

Hilfe für die Erstellung einer ausführlichen Verlaufsplanung für ein Rahmenkonzept SPORT PRO GESUNDHEIT

© LandesSportBund Nordrhein-Westfalen

Ausführliche Planung
Angebotsbereich: Haltungs- und Bewegungssystem
Stand: Oktober 2007

Sie können Ihr Angebot auch detaillierter mit Berücksichtigung des Stundenverlaufs planen. Dazu können Sie die folgende Vorlage nutzen, indem Sie sich mehr oder weniger eng an den bereits beispielhaft enthaltenen Vorschlägen orientieren. Sie müssen die Vorschläge selbstverständlich im Hinblick auf die Länge der einzelnen Einheit, Ihre Schwerpunktsetzungen, die Teilnehmervoraussetzungen und insbesondere natürlich den sportpraktischen Gegenstand des Angebots (Funktionelle Dehn- und Kräftigungsgymnastik, Präventive Wirbelsäulengymnastik, Fußgymnastik, Knie- und Nackenschule, Krafttraining mit und an Großgeräten, mit Fitness-Handgeräten etc.) modifizieren.

Im Folgenden wird ein Beispiel aufgezeigt, wie ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot im Bereich „Haltungs- und Bewegungssystem“ in einem Hallenangebot umgesetzt werden kann.

Als zeitlicher Umfang der einzelnen Einheiten des Angebotes wurden 90 Minuten zugrunde gelegt mit folgender Verteilung:

Begrüßung: ca. 5 Minuten

Informationsphase: ca. 5 Minuten

Einstimmung: ca. 15 Minuten

Schwerpunkt: ca. 45 Minuten

Schwerpunktabschluss: ca. 10 Minuten

Ausklang: ca. 5 Minuten

„Tipps und Übungen für zu Hause“: ca. 5 Minuten

Bei kürzeren Einheiten sind die Ziele und Praxisinhalte entsprechend anteilig zu reduzieren.

Das Grundraster dieses Beispiels lässt sich auf andere Angebote im Freien, in der Halle oder im Wasser übertragen.

Als Praxishilfe zur Unterstützung der Übungsleiterinnen und Übungsleiter dient das Manual für den Angebotsbereich „Haltungs- und Bewegungssystem“ des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen (2007)!

Das Angebot hat folgende Themen und Praxisinhalte ...

Die Abkürzung IM wird für das „Informationsmaterial“ verwendet, welches den Teilnehmern mit nach Hause gegeben wird. PI steht für „Praxisinhalt“. TÛ steht für „Tipps und Übungen für zu Hause“.

1. Praxiseinheit	
Themen der Stunde: Moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, Soziales Kennenlernen	
Informationsphase	Ziel: Abklärung möglicher gesundheitlicher Risiken PI Fragebogen „Gesundheits-Check“ ausfüllen lassen PI Ausschluss von Kontraindikationen, Empfehlung von Gesundheitsuntersuchung
Einstimmung	Ziele: Einstieg, Kennenlernen und Absprache der gegenseitigen Erwartungen PI Vorstellung, Organisatorisches, Abfrage der TN-Erwartungen, Prinzipien des Kurses, Ziele und Inhalte erläutern (IM „Was bei unseren Bewegungsangeboten wichtig ist!“) PI Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationsspiel, z.B. „Namensball“, „Kartenlaufen“ „Reifen auf Finger“
Schwerpunkt	Ziel: Erstes Kennenlernen, allgemeine Einführung und Sensibilisierung für Körperwahrnehmung und Selbstbeobachtung PI Bewegungsformen und -spiele zum Kennenlernen PI Körperwahrnehmungsübungen zur Haltung PI Sensibilisierung für die eigene Körperhaltung mit Beispielen aus dem Alltag PI Mobilisationsübungen mit dem Becken
Schwerpunktabschluss	Ziel: Sensibilisierung der Wahrnehmung PI z.B. „Gelenkt“
Ausklang	Ziel: Körperwahrnehmungsschulung, Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens PI Stretching/Dehnen der großen Muskelgruppen (für Ungeübte einfacher zu spüren) mit Erläuterung der Wirkungsweisen PI IM „Gesundheit! Was ist das?“ an die TN verteilen mit kurzer Besprechung und abschließender Befindlichkeitsabfrage, z.B. mit Übung zur „Dauerhaftigkeit“ z.B. „Blitzlicht“ TÜ Die TN sollen sich überlegen, was Gesundheit für sie im Alltag bedeutet

2. Praxiseinheit	
Themen der Stunde: Moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, Auseinandersetzung mit Bewegungsmustern, soziales Kennenlernen	
Informationsphase	Ziel: Auseinandersetzung mit eigenen Bewegungsmustern PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Liegen, Sitzen, Stehen“
Einstimmung	Ziel: Einstieg in die Einheit PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziele: Förderung von Gruppenprozessen und körperliche Erwärmung PI Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationsspiel, z.B. „Namen-Walking“, „Ab durch die Mitte“, „Bewegungsmemory“
Schwerpunkt	Ziele: Körperwahrnehmungsschulung zur Haltung, Kennenlernen verschiedener Bewegungsmuster im Liegen, Sitzen und Stehen PI Übungen zur Bewusstmachung der Körperhaltung z.B. „Liegen-Stehen-Sitzen“ PI Lagewechsel: Aus dem Stand zum Liegen (Matte) und zurück, aus dem Stand Hinsetzen auf die Bank/Stuhl und zurück etc. Ziel: Einführung Kräftigung der Rumpfmuskulatur PI Schwerpunkt Kräftigung: Bauch-, obere Rücken-, Gesäßmuskulatur

Schwerpunktabschluss	Ziel: Einführung Dehnung der Rumpfmuskulatur PI Schwerpunkt Dehnung: Brustmuskulatur, untere Rückenmuskulatur
Ausklang	Ziele: Körperwahrnehmungsschulung PI z.B. Körperwahrnehmungsübungen im Stand, Verlagerung des Körperschwerpunktes nach vorn, zur Seite, nach hinten, mit offenen/geschlossenen Augen
	TÜ Aushändigung und Besprechung des IM: „Das Muskelsystem“. Auf dem IM die Muskeln blau kennzeichnen, die gut gekräftigt sind, die Muskeln rot kennzeichnen, die kräftiger sein könnten.

3. Praxiseinheit	
Themen der Stunde: Moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Förderung der Sozialfähigkeit, Förderung des Handlungs- und Effektwissens: Erlernen von Haltungsveränderungen, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, Verdeutlichung alltagsrelevanter Verhaltensmuster	
Informationsphase	Ziel: Kennenlernen der Anatomie und Physiologie des Haltungs- und Bewegungssystems, aufrechte Haltung, Haltungsaufbau, Muskeln, die für eine aufrechte Haltung mit verantwortlich sind, Fehlhaltungen und die daraus resultierenden Konsequenzen PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Das Muskelsystem“ und „Wirbelsäule und Bandscheiben“
Einstimmung	Ziel: Einstieg in die Einheit PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziele: Sensibilisierung für das Thema „Haltung“, Förderung der Kooperation in der Gruppe und körperliche Erwärmung PI Bewegter Einstieg:
Schwerpunkt	Ziel: Beobachtung/Wahrnehmungsschulung der Haltung im Stand mit dem Hilfsmittel Gymnastikstab - Bezug zur letzten Stunde herstellen. Zielsetzung: Aufrichten des Beckens PI
Schwerpunktabschluss	Ziel: Wahrnehmungsschulung: Welche Muskeln sind beteiligt? Wie werden diese Bewegungen im Alltag durchgeführt? PI
Ausklang	Ziel: Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens, Vertiefung: Stretching /Dehnen PI sportnahe Entspannungsübung
	TÜ Aushändigung des IM „Haltung im Alltag“ mit der Aufgabe, den eigenen Arbeitsplatz auf Haltungsfreundlichkeit zu überprüfen

4. Praxiseinheit	
Themen der Stunde: Moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Förderung des Handlungs- und Effektwissens: Bewegungstechniken, Förderung der Sozialfähigkeit, Auseinandersetzung mit Haltungsmustern im Alltag	
Informationsphase	Ziel: Verdeutlichung von Be- und Entlastungen des Stützapparates im Alltag PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Be- und Entlastung des HuB-Systems“ Ziel: Kennenlernen verschiedener Methoden zum Anheben, Tragen und Absetzen PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Anheben, Tragen und Absetzen“
Einstimmung	Ziel: Einstieg in die Einheit PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziel: Förderung der Interaktion in der Gruppe und körperliche Erwärmung PI Bewegter Einstieg:
Schwerpunkt	Ziel: Bewusstmachung von Mustern der Bewegungstechnik zum Anheben, Tragen und Absetzen, Förderung zielgerichteten Verhaltens PI Ziele: Auseinandersetzung mit Bewegungsverhältnissen und Regeln des Bewegungsverhaltens PI Ziel: Kräftigung der Rücken-, Schulter, Rumpfmuskulatur PI
Schwerpunktabschluss	Ziel: Vertiefung: Stretching/Dehnen/Mobilisation PI
Ausklang	Ziele: Förderung der Entspannungsfähigkeit PI TÜ Die TN sollen sich selbst und andere bzgl. des Themas „Heben, Tragen und Absetzen“ beobachten. Im Anschluss sollen sie sich bewusst Situationen aussuchen, in denen sie bekannte Bewegungsmuster des Hebens, Tragens und Absetzens aufbrechen und verändern, um diese in der nächsten Einheit vorzustellen. PI abschließende Befindlichkeitsabfrage

5. Praxiseinheit	
Themen der Stunde: Moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Förderung zielgerichteten Verhaltens: Haltung im Alltag / Anspannung und Entspannung, Förderung der Selbstwahrnehmung	
Informationsphase	Ziel: Erkennen des Zusammenhanges von Haltung und psychischen Ergehen PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Mein Körper spricht zu mir“
Einstimmung	Ziel: Einstieg in die Einheit PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziele: Einstieg in das Stundenthema und körperliche Erwärmung PI

Schwerpunkt	Ziel: Veranschaulichung von Anspannung und Entspannung in der Bewegung PI PI Ziel: Erkennen persönlicher Verhaltensmuster und Förderung der Leistungsbereitschaft PI Ziel: Kräftigung der Rücken-, Schulter, Rumpfmuskulatur PI
Schwerpunktabschluss	Ziel: Verdeutlichung der doppeldeutigen Perspektive von „Haltung“ PI
Ausklang	Ziel: Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens, Wahrnehmung des Wechsels von Spannung und Entspannung PI
	TÜ Aushändigung und Besprechung des IM: „Risiko und Schutzfaktoren für Haltung und Bewegung“ mit der Aufgabe, eigene Risiko- und Schutzfaktoren anzukreuzen

6. Praxiseinheit	
Themen der Stunde: Moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Förderung des Handlungs- und Effektwissens: Trainingsgestaltung und Bewegungstechnik, Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und des Wohlbefindens beim Training, Auseinandersetzung mit dem „Können-Wollen-Sollen“ einer Dehnpause im Alltag	
Informationsphase	Ziel: Veranschaulichung der Kraftübungen mit dem Thera-Band zur selbstgesteuerten Anwendung im Alltag PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Krafttraining mit dem Thera-Band“
Einstimmung	Ziel: Einstieg in die Einheit PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziele: ... PI ...
Schwerpunkt	Ziele: ... PI ... PI ...
Schwerpunktabschluss	Ziel: ... PI ...
Ausklang	Ziel: ... PI ...
	TÜ ...

Für die Planung der weiteren Praxiseinheiten finden Sie im Angebotsmanual „Haltungs- und Bewegungssystem“ des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen (2007) weitere Beispiele.

Bitte planen Sie Ihre folgenden Stunden nach dem vorgegebenen Grundraster.

7. Praxiseinheit	
Themen der Stunde:	
Informationsphase	Ziel: ... PI ...
Einstimmung	Ziel: Einstieg in die Einheit PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziele: ... PI ...
Schwerpunkt	Ziele: ... PI ... PI ...
Schwerpunktabschluss	Ziel: ... PI ...
Ausklang	Ziel: ... --
	TÜ ...

8. Praxiseinheit	
Themen der Stunde:	
Informationsphase	Ziel: ... PI ...
Einstimmung	Ziel: Einstieg in die Einheit PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziele: ... PI ...
Schwerpunkt	Ziele: ... PI ... PI ...
Schwerpunktabschluss	Ziel: ... PI ...
Ausklang	Ziel: ... --
	TÜ ...

9. Praxiseinheit	
Themen der Stunde:	
Informationsphase	Ziel: ... PI ...

Einstimmung	Ziel: Einstieg in die Einheit PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziele: ... PI ...
Schwerpunkt	Ziele: ... PI ... PI ...
Schwerpunktabschluss	Ziel: ... PI ...
Ausklang	Ziel: ... --
	TÜ ...

10. Praxiseinheit	
Themen der Stunde:	
Informationsphase	Ziel: ... PI ...
Einstimmung	Ziel: Einstieg in die Einheit PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziele: ... PI ...
Schwerpunkt	Ziele: ... PI ... PI ...
Schwerpunktabschluss	Ziel: ... PI ...
Ausklang	Ziel: ... --
	TÜ ...

Vorletzte Praxiseinheit

11. Praxiseinheit	
Themen der Stunde:	
Informationsphase	Ziel: ... PI ...
Einstimmung	Ziel: Einstieg in die Einheit PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziele: ... PI ...

Schwerpunkt	Ziele: ... PI ... PI ...
Schwerpunktabschluss	Ziel: ... PI ...
Ausklang	Ziel: ... -- TÜ z.B. Selbstreflexion und Zielfindung: Was hat sich durch das Bewegungsangebot bei mir verändert? Was möchte ich in Zukunft anders machen? Welche realistischen Ziele setze ich mir? Wer kann mich unterstützen? Wie bewege ich mich weiter?

12. Praxiseinheit	
Themen der Stunde: Moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Herstellung dauerhafter Bindung an Bewegungsangebote, Ausbau eigenen Handlungs- und Effektwissens und Beharrlichkeit im Bewegungsverhalten, Abschluss, Auswertung und Vermittlung	
Informationsphase	Ziel: Bindung an Bewegungsangebote des Vereins PI Empfehlung weiterführender Bewegungsangebote PI Gesammelte Fragen aus den letzten Praxiseinheiten
Einstimmung	Ziel: Einstieg in die Einheit PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und auf die Selbstbeobachtung bzw. Erfahrungen aus dem Alltag, Reflexion der „Tipps und Übungen für zu Hause“, Vorstellung der vorbereiteten Inhalte PI Bewegter Einstieg:
Schwerpunkt	Ziele: Festigung des gesundheitspraktischen Wissens und motivierender Abschluss PI z.B. „Gesundheitsquiz“
Schwerpunktabschluss	Ziele: Auswertung und Herstellung von Bindung an weiterführende Bewegungsangebote PI Auswertung des Angebots PI Wie geht´s weiter? Empfehlungen zur Weiterführung des Bewegungsangebots / individuelle Beratung PI Möglichst konkrete Informationen / Absprachen für / mit den Teilnehmenden über Nachfolgeangebote PI
Ausklang	Ziel: Förderung der Entspannungsfähigkeit PI Entspannungsübung nach Wahl der TN TÜ Weiter „in Bewegung“ bleiben PI Verabschiedung