

Kurseinheit 1 – Freude an der Bewegung

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, metho- disch- □didaktische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|---|-------------|---|---|--|---|--|---|
| Begrüßung | 7 | Kennenlernen des Kursleiters & untereinander; | Kennen lernen & Organisatorisches | Organistaion des Kurses, Zeiten, Ziele & Aufbau des Kurses, Organisation der Stunde, | Kreisformation, | Tafel / Flip Chart, Teilnehmerlisten, Eingangsfragebögen, Schreibutensilien | |
| Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen) | 8 | Vorstellung der Kursinhalte, Informationen zur Sportart, | Allgemeines zum Ausdauertraining | Besprechung der allgemeinen gesundheitsförderlichen Wirkung von Bewegung und der Auswirkung aerober Trainingsbelastung auf den Organismus | Kreisformation, im Sitzen, Handout: "Die allgemeinen Auswirkungen eines aeroben Ausdauertrainings auf den Organismus" | Flipchart, Aushändigung Teilnehmermanual (S. 1-2) | |
| Einstimmung/ Aufwärmen | 5 | Abbau von Barrieren, besseres Kennenlernen untereinander, Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmunglenkung auf positive Bewegungserfahrungen, Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung Nachvollziehen), Entwicklung von Selbststeuerungskompetenzen | Hinweis zum Ziel & Notwendigkeit einer Erwärmung, Fuß-Warm-Up | individuelle Übungsformen, in der Gruppe <ul style="list-style-type: none"> - Quivern (erst langsam, dann schneller werden) - In-die-Luft Boxen - Sidesteps | Kreisformation, KL macht vor und leitet an | | |
| Schwerpunkt/ Hauptteil Teil 1: | 18 | Ist-Analyse Ausdauerinheit/test | Evaluation & Ist-Analyse | Step-Ruffier-Test | KL stellt Test vor individuelle Übungsform | Blockaufstellung, höhenverstellbare Plattform, Arbeitsblatt: "Step-Ruffiertest", Musik | Gilt zur objektiven Bestimmung des Pre-Wertes der Leistungsfähigkeit des HK-Systems |

Kurseinheit 1 – Freude an der Bewegung

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didische/ didaktische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|--|-------------|---|--|---|--|--|---|
| Schwerpunkt/ Hauptteil Teil2: | 8 | Erspüren von Körperhaltung, Körperstruktur & Körperbalance; Finden der optimalen physiologischen Aufrichtung als Grundlage für eine optimale Trainingshaltung, Körper und Bewegung wahrnehmen und erleben, Entwicklung von Bewegungsfre | Erspüren von Körperhaltung, Körperstruktur & Körperbalance; Finden der optimalen physiologischen Aufrichtung als Grundlage für eine optimale | Aufbau einer funktionalen Trainingshaltung: aktive vs. passive Körperhaltung; kontrollierte sternale Aufrichtung/ Depressionsbewegung der Schultern in Verbindung mit der Beckenbewegung, Ansteuerung der Beckenbodenmuskulatur Grundlagen der Orientierung & Elementare Bewegungsformen & Richtungen beim Ausdauertraining Schritte vor-zurück, zur Seite jeweils in differenzierten Weiten und Amplituden für eine individuelle Belastungsdosierung | Kontrastlernen der Bewegungsvarianten in passiver gegenüber aktiver Körperhaltung, Verbale Anweisungen und Demo durch KL, individuelle Übungsform mit Partnerkontrolle | Zuerst Kreisformation und Anleitung/ Demonstration durch KL, dann Partnerarbeit | |
| Ausklang/ Cool down | 5 | Regeneration Entspannung | Verbesserung der Beweglichkeit; Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen, | detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur – Einführung Wadendehnung, Entlastungshaltungen im Stehen, "Aushängen" | Demo der Übungen in Verbindung mit verbalen Anweisungen, individuelle Übungsform | Blockaufstellung, Entspannungsmusik | ruhige Entspannungsmusik, geringe Lautstärke |
| Verabschiedung (Tipps/ Übungen den Tag) | 9 | Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; | Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer | Zusammenfassung, Auswertung der Stunde, Feedback durch die Gruppe, Thema der nächsten Stunde; Hausaufgabe: Ruhepuls messen! & überlegen "Was sind meine Ziele?" | Moderation durch den Kursleiter; TN stehen in der Gruppe, gemeinsame Verabschiedung | TN stehen in der Gruppe, Gemeinsame Verabschiedung, Handout "Bestimmung des optimalen Trainingspulses" | TN sollen noch einmal die persönlich gestellten Ziele überlegen und zu Hause notieren |

Kurseinheit 2 – Erste Schritte zur Ausdauer (1)

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|--|-------------|---|--|---|---|--|--|
| Begrüßung | 5 | Einstimmung auf Kurseinheit | Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit | persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Stundenthema | Moderation durch den Kursleiter; | | |
| Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen) | 10 | Vermittlung von Kompetenzen zur langfristigen Ausführung eines eigenständigen gesundheitswirksamen Trainings | Physiologie verständlich machen | Das Herz-Kreislauf-System (Aufbau und Funktionen) | Kurzvortrag durch den Kursleiter Kreisformation; | Flipchart, Beamer Teilnehmerlisten, Schreibutensilien, | |
| Einstimmung/ Aufwärmen | 6 | Einstimmung/ Vorbereitung auf Hauptteil | Körper & Bewegung wahrnehmen & erleben; Erfahrung zur Kopplung von Atmung und Bewegung, Entwicklung von Bewegungsfreude | Erarbeitung einer aufrechten / aktiven Körperhaltung sowie biomechanischer Vorgänge beim Erleben verschiedener Bewegungsmöglichkeiten bei Schritten & Drehungen in der Ebene und auf erhöhter Plattform: Fersenaufsatz, Abrollen und Abdruck, Fuß-/Kniestellung, Schrittweite, funktionaler Zusammenhang von Schultergürtel & Becken Schultergürtel-Beckenrotation, Einsatzvariationen | verbale Anweisungen und Demo durch KL, induktives Lernen durch Kontrastlernen der TN, individuelle Übungsform | freies Bewegen im Raum, höhenverstellbare Plattform, | Durch unterstützende Rückfragen des KL werden physische Veränderungen besser wahrgenommen (Atemfrequenz, Atemtiefe, Wärmegefühl, Schweiß, Beweglichkeit) |
| Schwerpunkt/ Hauptteil Teil 1 | 18 | Körper & Bewegung wahrnehmen & erleben; Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen; Entwicklung von Bewegungsfreude Ausdauerinheit | Erste Erfahrungen sammeln mit ausdauerorientierten Belastungsintensitäten Erfahrung zur Kopplung von Atmung und Bewegung, | Elemente aus dem Lauf-ABC mit drei verschiedenen individuell (steigenden) Intensitäten : <ul style="list-style-type: none"> • Anfersen • Kniehebelauf/Riesenrad • Fußgelenksarbeit • Rückwärts Laufen Intensitätsstärke: Sehr leicht – leicht- etwas anstrengend Seriendauer: 90sec | verbale Anweisungen und Demo durch KL, induktives Lernen durch Kontrastlernen der TN, individuelle Übungsform | Freies Bewegen im Raum, | |

Kurseinheit 2 – Erste Schritte zur Ausdauer (2)

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|---|-------------|--|--|--|--|--|--|
| Schwerpunkt/ Hauptteil Teil 2 | 7 | Erlernen von Übungsformen zur Verbesserung der Stabilität | Stärkung der Rumpfmuskulatur als Voraussetzung für eine aufrechte Körperhaltung | Segmentale Stabilisation der Wirbelsäule: Stabiler Stand, Variationen des Einbeinstandes mit Progressionsmöglichkeiten, Partner 1 steht im Einbeinstand mit ausgestreckten Armen, Partner 2 baut abn Händen oder Schultern Drehmomente auf, Partner 1 hält dagegen | verbale Anweisung und Demo durch KL; Partnerübung | Blockaufstellung | |
| Abschluss Ausklang/ Cool down | 7 | Atementspannung | Verbesserung der Beweglichkeit; Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen Wahrnehmung der Atemräume | Beckenkipfung im Kontext von Aus- und Einatmen beobachten und kombinieren | Demo der Übungen in Verbindung mit verbalen Anweisungen | individuelle Übungsform, | ruhige Entspannungsmusik, geringe Lautstärke |
| Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zwischendurch) | 7 | Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit | Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer | Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunde; Hausaufgabe: Üben der Elemente aus Schwerpunkt: Ausdauer | Moderation durch den Kursleiter | Kreisformation | KL gibt Hinweise zur allgemeinen Verbesserung der Bewegungsverhältnisse im Alltag. TN werden an die eigenverantwortlichen gesundheitswirksamen Handlungskompetenzen herangeführt |

Kurseinheit 3 – Atmung und Bewegung koppeln (1)

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|--|-------------|--|---|---|---|--|---|
| Begrüßung | 5 | Einstimmung auf Kurseinheit | Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit | persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Besprechung der Hausaufgabe, Stundenthema | Moderation durch den Kursleiter | | |
| Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen) | 10 | Atmung | Zusammenhang Atmung und Belastung | Besprechung von Möglichkeiten der Atemregulation – wann atmen wir wie? Zusammenhang Atmung - Bauchmuskulatur | Kreisformation dem KL zugewandt | Kreisformation, Teilnehmerlisten, Schreibutensilien, Handout "Bestimmung der optimalen Atemfrequenz" | |
| Einstimmung/ Aufwärmen | 7 | Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen, Entwicklung von Selbststeuerungskompetenzen | Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen Vorbereiten auf den Hauptteil | koordinative Bewegungsformen mit Partner; Erlebnis- und Freudbetonte Spiel- und Übungsformen: Einhaken & Tanzen, Schiebekampf; Schattenlauf | Spiel- und Übungsformen mit Partner und in der Gruppe | im teilweise mit Musik | |
| Schwerpunkt/ Hauptteil Schwerpunkt/ Hauptteil | 25 | Ausdauertraining mit koordinativen Aspekten und Atemobservierung | Festigung der erlernten Techniken aus Stunde 2 und Neulernen immer unter dem Aspekt der Verbesserung der Ausdauer | Je 90sec als Wiederholung 30sec Pausen <ul style="list-style-type: none"> • Anfersen • Kniehebelauf • Fußgelenksarbeit • Rückwärts Laufen zusätzlich <ul style="list-style-type: none"> • Seitschritte mit differenzierten Armwinkeln, Schrittlängen und Kniewinkeln • Ausfallschritt • V-Step | Staionstraining verbale Anweisungen und Demo durch KL; Intensitätsstärke: Sehr leicht – leicht- etwas anstrengend Je 90sec als Wiederholung | | Immer auf Stabilisierung im Beckenbereich hinweisen (aktive Rumpfstabilisation durch Atmung) |
| Abschluss - Ausklang/ Cool down | 8 | Atmung Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen | „Atmung“ als Mittel zur Anspannung und Entspannung erleben und üben | Im Liegen mit der Atmung spielen (langsames und schnelles Ausatmen im) – Körperhaltung beobachten | Anweisung durch den KL | | ruhige Entspannungsmusik, geringe Lautstärke |

Kurseinheit 3 – Atmung und Bewegung koppeln (2)

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, metho- disch- □didaktische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|---|-------------|--|--|--|--|--|--|
| Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zwischendurch) | 5 | Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit | Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer | Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunde; Hausaufgabe: Üben der Elemente aus Schwerpunkt: Ausdauer (auch die verschiedenen Intensitäten ausprobieren) Auf Atmung im Alltag achten, wie atme ich in welchen Situationen, in Stressituationen bewußt langsam atmen | Moderation durch den Kursleiter | Kreisformation | KL gibt Hinweise zur allgemeinen Verbesserung der Bewegungsverhältnisse im Alltag. TN werden an die eigenverantwortlichen gesundheitswirksamen Handlungskompetenzen herangeführt |

Kurseinheit 4 – Werde Dein eigener Trainer: Pulskontrolle (1)

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, methodische/didaktische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|--|-------------|---|---|---|--|--|---|
| Begrüßung | 5 | Einstimmung auf Kurseinheit | Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit | persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Besprechung der Hausaufgabe, Stundenthema | Moderation durch den Kursleiter | Kreisformation | |
| Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen) | 10 | Vermittlung von Kompetenzen zur langfristigen Ausführung eines eigenständigen gesundheitswirksamen Trainings | Pulskontrolle – Meßmethoden Borg-Skala | allgemeine Formeln zur Bestimmung der Trainingsherzfrequenz Vorstellung der Borg-Skala und wie man damit arbeiten kann | Kreisformation dem KL zugewandt | Flip Chart, Moderationskarten, Schreibutensilien, Teilnehmermanual aushändigen (S.2-3) | |
| Einstimmung/ Aufwärmen | 8 | Effekte der Erwärmung spüren mittels koordinativen Übungen | Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen Vorbereiten auf den Hauptteil | Aufwärmübungen mit Gymnastikstab unter dem Motto „Koordination und Propriozeption“: sukzessive Mobilisation aller Gelenke - gleiche und gegengleiche Rotation der Extremitäten, Verkleinerung der Unterstützungsfläche- Einbeinstand / Tandem Romberg mit Ablenkung der optischen & vestibulären Analysatoren, Stabwurf--/ und jonglieren, Aktivierung des Fußgewölbes mit dem Stab | Spiel- und Übungsformen mit Partner und in der Gruppe | paarweise Blockaufstellung & freies Bewegen im Raum, Gymnastikmatten, Gymnastikstäbe, Musik | die einfache oder auch mehrfach gelegte Gymnastikmatte als Untergrund dient zur individuellen Anpassung des Schweregrades |
| Schwerpunkt/ Hauptteil | 17 | Ausdauerschulung Wahrnehmung von Belastungsgrenzen | Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen; Aufbau von Selbststeuerungskompetenzen | Treppensteigen mit differenzierten Bewegungsrichtungen und Variation des Armeinsatzes (Vorwärts, Rückwärts, Seitwärts, Diagonal), Einstellen des individuellen Zielpulses durch Austesten verschiedener Belastungsintensitäten | verbale Anweisungen und Demo durch KL; individuelle Umsetzung durch die TN | | Immer wieder macht KL die TN auf die Rolle und den Einsatz der Atmung zur Beckenstabilisation aufmerksam |
| Teil 1 | | | | | | | |
| Teil 2 | 10 | Hinführung zu einem eigenständigen Training Erlernen von Übungsformen zur Verbesserung der physischen Ressource Kraft | Beinkräftigung als Voraussetzung für Ausdauertraining | Übungsserien zum Erlernen der funktionalen Kniebeuge (Squat) mit Möglichkeiten zur Erleichterung sowie Progression durch Technikvariation (Bewegungsweite, Beinstellung, Winkel, Zusatzlast) | Demo durch KL, individuelle Übungsformen mit Kontrolle / Hilfe durch den Partner – | paarweise Blockaufstellung, Elastikbänder, Gymnastikstab, Stoppuhr | Ziel ist das Einstellen und Finden der optimalen Übungsvariation für das Erreichen einer |

Werde Dein eigener Trainer: Pulskontrolle (2)

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, metho- disch- didaktische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|---|-------------|---|---|---|--|--|---|
| | | | | | | | Übungsintensität von 15-20 Wiederholunge bei jeweils submaximaler Auslastung; Je Übung erfolgen 1---3 Durchgänge mit jeweils 30 sek. Pause |
| Abschluss Ausklang/ Cool down | 6 | Entspannung | Verbesserung der Beweglichkeit; Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen, Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen | allgemeine detonisierende Übungen --- Schwerpunkt Atemregulation: Kennenlernen der Atemhilfsmuskulatur und Erweiterung des Atemraumes | Demo der Übungen in Verbindung mit verbalen Anweisungen, individuelle Übungsform | Blockaufstellung, Gynmastikmatte, Entspannungsmusik | Beginn im Stand, auf den Oberschenkeln abstützen, dann Bauchlage mit Unterarmstütz, dann Rückenlage, ruhige Entspannungsmusik, geringe Lautstärke |
| Verabschiedung (Tipps/ Übungen für den Tag) | 4 | Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; | Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer | Feedback durch die Gruppe; Hausaufgabe: Integration des Einbeinstands und der funktionalen Kniebeuge in den Alltag | Moderation durch den Kursleiter | TN stehen in der Gruppe, gemeinsame Verabschiedung | TN werden motiviert, allgemein mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren (Treppensteigen, Bewegungspausen, das Auto mal stehen lassen etc.) |

Kurseinheit 5 - Zirkeltraining und selbstgesteuerte Belastungsdosierung (1)

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|--|-------------|---|---|---|---|--|---|
| Begrüßung | 5 | Einstimmung auf Kurseinheit | Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit | persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Besprechung der Hausaufgabe, Stundenthema | Moderation durch den Kursleiter | Kreisformation | |
| Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen) | 10 | Vermittlung von Kompetenzen zur langfristigen Ausführung eines eigenständigen gesundheitswirksamen Trainings | Die Wirbelsäule | Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, die aufrechte Haltung und ihre Bedeutung für ein optimales Training | Moderation durch den Kursleiter | Kreisformation, Teilnehmerlisten, Schreibutensilien | |
| Einstimmung/ Aufwärmen | 7 | Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen) | Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen Vorbereiten auf den Hauptteil | Übungen mit Partner: Mobilisation von Kopf bis Fuß, Laufen auf der Stelle -- Aufbau diagonalen Arm (Schlag-) Bewegungen mit Gymnastikstab im Ristgriff basierend auf der Kreuzkoordination, Orientierung mit Geschlossenen Augen: taktile Führung durch Partner | Spiel--- und Übungsformen mit Partner & in der Gruppe, KL zählt laut mit, Gruppe startet gemeinsam auf Startsignal | paarweise Blockaufstellung & freies Bewegen im Raum, Gymnastikstäbe, Musik | Partner stehen sich gegenüber und bewegen sich nach Anweisung seitgleich & gespiegelt; es wird auf große Amplituden der Arme geachtet |
| Schwerpunkt/ Hauptteil | 26 | Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen, Aufbau von Selbststeuerungskompetenzen; Hinführung zu einem selbstgesteuerten Training; Erlernen der eigenverantwortlichen Belastungsdosierung | Zirkeltraining, Abwechslung von funktionalen Trainingsübungen und Ausdauerübungen mit Fokus auf der Ausdauerfähigkeit | Stationsbetrieb <ul style="list-style-type: none"> • Anfersen • Maikäfer (In Rückenlage Beine und Knie 90° anwinkeln, Arme gestreckt nach oben, dann Knie zur Brust und mit den Händen gegen Knie drücken – Spannung halten) • Kniehebleauf • Seitliegestütz (entweder eine Linie von Kopf bis Fuß oder von Kopf bis Knie-leichtere Variante) • Fußgelenksarbeit • Armheben in Bauchlage • Rückwärtslaufen • Seitsprünge | Demonstration der Übungen durch KL, dann: Seriedauer 60sec, 3 Serien in den Intensitäten leicht – etwas anstrengend – anstrengend (werden individuell vom TN anhand der Borgskala ausgeführt) Nach jeder Übung 15sec Pause zum Stationswechsel | individuelle Übungsformen, Musik, | |

Kurseinheit 5 - Zirkeltraining und selbstgesteuerte Belastungsdosierung (2)

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, metho- disch- didaktische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|---|-------------|---|--|--|---|--|---|
| Abschluss Ausklang/ Cool down | 7 | Atmung Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen | Verbesserung der Beweglichkeit; Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen | detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur: Einführung spezifischer Dehnung & Vergrößerung der Bewegungsamplitude der Gesäß- Beinbeuge- & Streckmuskulatur | Demo der Übungen in Verbindung mit verbalen Anweisungen, Hinweise zur Integration in den Alltag | | ruhige Entspannungsmusik, geringe Lautstärke |
| Verabschiedung (Tipps/ Übungen für den Tag) | 5 | Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; | Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer | Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunden; Hausaufgabe: Selbstbeobachtungsbogen "Wie oft bewege ich mich?" | Moderation durch den Kursleiter | TN stehen in der Gruppe, gemeinsame Verabschiedung; Handout "Bewegungstagebuch" | Die Aufgaben zur Selbstbeobachtung dienen der Steigerung der Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenz |

Kurseinheit 6 – Progressionsmöglichkeiten (1)

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didisch- didaktische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|--|-------------|---|--|---|--|--|---|
| Begrüßung | 5 | Einstimmung auf Kurseinheit | Verbindung zur letzten Kurseinheit | persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Besprechung der Hausaufgabe, Stundenthema | Moderation durch den Kursleiter | Kreisformation | |
| Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen) | 10 | Die Muskeln unseres Körpers | Physiologie des Skelettmuskels | Die Muskeln unseres Körpers – Stoffwechsel, Trainierbarkeit, Differenzierung in bewegende und stabilisierende Muskeln | Moderation durch den Kursleiter | Kreisformation, Teilnehmerlisten, Schreibutensilien | |
| Einstimmung/ Aufwärmen | 7 | Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen) Mobilisation | Funktion / Bewegungsformen der Gelenke v.a. der Wirbelsäule; | Propriozeptive Übungen: Haltungsänderung -"ändere eins, ändert sich alles" (in Anlehnung an Brügger), Rotation, Strecken & Krümmen dynamisch verbinden, Variationen des Einbeinstand mit Deprivation der optischen Analysatoren Vierfüßlerstand | individuelle Übungsformen, Spiel- und Übungsformen mit Partner und in der Gruppe | Blockaufstellung & freies Bewegen im Raum, Gymnastikmatten, Musik | die ein- oder auch mehrfach gerollte Gymnastikmatte als Untergrund dient zur individuellen Anpassung des Schweregrades |
| Schwerpunkt/ Hauptteil | 25 | Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen, Aufbau von Selbststeuerungs- kompetenzen; Hinführung zu einem selbstgesteuerten Training; Erlernen der eigenverantwortlichen Belastungsdosierung | Stationstraining mit Musik | Aerobes Ausdauertraining mittels Schrittarbeit mit Theraband nach Musik : Theraband als Zusatzwiderstand für a) die Beine & b) die Arme; Es werden bekannte Bewegungsmöglichkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärts-Rückwärtschritte, • Seitenschritte, • Kniebeuge, • Knieheben, • Knieflexion, • Ausfallschritte) in Kombination mit Boxbewegung (Elevation und Wechselschlagbewegung der Arme) in Intervallen als Stationstraining ausgeführt | verbale Anweisung und Demo durch KL, individuelle Übungsformen Seriadauer 60sec, 3 Serien in den Intensitäten leicht – etwas anstrengend – anstrengend (werden individuell vom TN anhand der Borgskala ausgeführt) Nach jeder Übung 15sec Pause zum Stationswechsel | Blockaufstellung, Elastikbänder, Musik, Pulsuhren, Stoppuhr | Belastungsintervalle: jeweils 1 Minute, Pausen ca. 30 Sekunden Die Übungen stellen keine Kombination im Sinne einer Choreographie dar |

Kurseinheit 6 – Progressionsmöglichkeiten (2)

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|---|-------------|---|--|--|--|--|--|
| Abschluss Ausklang/ Cool down | 6 | Entspannung | Detonisierung Atementspannung | Reise durch den Körper / Phantasiereise | Chaosformation, TN auf Matte in RL, KL erzählt „Geschichte“ | Musik/ Naturgeräusche - leise | |
| Verabschiedung (Tipps/ Übungen für den Tag) | 7 | Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; | Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer | Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunden; Hausaufgabe: Problemlösungsstrategien im Umgang mit Barrieren | Moderation durch den Kursleiter | TN stehen in der Gruppe, Gemeinsame Verabschiedung; Arbeitsblatt "Ziele" | Die Aufgaben zur Selbstbeobachtung dienen der Steigerung der Selbstwirksamkeit sowie der erleichterten Umsetzung verhältnispräventiver Maßnahmen |

Kurseinheit 7 – Ausdauertraining intensiv (1)

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didisch- didaktische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|--|-------------|---|---|--|---|--|--|
| Begrüßung | 5 | Einstimmung auf Kurseinheit | Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit | persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Besprechung der Hausaufgabe, Stundenthema | Moderation durch den Kursleiter | Kreisformation | |
| Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen) | 10 | Wissensvermittlung zum Thema: Koordination | Koordinative Anforderungen im Alltag | Definition von Koordination und Propriozeption für eine Rolle spielen diese Fähigkeiten beim Ausdauertraining Sammlung von Alltagsaktivitäten, in denen Propriozeption und Koordination eine wichtige Rolle spielt. | Moderation durch den Kursleiter Kreisformation | Flipchart/ Beamer | |
| Einstimmung/ Aufwärmen | 10 | Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen) Förderung des Herz- Kreislauf- Systems | Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen Vorbereiten auf den Hauptteil | Mobilisation & kleine Spiele mit Pezzibällen --- Bewegungsformen mit Integration von Wippen, Rollen, Werfen, Dribbeln, Prellen | Spiel- und Übungsformen mit Partner und in der Gruppe | Blockaufstellung, Kreisformation & freies Bewegen im Raum, Fitnessball, Musik | |
| Schwerpunkt/ Hauptteil | 26 | Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen, Aufbau von Selbststeuerungs- kompetenzen; Hinführung zu einem selbstgesteuerten Training; Erlernen der eigenverantwortlichen Belastungsdosierung Ausdauertraining | Kennen lernen von Trainingsintensitäten im intensiven Bereich (Borg-Skala 14-17) | Wiederholung der bisherigen Übungen aus dem Lauf-ABC: <ul style="list-style-type: none"> • Anfersen • Kniehebelauf/Riesenrad • Seitsprünge Zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> • Skippings • Hopperlauf Intensitätsstärke: Etwas schwer (75sec) – schwer (45)– sehr schwer Seriedauer: 30sec Pausen 30sec | Stationsbetrieb: verbale Anweisungen und Demo durch die KL; individuelle Umsetzung durch die TN Intensitätsstärke: Etwas schwer (75sec) – schwer (45)– sehr schwer Seriedauer: 30sec Pausen 30sec | | |
| Abschluss Ausklang/ Cool down | 6 | Entspannung | Anspannungs- und Entspannungszuständen | allgemeine detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur: Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung | Verbale Anweisungen | Musik | ruhige Entspannungsmusik, geringe Lautstärke |

Kurseinheit 7 – Ausdauertraining intensiv (2)

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|--|-------------|---|--|---|--|--|--------------------------|
| Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause) | 7 | Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; | Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer | Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunden; Hausaufgabe: Wiederholung der Übungen, wo geschieht Integration in den Alltag? | Moderation durch den Kursleiter; gemeinsame Verabschiedung | Kreisformation | TN werden an die |

Kurseinheit 8 – Zirkeltraining mit verschiedenen Geräten (1)

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didisch- didaktische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|--|-------------|--|--|---|--|--|--------------------------|
| Begrüßung | 6 | Einstimmung auf Kurseinheit | Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit | persönliche Begrüßung; Anwesenheit; kurze Reflexion der Kursinhalte und Einstimmung auf die beginnende Stunde | Moderation durch den Kursleiter | Teilnehmerlisten | |
| Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen) | 10 | Ausdauertraining - Trainingsmethodik | Belastungssteuerung beim Ausdauertraining Stoffwechsellanregung als Regenerationsmethode | Optimales Training – Wechsel von Belastung und Entspannung (Superkompensation) | Moderation durch den Kursleiter | Kreisformation, Teilnehmerlisten, Schreibutensilien, Handout "Bestimmung der optimalen Trainingsintensität" | |
| Einstimmung/ Aufwärmen | 6 | Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen) Förderung des Herz- Kreislauf-Systems | Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungser- fahrungen, Vorbereiten auf den Hauptteil | Aufwärmen mit dem Tennisball <ul style="list-style-type: none"> • die Bälle übergeben, • die Bälle zuprellen, • die Bälle zuwerfen, • die Bälle hinter dem Rücken übergeben, • die Bälle unter einem Bein zuwerfen, • die Bälle zurollen, dabei auf | Partnerarbeit | | |
| Schwerpunkt/ Hauptteil | 25 | Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen, Aufbau von Selbststeuerungs- kompetenzen; Hinführung zu einem selbstgesteuerten Training; Erlernen der eigenverantwortlichen Belastungsdosierung Verbesserung der Ausdauer | | <ol style="list-style-type: none"> 1 Kniehebelauf 2 Ballprellen Die Teilnehmer müssen eine bestimmte Strecke prellend mit dem Ball zurücklegen. Auf dem Rückweg wird die Spielhand gewechselt. 3 Skipping 4 Pylonenlauf Die Teilnehmer dribbeln einen Ball um aufgestellte Pylonen o.ä. 5 Over the Top Seitlich neben einem Step stehen. Mit dem stepnahen Bein zuerst aufsteigen, das andere Bein | Stationsbetrieb: verbale Anweisungen und Demo durch die TN Belastungsdauer 60sec, Pause 30sec, 2 Durchgänge Immer im Bereich „Anstrengend“ der Borgskala | | |

Kurseinheit 8 – Zirkeltraining mit verschiedenen Geräten (2)

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, metho- disch- didaktische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|--|-------------|---|--|---|---|--|---|
| | | | | anschließend oben auf den Step stellen. Den Step nun weiter übersteigen, indem der zuerst bewegte Fuß auf den Boden gestellt wird und der andere Fuß folgt. Auf umgekehrtem Weg wieder zurück. Variation: Arme in Kreisbewegung dazunehmen. 6 Reifenspringen: 6-8 Reifen (es können auch Markierungen auf dem Boden ausgelegt werden) werden in zwei Reihen nebeneinander gelegt. Die Teilnehmer gehen mit einem großen Schritt oder einem Hüpfen von Reifen zu Reifen. 7 Bank auf – Bank ab Die Teilnehmer steigen auf eine Bank auf und wieder ab – möglichst immer den Fuß wechseln. 8 Seilspringen Die Teilnehmer üben sich im Seilspringen (Schlussprung oder Wechselsprung). Alternativ dazu kann das Seil auf dem Boden ausgelegt werden. Dann dem Seil entlang seitliche beidbeinige Hopsen. Am Seilende umdrehen und wieder zurück | | | |
| Abschluss Ausklang/ Cool down | 6 | Verbesserung der Beweglichkeit; | Mobilisierende Übungen | Drehdehnlagerungen im Liegen und Sitzen, Rotationsübungen in Schulter und Hüfte, Mehrgelenks-Dehnnübungen | Individuelle Übungsform, KL demonstrierend erklärt | im Becken, Musik | ruhige Entspannungsmusik, geringe Lautstärke |
| Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause) | 7 | Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; | Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer | Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunden; Hausaufgabe: Wiederholung der Übungen, wo geschieht Integration in den Alltag? Wie kann ich die heute durchgeführten Übungen daheim umsetzen? | Moderation durch den Kursleiter | TNstehen in der Gruppe, gemeinsame Verabschiedung; | Die Aufgaben zur Selbstbeobachtung dienen der Steigerung der Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenz |

Kurseinheit 9 – Ausdauer Spiele (1)

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|--|-------------|---|--|---|--|--|--|
| Begrüßung | 10 | Einstimmung auf Kurseinheit | Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit | persönliche Begrüßung; Anwesenheit; kurze Reflexion der Kursinhalte und Einstimmung auf die beginnende Stunde | Moderation durch den Kursleiter | Kreisformation, Teilnehmerlisten, Schreibutensilien | |
| Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen) | 7 | Einstimmung auf Kurseinheit, Verbindung zur letzten Kurseinheit, Vermittlung von Kompetenzen zur langfristigen Ausführung eines eigenständigen gesundheitswirksamen Trainings | Physiologie der Muskulatur | Effekte und Vorteile von Training mit der Schwerkraft (muskuloskeletale und physiologische Effekte) | Kreisformation, Kleiner Vortrag mit Beantwortung der Fragen der TN | Flipchart, Beamer Aushändigen des Teilnehmermanuals (S.20) | |
| Einstimmung/ Aufwärmen | 7 | Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen) | Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen, Entwicklung von Selbststeuerungskompetenzen | "Parcour" mit differenzierten Lauf- & Bewegungsformen: Kleingeräte, Hocker, Pylonen als Hindernisse; Propriozeptive Übungsform mit Partner über eine Gehstecke bestehend aus unterschiedlichen instabilen Unterlagen und Matten | individuelle Übungsformen, Übungsformen mit Partner | Gymnastikmatten, Hocker, Pylonen, instabile Unterlagen, Musik | der Aufbau wird nach Anweisung des KL gemeinsam organisiert & durch die Ideen der TN erweitert |

Kurseinheit 9 – Ausdauerspiele (2)

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|------------------------|-------------|----------------|--------------------------|---|---|--|--------------------------|
| Schwerpunkt/ Hauptteil | 22 | Ausdauerspiele | Ausdauertraining im Team | <p>Ausdauerbingo Spielbeschreibung: Die TN werden in kleine Gruppen aufgeteilt und erhalten pro Gruppe ein Bingo-Blatt, einen Stift und einen Würfel. Jede Würfelzahl steht für eine vorher festgelegte und erklärte Bewegungsaufgabe. Ein Mitspieler pro Gruppe würfelt und die gewürfelte Zahl gibt die Übung vor, die alle Gruppenmitglieder korrekt durchführen müssen. Ist die Übung von allen ausgeführt, wird die Zahl auf dem Blatt durchgestrichen und es wird erneut gewürfelt (immer nur eine Zahl pro erledigter Übung wegstreichen!). Ziel ist es, in einer Reihe (senkrecht oder waagrecht) alle Zahlen auszustreichen: BINGO!!!</p> <p>Würfelzahl Bewegungsaufgabe 1 40sec Hopferlauf 2 Steppen auf die Bank (jedes Bein 20 x), alternativ Wechselsprünge an der Bank (jedes Bein 20 x). 3 Eine Minute schnelles Joggen auf der Stelle 4 Jedes Gruppenmitglied muss einen Ball in einen Behälter werfen, hat man getroffen, beginnt man mit beidbeinigem Hüfen auf der Stelle, bis auch der Letzte der Gruppe getroffen hat. 5 Eine Minute Seilspringen im Schlusssprung. 6 Joker: Die 6 ankreuzen und eine Aufgabe wählen.</p> | KL gibt die Zeit vor und korrigiert gegebenenfalls | | |

Kurseinheit 9 – Ausdauerspiele (2)

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didisch- didaktische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|--|-------------|---|--|---|---|--|---|
| Abschluss Ausklang/ Cool down | 8 | Entspannung | Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen | Phantasie- reise Mit vorangehenden Atemübungen zur Aufmerksamkeitsfokussierung | Chaosformation liegend auf Matten | Musik, Naturgeräusche | geringe Lautstärke |
| Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause) | 8 | Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; | Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer | Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunden; Hausaufgabe: (Sport---) Zieldefinition für die Zeit nach dem Kurs. "Was möchte ich erreichen?" "Wie mache ich weiter?" | Moderation durch den Kursleiter | TN stehen in der Gruppe, gemeinsame Verabschiedung | Die Aufgaben zur Selbstbeobachtung dienen der Steigerung der Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenz |

Kurseinheit 10 - Kursabschluss (1)

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Inhalte | Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didische/ didaktische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|--|-------------|--|--|--|--|--|---|
| Begrüßung | 5 | Einstimmung auf Kurseinheit | Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit | persönliche Begrüßung; Anwesenheit; kurze Reflexion der Kursinhalte und Einstimmung zum sportlichen Kursabschluss | Moderation durch den Kursleiter außerhalb des Beckens, Kreisformation | Teilnehmerlisten | |
| Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen) | 8 | Vermittlung von Kompetenzen zur langfristigen Ausführung eines eigenständigen gesundheitswirksamen Trainings | Eigenverantwortung Erworbene Kompetenz verdeutlichen Aufbau von Selbstmanagement | Trainingsplanung (individuelle Zielsetzung und Umsetzung, individuellen Trainingsplan erstellen, Integration in Alltag, Erläuterungen zum Aufbau eines Zirkeltrainings) Kurze Reflexion der Kursinhalte und Einstimmung zum sportlichen Kursabschluss | Moderation durch den Kursleiter | Kreisformation, Teilnehmerlisten, Schreibutensilien Handout "Organisation eines Kraft- Ausdauer-Trainings" | |
| Einstimmung/ Aufwärmen | 4 | Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen) | Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen, Entwicklung von Selbststeuerungskompetenzen | Mobilisation aller großen Gelenke: lockerer Beginn --- sukzessive Erweiterung der Bewegungsamplituden & Intensität; Abschlusspiel | Individuelle Übungsformen, Gruppenaufgabe | Blockaufstellung & freies Bewegen im Raum, Musik | Abschlusspiel nach TN-Wunsch |
| Schwerpunkt/ Hauptteil | 20 | Evaluation & Ist-Analyse; Verdeutlichung der Trainingserfolge & Motivation zur langfristigen gesundheitssportlichen Aktivität | Kursabschluss, Gruppendynamik | Step-Ruffier-Test | individuelle Übungsform | Blockaufstellung, höhenverstellbare Plattform, Arbeitsblatt: "Step-Ruffiertest", Musik | Gilt zur objektiven Bestimmung des Postwertes der Leistungsfähigkeit des HK-Systems |
| Teil 1 | | | | | | | |
| Teil 2 | 10 | Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen; Aufbau von Selbststeuerungskompetenzen, Hinführung zu einem selbstgesteuerten Ausdauertraining; Kursabschluss, Gruppendynamik | | Partnerübungen nach Wunsch der TN, TN stellen Trainingszirkel unter Beachtung eines ganzheitlichen Körpertrainings zusammen und wählen die individuell optimale Belastungsintensität anhand der erworbenen Erfahrung zur Selbsteinschätzung und der objektiven Pulskontrolle | Gruppenaufgabe, KL moderiert und unterstützt die Gruppe, die Erworbenen Selbststeuerungskompetenzen erlauben jedem TN die individuelle Belastungsdosierung & Freude an der rhythmischen sportgymnastischen Bewegung nach Musik | Kreisformation, Pulsuhren, Stoppuhr | TN stellen aktiv das Übungsprogramm zusammen |

Kurseinheit 10 - Kursabschluss (2)

| Phase | Zeit (min.) | Thema | (Teil-)Ziele | Step-Ruffier-Test | Organisationsform (Arbeitsformen, metho- disch- □didaktische Vorgehensweise) | Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | Bemerkungen/ Ergänzungen |
|--|-------------|---|---|---|---|--|--|
| Abschluss Ausklang/ Cool down | 5 | Verbesserung der Beweglichkeit; | Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen | detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur; Abschlusspiel zur Aktivierung & Motivation der TN | Wiederholung bereits gelernter Übungen durch Demo der TN – „Lernen durch Lehren“ TN zeigen ihre Lieblingsübung | im Becken, Musik | ruhige Entspannungsmusik, geringe Lautstärke, TN übernehmen die Rolle des KL und geben Übung |
| Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause) | 8 | Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; | Motivation der TN für langfristige Bindung an gesundheitssportliche Aktivität | TN überlegen sich Möglichkeiten Bewegung in ihren Alltag zu integrieren | Moderation durch den Kursleiter; TN sind versammelt; Schreibmöglichkeit (Tisch, Bank, Hocker etc.) einplanen; gemeinsame Verabschiedung | Kreisformation; Schreibutensilien, Teilnahmebescheinigungen Flipchart Aushändigen der restlichen Teilnehmerunterlagen | es wird nachdrücklich die Aufrechterhaltung des eigenständigen Trainings empfohlen, als auch weiterführende gesundheitswirksame Bewegungsmaßnahmen angeboten |