

WAS ER ARBEITET

Master of Arts

Prävention, Sporttherapie und
Gesundheitsmanagement

Modul:

Sportpädagogik

Studienheft:

Sportpädagogik

Autorin:

Prof. Dr. Andrea Schaller

Aktualisierung durch:

Prof. Dr. Katharina Eckert

Kapitel 2

2. Allgemeine Sportdidaktik

2.1 Didaktik und Methodik

2.2 Stundenverlaufsplanung: Aufbau einer Übungs- bzw. Therapie- oder Trainingseinheit

2.3 Methodische Übungsreihen und Trainingsprinzipien



Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Kapitels sind Sie in der Lage,

- den Stellenwert von Methodik und Didaktik in der Sportpädagogik wiederzugeben;
- Grundlagen für eine zielorientierte Stundenplanung zu benennen;
- Grundlagen zu methodischen Vorgehensweisen und Trainingsprinzipien für eine effektive Stundengestaltung zu erläutern.

Jedem Trainer oder Übungsleiter stellen sich bei der Planung, Durchführung und/oder Auswertung von Trainings- bzw. Therapiestunden Fragen zur Didaktik und Methodik. Dieses Kapitel vermittelt ihnen, unabhängig von der Zielgruppe, die Grundlagen für die konzeptionelle Planung und die praktische Durchführung von Bewegungsangeboten in verschiedenen Handlungsfeldern.

Jedem Trainer oder Übungsleiter stellen sich bei der **Planung, Durchführung und/oder Auswertung von Trainings- bzw. Therapiestunden** sportpädagogische Fragen. Sportpädagogische Fragen in der Stundenplanung betreffen beispielsweise die Zielstellung der geplanten Stunde und die Auswahl von bestimmten Inhalten bzw. Methoden, um die angestrebten Ziel zu erreichen. In der Nachbereitungsphase stellt sich die Frage, ob die Stunde so verlaufen ist, wie es geplant war, und was zukünftig besser gemacht werden kann.

Die Sportpädagogik ist zusammen mit der Sportdidaktik die wichtigste Bezugswissenschaft für die Planung, Durchführung und Auswertung von bewegungsbezogenen Interventionen. Dabei steht die Sportpädagogik als Bindeglied zwischen Theorie und Praxis des Sports bzw. der Bewegungsvermittlung und gilt als eine Orientierungs-, Tatsachen-, Begründungs- und Beratungswissenschaft (siehe folgende Abbildung).

Merke

Sportpädagogik

- bezeichnet eine Praxis und eine Theorie
- hat ein breites Methodenspektrum
- bezieht sich auf mehrere Handlungsfelder (z. B. Freizeitsport, Gesundheits-/Rehabilitationssport, Schulsport etc.)
- bezieht sich auf mehrere Zielgruppen (z. B. Alterssport, Behindertensport, Schülersport etc.)
- bezieht sich auf mehrere Berufsgruppen (z. B. Trainer, Sportlehrer, Erzieher, Therapeuten etc.)

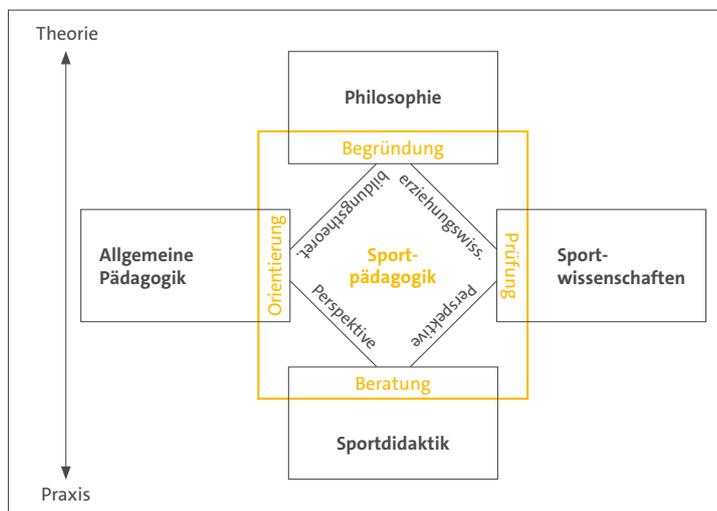


Abb. 12 Grundriss der Sportpädagogik (PROHL 1999, S. 20)

Definition

„Die Sportpädagogik ist eine Integrationswissenschaft, die sich im philosophischen Denken begründet, sich an erziehungswissenschaftlichen Begriffen und Theorien orientiert und durch den Einsatz des sportwissenschaftlichen Methodeninventars zu prüfbareren Erkenntnissen über ihren Gegenstand gelangt. Damit kann sie gegenüber der Sportdidaktik praxeologische Beratungsleistung erbringen.“ (PROHL 1999, S. 20)



Im Zentrum der praktischen Sportpädagogik steht die Frage nach der zielgruppenspezifischen Vermittlung des spielerischen und sportlichen Bewegens. Dies ist mit der Frage nach der systematischen Anleitung von sport- und bewegungsbezogenen Lehr- und Lernprozessen verbunden.

Vermittlungsformen

Die Art der Vermittlung sportlicher und spielerischer Bewegungsformen befindet sich in permanenter Veränderung und ist stark von den Rahmenbedingungen und der Zielgruppe abhängig. Das lange Zeit dominierende Vermittlungsmodell ist das der **Instruktion** durch Lehrende, Trainer und Übungsleiter etc. Daneben haben sich allerdings in den letzten Jahrzehnten insbesondere durch kommerzielle Sportanbieter eigenständige Vermittlungs- und Lehrformen entwickelt. Diese bewegen sich zwischen **spielerisch-offenen, animierenden Angeboten**, wie z. B. in Ferienclubs, und **drillorientierten Lernformen**, die man unter anderem in Fitnessseinrichtungen beobachten kann (WYDRA 2007).

Die für das jeweilige Angebot verantwortlichen Lehrenden bzw. Trainer müssen ihr Vorgehen situationspezifisch variieren, um die jeweiligen Wechselbeziehungen zwischen Anbietern, Zielgruppen und konkreten Rahmenbedingungen zu berücksichtigen. Unabhängig davon werden für die geeignete Auswahl der Inhalte, Methoden und Verfahren grundlegende Kenntnisse der Methodik und Didaktik vorausgesetzt, welche im folgenden Kapitel vorgestellt werden.

2.1 Didaktik und Methodik

Die **Didaktik** (von altgriechisch ‚lehren‘) ist eine zentrale Disziplin der Pädagogik. Die Didaktik wird als die Praxis und Wissenschaft des organisierten Lehrens und Lernens bezeichnet.

Didaktik

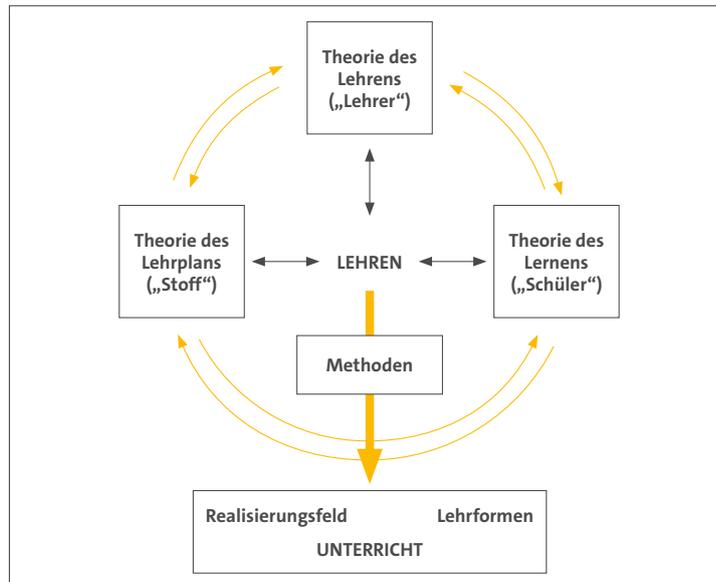


Abb. 13 Zentrale Theoriebereiche der Didaktik
(WYDRA 2016, S. 2)

Die praktische Sportdidaktik befasst sich mit vier Fragestellungen:

- WOZU soll gelehrt werden (Frage nach den Lernzielen)?
- WAS soll gelehrt werden (Frage nach dem Lerninhalt)?
- WIE soll gelehrt werden (Frage nach der Art des Vorgehens, den Methoden)?
- WOMIT soll gelehrt werden (Frage nach den Hilfsmitteln)?

Aus didaktischer Sicht sind die Gütekriterien des Unterrichts und/oder der Therapie bzw. Trainingseinheit:

- Klare Strukturierung des Stundenablaufs
- Fachliche Korrektheit der ausgewählten Inhalte
- Methodenvielfalt in der Vermittlung der Inhalte
- Klar formulierte und kontrollierte Lernziele
- Ein hoher Anteil praktischer Übungszeit
- Eine erfolgreiche Steuerung der Aufmerksamkeit der Teilnehmer
- Freundliche Atmosphäre
- Regelmäßiges Feedback an die Gruppe bzw. einzelne Teilnehmer

Methodik Das Wort Methodik kommt aus dem Griechischen und steht für die Kunst des planmäßigen Vorgehens. Die Methodik ist eine Dimension der Didaktik und beschreibt die vor einer Übungs- bzw. Trainingseinheit festgelegte Art des Vorgehens in der Wissens- und/oder Übungsvermittlung. Damit sind methodische Vorüberlegungen in der Stundenplanung immer auch didaktische Überlegungen, da methodisches Handeln ohne didaktische Fundierung nicht möglich ist.

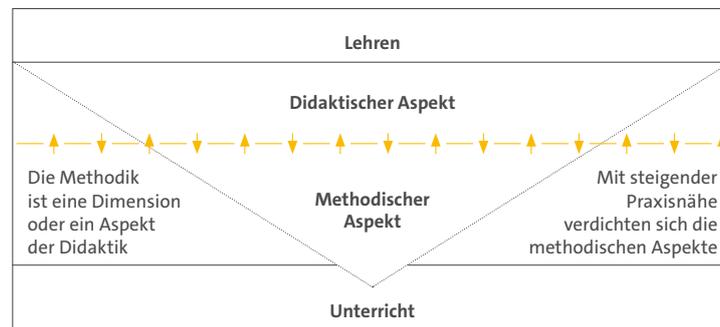


Abb. 14 Zusammenhang von Didaktik und Methodik
(WYDRA 2016, S. 3)

Exkurs

In der **Wissenschaftstheorie** beschreibt die Methodik die Gesamtheit aller wissenschaftlichen „Wege“ zu einem Ziel, also die Wissenschaft von der Verfahrensweise einer Wissenschaft.

Als **Teildisziplin** einer Wissenschaft ist Methodik auch die Lehre der angewandten Lehr- und Unterrichtsmethoden.

Ende des Exkurses

Unabhängig vom Handlungsfeld und von der Zielgruppe beschäftigt sich die Methodik mit den Verfahren zur Vermittlung von Lernzielen. Die wesentliche Aufgabe einer effektiven und effizienten Methodik ist es, ein möglichst schnelles und nachhaltiges Erlernen zu ermöglichen, das eine hohe Übertragbarkeit der Inhalte auf andere Trainings-, Übungs- und/oder Alltagsbereiche ermöglicht.

Methodisch-didaktische Vorüberlegungen für die Stundenplanung beinhalten stets mindestens drei Fragen:

- „WOZU?“ → **Ziel:** Bestimmung des Vermittlungsziels einer Einheit
- „WAS?“ → **Inhalte:** Auswahl der geeigneten Inhalte
- „WIE?“ → **Methode:** Auswahl der geeigneten Vorgehensweise in der Vermittlung (inkl. Hilfsmittelauswahl)

Ausgehend von diesen methodisch-didaktischen Vorüberlegungen sind die zentralen Themenbereiche der geeigneten zielgruppen- und handlungsfeld-spezifischen methodischen Vermittlung von Lernzielen die Auswahl der/des jeweils optimalen:

- **Lehrmethode**
- **Organisationsform** (z. B. Frontal-, Gruppen- oder Einzelbetrieb)
- **Lernhilfen** (z. B. optisch, verbal)
- **Lernschrittgrößen** innerhalb einer bestimmten Unterrichtsmethode oder -technik
- **Führungsstile**

**Auswahl geeigneter
methodischer
Vorgehensweisen**



Bezüglich der geeigneten Methodenauswahl in den oben genannten fünf Themenbereichen gilt es, die folgenden **Grundlagen des methodisch-didaktischen Handelns** zu berücksichtigen:

- **Sachgemäßheit:** genaue Kenntnisse der Ziele und Inhalte; sachgemäße Lehrwege, d. h. nähere Auseinandersetzung mit Gegenständen und Methode
- **Entwicklungsgemäßheit:** Auswahl der Lernziele und Lerninhalte bezüglich der Voraussetzungen; alters- und zielgruppengemäße Lernverfahren
- **Anschaulichkeit:** z. B. Verdeutlichung des Bewegungsablaufes, anschauliche Informationen, Alltagsbezug der Übungen herstellen
- **Lebensnähe:** z. B. Alltagsbezug der einzelnen Übungen herstellen; Möglichkeiten zum selbstständigen Üben/Trainieren vermitteln
- **Kreativität – Spontaneität:** z. B. Aufgaben, die die oben angesprochenen Aspekte herausfordern; Improvisationsanregungen, Bewegungsaufgaben
- **Effektivität:** sinnvolle Nutzung der Zeit; überlegte Planung und sorgfältiger Stundenaufbau; Intensivierungsaufgaben, etc.
- **Partner und Gemeinschaftsbezogenheit:** u. a. Vermittlung von Eigenkompetenz; Möglichkeiten vielfältiger sozialer Erfahrungen; Rücksichtnahme auf die Möglichkeiten des Einzelnen bei Spielformen; Förderung der gegenseitigen Anerkennung von Leistungen
- **Kontrollierbarkeit:** das Erreichen von individuellen und/oder gruppenbezogenen Zielen muss kontrollierbar sein

2.2 Stundenverlaufsplanung: Aufbau einer Übungs- bzw. Therapie- oder Trainingseinheit

Eine qualifizierte Stundenplanung ist eine wesentliche Voraussetzung für eine „gute“ Unterrichtsstunde. Entwürfe einer Übungs- bzw. Therapie- oder Trainingseinheit unterliegen einem komplexen Planungsprozess, dessen wesentliche Ergebnisse in einer **schriftlichen Stundenverlaufsplanung** festgehalten werden. Eine schriftliche Planung bietet eine klare Gesprächsbasis aller externen und internen Beteiligten (im Austausch mit Kollegen und Vorgesetzten, im Rahmen von Qualitätssicherungsverfahren etc.).

Ziel der schriftlichen Stundenverlaufsplanung ist es, das geplante Stundenziel und die damit verbundenen Vermittlungsvorhaben in einem zielgerichteten Prozess zu reduzieren und letztlich in einem Plan zu konkretisieren. Das bedeutet, die Vielzahl notwendiger Entscheidungen zugunsten der Ziele, Inhalte, Methoden und Medien (vgl. Kapitelabschnitt 2.1 „Didaktik und Methodik“) sowie die möglichen Wechselbezüge zwischen einzelnen Entscheidungen werden zu einer konkreten Unterrichtsstrategie verdichtet.

QV

Merke

Eine schriftliche Stundenverlaufsplanung ist als „Absichtserklärung“ zu verstehen. Das bedeutet, dass die vorab aufgestellte Planung im Stundenverlauf selbstverständlich während des Unterrichts situationsgemäß interpretiert und flexibel gehandhabt werden sollte. Aber auch Abweichungen vom geplanten Stundenverlauf sind stets zu begründen!

Der erste Schritt in der Planung einer Übungs- bzw. Therapie- oder Trainingseinheit ist die **Bedingungsfeldanalyse**. Dabei müssen die **individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer**, die **eigenen Kompetenzen** als Stundenleiter sowie **institutionelle** und mögliche **curriculare Voraussetzungen** berücksichtigt werden. Davon ausgehend werden die Stundenziele und -inhalte mit der konkreten Gruppe und Situation in Beziehung gesetzt.

Bedingungsfeldanalyse

Eine große Hilfe zu Beginn der Arbeit mit einer Gruppe ist es, allgemeine Informationen, wie z. B. Alter, sportliche Vorerfahrung, Ziele des Teilnehmers und gegebenenfalls gesundheitliche Beeinträchtigungen, zu erfragen.



Da in der Regel von heterogenen Gruppen auszugehen ist, können davon abgeleitet bereits erste Überlegungen erfolgen, wie diese Heterogenität gewinnbringend genutzt werden kann.

Allgemeine Voraussetzungen der Teilnehmer	
Die allgemeinen Voraussetzungen und die persönlichen Ziele der Teilnehmer können im Vorfeld über einen Fragebogen erhoben werden. Diese Informationen können nach der ersten Stunde wie in nachfolgendem Beispiel ergänzt werden:	
Allgemeine Voraussetzungen der Gruppe	Hinweis
Die Gruppe besteht aus sechs Frauen und vier Männern.	Partnerarbeit und Körperkontakt wird aufgrund der gemischtgeschlechtlichen (koedukativen) Gruppe behutsam eingeführt.
Alle Teilnehmer sind arbeitsfähig und üben überwiegend sitzende Tätigkeiten aus.	In erster Linie sollten Ausgleichsbewegungen zum Sitzen durchgeführt und Hintergrundinformationen zur Ergonomie gegeben werden.
Alle Teilnehmer haben ein- bis fünfmal pro Woche Schmerzen und fühlen sich verspannt.	Es bietet sich an, Informationen über Schmerz und Muskelverspannungen zu vermitteln, Ausgleichs- und Entspannungsübungen durchzuführen und positive Bewegungserlebnisse hervorzuheben.
Einige Teilnehmer neigen dazu, über ihre Leistungsgrenze hinauszugehen, und beachten auch die Schmerzgrenze nicht.	Das Körperempfinden sollte durch Wahrnehmungsübungen geschult werden. Die Bewusstheit erreiche ich durch ständiges Verbalisieren des Bewegungsgefühls.
Die Leistungsvoraussetzungen sind fast gleich bei guten Kraftfähigkeiten, es sind jedoch große Defizite in der Beweglichkeit sowie in der Koordination, insbesondere in der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit, vorhanden.	Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination stehen im Vordergrund. Um den Teilnehmern das Erreichen des Ziels bewusst zu machen, erfasse ich Beweglichkeit und Koordination in der zweiten und elften Stunde.

Tab. 2 Exemplarische Bedingungsfeldanalyse zu Voraussetzungen der Teilnehmer und mögliche Hinweise (HETTERICH, o. J., S. 133)

Neben dem Wissen über die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer ist ein weiterer sehr wichtiger Aspekt der Stundenvorbereitung das Wissen darüber, welche räumlichen und organisatorischen Rahmenbedingungen Einfluss auf die Planung haben (Größe des Raums, Ausstattung, Raumwechsel, etc.). Die nachfolgende Abbildung zeigt exemplarisch eine Bedingungsfeldanalyse und mögliche Handlungshinweise zu einer hypothetischen Stunde.

Räumliche Gegebenheiten	
Der Kurs findet im Gymnastikraum eines Therapiezentrums statt. In den Umkleidekabinen gibt es Duschen sowie Schließfächer für Wertgegenstände, große Taschen werden mit in den Gymnastikraum genommen. Der Raum weist folgende Bedingungen auf:	
Räumliche Bedingungen	Hinweis
Grundriss 12 mal 8–5 m, Höhe 5 m, der Raum verengt sich nach hinten.	Für die Arbeit in Riegen ist eine Aufstellung an der schmalen Stirnseite günstig.
Gegenüber dem Eingang befindet sich eine Sprossenwand.	An der Sprossenwand können sich Teilnehmer zum sicheren Stehen festhalten. Für die Aufstellung der Gruppe müsste ich dann berücksichtigen, dass Teilnehmer, die an der Sprossenwand stehen, nicht ausgegrenzt werden.
Neben dem Eingang steht eine Langbank, in der Ecke befindet sich eine Stereoanlage mit CD-Lade und MP3-Zugang.	Diese Ecke ist ein günstiger Ausgangsstandort für mich. Hier können auch Taschen abgestellt werden, ohne dass sie stören.
In der hinteren Ecke steht ein Materialwagen auf Rollen, mit Bällen, Stäben, Hanteln, Tüchern und kleineren Materialien. Hinter dem Gymnastikraum befindet sich das Materiallager.	Der Materialwagen kann im Weg stehen und stellt eine Gefahrenquelle dar. Wenn man in das Materiallager gelangen will, muss er zur Seite gerollt werden. Die Materialien kann ich im Vorfeld auf dem Wagen bereitstellen.
Der Raum ist hell und gut beheizt, die Belüftung funktioniert nicht gut. Fenster befinden sich an einer Längsseite und werden nach innen geöffnet.	In anstrengenden Stunden sollten Pausen zur kurzen Lüftung eingeplant werden. Sind die Fenster geöffnet, können sie eine Gefahrenquelle darstellen.
Der PVC-Bodenbelag ist rutschig.	Die Teilnehmer sollten entweder in Schuhen mit rutschfester Sohle, Antirutschsocken oder barfuß teilnehmen.
Gegenüber dem Gymnastikraum ist der Aufenthaltsraum mit Mikrowelle.	Die Mikrowelle kann während der Stunde für das Erwärmen von Kirschkernsäckchen genutzt werden.

Tab. 3 Exemplarische Bedingungsfeldanalyse zu räumlichen Gegebenheiten und mögliche Hinweise (HETTERICH, o. J., S. 131)

Ausgehend von der Bedingungsfeldanalyse kann der konkrete Stundenverlaufsplan erstellt werden. Der Aufbau erfolgt in der Regel entsprechend dem klassischen Aufbau einer Unterrichtsstunde:

Aufbau eines schriftlichen Stundenverlaufsplans

- **Einleitung/Aufwärmen:** Aufwärmen des Organismus; Vorbereitung, Einstimmung; Anknüpfen an Vorkenntnisse
- **Hauptteil:** Erlernen, Festigen, Üben von motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten; Erarbeiten der physischen und psychosozialen Stundenziele
- **Ausklang:** Auswertung/Feedback; Relaxation; Auflockerung



Bei der methodisch-didaktischen Planung der einzelnen Stundenabschnitte gilt es, jeweils folgende Bereiche zu berücksichtigen:

- Zeit
- Ziele
- Inhalte
- Organisationsform
- Didaktischer Kommentar/Besonderheiten

Die folgende Abbildung zeigt einen exemplarischen Stundenverlaufsplan zur Verdeutlichung des Aufbaus.

Stundenverlaufsplan vom 29.06.2011				
Ort und Uhrzeit:				
TeilnehmerInnen: Azubis der Friseurinnung				
StundenleiterIn:				
Stundenthema: Ausdauertraining und Mobilisation im Rahmen eines präventiven Rückentrainings				
Materialien: Stäbe, Matten, Musikanlage				
Zeit	Ziele	Inhalt	Organisation	Didaktischer Kommentar/Besonderheiten
- 3 Minuten -	Einführung - Begrüßung - TN im Raum, bzw. im Kurs ankommen lassen	- Nach Wohlbefinden fragen + evtl. Probleme nach der letzten Trainingseinheit - Stundenthema vorstellen - Wichtigkeit des Ausdauertrainings klären	- TN stehen im Halbkreis, Blickrichtung nach innen	- Um den Kontakt zu den TN herzustellen - Konzentration aufbauen - mit TN erarbeiten, warum Ausdauertraining wichtig ist für die Rückenprävention - Daumenbarometer
- 10 Minuten -	Erwärmung Herz-/Kreislauf Verbesserung der Orientierungsfähigkeit im Raum Verbesserung der Koordination Schulung des Gleichgewichts Gruppendynamische Prozesse	Bewegungsspiel Linienlauf Teilnehmer bewegen sich in einer Halle nur auf den Linien (Basketballfeld und/oder Volleyballfeld). Der Übungsleiter gibt verschiedene Geschwindigkeitsveränderungen vor Des Weiteren kann der Übungsleiter die Hallengröße bzw. -breite während des Spiels verändern oder alternative Bewegungen ansagen Zeittupenlauf Lockerer Gehen Zügiger Gehen Power Walking Lockerer Laufen Zügiger Laufen	- TN bewegen sich alleine durch die Halle	Blickkontakt klar verständliche Anweisungen geben Zur Erleichterung lose, alltägliche Friseurhandgriffe beim Lauf integrieren

		Bewegungen rückwärts ausführen Bewegung nur auf einen Bein Hüpfende Fortbewegung		
- 20 Minuten -	Mobilisation Steigerung der Durchblutung Vergrößerung des Bewegungsausmaßes Verbesserung der Ansteuerung und der Wahrnehmung	<p>Mobilisationsübungen</p> <p>1. Aufrechtes Sitzen Körperstreckung Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur Dehnung der Gluteen Droschenkutschersitz Öffnung durch Rotation zu beiden Seiten Rücken runden Aufrichtung Rotieren Dehnung der Rhomboideen Dehnung der Brustmuskulatur</p> <p>2. Mobilisation des Kopfes Schultern kreisen Arme kreisen Handgelenke kreisen Finger durchbewegen Rumpfrotaion Hüftrotation Beine schwingen Knie beugen Füße Rotieren</p> <p>3. Vierfüßlerstand, TN wechseln zwischen leichtem Hohlkreuz und Rundrücken der Kopf wird mit bewegt Rücken befinden sich wieder in neutraler Position Hüfte und oberer Rücken werden nach rechts bewegt, mittlerer Rückenbereich bewegt sich nach links, sodass von oben betrachtet ein C entsteht Wechseln der Ausrichtungen kreisende Bewegungen; Vierfüßlerstand, einen Arm lang zur Decke ausstrecken und hinterher schauen, dann zurückführen, unter den Körper und die Schulter der anderen Seite; Schneidersitz, Stab hinter den Rücken unter die Arme klemmen, in aufrechter Position den Oberkörper rotieren</p> <p>4. Rückenlage, Beine angestellt, Arme liegen neben dem Körper, Becken langsam Wirbel für Wirbel vom Boden heben und Wirbel für Wirbel wieder ablegen; Selbe Ausgangsposition, die oberen Wirbel (BWS) lösen sich zuerst vom Boden und zuletzt das Becken, das Becken wird zuerst wieder abgelegt und es folgen die Wirbel bis zur BWS; TN liegen auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Arme gestreckt zur Seite Knie werden beide im Wechsel nach links und rechts gesenkt TN bleiben in Ausgangsposition, Beine sind gestreckt rechtes Bein wird über das linke auf den Boden gelegt (90° im Kniegelenk) rechte Hand führt zur linken Hand und wieder zurück in die gestreckte Position</p>	<p>Gruppe wird in vier gleichgroße Gruppen aufgeteilt</p> <p>Jede Gruppe geht zu einem Übungsleiter: Vier Minuten Belastung, eine Minute Wechselzeit.</p> <p>Innenstirnkreis Jeder Teilnehmer sitzt auf einem Hocker Tempovarianten</p> <p>Innenstirnkreis Im Stand</p> <p>Innenstirnkreis Jeder Teilnehmer sitzt auf einer Matte</p> <p>Innenstirnkreis Jeder Teilnehmer sitzt auf einer Matte</p>	<p>Alltagsbezug für die Teilnehmer wird hergestellt Schmerzempfinden der Teilnehmer wird miteinbezogen Ständiger Fokus auf Rückenmuskulatur Korrektur</p> <p>Fokus auf festen, aufrechten Stand Anspannung in Rumpf und Rücken Evtl. Vorschläge von Teilnehmern in die Umsetzung mit einbeziehen</p> <p>Coaching-Fragen: Was könnte diese Übung bewirken? Wie könnte euch das in eurem Job helfen? Wo merkt ihr Spannung in den Muskeln? Wo merkt ihr Entspannung oder Dehnung?</p> <p>Coaching-Fragen: Wie könnte man bei dieser Übung zu einem größeren Bewegungsausmaß kommen?</p>
- 20 Minuten -	Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit durch die Dauermethode	<p>Low impact aerobic: 1. Marching: auf der Stelle gehen, Arme werden an der Seite mitgeführt. 2. Forward n' backward: vier Schritte</p>	<p>Der Stundenleiter steht mit dem Blick zu den Teilnehmern, die in 3 bis 4 Reihen nebeneinander</p>	<p>Hinweise vor dem Training; Armhaltungen unter den</p>



	Erlernen von Aerobic-Grundschritten	<p>nach vorne, vier Schritte nach hinten.</p> <p>3. Out- In: rechter Fuß setzt nach außen, dann zieht linker Fuß nach außen. Dann ziehen beide Füße nacheinander nach innen.</p> <p>3.1. Arme werden an der Seite mitgeführt.</p> <p>3.2. Arme werden zur gegenüberliegenden Seite nach oben gezogen.</p> <p>4. Out- In mit Kniehub</p> <p>4.1. Arme werden an der Seite mitgeführt.</p> <p>4.2. Arme werden nach vorne gezogen.</p> <p>5. Step touch: Rechter Fuß zur Seite und dann den linken Fuß beiziehen, dasselbe zur anderen Seite.</p> <p>5.1. Arme an der Seite mitführen</p> <p>5.2. Arme in der Selthalte, beim Zurückgehen nach oben führen.</p> <p>6. V- Step: Rechtes Bein schräg nach rechts vorsetzen, linkes Bein folgt schräg nach links und dann beide Beine zunächst rechts dann links zurück in die Ausgangsstellung setzen.</p> <p>6.1. Arme an der Seite mitführen.</p> <p>6.2. Arme beim nach vorne gehen nach oben führen.</p> <p>7. Leichte Kniebeugen</p> <p>7.1. Arme an der Seite mitführen</p> <p>7.2. Arme in Verlängerung der Wirbelsäule halten</p>	stehen.	<p>jeweiligen 2ten Punkten sind immer nur Vorschläge. Die TN sollen vorher darauf hingewiesen werden, dass sie auch die Arme immer an der Seite mitführen können.</p> <p>Jeder Teilnehmer soll nur so viel machen wie er kann. Jeder Teilnehmer kann auch jederzeit auf der Stelle gehen.</p> <p>Hinweis auf kontrollierte Atmung.</p>
- 10 Minuten -	Cool-Down Entspannung Wohlbefinden	<p>Wettermassage: Die Wettermassage ist eine Partnermassage. Der eine legt sich in Bauchlage auf eine Matte, während sich der andere daneben kniet und ihm den Rücken massiert. Am Ende wird gewechselt und die Wettermassage beginnt erneut. Die Paare sollten sich besonders gut kennen und vertrauen. Der Leiter sollte für alle sichtbar eine Person massieren und evtl. die Bewegungen kurz in der Luft vormachen. Am besten ist es, wenn die Anweisungen auswendig gesprochen werden, es macht nichts, wenn man etwas vergisst oder hinzufügt. Die Bewegungen zu den Anweisungen wiederholt man einige Male, man merkt wohl selbst, welches Tempo angemessen ist.</p>	<p>Folgendes Wetter kann es beispielsweise geben:</p> <p>Sonnenschein: Hände aneinander reiben und dann mit den Handflächen auf den Rücken legen</p> <p>Wind: mit der Handfläche über den Rücken streichen</p> <p>Regentropfen: mit einem Finger den Rücken berühren</p> <p>Regen: mit zwei Fingern gleichzeitig den Rücken berühren</p> <p>Gewitter: mit allen Fingern auf dem Rücken „herumprasseln“</p> <p>Blitze: mit einem Finger Schlangenlinien auf den Rücken von oben bis unten ziehen</p>	<p>Ruhige und langsame Durchführung</p> <p>In Form einer Geschichte erzählen</p>

Abb. 15 Exemplarischer Stundenverlaufsplan
(eigene Darstellung)