mehr Reifen in den Raum.



#### ● Partneraufgaben mit dem Reifen

- Die TN suchen sich eine Partnerin/einen Partner. Jede/r hat einen Reifen und sie stellen sich mit ihrem/ihrer Partner/in in einer Gasse im Abstand 4 – 5 m auf.

Die TN rollen sich die Reifen zu.

- Im Wechsel rechte und linke Hand
- Beide Reifen gleichzeitig zum/zur Partner/in rollen

## Absichten und Hinweise

- ◎ Neben der Förderung der Ausdauerleistung wird auch die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit trainiert.
- ✔ Entsprechend des Leistungsvermögens und der Schnelligkeit der TN kann der Kreis verkleinert oder vergrößert werden.
- ✔ Je nach Fitnesszustand kann die Zahl der zu überspringenden Reifen auf 4 oder 5 erhöht werden.
- ✔ Pulskontrolle und Trinkpause nach dem Spiel

- ◎ Förderung der Ausdauerleistung
- ✔ Hier ist auch Kooperation gefragt! Denn nur dann gelingt es, alle Reifen in Bewegung zu halten.
- ◎ Förderung der Orientierung und Übersicht im Raum
- ✔ Jede/r TN bestimmt seine Laufstrecke selbst.
- ✔ Jede/r TN entscheidet für sich, welcher Reifen sein/ihr nächstes Ziel ist.
- ✔ Jede/r TN kann sich eine Pause verschaffen, wenn er/sie eine braucht.
- ✔ Pulskontrolle und Trinkpause nach dem Spiel

- ◎ Zur Ruhe kommen und doch in Bewegung bleiben
- ✔ Abstand nicht zu groß wählen

Illustratorin:  
Claudia Richter

● **Platzwechsel im Kreis**

- Die TN stehen im Kreis ca. 1 – 2 m voneinander entfernt.

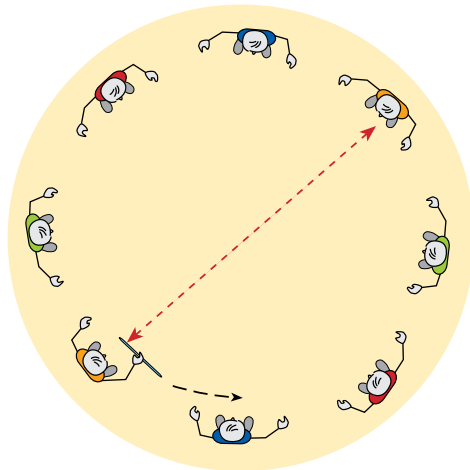
Jede/r TN hat den/die Partner/in von der vorhergegangenen Aufgabe gegenüber stehen.

Die ÜL gibt einen Reifen ins Spiel.

Ein Reifen wird zum rechten Nachbarn gerollt.

Sobald der Reifen die Hand verlässt, muss der Platz mit dem Gegenüber getauscht werden.

Wenn alle das Wechselprinzip verstanden haben, gibt die ÜL einen zweiten Reifen ins Spiel.



- ◎ Förderung der Ausdauerleistung

- ✔ Die Größe des Kreises richtet sich nach dem Leistungsvermögen der TN.
- ✔ Wenn nur ein Reifen die Runde macht, geht der/die Partner/in leer aus und muss immer nur laufen.
- ✔ Bei zwei Reifen muss der zweite Reifen so in das Spiel gebracht werden, dass jeder den Reifen bekommen kann.
- ✔ Die Intensität kann durch mehrere Reifen noch gesteigert werden.
- ✔ Pulskontrolle nach dem Spiel

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)**

● **Reifen sammeln**

- Die TN bilden einen Kreis. Jede/r TN hat einen Reifen.

Ein TN beginnt und rollt seinen Reifen einem/einer beliebigen Mitspieler/in zu. Diese/r Mitspieler/in hat jetzt zwei Reifen.

Die zwei Reifen werden zu einem beliebigen Dritten gerollt usw. Die Anzahl der Reifen wächst also an, bis zum Schluss ein/e TN alle Reifen besitzt.

- ◎ Gemeinsame Abschlussaktion

- ✔ Ist die Anzahl der TN sehr hoch, wird nach der Hälfte der TN die Aufgabe mit einem Reifen neu gestartet.

**AUSKLANG (5 Minuten)**

● **Reflektion und Auswertung der Stunde**

- Die TN stehen im Halbkreis.

Die ÜL fragt, wie sich die TN gefühlt haben.

- ◎ Erfragen, wie sich die TN gefühlt haben (BORG-Skala)

- ✔ Am Ende der Übungsstunde nochmals den Puls kontrollieren

| % der max. Pulsfrequenz      |     | Subjektives Empfinden | BORG-Skala | Atmung                  |
|------------------------------|-----|-----------------------|------------|-------------------------|
| 30%                          |     | 😊 sehr, sehr leicht   | 6 – 7 – 8  | ruhig und tief          |
| 40%                          |     | 🙂 sehr leicht         | 9 – 10     | leicht beschleunigt     |
| Optimaler Gesundheitsbereich | 50% | 🙂 ziemlich leicht     | 11 – 12    | etwas beschleunigt      |
|                              | 60% | 😐 etwas leicht        | 13 – 14    | mehr beschleunigt       |
|                              | 70% | 😓 schwer              | 15 – 16    | sehr beschleunigt       |
| 80%                          |     | 😖 sehr schwer         | 17 – 18    | sehr, sehr beschleunigt |
| 90 – 100%                    |     | 😫 sehr, sehr schwer   | 19 – 20    | hechelnd                |





# Fit mit dem Fitball

## Fitball-Aerobic und Stationstraining

### Vorbemerkungen/Ziele

Heutzutage gibt es in vielen Sporthallen und Bewegungsräumen Fitbälle (auch Physioball oder Pezziball genannt), die wenig genutzt werden. Dabei ermöglicht der große Ball vielseitige Einsatzmöglichkeiten für alle Altersstufen. Er kann als Spielgerät oder zum Training der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten eingesetzt werden. In der Physiotherapie wird der Fitball zur Verbesserung von Haltung, Rumpfstabilität und -kräftigung eingesetzt.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Fitball-Erwärmung in Bewegung**
- Die TN walken nach Musik durch die Halle.

Während des Walkens sollen sich die TN einen Fitball (oder mehrere Fitbälle) frei zuspieren.

Dann soll der Ball/sollen die Bälle nur noch geprellt werden.

Zuletzt sollen sich die TN Fitbälle in zwei Farben mit bestimmten Aufgaben zuspieren: z. B. der grüne Ball wird geprellt, der blaue direkt zugespielt.

#### ● **Fitball-Erwärmung in Bewegung und im Sitzen**

- Jede/r TN hat einen FB.

Die TN Walken durch die Halle (evtl. mit Zusatzaufgaben wie Ball prellen, um den Körper kreisen lassen ...).

Bei Musikstopp setzen sich die TN auf ihren Ball und führen eine Aufgabe durch:

- Auf dem FB mit Füßen auf dem Boden federn
- Auf dem FB hüpfen, dabei Füße vom Boden abheben
- 3 x federn – 3 x hüpfen im Wechsel
- 1 x federn – 3 x hüpfen im Wechsel
- Im Sitz auf dem FB im Wechsel ein Bein nach vorne strecken (ohne Hopfen)
- Im Sitz auf dem FB im Wechsel ein Bein nach vorne strecken (mit Hopfen)
- Im Sitz auf dem FB das Becken langsam kreisen lassen

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene

#### Material:

Fitbälle (Physiobälle, Pezzibälle) in 2 Farben entsprechend der TN-Anzahl, 4 Paar kleine Hanteln, Matten, Musik/Musikanlage

#### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum

### Absichten und Hinweise

- ◎ Allgemeine Erwärmung, Schaffung einer lockeren Gruppenatmosphäre, Ballgewöhnung
- ✔ Fitbälle (FB) in zwei verschiedenen Farben bereithalten
- ✔ **Balldurchmesser:**
  - bis 1,75 m Körpergröße: 65 cm Ballgröße
  - über 1,75 m Körpergröße: 75 cm Ballgröße
- ✔ Die Bälle sollten prall gefüllt sein!
- ◎ Allgemeine Erwärmung, Ballgewöhnung
- ✔ **Balldurchmesser:**
  - bis 1,75 m Körpergröße: 65 cm Ballgröße
  - über 1,75 m Körpergröße: 75 cm Ballgröße
- ✔ Die Bälle sollten prall gefüllt sein!
- ✔ **Sitz-Grundposition auf dem Ball:**

Aufrechter Sitz, Arme hängen locker herunter, die Beine sind etwa hüftbreit geöffnet, Kniebeugung nicht weniger als 90 Grad, die Fersen befinden sich unter den Knien, das Becken nach vorn kippen und das Brustbein aufrichten

Erwachsene/  
Ältere  
12.2013



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (35 Minuten)

#### ● Fitballaerobic (15 Minuten)

- Die TN sitzen im Kreis auf dem Fitball.

Die Übungen (A, B, C, D) werden aneinander gehängt: erst nur Beinbewegung, dann mit Armen.

#### A Nordic Walking auf dem Ball

**Beine:** linker Fuß vor, gleichzeitig rechter Fuß zurück (und umgekehrt)

**Arme:** gegengleich in Laufrichtung mitnehmen

#### B Hampelmann

**Beine:** öffnen und schließen mit Verlust des Bodenkontakts

**Arme:** vor dem Körper überkreuzen bzw. seitlich ausstrecken (wenn die Beine geöffnet sind, sind die Arme überkreuzt)

#### C Step-Touch

**Beine:** vier Schritte nach links, beim 4. Schritt rechtes Knie heben

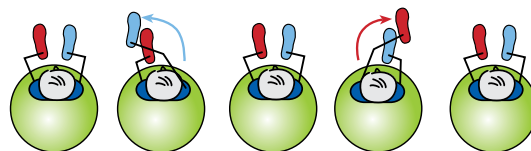
**Arme:** die Arme heben und senken; beim 4. Schritt die Arme von oben nach unten am Knie vorbei ziehen (links – rechts – links – Knie)

**Beine:** dann das gleiche nach rechts

#### D Kreuzung

**Beine:** rechter Fuß kreuzt vor dem linken Fuß (und umgekehrt)

**Arme:** den ballnäheren Arm zur Seite, den anderen hochstrecken



#### ● Stationstraining mit dem Fitball (20 Minuten)

- Je Station 2 TN (TN A und TN B). Je nach TN-Zahl können Stationen auch doppelt besetzt werden.

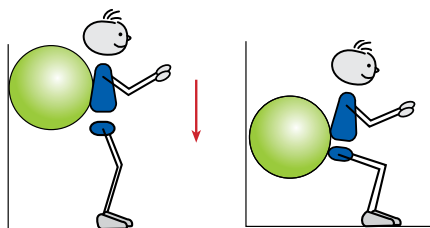
Je TN ein FB, bei Station 3 und 4: ein FB für 2 TN

Durchführung des Stationstraining:

- Übungszeit an jeder Station jeweils 2 Minuten / bei Partnerübungen nach 1 Minute Rollenwechsel
- 1 Minuten Pause: in der Pause wechseln die TN im Uhrzeigersinn zur nächsten Station

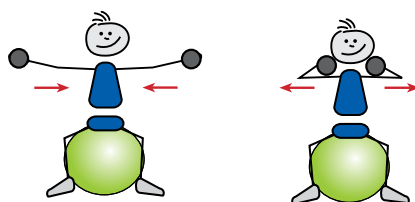
#### Station 1: Aufzug

Die TN stehen mit Rücken zur Wand. Der FB befindet sich zwischen dem Rücken im Lendenwirbelsäulenbereich und Wand. Die TN führen Kniebeugen aus.



#### Station 2: Herkules

Die TN sitzen auf dem FB und halten in beiden Händen ein leichtes Gewicht, z. B. kleine Hanteln. Die Arme sind seitlich ausgestreckt: Unterarme beugen und strecken.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Schulung der allgemeinen, aeroben, dynamischen Ausdauer und koordinativer Fähigkeiten

- ✔ Musiktempo: 120 – 130 bpm

- ✔ Möglicher Aufbau: A, B, AB, C, BC, ABC, D, CD, BCD, ABCD

- ✔ Übungen mit oder ohne Federn durchführen

- ⊙ Rumpfkraftigung und -stabilisierung

- ✔ Allgemeine Hinweise:

- Bei ungerader TN-Zahl springt die Übungsleitung (ÜL) bei Partnerübungen ein
- Musik-CD mit abwechselnd 2 Minuten Trainingsmusik (ca. 120 bpm) und 1 Minute ruhiger Musik

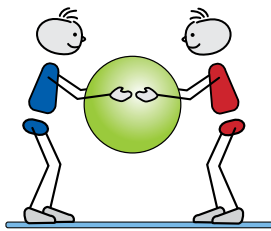
- ✔ Füße hüftbreit auseinander, Fersen bleiben am Boden, Rücken bleibt gerade

- ✔ Ellbogen bleiben auf Höhe der Schultern



**Station 3: Luft aus dem Ball drücken**

TN A und TN B stehen sich gegenüber. Beide halten den FB vor der Brust. Beide drücken gleichzeitig mit den Händen den FB fest zusammen.



- ✔ Spannung 6 – 10 Sekunden halten, kurze Pause und wieder anspannen
- ✔ In der Anspannungsphase ruhig und gleichmäßig weiteratmen

**Station 4: Statue**

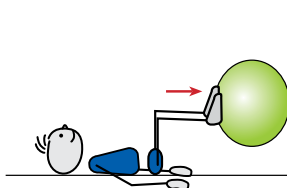
TN A sitzt auf dem FB, die Arme in U-Halte. TN B steht dahinter und versucht, TN A durch Druck an Armen und/oder Oberkörper aus dem Gleichgewicht zu bringen. TN A bleibt wie eine Statue sitzen, egal was TN B macht.



- ✔ Sitz-Grundposition auf dem Ball beachten

**Station 5: Beinpresse**

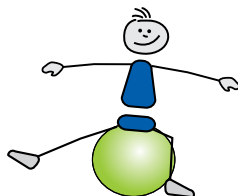
In Rückenlage auf der Matte den FB mit beiden Beinen fest gegen die Wand drücken (Beine in Stufenposition).



- ✔ Bauch und Po anspannen, Bauchnabel nach innen ziehen, Rücken bleibt am Boden
- ✔ Ca. 6 – 10 Sekunden Druck aufbauen, dann entspannen – kurze Pause und wieder anspannen
- ✔ In der Anspannungsphase ruhig und gleichmäßig weiteratmen

**Station 6: In Balance**

Sitz auf dem FB mit beiden Armen seitlich ausgestreckt. Abwechselnd ein Bein ausstrecken und halten.



- ✔ Sitz-Grundposition auf dem Ball beachten
- ✔ Variante: zusätzlich die Fußspitze ran ziehen und strecken oder gestrecktes Bein heben und senken.

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)**

● **Fitball-Erholung**

- Jeder TN holt sich eine Matte und legt sich in Rückenlage auf die Matte. Die Füße liegen auf dem FB (Stufenlagerung) und die Arme locker neben dem FB.

Die TN lassen ihren FB vor und zurück (Beine beugen und strecken) rollen. Dann den FB langsam hin und her rollen lassen (Beine nach links/rechts pendeln lassen).

- ◎ Ruhiger Abschluss, aktive Erholung nach der Belastung
- ✔ Evtl. ruhige Musik im Hintergrund

**AUSKLANG (10 Minuten)**

● **Fitball-Entspannung**

- In Rückenlage auf der Matte die Beine auf den Ball legen (Stufenlagerung)

Die TN lassen ihren Atem ruhig fließen: tief durch die Nase ein und durch den Mund in den Bauch einatmen.

Die ÜL liest eine Entspannungsgeschichte vor.

- ◎ Entspannung, Abschalten vom Alltag, zur Ruhe kommen
- ✔ Ruhige Entspannungsmusik





# Globalissimo

## Eine bewegte Reise durch die Kontinente

### Vorbemerkungen/Ziele

Globalissimo ist ein Brettspiel, bei dem die Spieler/Spielerinnen durch die Länder der Kontinente Asien, Amerika, Afrika, Europa und Ozeanien mit ihren Spielsteinen reisen und Fragen beantworten müssen. Das Spiel stellt den Ausgangspunkt dieses Stundenbeispiels dar. Im Laufe der Stunde werden unterschiedliche sportliche Aktivitäten ausgewählter Länder durchgeführt, die einen Akzent der kulturellen Bewegungstradition ausmachen.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Ab 16 Jahren

#### Material:

6 Matten, 4 Medizinbälle, 4 Stäbe, 4 Seilchen, 4 Reifen, 4 Kurzhanteln, 4 Bälle, Igelbälle Musik

#### Ort:

Sporthalle

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

##### ● Globetrotter unterwegs

- In der Halle werden für die Darstellung der Weltkarte 6 Matten ausgelegt. Jede Matte symbolisiert einen (Teil-) Kontinent. 36 Karteikarten sind auf der einen Seite mit je 6 Länder-, Städte- oder Flussnamen der entsprechenden Kontinente beschriftet. Auf der anderen Seite sind Bewegungsaufgaben vermerkt.

Die TN bilden Paare und ordnen die Karteikarten den entsprechenden Kontinenten zu. Je nach Gruppengröße erhält ein Paar 2–3 Karten.

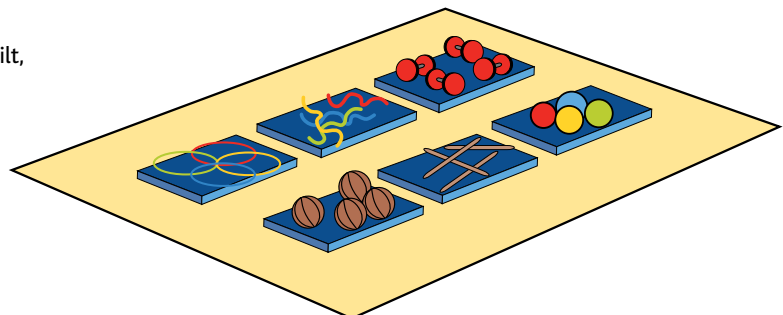
- ⊙ Einstimmen mit Geh-, Lauf-, Koordinations-, Beweglichkeits- und Kräftigungsaufgaben

- ✔ Groß und deutlich schreiben

- ⊙ Orientierung auf der Weltkarte: Was liegt wo?

- Auf den Matten werden die Geräte verteilt, die für die Aufgaben benötigt werden.

- Südamerika: 4 Medizinbälle (MB)
- Nordamerika: 4 Reifen (R)
- Europa: 4 Seilchen (S)
- Asien: 4 Kurzhanteln (KH)
- Ozeanien: 4 Bälle (B)
- Afrika: 4 Stäbe (ST)



- Nach dem Aufbau erhalten die Paare von der Übungsleitung (ÜL) eine „Reisekarte“. Auf dieser steht eine Reihenfolge von 6 Städten, Flüssen oder Ländern. Die TN reisen von Ort zu Ort und führen die entsprechenden Aufgaben durch. Wenn die Reise abgeschlossen ist, erhalten sie vom ÜL eine neue Reisekarte.

- ✔ Pro Kontinent eine Stadt, ein Fluss oder ein Land
- ✔ Die TN können gehen oder laufen.
- ✔ Pro Aufgabe ca. 1 Minute



## Stundenverlauf und Inhalte

## Absichten und Hinweise

### Übungsbeispiele „Südamerika“

- **Bogota:** Auf der Stelle gehen und den MB dem/der Partner/in laufend zuwerfen und fangen
- **Orinoco:** Auf der Stelle gehen und den MB um die Hüfte kreisen lassen
- **Paraguay:** Auf der Stelle gehen und den MB über Kopf hochstemmen und wieder zur Hüfte absenken
- **Amazonas:** Den MB mit der rechten Hand hochstoßen und auffangen
- **Caracas:** Den MB mit der linken Hand hochstoßen und auffangen
- **Uruguay:** Auf der Stelle gehen und den MB mit beiden Händen in Brusthöhe nach vorn und zurück bewegen



### SCHWERPUNKT (20 Minuten)

#### • Kling Klong (Neuseeland – Ozeanien)

- Jede/r TN erhält zwei Stäbe. Die TN bilden Paare und stehen sich gegenüber. Alle Paare stehen im Kreis.



- Förderung des Rhythmusgefühls, der Kreativität und der Kooperation
- Gemeinsam etwas erarbeiten, eigene Ideen einbringen und die Ideen des anderen aufnehmen

#### Aufgaben mit den Stäben:

- Mit den Stockenden auf den Boden klopfen
- Die Gruppe versucht, einen gemeinsamen Rhythmus zu finden.
- Ohne diesen gemeinsamen Grundrhythmus aufzugeben, die Stäbe gegeneinander schlagen
- Die benachbarten Paare mit einbeziehen
- Die Stäbe zwischenzeitlich zuwerfen
- Die Paare erarbeiten eine kleine Choreografie.

- Kling-Klong – von den Ureinwohnern Neuseelands den Maoris erfunden – verrät Sinn für Stil und Kooperation. Sein wesentliches Element ist der Rhythmus, der nach alter Tradition gegen den Hintergrund eines fließenden Gesanges variiert wird.
- Ideen der TN aufnehmen

#### • Der bewegliche Stern (Kamerun – Afrika)

##### Spielidee:

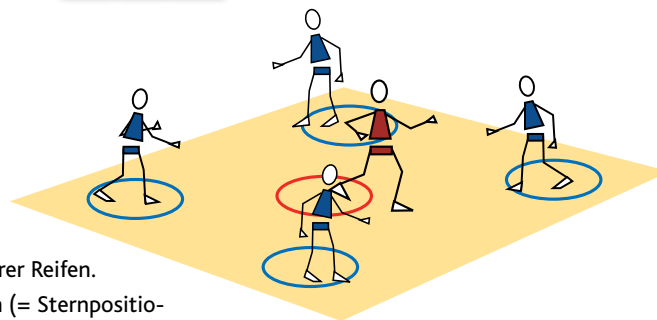
Die Sterne wechseln ihre Positionen und die Sternschnuppe versucht, eine der freigewordenen Position zu besetzen.



- Förderung der Reaktion, Schnelligkeit und Kooperation
- Die Aufgabe ist nur gemeinsam zu meistern.

#### • Spielorganisation:

- Es werden 4 Reifen an den Ecken eines etwa 4 m x 4 m großen Quadrats ausgelegt. Das sind die Sternpositionen. Sie werden mit je einem/einer Spieler/in („Sterne“) besetzt.
- In der Mitte des Quadrats befindet sich ein weiterer Reifen.
- 5 TN bilden eine Gruppe. 4 TN besetzen die Ecken (= Sternpositionen). Der/die 5. TN (= Sternschnuppe) steht in der Mitte.
- Die „Sterne“ versuchen nun, durch Absprachen und Finten ihre Positionen zu wechseln, ohne dass die „Sternschnuppe“ eine freie Sternposition besetzt kann.
- Gelingt dies, ist der „Stern“ ohne Sternposition die neue „Sternschnuppe“.
- Die Sternposition gilt als besetzt, wenn mindestens ein Fuß im Reifen steht.



- Die Reifen mit Kreppband am Boden befestigen, damit die Spieler/innen auf den Reifen nicht ausrutschen.
- Die Gruppe bestimmt die Besetzung der Positionen selbst.
- Dieses Spiel kann eine sehr große Dynamik entwickeln!

Illustratorin:  
Claudia Richter

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)**

● **Country Line Dance „Electric Slide“ (USA – Nordamerika)**



- Blockaufstellung  
Country-Musik

**Tanzbeschreibung**

● **Zählzeit 1–4**

Grapevine nach rechts: rechter (re) Fuß Schritt nach rechts; linker (li) Fuß kreuzt hinter dem re Fuß; re Fuß Schritt nach rechts; li Fuß: Brush (Ferse streift unbelastet flüchtig über den Boden)

● **Zählzeit 5–8**

Gegengleich wiederholen

● **Zählzeit 9–12**

3 Schritte rückwärts: re, li, re  
li Ferse vor – Tipp

● **Zählzeit 13–16**

Gewicht auf den li Fuß verlagern  
Re Fuß rück - Tipp  
Gewicht auf den re Fuß verlagern  
li Fuß Ferse vor – Tipp

● **Zählzeit 17–18**

Gewicht auf li Fuß  
re Fuß Brush mit ¼ Drehung.

- ◎ Gemeinsames Erleben von Rhythmik, Lebensfreude bei Musik und Tanz
- ✔ Bei dem ausgesuchten Tanz handelt es sich um einen einfachen Mitmachanz.
- ✔ Die Schritte sind einfach gewählt, so dass der Tanz schnell erlernt werden kann.
- ✔ Hineinhören in die Musik und dann gleich mit Musik starten
- ✔ Präsentation des Tanzes mit Musik auf YouTube: <http://www.youtube.com/watch?v=QK10-x2CGIM>
- ✔ Bei ungeübten Gruppen die Drehung weglassen
- ✔ Hinweis zu Schritt und Drehung: Linker Fuß vor mit 1/4-Linksdrehung auf dem linken Ballen, re Fuß Brush (Ferse streift unbelastet flüchtig über den Boden)

**AUSKLANG (5 Minuten)**

● **Entspannung (Europa)**

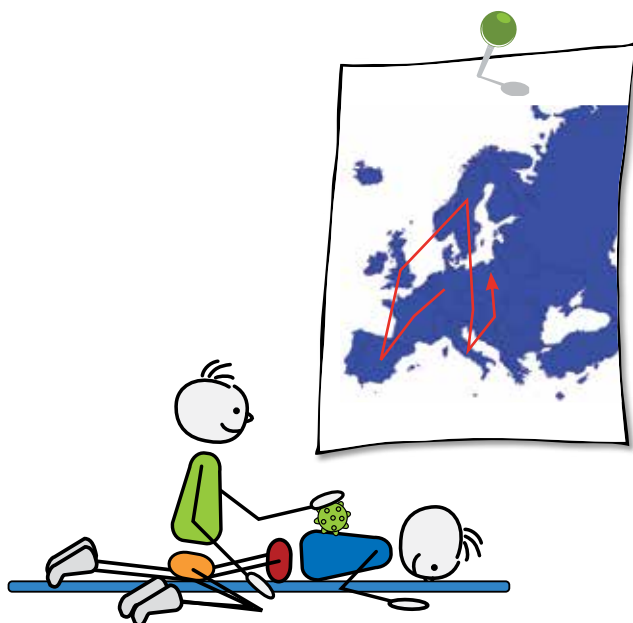
- Die TN bilden Paare. Jedes Paar bekommt einen Igelball.

Die ÜL erzählt eine Geschichte mit dem Reiseweg:

„Eine Reise über den Rücken durch Europa mit dem Igelball“.

Die TN gestalten den Massageweg auf dem Rücken des Partners/der Partnerin.

- ◎ Anregung der Fantasie, sich einlassen auf den anderen
- ✔ Entspannungsmusik  
Musik abspielen unter: <http://goo.gl/rFEfCK>
- ✔ Gemafreier Download des Musikstückes „Shinyang Sunrise“ vom Vereinspraxisportal für Übungsleiter/innen des Landessportbundes NRW: <http://goo.gl/4ajBQn>





# Den Körper wahrnehmen – mit Sinn und Würde

Welche Potenziale können in ruhiger, bewusster Bewegung entdeckt werden?

## Vorbemerkungen/Ziele

„Was spüren Sie jetzt von ihrem Körper?“

... im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen.

Diese Frage – mitunter in einer Sport- oder Gymnastikhalle etwas ungewöhnlich – verweist auf Aspekte von Besinnung und „innerem“ Erforschen.

Das bewusste Wahrnehmen von Muskeln, Gelenken und deren Verbindungen (Propriozeption) ist ein traditionsreiches Element von Bewegungskulturen, die sich mit der Förderung wacher Aufmerksamkeit und psychophysischer Ausgeglichenheit sowie Achtung und Wohlwollen zu sich selbst und anderen beschäftigen.

### Literaturtipp:

Charlotte Selver (Hrsg.) / Charles W. Brooks (Autor): Erleben durch die Sinne. Junfermann-Verlag, Paderborn, 2005

Kapitel II: „Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen – Die vier Würden des Menschen“

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

Jüngere und ältere Erwachsene

### Material:

Gymnastikmatten oder Decken,

Papier und Buntstifte

### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum oder Bewegungsraum

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

#### ● Begrüßung

- Sitzkreis am Boden oder Kreisaufstellung

Begrüßung und Einstieg in das Thema

#### ● Den Raum wahrnehmen

- Bewegen im und durch den gesamten Raum

Den Körper leicht ausschütteln und die Arme ausschwingen. Dann durch den Raum gehen mit den Fragen:

- „Wie ist der Raum gestaltet?“  
(Größe, Lichtverhältnisse, Bodenbeschaffenheit, Wände ...)
- „Welche Plätze sind vertraut, welche eher unbekannt?“
- „Welche Gegenstände und Materialien fallen heute auf?“

#### ● Reflexion der Raumwahrnehmung

- Kreisaufstellung

Abfragen der Erkundungsphase

„Was haben Sie während der Beschäftigung mit dem Raum erfahren und bewusst wahrgenommen?“

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Ankommen und Einstimmung in der Gruppe, Raum für Fragen und Anmerkungen

- ⊙ Ankommen der TN im Raum und allmähliches Hinführen zum Thema

- ✔ Jede/r TN erkundet den Raum eigenständig.

- ⊙ Reflexion der Wahrnehmung, Feedback geben
- ✔ Möglichst kurze Rückmeldungen



Autoren:  
Dagmar Tiemeier  
& Klaus Becker

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- Im Raum bewegen
- Freies Bewegen im Raum

Die TN gehen in flottem Tempo kreuz und quer durch den Raum und werden dann allmählich langsamer.

- Jetzt
- Die TN verteilen sich nach Belieben im Raum.

Die TN suchen sich einen Platz und lassen sich dort auf der Unterlage (Matte oder Decke) nieder.

„Welche Körperteile berühren jetzt den Boden?“

- Körper durchtasten I
- Rückenlage auf der Unterlage

Die TN gehen in die Rückenlage, strecken ihre Beine aus und legen die Arme neben dem Oberkörper ab.

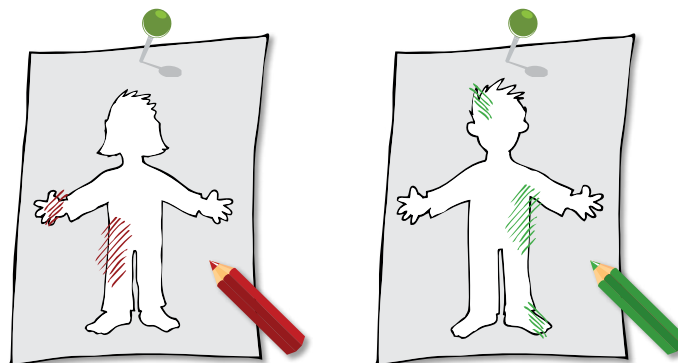
Dann „tasten sie ihren Körper durch“:

- „Wie liegt meine rechte/linke Ferse auf dem Boden?“  
(dann Beine, Becken, Wirbelsäule, Arme, Schultern, Nacken bis zum Kopf)
- „Welche Körperteile sind in deutlichem Kontakt zur Unterlage und welche nicht?“

- Bodenkontakte aufmalen
- Jede/r TN bekommt ein Blatt Papier (DIN A4 oder größer) und Buntstifte.

Die TN setzen sich auf und zeichnen den Umriss ihres Körpers auf das Blatt Papier und markieren die Körperstellen, die spürbar Bodenkontakt hatten.

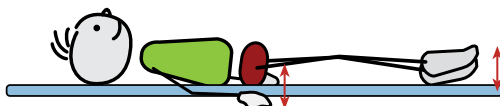
Nach der Fertigstellung Bild und Stifte neben die Matte legen.



- Gelenke mobilisieren
- Die TN begeben sich wieder in die Rückenlage und bewegen/mobilisieren die Gelenke leicht und langsam:

- Füße kreisen
- Knie beugen, strecken, schaukeln
- Becken rollen
- Schultern leicht hochziehen
- Kopf nach rechts und links rollen
- etc.

- Körperteil anheben
- Einen Arm oder ein Bein (rechts wie links) 2–3 cm vom Boden abheben, das Gewicht für einen Moment halten, und dann das Körperteil allmählich wieder auf den Boden zurücklegen.
- 2–3 Wiederholungen



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Herzkreislaufaktivierung

- ⊙ Sich auf ruhiges und konzentriertes Arbeiten einstellen

- ✔ Auf ausreichenden Abstand voneinander achten (ca. 2 m)

- ⊙ Sich auf das Wahrnehmen konzentrieren und Wahrgenommenes möglichst nicht bewerten

- ✔ Bitte keine Überlegungen anstellen, wie es evtl. sein sollte. **Es gibt kein „Richtig oder Falsch“.**

- ⊙ Das Wahrgenommene bildlich festhalten

- ⊙ Behutsames und aufmerksames Umgehen mit sich selbst

- ✔ Anstrengendes Arbeiten vermeiden, nicht bis zum vollen Bewegungsumfang die Gelenke bewegen: „Halte es einfach, weniger ist manchmal mehr!“

- ⊙ Propriozeptive Aktivierung

- ✔ Fragen:
  - „Gibt es Unterschiede zwischen rechts und links?“
  - „Können Sie das ganze Gewicht von Arm oder Bein auf den Boden ablegen?“

Illustratorin:  
Claudia Richter



● **Körper durchtasten II**

Die TN „tasten erneut ihren Körper durch“ und erspüren die Auflagepunkte von den Fersen bis zum Kopf auf dem Boden.

Anschließend auf der Unterlage dehnen, räkeln, rollen und mit wenig Anstrengung über eine Körperseite in den Sitz kommen.

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)**

● **Bodenkontaktbild vervollständigen**

○ Mit Matten/Decken einen Sitzkreis bilden

Die TN nehmen ihr Blatt und Stifte und vervollständigen ihr Bild.

„Was hat sich verändert?“

Es besteht zudem die Möglichkeit zum verbalen Austausch.

**AUSKLANG (10 Minuten)**

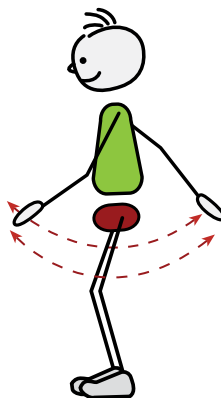
● **Abklopfen und Ausstreichen**

Behutsames und wohlwollendes Abklopfen mit lockeren Händen/Fäusten von ausgewählten Körperregionen. Anschließend Körperregionen ausstreichen, z. B. von der Schulter bis zur Hand.

● **Arme ausschwingen**

○ Kreisaufstellung

Mit möglichst wenig Anstrengung in den Stand kommen und die Arme entspannt ausschwingen.



● **Nachspüren**

○ Bewegen im und durch den gesamten Raum

Jede/r TN geht in einem ihr/ihm angenehmem Tempo durch den Raum und spürt für einige Momente dem erlebten Geschehen nach.

Anschließend Verabschiedung in Bewegung mit Hand- und/oder Blickkontakt.

⊙ Die Eigenwahrnehmung intensivieren

✔ Frage:

- „Hat sich etwas am Zustand verändert, gibt es Unterschiede zum ersten Erspüren der Bodenkontakte?“

⊙ Das Wahrgenommene integrieren

- ✔ Veränderungen wie „Das fühlt sich schwerer/leichter an.“ können auf eine Tonisierung des Gewebes hindeuten.

⊙ „Angeregt“ in die Abschlussphase

✔ Fragen:

- „Kann der Atem frei fließen?“
- „Was tut mir gut?“

⊙ Schulterbereich und Arme lockern

⊙ Integration und Abschied

- ✔ Zum guten Schluss: „Bitte Stifte und Papier einsammeln, Matten einrollen, Decken zusammenlegen und zurückbringen.“





# Laufen mit Hund

## Zweibeiner und Vierbeiner gemeinsam sportlich im Wald

### Vorbemerkungen/Ziele

Bei „Laufen mit Hund“ steht bei gemeinsamer sportlicher Bewegung im Wald das moderate Ausdauertraining sowie Kraft- und Geschicklichkeitsübungen für Mensch und Hund auf dem Programm.

Voraussetzungen:

- Lauffreude und gesundheitliche Unbedenklichkeit von Mensch und Hund
- Grundgehorsam, Leinenführigkeit und gute Sozialverträglichkeit des Hundes
- Mindestalter des Hundes: 1 Jahr
- Hunde-Haftpflichtversicherung ist nachzuweisen

Bei allen Spielen und Bewegungsformen steht die Sicherheit im Vordergrund. Das heißt, immer darauf achten, dass alle Aktionen für einen selber, für den Hund, für alle Beteiligten und Passanten und die Natur sicher sind (<http://www.stadt-koeln.de/buergerservice/themen/gruen/unterwegs-in-wald-und-flur/>). Die Übungsleitung (ÜL) sollte neben sportfachlichen Kenntnissen auch Hundenerfahrung haben.

**Hinweis:** „Laufen mit Hund“ stellt kein Hundetraining dar!

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Ankommen / Begrüßung

Evtl. Hunde ein paar Minuten auf der ausgewiesenen Hundewiese toben lassen

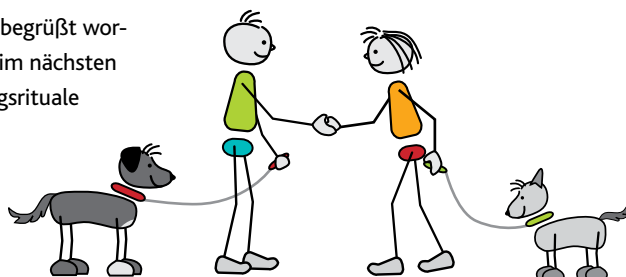
##### ● Begrüßungsrituale

- Die Mensch-Hund-Teams (Hunde sind angeleint) walken kreuz und quer über einen Wiesenteil.

Treffen sich zwei Mensch-Hund-Teams begrüßen sich die Menschen mit unterschiedlichen Begrüßungsritualen, die die Übungsleitung vorher angesagt hat:

- Rechte Hand schütteln
- Linke Hand schütteln
- Rechte Füße aneinander tippen
- Linke Füße aneinander tippen
- Eine Hand über Kopfhöhe abklatschen

Nachdem so alle anderen Teams begrüßt worden sind, sollen die Menschen beim nächsten Zusammentreffen alle Begrüßungsrituale aneinander reihen.



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

90 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Bis zu 10 lauffreudige Mensch-Hund-Teams

#### Material:

Vierbeiner: Leine und am besten mit Geschirr  
Zweibeiner: funktionelle Bekleidung und gute Lafschuhe

#### Ort:

Wiese und Wald

#### Literaturempfehlungen:

Lily Merklin: Dogging – Fit mit Hund. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart, 2003

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung, Mensch und Hund nehmen zu den anderen TN Kontakt auf

- ⊙ Herz-Kreislauf-Aktivierung, Kontaktaufnahme zu den anderen Mensch-Hund-Teams

- ✓ Wiese vorher auf Buddellöcher und „Tretminen“ untersuchen!

- ✓ Während der Begrüßung den Hunden evtl. die Möglichkeit geben, sich auch nochmals zu beschnüffeln.

**Autorinnen:**  
Ellen und Fenja  
Berghaus

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- **Einwalken**
- Vom Ausgangspunkt in den Wald walken

Gemeinsam walken die Mensch-Hund-Teams zur Laufstrecke. Nachdem die Hunde sich ausgetobt haben und das Prinzip des Folgens an der Leine geübt haben, kann es losgehen. Das „Einwalken“ soll dazu beitragen, dass nicht direkt mit zu hohem Tempo in das Lauftraining eingestiegen wird.

- **Joggen im Wald**

- Die Mensch-Hund-Teams laufen gemeinsam in der Gruppe. Die Hunde sollten an der Leine geführt werden.

Je nach Leistungsstand der Menschen kann ein Training in Form der Dauer- oder Intervallmethode (Laufen am Stück über einen längeren Zeitraum) oder in Form eines Intervalltrainings (Laufen und Gehen im Wechsel) erfolgen.

#### Lauf Tipps

- Nur so schnell laufen, dass man sich mit den anderen TN unterhalten kann und genug Luft hat, um mit dem Hund zu kommunizieren.
- In einem gleichmäßigen Tempo laufen
- Auf eine gleichmäßige Atmung achten
- Ggf. mit Herzfrequenzmesser laufen. Dabei sollte die Trainingsintensität zwischen 65 und 80 % der maximalen Herzfrequenz liegen.
- Laufstrecke variieren

Es kann auch ein abwechslungsreiches „Intervalltraining“ mit Pausen, in denen Mensch und Hund Aufgaben erfüllen müssen, gestaltet werden (s. Waldaufgaben für den Mensch und Waldaufgaben für den Hund).

- **Toben auf der ausgewiesenen Freilauffläche**

- Ergibt sich während des Laufens auf der Laufstrecke die Möglichkeit, die Hunde auf einer ausgewiesenen Freilauffläche frei laufen zu lassen, sollte diese Möglichkeit genutzt werden.

### Waldaufgaben für den Mensch

- **Baum wegschieben**

Jede/r TN sucht sich einen Baum, den er/sie laufenderweise mit beiden Händen wegzuschieben versucht.



- **Baum-Liegestütz**

Jede/r TN stellt sich mit einer Armlänge Abstand vor einen Baum. Die Handflächen werden gegen den Baumstamm gelegt und die Arme gebeugt und gestreckt.



- = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ▼ = Hinweis

## Absichten und Hinweise

- ◎ Einstieg in das Lauftraining
- ▼ Verhaltensregeln beachten!
- ▼ **Wichtiger Hinweis:** Während des Lauftrainings den Hunden die Möglichkeit geben, an Bächen zu trinken. Auch der Mensch sollte auf seine Trinkpausen achten!
- ◎ Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- ▼ Verhaltensregeln im Wald beachten!
- ▼ Wenn die Gruppe nur zwei bis drei Mensch-Hunde-Teams groß ist und die Hunde gut abrufbar sind, kann man sie auch im Freilauf mitlaufen lassen.
- ▼ Berechnung der Trainingsherzfrequenz nach der Altersformel  
*Maximale Herzfrequenz (max. HF) in Schläge/Minute = 220 minus Lebensalter*

| Trainingsziel   | Prozent der max. HF |
|---|---------------------|
| Stabilisierung der Gesundheit, Stressreduktion, Prävention, Regeneration, Reduktion der Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem | 50 - 60 %           |
| Gewichtsreduktion, Aktivierung des Fettstoffwechsels, Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Arbeit                                      | 60 - 75 %           |
| Verbesserung der aeroben Kapazität, Fitness   | 70 - 85 %           |

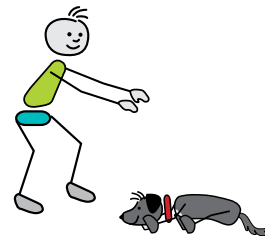
- ◎ Spiel und Spaß für den Hund im Freilauf
- ▼ Die Pausenlänge für die Menschen, während die Hunde auf der Freilauffläche frei laufen, sollte in Abhängigkeit von den Witterungsbedingungen gestaltet werden. Wichtig ist, dass die Menschen nicht auskühlen.
- ◎ Muskelkräftigung und Koordinationsschulung für den Mensch
- ▼ Während die Menschen ihre Übungen durchführen, sollen die Hunde ruhig im Sitz oder Platz bleiben.
- ▼ Der gesamte Rumpf wird dabei unter Spannung gehalten (Ganzkörperspannung – nicht ins Hohlkreuz fallen!).

**Illustratorin:**  
Claudia Richter



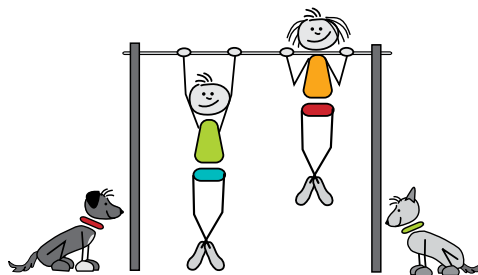
● **Kniebeuge**

Jede/r TN stellt sich hüftbreit hin und führt Kniebeugen aus. Dabei nicht tiefer als 90 Grad im Kniegelenk gehen.



● **Klimmzüge**

Wenn es dich Möglichkeit gibt, an einem starken Ast oder einer Reckstange auf dem Trimm-Dich-Pfad Klimmzüge ausführen.



**Waldaufgaben für den Hund**

● **Baumstamm-Balancieren**

Die Hunde sollen über einen auf dem Boden liegenden Baumstamm balancieren. Wenn möglich auf dem Baumstamm drehen und wieder zum Anfang zurück balancieren. Dabei wird der Hund von seinem Menschen neben dem Baumstamm begleitet.



● **Sitz auf dem Baumstammstumpf**

Findet man einem Baumstammstumpf am Wegesrand, kann der Hund hochspringen und auf darauf Sitz machen. Je nach Umfang des Stumpfes, den Hund auch im Stand auf dem Stumpf sich drehen lassen.



● **Baumslalom**

Gemeinsam läuft das Mensch-Hund-Team um Bäume, Baumstämme und andere Hindernisse am Wegesrand Slalom.

● **Gegenstände-Suchen**

Am Wegesrand versteckt der Mensch hinter einem Holzstoß oder Busch oder unter einem kleinen Blätterberg einen Gegenstand (Leckerli, Stock, Lieblingsspielzeug etc.), den der Hund dann suchen soll.

◎ Koordinations- und Aufmerksamkeits-schulung für den Hund

✔ Wie beim Agility können die Hunde über alles, was stabil, griffig und breit genug ist, balancieren.

✔ Eine gute Übung zur Kräftigung der Hinterhand des Hundes ist es auch, wenn der Hund nur mit den Vorderpfoten auf den Baumstamm steigt und dort einen Moment in der Position stehen bleibt.

✔ Die anderen Mensch-Hund-Teams können sich auch als „Slalomstangen“ aufstellen.

✔ Am Anfang die Gegenstände an einfach auffindbaren Stellen verstecken.

*Variation:* Der Mensch eines Mensch-Hund-Teams versteckt sich. Der Hund bleibt bei dem Rest der Gruppe und soll die Gruppe dann zu seinem Mensch führen.

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)**

● **Slalomlauf in der Gruppe**

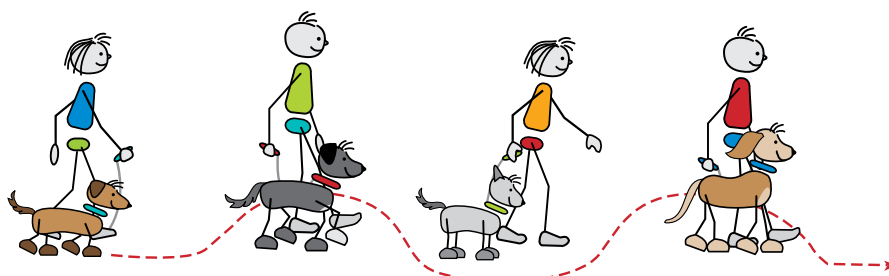
☉ Alle Mensch-Hund-Teams laufen in einer Reihe mit einem Meter Abstand hintereinander her.

Das hinterste Mensch-Hund-Team umrundet die anderen Teams im Slalom bis es am Anfang der Reihe angekommen ist. Dann startet das neue letzte Team, usw. bis alle Teams einmal die Gruppe im Slalom durchlaufen haben.

◎ Moderate Ausdauerschulung, abwechslungsreiches Laufen

✔ Darauf achten, dass die Abstände zwischen den Mensch-Hund-Teams in der Reihe nicht zu eng werden.

✔ Das Mensch-Hund-Team am Anfang der Reihe darf nicht zu schnell laufen.

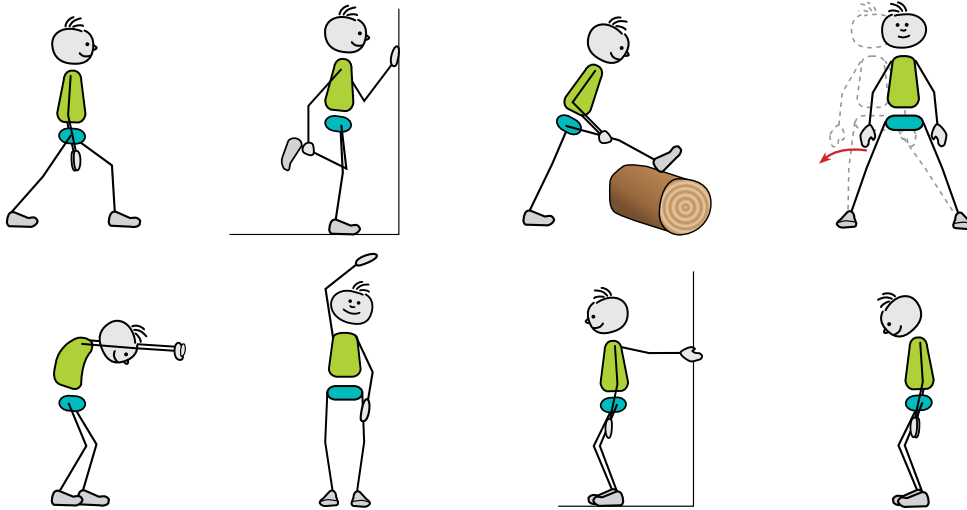




## Stundenverlauf und Inhalte

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

- Cool down
- Gemeinsam walken die Mensch-Hund-Teams vom Wald zum Ausgangspunkt (Wiese) zurück.
- Dehnungsübungen für den Mensch
  - Dehnung der Wadenmuskulatur
  - Dehnung der vorderen und hinteren Beinmuskulatur
  - Dehnung der Adduktoren
  - Dehnung der Rückenmuskulatur
  - Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur
  - Dehnung der Brustmuskulatur
  - Dehnung der Nackenmuskulatur



- Sanfte Ganzkörpermassage für den Hund

Gleichmäßig und langsam mit ruhigen und langen Bewegung in Richtung des Haarwuchses dem Hund am ganzen Körper, von vorne nach hinten und von oben nach unten, über das Fell streichen.



Fotos:  
Ellen Berghaus

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Cool down
- ⊙ Für uns Menschen ist es fast schon normal, die beanspruchten Muskeln nach dem Training zu dehnen, aber auch dem Hund tun Lockerungsübungen für die Muskeln gut und tragen zu seinem Wohlbefinden bei.

- ✔ Voraussetzung für die Massageberührungen ist, dass der Hund sich entspannen kann und seine Muskeln locker lässt. Die meisten Hunde entspannen sich am besten im Liegen.
- ✔ Mit der flachen Hand den Hund am ganzen Körper mit leichtem Druck, so dass es dem Hund angenehm ist, abstreichen.



# Mölkky

Ein finnisches Geschicklichkeitsspiel für Jung und Alt

## Vorbemerkungen/Ziele

Das Wurfspiel „Mölkky“ ist das weltweit meistverkaufte Freiluftspiel. Doch auch in der Sporthalle kann dieses Spiel durchgeführt werden.

Bei dem Spiel handelt es sich um zwölf hochkant stehende Spielhölzer, auf die mit einem Wurfholz geworfen wird. Ziel des Spiels ist es, exakt fünfzig Punkte zu erreichen.

Konzentration, Zielgenauigkeit, strategische Überlegungen und ein Schuss Risikobereitschaft zählen zu den Eigenschaften, die zum Erfolg führen.



Mölkky unter: <http://de.wikipedia.org/wiki/Mölkky>

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

#### ● Wurfkette

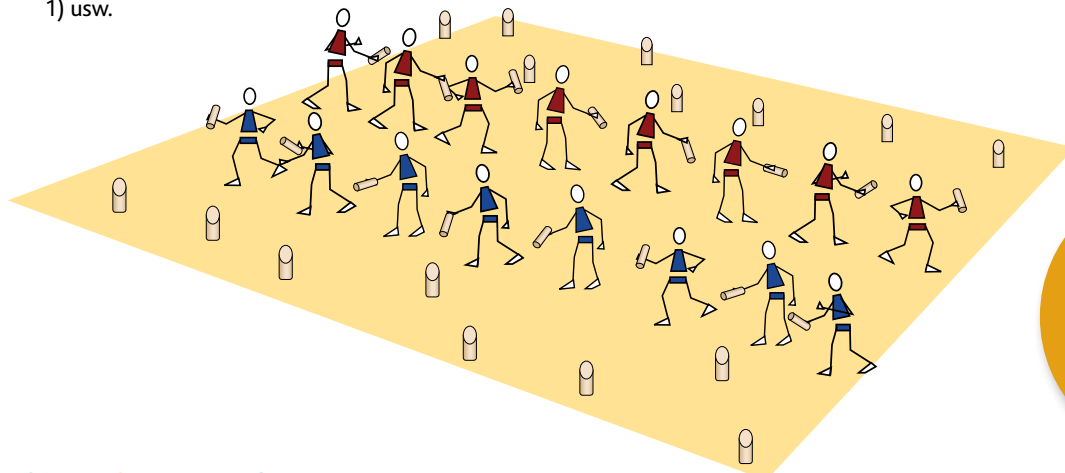
- Die Gruppe vereinbart untereinander eine Wurfreihenfolge von TN 1 bis TN 16.
- 4 Bälle werden an 4 beliebige TN verteilt.

Alle TN bewegen sich kreuz und quer durcheinander. Der/die ballbesitzende TN (z. B. TN 5) ruft den Namen des/der TN 6. Diese/r bleibt sofort stehen. TN 5 muss den Ball nun so genau dem/der TN 6 zuspielen, dass diese/r den Ball im Stand in Empfang nehmen kann.

#### ● Zielwerfen

- Die TN stehen auf den 2 Linien einer Gasse zu je 8 TN mit dem Blick nach außen. In verschiedenen Entfernungen (von 4 bis 8 m) wird pro TN ein Spielholz aufgestellt.

Jede/r TN wirft auf Signal der ÜL auf sein/ihr Spielholz. Danach wird von allen TN das Spielholz wieder aufgestellt und mit dem Wurfholz geht jede/r TN eine Position weiter nach rechts (der/die letzte TN geht auf die Position 1) usw.



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

Bis zu 16 Personen

### Material:

4 Spielsets, 16 zusätzliche Wurfhölzer, 4 Bälle

### Ort:

Sporthalle oder Sportplatz

## Absichten und Hinweise

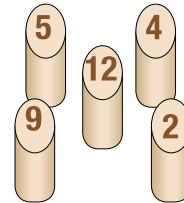
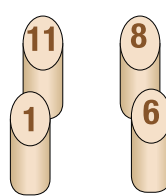
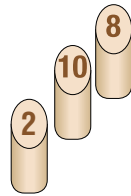
- ⊙ Einstimmen mit den koordinativen Fähigkeiten, die beim Werfen benötigt werden: Zielgenauigkeit, Auge-Hand-Koordination, Orientierungsfähigkeit
- ✔ Zuspieldvarianten:
  - Den Ball zurollen
  - Den Ball zuprellen
- ✔ Auf Zuruf der Übungsleitung (ÜL) kann die umgekehrte Wurfreihenfolge durchgeführt werden.
- ⊙ Zielgenaues Üben mit dem Wurfholz auf verschiedene Distanzen

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20 Minuten)

- **Abräumen**
- Es spielen jeweils zwei Paare gegeneinander. In einer Entfernung von 5 m wird pro Spielrunde eine Zielkombination von Spielhölzern aufgestellt.

Jede Spielrunde besteht daraus, dass jede/r TN pro Paar mit insgesamt 3 Wurfhölzer nacheinander auf das Ziel spielt, um es komplett abzuräumen. Die Anzahl der umgeworfenen Spielhölzer werden gut geschrieben. Das Gesamtergebnis des Paares kann mit dem des anderen Paares verglichen werden. Folgende Zielkombinationen können gespielt werden:



3, 4 bzw. 5 Spielhölzer, aufgestellt wie die Augen eines Würfels

- **2 gewinnt!**
- Es spielen jeweils 2 Spieler/innen (A und B) gegeneinander. Die Spieler/innen stehen sich im Abstand von 10 m gegenüber. In der Mitte der Distanz, auf 5 m, werden 3 Spielhölzer im Abstand von etwa 0,5 m auf Klebepunkten nebeneinander aufgestellt. Davor bzw. dahinter befinden sich im Abstand von 1 m auf gleicher Höhe ebenfalls je 3 Klebepunkte. Diese 2 Reihen von Klebepunkten wird „Auslinie“ von Spieler/in A bzw. B genannt.

Spieler/in A beginnt und versucht mit dem Wurfholz einen der 3 Spielhölzer umzuwerfen. Gelingt dies, wird das Spielholz um eine Position (Auslinie von A) zurückgestellt, das heißt, auf dem Klebepunkt davor. Danach ist B an die Reihe. B kann ebenfalls auf jeden der 3 Spielhölzer werfen. Das getroffene Holz wird eine Position zurück in Richtung B gestellt.

Es wird abwechselnd gespielt. Immer dann, wenn der/die Spieler/in ein Spielholz trifft, das sich auf der eigenen Auslinie befindet, gilt dieses Spielholz als erobert und wird aus dem Spiel genommen. Ein/e Spieler/in hat gewonnen, wenn mindestens 2 Spielhölzer erobert wurden.



- ◎ **Spielerisches Wettkämpfen „1 gegen 1“**

## Absichten und Hinweise

- ◎ Wurfübungen auf verschiedene Spielsituationen des Molkky-Spiels

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 Minuten)

#### ● Mölkky original

- Pro Spielset, das aus 12 Spielhölzern und 4 Wurfhölzern besteht, spielen 4 Spieler/innen gegeneinander.  
Zu Anfang werden die Spielhölzer wie rechts abgebildet, aufgestellt.  
In einer Entfernung von ca. 4 Meter wird eine Wurflinie bestimmt.

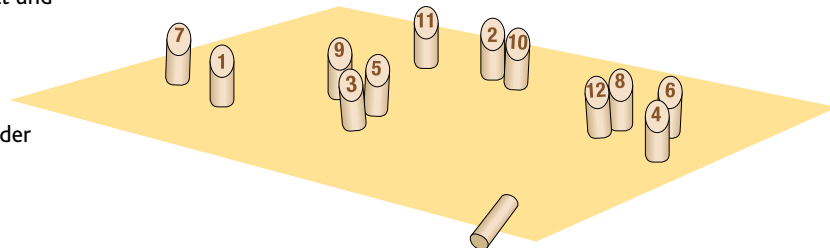
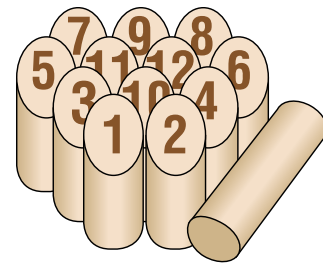
Von der Wurflinie aus wirft der/die 1. Spieler/in das Wurfholz mit einer beliebigen Technik auf die Spielhölzer.

Dabei gelten folgende Regeln:

1. Fällt nur **ein** Holz, erhält der/die Spieler/in so viele Trefferpunkte wie das jeweilige Holz repräsentiert (eins bis zwölf).
2. Fällt **mehr als ein** Holz, erhält der/die Spieler/in als Trefferpunkte die Anzahl der gefallenen Spielhölzer (zwei bis zwölf) – also unabhängig von den auf den Hölzern stehenden Zahlen.
3. Fällt **kein** Holz, erhält der/die Spieler/in null Punkte.
4. Die Trefferpunkte jedes/jeder Spielers/Spielerin werden zu seinem/ihrem bisherigen Punktestand addiert. Erreicht ein/e Spieler/in dabei exakt fünfzig Punkte, gewinnt er/sie, und das Spiel ist beendet.
5. Übersteigt dagegen die Addition die 50-Punkte-Marke, so wird der Punktestand auf 25 zurückgesetzt und regulär weitergespielt.

Zur Fortsetzung des Spiels werden nach jedem Wurf die gefallenen Hölzer an exakt der Stelle wieder aufgestellt, an der sie zum Liegen gekommen sind.  
Dann wirft der/die nächste Spieler/in.

#### ⊙ Durchführung des Zielspiels



### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Spiel-Reflexion

- Die TN stehen in einer Kreisaufstellung.

Mögliche Fragen:

- „Wie zufrieden seid ihr mit eurem Spielerfolg?“
- „Worauf kommt es bei diesem Spiel an, um Erfolg zu haben?“
- „Welche Varianten fallen euch ein, um das Spiel ggf. mit anderen Geräten durchzuführen?“

- ⊙ Die TN tauschen zusammen mit der ÜL ihre Spielerlebnisse und -eindrücke aus.



# Power, Stretching und Balance

Fitnessstraining zum Wohlfühlen und Steigerung der Vitalität

## Vorbemerkungen/Ziele

„Power, Stretching und Balance“ ist ein Fitnessstraining für jeden, der sich durch gesunde Bewegung wohlfühlen möchte und Fitness und gesteigerte Vitalität als Ziel setzt.

Bei diesem Training wird eine bewusste Abfolge von Übungen/Posen, basierend auf Yogapositionen mit gesteigerter Intensität, hinsichtlich Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht in Einklang gebracht.

Das Training setzt fundierte fachliche Erfahrung und Kenntnisse der Übungsleitung (ÜL) voraus.

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer)

### Material:

Pro TN eine Matte, einen Yogablock oder Yogasack und ein Yogaband sowie Musik

### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum

## Stundenverlauf und Inhalte

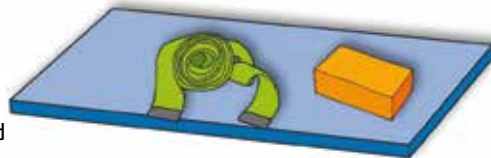
### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

#### ● Aufbau der Arbeitsstation

- ☉ Die TN stehen in einem Kreis oder in Blockaufstellung, so dass die ÜL alle TN sehen kann.

Jeder TN baut eine Arbeitsstation auf: eine Matte, einen Yogablock/Yogasack und ein Yogaband werden

an der Matte so platziert, dass sie greifbar sind.



#### ● Übungserläuterungen

Die ÜL erklärt die Grundposition und macht auf unterschiedliche Optionen beim Ausführen der Übungen (je nach Alter, Fitnessstand der TN und Zielsetzung) aufmerksam.

Grundposition: Aufrechter Stand, Füße hüftbreit, Beine, Hüfte, Rumpf, Schulter und Kopf korrekt ausrichten, fließend atmen.

#### ● Aufwärmen

Die TN beginnen die Stunde in der Grundposition.

Folgende Übungen werden nacheinander durchgeführt:

Fußspitzenstand – Fersenstand – Aufrichten des Beckens – langsames Schulterkreisen – Ausstrecken der Arme nach vorne, oben, nach hinten – leichte Vorbeuge – Kniebeuge – Rückbeuge

## Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung und Blickkontakt zwischen TN und ÜL, Vorbereitung der Arbeitsmaterialien

- ✔ Im Hintergrund kann zu Stimmung der Stunde entsprechende Musik abgespielt werden.

- ☉ Erläuterung von unterschiedlichen Trainingsoptionen, so dass die TN einer Gruppe differenziert trainieren können und jede/r TN für sich eine Option findet und sich wohl fühlt.

- ✔ Die Erklärungen werden stets vor jeder neuen Übung gegeben.

- ✔ Es wird besonders auf korrekte und sichere Technik geachtet.

- ☉ Erwärmung, Grundlage für eine gute Haltung schaffen

- ✔ Jede Bewegung bewusst ausführen!

- ✔ Übungen mehrmals wiederholen

- ✔ Aufwärmen: 8–10 Minuten

Fitness  
Sonderausgabe  
2013

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Erläuterung zu den 10 Übungen

Es werden 10 Übungen mit Erklärung und Korrektur nacheinander durchgeführt.

Jede Pose dauert von der Ausgangsposition bis zur Folgeposition ca. 4 Minuten.

In jeder Endposition bis zu 15 Sekunden verbleiben, pausieren und dann wiederholen.

#### ● Übung 1: Knie-, Hüftbeuge mit Armstreckung, Beugung (Stuhl)

Aus der Grundposition die Arme nach oben über den Kopf strecken, in die Kniebeuge gehen und das Gesäß nach hinten richten. Anschließend die Arme beugen, die Handflächen zusammenführen und gegeneinander drücken, dabei die Daumen zum Brustbein führen. Position bis zu 15 Sekunden halten und nach einer Pause wiederholen.

#### ● Übung 2: Ausfallschritt, Arme heben (Krieger 1)

Die Beine weit auseinander stellen. Die Arme nach oben über den Kopf strecken, bis sich die Handflächen berühren. Den rechten Fuß nach außen und den linken nach innen drehen. Das vordere rechte Knie rechtwinklig beugen, das hintere möglichst gestreckt halten. Sich aus der Hüfte nach oben dehnen (optional: nach oben, auf die Hände schauen). Diese Position bis zu 15 Sekunden halten.

Seitenwechsel und dann die gesamte Pose erneut wiederholen.

#### ● Übung 3: Seitliche Dehnung (Dreieck)

Die Beine weit auseinander stellen. Die Arme zur Seite strecken und auf Schulterhöhe halten. Den rechten Fuß und das Bein nach außen drehen. Den linken Fuß leicht nach innen drehen. Den Rumpf nach vorne richten. Sich nach rechts beugen, bis die rechte Hand den Boden, bzw. den Jogablock, berührt. Den linken Arm nach oben strecken und auf die obere Hand schauen. Diese Position bis zu 15 Sekunden halten.

Seitenwechsel und dann die gesamte Pose erneut wiederholen.

#### ● Übung 4: Gleichgewicht und Haltung (Halbmond)

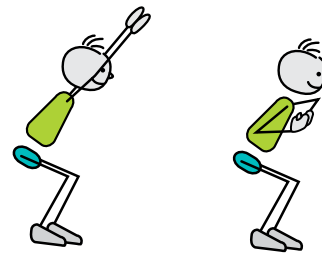
Die Beine weit auseinander stellen. Die Arme zur Seite strecken und auf Schulterhöhe halten. Seitbeugung zur rechten Seite sowie das rechte Bein beugen und den linken Fuß vom Boden ablösen. Die rechte Hand ca. 30 cm vor dem rechten Fuß auf den Boden, bzw. auf den Yogablock, setzen. Das linke Bein heben und strecken bis der Kopf, der Rumpf und das linke Bein eine gerade Linie bilden. Dabei die linke Fußspitze anziehen und nach vorne richten. Anschließend auf die Hand oben schauen. Diese Position bis zu 15 Sekunden halten.

Seitenwechsel und dann die gesamte Pose erneut wiederholen.

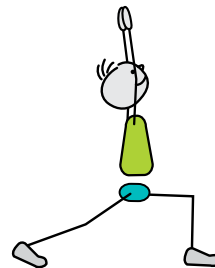
## Absichten und Hinweise

- ⊙ Auf Technik und korrekte Ausführung aufmerksam machen
- 👉 Jedem/jeder TN seine Optionen aufzeigen und nach dem Wohlbefinden fragen

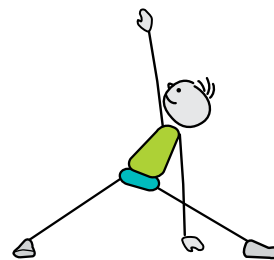
- ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur und Ganzkörperstabilisation



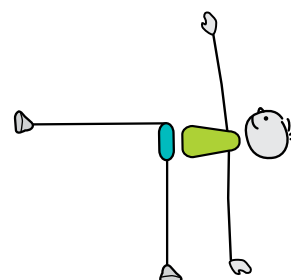
- ⊙ Ganzkörperdehnung, Kräftigung der Beinmuskulatur



- ⊙ Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur



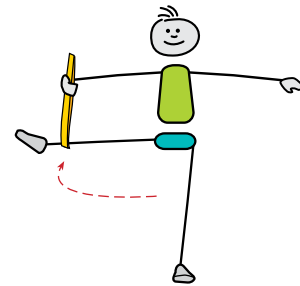
- ⊙ Gleichgewichtsschulung, Balance, Schulung der aufrechten Haltung



● **Übung 5: Beindehnung im Stehen**

Aus der Grundposition ein Yogaband um den rechten Fuß schlingen und das Band mit beiden Händen halten. Das rechte Bein anheben und langsam nach vorne strecken. Dabei das Becken gerade ausrichten. Die linke Hand vom Yogaband lösen. Den linken Arm seitlich anheben und auf der Schulterhöhe halten. Das rechte Bein langsam auf die rechte Seite drehen bis das rechte Bein, der Rumpf und der linke Arm eine gerade Linie bilden. Diese Position bis zu 15 Sekunden halten. Seitenwechsel und dann die gesamte Pose erneut wiederholen.

☉ Dehnung der Beinmuskulatur, Balance, Schulung der aufrechten Haltung



● **Übung 6: Sitzen mit angewinkelten Beinen (Schuster-Pose)**

Im Sitz Knie beugen und die Fußsohlen gegeneinander stellen. Die Füße mit beiden Händen fassen und sich im Oberkörper/Rücken aufrichten. Die Knie zum Boden senken. Position bis zu 15 Sekunden halten und nach einer Pause wiederholen.

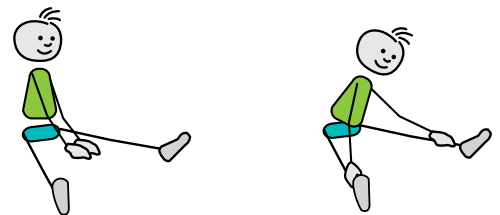
☉ Dehnung der Adduktoren, Haltungsschulung



● **Übung 7: Sitzen mit gegrätschten Beinen**

Im Langsitz Beine grätschen. Mit geradem Rücken aus der Hüfte nach vorne neigen, bis die Hände die Fußspitzen, bzw. Unterschenkel, berühren. Position bis zu 15 Sekunden halten und nach einer Pause wiederholen.

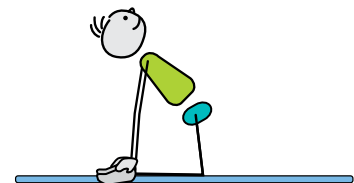
☉ Dehnung der unteren Rückenmuskulatur und Adduktoren



● **Übung 8: Rückbeuge im Knien (Kamel)**

Aus dem Kniestand, mit hüftbreiten Knien und Oberschenkel im rechten Winkel zum Boden, sich nach hinten beugen, bis die Hände die Fußsohlen, bzw. den auf den Unterschenkel liegenden Yogasack, berühren können. Das Brustbein anheben und das Becken dosiert nach vorne drücken. Position bis zu 15 Sekunden halten und nach einer Pause wiederholen.

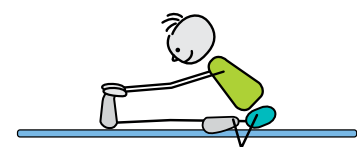
☉ Dehnung der vorderen Rumpfmuskulatur und des Hüftbeugers  
 ⚠ TN mit Rückenproblemen sollten die Übung nur ganz vorsichtig und dosiert ausführen!



● **Übung 9: Kopf-zum-Knie-Pose**

Im Sitz das rechte Bein nach vorne strecken. Das linke Bein beugen und den linken Fuß mit der Sohle an den rechten Oberschenkel, soweit wie möglich Richtung Hüfte, legen. Den Rücken aufrichten und sich aus der Hüfte nach vorne beugen bis die Hände den rechten Fuß umfassen, bzw. den Unterschenkel, berühren. Das Becken gerade halten. Diese Position bis zu 15 Sekunden halten. Seitenwechsel und dann die gesamte Pose erneut wiederholen.

☉ Dehnung der unteren Rumpfmuskulatur und Abduktoren



● **Übung 10: Den Rücken beugen (Brücke)**

In Rückenlage Knie beugen und die Füße hüftbreit aufsetzen. Den Rumpf und Oberschenkel heben und oben halten. Anschließend Fersen vom Boden ablösen und oben halten. Position bis zu 15 Sekunden halten und nach einer Pause wiederholen.

☉ Kräftigung der Rücken- und hinteren Beinmuskulatur, Dehnung der vorderen Rumpfmuskulatur



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

- **Dehnung des Arm-, Schulter- und Nackenbereichs**
- ⦿ Die Übungen werden im Sitzen ausgeführt. Die TN können den Schneidersitz oder den Sitz auf dem Yogasack wählen.

Es werden nacheinander Armbeuger, Armstrecker, Schulter-, und Nackenmuskeln gedehnt.

Anschließend ausruhen und den Atem fließen lassen.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

- **Haltung, Gleichgewicht und Balance im Alltag**  
Es wird auf Sinn und Zweck des Trainings der Haltung, des Gleichgewichts und der Balance eingegangen. Zudem wird den TN der gesundheitliche Aspekt des Trainings insbesondere zum Stressabbau vermittelt.
- ⦿ Jede/r TN räumt zum Abschluss ihre/seine Arbeitsstation weg.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Vorbereitung auf die Regenerationsphase, Dehnung der Brust- und Armmuskulatur, Schultermobilisation, Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur
- ✔ Evtl. im Hintergrund leise Musik
- ⦿ Stundenabschluss, Informationen an die TN weitergeben
- ✔ Die ÜL bekommt eine Rückmeldung von den TN und beantwortet mögliche Fragen.



Fotos:  
Bilddatenbank des  
Landessportbundes  
NRW





# Le Parcours für Kinder im Grundschulalter – Teil 3


## „Mr. X auf der Flucht“

### Vorbemerkungen/Ziele

In dieser dritten und letzten Bewegungseinheit zum Thema „Le Parcours für Kinder im Grundschulalter“ werden sowohl bereits geübte Techniken aus den beiden vorangegangenen Stunden gefestigt, als auch weitere komplexe Bewegungsabläufe erlernt. Des Weiteren dürfen selbstgestaltete Bewegungen ausprobiert und vorgestellt werden.

Um die Verletzungsgefahr zu verringern, sollten die Techniken kontrolliert durchgeführt werden und kleine Pausen nicht fehlen.

| Agent „Mr. X“ |       |
|---------------|-------|
| Alter         | _____ |
| Größe         | _____ |
| Haarfarbe     | _____ |
| Augenfarbe    | _____ |
| Schuhgröße    | _____ |



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

maximal 12 Kinder im Alter zwischen 6 – 9 Jahren

#### Material:

Agentenausweise, 3 Parteibänder, 1 Reckanlage, 2 Niedersprungmatten, 4 Turnmatten, 2 Langbänke, 1 großer Kasten, 1 Sprungbrett, 1 Seil, 2 Weichbodenmatten

#### Ort:

Einfachsporthalle

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

##### ● Dürfte ich bitte eure Agentenausweise sehen?

##### ◎ Sitzkreis

„Herzlich Willkommen liebe Agentinnen und Agenten. Heute stehen wir im Dienst ihrer Majestät, der Königin von England. Bevor wir starten, möchte ich eure Ausweise kontrollieren, um sicher zu gehen, dass ihr auch wirklich Agenten seid.“



„In dieser Stunde ist Mr. X auf der Flucht vor einigen gefährlichen Verfolgern, die ihm das Agentenleben schwer machen!“

##### ● Los geht's, Commander X!

„Mr. X oder auch Commander X genannt, hat drei Aufträge die er bei diesem Spiel erledigen soll.“

Folgende Kommandos gelten, die sofort umzusetzen sind, da sonst die Flucht misslingt.

1. **Anpirschen** – kriechen oder schleichen – fast unsichtbar für die Gegner
2. **Verfolgungsjagd** mit dem Auto: Hände an das sichtbare Lenkrad und mit Vollgas durch die Halle laufen
3. Drei **Warnschüsse** in die Luft abgeben und „Peng, Peng, Peng!“ rufen



◎ Der Ausweis stellt die Verknüpfung zur vorangegangenen Stunde dar.

✔ Die Übungsleitung (ÜL) stellt den Kindern, die noch keinen Agentenausweis haben bzw. ihren aus der letzten Stunde vergessen haben, einen neuen Agentenausweis aus.

✔ Nach kurzer „Überprüfung der „Personalien“ geht es los.

◎ Ähnlich dem Bewegungsspiel „Feuer-Wasser-Blitz“ stimmen sich die Kinder auf die Flucht von Mr. X ein.

✔ Die ÜL gibt die Kommandos

✔ Bei den Warnschüssen werden die Finger zu Pistolen.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Mr. X bricht aus

- ⊙ Eine Weichbodenmatte wird als Versteck auf den Hallenboden gelegt. 2 – 3 Kinder bekommen die Parteibänder und sind die „Bösewichte“. Alle anderen Kinder sind Agenten Mr. X.



„2 – 3 „Bösewichte“ versuchen Mr. X zu schnappen und ihn in ihr Versteck zu bringen. Dort kann Mr. X aber durch Hilfe seiner Mitstreiter ausbrechen, indem er von einem freien Agenten berührt wird.“

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Erwärmungsspiel
- ✔ Material: Eine Weichbodenmatte, 3 Parteibänder
- ✔ Nicht gefangene Agenten sollen befreien, da sonst die Bösewichte gewinnen.
- ✔ Beim Befreien darf nicht gefangen werden (keine „Totenwache“)
- ✔ Rollen nach einer gewissen Zeit tauschen

Autor & Fotos:  
Nils Oliver Wörmann

## SCHWERPUNKT (30 Minuten)

### ● An einen fliegenden Hubschrauber springen

- ⊙ Aufbau einer Reckanlage mit Niedersprungmatten und ein elastisches Band zwischen die Stangen spannen



„Mit Anlauf sollt ihr mutig vom Hausdach an einen fliegenden Hubschrauber springen. Hierzu lauft ihr an, behaltet die Stange im Auge und springt beidbeinig ab. Dann haltet ihr euch an der Stange fest, zieht die Knie hoch und schwingt nach vorne, um hinter dem Band zu landen.“



- ⊙ Springen, Schwingen, Verbinden von Techniken, komplexe Bewegungsabläufe ausführen
- ✔ Material: Eine Reckanlage, 2 Niedersprungmatten und ein elastisches Band (Reivo-Band oder Zauberschnur)
- ✔ Durch das Band sollen die Knie verstärkt angezogen werden.
- ✔ Die Bewegung ist dem „Unterschwung“ aus dem Turnen gleich.
- ✔ Nach beidbeiniger Landung wird später ergänzend eine „Agentenrolle“ (s. Le Parcours – Teil 2) ausgeführt. Hierfür werden zwei Turnmatten hinter die Niedersprungmatten gelegt.

### ● Klettern will gelernt sein

- ⊙ Zwei umgedrehte Langbänke aufstellen



„Bis hierher habt ihr alles sehr gut gemacht! Doch nun zeigt mir, ob ihr im Balancieren auf allen Vieren genauso gut seid! Zur Absicherung müssen die Hände die Bank greifen!“

- ⊙ Dies ist eine ruhige Station, bei der die Gleichgewichtsfähigkeit besonders gefördert wird.
- ✔ Material: 2 umgedrehte Langbänke
- ✔ Da ein Teil des Körpergewichtes auf den Armen ruht, sollte unbedingt auf einen sicheren Griff geachtet werden.
- ✔ Falls erwünscht, kann eine schräggestellte Bank den Balanceakt erschweren.

Illustratorin:  
Claudia Richter

● **Vor bissigen Hunden auf der Flucht**

- Einen dreiteiligen großen Kasten an die Wand stellen, davor das Sprungbrett schräg zur Wand und dahinter zwei Mat-ten

„Damit wir bei der Flucht keine Zeit verlie- ren, erlernen wir nun eine neue Technik zum Überwinden einer Mauer. Bei dieser Technik springt ihr vom Boden ab, berührt die Mau- er mit einem Fuß und kommt so über den Kasten.“



- Absprung, schnelles Überwinden von Hindernis- sen
- ✓ Material: 1 Sprungbrett, 1 großer Kasten und 2 Turnmatten
- ✓ Die Technik ähnelt einer einarmigen Hockwen- de.
- ✓ Um mehr Vortrieb Richtung Wand zu erhalten, sollte das Brett schräg zur Wand auf dem Boden liegen.
- ✓ Die ÜL demonstriert zunächst in Zeitlupe, wie der Fuß des Schwungbeines an die Wand gesetzt wird.
- ✓ Diese Station entspricht der Le Parcours-Tech- nik „Tic Tac“.

● **Vorübung – Mauer hochlaufen und Alarm ausschalten**

Im Stand einen Fuß gegen die Wand setzen, um sich mit diesem Bein an der Wand hochzudrücken. Die Arme können die Aufwärtsbewegung mit Schwung unterstützen.

Die Vorwärtsbewegung muss in eine Aufwärtsbewegung umgeleitet wer- den.

„Lauft nicht an und prallt gegen die Wand wie eine Fliege gegen die Wind- schutzscheibe, sondern versucht die Bewegung langsam und kontrolliert, aber mit Energie und Schwung aus dem Stand auszuführen!“

● **Mauer hochlaufen und Alarm ausschalten**

- Eine Weichbodenmatte wird aufrecht gegen die Sprossenwand gestellt und an dieser befestigt. Eine zweite Weichbodenmatte wird auf den Boden davor gelegt.



- Erlernen eines kontrollierten Bewegungsablaufs, an einer Technik heranführende Übung
- ✓ Eine rutschige Wand kann die Bewegung schwierig machen und behindern.

- Ausführung eines komplexen Bewegungsablaufs
- ✓ Material: 1 Sprossenwand um die Matte befesti- gen zu können, 2 Weichbodenmatten und 1 Seil
- ✓ Das rote Seil stellt in diesem Fall die Alarman- lage dar, die berührt und ausgeschaltet werden muss.

Hinweis des Autors:

In diverser Literatur werden für das Überwinden einer Mauer zwischen die Holme eines Barrens zwei Weichbodenmatten gestellt. Von dieser Möglichkeit wird aber aus Gründen der Verletzungsgefahr für diese Altersgruppe abgeraten.

„Ihr werdet immer noch verfolgt! Lauft die Mauer (= senkrecht stehende Matte) hoch und schaltet die Alarmanlage aus, indem ihr am Seil zieht. Wem es gelingt, sich auf die Matte hochzuziehen, kann sich für eine kurze Zeit auf die Matte setzen, um von dort aus das Verfolgerfeld zu beobachten.“

## Stundenverlauf und Inhalte

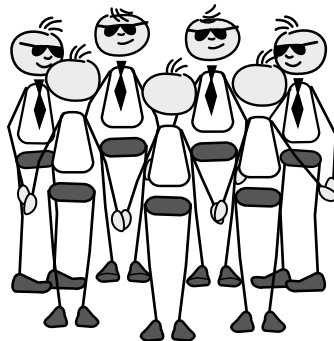
### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

- **Laufen im 2er-Team**
- Die Kinder bilden Paare.

„Zu zweit durchlauft ihr drei Mal den gesamten Parcours. Ihr dürft nicht schneller sein als euer Partner/eure Partnerin, müsst auf ihn/sie warten und falls nötig, ihm/ihr helfen. Eure Flucht kann nur im Team gelingen!“

- **Stille Post für ihre Majestät**
- Kreisauftellung mit Handfassung

„Wir fassen uns an die Hände und ich schicke per Händedruck verschiedene Geheimbotschaften auf die Reise. Bitte gebt diese so weiter, wie ihr sie empfangen habt.“

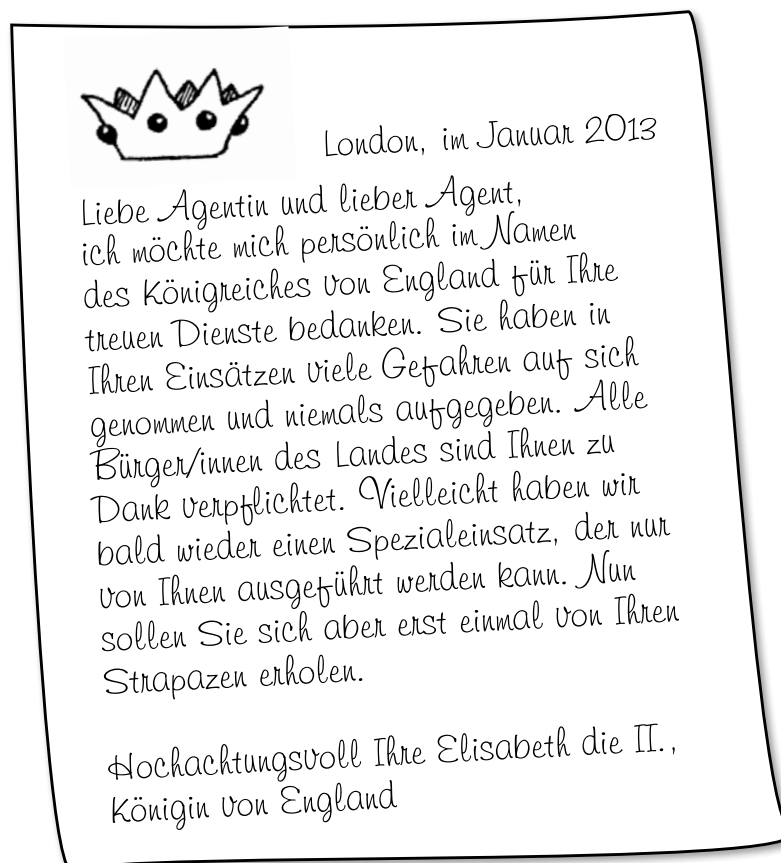


### AUSKLANG (5 Minuten)

- **Der Brief der Königin**
- Sitzkreis

„Ein großes Lob von Ihrer Majestät, der Königin von England. Für sie waren wir im Einsatz und ich möchte euch kurz einen Brief von ihr vorlesen, den sie mir zu unseren Einsatz geschrieben hat.“

- **Der Brief wird vorgelesen**
- Sitzkreis



## Absichten und Hinweise

- Die Teams lernen Stärken und Schwächen des Partners/der Partnerin kennen und diese zu akzeptieren (Empathie), Kooperation, Teamfähigkeit
- ✔ Hilfestellungen sind verpflichtend!
- Ruhige Phase, gemeinsames Spiel nach vielen individuellen Aufgaben
- ✔ Der Händedruck durch die ÜL kann in verschiedenen Rhythmen erfolgen, z. B. S.O.S. = 3 x kurz, 3 x lang, 3 x kurz
- Der Brief stellt einen motivierenden Abschluss dar.
- ✔ Tipp: Den Brief für die Kinder kopieren, um neben dem Agentenausweis ein weiteres Andenken an diese Bewegungseinheiten zu erhalten.
- Der Brief schließt die dreistündige Bewegungsreihe ab.
- ✔ Die ÜL liest den Brief vor.



# Karnevals-/Faschingsrunde

Für Kinder im Kindergartenalter (4 – 6 Jahre)

## Vorbemerkungen/Ziele

Die meisten Kinder lieben es, sich zu verkleiden und in andere Rollen zu schlüpfen. In der heutigen Turnstunde dürfen sie, in Anlehnung an die Karnevals- und Faschingszeit, verkleidet in die Turnhalle kommen. Besonders schön ist es, wenn die Turnhalle mit bunten Luftballons und Luftschlangen dekoriert ist und die Übungsleitung (ÜL) auch verkleidet ist. Es ist sinnvoll, dass die ÜL etwas zum Verkleiden (T-Shirt, Hut, Tüllrock o. ä.) für die Kinder mitbringt, die neu da sind, oder nicht wussten, dass „Karnevalsturnen“ ist, oder wo die Eltern vergessen haben, die Kinder zu kostümieren. Vor Beginn der Turnstunde werden Regeln abgesprochen bezüglich Schwerter, Pistolen, Gewehre, Zauberstab usw. Die Kinder dürfen bei der Begrüßung diese Dinge behalten, zum Turnen werden diese Sachen in einer Schatzkiste verwahrt oder auf einem hohen Thron abgelegt (Sicherheit: Hände frei zum Turnen, kein anderes Kind wird verletzt).

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 – 15 Minuten)

#### ● Kostümvorstellung

##### ◎ Sitzkreis

Jedes Kind darf sein Kostüm vorstellen und erzählen, warum es sich für dieses Kostüm entschieden hat.

In der heutigen Zeit der vielen Superhelden und Filmcharaktere ist es manchmal nicht ganz eindeutig, welche Figur hinter den Kostümen steckt.

#### ● Begrüßungslied „Tritt ein, tritt ein, ...“

##### ◎ Die Kinder stehen im Kreis

Wenn ein Kind z. B. als Prinzessin verkleidet ist, wird das Lied folgendermaßen gesungen:

„Wer als Prinzessin verkleidet ist,  
tritt ein, tritt ein, tritt ein.“

Der machet im Kreis einen tiefen Knicks,  
tiefen Knicks.

Prinzessin dreh dich, Prinzessin dreh dich,  
Prinzessin dreh dich herum.“



#### ● Geräte-Polonaise

##### ◎ Die Kinder bilden eine lange Reihe (Schlange).

Jedes Kind fasst die Schultern des Kindes vor ihm leicht an und gemeinsam durchläuft die Schlange zu fetziger Karnevalsmusik (z. B. „Die Karawane zieht weiter“) den Geräte-Parcours mit verschiedenen Stationen.

- **Großer Berg:** Zwei Langbänke werden rechts und links in einen Kasten mit 2 Elementen gehangen. Die Polonaise führt hoch und wieder runter.
- **Vorhang:** An ein Reck werden lange Chiffontücher gehangen, durch die die Polonaise führt.

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

15 – 20 Kinder im Kindergartenalter (4 – 6 Jahre)

### Material:

Luftballons, 2 Langbänke, 1 großer Kasten, Matten, Reck, Chiffontücher, Gymnastikreifen, kleine Kästen, Pylonen/Hütchen, Karnevalsmusik und/oder Zirkusmusik (z. B. Roncalli-Zirkusmusik)

### Ort:

Turnhalle

## Absichten und Hinweise

◎ Individuelle Begrüßung, Erkennen der Kostüme, kurze Aufmerksamkeit für jedes einzelne Kind (dient der „Wertschätzung“ und sollte „neutral“ sein, ohne Bewertung oder Urteile)

◎ Individuelle Begrüßung, kurze Aufmerksamkeit für jedes einzelne Kind, Bewegung, Spaß

✔ Das Kind/die Kinder mit der entsprechenden Verkleidung führen die im Lied gesungenen Bewegungen vor:

- in den Kreis eintreten
- einen tiefen Knicks machen
- sich drehen

✔ Bei „Prinzessin dreh dich“, klatschen die Kinder zum Rhythmus der Musik mit.

◎ Aufwärmung unter Einbeziehung von Geräten, in Karnevalsstimmung kommen, Gemeinschaftsgefühl, Rücksichtnahme

✔ Gerätestationen vor der Turnstunde aufbauen

✔ Geräte mit Matten absichern bzgl. Absturzgefahr absichern!

Bewegungs-  
erziehung  
02.2013

## Stundenverlauf und Inhalte

- **Reifensprung:** Die ÜL hält einen Gymnastikreifen hochkant, durch den alle Kinder der Polonaise durchklettern.
- **Berg und Tal:** Jeweils 3 Gymnastikmatten werden über 3 kleine Kästen gelegt, sodass es einer „Berg- und Talfahrt“ ähnelt, über die die Kinder krabbeln oder laufen.
- **Tunnel:** Eine als Rundbogen aufgestellte Gymnastikmatte wird an den Seiten von jeweils einem kleinen Kasten stabilisiert. Durch diesen „Tunnel“ führt die Polonaise.
- **Zickzack-Lauf:** 6 – 8 Pylonen werden für einen Zickzack-Lauf nebeneinander gestellt.

### SCHWERPUNKT (20 – 30 Minuten)

#### ● Bewegungsbaustelle „Zirkuszelt“

- ⊙ Anschließend kann der Geräte-Parcours, evtl. etwas abgewandelt, als „Bewegungsbaustelle“ genutzt werden.

Die ÜL motiviert die Kinder, sich vorzustellen, dass die Turnhalle ein Zirkuszelt darstellt. An den verschiedenen Stationen können die Kinder als Zirkusartisten turnen.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 – 10 Minuten)

#### ● Vorführung von Kunststücken

- ⊙ Als „Zirkusartisten“ darf sich jedes Kind ein Gerät aussuchen, an dem es der Gesamtgruppe ein kleines Kunststück, das es besonders gut kann, vorführen darf, wenn es mag.

### AUSKLANG (10 – 15 Minuten)

#### ● Luftballontanz

- ⊙ Sitzkreis

Die Kinder finden sich zu zweit zusammen und bekommen pro Paar einen aufgeblasenen Luftballon, den sie sich zwischen die Stirn klemmen. Zu Musik versucht jedes Paar zu tanzen, ohne dass der Luftballon runterfällt oder zerplatzt.

Als Variation wird der Ballon zwischen den Bauch, dann zwischen den Po und zuletzt seitlich zwischen die Oberschenkel geklemmt.

#### ● Das Tauschspiel

- ⊙ Die Kinder sitzen im Kreis.

Es wird ein Kind bestimmt, welches den Raum kurz verlässt oder sich, abhängig von den Gegebenheiten, umdreht. Währenddessen bestimmt die ÜL mit Hilfe der Kinder drinnen, welche Bestandteile der Kostüme von zwei Kindern getauscht werden (zum Beispiel die Hasenohren mit dem Zauberstab oder die Clownsnase mit dem Ringelschwänzchen). Wenn das Kind wieder im Kreis ist, muss es versuchen, zu erkennen, welche beiden Dinge getauscht wurden.



## Absichten und Hinweise

- ✔ An einigen Stationen müssen die Kinder die Schulterfassung loslassen. Zwischen den Stationen ist es wichtig, dass sich die lange Schlange wieder zusammenfindet.

**Autorin:**  
Ann-Katrin  
Stutzmann

- ⊙ Gerätevielfalt und verschiedene Bewegungsformen ausprobieren, individuelle Vorlieben nutzen

- ✔ Der Parcours kann durch Ringe ergänzt werden.
- ✔ Vielleicht sind sogar kostümierte Zirkusclowns, Löwen oder Artisten anwesend.

- ⊙ Kreativität, Selbstbewusstsein fördern, eigenes Können zeigen

- ✔ Je nach Teilnehmerzahl kann dies auch als Partner- oder Gruppenaufgabe durchgeführt werden.
- ✔ Die Vorführung des „Kunststücks“ sollte von jedem Kind freiwillig erfolgen und anschließend von der Gruppe durch Klatschen gewürdigt werden.

- ⊙ Kooperationsfähigkeit fördern, Geschicklichkeit und Gleichgewicht schulen

- ✔ Je nach Alter der Kinder kann das Spiel mit Ausscheiden gespielt werden. Die Paare, die den Ballon verlieren, sind dann Zuschauer oder machen den Musikstopp. Variante: Das ausgeschiedene Paar darf wieder mitspielen, wenn ein anderes ausscheidet.

- ⊙ Wahrnehmungsfähigkeit schulen, erneutes Betrachten der Kostüme, Gedächtnistraining, gemeinsamer Stundenabschluss

- ✔ Es sollte darauf geachtet werden, dass jedes Kind entweder rausgehen/wegschauen oder einen Teil seines Kostüms tauschen darf.

**Illustratorin:**  
Claudia Richter



# Körperwahrnehmung für Kinder im Klassenraum

Von der Wirbelsäule bis in die Fingerspitzen und zurück

## Vorbemerkungen/Ziele

Bewegung, Freude und Auflockerung im und für den Schulalltag gewinnt zunehmend an Bedeutung.

Hier wird eine nicht alltägliche Bewegungseinheit vorgestellt, die sowohl im Klassenraum als auch in die Sporthalle übertragen werden kann.

Auch können einzelne Übungen entnommen und in andere Stunden (auch theoretische Inhalte) eingeflochten werden.

Ziel ist es, den Schülerinnen und Schülern den Zusammenhang zwischen Körper, Bewegung, Freude und Wohlbefinden zu vermitteln und erfahrbar zu machen.

*Hinweis: Die Fingerübungen befinden sich auf der Kindertaiji-DVD (14 Schlaumacherübungen, 24 Übungen zur Körperkoordination) von Daniel Grolle ([http://www.bacopa.at/page/md3000003\\_18465.html](http://www.bacopa.at/page/md3000003_18465.html) oder <http://www.taichi-shop.info/Daniel-Grolle-Kinder-Tai-Chi-DVD>).*

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 – 15 Minuten)

- **Vorstellung des Themas**  
„Von der Wirbelsäule bis in die Fingerspitzen und zurück“
- ⊙ Die Tische und Stühle stehen in U-Form, so dass jeder jeden sehen kann.

### Teil 1: Von der Wirbelsäule bis in die Fingerspitzen

- **Die Wirbelsäule**  
**Theorie:**  
Anhand des Modells die Form, Aufgabe und Funktion der Wirbelsäule und die Wichtigkeit von Bewegung herausarbeiten
- Praxis (im Sitzen, wenn Platz ist auch im Stehen):**  
Ausprobieren verschiedener Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule: Beugen und Strecken, Dehnen, Drehen etc.

*Ergänzende Möglichkeit für die Sporthalle:*

#### Bewegungsspiel „Wirbelsäule“

Ein großes Wirbelsäulenpuzzle auf den Hallenboden legen und dieses, ggf. als Wettspiel, zwischen zwei oder mehreren Kleingruppen zusammenbauen lassen.



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

45 – 60 Minuten (Schulstunde)

### Teilnehmer/innen (TN):

Schulklasse Mädchen und Jungen, 11 – 13 Jahre

### Material:

Modell oder Abbildung einer Wirbelsäule, Stifte, Zeitungen, Plastikschälchen, Klangschale o.ä.

### Ort:

Klassenraum (Gymnastikraum oder Sporthalle)

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung der Kinder, Vorstellung des Stundenthemas: „Von der Mitte nach außen oder von der Wirbelsäule bis in die Fingerspitzen und zurück“, Vorstellen der Arbeitsmaterialien
- ⊙ Wissen vermitteln, Bewegungsmöglichkeiten erarbeiten und erfahren lassen
- ✔ Gezielte Fragen stellen:
  - „Wisst ihr woraus die Wirbelsäule besteht und welche Funktion sie hat?“
  - „Spürt ihre eure Wirbelsäule bei Bewegungen und wie fühlt sie sich bei Bewegungen an?“



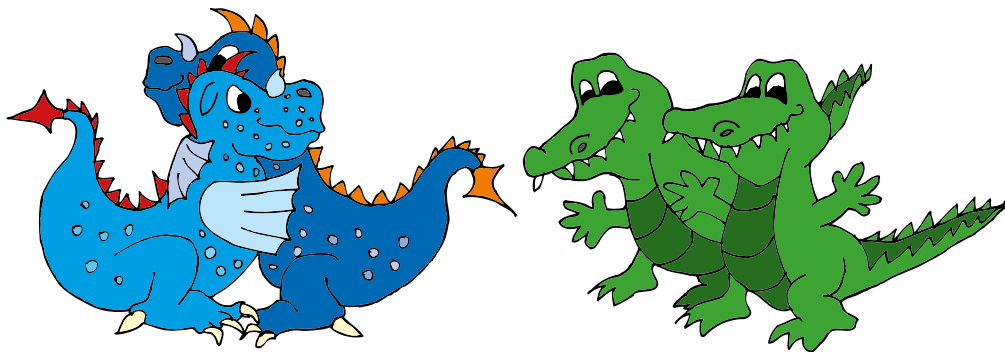
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20 – 30 Minuten)

- **Drache und Krokodil**
- Fingerübung mit einem Stift

Beide Hände sind vor dem Körper gefaltet, die Fingerspitzen zeigen nach vorn und die Daumen klemmen einen Stift o. ä. ein (= Bild der Drachen). Die Hände, den Stift weiter einklemmend, werden so gedreht, dass beide Handrücken nebeneinander nach oben zeigen, die Fingerspitzen nach vorn und die Daumen den Stift auf der Unterseite einklemmen (= zwei Krokodile).

„Zwei Drachen umarmen sich, drehen sich und werden zu zwei Krokodilen ... umarmen sich und werden ...“



### Teil 2: Von den Fingerspitzen zurück zu den Armen

- **Die Fingertreppe**
- Jedes Kind hat einen freien Platz im Raum.

Den rechten Daumen an den linken Zeigefinger und den rechten Zeigefinger an den linken Daumen legen. Durch Lösen an einer Seite und Drehen immer neuen Kontakt zwischen den Fingern finden und mehrfach wiederholen.

Danach die anderen Finger durchprobieren und zum Schluss rhythmisierend alle Finger miteinander kombinieren.

Die Kinder, die die Übung gut beherrschen, helfen den anderen.

- **Die Fingertreppe zu zweit**
- Die Kinder bilden Paare.

Jedes Paar übt erst mit je einer Hand, dann mit beiden Händen.

- **Klatschspiel mit den Händen**
- Die Kinder bilden Paare.

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und nehmen beide Hände nach oben in U-Halte. Die rechten Hände klatschen in Kopfhöhe zusammen, lösen sich, sinken an der linken Körperseite nach unten und klatschen nochmal in Bauchhöhe zusammen und gehen zurück in die Ausgangshaltung. Dabei vollführt der Körper eine leichte Rotation in der Längsachse.

Das gleiche mit den linken Händen.

Dann im Wechsel: re – re – li – li – re – re – li – li mehrfach wiederholen

## Absichten und Hinweise

- Mit den Händen können wir die Dinge „begreifen“
- ✔ **Theorie:** Kurze Erläuterung, dass sich für alle Körperteile ein eigener Bereich im Gehirn befindet, u. a. ein großes Areal für die Hände
- ✔ Die Übungsleitung (ÜL) unterstützt und korrigiert bei den Übungen.
- ✔ Die Fingerübungen sind dem Kindertaiji nach Daniel Grolle entnommen.

**Autorin:**  
Claudia Sophia Cappel

- Finger-Finger-Koordination, Rhythmusschulung
- ✔ Fingerkuppe an Fingerkuppe, Daumen und Zeigefinger bilden eine Raute
- ✔ Rhythmisieren:
  - Zei ge fin ger – Zei ge fin ger
  - Mit tel fin ger – Mit tel fin ger
  - Ring fin ger – Ring fin ger
  - klei ner Fin ger – klei ner Fin ger
- Koordinationsübung mit einem Partner/einer Partnerin, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Kooperation, gemeinsames Ausprobieren und Rhythmisieren

- Koordinationsübung mit einem Partner/einer Partnerin, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Kooperation, gemeinsames Ausprobieren und Einstellen auf den Partner, Dosierung der Bewegung und einen gemeinsamen Rhythmus finden
- ✔ Hände locker gegeneinander klatschen!
- ✔ Zwischendurch Partner/in-Wechsel

**Illustratorin:**  
Claudia Richter



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Den richtigen Abstand finden

Das gleiche Klatschspiel zu zweit mit je zwei zusammengerollten Zeitungen durchführen.

Das Klatschspiel in Tempovariationen schnell oder langsam ausprobieren.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 – 10 Minuten)

### Teil 3: Und zur Wirbelsäule

### ● Die Teetasse balancieren

- Jedes Kind hat ein Plastikschälchen.

Die Kinder legen ein Plastikschälchen (= Teetasse) in die offene rechte Hand und bewegen diese in Achterschleifen neben der Hüfte und über den Kopf, ohne dabei „den Tee zu verschütten“.

Zuerst die Hand in Hüfthöhe halten und den Arm langsam einwärts drehen bis die Finger nach hinten zeigen. Wenn die Finger bei der weiteren Drehung seitwärts und dann nach vorne zeigen, den Arm heben und über dem Kopf weiter drehen um ihn dann langsam wieder zur Hüfte hinunter sinken lassen zu können.



## AUSKLANG (10 – 15 Minuten)

### ● Den Tönen einer Klangschale lauschen

- Die Kinder stehen im Kreis um eine Klangschale herum.

Die ÜL schlägt eine Klangschale an. Die Kinder heben ihre Hände in Gesichtshöhe und lassen sie langsam sinken, wenn die Lautstärke des Klanges nachlässt. Wenn die Klangschale nicht mehr tönt, sollen die Hände unten sein. Ggf. wiederholen

### ● Gemeinsames Aufräumen des Raumes

Gemeinsam Tische und Stühle in den Ursprungszustand zurück stellen.

### ● Reflexion und „Hausaufgabe“

- Die Kinder sitzen auf ihren Plätzen im Klassenzimmer.

Zum Abschluss der Stunde werden die Kinder gefragt, ob sie noch offene Fragen haben.

Freiwillige „Hausaufgabe“: „Wie und wo könnt ihr zu mehr Bewegung im (Schul-)Alltag kommen?“

Abschließend die Kinder verabschieden.



## Absichten und Hinweise

- Wahrnehmung des Partners/der Partnerin, Kooperation, Freude

- ✓ „Wer findet eine andere Variante?“

- ✓ Zwischendurch Partner/in-Wechsel

- Mobilisation der Wirbelsäule, Ausprobieren der Bewegung mit den Plastikschälchen

- ✓ „Wer schafft es, sein Schälchen waagrecht zu halten?“

- ✓ Die Übung evtl. mit Partner/in-Kontrolle durchführen

- ✓ „Wer schafft die Übung synchron mit einem Partner/einer Partnerin?“

- Wahrnehmung von Tönen, Klang, Stille

- ✓ „Wie lange ist der Klang zu hören?“

- ✓ „Bewegt euch möglichst leise.“

- Gemeinsam aufräumen

- Gezieltes Nachfragen zu einzelnen Inhalten und kurzes Wiederholen von einzelnen Inhalten



Fotos:  
Bilddatenbank  
des Landessport-  
bundes NRW



# Bewegtes Volleyball im Grundschulalter

Vom Ball über die Schnur zum Mini-Volleyball

## Vorbemerkungen/Ziele

In diesem Stundenbeispiel soll aufgezeigt werden, mit welcher Methodik sich das Sportspiel Volleyball mit Kindern im Grundschulalter einführen lässt. Bewegungsfreude und dynamische Spielsituationen stehen vor dem Anspruch an Technik und Regelwerk.

Durch das Üben von Volleyball werden die Wahrnehmungs-, Handlungs-, Entscheidungs- und Koordinationsfähigkeit, Selbstsicherheit und die technischen Grundfertigkeiten der Kinder geschult. Außerdem werden konditionelle Grundlagen für eine sportliche Fertigkeitentwicklung sowie die Basis für geistige Entwicklungsprozesse geschaffen. Volleyball soll hier unter den pädagogischen Perspektiven Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeiten, Erweiterung der Bewegungserfahrungen, Kooperation und Wettkämpfen vermittelt werden. Die aufgezeigten Inhalte können in eine mehrstündige Übungsreihe zerlegt werden und die Dauer der einzelnen methodischen Schritte an das Leistungsniveau der Kinder angepasst werden. Bälle mit unterschiedlichen Eigenschaften (Zeitlupenbälle, Redondobälle, Elefantenhautbälle) machen die Spielformen zusätzlich interessant und herausfordernd.

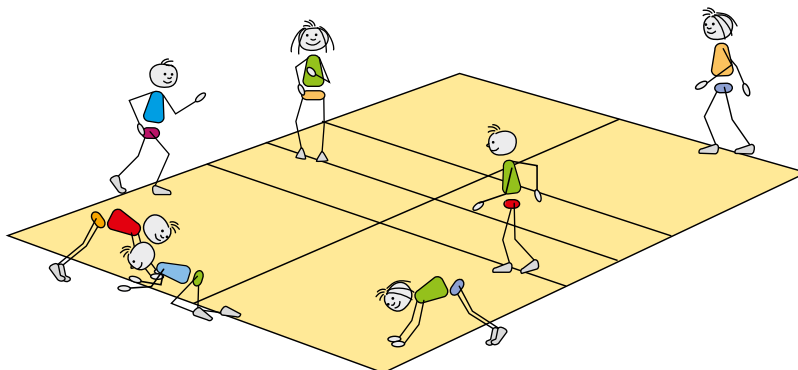
## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 – 15 Minuten)

#### ● Linienfangen

- 1 – 4 Kinder (abhängig von der TN-Zahl) aus der Gruppe sind Fänger/innen. Alle Kinder dürfen sich nur auf den Linien auf dem Hallenboden fortbewegen. Ebenso die Fänger/innen, die versuchen, alle mit der Hand abzuschlagen. Wer abgeschlagen wurde, stützt sofort vorwärts eine Brücke über die Linie und kann erlöst werden, indem ein anderes Kind unter der Brücke durchrutscht. Eine „Brücke“ ist für die Fänger/innen eine Straßensperre und damit unüberwindbar.

Zwischendurch die Fänger/innen wechseln.



## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

8 – 20 Kinder im 2. – 4. Schuljahr

### Material:

Pro TN 1 Reifen und einen volleyballähnlichen Ball, längsgespannte Zauberschnur oder Volleyball-/Badmintonnetz in Greifhöhe für die Kinder, evtl. Klebeband für Bodenmarkierungen

### Ort:

Einfachsporthalle mit Linierung

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeines Aufwärmen, Kooperation
- ⊙ Die Aufgabe „Stützen“ dient der Erwärmung der Rumpf- und Armmuskulatur, die beim Volleyballspiel eine besondere Rolle spielt.
- ⊙ Die Erlöseraufgabe „Durchrutschen“ soll die Scheu zum Bodenkontakt nehmen und eine Vorübung für das Hechten darstellen.

NRW bewegt  
seine KINDER!

04.2013

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Ball-Alarm

- ⊙ Alle Kinder haben einen Ball.

Bei diesem Spiel gibt es zwei Phasen: eine Übungsphase mit Ball und eine Laufphase. In der Übungsphase sollen die Kinder eine volleyballspezifische Ballfertigkeit (hochwerfen und auffangen, hochwerfen – ganze Drehung – auffangen, anwerfen und in die Luft pritschen, anwerfen und gegen die Wand baggern u.a.) ausprobieren. Auf das Signal „Ball-Alarm“ hin, müssen alle ihren Ball so schnell wie möglich zur Ruhe bringen, liegenlassen und sich an einen vereinbarten Ort retten (Bank, Ecke, ...). Wessen Ball zuletzt noch rollt, muss eine Sonderaufgabe erfüllen (10 x am Netz hochspringen, 5 x gegen die Wand passen, ...). Auf ein weiteres Kommando hin sucht sich jedes Kind einen neuen Ball und übt eine andere Aufgabe.

### SCHWERPUNKT (20 – 30 Minuten)

#### ● 1 mit 1: Werfen und Fangen

- ⊙ Zwei Kinder stellen sich am Netz einander gegenüber auf und jedes Team erhält einen Ball.

Innerhalb von zwei Minuten sollen sich die Teams ihren Ball so oft wie möglich über das Netz zuwerfen und auffangen. Dabei zählen sie laut mit, wie oft ihnen das gelingt.

Für die nächste Spielrunde wechseln die Kinder einer Spielfeldseite jeweils ein Kind weiter, so dass jedes Kind einen anderen Partner/eine andere Partnerin hat.

Die erreichte Punktzahl nehmen beide Spieler/innen mit in die nächste der drei Spielrunden. Wer am Ende die meisten Punkte hat, gewinnt.

#### ● 1 gegen 1: Werfen und Fangen

- ⊙ Die Kinder stellen sich wieder zu zweit am Netz gegenüber auf. Mit vorhandenen Linien oder Bodenmarkierungen (Klebeband) werden kleine Spielfelder (ca. zwei Körperlängen lang und eine Körperlänge breit) abgesteckt.



Die Aufgabe besteht darin, den Ball so zu spielen, dass er im gegnerischen Feld auf den Boden fällt.

Die Spieler/innen zählen ihre gefangenen Bälle als eigene Punkte selbst. Nach drei Minuten wechseln auch hierbei die Spielpaarungen wie beim Spiel „1 mit 1“. Die erreichten Punkte nimmt jedes Kind mit in die nächste Spielrunde und rechnet alle weiteren Punkte dazu.

#### ● 2 gegen 2: Werfen und Fangen (Pritschen und Baggern optional)

- ⊙ Das Spielfeld ist nun doppelt so breit, indem zwei nebeneinanderliegende Felder zusammengelegt werden.

Zwei Spieler/innen treten gegen zwei andere an.

Das Spielziel ist, wie bei der Spielform „1 gegen 1“. Auch hierbei zählen die Kinder die Spielpunkte selbst. Eine zusätzliche Aufgabe ist, dass der Ball vor der Netzüberquerung zweimal abgepielt werden muss. Die Spieler/innen sollen selbst herausfinden, wie sie sich auf dem Feld positionieren (vorne/hinten, rechts/links). Nach drei Minuten wechseln die Spielpaarungen. Die jeweiligen Punkte werden in die nächste Spielrunde mitgenommen.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Volleyballspezifisches Aufwärmen
- ⊙ Die Kinder erleben Ballgewöhnung in offener Form und üben ihren Fähigkeiten entsprechend.
- ✔ Individualkorrekturen sind gut möglich.
- ⊙ Die Kinder schulen hier in einfachen Übungen ihre Bewegungswahrnehmung.
- ✔ Das Signal „Ball-Alarm“ durchbricht die Übungssituation mit einem Phasenwechsel.
- ✔ Vor Spielbeginn müssen eindeutige Ballregeln und Sicherheitshinweise besprochen werden.
- ⊙ Die Kinder gewöhnen sich an die Netzhöhe und erkämpfen die zu fangenden Bälle. Durch das Miteinander entsteht ein Spielfluss.
- ⊙ Durch das Teamspiel wird die Kooperationsfähigkeit der Kinder verbessert.
- ✔ Wenn die Fähigkeiten der Kinder es zulassen, kann die Aufgabe auch pritschen oder zumindest anpritschen (hochwerfen und pritschen) sein.
- ⊙ Die Differenzierung „kurz – lang“ sowie die Informationsaufnahme „Wo steht mein Gegner?“ werden gezielt geschult.
- ⊙ Die Spielidee vom Volleyballspiel „Ich darf den Ball nicht ins Aus spielen.“ und „In meinem Feld darf der Ball nicht den Boden berühren.“ findet spielerisch die erste Anwendung.
- ⊙ In der hier gewählten Spielform werden das Wettkämpfen und die Wahrnehmungsfähigkeit der Kinder geübt.
- ✔ Damit ein Spielfluss entstehen kann, sollten Pritschen und Baggern, wenn diese Techniken noch unpräzise sind, nicht erlaubt sein.
- ✔ Das Anpritschen ist meist nicht zu schwer und passt zum Spiel.
- ⊙ Die Anpassungsfähigkeit an Mit- und Gegenspieler wird auf kleinem Raum geschult.
- ⊙ Ballfertigkeiten werden durch viele Ballkontakte und damit viele Wiederholungen intensiv geübt.
- ⊙ Bei dieser Spielform werden die pädagogischen Perspektiven „Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern“ und „Bewegungserfahrungen erweitern“ sowie „Kooperieren, Wettkämpfen und Sich-Verständigen“ ganzheitlich umgesetzt.
- ✔ Pritschen und Baggern sollten je nach Könnensstand der Kinder methodisch passend eingebaut werden.
- ✔ Der Ball darf weiterhin jederzeit gefangen werden. Der Spielfluss hat oberste Priorität.

Autorin &  
Fotos:  
Natalie  
Gawenat

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 – 10 Minuten)

#### ● 3 gegen 3 / 4 gegen 4:

##### Volleyballähnliche Spielform mit Positionswechsel

- Das Spielfeld wird der Spielerzahl angemessen abgesteckt. Die Positionen der Spieler/innen im Feld werden (z. B. durch Reifen) markiert. Die Reifen dienen der räumlichen Orientierung und dürfen jederzeit verlassen werden, um einen Ball zu erreichen. Bei drei Spielern /Spielerinnen steht ein Kind vorne am Netz und zwei nebeneinander im hinteren Teil des Feldes. Bei vier Spielern liegen zwei Reifen vorn und zwei hinten.



Vor Beginn des Spiels wird folgender Wechselmodus eingeübt:

Immer wenn eine Mannschaft den Ball über das Netz gespielt hat, wechseln alle Spieler/innen dieses Teams im Uhrzeigersinn ihre Positionen. Sind die Kinder damit vertraut, spielen die Teams gegeneinander.

Werfen und Fangen bleiben weiterhin erlaubt. Pritschen und Baggern sollten methodisch sinnvoll, (z. B. in die nun optionalen Zuspiele zum Partner/zur Partnerin) eingesetzt werden.

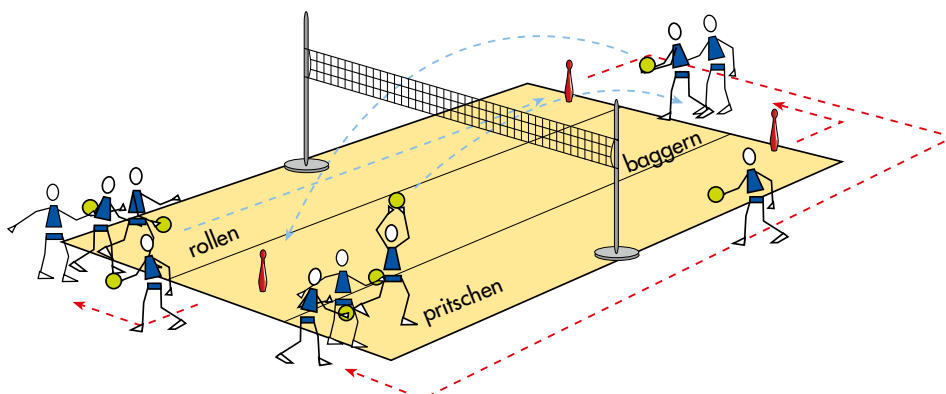
Das Wechseln der Spielpositionen gehört zu jeder Netzüberquerung des eigenen Balles dazu. Die Spieler/innen müssen zu Beginn von außen daran erinnert werden, sollen aber auch unbedingt untereinander kommunizieren. Die Teams zählen gemeinsam den Spielstand mit.

### AUSKLANG (10 – 15 Minuten)

#### ● Keulenkönig

- Alle Kinder verteilen sich mit jeweils einem Ball auf die Spielfelder. In jeder Spielfeldhälfte steht eine Keule.

Die Keule muss mit einer vorgegebenen Technik getroffen werden. Dabei findet auch hier dem Könnensstand der Kinder entsprechend in jedem Feld eine volleyballspezifische Fähigkeiten Beachtung (baggern, pritschen, rollen als Vorübung des Aufschlages o.a.). Jedes Kind beginnt auf irgendeinem Feld, läuft dann nach einem Versuch dem eigenen Ball hinterher, nimmt diesen wieder auf und versucht, auf dem nächsten Feld die Keule zu treffen usw.



## Absichten und Hinweise

- ✔ Ein Hinweis auf die Rutsch- und Stolpergefahr durch die Reifen ist notwendig.
- ✔ Die erhöhte Spieler/innen-Anzahl und das vergrößerte Feld sind automatisch Ursache für eine höhere Fehlerquote. Um alle Feldspieler/innen aktiv zu beteiligen und ihre Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten, erfolgt ein regelmäßiger Positionswechsel. Dieser Wechsel muss schnell vollzogen werden, damit die Spieler/innen sich wieder orientiert haben, bevor der Ball zurückkommt.
- ⊙ Alle Kinder nehmen gleichermaßen am Spiel teil und üben volleyballspezifische Fähigkeiten den Positionen entsprechend.
- ⊙ Bei dieser Spielform werden die pädagogischen Perspektiven „Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern“ und „Bewegungserfahrungen erweitern“ sowie „Kooperieren, Wettkämpfen und Sich-Verständigen“ ganzheitlich umgesetzt.
- ⊙ Bälle und Netz bleiben Bewegungsinhalt. Die Spieldynamik bestimmen die Kinder selbst.
- ⊙ Eine freie, unabhängige Bewegungsform dient als Ausgleich zum stark reglementierten Schwerpunkt und Schwerpunktabschluss.
- ⊙ In der hier gewählten Spielform wird die Bewegungserfahrung der Kinder verbessert.
- ✔ Der Aufbau der Keulen sollte so erfolgen, dass die Kinder nur einmal das Netz unterlaufen müssen und sich dann auf der anderen Seite gleich wieder anstellen können.

Illustratorin:  
Claudia Richter



# Aus Alt mach Neu

Bekannte Spiele gemeinsam neu gestalten – am Beispiel von Völkerball

## Vorbemerkungen/Ziele

Das Hauptziel des hier vorgestellten Stundenbeispiels ist die Förderung der Mitgestaltung und Mitbestimmung von Kindern und Jugendlichen. „Mitgestaltung“ bedeutet, dass Kinder und Jugendliche in einem vorgegebenen Rahmen eigene Gedanken realisieren. Zur Umsetzung dessen steht in dieser Stunde die Mit- und Weiterentwicklung neuer Spielideen und Regeln für das Spiel Völkerball im Vordergrund. Dieses Spiel eignet sich zur beispielhaften Darstellung der Anregung von Kindern zur Selbstgestaltung, da es sehr bekannt ist. Die Vorgehensweise ist jedoch auf viele andere Spiele übertragbar. Auch kann der Zeitrahmen beliebig erweitert werden, indem verschiedene Ideen der TN in nachfolgenden Einheiten umgesetzt, ausprobiert und diskutiert werden.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- Einstieg in das Stundenthema
- Gruppensitzkreis

Zu Beginn der Stunde wird der Gruppe verdeutlicht, dass es in der heutigen Stunde um ihre Mitwirkung in Bezug auf Regelvariationen eines ihnen bekannten Spiels geht.

Um auch alle Vorschläge fair behandeln zu können, wird auf bereits bekannte Gesprächsregeln verwiesen.

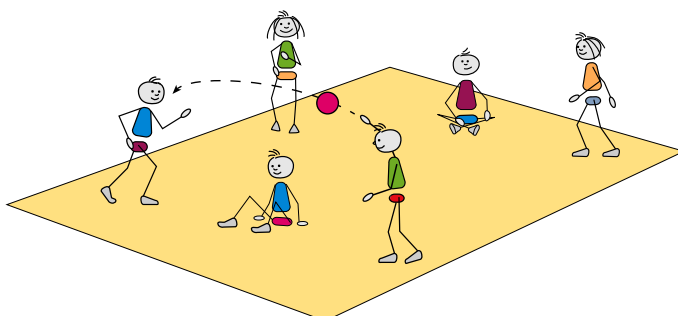
### Zombi-Ball

- Die TN stehen verteilt in der Halle.

Ein/e TN hat einen Softball und versucht, andere TN abzuwerfen. Dabei darf er/sie nur drei Schritte mit dem Ball laufen. Hat er/sie jemanden getroffen, muss sich diese/r TN an Ort und Stelle auf den Boden der Halle setzen. Den geworfenen Ball bekommt der/die TN, der/die ihn als erstes wieder in der Hand hat, und diese/r TN versucht dann, weitere TN abzutreffen.

Der/die abgetroffene TN darf dann aufstehen, wenn der/die TN, der/die ihn/sie abgeworfen hat, selber abgeworfen wird.

*Variation:* Nach ein paar Minuten wird ein zweiter Ball ins Spiel gebracht.



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

## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Förderung der Mitgestaltung und Mitbestimmung

### Zeit:

60 – 90 Minuten, beliebig erweiterbar

### Teilnehmer/innen (TN):

Kinder zwischen 11 und 14 Jahren;

mind. 12 TN, max. 28 TN

### Material:

4 verschiedene Bälle, darunter 1 Softball

### Ort:

Turnhalle (mind. 1/3 Halle)

## Absichten und Hinweise

- ◎ Die Benennung der Intention zu Beginn der Stunde sensibilisiert die Kinder und Jugendlichen für die Bedeutung ihrer Mitwirkung und zeigt ihnen auf, dass ihre Ideen der Spielvariationen ernst- und angenommen werden.
- ◎ Dieses Spiel bietet sich mit seiner hohen Bewegungsintensität als Aufwärmenspiel an. Darüber hinaus wird auch dieses Spiel mit dem Ball gespielt, so dass ein Bezug zum Spiel im Hauptteil schon beim Aufwärmen gegeben ist und der Wurfarm erwärmt wird.
- ✓ Auf jeden Fall einen weichen Ball verwenden!
- ◎ Der Einsatz eines zweiten Balls dient zur weiteren Steigerung der Bewegungsintensität.
- ✓ Optimal ist hier die Verwendung eines anderen (ebenfalls weichen!!!) Balls, z.B. eines leichten Gummiballs.

NRW bewegt  
seine KINDER!  
05.2013

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- **Spiel nach bekannten Regeln**
- ⊙ Organisation nach den bekannten Regeln: Teamgröße und -anzahl, Spielfeldgröße etc.

Es wird Völkerball nach den Regeln gespielt, welche den TN bekannt sind.

- ⊙ Nach einer Runde (oder je nach Zeitbudget nach 10 Minuten Spielzeit) versammeln sich alle TN im Sitzkreis.

Die TN, die nicht aktiv an der Sportstunde teilnehmen können, werden gebeten, die wichtigsten Punkte mit Schwerpunkt auf den neuen Regeln und der anschließenden Analyse, die in den folgenden Reflexionsschritten benannt werden, schriftlich festzuhalten.

### ● Schritt 1: Reflektion des bekannten Spiels

Die TN werden aufgefordert, das gespielte Spiel zu reflektieren und nach ihrem Empfinden Vor- und Nachteile zu benennen.

Mögliche Fragestellungen:

- „Was gefällt euch gut am Spiel Völkerball?“
- „Was gefällt euch nicht so gut?“
- „Was ist eigentlich das Ziel des Spiels?“



### ● Schritt 2: Sammlung neuer Regeln

Neue Regelvorschläge werden gesammelt und ggf. skizziert.

Fragestellung:

- „Mit welchen Regeln könnten wir das Spiel verändern, damit es spannender wird?“

### ● Schritt 3: Abstimmung

Besprechung und demokratische Abstimmung, welcher Vorschlag als nächstes praktisch erprobt werden soll.

### ● Schritt 4: Eine oder mehrere Regelvarianten?

Es sollte situativ entschieden werden, ob in einem Spiel mehrere Regelvarianten erprobt werden können oder ob es nacheinander geschieht.

### Regeländerungen können z.B. sein:

- Spiel mit zwei Bällen
- Spiel mit einer kleinen Turnmatte als Deckungsmöglichkeit
- Es darf nur mit der wurfschwachen Hand geworfen werden
- Das Spiel ist beendet, sobald ein vor Spielbeginn von jedem Team geheim ausgewählter TN abgetroffen worden ist
- Völkerball rückwärts: Spielbeginn ist für alle Feldspieler/innen im Außenfeld

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Die Kinder spielen das Spiel nach ihnen bekannten Regeln, um eine gemeinsame Ausgangsbasis zu schaffen und sie auf das Spiel einzustimmen.

- ⊙ Mit der schriftlichen Fixierung neuer Regelvarianten wird gewährleistet, dass Regeln, die in dieser Sportstunde aufgrund der Zeitknappheit nicht praktisch erprobt werden können, in einer folgenden Stunde erneut aufgegriffen werden können.

- ⊙ Mit diesen Fragestellungen wird die Schulung der Reflexionsfähigkeit gefördert.

- ⊙ Mit dieser konkreten Aufforderung zur Mitbestimmung und Partizipation sollen die Vorschläge der TN nach den Gesprächsregeln, demokratisch und diszipliniert erarbeitet werden.

- ✓ Regeländerungen können z.B. sein:

- Spiel mit zwei Bällen
- Spiel mit einer kleinen Turnmatte als Deckungsmöglichkeit
- Es darf nur mit der wurfschwachen Hand geworfen werden.
- Das Spiel ist beendet, sobald ein vor Spielbeginn von jedem Team geheim ausgewählter TN abgetroffen worden ist.
- Völkerball rückwärts: Spielbeginn ist für alle Feldspieler/innen im Außenfeld.

Autorin:  
Eva Krüger



## Stundenverlauf und Inhalte

- **Spiel nach neuen Regeln**
- ⊕ Organisation nach den neuen Regeln: Teamgröße und -anzahl, Spielfeldgröße etc.

Es wird Völkerball nach den Regeln gespielt, welche ausgewählt worden sind.

- **Schritt 5: Reflektion der neuen Regeln**
- ⊕ Nach der praktischen Erprobung sitzen die TN erneut im Sitzkreis.

Vor- und Nachteile der neuen Regelvarianten werden diskutiert.  
„Wir haben nun einige der neuen Regeln erprobt. Was hat euch an der Regel xy gefallen? Was lief nicht so gut?“

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

- ⊕ Die Fortsetzung ist vom Zeitrahmen abhängig.
- **Möglichkeit A ...**  
ist das erneute Spielen der erprobten Variante mit evtl. Verbesserungsvorschlägen.
- **Möglichkeit B ...**  
bedeutet das Ausprobieren einer vollkommen anderen Regeländerung.
- **Möglichkeit C ...**  
ist das Beenden der Stunde mit Ausblick auf die nächste Stunden, wobei entweder weiterhin die Völkerball-Varianten erprobt oder diese Art der Mitgestaltung von Übungseinheiten an anderen Spielen erweitert werden soll, damit die o.g. Fähigkeiten der TN erweitert und gefestigt werden.

### AUSKLANG (10 Minuten)

- **Abschlussbesprechung**
- ⊕ Sitzkreis

„Welche der in dieser Stunde genannten Varianten, die wir noch nicht erprobt haben, möchtet ihr in der nächsten Stunde ausprobieren?“

Folgende Fragen können am Ende der gesamten Stunde stehen:

- „Wie gefällt euch das Verändern von Regeln bei bekannten Spielen?“
- „Bei welchen Spielen könnt ihr euch ebenso ein solches Verfahren vorstellen?“

## Absichten und Hinweise

- ⊕ Die Kinder erproben das ihnen bekannte Spiel mit den gewählten Regelvariationen.
- ⊕ Förderung der Reflexionsfähigkeit und erneute Aufforderung zur Mitgestaltung der TN, die ihre eigenen Ideen nun kritisch betrachten sollen.
- ✔ Je nach Gruppenkonstellation muss darauf geachtet werden, dass der/die TN, der/die die jeweilige Regel vorgeschlagen hat, nicht in dieser Reflexionsphase bloß gestellt wird.

- ⊕ Während der gesamten Einheit ist darauf zu achten, dass sich jede/r TN verstanden und ernst genommen fühlt.
- ✔ Wenn ein Vorschlag nicht umgesetzt werden kann, muss hiermit behutsam umgegangen werden.



- ⊕ Abschließende Partizipation der TN und Motivation durch Ausblick auf die folgende Stunde.
- ⊕ Mit den Fragen werden die TN auch in den weiteren Prozess integriert. Ihre Ideen und Anregungen werden angenommen und weiterhin umgesetzt.



Illustratorin:  
Claudia Richter



# Spiel und Spaß mit dem Bobby-Car oder Dreirad

Für 2- bis 4-Jährige in der Turnhalle oder im Freien

## Vorbemerkungen/Ziele

Was gibt es Schöneres für Kleinkinder als auf einem Fahrzeug durch die Gegend zu flitzen? Ob Rutschauto (z.B. Bobby-Car), Dreirad, Roller oder Laufrad, heute ist auf dem großen Verkehrsübungsplatz in der Turnhalle (oder draußen) für jedes Fahrzeug genügend Platz.

Wenn die Kleinen „wie die Großen“ selber am Steuer sitzen, bieten sich vielfältige Möglichkeiten, mit allen Sinnen Bewegungserfahrungen zu sammeln.

Ein Stationsbetrieb bietet auch den bereits erfahrenen „Fahrern“ Herausforderungen, um ihre „Spritztour“ zu einem besonderen Erlebnis werden zu lassen.

Ein kleiner Bereich der Halle sollte abgetrennt und mit anderen Spielgeräten bestückt werden, für Kinder, die eine Pause machen wollen. Dieser Bereich könnte im Sinne des Stundenthemas beispielsweise mit einem Spielstraßen-Verkehrsschild gekennzeichnet sein.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 – 15 Minuten)

#### ● „Das Auto fährt brumm, brumm ...“

- ⊕ Alle Kinder und Begleitpersonen stehen oder sitzen im Kreis.

Mit der Frage: „*Welches Geräusch macht denn das Fahrzeug, das ihr heute fahrt?*“ leitet die Übungsleitung (ÜL) nach dem gewohnten Begrüßungsritual zum Stundenthema über.

Anschließend singen alle gemeinsames die 1. Strophe des Auto-Liedes.

„Das Auto (bzw. Mein Fahrzeug) fährt brumm, brumm,  
das Auto fährt brumm brumm,  
das Auto fährt,  
das Auto fährt,  
das Auto fährt  
brumm brumm.“

Mit einer weiteren Frage: „*Fahren denn alle Fahrzeuge gleich schnell?*“

lenkt die ÜL zur 2. Strophe über.

„*Erst langsam wie die Schnecke,  
dann saust es um die Ecke,  
das Auto (bzw. mein Fahrzeug) fährt,  
das Auto fährt,  
das Auto fährt  
brumm brumm.*“

Allein stehend oder auf dem Schoß der Eltern wird die 2. Strophe, passend zum Liedtext, zunächst mit langsamen Bewegungen (z. B. langsames Gehen auf der Stelle) dann mit schnellen Bewegungen begleitet.

## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

10 – 15 Kleinkinder zwischen 2 und 4 Jahren mit oder ohne Begleitung eines Erwachsenen

### Material:

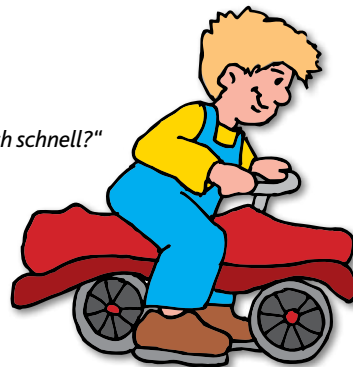
Jedes Kind soll ein sauberes Fahrzeug mitbringen, roten, gelben und grünen Kreis (z. B. Pappteller), Trillerpfeife, Hupe, Rassel, 2 Langbänke, Matten, 10 Pylone, Reck, Chiffon-Tücher, kleine Kästen, großes Tuch, 2 Sprungbretter, Schwämme, Matenwagen, „Verkehrsschilder“

### Ort:

Turnhalle oder eine geeignete Fläche im Freien

## Absichten und Hinweise

- ⊕ Vorstellen und Kennenlernen der unterschiedlichen Fahrzeuge und Einbinden des Wissens der Kinder
- ⊕ Die Geräuschvorschläge der Kinder (z.B. tuut, töff etc.) können leicht eingebaut werden ebenso andere Fahrzeugnamen: (z.B. „*Mein Laufrad fährt, tapp, tapp ...*“; „*Mein Dreirad klingelt, ping ...*“; „*Mein Fahrzeug, macht ...*“)



NRW bewegt  
seine KINDER!

07.2013

- ⊕ Gegensatz von langsam und schnell bewusst machen



## Stundenverlauf und Inhalte

Als Überleitung für das nächste Spiel fragt die ÜL:

„Dürfen Fahrzeuge denn immer fahren oder müssen sie auch manchmal anhalten?“

### Los geht die Fahrt

#### Je Kind ein Fahrzeug

Vereinbarung von Kommandos:

- „Polizeipfiff“ (Trillerpfeife) = STOPP
- Hupsignal = FAHREN
- Rassel = TREFFEN

Jedes Kind nimmt sich ein Fahrzeug und darf zum Aufwärmen durch die Halle fahren. Dann werden nacheinander die akustischen Zeichen eingebracht.

Variante:

Immer auf der Straße bleiben = nur auf den Linien des Hallenbodens fahren.

### Rot – Gelb – Grün

#### Alle Kinder kommen im Kreis zusammen.

Die ÜL fragt: „Welche Zeichen kennt ihr schon aus dem Straßenverkehr?“

Kurz mit den Kindern über Verkehrsampeln sprechen.

Die Kinder fahren wieder los und achten auf die „Ampel“.

Die ÜL hält abwechselnd rote, gelbe grüne Kreise hoch.

- Bei „Rot“ müssen alle Autos stehen bleiben.
- Bei „Grün“ dürfen sie weiterfahren/bzw. losfahren.
- Bei „Gelb“ soll ganz, ganz langsam gefahren werden.



### SCHWERPUNKT (20 – 30 Minuten)

#### Hindernisparcours „Verkehrsübungsplatz“

#### Alle Kinder kommen im Kreis zusammen.

Einführen und Erläutern von „Verkehrsschildern“



Gemeinsamer Aufbau der Stationen, die die Kinder mit ihren Fahrzeugen durchfahren können.

Sind die Stationen aufgebaut, können die Kinder starten.

## Absichten und Hinweise

- ✔ Die ÜL weist zusätzlich zu den Signalen darauf hin, Unfälle zu vermeiden.

- ⊗ Ausleben der Bewegungsfreude, Herzkreislaufaktivierung, Schulung der auditiven Wahrnehmung, des Reaktionsvermögens, der Orientierungsfähigkeit und visuellen Wahrnehmung

- ✔ Die ÜL kann anregen, dass Fahrzeuge untereinander getauscht werden.

- ⊗ Typische Signale aus dem Straßenverkehr (kennen) und beachten lernen
- ⊗ Schulung der Reaktion auf optische Signale
- ⊗ Ausdauer, Kraft, Koordination

- ✔ Je nach Platzangebot können zusätzlich Zebrastrifen auf dem Boden markiert werden, an denen die Kinder anhalten müssen, wenn sie von Spaziergängern passiert werden.

- ✔ Erläuterung und Platzierung Schilder:
  - Stopp-Schild kurz vor der Spielecke und am Zebrastrifen,
  - Einbahnstraßenschild = Wege, die nur in eine Richtung befahren werden dürfen,
  - Rennauto-Schild vor der Rennstrecke
  - Schnecken-Schild in Bereichen, in denen Schritttempo gefahren werden soll (zum Beispiel vor Hindernissen)

Autorin:  
Ann-Katrin  
Stutzmann

Redaktion:  
Ulrike Rölleke



Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● 1. Waschanlage

An eine Reck-Stange werden Chiffon-Tücher (oder andere Tücher) gehangen, so dass die Kinder mit ihrem Fahrzeug „wie durch einen Vorhang“ hindurch fahren können.

### ● 2. Einparken

Zwischen zwei kleinen Kästen können die Kinder das Einparken üben.

### ● 3. Tunnel

Zwei Langbänke werden im Abstand von etwa einem Meter nebeneinander gestellt. Zwei Matten werden jeweils zu einem Tunnel geformt und hintereinander in die Bänke gesteckt.

### ● 4. Rennstrecke

An einer langen Seite der Halle können die Kinder auf den Fahrzeugen eine lange Strecke geradeaus sausen. Die Strecke sollte durch einen Start und ein Ziel markiert werden und evtl. abgetrennt werden, um Unfälle zu vermeiden.

### ● 5. Kreisverkehr

In der Mitte der Halle ist der Kreisverkehr, in dem die Kinder ihre Runden drehen können.

### ● 6. Hügel

Zwei Sprungbretter werden jeweils mit der hohen Kante gegeneinander gestellt, so dass die Kinder auf der einen Seite hoch und auf der anderen runter fahren können.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 – 10 Minuten)

⊕ Auf das Zeichen TREFFEN sammeln sich alle Fahrzeuge in der Hallenmitte. Jedes Kind bekommt einen Schwamm.

### ● In der Waschanlage

Kinder säubern und polieren ihre Fahrzeuge.

Anschließend werden alle Fahrzeuge an den umliegenden Wänden geparkt.

Die Kinder kommen zurück in die Hallenmitte und steigen dort, mit ihrem Schwamm, rittlings auf die bereitgestellte Bank.

Anschließend gibt es eine Schwamm-Massage für die Kinder. Sie massieren jeweils den Rücken des Kindes vor ihnen.

## AUSKLANG (5 Minuten)

### ● Buslied

⊕ Alle Kinder und Begleitpersonen stehen im Kreis.

Die ÜL fragt: „Wer kennt denn ein Fahrzeug, in das wir alle zusammen hineinpassen würden?“

Zum Abschluss wird das Bewegungslied vom Bus gesungen.

Parallel dazu wird die Bank auf den Rollbrettern geschoben.

„Die Räder von dem Bus, die drehen sich rundherum, rundherum, rundherum.  
Die Räder von dem Bus die drehen sich rundherum – durch die ganze Stadt.“

Weitere Strophen:

„Die Türen von dem Bus, die gehen auf und zu.“

„Die Hupe an dem Bus, die macht heut „tut, tut, tut.“

„Die Wischer an dem Bus, die machen wisch, wisch, wisch.“

„Die Kinder in dem Bus, die sagen: „Tschö, Tschö, Tschüss.““

Danach hält der Bus an und die Kinder verabschieden sich.

## Absichten und Hinweise

⊕ Schulung der taktilen Wahrnehmung

⊕ Fahrzeugkontrolle (Koordination)

⊕ „Mutprobe“, Abstimmen der Bewegungen auf den beengten Raum (Koordination)

⊕ Schulung von Kraft und Ausdauer, Tempo einschätzen, steuern und bremsen (Koordination)

⊕ Schulung der visumotorischen Koordination (Lenken) und des Gleichgewichts (Kurvenlage mancher Fahrzeuge z.B. Roller)

⊕ Schulung des Gleichgewichts und dosierten Krafteinsatzes

✔ Sprungbretter mit Matten absichern!

✔ In der Zwischenzeit werden die großen Hindernisse aus der Hallenmitte geräumt und ein Bus aus einer umgedrehten Bank und zwei Rollbrettern gebaut

⊕ Überbrückung des Um-/Aufbaus, Bewusstmachen der Fahrzeugteile

⊕ Entspannung, Körpererfahrung

⊕ Gemeinsamer Abschluss, Bezug zum Thema am Ende der Stunde





# Anleitung zum Toben

## Spiele und Bewegungsformen zum Toben

### Vorbemerkungen/Ziele

Kinder brauchen Raum und Zeit zum Toben, Rasen, Stürmen und Lärmen. Toben kann ein Ventil für Zwänge, Ängste und Konflikte sein. Es kann Ausgleich schaffen in einem „Kinder-Alltag“, der allzu oft die ungestüme Lust an der Bewegung beschneidet.

Die vorliegende Sportstunde will, mit einer Abfolge an Spielen zum lustvollen Ausleben des Bewegungsdranges, diesem Kraftpotential von Kindern Raum geben. In der Einstimmungsphase agiert jedes Kind noch eher für sich, bevor in Zweiergruppen bzw. in der Großgruppe Spiele angeboten werden, die auch ein Miteinander verlangen. So werden die Kinder vom freudvollen Erleben des eigenen Körpers zum vertrauensvollen Miteinander in der Gruppe geführt.

Die Übungsleitung versteht sich dabei als Ideengeber/in von Bewegungsaufgaben, als jemand, der den Rahmen hält, in dem sich die Kinder „sicher“ austoben können.

*Literaturhinweis:* Ökoptopia Bewegungsspiele – Hits. Ökoptopia-Verlag. Münster, 2011, [www.oekoptopia-verlag.de/bewegungsspiele-hits](http://www.oekoptopia-verlag.de/bewegungsspiele-hits)

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 – 15 Minuten)

##### ● Stundeneinstieg

- Zu Beginn sammeln sich die Kinder um die Übungsleitung (ÜL).

Nach einer kurzen Begrüßung leitet die ÜL die Stunde mit der Frage ein: „*Mal schauen, ob ihr erraten könnt, was wir heute machen wollen?*“

Dann bläst die ÜL ein paar Luftballons auf, lässt sie schwirrend wegfliegen und fragt die Kinder nach ihren Ideen zum Stundenthema und thematisiert den Ausdruck „Dampf ablassen“.



##### ● Luftballon-Raketen

Auf ein Kommando hin sollen nun alle Kinder versuchen, die durch die Luft schwirrenden Ballons zu fangen.

Wer einen Luftballon im Flug fängt, erhält einen Punkt.

*Regeln:* Um Luftballons, die auf dem Boden landen, wird nicht mehr gekämpft. Alle Luftballons werden immer wieder zur ÜL zurück gebracht.

##### ● Hasen und Jäger

- Als Wurfobjekt werden zwei Luftballons ineinander gesteckt. Der innere Ballon wird nun, wie eine Wasserbombe, mit Wasser gefüllt und verknötet. Anschließend wird die äußere Hülle aufgeblasen und verknötet. Es ist empfehlenswert, einige Flugobjekte vorzubereiten. Gespielt wird nach den bekannten Regeln des Spiels „Jägerball“. Alle Kinder (Hasen) laufen durcheinander und versuchen, nicht von dem unberechenbaren Flugobjekt getroffen zu werden. Es entstehen immer wieder überraschende und lustige Momente.

### Rahmenbedingungen

#### Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Kinder im Vor- und Grundschulalter

#### Material:

Luftballons, Luftballonpumpe bzw. Kompressor, Betttuch oder Schwungtuch, Strandbälle, Softbälle, Weichbodenmatte, Medizinbälle, ggf. Musikanlage und Musik

#### Ort:

Sporthalle oder auch draußen

### Absichten und Hinweise

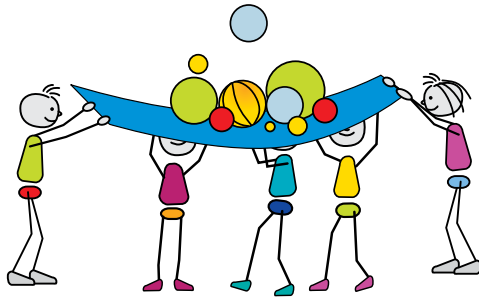
- ⊙ Entspannter Einstieg in das Stundenthema  
Die Kinder können selbst bestimmen, ob sie sich sofort bewegen und hinter den Ballons herlaufen, rätseln oder auch nur schauen wollen.
- ⊙ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Schulung der Reaktionsfähigkeit
- ✔ Es ist sinnvoll, zum Aufblasen der großen Menge an Luftballons eine Luftballonpumpe bzw. einen kleinen Kompressor einzusetzen.
- ⊙ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, einer zielgerichteten, leistungsorientierten Spielführung wird durch die Unberechenbarkeit des Flugobjekts, entgegengewirkt.

NRW bewegt  
seine KINDER!  
08.2013

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Bälle boxen

- Ein Teil der Kinder hält das Schwungtuch (bzw. Betttuch) über Kopfhöhe fest. Der andere Teil der Kinder steht unter dem Tuch, auf welchem verschiedenartige Bälle (z. B. Luftballons, Softbälle und/oder Strandbälle – nicht zu schwere Bälle!) in großer Anzahl liegen.
- Die Kinder boxen nach oben durch das Tuch gegen die Bälle, bis das Tuch leer ist.
- Dann laufen alle los, sammeln die Bälle wieder ein und der andere Teil der Gruppe darf „Bälle boxen“.



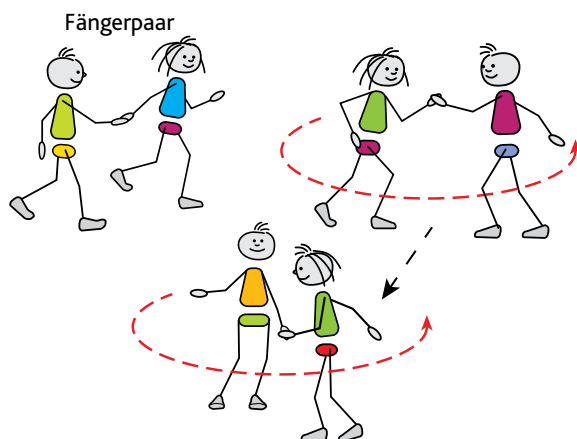
### SCHWERPUNKT (20 – 30 Minuten)

#### ● Abklatschen

- Zwei Kinder stehen sich gegenüber und fassen sich jeweils beide mit der rechten (oder mit der linken) Hand.
- Wichtig:* Während des Spiels die Handfassung nicht loslassen.
- Gegenseitig wird nun versucht, dem/der Partner/in mit der freien Hand auf den Po zu klopfen.
- Varianten:* den Oberschenkel oder die Wade berühren bzw. auf die Füße treten

#### ● Schleudernfangen

- Paarweise fassen sich die Kinder wie vorher beim „Abklatschen“ an den Händen. Dadurch muss beim Laufen ein Kind teilweise rückwärts oder seitwärts laufen.
- Wichtig:* Die Paare müssen sich gut festhalten und achtgeben, dass niemand stürzt.
- Ein Fängerpaar versucht, andere Pärchen abzuschlagen.
- Berührt das Fängerpaar ein fliehendes Pärchen ist das abgeschlagene Paar in der Rolle der Fänger.



#### ● Möhrenziehen

- Alle Kinder liegen bäuchlings im Innenstirnkreis und halten sich an den Händen (= „Möhren“).
- Ein Kind (= „Gärtner“) versucht nun, eine „Möhre“ aus dem Boden zu ziehen, indem es die „Möhre“ an den Füßen aus dem Kreis der anderen „herauszieht“. Die anderen „Möhren“ versuchen, dies durch Festhalten zu verhindern.
- Eine gezogene „Möhre“ wird zum „Gärtner“.

## Absichten und Hinweise

- Ausleben der eigenen Kraft (Armkraft) und Abreagieren im Rahmen der Aufgabenstellung

### ✔ Wichtiger Hinweis!

- Alle Kraft ist Richtung Tuch gerichtet! Niemand boxt horizontal oder gegen Mitspieler/innen!
- Die ÜL kann durch die Haltehöhe des Tuchs bestimmen, inwieweit die Kinder beim Versuch, einen Ball aus dem Tuch zu boxen ggf. auch springen müssen.

- Anbahnung von Körperkontakt, Miteinander und gleichzeitig auch Gegeneinander toben, Entwicklung von individuellen Strategien

- In gemeinsamer Bewegung übernehmen die Kinder zunehmend Verantwortung für ihren Partner/ihre Partnerin und lernen, miteinander zu kooperieren.

- Plötzliche Richtungsänderungen während des Spiels bewirken häufig unwillkürliche Schleudernimpulse. Diese „Fehlabsprachen“ werden nicht, wie in anderen Spielsituationen, sanktioniert, sondern lösen sich in komischen Momenten und Lachen auf.

- Gruppenzusammenhalt (Kooperation), Krafteinsatz der Arme

- Hier ist darauf zu achten, dass die Kinder nicht ins Hohlkreuz gezogen werden.

Autor:  
Jörn  
Uhrmeister

Redaktion:  
Ulrike Rölleke

Illustratorin:  
Claudia Richter



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Pausenfangen

- Eine Weichbodenmatte wird als Freimal ausgelegt.  
Ein „Fänger“ versucht alle anderen Kinder abzuschlagen. Diese können jedoch auf dem Freimal „Unterschupf finden“.  
Ist der „Unterschupf“ mit vier Kindern belegt, muss für jedes neu eintreffende Kind ein anderes die Matte verlassen.

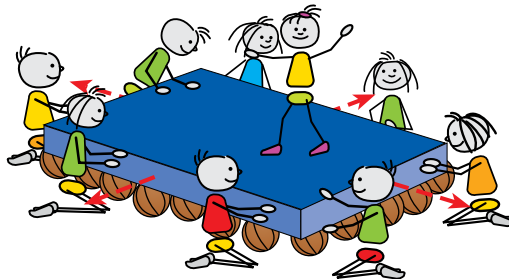
### ● Kreisfangen

- Die Kinder bilden einen großen Innenstirnkreis mit Handfassung.  
Zu Beginn des Spiels wird ein/e „Fänger/in“ bestimmt, der/die außerhalb des Kreises steht. Zudem wird ein Kreismitglied benannt, das gefangen werden soll. Durch geschicktes Drehen im Gesamtkreis (von dem/der Fänger/in weg) versucht die Gruppe, dies zu verhindern.  
Wird das benannte Kind „gefangen“, werden zwei neue TN für die nächste Runde ausgesucht.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 – 10 Minuten)

### ● Mattensurfen

- Unter eine Weichbodenmatte werden möglichst viele Medizinbälle gelegt.  
Die Kinder knien um eine Weichbodenmatte („Surfbrett“) herum. Nur ein „Surfer“ steht auf der Matte.



Nach einem Startsignal ziehen und schieben alle Kinder an den Schlaufen der Weichbodenmatte. Durch rüttelnde, kreisende und plötzliche Bewegungen wird die Matte so lange bewegt, bis der „Surfer“ das Gleichgewicht verliert und auf die Matte plumpst.  
Dann darf ein neuer „Surfer“ sein Glück auf dem „Surfbrett“ versuchen.

## AUSKLANG (10 – 15 Minuten)

### ● Temporeiche Verabschiedung

- Die Kinder versammeln sich mit der ÜL im Innenstirnkreis, so dass der/die nächste Nachbar/in in Reichweite steht.  
Die ÜL fragt: „Welche Gesten kennt ihr zum 'Tschüss sagen'? Ich kenne die hier...“  
Damit gibt die ÜL ein „Händeschütteln“ an das rechts stehende Kind im Kreis weiter, das diese Geste wiederum weitergibt usw., bis die Geste wieder bei der ÜL angekommen ist.  
Die Vorschläge der Kinder, z. B. „High five“ (einhändig oder beidhändig), Schulterklopper usw. können jeweils direkt ausprobiert werden.  
Von Runde zu Runde werden die Gesten immer schneller aufeinander folgend „losgeschickt“ und das Tempo gesteigert, bis eine wilde Verabschiedung in Gang ist.

### ● Stundenreflexion

- Sitzkreis  
Leitfragen der ÜL geben einen Impuls, der die Kinder zur Stellungnahme/Rückmeldung animiert.
  - „Besonders Spaß gemacht hat mir, ...“
  - „Nicht so schön war ...“ - „Wie könnte man das ändern?“
  - „Ich kenne oder wünsche mir noch folgende Spiele zum Toben.“

## Absichten und Hinweise

- Nach dem eher arm- bzw. kraftbetonten „Möhrenziehen“ folgt nun wieder ein Laufspiel für die Ausdauer.
- ✔ Wenig Regeln und viel Aktion ermöglichen den Kindern einerseits ihren Bewegungsdrang auszuleben, durch das Freimal andererseits auch individuell Pausen einzulegen.
- Bei diesem Spiel muss die gesamte Gruppe in Bewegung zusammenarbeiten (Kooperation)
- ✔ Um ungefähr die Kreisform auch während des Spiels aufrecht zu erhalten, kann sich die Startaufstellung z. B. an einem markierten Kreis auf dem Hallenboden orientieren.
- Krafteinsatz der Arme, Gleichgewicht, Kooperation
- ✔ Bei Bedarf kann auch Musik mit Meeresrauschen (o.ä.) eingesetzt werden.
- Gemeinsamer Stundenabschluss, Bewusstmachen non verbalen Gesten zur Verabschiedung, Steigerung des Spielablaufs bis ins wilde Durcheinander und Lachen
- ✔ Variante:  
Auf Kommando sollen alle Kinder zusätzlich ihren Platz wechseln.
- Die Kinder werden zur Reflexion und Mitbestimmung animiert.
- ✔ Aus den Rückmeldungen ergeben sich häufig Bewegungsideen für weitere Spiele und Bewegungsformen zum Toben.



# Mit Stab und Kugel

## Einführung in das Quick-Ball-Spiel

### Vorbemerkungen/Ziele

Quick-Ball ist ein neues schnelles Spiel für den Familien-, Freizeit-, Behinderten- und Breitensport. Es bietet vielfältige Spiel- und Bewegungserfahrungen mit Bällen und Schlägern. Auch im Schul- und Vereinssport bietet Quick-Ball interessante Anwendungsmöglichkeiten, losgelöst von den klassischen Ballspielen aber auch mit diesen kombiniert.

Quick-Ball kann außerdem auch hallenunabhängig draußen auf Hart- und Rasenplätzen oder am Strand gespielt werden.

Quelle: Brodowski, U. (2007). Quick-Ball. Zugriff am 27.08.2012 unter [www.sport-thieme.ch/s/pdf/anleitungen\\_new/spielregeln/1339707/1339707.pdf](http://www.sport-thieme.ch/s/pdf/anleitungen_new/spielregeln/1339707/1339707.pdf)

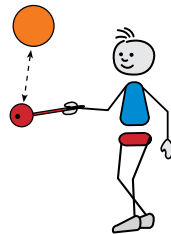
### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 – 15 Minuten)

- Der offene Einstieg
- ⊙ Freies Bewegen mit Ball und QS im Raum

Die TN bekommen Gelegenheit, die bereit gelegten QS mit Bällen frei auszuprobieren.

Nach einer ersten Phase des Ausprobierens versammeln sich die TN in der Mitte und es werden Fragen besprochen und ggf. Regeln aufgestellt (z. B. keine/n TN mit den Schlägern schlagen!).



#### ● Bewegungsaufgaben mit QS und Ball

- ⊙ Jede/r TN hat einen QS und Ball.

Die TN versuchen, folgende Bewegungsaufgaben umzusetzen:

- Ball mit QS dribbeln
- Ball mit QS hochhalten
- Ball mit QS flach über den Boden laufen lassen
- In der Halle: Ball mit QS gegen die Wand schlagen

Variation:

#### Heiße Kartoffel

Nach Ruf der Übungsleitung „Heiße Kartoffel!“ stoppen die TN, lassen den Ball zum „Kühlen“ auf dem Boden liegen und suchen sich eine neue „Kartoffel“.

### Rahmenbedingungen

#### Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

#### Zeit:

90 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

#### Material:

Pro TN 1 Quick-Ball-Schläger (QS) und 1 Quick-Ball Spielball, 2 kleine Tore, ggf. Parteibänder

Für den Geräteparcours: kleine Kästen, Kastenoberteile, Langbank, Matten, Hütchen

#### Ort:

Sporthalle oder draußen

### Absichten und Hinweise

- ✔ Die TN sind vor Beginn der Stunde darauf hinzuweisen, dass die Schlaufen der Quick-Ball-Schläger um das Handgelenk zu wickeln sind, um das Verletzungsrisiko zu reduzieren.
- ⊙ Die TN können das neue Sportgerät im zur Verfügung stehenden Raum ausprobieren und (erste) Erfahrungen sammeln.
- ⊙ Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Gewöhnung an den QS und gezieltes Erproben unterschiedlicher Schlagtechniken
- ✔ Ggf. Musik zur Motivation einsetzen

NRW bewegt  
seine KINDER!

09.2013

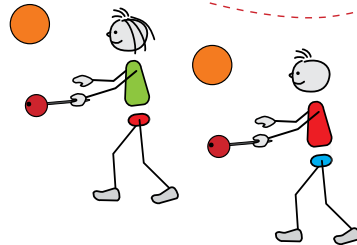
## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Schattenlauf

- ⊙ Die TN bilden Paare (TN 1 und TN 2).

TN 1 läuft vor, TN 2 ahmt TN 1 nach (dribbeln, Handwechsel, Drehung um die Körperlängsachse usw.). Rollenwechsel

Weitere Aufgaben sind möglich.



## Absichten und Hinweise

Autor:  
Jan Klenke

Redaktion:  
Ulrike Rölleke

### SCHWERPUNKT (20 – 30 Minuten)

#### ● Zupassen im Stand

- ⊙ Die TN bilden Paare und stellen sich in Gassenform auf. Pro Paar einen Ball.

Die Paare sollen sich den Ball so zupassen, dass er von dem/der Partner/in im Stand mit dem QS angenommen werden kann. Zunächst sollen kurze, später längere Distanzen genutzt werden (Variation).

Anschließend sammeln sich die TN kurz in der Hallenmitte und tauschen sich über Tricks und Erfahrungen zu der Ballannahme und dem gezielten Zuspiel aus.

#### ● Zupassen aus dem Lauf

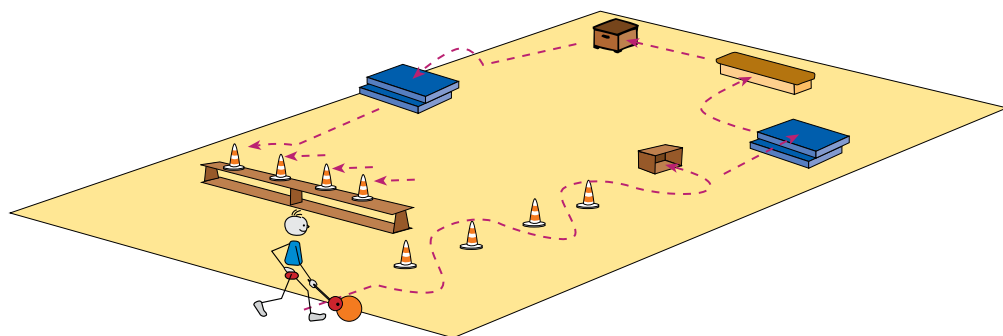
- ⊙ Die TN bleiben als Paare zusammen und sollen ständig in Bewegung bleiben.

Die TN bewegen sich im Kreis durch den Raum. Sie spielen sich zu zweit wechselseitig den Ball zu.

#### ● Geräteparcours

- ⊙ Mit kleinen Kästen, Kastenoberteilen, Langbank, Matten und Hütchen wird ein Parcours aufgebaut. Jede/r TN hat einen QS und einen Ball.

Die TN bewegen sich einzeln im Kreis durch den Raum und absolvieren den Geräteparcours. Auch hier sollen sie möglichst in Bewegung bleiben.



- ⊙ Erproben der Ballannahme und des Zuspiels, Förderung von Konzentrations-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit, Vertiefung der Gewöhnung an den QS

- ✔ Experimentieren mit der Schlagtechnik (mit anderer Hand schlagen, in hohem Bogen schlagen) ist durchaus erwünscht.

- ⊙ Festigung der Schlagtechnik und des Zuspiels in der Bewegung

- ⊙ Festigen der Orientierungsfähigkeit und Schlagtechnik auf ein Ziel orientiert

Mögliche „Stationen“ können sein

- Treffen von kleinen Kästen
- Treffen in seitlich gekippte kleine Kästen
- Treffen von Kastenoberteilen
- Treffen von/auf Matten
- Treffen von Hütchen, die auf einer Bank stehen
- Slalomparcours durchlaufen

Abschließend werden die Geräte gemeinsam weggeräumt.

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

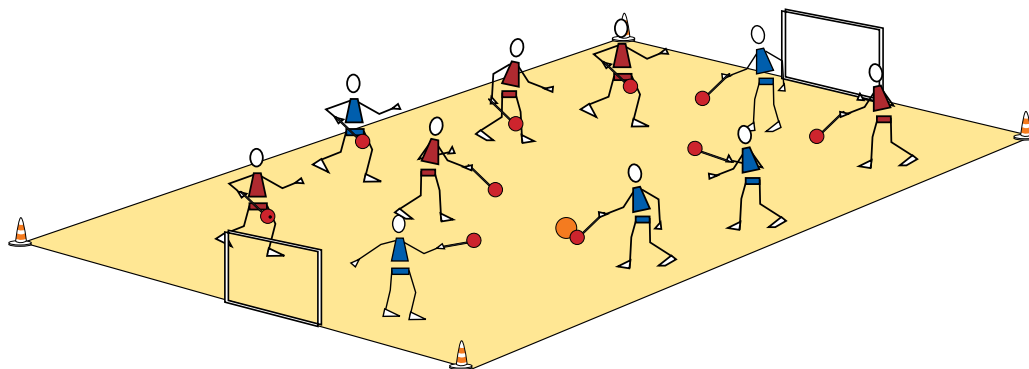
### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 – 20 Minuten)

#### ● Quick-Ball-Turnier

- Die TN bilden Mannschaften. Die Mannschaften können unterschiedliche Größen haben (2 x 6, 2 x 11, ...).

Es werden 2 Tore aufgestellt und das Spielfeld mit Hütchen begrenzt.

Die Spielzeit kann variabel je nach zur Verfügung stehender Zeit festgelegt werden, z. B. 2 x 5 Minuten.



Das Mannschaftsspiel wird nach einer Mischung aus Fußball- und Hockey-Regeln gespielt.

#### *Spielregeln*

- Der Ball darf mit dem Oberkörper und der freien Hand gestoppt, aber nicht gespielt werden.
- Zuspield innerhalb der eigenen Mannschaft ist nur mit dem QS möglich.
- Absichtliches oder unabsichtliches Fußballspiel wird mit Freistoß geahndet.
- Übertrieben hartes Spiel (zu starker Körpereinsatz) und Schlagen mit dem QS gegen einen anderen Spieler können nur mit Frei- oder Strafstoß geahndet werden.

Weitere Regeln können bei Bedarf hinzugenommen werden.

Nach dem Spiel werden die Geräte gemeinsam weggeräumt.

### AUSKLANG (5 – 10 Minuten)

#### ● Massage mit Quick-Ball-Bällen

- Die TN bilden einen Innenstirnkreis und drehen sich dann mit der rechten bzw. linken Schulter zur Kreismitte.

Jede/r TN hat einen Ball.

Jede/r TN massiert der/dem vor ihr/ihm stehende/n TN mit dem Ball den Rücken.

## Absichten und Hinweise

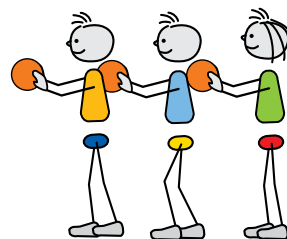
- Erleben eines Turniers nach Regeln, Anwendung der erlernten Fertigkeiten im Spiel, Wettkampf, Einhaltung von Regeln

#### ✓ Als Variation kann auch „Blitz-Quick-Ball“ gespielt werden:

Jede/r Spieler/in innerhalb einer Mannschaft bekommt eine Nummer zugeteilt. Die UL ruft eine Nummer und es spielen dann die genannte Nummer und die Vorgänger- und Nachfolgerzahl der genannten Nummer. Der Rest der Spieler/innen sitzt auf der Bank. Ist ein Tor erzielt, gehen alle Spieler/innen wieder zurück auf die Bank und eine neue Nummer wird ausgerufen.

- Gemeinsamer Stundenabschluss, Cool-down

- ✓ Den Bereich der Wirbelsäule beim Massieren aussparen!







# Waveboard in Schule und Verein

## Einführung in das Waveboardfahren

### Vorbemerkungen/Ziele

Das Waveboard ist ein dem Skateboard ähnliches Trendsportgerät mit nur zwei Rollen. Mit ihm kann, in gewissem Umfang, das Fahrverhalten eines Snow- bzw. eines Surfboards auf Asphalt nachgeahmt werden.

Es ist als populäres Freizeitgerät bestens geeignet Lust an der Bewegung zu fördern und das eigene Bewegungsrepertoire zu erweitern. Besonders motivierend wirkt, dass schon nach den ersten 90 Minuten nahezu jede/r ein Erfolgserlebnis hat und einige Meter auf dem Board zurücklegen kann.

Ziel dieser methodischen Hinführung ist es, den Kindern und Jugendlichen in herkömmlichem Rahmen einen ungewöhnlichen, motivierenden Zugang zu sportlicher Betätigung zu bieten. Die Schulung der Gesamtkörperkoordination, besonders des Gleichgewichts und die Kräftigung der Stützmotorik ergeben sich dabei wie „nebenbei“.

Gegenseitige Hilfestellung und der Austausch von Tipps und Tricks untereinander fördern das selbstständige Lernen und das Miteinander.

Außerdem ist eine solche Einführung gut dazu geeignet, das Unfallrisiko durch unsachgemäße Handhabung zu verringern.

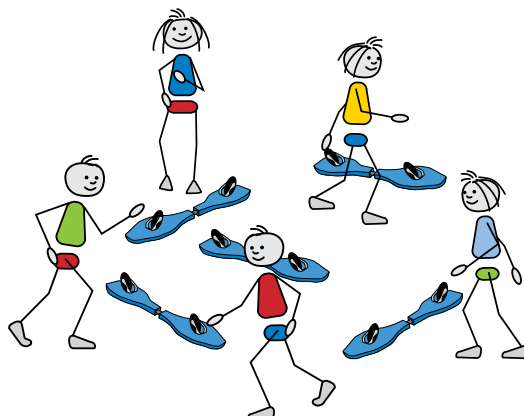
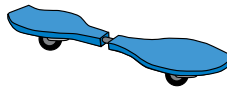
### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- **Aufwärmen fürs Waveboardfahren**
- Alle Waveboards liegen „in Parkstellung“ (die Rollen zeigen zur Decke) verteilt in der Halle.

Aufgabe der TN ist es, kreuz und quer durch die Halle zu laufen und auf Zuruf die gestellten Bewegungsaufgaben auszuführen:

- Jedes Waveboards „über laufen“
- Jedes Waveboard, das „im Weg liegt“, umkreisen
- Jedes Waveboard kurz berühren (Räder andrehen)
- Beidbeinig über die Waveboards springen
- Zu zweit hintereinander Schlangenlinien um die Waveboards laufen



### Rahmenbedingungen

#### Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

#### Zeit:

90 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren (so viele, wie Waveboards zur Verfügung stehen)

#### Material:

Waveboards

#### Ort:

Turnhalle (mind. 1/3), Außenanlage mit glattem Asphalt

Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Waveboard>

### Absichten und Hinweise

- Dieses Spiel dient der Herz-Kreislaufaktivierung und einer ersten Kontaktaufnahme mit dem Sportgerät
- ✓ Zur Steigerung der Motivation kann Musik eingesetzt werden.
- ✓ Die letzte Aufgabenstellung in Partnerarbeit bereitet die Einteilung in Teams vor.

NRW bewegt  
seine KINDER!  
10.2013

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● „Wer hat Erfahrungen mit dem Waveboard?“

- ⊙ Versammeln der TN im Sitzkreis
  - Skizzieren des Stundenziels und -ablaufs
  - Abfragen der Vorerfahrungen der TN
  - Teambildung
  - Vereinbaren von Regeln (Einführen eines Stopp-Zeichens und eines Zeichens zum Sammeln, „Parken“ der Boards, Gefahrenaspekte)
  - Vorstellen und dann gemeinsames Anlegen der Schutzkleidung

Die Übungsleitung (ÜL) demonstriert selbst oder lässt von einer/m erfahrenen TN demonstrieren, wie die Schutzausrüstung angezogen wird. Erfahrene TN helfen den anderen TN.

### SCHWERPUNKT (45 – 50 Minuten)

#### ● Welches ist das „führende Bein“?

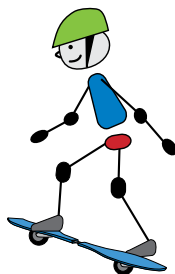
- ⊙ Die TN arbeiten in Zweiertteams zusammen.

Zur Ermittlung des „führenden Beins“ stellen sich die TN mit zusammengestellten Füßen hin und lassen sich nach vorne fallen. Das Bein, mit dem sie sich abfangen, ist das „führende Bein“ und steht bei allen folgenden Übungen auf der vorderen Platte des Waveboards.

#### ● Waveboard aufrichten

- ⊙ Die ÜL demonstriert die folgenden Übungen jeweils mit einem Team und gibt dann eine Zeit zum Üben, in der jeder für sich übt bzw. die Teams sich gegenseitig unterstützen und korrigieren.

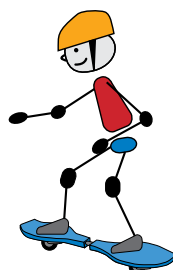
Die TN stehen vor dem Waveboard, das quer mit den Rollen auf dem Boden liegt. Der hintere Fuß behält Bodenkontakt, während der führende Fuß im 90-Grad-Winkel zur Fahrtrichtung mittig auf den vorderen Teil des Waveboards gestellt wird. Mit Druck auf den Vorfuß wird das Waveboard aufgerichtet.



#### ● Mit beiden Füßen auf dem Waveboard

- ⊙ Die ÜL demonstriert mit einem Team. Dann erfolgt das Üben zunächst mit einem Board (das andere in „Parkstellung“) und einer Hilfestellung.

Die Partner/innen eines Teams stehen sich gegenüber und fassen die Hände. Der Übende richtet das Board auf, stößt sich mit dem hinteren Bein in Fahrtrichtung ab, setzt den Fuß auf dem hinteren Teil des Boards ab und verlagert das Gewicht nach vorne. Die Hilfestellung bewegt sich entsprechend mit.



Die Knie des Übenden sind dabei leicht gebeugt, der Blick geht in Fahrtrichtung und der Oberkörper ist aufgerichtet.

## Absichten und Hinweise

- ✔ Bereithalten der Ellbogen-, Knie-, und Handgelenkschoner sowie ein Helm für jede/n TN
- ⊙ In dem Einstiegsgespräch werden wichtige Voraussetzungen geklärt, damit die anschließende Übungsphase möglichst ohne lange Unterbrechungen ablaufen kann.
- ✔ Für die Teams ist es vorteilhaft, wenn ein erfahrener und ein unerfahrener TN zusammenarbeiten.
- ⊙ Ermitteln des „führenden Beins“ als Voraussetzung für den Stand auf dem Board
- ⊙ Das gegenseitige Beobachten und Besprechen stärkt das Vertrauen und die Kommunikation unter den Partnern/Partnerinnen.
- ✔ Eine kurze Demonstration mit nachfolgender Übungszeit und der Möglichkeit zur gegenseitigen Hilfestellung sind im Weiteren wesentlicher Stundenbestandteil. An dieser Stelle kann die ÜL die Verantwortung füreinander und die Bedeutung des „Coachings“ nochmals betonen.
- ⊙ Den 1. Schritt zum Aufsteigen auf das Board üben
- ✔ Einige TN werden mehr Zeit benötigen als andere. Im Verlauf der Stunde wird die ÜL somit individuell arbeiten und anleiten müssen, sofern dies nicht von dem/der Partner/in übernommen werden kann.
- ⊙ Den 2. Schritt zum Aufsteigen auf das Board üben
- ✔ Durch die Gleichgewichtsanforderungen zunächst mit Hilfestellung
- ✔ Sollte ein TN sehr lange brauchen, kann diese/r auch zum individuellen Üben eine Wand als Stützhilfe nehmen.

Autorin:  
Eva Krüger



Illustratorin:  
Claudia Richter

Redaktion:  
Ulrike  
Rölleke

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Auf dem Waveboard in Schwung bleiben

- Die ÜL demonstriert mit einem Team und weist auf wichtige Aspekte hin (z. B. Nicht zu ruckartig oder zu langsam drehen!)

Um in Schwung zu bleiben, müssen die TN direkt nach dem Abstoß mit einem regelmäßigen, ruhigen aber stetigen Verdrehen der Schulterachse beginnen, um eine regelmäßige Bewegung in der Hüfte zu erzeugen.

### ● Wie wird gebremst?

- Die ÜL fragt die TN: „Wie wird eurer Meinung nach gebremst?“... „Richtig, durch kontrolliertes Absteigen!“ und demonstriert dies mit einem Team.

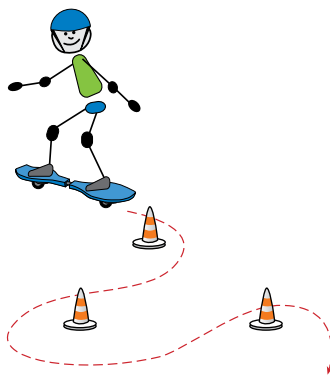
Die TN bringen das Körpergewicht auf den Vorfuß, um so das Waveboard am Boden zu bremsen und mit kleinen Schritten abzusteigen.

Das Bremsen kann alleine oder in Kleingruppen geübt werden. In der Kleingruppe gibt einer das Signal zum Stoppen. Wer als Letzter steht, ist der nächste Signalgeber.

### ● Kurven fahren

- Die ÜL demonstriert mit einem Team und weist auf wichtige Aspekte hin.

Sobald ein TN in Schwung bleibt und einige Meter mit dem Waveboard zurücklegen kann, wird das Kurvenfahren geübt: Der führende Fuß übernimmt die Lenkung und der Druck auf Vorfuß oder Ferse bestimmt die Richtung der Kurve.



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

### ● Schlangenfahrt

- Einteilung der TN in mindestens zwei gleich große Gruppen.

Beide Gruppen fahren, als zwei eigenständige Schlangen, frei durch die Halle. Innerhalb der Schlange soll nun so oft rotiert werden, bis jede/r TN jede Position einmal eingenommen hat.

Welche Schlange ist zuerst fertig?

## AUSKLANG (10 – 15 Minuten)

### ● Ordnungsgemäßes Ablegen und Aufräumen der Schutzausrüstung

- 4 Boxen für die Schutzausrüstung bereit stellen.

Die TN legen ihre Schutzausrüstung in die bereitgestellten Boxen.

Es empfiehlt sich, dass jede Art von Schoner eine eigene „Box“ hat, in die die Schoner sortiert werden.

### ● Stundenreflektion

- Alle TN versammeln sich im Kreis.

Die ÜL evaluiert mit den TN im Sitzkreis und bespricht das weitere Vorgehen mit dem Waveboard.

- „Was war das Besondere am Fahren mit dem Waveboard?“
- „Welche Spiel- und Bewegungsformen fallen euch darüber hinaus für das Waveboardfahren ein?“
- „Was möchtet ihr ausprobieren?“

## Absichten und Hinweise

- Mit dem Board in Bewegung kommen

- ✓ Auch hier kann der Partner/die Partnerin zunächst unterstützen, indem er/sie beide, später eine/bzw. keine Hand anbietet.

- Mit dem Board bremsen und absteigen

- ✓ Das scheinbar sehr einfache Bremsen sollte ebenfalls geübt werden, um den TN Sicherheit zu vermitteln, damit sie angstfrei fahren können.

- Die TN vertiefen die Fertigkeit, sich mit dem Board fortzubewegen.

- ✓ Bei der Gewöhnung an die neue und gleichmäßige Form der Gewichtsverlagerung ist die Partnerarbeit weiterhin erforderlich.
- ✓ Es ist hilfreich direkt mehrere Hütchenreihen mit unterschiedlich großen Abständen aufzubauen, damit die TN selber, entsprechend ihres Leistungsniveaus, wählen können.

- Dieses Abschlusspiel fordert als Highlight nochmals alle geübten Fertigkeiten.

- ✓ Varianten von Völkerball oder Brennball mit Boards wären ebenfalls ein interessanter Abschluss.

- Förderung der Verantwortung für das Material

- Die TN erhalten die Möglichkeit, von ihren Erlebnissen, Erfolgen und ihren Wünschen zur weiteren Vorgehensweise zu berichten.



# Im Viertelland

## Spielerisches Bewegen im Tanzsack

### Vorbemerkungen/Ziele

Der Tanzsack ist eine kokonartige dehnbare Stoffhülle, in die man komplett hineinschlüpfen kann. Von außen gesehen erscheinen Bewegungen, im Tanzsack ausgeführt, verfremdet, da die Körperkonturen verschwimmen oder gar nicht sichtbar sind. Von innen können die Kinder zwar selber durch den Stoff schauen, sind aber von außen betrachtet „unsichtbar“ und können daher „ungehemmt“ mit Bewegungen experimentieren.

Der Tanzsack fordert einerseits zu großen „grenzüberschreitenden“ Bewegungen, die die Stoffhülle in bizarrer Weise ausstülpen, heraus. Andererseits stellt der Tanzsack selbst auch eine Begrenzung, einen Schutzraum dar. Der ständige Perspektivenwechsel zwischen Innensicht und Außenbetrachtung, zwischen Bekanntem und Fremdartigem, zwischen Realität und Phantasie lässt Grenzen verschwinden und ist damit eine ideale Ausgangsbasis, um Experimentierfreude, kreativen Bewegungs Ausdruck und die Erweiterung des Bewegungsrepertoires anzuregen.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- Vorstellung des Stundenthemas
- ⊙ Sitzkreis in der Hallenmitte

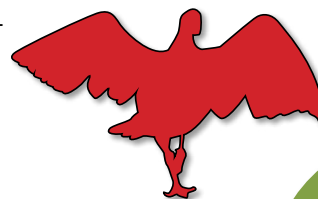
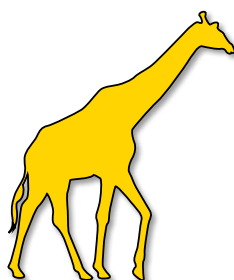
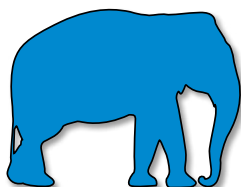
Die Tanzsäcke liegen als großer Kreis (farblich in vier Vierteln sortiert) auf mehreren zusammengeschobenen dicken Matten.

Den Kindern wird das Stundenthema vorgestellt und Hinweise zur Benutzung der Tanzsäcke gegeben.

#### ● Eine Traumgeschichte: Im Viertelland

- ⊙ Die Kinder ziehen Ihre Schuhe und Socken aus und schlüpfen in einen Tanzsack. Der Klettverschluss der Tanzsäcke sollte vorne sein. Während der Traumgeschichte legen sich die Kinder im Tanzsack auf die Matten und schließen die Augen. Der Kopf darf in der Zeit außerhalb des Tanzsackes bleiben.

Die Übungsleitung (ÜL) liest den Kindern die Traumgeschichte „Im Viertelland“ vor.



### Rahmenbedingungen

#### Pädagogisches Handlungsfeld:

Kreativitätsförderung

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Ab 8 Kindern zwischen 6 – 12 Jahren

#### Material:

Tanzsäcke in vier verschiedenen Farben, Musikanlage, Musik (Dschungelmusik, Zirkusmusik) 5 Langbänke, Traumgeschichte: Im Viertelland

#### Ort:

Turnhalle, Bewegungsraum

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Aufmerksamkeit wecken, Orientierung geben
- ⊙ Einführung in die Geschichte, Anregen der eigenen Vorstellungskraft, Loslösen von der Realität, Erwerb von Informationen
- ✔ Die Geschichte „Im Viertelland“ findet die ÜL nach der Stundenbeispielbeschreibung.

NRW bewegt  
seine KINDER!

11.2013

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● **Bewegen im Tanzsack**

- ⊙ Jede/r TN befindet sich im Tanzsack, zunächst verteilt im Raum.

Die ÜL könnte z.B. sagen: „*Bevor ihr ganz in dem Tanzsack verschwindet, lasst euren Kopf zunächst draußen, damit ihr euch anfangs besser orientieren könnt. Ihr seid nun im Viertelland angekommen. Sucht euch euer Viertel. Nun reckst du dich, und streckst dich um dich an deine neue Haut zu gewöhnen. Mach dich ganz groß, und auch ganz klein, dick, dünn. Versuche, dich fröhlich zu bewegen, und auch mal böse, dann müde, stark ...*“

### SCHWERPUNKT (25 Minuten)

#### ● **Der Zauberer des Viertellandes**

- ⊙ Die TN befinden sich in ihren Vierteln.

Die ÜL gibt folgende Anweisung:

„*Ihr habt nun die Umgebung langsam erkundet, seid auf Artgenossen gestoßen und fühlt euch zunehmend sicherer und wohler in eurem Körper. Plötzlich seht ihr den Herrscher des Viertellandes. Durch seine Zauberkraft lässt er euch zu Stein erstarren. Mit Einsetzen der Musik verwandelt er euch in ein bestimmtes Tier. Diesem Zauber gehorcht ihr bis die Musik leiser wird. Dann versteinert ihr langsam wieder.*“

Der Zauberer tritt auf: „*Hokus, pokus, dreimal mal schwarzer Kater, ihr seid jetzt alle Elefanten (bzw. Giraffen, Frösche, Vögel)!*“

#### ● **Die Tiere des Viertellandes**

- ⊙ Die TN bilden vier Kleingruppen.

Die ÜL gibt folgende Anweisung:

„*Heute findet im Viertelland eine große Tierzirkusaufführung statt, und ihr alle werdet auch dabei sein.*

*Es wird verschiedene Vorführungen geben:*

- Die Blauen werden den Elefantentanz darstellen,
- die Gelben den Giraffentanz,
- die Roten den Vogeltanz und
- die Grünen den Froschtanz.“

„*Ihr könnt euch nun in euren Farbgruppen zusammen finden und beraten. Für die Entwicklung eurer Choreographie habt ihr 10 Minuten Zeit.*“

Die Kinder entwickeln Tänze in Kleingruppenarbeit.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Experimentieren mit Bewegungen im Tanzsack, Förderung des Bewegungsausdrucks

- ✔ Nach einer Gewöhnungsphase sollte auch der Kopf im Tanzsack verschwinden.
- ✔ Bewegen im Raum mit verschiedenen Hinweisen: groß, klein, dick, dünn, fröhlich, böse, stark, müde

- ⊙ Kreativen Ausdruck im Tanzsack erproben, Kreativphase

- ✔ Einsatz von Dschungelmusik  
Der Zauberer (ÜL) verwandelt Tiere in Elefanten, Giraffen, Hasen, Vögel, Schlangen, Tiger, Krebse, Pferde und Frösche ...

- ✔ Es kann auch ein Kind die Rolle des Zauberers übernehmen.

- ⊙ Eigenständiges Zusammenfügen selbstgewählter Bewegungen im Austausch mit anderen.

- ✔ Hilfestellungen:

- Elefant: groß, schwer, dick, Rüssel, Wasser spritzen, langsame Bewegungen
- Giraffe: langer Hals, Blätter aus der Baumkrone fressen, wackelige Bewegungen, Beine durchgestreckt
- Vogel: weitgespannte Flügel, viele Kreise und Schleifen fliegen, gleiten
- Frosch: Froschsprünge, klein, großer Mund, aufgeblasene Backen

Autorin:  
Marleen Meier

Illustratorin:  
Claudia Richter

Redaktion:  
Ulrike  
Rölleke

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

- **Tierzirkusaufführung**
- Aus 5 Langbänken wird eine „Manege“ gestellt.

Anschließend führt jeweils eine Gruppe ihre Choreographie vor und die anderen schauen sitzend zu.

Beim Abschluss sind alle Tiere gemeinsam in der Manege.

Der Zirkusdirektor (ÜL) gibt folgende Anweisung:  
„Kommt nun alle zusammen, es ist Zeit für die große Aufführung.“  
(Zirkusmusik spielt)

Zirkusdirektor:  
„Einen schönen guten Abend meine Damen und Herren und herzlich Willkommen zu der diesjährigen Zirkusaufführung!“

- Ich bitte sie um Applaus für unsere erste Tiergruppe: Die Elefanten!“  
Unter tosendem Applaus trotten die Elefanten in die Manege.
- „Es folgen nun die Vögel! Da kommen sie auch schon hereingeflogen!“
- „Hört, hört, man vernimmt schon das Quaken unserer nächsten Gäste: Die Frösche, meine Damen und Herren!“
- „Und nun freuen wir uns auf die Giraffen – da kommen sie!“

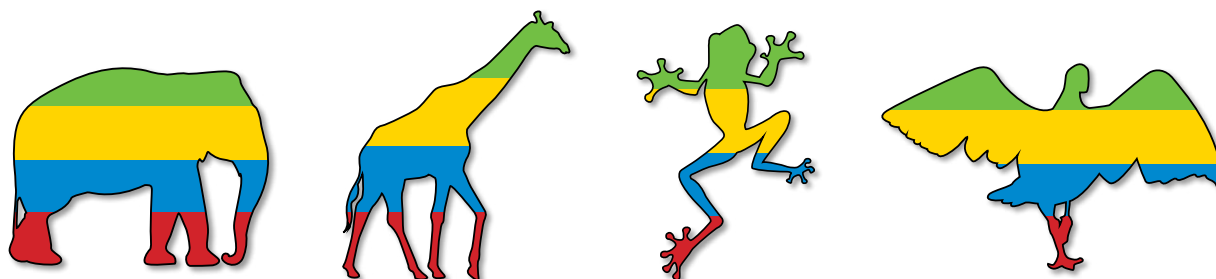
### AUSKLANG (10 Minuten)

- **Das Ende der Traumgeschichte: Im Viertelland**
- Die TN liegen/sitzen auf den Matten.

Die ÜL gibt folgende Anweisung:  
„Eure Aufführungen waren spitze. Wir treffen uns jetzt noch einmal auf den Matten. Die Köpfe können aus dem Tanzsack herausgenommen werden. Nach diesem anstrengenden und aufregenden Tag im Viertelland machst du es dir ganz bequem auf der Matte. Du denkst an die schönen Erlebnisse im Viertelland und wirst ganz müde.“

Das Ende der Traumgeschichte wird von der ÜL vorgelesen.

„Du verlässt nun das Viertelland, schlüpfst wieder aus dem Tanzsack, legst ihn in die Mitte und kehrst so zurück in die Realität.“



- **Stundenreflexion**
- Sitzkreis

Alle Kinder versammeln sich mit der ÜL im Kreis und tauschen sich über ihre Erlebnisse aus.

## Absichten und Hinweise

- Sich präsentieren und positives Feedback erhalten – Selbstbewusstsein stärken
- ✓ Zirkusmusik bereithalten



- Ruhiger Abschluss, um den Ausstieg aus der Phantasiewelt zu finden



# Im Viertelland – eine Traumgeschichte

von Gina Ruck-Pauquét

## Veränderte Version:

Das Land ist rund wie ein Pfannkuchen. Und weil es aus vier verschiedenen Vierteln besteht, heißt es das Viertelland.

In einem Viertel ist alles grün, und hier leben nur Frösche.

Im zweiten Viertel ist alles rot, und die einzigen Lebewesen sind die Vögel.

Im dritten Viertel ist alles gelb, hier leben die Giraffen.

Im vierten Viertel ist alles blau, hier leben nur Elefanten.

Im Viertelland braucht niemand zur Schule zu gehen. Alle lernen nur das Wesentliche – dass ihre eigene Farbe die Beste ist.

In Rot erklingt zwischendurch das Erdbeermarmeladenlied. Das ist die Nationalhymne.

In Gelb schreit der Lautsprecher: „Rot, blau und grün ist doof! Und gelb bleibt gelb!“ Dann kommen alle Giraffen aus ihren Häusern und singen den Zitronenblues.

In Blau hängen überall Plakate. „Blau“, steht darauf, „blau, blau, blau!“

Und immer, wenn die Elefanten mit ihren blauen Augen die Plakate ansehen, zuckt es ihnen in den blauen Füßen und sie müssen den Pflaumentango tanzen.

In Grün steht ein Roboterredner im Park. „Seid grün!“ ruft er. „Und wenn ihr rot, gelb oder blau hört, so glaubt es nicht. Einmal hat ein Frosch namens James ihm ein Stückchen grünen Käse in den Mund gestopft. Da konnte der Roboter drei Tage nur noch „Piperlapop“ sagen. Das fanden alle Frösche prima.

„Gelben Tag“, begrüßen die Giraffen einander in Gelb.

Denn gelb heißt ja gut. Dann spielen sie Melonenrollen.

Manchmal sitzen sie auch und träumen. Natürlich träumen sie gelb, denn etwas anderes wissen sie ja nicht. Löwenzahn träumen sie, Strohhut, Aprikosengelee, Postauto und Telefonzelle.

In Rot spielen die Vögel das große Rot-Spiel: Sie werfen Tomaten in den Sonnenuntergang.

Und der Sonnenuntergang schluckt sie alle.

In Blau machen sie es so: „Himmel“, sagt ein Elefant, und die anderen

rufen dann: „Blau!“ - „Rauch!“ „Blau!“ „Tinte!“ „Blau!“ - „Meer!“ „Blau!“ - „Vergissmeinnicht!“ „Blau!“

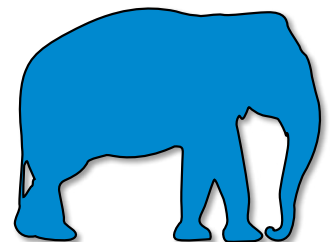
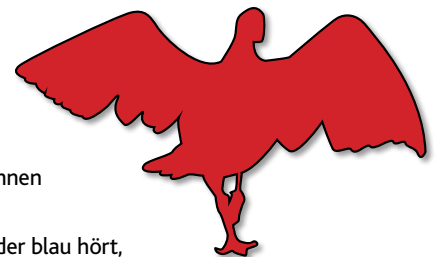
Und immer so weiter. Bis sie müde werden.

In Grün freuen die Frösche sich am meisten über das Kaktusspringen. Denn wenn einer

nicht hoch genug springen kann, hat er, die Stacheln im Po. Graszählen ist langweilig. Da

gähnen sie dann bald. Sie setzen sich auf die grünen Wiesen und wünschen grüne Wünsche:

Pfefferminzlikör beispielsweise, Salat mit Schnittlauch, einen fünf Meter Gartenschlauch oder ähnliche Dinge.



**Das Ende der Geschichte:**

Doch dann geschieht eines Tages etwas Überraschendes:  
Nachdem ein großer Zirkus im Viertelland war, und jedes Land eine tolle Choreographie aufgeführt hat, tanzten alle nochmals gemeinsam.  
Niemand von Ihnen hatte die anderen jemals zuvor gesehen und es fühlte sich so seltsam an, aber gut.

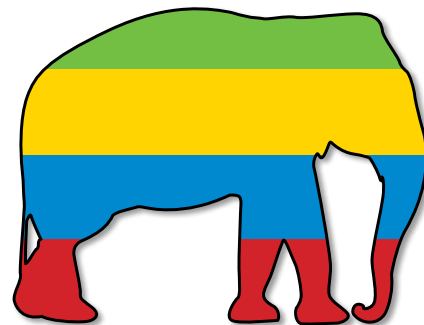
Nachdem der Zirkus schon einige Kilometer entfernt war, sagte James zu seinen Froschfreunden: „Hey, Quak, ich habe keine Lust mehr jeden Tag nur Grün zu sehen und Kaktusspringen zu spielen. Ich will auch mal den Zitronenblues singen und andere neue Spiele entdecken. Quak.“  
Die anderen stimmten ihm zu, und so geschah es, dass sich die Grenzen von Viertelland auflösten. Alle trafen sich in der Mitte und lachten, und fassten einander vorsichtig an. Die Grünen die Gelben, die Gelben die Blauen, die Blauen die Roten, die Grünen die Blauen, ja und immer so weiter, bis jeder jeden angefasst hatte.

Zuerst merken sie weiter nichts. Sie fingen an, miteinander zu spielen, und sie vergaßen, was der Lautsprecher, die Plakate, der Roboter und die Schriftbänder sagten.  
Ganz langsam geschah es, dass sie aufhörten, nur eine Farbe zu haben. Die Tiere wurden bunt. Nun hatten alle zusammen ein ganzes Land, und alle mochten sich so gerne.  
Es gab nie Streit und sie lernten voneinander.

Die Frösche brachten den andere Tieren schwimmen bei.  
Die Giraffen konnten bis hoch an die Bäume, um Blätter zu sammeln. Die Elefanten waren die Schlauesten von allen. Sie richteten Schulen ein und wurden zu Tierlehrern für alle. Und die Vögel, die waren der Landeschor. Sie sangen in den schönsten Tönen und alle erfreuten sich daran. Sie trällerten die neue Nationalhymne, die Farbenpolka.

Nach der Schule wurde Kaktusspringen und Melonenrollen gespielt. Es war so schön bunt geworden im Viertelland.

Und der Herrscher, ja der wurde fortan nie wieder gesehen ...







# Spielen im Schnee

Den Winter spielerisch begreifen

## Vorbemerkungen/Ziele

Im Winter haben wir immer mal wieder die Gelegenheit, die „Welt in Weiß“ ganz neu zu betrachten. Schnee und Eis laden besonders Kinder dazu ein, ihre Bewegungserfahrungen zu erweitern.

Dieses Stundenbeispiel will einerseits dazu anregen, sich in der „weißen Pracht“ spielerisch mit allen Sinnen zu erproben und gleichzeitig die Einmaligkeit und Besonderheit der Natur bewusst zu machen.

Beim Natursport im Schnee ist warme, wenn möglich wasserdichte Kleidung, hohe und wärmende Schuhe, Mütze, Schal und Handschuhe notwendig. Pausen zum Aufwärmen sollten mit eingeplant werden, insbesondere wenn der Spieltrieb der Kinder nachlässt und die passiven Zeiten größer werden.

Achtung: festgetretener Schnee oder vorhandene Eisflächen bergen die Gefahr des Ausrutschens. Das muss allen Spielern und Spielerinnen sowie der Übungsleitung (ÜL) bewusst sein.

*Literaturhinweis:*

Andrea Erkert (Autorin): *Das Adventsspiele-Buch*. Ökoptopia-Verlag, Münster 2008

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Gegen Frost hilft Frostschutz**
- Auf einer Spielfläche werden fünf leere Plastikflaschen auf dem Boden verteilt.

„Was passiert denn eigentlich mit den Autos wenn es draußen immer kälter wird?“

Ein Kind spielt den „Frost“ (Fänger/in), alle anderen Kinder sind „Autos“, die mit viel Gebrumm auf der verabredeten Spielfläche umherlaufen.

Kommt der „Frost“ einem „Auto“ zu nahe, versucht das „Auto“ so schnell wie möglich an eine Flasche Frostschutz zu gelangen. Ist der „Frost“ wieder weg, wird die Flasche wieder hingelegt. Wird ein „Auto“ vom „Frost“ gefangen, tauschen die Kinder ihre Rollen.



### Minireflexion

„Worauf müssen Autos denn beim Fahren in Eis und Schnee achten?“

## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Umweltorientierung fördern

### Zeit:

60 Minuten (je nach Witterung)

### Teilnehmer/innen (TN):

Kinder im Vor- und Grundschulalter

### Material:

Leere, verschließbare Plastikwasserflaschen, Blechdosen, ggf. Weihnachtsglöckchen, Kreppband oder Parteibänder, Stöcke, Eimer und Esslöffel

### Ort:

Verschneites Gelände: Wiese, Park, großer Garten usw.

## Absichten und Hinweise

- Ein Fangspiel mit Freimal für den ersten Kontakt im Schnee  
Den Kindern wird die Bedeutung von Frost für Wasserleitungen und ggf. Automotoren bzw. Scheibenwaschanlagen verdeutlicht.
- ✓ Es kann auch farbiges Wasser in die Flaschen gefüllt werden, damit es der giftigen Signalfarbe des Frostschutzes ähnlicher wird.
- Bewusstmachen der Veränderungen beim Laufen und Bremsen in Eis und Schnee

NRW bewegt  
seine KINDER!

12.2013

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Klirrende Kälte

- Die Kinder bilden zwei gleich große Gruppen.

„Wenn es draußen kalt ist, drängen sich manche Tiere möglichst dicht aneinander.“

Alle Mitspieler gehen, unabhängig von ihren Gruppen, durcheinander. Auf ein Zeichen der ÜL (z. B. Klingeln eines Weihnachtsglöckchens), bilden die beiden Gruppen jeweils einen ganz engen Kreis, um sich gegenseitig zu wärmen.

„Können alle ihre Gruppe wiederfinden? Ansonsten wiederholen wir das Spiel einfach noch einmal.“

#### Variation:

„Was könnte man sonst noch tun, um sich zu wärmen?“

Sammeln und ausprobieren der genannten Möglichkeiten (z. B. Stampfen, Anhauchen, Reiben ...)

## SCHWERPUNKT (30 Minuten)

### ● Massenwettlauf

- Alle Kinder starten immer gleichzeitig auf ein Startzeichen!

Die Kinder versuchen, ein von der ÜL vorab bekanntgegebenes Ziel schnellstmöglich zu erreichen: z. B. eine Bank, einen Baum, einen Weg, ein Geländemal. Es können auch Zwischenetappen eingebaut werden: z. B. vorab ein Wendemal umlaufen, bevor das Ziel angesteuert werden darf.

#### Variation:

Andere Bewegungsformen können vorgegeben oder von den Kindern gewählt werden: z. B. einbeinige Fortbewegung, krabbelnd, zu zweit oder in Dreiergruppen mit Handfassung usw.

### ● Dosenwerfen mit Schneebällen

- Die Dosen werden pyramidenförmig aufgebaut. Statt der mitgebrachten Dosen können auch Bäume oder andere unverwüstliche Landschaftsmarkierungen als Ziel dienen.

Jedes Kind hat nacheinander drei Würfe mit Schneebällen auf Dosen. Die getroffenen Dosen werden immer wieder pyramidenförmig aufgebaut.

Als Alternative kann ein alter Regenschirm mit dem Griff an einem Ast aufgehängt werden. Nun sollen die Kinder versuchen, möglichst oft in den Schirm zu treffen.

### ● Schneeballstaffel

- Zwei Mannschaften stellen sich hintereinander in einer Reihe auf. In einem Abstand werden Wendepunkte durch Stöcke, Eimer oder Bäume markiert. Die jeweils ersten jeder Gruppe halten einen Esslöffel mit einem Schneeball drauf in der Hand.

Auf ein Startkommando laufen die ersten Kinder jeder Mannschaft zu einem Wendemal, umrunden dieses und laufen schnell zum Start zurück, wo sie den Esslöffel mit dem Schneeball dem nächsten Kind ihrer Mannschaft übergeben. Verliert jemand den Schneeball, muss der Schneeball erst zurück auf den Löffel gelegt und das Spiel dort fortgesetzt werden, wo der Schneeball verloren wurde.

Gewonnen hat die Mannschaft, deren letzter Läufer/letzte Läuferin zuerst ins Ziel läuft.

## Absichten und Hinweise

- Förderung der Orientierungsfähigkeit, Zusammenarbeit, Strategien zur Selbsterwärmung erproben und benennen

- ✔ Zur Erleichterung können die Gruppen auch mit Kreppband oder Parteibändern gekennzeichnet werden.
- ✔ Wenn das Zusammenfinden in Gruppen gut klappt, versuchen die Kinder auf Zeit und um die Wette ihre Gruppe schnellstmöglich zu finden.

- Eine einfache, bekannte Spielform unter „neuen Bedingungen“ erleben, Herz-Kreislaufaktivierung

- ✔ Die Anzahl der Mitspieler ist beliebig und kann sehr hoch sein.
- ✔ Der einzelne Wettlauf kann je nach Umfang mit anderen Vorgaben wiederholt werden.

- Üben eines Zielwurfs (Auge-Hand-Koordination)

- ✔ **Wichtiger Hinweis:** Mit den Schneebällen nicht auf andere Kinder werfen!
- ✔ Für einen genauen Zielwurf bietet es sich an, die Handschuhe nach dem Schneebälleformen auszuziehen. Bevor die Handschuhe nach dem Dosenwerfen wieder angezogen werden, werden die Hände trocken gemacht und aneinander gerieben bis so wohligh warm sind.

- Gleichgewicht, Objektgleichgewicht, zusammen Wettkämpfen

Autor:  
Jörn Uhrmeister

Illustratorin:  
Claudia Richter

Redaktion:  
Ulrike  
Rölleke

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

- **Schneekugeln rollen**
- ⊙ Jedes Kind formt einen kleinen Schneeball.



Mit dem kleinen Schneeball walzt auf ein Kommando hin jedes Kind durch den Schnee, um in einer festgelegten Zeit die größte Schneekugel zu rollen. Die zur Verfügung stehende Zeit darf nicht zu kurz sein, da die Kugeln eventuell zunächst noch auseinanderbrechen oder der Schnee nicht gleich, wie gewünscht, haften bleibt.

#### Minireflexion

„Worauf muss man achten, wenn man eine große Schneekugel bekommen will?“

- **Spuren im Schnee**
- ⊙ Alle Kinder stehen in einer Reihe oder in einem Halbkreis auf einer unberührten Fläche, auf der der Schnee noch nicht zertrampelt ist.

Ein ausgesuchtes Kind schließt die Augen. Alle anderen Kinder machen Spuren im Schnee. Dann stellen sich alle Kinder wieder nebeneinander und das Kind mit den geschlossenen Augen soll versuchen, zu erraten, wem welche Spur gehört.

### AUSKLANG (5 Minuten)

- **Schneeengel**
- ⊙ Es sollte eine unberührte Fläche mit Neuschnee aufgesucht werden.

In Rückenlage kann jedes Kind durch die Bewegung der gestreckten Arme und ggf. der Beine wie ein Hampelmann über die Schneefläche den Abdruck eines Engels im Schnee hinterlassen.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Schulung der Koordination, Materialerfahrungen sammeln und bewusst machen  
Erst wenn die Schneekugeln eine gewisse Größe erreicht hat, wird die Aufgabe auch körperlich anspruchsvoll.
- ✔ Aus den entstandenen großen Schneekugeln kann man schnell einige Schneemänner, bestehend aus drei Schneekugeln übereinander erstellen

- ⊙ Schulung der Orientierungsfähigkeit, Zeichen lesen üben (Symbolverständnis)
- ✔ Die Umgebung soll ganz genau untersucht und inspiziert werden, um Rückschlüsse aus den Spuren im Schnee zu ziehen.
- ✔ Man kann auch versuchen, mit Hilfsmitteln, wie Schlitten, Bällen oder Ringen und Reifen, Spuren zu legen.

- ⊙ In unberührter Natur gestalten, um einen Eindruck der Selbstwirksamkeit zu erhalten, z. B. eine Rückmeldung der eigenen Größe und Spannweite
- ✔ Anschließend muss trockene Wechselkleidung bereit liegen und drinnen angezogen werden. Auch wärmende Getränke sind jetzt willkommen!