



Beispiel-Stunde: „Sturzprophylaxe“²⁴

Beispiel für die 08. Angebotseinheit (90 Minuten)

Name des Angebotes: „Gesund und fit in eine neue Lebensphase – Ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot“

Zielgruppe: Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 60 Jahre, gemischgeschlechtliche Gruppe

Themen der Stunde: Sturzprophylaxe, Förderung und Verbesserung des Gleichgewichts- und Reaktionsvermögens, Wahrnehmen alltagsbezogener Belastungssituationen im Bezug zum Gleichgewicht, Förderung eines zielgerichteten Trainings im Alltag

Phase/Zeit	Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 5'	<ul style="list-style-type: none"> ● Eröffnung der Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> ● Begrüßung ● Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit ● Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“ ● Vorstellung der Inhalte dieser Einheit 	<ul style="list-style-type: none"> ● Halbkreis 	Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“
Informationsphase 5'	<ul style="list-style-type: none"> ● Transfer von Trainingsmöglichkeiten in den Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Beweglichkeits-, Koordinations- und Muskeltraining“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Halbkreis 	Info-Material: „Beweglichkeits-, Koordinations- & Muskeltraining“
Einstimmung 10'	<ul style="list-style-type: none"> ● Lockerung der Gruppenatmosphäre, Kontaktaufnahme ● körperliche Erwärmung ● vorbereitende Übungen für die Beinmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Linienwalking“ ● Dehnübungen zu zweit für die Beinmuskulatur, insbesondere Wadenmuskulatur, Oberschenkelinnenseite, Oberschenkelrückseite 	<ul style="list-style-type: none"> ● Großgruppe ● Paarweise 	Evtl. Musik
Schwerpunkt 45'	<ul style="list-style-type: none"> ● Förderung & Verbesserung des Gleichgewichts- & Reaktionsvermögens ● Erproben verschiedener Ausgleichsbewegungen ● Erproben von Techniken zur Abfederung ● Training des statischen & dynamischen Gleichgewichts ● Entdecken von Stärken und Schwächen ● Förderung des Selbstbewusstseins 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Beinpendeln“ ● „Busfahrt“ ● „Standhalten“ ● „Gleichgewichtsparcours“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Großgruppe ● Paarweise ● Großgruppe 	Bänke, Softbälle, Ballons, Tau, Stäbe, Matten, Medizinbälle, Zauberschnur, Kästen, Schaumstoffwürfel, Frisbee
Schwerpunktabschluss 13'	<ul style="list-style-type: none"> ● Anwendung des Themas in einer Alltagssituation ● Gruppendynamischer Abschluss 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Besuch eines Kaufhauses“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Großgruppe 	Evtl. Musik zur Rhythmisierung
Ausklang 10'	<ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der Körpersensibilität & Entspannungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Reise durch den Körper“ 		Matten
Anregung für zu Hause und Verabschiedung 2'	<ul style="list-style-type: none"> ● Üben des Gleichgewichts im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kleine Gleichgewichts-Trainingseinheiten durchführen, z.B. Schuh anziehen im Einbeinstand; Einbeinstand beim Zähneputzen; beim Warten vor der Ampel auf dem Fahrrad die Füße kurz anheben und Gleichgewicht ausbalancieren usw. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Halbkreis 	

²⁴ mod. aus CD-ROM „Gesundheitsförderung für Ältere“, LandesSportBund Nordrhein-Westfalen (Hrsg.), 2007.

„Linienwalking“

Alle TN bewegen sich über verschiedene Linien des Hallenbodens vorwärts. Treffen sich zwei TN, begrüßen sie sich durch die vom ÜL angegebene Kontaktaufnahme, z.B. Fußinnenseite, Fußaußenseite, Fußsohle, Knie, etc. Anschließend drehen sie sich um und gehen weiter.

„Beinpendeln“

Die TN stehen im Einbeinstand. Das andere Bein pendelt in verschiedene Richtungen mit und ohne Ausgleichbewegungen der Arme. Mit Ausgleichsbewegungen schwingen die Arme parallel bzw. gegengleich.

„Busfahrt“

Der ÜL simuliert eine Busfahrt, bei der man keinen Sitzplatz gefunden hat. Er beschreibt Bewegungen des Busses (Bremsen, Beschleunigung, Rechts- und Linkskurven) die im Stand durch entsprechende Körperkipp- und -pendelbewegungen von den TN nachvollzogen werden.

- *Welche Situationen aus Ihrem Alltag kennen Sie, in denen Sie unsicher Stehen oder Laufen müssen?*
- *Wie schaffen Sie es, trotzdem sicher zu stehen?*
- *Welche Techniken oder Hilfestellungen kennen Sie, um sich sicher durch den Alltag zu bewegen, bzw. um sicher zu stehen?*

„Standhalten“

Je zwei TN stehen sich gegenüber und haben die Handflächen in Brusthöhe gegeneinander gerichtet. Beide TN versuchen sich durch drücken oder nachgeben, den anderen TN aus der Balance zu bringen (d.h. mindestens ein Fuß verändert die Position). Auf vorsichtigen Umgang miteinander wird geachtet.



„Gleichgewichtsparcours“

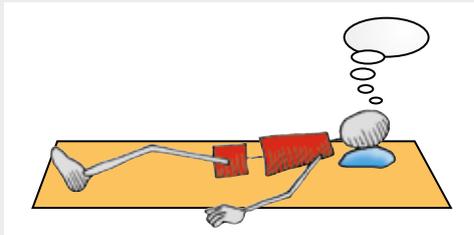
Die TN durchlaufen zu zweit einen Parcours. Die verschiedenen Schwierigkeitsstufen können freiwillig mit oder ohne Hilfestellung ausgewählt werden. Die Paare wechseln die Stationen nach eigenem Ermessen und selbstgewählter Zeitdauer. Nicht alle Stationen müssen ausprobiert werden. Mögliche Stationen:

- *Verrückter Schwede*: 2 Bänke (die eine normal, die andere umgedreht) aufstellen und mit/ohne Hilfestellung über die Bank balancieren (vw./rw.) Dies kann auch mit geschlossenen Augen erprobt werden (Hilfestellung!). Variationen: Beim Balancieren einen Medizinball tragen oder beim Balancieren einen Luftballon laufend hochspielen.
 - *Artist*: Mit/ohne Hilfestellung über ein ausgelegtes Tau balancieren, auf dem Tau einen Einbeinstand ausführen (links, rechts), rückwärts gehen, beim Balancieren einen Ball transportieren
 - *Roll-Matte*: Eine Matte über mehrere Stäbe legen, mit/ohne Hilfestellung über die Matte gehen (vw., rw.), auf der Matte stehend sich hin und her bewegen, beim Balancieren einen Medizinball tragen
 - *Bärentanz*: Zwei Medizinbälle (nur solche aus Leder !) nebeneinander legen, mit Hilfestellung auf die Medizinbälle steigen (pro MB 1 Fuß), ggf. kurzfristig ohne Hilfestellung auf den MB stehen bleiben
 - *Schwabbelbrücke*: Eine Weichbodenmatte über zwei Kastenteile legen, mit/ohne Hilfestellung über die Brücke gehen (vw, rw.), dsgl. mit einer Frisbeescheibe auf dem Kopf, die Aufgaben mit geschlossenen Aufgaben (Hilfestellung !) durchführen
 - *Spinnennetz*: Eine Zauberschnur in einem Kreis von 5 Kleinkästen so verspannen, dass ein Netz entsteht, sich möglichst fortlaufend über das Netz kreuz und quer fortbewegen, ohne das Band zu berühren, dsgl. mit Partner gleichzeitig, dsgl. in Handfassung mit Partner/in
 - *Fangball*: Ein Partner steht auf einem Schaumstoffwürfel, der andere Partner wirft aus verschiedenen Distanzen einen Ball zu, der gefangen werden muss, ohne den Würfel zu verlassen die Genauigkeit des Wurfes verändern
 - *Einbein*: Im Einbeinstand mit der Fußspitze einen Kreis um den Standfuß zeichnen, im Einbeinstand den Turnschuh vom angehobenen Fuß an- und wieder ausziehen, paarweise eine Station aufbauen und sogleich beginnen, die gestellten Aufgaben auszuprobieren
- *Für welche Situationen im Alltag könnte Ihnen das Training geholfen haben?*
 - *Welche kleinen Übungen können Sie im Alltag durchführen, um Ihr Gleichgewicht zu fördern?*
 - *Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen dem äußeren und inneren Gleichgewicht?*

„Besuch eines Kaufhauses“

Der ÜL simuliert den Besuch eines Schlussverkaufes. Hierzu gehen die TN kreuz und quer in abgesteckten Räumen. Die Räume werden immer kleiner, so dass Drängeln und sanftes Anrempeln möglich ist. Den Abschluss bildet ein entspanntes Ausschunkeln.

„Reise durch den Körper“



Die TN nehmen eine entspannte und bequeme Rückenlage ein. Ruhige Musik kann die Entspannungswirkung fördern. Sie schließen die Augen und versuchen die Körperteile zu spüren, die mit dem Boden in Berührung sind. Wo liegen die Fersen auf? Wo berühren die Waden zum ersten Mal den Boden, wie liegt der Rest des Beines auf? Gibt es Lücken z.B. in der Kniekehle? Wo liegen die Oberschenkel und das Gesäß auf? Wo

liegt die untere Wirbelsäule auf? Im Verlauf des Rückens: Wo liegt er wie breit auf, und wo sind Lücken? Wie ist es weiter seitlich am Hüftkamm, an den Rippen, an den Schulterblättern? Ändert sich die Auflagefläche beim tiefen Einatmen? Wie liegen der Hals und der Kopf auf? Was ist mit den Schultern, den Armen und Fingern? Ist noch ein Muskel im Körper angespannt? Fallen die Füße nach außen? Sind die Schultern, die Hände gelöst? Sind noch Muskeln im Gesicht angespannt?