

Beispiel-Stunde: „Präventives/Gesundheitsförderndes Walking“

Beispiel für die 08. Angebotseinheit (90 Minuten)

Name des Angebotes: „Gesundheitsförderung durch Walking“

Zielgruppe: Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 45 Jahre, gemischgeschlechtliche Gruppe

Themen der Stunde: Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung beim Walking, Integration von Bewegungsaktivitäten in den Alltag

Phase/Zeit	Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 5`	<ul style="list-style-type: none"> Eröffnung der Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“ Vorstellung der Inhalte dieser Einheit 	Halbkreis	Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“
Informationsphase 5`	<ul style="list-style-type: none"> Auseinandersetzung mit dem Thema: Bewegung im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Tipps für Bewegung im Alltag“ 	Halbkreis	Info-Material: „Tipps für Bewegung im Alltag“
Einstimmung 15`	<ul style="list-style-type: none"> Die TN finden Wege, die Inhalte des Angebots auf den Alltag zu übertragen 	<ul style="list-style-type: none"> „Alltags-warm-up“ „Transfermarkt“ 	Halbkreis Paarweise	
Schwerpunkt 45`	<ul style="list-style-type: none"> körperliche Erwärmung Wahrnehmungsförderung durch Sensibilisierung 	<ul style="list-style-type: none"> „Blind-Walking“ „Partnerkorrektur“ „Schattenwalken“ „Raserei“ 	Paarweise Großgruppe	Evtl. Augenbinden, kurze Seile/Wollfäden
Schwerpunktabschluss 10`	für die Walking-Technik	<ul style="list-style-type: none"> Ausgewählte Dehnübungen 	Halbkreis	
Ausklang 5`	<ul style="list-style-type: none"> Förderung der Dehnfähigkeit Förderung der Körpersensibilität 	<ul style="list-style-type: none"> „Tennisballmassage“ 	Einzel (evtl. Paarweise oder Kreisform)	Igelbälle (evtl. auch Tennisbälle)
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5`	<ul style="list-style-type: none"> Beobachtung des eigenen und Entspannungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials: „Bewegungstagebuch“ mit dem Angebot, es bis zur nächsten Woche an einem Tag zu erproben 	Halbkreis	Info-Material: „Bewegungstagebuch“



„Alltags-warm-up“



Der ÜL führt Alltagsbewegungen von Morgens bis Abends vor, welche von den TN nachgeahmt werden (Aufstehen, Duschen, Zähneputzen, Brötchen holen etc.). Die TN sollen im Verlauf eigene Ideen einbringen und vormachen, die von der Gruppe nachgemacht werden.

- *Wie viel „Bewegungszeit“ ist in Ihrem Alltag eingeplant?*
- *Wo nutzen Sie Bewegungsmöglichkeiten nicht?*
- *In welchen Situationen können Sie sich im Alltag mehr bewegen?*

„Transfermarkt“



Die TN sollen konkret in einer kleinen moderaten Walking-Einheit von 10 Minuten Dauer in Zweiergruppen besprechen, wo sie in Ihrem Alltag Spielraum haben, sich mehr zu bewegen. Die Aussagen sollen sich möglichst auf präzise Situationen beziehen und werden im Anschluss in der Großgruppe vorgestellt.

- *In welchen konkreten Situationen können Sie sich mehr bewegen, z.B. am Arbeitsplatz, zu Hause etc.?*
- *Ist es schwierig für Sie, Angebotsinhalte in Ihren Alltag zu übertragen?*
- *Was hindert Sie daran? Was haben Sie schon verändert? Worauf sind Sie besonders stolz?*

„Blind-Walking“



Die TN bilden Paare, wobei Partner A die Augen verschließt, bzw. sich die Augen verbindet. Partner B führt den „Blinden“ mit Hilfe eines kurzen Seils/Wollfadens oder durch Auflegen einer Hand auf die Schulter über eine Strecke von ca. 200 Metern. Die TN mit den verbundenen Augen sollen versuchen, die Walking-Technik möglichst korrekt auszuführen.

- *Was haben Sie „blind“ besonders wahrgenommen?*
- *Wo gab es Schwierigkeiten, die Technik beim „Blind-Walking“ korrekt auszuführen?*
- *Was haben Sie von Ihrer Umgebung mitbekommen?*

„Partnerkorrektur“



Paarweise zusammengehen. Einer wackelt voraus, der andere hinterher. Der Hintermann beobachtet die Technik vom Vordermann und kommentiert/korrigiert diese. Voraussetzung: Anleitung zur Beratung eines Partners (Bewegungsausführung, Bewegungskorrekturen) ist als Inhalt schon bearbeitet worden.

- *Welche Dinge sind Ihnen zuerst aufgefallen?*
- *Haben Sie sich eher auf den Gesamteindruck oder auf Details konzentriert?*
- *Konnten Sie gut Kritik annehmen, Kritik ausüben?*

„Schattenwalken“



Die TN bilden Paare: Der vordere Partner A walkt wie immer, der hintere Partner B versucht, als `Schatten` dessen Walking-Gang möglichst präzise nachzumachen. Dazu muss er die Besonderheiten des Ganges von Partner A wahrnehmen und wiedergeben. Partner A kann sich dann nach zwei Minuten das Ergebnis, seinen Laufstil, anschauen.

- *Können Sie Ihre `Gehbewegung` in der Darstellung Ihres Partners wiederfinden?*
- *Sehen Sie irgendwelche Besonderheiten Ihrer Gangart, die Ihnen vorher nicht aufgefallen sind?*
- *Erkennen Sie manchmal Menschen schon von weitem an ihrem Gang? Wenn ja, woran genau?*

„Raserei“



15 Minuten Walking im eigenen individuellen Tempo, was für jeden einzelnen stimmig ist. Die TN sollen sich im Rahmen ihrer moderaten Herzfrequenz belasten (d.h. mit einer leicht beschleunigten Atmung und einer mittelschweren Belastungsempfindung auf der BORG-Skala). Dabei sollen die TN beobachten, was sie erleben, wenn neben ihnen andere Personen schneller oder langsamer gehen. Bleiben sie bei ihrem Tempo oder haben sie den Drang sich anzupassen? Was verändert sich an der Walking-Technik, wenn sie nicht ihr eigenes Tempo walken?

- *Passen sie sich schnell an das Tempo in der Gruppe an?*
- *War es schwierig für Sie, ihr eigenes Tempo zu finden und beizubehalten?*
- *Was verändert sich an Ihrer Walking-Technik, wenn Sie nicht Ihr eigenes Tempo laufen?*

„Tennisballmassage“



Jeder TN erhält einen Tennisball, mit dem er sich seine Beine, seine Arme etc. massieren kann. Wenn die Gruppe ausreichend vertraut ist und die Übungsleitung das Gefühl hat, dass ein naher Kontakt zwischen den TN möglich ist, können die TN sich auch untereinander z.B. den Rücken massieren.

Alternative, wenn keine Bälle vorhanden: „Fliegen abschütteln“, Lockerungsform im Stehen zu zweit: Partner A berührt mit dem Finger kurz verschiedene Körperteile (Arm, Bein, Schulter etc.) von Partner B. Partner A schüttelt das Körperteil sanft aus.

- *Konnten Sie sich bei dieser Übung entspannen?*
- *Was hat sich angenehm / unangenehm angefühlt?*
- *Spüren Sie Ihre Beine, Ihren Rücken etc. jetzt anders, als vor der Übung?*
- *Ist die Tennisball-/Igelballmassage auch eine Entspannungsübung, die Sie zu Hause anwenden können?*