



Stressbewältigung durch Bewegung

Stressbewältigung durch Walking

Autoren:
Michael Matlik
Rainer Peters
Thorsten Späker

Vorbemerkungen/Ziele

Im Rahmen eines präventiven Angebotes „Stressbewältigung und Entspannung“, kann z. B. in der 4. Angebotseinheit das Thema „Stressbewältigung durch Bewegung“ aufgegriffen werden.

Themen der Stunde sind das Kennenlernen und Erproben der Walking-Technik, Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Entspannungsfähigkeit durch moderates Ausdauertraining, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung beim Walking, Verdeutlichung von positiven Wirkungen von Sport und Bewegung.

Beispiele für Info-Materialien befinden sich in der Praxishilfe: Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für den Angebotsbereich „Stressbewältigung und Entspannung“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen, Seite 77 ff.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene, Sportanfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen, Altersdurchschnitt 45 Jahre, gemischt-geschlechtliche Gruppe

Material:

Musik, Karten mit geometrischen Formen

Info-Material:

- „30 gute Gründe sich zu bewegen“
- „Moderates Herz-Kreislauf-Training“

Ort:

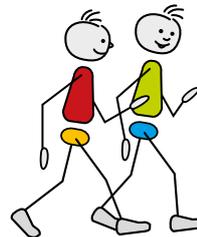
Sporthalle

Stundenverlauf und Inhalte

BEGRÜSSUNG (5 Minuten)

- ⊙ Halbkreis
- Begrüßung
- Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit
- Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“
- „Team-Beratung“
- ⊙ Die TN bilden Paare.

Jeder TN hat in der letzten Einheit die Aufgabe erhalten, die Stressbelastung eines bestimmten Tages zu dokumentieren. Die TN sollen konkret in einer kleinen, moderaten Walking-Einheit in Zweiergruppen ihre Beobachtungen besprechen. Insbesondere kann erörtert werden, wo Spielräume für geringere Belastungen bei Überforderung gegeben sind. Die Aussagen sollen sich möglichst auf präzise Situationen beziehen und werden im Anschluss in der Großgruppe vorgestellt.



● Vorstellung der Inhalte dieser Einheit

- ⊙ Halbkreis

Absichten und Hinweise

- ⊙ Eröffnung der Stunde, Rückblick

- ⊙ Die TN finden Wege, die Inhalte des Angebots auf den Alltag zu übertragen

- ⚡ Evtl. Musik

- ⚡ Mögliche Reflexionsfragen:

- In welchen Situationen entsteht in Ihrem Alltag Stress?
- Gibt es körperliche Signale, an denen Sie die Stressbelastung festmachen können?
- Wie können Sie Belastungen, die zu Stress führen vermeiden? Welche Strategien kennen Sie, die erfolgreich waren?

Prävention/
Gesundheits-
förderung

11.2012

Stundenverlauf und Inhalte

INFORMATIONSPHASE (5 Minuten)

- Halbkreis
- **Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials**
 - „30 gute Gründe sich zu bewegen“
 - „Moderates Herz-Kreislauf-Training“



EINSTIMMUNG (5 Minuten)

- **Gangschule**
 - Großgruppe
- Die TN walken langsam durch die Halle und beobachten dabei ihren Gang: Aufsetzen und Abrollen der Füße, Gewichtsverlagerung von einem auf den anderen Fuß, Vorschwingen der Unterschenkel, Beugen und Strecken im Kniegelenk, Bewegungen der Oberschenkel, Verschiebungen in der Hüfte, Haltung des Oberkörpers, Schwingungen im Schultergürtel, Pendeln der Arme.

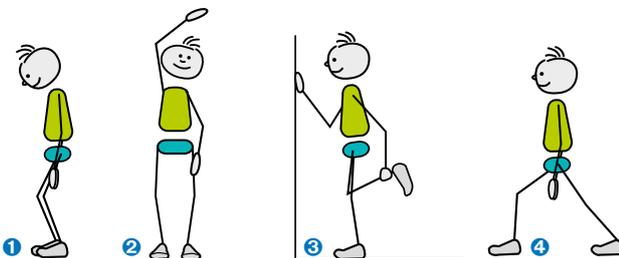
SCHWERPUNKT (25 Minuten)

- **Walking**
- Die Grundelemente der Walking-Technik werden eingeführt und in einer moderaten Walking-Sequenz umgesetzt. Es können auch motivierende Walking-Spiele durchgeführt werden. (S. Stundenbeispiel „Gesundheitsförderung durch Walking“ <http://www.vibss.de/verein-spraxis/stundenbeispiele/praevention-gesundheitsfoerderung/herz-kreislaufsystem/praeventivesgesundheitsfoerderndes-walking/>)

DIE ZEHN REGELN DER WALKING-TECHNIK

1. Gemäßigtes Tempo zu Beginn.
2. Fersen bei leicht gebeugten Knien gerade aufsetzen.
3. Füße über die ganze Fußsohle (mit einer Tendenz zur Außenkante) abrollen.
4. Fußspitzen möglichst in Gehrichtung aufsetzen.
5. Die Knie sind beim Aufsetzen vorne unbedingt leicht gebeugt zu halten.
6. Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper mitschwingen.
7. Arme gegengleich schwingen.
8. Bewusst ein- und ausatmen.
9. Ca. vier bis fünf Meter nach vorne schauen.
10. Schultern locker hängen lassen, Brustkorb anheben.

- **Dehnungsübungen**
- Zwischenzeitlich werden Dehnungsübungen durchgeführt. Beispiele für Dehnungsübungen:
1. Dehnung der Nackenmuskulatur
 2. Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur
 3. Dehnung vorderen Oberschenkelmuskulatur
 4. Dehnung der Wadenmuskulatur



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

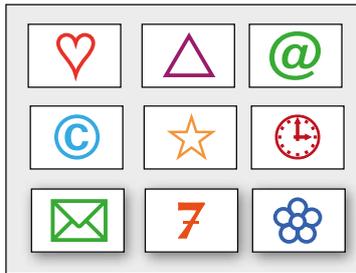
Absichten und Hinweise

- ◎ Einstieg in das Stundenthema, Verdeutlichung von positiven Wirkungen von Sport und Bewegung
- ▼ Info-Material:
 - „30 gute Gründe sich zu bewegen“
 - „Moderates Herz-Kreislauf-Training“
- ◎ Kennenlernen und Erproben der Walking-Technik, Wahrnehmen von Muskeln und Gelenken beim Walking
- ▼ Evtl. Musik
- ▼ Mögliche Reflexionsfragen:
 - Was fällt Ihnen auf? Was sind die Besonderheiten Ihres Ganges?
 - Rollen Sie die Füße ab? Walken Sie aufrecht? Sind Ihre Schultern locker?
 - Welche Erfahrungen haben Sie bisher schon mit dem Walking gemacht?
- ◎ Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Entspannungsfähigkeit durch moderates Ausdauertraining, Einüben der Walking-Technik
- ▼ Evtl. Musik
- ▼ Mögliche Reflexionsfrage:
 - Kann Walking für Sie eine Möglichkeit zum Entspannen sein? Wenn nein, dann eine andere sportliche Aktivität?
- ▼ Mögliche Reflexionsfragen:
 - Können Sie spüren, wie Ihre Muskeln sich dehnen?
 - Entspannt sich Ihre Muskulatur, nach/bei dem Dehnen?

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● **Figurenwalking**

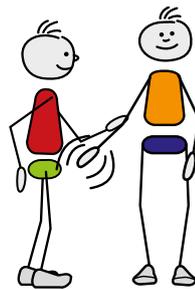
- ⦿ Die TN bilden Kleingruppen mit vier bis fünf Personen und walken in einer Reihe hintereinander her. Die erste Person jeder Gruppe löst sich von ihrer Gruppe und begibt sich zur Übungsleitung (ÜL). Dort bekommt sie auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt. Die Aufgabe ist nun, diese Figur gemeinsam mit der eigenen Gruppe walkend auf den Boden „zu malen“, so dass die anderen Gruppenmitglieder, die in der Reihe hinterher walken, die Figur erraten können. Es empfiehlt sich, die Figuren groß zu „malen“! Hat die Gruppe die Figur erraten, schließt sich der/die erste Figuren-Vorläufer/in hinten an die Gruppe an und die neue erste Person begibt sich zur ÜL, wo sie dann eine neue Figur bekommt usw. Als Variation kann sich die erste Person jeder Gruppe selber eine Form, Zahl, geometrische Figur, Buchstaben etc. überlegen (der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!), die dann von der restlichen Gruppe erraten werden soll.



Ausklang (10 Minuten)

● **Fliegen abschütteln**

- ⦿ Die TN bilden Paare (TN A und TN B). TN A berührt mit dem Finger kurz verschiedene Körperteile (Arm, Bein, Schulter etc.) von TN B. Daraufhin schüttelt TN B das Körperteil sanft aus. Nach 5 Minuten Rollenwechsel.



ANREGUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG (5 Minuten)

- ⦿ Halbkreis
- **Tipps und Übungen für zu Hause**
Durchführung einer kleinen Walking-Einheit (ca. 20 – 30 Minuten) zur Entspannung bis zur nächsten Woche
- **Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde** (z. B. Thema „Lockerung von Schulter- und Nackenverspannungen“)
- **Verabschiedung**

- ⦿ Die TN erleben Walking als motivierende Entspannungsform, Lockerung der Gruppenatmosphäre



- ⦿ Evtl. Musik
- ⦿ Mögliche Reflexionsfragen:
 - Hat das Ratespiel Sie von der Ausdauer-Anstrengung abgelenkt?
 - Waren Ihre Schultern beim Laufen angespannt?
 - Können Sie sich beim Walken entspannen?
 - Ist sportliche Aktivität eine Möglichkeit für Sie, „abzuschalten“? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

- ⦿ Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit, Lockerungsform im Stehen zu zweit

- ⦿ Mögliche Reflexionsfragen:
 - Konnten Sie sich bei dieser Übung entspannen?
 - Was hat sich angenehm / unangenehm angefühlt?
 - Ist das „Ausschütteln“ auch eine Entspannungsübung, die Sie zu Hause anwenden können?

- ⦿ Erproben des Erlernten im Alltag

