

1. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde:

Zielbereich 1: Moderates Training der Ausdauer (immer extensiv, nicht intensiv!)

Zielbereich 2: Förderung des Wohlbefindens, Vermittlung der Freude an der Bewegung im Wasser

Zielbereich 3: Sensibilisierung der Wahrnehmung für Bewegungen im Wasser

Zielbereich 4: Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitsstatus, Informationen zu den Bewegungstechniken im Aquajogging

Informationsphase 5'	<p>Ziel Abklärung möglicher gesundheitlicher Risiken</p> <p>PI Fragebogen „Gesundheits-Check“ ausfüllen lassen</p> <p>PI Ausschluss von Kontraindikationen, ggf. Empfehlung von Gesundheitsuntersuchung</p>
Einstimmung 5-10'	<p>Ziel Einstieg, Kennenlernen und Absprache der gegenseitigen Erwartungen</p> <p>PI Vorstellung, Organisatorisches, Abfrage der TN-Erwartungen, Prinzipien des Kurses, Ziele und Inhalte erläutern (IM „Was bei unseren Bewegungsangeboten wichtig ist!“)</p> <p>PI z.B. „Diagonal-Reflexion“</p> <p>PI Die TN sollten darauf hingewiesen werden zu jeder Stunde ausreichend Wasser/Apfelschorle etc. mitzubringen (Trinken erwünscht!).</p> <p>PI Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationsspiel z.B. „Namensball“, „ABC-Bewegung“, „Zweierfangen“</p>
Hauptteil I 15-20.	<p>Ziel Sensibilisierung der Wahrnehmung für Bewegungen im Wasser</p> <p>PI z.B. „Stop and go“ oder „Aqua-Aerobic mit Aqua Gloves“</p> <p>Ziel Einführung von Bewegungsaktivitäten im Wasser, Erleben des Wasserwiderstandes, Freude an der Bewegung</p> <p>PI z.B. „Zahnräder“, „Laufarten“ oder „Schulterreihe“</p>
Hauptteil II 15-20'	<p>Ziel Kennenlernen der Aquajogging-Grundtechniken und Förderung der Ausdauer</p> <p>PI - z.B. „Vom Robo-Jogg zum Walkingschritt“</p>
Ausklang 5'	<p>Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens, Vermittlung der Freude an der Bewegung des Wassers</p> <p>PI Entspannungsübung, z.B. „Gleiten lassen“</p> <p>Ziel Reflexion und Rückmeldung zu den Stundeninhalten, Wahrnehmung von Effekten der körperlichen Aktivität</p> <p>PI Einführung, z.B. „Umrissen“</p> <p>PI IM „Gesundheit! Was ist das?“ an die TN verteilen mit kurzer Besprechung und abschließender Befindlichkeitsabfrage</p> <p>TÜ Selbstbeobachtung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag: Dauer, Häufigkeit, Intensität. Ab der nächsten Praxiseinheit 0,5-1,0 Liter Mineralwasser oder Apfelschorle zur Stunde mitbringen</p> <p>PI Aushändigung des IM „Sport / Bewegung und Flüssigkeit“</p>

Beispiel-Stunde: „Schulter- und Nackenverspannungen“

Beispiel für die 07. Angebotseinheit (90 Minuten)

Name des Angebotes: „GUTES FÜR DEN RÜCKEN“ – ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem

Zielgruppe: Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 45 Jahre, gemischgeschlechtliche Gruppe

Themen der Stunde: Moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Auseinandersetzung mit Entspannungsmöglichkeiten im Alltag bei Schulter- und Nackenverspannungen, Förderung des Wohlbefindens

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"> ● Auseinandersetzung mit Dehnpausen im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Dehnpause“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Halbkreis 	Info-Material: „Dehnpause“
Einstimmung 15'	<ul style="list-style-type: none"> ● Die TN finden Wege, die Inhalte des Angebots auf den Alltag zu übertragen ● Auseinandersetzung mit dem Thema Stress und Nackenverspannungen ● körperliche Erwärmung 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Tages-Gesundheitsprotokoll“ ● „Gang-Art“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Paarweise ● Großgruppe 	Musik
Schwerpunkt 40'	<ul style="list-style-type: none"> ● Lockerung, Mobilisation und Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Sanfte Lockerungs-, Mobilisations- und Kraftübungen“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Großgruppe 	Evtl. Kurzhanteln, Therabänder etc.
Schwerpunktabschluss 10'	<ul style="list-style-type: none"> ● Wahrnehmung von Verspannungen im Sitzen 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Verspannungen im Sitzen“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Halbkreis 	
Ausklang 10'	<ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Progressive Muskelrelaxation“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Einzel 	Matten
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5'	<ul style="list-style-type: none"> ● Erproben einer Dehnpause im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> ● Die „Dehnpause“, entsprechend des Informationsmaterials, einmal in der nächsten Woche durchführen. Die Teilnehmer sollten konkret formulieren, wann sie die „Dehnpause“ mindestens einmal am Tag für sich umsetzen. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Halbkreis 	Info-Material: „Dehnpause“