



Stundenbeispiel Erwachsene

Gemeinsam zu Atem kommen

Lungensport auch für Betroffene des Post-COVID-Syndroms

Vorbemerkungen/Ziele

In vielen Sportvereinen ist der Lungensport bereits als Rehabilitationssport-Angebot etabliert, an dem Menschen mit Erkrankungen wie Asthma, COPD, Lungenfibrose oder Lungenkrebs teilnehmen. Bei den Lungensportangeboten stehen die individuelle Belastung und Differenzierung aufgrund der heterogenen Gruppenzusammensetzung im Vordergrund.

Seit der Corona-Pandemie gibt es zunehmend Anfragen von Betroffenen des Post COVID-Syndroms. Beim Post-COVID-Syndrom können folgende Begleiterscheinungen wie Konzentrations-, Aufmerksamkeits- und Merkfähigkeitsmangel auftreten. Des Weiteren kann sich ein Erschöpfungssyndrom einstellen. Auch erleben Betroffene Einschränkungen im Alltag durch geringe pulmonale Belastung oder benötigen in einigen Fällen eine Sauerstofflangzeittherapie.

Dem Austausch der Betroffenen in der Gruppe kommt eine besondere Bedeutung zu: Angstabbau und Motivation zur Bewegung über die Sportgruppe hinaus sind ein wichtiges Ziel im Lungensport.

Stundenverlauf und Inhalte

INFORMATIONSPHASE (5–10 Minuten)

● „Ankommen“

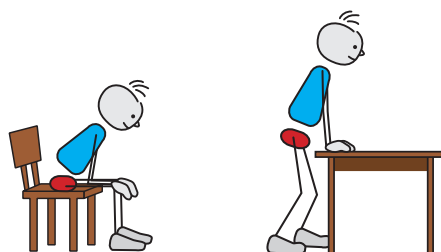
- Die Teilnehmer*innen (TN) sitzen in einem Kreis oder in Blockform.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN, führt eine Befindlichkeitsabfrage durch und gibt einen Rückblick auf die letzte Bewegungseinheit. Das Stundenthema wird bekannt gegeben und notwendige Sicherheitsaspekte sowie das Notfallmanagement besprochen. Gemeinsam wird eine Messung der Sauerstoffsättigung/Herzfrequenz durchgeführt – Abfragen der Messwerte.

● Atemerleichternde Haltungen

- Die ÜL hängt ein Plakat mit atemerleichternden Körperhaltungen auf.

Die ÜL demonstriert 2–3 atemerleichternde Haltungen. Die TN probieren diese Positionen aus und führen zwei bis drei Atemzüge in jeder Haltung durch.



Rahmenbedingungen

Zeit:

45–60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

15 Frauen und Männer

Material:

Je TN 1 Sitzgelegenheit (Hocker, Stuhl oder kleiner Kasten) und 1 Gymnastikreifen

Ort:

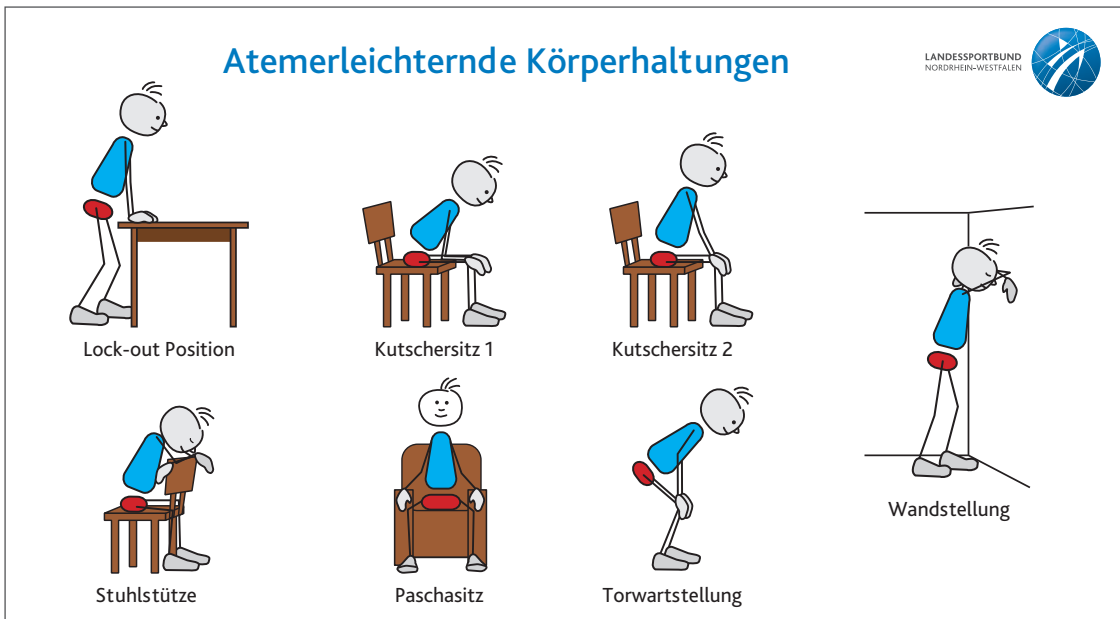
Sporthalle, Gymnastikraum

Inhalte eines Lungensportangebots:

Atemerleichternde Positionen, Körperwahrnehmung, Mobilisation des Schultergürtels, Kräftigung der Atemmuskulatur, Atem- und Entspannungsübungen, moderates Ausdauertraining, Gedächtnistraining, Koordinations-schulung, Hinweise für den Alltag

Absichten und Hinweise

- ⊙ Kontaktaufnahme der ÜL zu den TN, Messen der Sauerstoffsättigung/Herzfrequenz mit Hilfe eines Pulsoximeters, Schulung der Körperwahrnehmung
- ⊙ Bedeutung von atemerleichternden Positionen kennen lernen und nachspüren
- ✓ Atemerleichternde Positionen werden in jede Lungensportstunde zur Festigung, Verinnerlichung und Automatisierung integriert, um diese Positionen im Falle einer Atemnot abrufen zu können.



EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● **Atempause I**

Die TN legen im aufrechten Sitz die Hände auf ihren Brustkorb und atmen durch die Nase ein und durch die Nase oder den Mund wieder aus – bei Bedarf auch über die Lippenbremse.

Dann legen die TN ihre Hände auf den Bauch und atmen wie zuvor ein und aus.



● **Atemschaukel**

Die TN versuchen, ihre Atmung zwischen Brust- und Bauchatmung hin und her „schaukeln“ zu lassen = einen Atemzug Brustatmung, dann einen Atemzug Bauchatmung.

Die „Atemschaukel“ 5 Mal wiederholen.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● **Jetzt geht's los...**

⦿ Es werden mehrere Gymnastikreifen im Raum auf dem Boden verteilt.

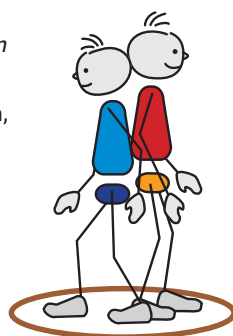
Die TN gehen in ihrem individuellen Tempo um die Reifen herum. Auf ein Signal der ÜL (z. B. Musikstopp) stellt sich jeder bzw. jede TN in einen Reifen.

„Gehaufgaben“ zwischen den Stopps:

Füße bewusst abrollen, große und kleine Schritte ausführen, die Arme greifen im Wechsel nach oben, die Knie im Wechsel anheben, die Fersen im Wechsel Richtung Gesäß führen usw.

Bei den Stopp-Signalen nennt die ÜL Zusatzaufgaben (Einzelaufgaben und Aufgaben für mehrere TN):

nur den rechten bzw. linken Fuß in den Reifen stellen, in einer Kniebeuge-Position im Reifen stehen, auf den Zehenballen im Reifen stehen, zu zweit Rücken an Rücken im Reifen stehen, mit drei Füßen in einem Reifen stehen, mit fünf Füßen und einer Hand im Reifen stehen o.ä.



⦿ **Atemschulung und Atemwahrnehmung**
Die TN lernen unterschiedliche Atemtechniken kennen.

Hilfe zur Selbsthilfe – Umsetzung auch zu Hause und im Alltag

✔ Die TN können, wenn sie möchten, die Augen schließen.

⦿ **Gezielter Einsatz von Brust- und Bauchatmung,**
Nachspüren der Atemtiefe,
Bildhafte Vermittlung als Unterstützung für zu Hause

✔ Den TN Zeit zum Ausprobieren und Üben lassen.

⦿ **Aufwärmung, Koordinationsschulung (Schulung der Reaktions-, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit),** Moderate Ausdauerförderung, Kommunikation der TN untereinander, Bewältigung kognitiver Anforderungen

✔ Die TN auf die Rutschgefahr der liegenden Reifen hinweisen.

✔ Ggfs. Musikeinsatz

✔ **Differenzierung:**

- Schwach belastbare TN können einige Aufgabenstellungen auch im Sitzen durchführen.
- Bewegungsunsichere TN bleiben dort, wo eine Abstütz- oder Festhaltungsmöglichkeit besteht (Wand, Sprossenwand, Stuhllehne o.ä.)

Stundenverlauf und Inhalte

● Reifenparade

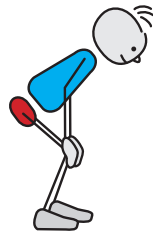
- ⦿ Die TN stehen frontal vor einem auf dem Boden liegenden Reifen.

Die TN führen auf Ansage der ÜL folgende Übungen durch:

- Mit den Fußspitzen im Wechsel in den Reifen tippen
- Im Wechsel mit den Fersen in den Reifen tippen
- Tipp-Kombination: rechte Fußspitze, linke Fußspitze, rechte Ferse, linke Ferse
- Einige Schritte außerhalb des Reifens am Platz durchführen, in den Reifen einsteigen und dort einige Schritte gehen, vorwärts aus dem Reifen rausgehen und über die Seite im Bogen (rechts oder links herum) zurück zur Ausgangsposition gehen.
- Seitlich neben dem Reifen stehend mit dem reifennahen Fuß seitlich in den Reifen hinein und heraus tippen, Seitenwechsel
- Die TN stehen im Reifen, lassen die Zehen am Boden und heben im Wechsel die rechte und die linke Ferse an.

● Atempause II

Die TN bleiben an ihrem Platz stehen und nehmen als atemerleichternde Körperhaltung die „Torwartstellung“ ein.

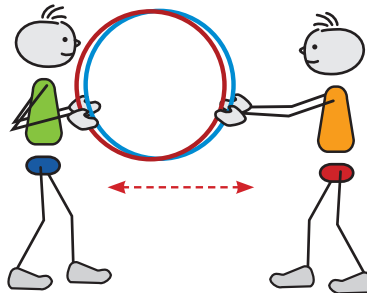


● Reifengasse

- ⦿ Die TN bilden Paare (TN A und TN B) und stellen sich mit ihren Reifen einander gegenüber auf.

Die TN fassen die beiden Reifen jeweils mit einer Hand, so dass TN A und TN B durch die beiden Reifen verbunden sind.

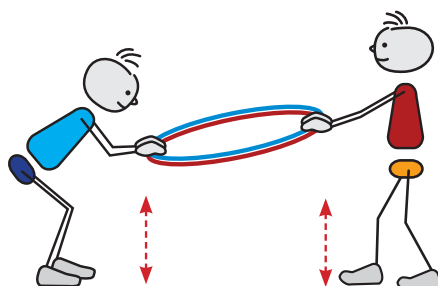
- 1 TN A und TN B gehen in Schrittstellung und pendeln mit ihren Armen im Gleichklang vor und zurück.
- 2 TN A und TN B führen gemeinsam die Reifen von innen nach oben zur Decke und über außen wieder zurück nach unten.



● Reifenwippe

TN A und TN B stehen sich weiterhin gegenüber und halten ihre beiden Reifen waagrecht übereinander liegend mit beiden Händen fest.

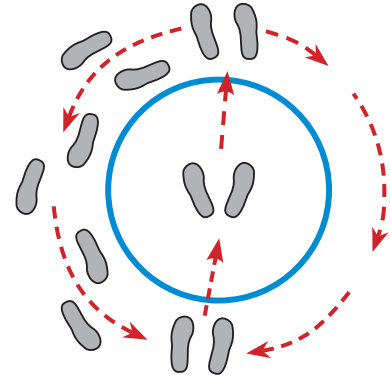
TN A macht eine Kniebeuge und TN B stabilisiert. Kommt TN A wieder nach oben, geht TN B in die Kniebeuge. Diesen Wechsel fortlaufend ausführen.



Absichten und Hinweise

- ⦿ Koordinationsschulung, moderates Ausdauertraining, bewusstes Anheben der Füße mit Alltagsbezug zum Treppen steigen, Sturzprophylaxe, Aktivierung der Venenpumpe

- ⦿ Ggfs. Musikeinsatz



- ⦿ Bewusst den Atem spüren, Wahrnehmung von erhöhten Pulswerten, zur Ruhe kommen, Trinkpause

- ⦿ Bei Bedarf Messung der Sauerstoffsättigung/ Herzfrequenz

- ⦿ Mobilisation des Schultergürtelbereichs, Förderung psychosozialer Aspekte durch Partner*innen-Übung

⦿ Atemhinweis bei Übung 2:

- Anheben der Arme Richtung Decke = einatmen
- Arme im Bogen über die Seite wieder nach unten führen = ausatmen

- ⦿ Kräftigung der Beinmuskulatur, Koordinationsschulung, Anpassung an den bzw. die Partner*in

- ⦿ Die ÜL achtet auf eine korrekte Ausführung der Kniebeugen.

⦿ Atemhinweis:

- Den Atem fließen lassen (keine Pressatmung).

Stundenverlauf und Inhalte

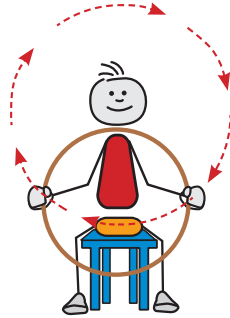
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Riesenrad

- Die TN setzen sich auf eine Sitzgelegenheit mit ihrem Reifen.

Im Sitz halten die TN einen Reifen senkrecht vor dem Körper mit beiden Händen. Die TN führen ihren Reifen über eine Seite nach oben, strecken sich im Rücken und atmen dabei ein. Mit der Ausatmung wird der Reifen über die andere Seite nach unten geführt.

Die Übung wird mehrmals wiederholt und dann in die andere Richtung ausgeführt.



● Schieber

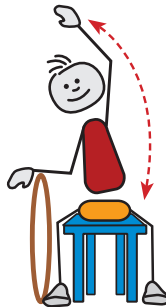
Die TN nehmen die gleiche Ausgangsposition wie beim „Riesenrad“ ein.

- 1 Die TN ziehen den Reifen zum Körper ran und atmen dabei ein. Mit der Ausatmung den Reifen nach vorne schieben. Die Übung wird im individuellen (normalen) Atemrhythmus durchgeführt.
- 2 Die TN ziehen den Reifen zum Körper ran und atmen dabei ein. Beim Ausatmen den Reifen in kleinen Etappen nach vorne schieben und zum Atemtraining auch in Etappen ausatmen.

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Flankenatmung

Im Sitzen stellen die TN ihren Reifen rechts neben sich senkrecht auf den Boden und stützen ihren rechten Unterarm auf dem Reifen ab. Der linke Arm wird nach oben angehoben und der Rumpf zur rechten Seite leicht geneigt. Die TN versuchen, die Atemluft in die linke Flanke zu bringen. Sie sollen wahrnehmen, wie sich die Rippenbögen der linken Flankenseite beim Einatmen weiten und sich beim Ausatmen zusammenziehen.



● „Mein Reifen ist so rund wie ...“

- Alle TN bilden gemeinsam mit der ÜL einen Innenstirnkreis.

Nacheinander sagen die TN ihren Namen und einen runden Gegenstand, z. B. Uhr, Teller, Ring, Deckel.

In einer zweiten Runde nennen die TN den Namen eines bzw. einer anderen TN und die dazugehörige genannte „runde Sache“.

● Reflexion der Stunde

- Die TN bleiben in der Innenstirnkreisauflistung stehen.

Die ÜL gibt den TN als Tipps und Übungen für zu Hause die Aufgabe, die Atemschaukel und die atemerleichternden Körperhaltungen in den Alltag zu integrieren.

Die ÜL gibt einen Ausblick auf die nächste Lungensport-Einheit und ggf. wird noch eine gemeinsame Abschlussmessung durchgeführt.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Wahrnehmungslenkung, Atemschulung/Atemtraining, Mobilisation
- ✔ Beim Aufrichten = Reifen nach oben führen und die Wirbelsäule lang machen.
- ⊙ Atemtraining, Mobilisation
- ✔ Beim Ausatmen „tönen“: „SCH...SCH...SCH...“
- ✔ Variation: Den Reifen nach rechts und links schieben und dabei den Rumpf mitdrehen.
- ⊙ Wahrnehmung der Flankenatmung, Kräftigung der Atemmuskulatur, Wahrnehmungslenkung
- ✔ Information an die TN: Die Zwischenrippenmuskeln unterstützen das Zwerchfell bei der Atmung.
- ⊙ Kommunikationsförderung, Gedächtnistraining in Form von assoziativem Denken, Schulung der Merkfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit
- ✔ Bei der Nennung des Namens und der „runden Sache“ dürfen sich die TN gegenseitig helfen.
- ⊙ Reflexion der Stunde, Absicherung des Wissenstransfers zu den atemerleichternden Positionen, Verabschiedung der TN
- ✔ Die ÜL verteilt an die TN einen Flyer mit den atemerleichternden Körperhaltungen aus der Informationsphase zum Beginn der Einheit.