



Stundenbeispiel Erwachsene

## Ernährung und Sport – Teil 2

Ein „Grillparty-Workout“ für die kalte Jahreszeit

### Vorbemerkungen/Ziele

Hauptziel der Stundenbeispiele zum Thema „Ernährung und Sport“ ist die Vermittlung von ernährungswissenschaftlichen Grundkenntnissen durch Wissensvermittlung, Bewegung und Reflexion.

In diesem Stundenbeispiel geht es um eine Sensibilisierung von Kalorienaufnahme und -verbrauch. Durch praktische Übungen und Informationsvermittlung werden Grundkenntnisse zur Ernährung gelehrt und in der Gruppe reflektiert. Die Teilnehmer\*innen sollen durch einzelne Stundenelemente in die Lage versetzt werden, Ernährungsverhalten (oder -situationen) in ihrer Vielschichtigkeit zu reflektieren und neue, individuelle Alternativen zu erkennen und anzuwenden. Ziel ist es, den Umgang mit Lebensmitteln zwischen individuellen Vorstellungen, Wünschen und Möglichkeiten sowie sozio-kulturellen Anforderungen situativ angemessen und individuell zufriedenstellend auszubalancieren.

Bei der Gestaltung der Stunde wird großen Wert auf die individuelle Gestaltungsfähigkeit und Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung jedes Einzelnen gelegt.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Begrüßung

- ☉ Die Teilnehmer\*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stehen im Innenstirnkreis.

Die ÜL gibt das Stundenthema „Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch“ bekannt.

Die ÜL fragt die TN, was sie als letzte Mahlzeit (z. B. Frühstück, Mittagessen) gegessen haben und fragt anschließend in der Gruppe ab, ob die anderen TN dieses Gericht mögen.

##### ● 10er-Ball mit Food

- ☉ Die TN bilden 3er- oder 4er-Gruppen. Jede Gruppe hat einen Ball.

Die TN bewegen sich in den Kleingruppen gemeinsam durch die Halle. Ein\*e TN der Gruppe gibt eine Kategorie vor. Nun müssen alle TN einer Gruppe sich 10 Mal den Ball zu werfen und jeweils vor dem Fangen ein Lebensmittel der vorgegebenen Kategorie nennen.

Das genannte Lebensmittel sollte möglichst einen hohen Gehalt der Kategorie (s. Beispiele) ausweisen.

- Kategorie 1: Kohlenhydrate – Kartoffeln, Nudeln, Reis, Backwaren
- Kategorie 2: Fette – Nüsse, Öle, Frittiertes
- Kategorie 3: Proteine – Fleisch oder Fisch, Milchprodukte, Getreide
- Kategorie 4: Mineralstoffe – Soja, Käse, Nüsse, Fisch
- Kategorie 5: Spurenelemente – Fleisch, Hülsenfrüchte, Mineralwasser

● = Inhalt, ☉ = Organisation, ☉ = Absicht, ☉ = Hinweis

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60–90 Minuten

#### Teilnehmer\*innen (TN):

10–20 TN im Alter von 16 bis 70 Jahren

#### Material:

Musik, 5 Softbälle, Lebensmittelkarten, gelbe und rote Markierungshütchen, je TN eine Matte, 9 Reifen bzw. 4 Seilchen, 3 Sandsäckchen, 3 Leibchen, Beispiele für Ernährungspläne

#### Ort:

Turnhalle oder Sportplatz

Stundenbeispiel „Ernährung und Sport – Eine bewegte Einführung in die Grundlagen der Ernährung“, erschienen im April 2021, zu finden unter <https://www.vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis/fitness/sport-und-ernaehrung>

### Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung der TN, Einstimmung in das Stundenthema
- ☉ Durch das Gespräch mit den TN kann die ÜL ein Gefühl für das Essverhalten der TN und der Gruppe entwickeln.
- ☉ Die letzte Mahlzeit richtet sich nach Beginn der Stunde.
- ☉ Kennenlernen der anderen TN, Ankommen in der Halle, allgemeine Erwärmung, Förderung der Kommunikation in der Kleingruppe und Wahrnehmung der anderen TN und deren Fähigkeiten, um ein „Wir-Gefühl“ zu schaffen
- ☉ Allgemeines Aufwärmen mit Musik im Tempo 120–140 bpm
- ☉ Die Kategorien sind nach Schwierigkeitsgrad angeordnet.

Fitness  
11.2024

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Zucker-Linienpendeln

- Die TN bilden 3er- oder 4er-Gruppen und stellen sich nebeneinander auf einer gekennzeichneten Grundlinie auf.  
Die Linien für den Pendellauf werden mit Hütchen markiert („gelbe Hütchen“ = weniger Distanz / „rote Hütchen“ = längere Distanz).

Die ÜL zeigt eine Lebensmittelkarte und jede Gruppe muss intern besprechen und sich einigen, wie viele Zuckerstückchen wohl enthalten sind. Beispiel: 100 g Banane enthalten 5,5 Zuckerstückchen. Die Zahl wird auf eine Karte geschrieben und auf Ansage der ÜL zeigen die Gruppen ihre Karte. Die Gruppe, die am nächsten dran ist, darf pausieren, alle anderen Gruppen vollziehen einen Linienpendellauf. Die nächstgelegene Gruppe muss nur eine Linie passieren, die zweitbeste muss zwei Linien passieren usw.



### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Grillparty-Workout

- Die TN und die ÜL stehen im Innenstirnkreis und die ÜL erläutert den Ablauf des „Grillparty-Workouts“.  
Die TN bilden 9–10 Kleingruppen (= Lebensmittel-Kategorien). Bei weniger TN werden entsprechend weniger Kleingruppen gebildet.
- ① Die ÜL „plant“ mit der Gesamtgruppe eine Grillparty, zu der jede\*r TN etwas der „üblichen“ Lebensmittel zum Grillen mitbringt.  
Jede Kleingruppe vertritt eine Lebensmittel-Kategorie.
- ② Jede Kategorie entspricht einer Kraft-/Bewegungsübung.
  - Salat: Runnings (Laufen auf der Stelle)
  - Gemüse: Hampelmann/-frau
  - Schweinefleisch: Crunch (Bauchmuskelübung)
  - Rindfleisch: Squad (Kniebeuge)
  - Geflügelfleisch: Lunges (tiefe Ausfallschritte)
  - Fisch: Planke (Unterarmstütz)
  - Soßen: Bridge (Schulterbrücke)
  - Backwaren: Push Ups (Liegestütze)
  - Nachtisch: Burpees (Kombination aus Liegestütz und Sprung)
  - Freie Übungsauswahl

Jede\*r TN stellt seine bzw. ihre „mitgebrachte Speise“ vor und jede Kleingruppe entscheidet gemeinsam anhand der Tabelle die Anzahl der Wiederholungen, um dem Kaloriengehalt gerecht zu werden. Je kalorienreicher das Nahrungsmittel der Kategorie ist, desto mehr Wiederholungen müssen absolviert werden.

Salat	Runnings	Gemüse	Hampelmann/-frau	Schweinefleisch	Crunch	Rindfleisch	Squad	Geflügelfleisch	Lunges
Salat mit Protein	20	gedünstet	6	Filet ohne Soße	15	Filet	10	Unmariniertes Fleisch	5
Magerer Salat	30	gegrillt	10	Kotlett unmariniert	20	Mageres Fleisch	15	Mariniertes Fleisch	10
Salat mit Mayonaise	40	frittiert	15	Nackensteak	25	Mariniertes Fleisch	20	Entenfleisch	15
Fettiger Salat	50			Speckfackeln	40	Fettiges Fleisch	25	Mariniertes Fleisch mit Haut	20
Fisch	Planke	Soßen	Bridge	Backwaren	Push Ups	Nachtisch	Burpees	Weitere Speisen	freie Übungsauswahl
Gedünsteter Fisch	15	Nur Gewürze	10	Vollkornbrot	8	Naturjoghurt /-quark	3		
Gegrillter Fisch	20	Normale Soße	10	Brot (normal)	10	Obst	5		
Fettig zubereiteter Fisch	25	Fettige Soßen	20	Kräuterbaguette	12	Süßes	8		
Fisch mit Panade und fettig	30	Sehr fettige Soßen	25	Weißbrot mit Butter	15	Sehr Süßes	10		

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

## Absichten und Hinweise

- ◎ Erwärmung, ein Gefühl für den Zuckergehalt von Lebensmitteln entwickeln
- ◐ 1 Zuckerstückchen = 3 g
- ◐ Die ÜL recherchiert im Vorfeld den Zuckergehalt von Lebensmitteln.
  - Link für Lebensmittelkarten: <https://www.ble-medienservice.de/lebensmittelkarten-maxi.html>
  - Link für Zuckergehalt von Lebensmitteln: <https://basicfitness.de/zucker-lebensmittel>
- ◐ Die ÜL achtet darauf, dass die Geschwindigkeit, Intensität sowie Distanz der Laufleistung der Gruppe angepasst sind und die TN ihr individuelles Gruppentempo wählen können (walken, joggen, schnelleres Laufen).
- ◎ Verständnis und Gefühl für die Kalorienaufnahme und den (meist) schädlich hohen Anteil an Fetten und auch Zucker bei der Nahrungsaufnahme und -verwertung schaffen – eine hohe Kalorienzufuhr durch falsche und zu viel Nahrung hat entsprechende Auswirkungen auf den Metabolismus (Körperstoffwechsel) und führt zur Ansammlung von Energiereserven (meist als Körperfett)
- ◐ Die ÜL behält die Übersicht der entsprechenden Kalorienmenge (= Anzahl der Wiederholungen) für sich und löst dies erst später auf.
- ◐ Bei der Durchführung der Workout-Übungen stehen nicht primär die Wiederholungen im Mittelpunkt, sondern die Verständniserwicklung für die unterschiedlichen Lebensmittel / „mitgebrachten Speisen“.
- ◐ Die Grundanzahl der Wiederholungen wird dem Gruppenniveau bzw. der Zielgruppe angepasst – Orientierungshilfe: Stufeneinteilung von niedrig, über normal, hoch zu sehr hoch. Eine Orientierung hierfür bietet die Tabelle, in der die Speisen und die Wiederholungen beispielhaft dargestellt sind.

## Stundenverlauf und Inhalte

- ④ Danach wird als Gesamtgruppe in Form eines Zirkeltrainings das „Grillparty-Workout“ durchgeführt.
- ⓪ Alle TN legen ihre Matten in Kreisform aus.

Die erste Kleingruppe (Salat) stellt ihre „mitgebrachte Speise“ und entsprechend des Kaloriengehalts die Wiederholungszahl vor.

„Wir bringen einen Salat mit Garnelen mit. Für einen mageren Salat mit Proteinen müssen wir 20 Runnings absolvieren. Für einen fettigen Salat mit Mayonnaise und Speck müssten wir 50 Wiederholungen machen.“

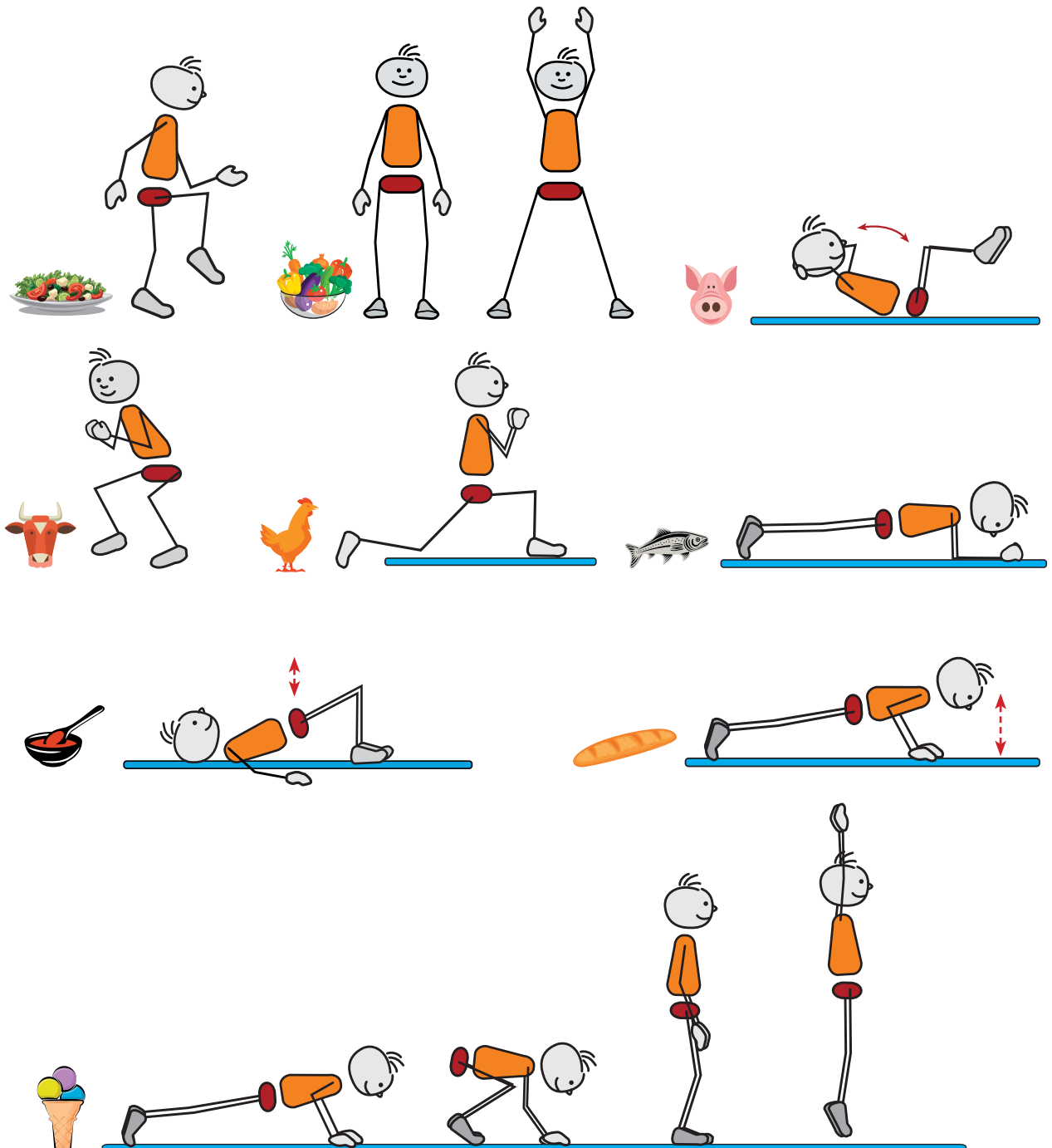
Danach führen alle TN gemeinsam die erste Übung des „Grillparty-Workouts“ durch.

Dann ist die zweite Kleingruppe dran usw., so dass alle Kategorien vorgestellt und durchgeführt werden.

- ④ Je nach Leistungsstand der TN kann das „Grillparty-Workout“-Programm mit 2–4 Durchgängen durchgeführt werden.

## Absichten und Hinweise

- ⓪ Je nach Leistungsstand der Gruppe bzw. der einzelnen TN werden die Übungen mit moderater Belastung durchgeführt. Eine Übung sollte mindestens 10–12 Mal korrekt ausgeführt werden können. Die Pause zwischen den Übungen sollte sich nach dem Niveau der TN richten und zwischen 20 (fitte TN) und 90 Sekunden (ältere TN) liegen.
- ⓪ Die ÜL achtet darauf, dass die Workout-Übungen korrekt durchgeführt werden und korrigiert bei Bedarf.



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Reflexion der „Grillparty“

- Die TN und die ÜL stellen sich in einem Innenstirnkreis auf.

Gemeinsam wird die Auswahl der „Grillparty“-Lebensmittel im Gespräch reflektiert.

Durch den Austausch bildet sich bei den TN ein Verständnis für „gesunde“ Lebensmittel, die über einen längeren Zeitraum konsumiert, zu keiner Speicherung von „Energie“ führen.

Es ist wichtig, gemeinsam als Gruppe zu erkennen, ob die Lebensmittel mehr oder weniger Kalorien, zu fettreich oder zu viele Konservierungsstoffe enthalten. Auch sollte die absolute Energiemenge geschätzt werden und ggf. verglichen werden, wie lange mit dieser Energie trainiert werden kann.

Durch den Austausch bildet sich bei den TN ein Verständnis für „gesunde“ Lebensmittel, die über einen längeren Zeitraum konsumiert, zu keiner Speicherung von „Energie“ führen.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

#### ● „TIC TAC TOE“

- Die ÜL baut aus Reifen oder Seilchen auf dem Hallenboden äquivalent zu dem Spiel „Tic Tac Toe“ („4 Gewinnt“) ein Spielfeld auf.

Die TN bilden zwei gleichgroße Gruppen und stellen sich in einem vorgegebenen Abstand zum Spielfeld auf. Jede Gruppe hat 3 „Gruppengegenstände“ (z. B. Sandsäcke, Leibchen oder Ähnliches).

Die ÜL nennt in der Stunde genannten Lebensmittel, z. B. aus dem „Zucker-Linienpendel“ und schlägt eine Anzahl der Zuckerstückchen vor. Die bzw. der erste TN jeder Gruppe muss nun entscheiden, ob die Anzahl richtig oder falsch ist.

Die ÜL nennt die korrekte Anzahl und bei der richtigen Lösung darf die bzw. der TN zum Spielfeld walken und den Gruppengegenstand in ein Feld legen. Bei der nächsten „Zuckerwürfel-Schätzung“ ist der bzw. die zweite TN der Gruppe am Zug.

Ziel des Spiels ist es, die 3 „Gruppengegenstände“ so zu positionieren, dass sie eine Reihe bilden. Das andere Team versucht, dies durch eigene Positionierungen zu verhindern und selbst Drei-in-einer-Reihe zu erreichen.

Sind alle 6 „Gruppengegenstände“ in den Felder abgelegt, besteht der nächste Spielzug darin, einen eigenen oder gegnerischen Gruppengegenstand woanders zu positionieren, um Drei-in-einer-Reihe zu erreichen.

### AUSKLANG (5–10 Minuten)

#### ● Ernährungsgewohnheiten reflektieren

- Die TN und die ÜL sitzen oder stehen im Innenstirnkreis.

Zum Abschluss der Stunde werden in der Gesamtgruppe neben den Inhalten der Stunde auch Ernährungsgewohnheiten und -pläne besprochen und reflektiert.

Mögliche Reflexionsfragen:

- „Was war während der Stunde angenehm, was unangenehm?“
- „Wie viele Kalorien verbrauchst du schätzungsweise am Tag?“
- „Wo kannst du im Alltag noch gesunde Ernährungsalternativen einbauen?“

Der Ausblick auf die nächste Stunde und die Verabschiedung der TN runden die Stunde ab.

## Absichten und Hinweise

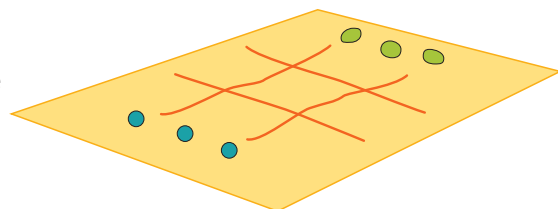
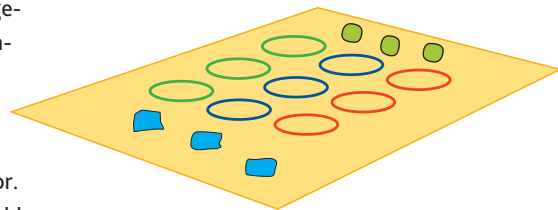
- ⊙ Reflexion von Lebensmitteln, Austausch der TN, Verständnis für „gesunde“ Lebensmittel schaffen

Erkenntnisentwicklung, dass nur die LANGFRISTIGE Zufuhr hochkalorischer oder minderwertiger Lebensmittel OHNE entsprechende Bewegung zu Krankheiten bzw. Adipositas führt

- ✔ Hinweis an die TN:

Nicht immer sind hochkalorische Lebensmittel grundsätzlich ungesund. Z. B. enthalten Nüsse viele nährstoffreichen Fette, sind aber aufgrund ihrer Nährstoffzusammensetzung gesund, wenn sie maßvoll (25 g = kleine Handvoll) verzehrt werden.

- ⊙ Schaffung eines ruhigen Ausklangs, spielerische Bewegungsförderung, Wiederholung der Inhalte aus der Stunde



- ⊙ Reflexion der durchgeführten Stunde, Zufriedenheit der TN steigern, Veränderungspotential für die eigene Ernährung wecken, den Umgang mit der Zufuhr von Nahrung und auch das Wissen über gesunde und weniger gesunde Nahrungsmittel steigern

- ✔ Entweder bringt die ÜL beispielhafte Ernährungspläne mit oder die TN haben eigene Pläne mitgebracht. In diesen werden Optimierungsmöglichkeiten gesucht und vorgeschlagen.

Illustratorin:  
Claudia Richter

Praktisch für die Praxis