

Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung



Zertifiziert mit dem Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT

1. Kursstunde

Themen der Stunde: Einstieg in den Kurs: Gesundheit, was ist das?

Phase/Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik/Didaktik	Organisation
Einführung 10 min	Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung	TN-Erwartungen erfragen Organisatorisches Vorstellen des Kurskonzepts Begrüßung der Gruppe	Unterrichtsgespräch Anleitung durch die ÜL Kreisaufstellung	INFO 28,
Information 10 min	Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitsverständnis	Thema: Gesundheit Fragebogen "Gesundheits-Check" ausfüllen/austeilen	Anleitung durch die ÜL Kreisaufstellung	INFO 29, INFO 1, Stifte/Buntstifte,
Erwärmung 10 min	Allgemeine psycho-physische Aktivierung, Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe	Begrüßungsrunde	Bewegungsaufgabe Freie Raumwege	Musik,
Hauptteil 20 min	Sensibilisierung der Körperwahrnehmung Kräftigung Rumpfmuskulatur	Körpermitte finden Partnerübungen zur gegenseitigen Stabilisierung 1	Anleitung durch die ÜL Kreisaufstellung	

	Kräftigung Beinmuskulatur	Partnerübungen zur gegenseitigen Stabilisierung 3 Partnerübungen zur gegenseitigen Stabilisierung 4	Partnerübung	
Ausklang 5 min	Förderung der Koordination, Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe	Tipp Topp, Gruppenspiel mit Stäben	Anleitung durch die ÜL Kreisaufstellung	Stab,
Abschluss 5 min	Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitsverständnis Förderung der Eigenverantwortlichkeit, Förderung der Handlungskompetenz	Reflexion der Stunde Thema der nächsten Stunde bekanntgeben TÜ: Das eigene Gesundheitsverständnis Verabschiedung	Anleitung durch die ÜL Unterrichtsgespräch Kreisaufstellung	

2. Kursstunde

Themen der Stunde: Körperwahrnehmung

Phase/Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik/Didaktik	Organisation
Einführung 5 min	Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung	Klärung von offenen Fragen Begrüßung der Gruppe Rückblick auf die letzte Einheit Besprechung der Aufgabe (TÜ)	Unterrichtsgespräch Anleitung durch die ÜL Kreisaufstellung	
Information 5 min	Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen	Thema: Körperwahrnehmung	Vortrag Kreisaufstellung	INFO 87,
Erwärmung 10 min	Allgemeine psychophysische Aktivierung, Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe	Namen-Walking	Anleitung durch die ÜL Freie Raumwege	
Hauptteil 25 min	Kräftigung Rückenmuskulatur Kräftigung Bauchmuskulatur Förderung der	Kräftigung Rücken in BL Bodendrucker Einzelübung: Baum im Wind Kniebeuge	Anleitung durch die ÜL Reihenaufstellung	Matte/Turnmatte/Gymnastikmatte,

	Koordination, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung Kräftigung Beinmuskulatur Förderung der Beweglichkeit, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung	Wirbelsäulen-Mobilisation im Vierfüßlerstand (VFS)		
Ausklang 10 min	Förderung der Entspannungsfähigkeit, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung	Progressive Muskelrelaxation (PMR)	Anleitung durch die ÜL Kreisaufstellung	INFO 30,
Abschluss 5 min	Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitsverständnis Förderung eines aktiven Lebensstils, Förderung der Eigenverantwortlichkeit, Förderung der Handlungskompetenz Förderung der Integration des Gelernten in das	Reflexion der Stunde TÜ: Bewegungspyramide Verabschiedung Thema der nächsten Stunde bekanntgeben	Empfehlung der ÜL Beobachtungs-Aufgabe Unterrichtsgespräch Kreisaufstellung	INFO 27,

	Alltagsleben			
--	--------------	--	--	--

3. Kursstunde

Themen der Stunde: Funktionsweise der Muskulatur

Phase/Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik/Didaktik	Organisation
Einführung 5 min	Förderung der Nachhaltigkeit Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung	Besprechung der Aufgabe (TÜ) Klärung von offenen Fragen Rückblick auf die letzte Einheit Befindlichkeit abfragen Begrüßung der Gruppe	Unterrichtsgespräch Anleitung durch die ÜL Kreisaufstellung	
Information 5 min	Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen	Thema: Muskulatur	Vortrag Kreisaufstellung	INFO 31,
Erwärmung 10 min	Allgemeine psychophysische Aktivierung, Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe	Reaktionsfähigkeit und Gehirnjogging	Bewegungsaufgabe Freie Raumwege	Musik,
Hauptteil 25 min	Kräftigung Rückenmuskulatur	Beckenlift in Rückenlage	Anleitung durch die ÜL	Matte/Turnmatte/Gymnastikmatte,

	Kräftigung Rumpfmuskulatur Kräftigung Beinmuskulatur	Unterarmstütz mit Bein Käfer in Kniestand diagonal Seitlicher Unterarmstütz Unterarmstütz Kniebeuge	Reihenaufstellung	
Ausklang 10 min	Förderung der Beweglichkeit	Dehnung Beinrückseite im Stand Brust-Dehnung im Stand Dehnung seitliche Rumpfmuskulatur im Kniestand	Anleitung durch die ÜL Reihenaufstellung	Matte/Turnmatte/Gymnastikmatte,
Abschluss 5 min	Förderung der Eigenverantwortlichkeit und der Handlungskompetenz Förderung der Integration des Gelernten in das Alltagsleben Förderung eines aktiven und gesunden Lebensstils	Verabschiedung Thema der nächsten Stunde bekanntgeben TÜ: Übungen für Zuhause Reflexion der Stunde	Anleitung durch die ÜL Empfehlung der ÜL Unterrichtsgespräch Kreisaufstellung	

4. Kursstunde

Themen der Stunde: Generelle Trainingsprinzipien

Phase/Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik/Didaktik	Organisation
Einführung 5 min	Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung Förderung der Nachhaltigkeit	Befindlichkeit abfragen Begrüßung der Gruppe Rückblick auf die letzte Einheit Klärung von offenen Fragen	Unterrichtsgespräch Kreisaufstellung	
Information 5 min	Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen, Kennenlernen der Belastungssteuerung, Sensibilisierung für eine individuelle Belastungsdosierung	Thema: Vorstellen der Trainingsprinzipien	Vortrag Kreisaufstellung	INFO 32, INFO 65,
Erwärmung 10 min	Allgemeine körperliche Aktivierung, Sensibilisierung für eine individuelle Belastungsdosierung	Individuelle Belastungsdosierung beim Gehen/ Laufen	Bewegungsaufgabe Freie Raumwege	
Hauptteil	Förderung der	Kraftausdauer-Zirkel	Bewegungsaufgabe	Hütchen/Pylone, Bank, Uhr/Stoppuhr,

25 min	Kraftausdauer, Kennenlernen einer Krafttrainingsmethode		Kleingruppen	Musik, Matte/Turnmatte/Gymnastikmatte,
Ausklang 10 min	Förderung der Entspannungsfähigkeit, Förderung der Beweglichkeit	Entspannung der Wirbelsäule in SL Mobilisation der Wirbelsäule in RL	Anleitung durch die ÜL Kreisaufstellung	Musik, Matte/Turnmatte/Gymnastikmatte,
Abschluss 5 min	Förderung der Integration des Gelernten in das Alltagsleben Förderung der Eigenverantwortlichkeit Förderung eines aktiven und gesunden Lebensstils	Reflexion der Stunde Thema der nächsten Stunde bekanntgeben TÜ: Übungen für Zuhause Verabschiedung	Unterrichtsgespräch Empfehlung der ÜL Kreisaufstellung	

5. Kursstunde

Themen der Stunde: Kräftigung des Rumpfes

Phase/Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik/Didaktik	Organisation
Einführung 5 min	Förderung der Nachhaltigkeit Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung	Besprechung der Aufgabe (TÜ) Klärung von offenen Fragen Rückblick auf die letzte Einheit Befindlichkeit abfragen Begrüßung der Gruppe	Unterrichtsgespräch Kreisaufstellung	
Information 5 min	Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen	Thema: Haltung und Bewegung	Vortrag Kreisaufstellung	INFO 44, INFO 7,
Erwärmung 10 min	Allgemeine psychophysische Aktivierung , Förderung der Koordination , Förderung der Beweglichkeit	Geh- und Mobilisationsübungen	Anleitung durch die ÜL Freie Raumwege	
Hauptteil 25 min	Kräftigung Bauchmuskulatur	Crunch statisch diagonal	Anleitung durch die ÜL	Matte/Turnmatte/Gymnastikmatte,

	Kräftigung Rückenmuskulatur Kräftigung Rumpfmuskulatur	Reverse Crunch Kräftigung Rücken in BL Beckenlift in Rückenlage Unterarmstütz mit Bein Käfer in Kniestand diagonal	Reihenaufstellung	
Ausklang 10 min	Förderung der Entspannungsfähigkeit, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung	Entspannung-Reise durch den Körper 2	Anleitung durch die ÜL Kreisaufstellung	Matte/Turnmatte/Gymnastikmatte, Musik,
Abschluss 5 min	Förderung der Integration des Gelernten in das Alltagsleben Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitsverständnis Förderung eines aktiven und gesunden Lebensstils	Thema der nächsten Stunde bekanntgeben Reflexion der Stunde Verabschiedung	Anleitung durch die ÜL Reflexion Kreisaufstellung	

6. Kursstunde

Themen der Stunde: Ganzkörpertraining mit Gerät/Hilfsmittel

Phase/Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik/Didaktik	Organisation
Einführung 5 min	Förderung der Nachhaltigkeit Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung	Besprechung der Aufgabe (TÜ) Klärung von offenen Fragen Rückblick auf die letzte Einheit Begrüßung der Gruppe Befindlichkeit abfragen	Unterrichtsgespräch Anleitung durch die ÜL Kreisaufstellung	
Information 5 min	Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen, Sensibilisierung für ein funktionelles Bewegungsverhalten	Thema: Sitzen als Risikofaktor?	Vortrag Kreisaufstellung	INFO 20, INFO 40,
Erwärmung 10 min	Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe, Förderung der Ausdauer	Spiel: Mit den Bällen in Bewegung	Anleitung durch die ÜL Freie Raumwege	großer Gymnastikball (Pezziball) , Ball, Kurzhantel, Luftballon,

Hauptteil 25 min	Kräftigung der Rückenmuskulatur, Förderung der Koordination Förderung der Koordination, Kräftigung der Rumpfmuskulatur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Kräftigung der Bauchmuskulatur, Kräftigung der Armmuskulatur, Förderung der Koordination Förderung der Beweglichkeit , Kräftigung der Rückenmuskulatur, Förderung der Koordination	Flieger auf Gymnastikball Beckenlift auf gr. Gymnastikball Rumpfstabilisation auf dem gr. Gymnastikball Beinanziehen auf dem gr. Gymnastikball Schraube auf dem gr. Gymnastikball mit Rotation	Anleitung durch die ÜL Kreisaufstellung	großer Gymnastikball (Pezziball) , Matte/Turnmatte/Gymnastikmatte,
Ausklang 10 min	Förderung der Beweglichkeit	Beinstrecker-Dehnung in Seitlage Dehnung: innere Beinmuskulatur in RL Gesäß-Dehnung im Langsitz	Anleitung durch die ÜL Kreisaufstellung	Musik, Matte/Turnmatte/Gymnastikmatte,

Abschluss 5 min	Förderung der Eigenverantwortlichkeit und der Handlungskompetenz Förderung eines aktiven und gesunden Lebensstils Förderung der Integration des Gelernten in das Alltagsleben	TÜ : Mehr Bewegung im Alltag Reflexion der Stunde Verabschiedung Thema der nächsten Stunde bekanntgeben TÜ: für nächste Stunde Handtücher und Wasserflaschen (0,5l) mitbringen	Empfehlung der ÜL Reflexion Unterrichtsgespräch Kreisaufstellung	INFO 16, INFO 34,
---------------------------	---	---	---	-------------------

7. Kursstunde

Themen der Stunde: Rumpfübungen für Zuhause

Phase/Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik/Didaktik	Organisation
Einführung 5 min	Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung Förderung der Nachhaltigkeit	Begrüßung der Gruppe Befindlichkeit abfragen Klärung von offenen Fragen Rückblick auf die letzte Einheit	Unterrichtsgespräch Anleitung durch die ÜL Kreisaufstellung	
Information 5 min	Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen	Thema: Alltagstransfer	Vortrag Kreisaufstellung	
Erwärmung 10 min	Allgemeine psychophysische Aktivierung, Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe, Förderung der Ausdauer	Bewegungsmemory	Bewegungsaufgabe Kleingruppen	Turnkasten, Memory-Spiel,
Hauptteil 25 min	Kräftigung Rumpfmuskulatur Förderung der Koordination,	Kniehub in Liegestützposition Treppensteigen - Unterarmstütz/Liegestütz	Anleitung durch die ÜL Reihenaufstellung	Handtücher, Wasserflaschen, Ball,

	Kräftigung der Rumpfmuskulatur Kräftigung der Rückenmuskulatur, Förderung der Koordination	Rotation der Wirbelsäule mit Wasserflaschen Reverse-Flys mit Ball/Wasserflasche Rudern mit der Wasserflasche		
Ausklang 10 min	Förderung der Entspannungsfähigkeit, Erleben von sozialer Unterstützung und Einbindung	Partnerübung: Handtuchentspannung	Anleitung durch die ÜL Reihenaufstellung	Musik, Handtücher,
Abschluss 5 min	Förderung der Eigenverantwortlichkeit und der Handlungskompetenz Förderung der Integration des Gelernten in das Alltagsleben Förderung eines aktiven und gesunden Lebensstils	Verabschiedung TÜ: Sportliche Freizeitbewegung Thema der nächsten Stunde bekanntgeben TÜ: Übungen für Zuhause Reflexion der Stunde	Anleitung durch die ÜL Unterrichtsgespräch Empfehlung der ÜL Reflexion Kreisaufstellung	INFO 36,

8. Kursstunde

Themen der Stunde: Bindung an Bewegungsangebote, Abschluss und Auswertung

Phase/Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik/Didaktik	Organisation
Einführung 5 min	Förderung der Nachhaltigkeit Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung	Klärung von offenen Fragen Besprechung der Aufgabe (TÜ) Rückblick auf die letzte Einheit Befindlichkeit abfragen Begrüßung der Gruppe	Unterrichtsgespräch Anleitung durch die ÜL Kreisaufstellung	
Information 5 min	Förderung der Nachhaltigkeit, Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen, Förderung von Handlungskompetenz, Förderung eines gesunden und aktiven Lebensstils	Thema: Bindung an Bewegungsangebote	Vortrag Kreisaufstellung	INFO 26,
Erwärmung 10 min	Förderung der Koordination, Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen	Versteinert	Anleitung durch die ÜL Freie Raumwege	Musik,

	in der Gruppe			
Hauptteil 25 min	Allgemeine psycho- physische Aktivierung, Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen, Erleben von sozialer Unterstützung und Einbindung, Förderung der Nachhaltigkeit	Gesundheitsquiz	Anleitung durch die ÜL Stationstraining	Matte/Turnmatte/Gymnastikmatte, Igelball, Aufgabenkarten,
Ausklang 5 min	Förderung der Selbstwirksamkeit, Förderung der Entspannungsfähigkeit	Rückblick auf den Kurs und Ausblick	Reflexion Kreisaufstellung	Matte/Turnmatte/Gymnastikmatte,
Abschluss 10 min	Förderung der Integration des Gelernten in das Alltagsleben Förderung der Integration des Gelernten in das Alltagsleben Förderung der Eigenverantwortlichkeit, Förderung der Handlungskompetenz	Reflexion der Stunde Heimprogramm für Zuhause vorstellen Resümee des Kurses Ausgabe der TN- Bescheinigung Verabschiedung TN-Abschlussfragebogen ausfüllen lassen	Reflexion Unterrichtsgespräch Sitzkreis	INFO 89, Stifte/Buntstifte, INFO 25,