

## Exemplarische Übungsstunde „Sport nach Corona“

Die Übungsstunde ist auf 60 Minuten ausgelegt. Zusätzlich ist eine Vorbereitungsphase enthalten, die nicht zu den 60 Minuten der Übungsstunde dazu zählt. Für die Übungsstunde werden Softbälle o.Ä. und Tennisbälle benötigt. Ggf. können die TN für die Übungen einen Hocker verwenden. Zusätzlich kann die Übungsstunde mit Musik ergänzt werden.

Phase der Stunde	Zeit in Min.	Übungsprogramm/ Inhalt
<b>Vorbereitung vor der Stunde</b>	10-15min.	Ankommen der Teilnehmer, Umziehen, Peak Flow Messung und Dokumentation der Messung
<b>Aufwärmphase</b>	7-10 min.	<u>Aufwärmspiel</u> : Alle TN stehen im Kreis und werfen sich einen Ball zu. Dabei merkt sich jeder, zu wem er den Ball geworfen hat. Jeder TN soll einmal den Ball gehabt haben. Anschließend kreuz und quer durch die Halle gehen, den Ball in der gleichen Reihenfolge zuwerfen. Dabei verschiedene Gehformen mit einbringen (Rückwärts gehen, einen Fuß direkt vor den anderen setzen, seitwärts gehen...)
<b>Gymnastikphase</b>	15 min.	<p><i>Im Stand oder Sitzen auf einem Hocker (Streck- und Dehnübungen)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>„Räkeln und Strecken“</u>: Handflächen bzw. Handballen in alle möglichen Richtungen ziehen/ wegschieben (Eine Hand schräg nach oben, eine schräg nach unten, das nächste Mal genau andersherum, Katze als Vorbild nehmen die sich Räkelt und streckt etc.) Bewegungen langsam und bewusst ausführen</li> <li>- Anschließend aufrecht Sitzen oder Stehen und nachspüren: Wie fühlt sich der Körper jetzt an? Fühle ich mich besser, leichter, weiter, geschmeidiger, gelöster?</li> <li>- <u>Dehnen und Gähnen</u>: Beim Räkeln und Strecken noch Gähnen, um die Atemmuskeln zu lockern und die Sauerstoffaufnahme zu erhöhen</li> <li>- <u>Rumpfbeuge</u>, um das Kreuz und den Rücken zu dehnen</li> <li>- <u>„Beckenschaukel“</u>: Hände in die Hüfte aufstützen: Becken kippen und aufrichten, Atem ruhig fließen lassen. Anschließend beim Beckenkippen einatmen und beim Becken aufrichten ausatmen</li> <li>- <u>„Einseitiges Strecken“</u>: Einen Arm nach oben führen, dabei einatmen. Aufrecht sitzen bleiben, Kopf bleibt gerade. Dabei den Bauch nicht hochziehen, sondern zum Bauch hin nach unten einatmen. (Brustkorb und Flanke werden dabei gedehnt) Beim Ausatmen den Arm langsam wieder senken und zum Schluss schwer nach unten hängen lassen. Im Wechsel den rechten und linken Arm heben und senken</li> <li>- <u>„Andreaskreuz“</u>: leichte Grätsche. Beim Einatmen langsam in den Zehenstand erheben und das Gleichgewicht halten. Gleichzeitig beide Arme seitlich nach oben führen, Daumen zeigen nach unten und die Finger sind gespreizt. Ausatmen, dabei langsam und kontrolliert in die Ausgangsstellung senken.</li> </ul> <p>Achtung: Bauch- Rücken und Gesäßmuskeln anspannen und auf eine gerade Haltung achten. Anschließend kann in der Angegebenen Balance 4-5 Atemzüge gehalten werden. Den Atem bis in die Finger- und Zehenspitzen fühlen. Dabei spüren wie die Arme wie Antennen in den Raum fühlen.</p>

		- „Flankenatem“: Leichte Grätsche, einen Arm mit der Einatmung nach oben führen, über den Kopf herüberstrecken und in die Länge ziehen. Dehnung und vertieften Atem wahrnehmen. Mit dem Ausatmen den Arm wieder zurückführen und den Oberkörper wieder aufrichten. 3-4-mal wiederholen, dann nachspüren, die Seiten vergleichen und anschließend auf der anderen Seite wiederholen. Zusätzlich kann die Dehnstellung für 3-4 Atemzüge gehalten werden und der Atem in der gedehnten Seite betrachtet werden.
<b>Ausdauerphase</b>	10-15 Min.	<u>Intervall-Lauf:</u> 1 min. laufen bzw. (schnelles) Gehen -> je nach Belastbarkeit, dann eine min. Gehpause mit Atemübungen. Danach 2 min. laufen bzw. (schnelles) Gehen und anschließend 2 min. Gehpause mit Atemübungen Anschließend 3 min. laufen bzw. (schnelles) Gehen und anschließend 2 min. Gehpause mit Atemübungen Atemübungen für die Gehpause: langsam und ruhig weiter gehen, Arme über die Seite heben beim Einatmen, Arme senken beim Ausatmen; Locker und gelöst gehen, sich dabei strecken und verschiedene Atemimpulse zulassen: gähnen, stöhnen, seufzen, lachen, blasen, pfeifen, singen, summen oder Laute von sich geben, Zwischendurch stehen bleiben und nachspüren
<b>Spielphase</b>	10 Min.	- <u>Kreissspiel:</u> TN schließen die Augen und halten beide Hände nach vorne (Handflächen nach oben zum Erhalt von Tennisbällen) Der ÜL verteilt Bälle (Ballanzahl ca. 40 % der TN-Anzahl) Letzte Ball erhält ein TN, der bereits einen Ball hat → mit geöffneten Augen verteilt er seine Bälle an andere TN. Dabei muss er darauf achten, dass immer ein TN zwei Bälle hat und das Spiel fortsetzen kann <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jeder muss einmal dran sein</li> <li>▪ Förderung der Konzentration, Kameradschaft &amp; Beweglichkeit</li> </ul>
<b>Entspannungsphase</b>	5-10 Min.	Eine Gedankenreise durch den eigenen Körper TN liegen oder sitzen bequem, die Augen sind bei Bedarf geschlossen. Der ÜL liest einen Text vor: Legen Sie sich locker hin. Konzentrieren Sie sich ganz auf sich selbst. Sammeln Sie Ihre Gedanken. <b>Die Arme</b> Wenden Sie nun Ihre Aufmerksamkeit Ihrem rechten Arm zu. Lassen Sie ihn einfach so liegen, wie er jetzt liegt. Nehmen Sie wahr, an welchen Stellen Ihr Arm auf dem Boden aufliegt und wie viel Gewicht er hat. Wie fühlt er sich an? Stellen Sie sich vor, Sie lägen im Sand. Wo sinkt der Arm am tiefsten ein? Wandern Sie nun mit Ihren Gedanken zum linken Arm hinüber. Wie fühlt er sich an im Vergleich zum rechten Arm? Wo liegt er auf? Wo würde er am tiefsten in den Sand sinken? Lassen Sie die Muskeln Ihrer Arme schwer und entspannt nach unten fallen. Zuerst die Unterarme, dann die Oberarme. Nehmen Sie wahr, wie sich das anfühlt.

		<p><b>Der Rumpf</b>          Nun sammeln Sie Ihre Gedanken und wandern Sie damit zum Rumpf. Fühlen Sie, wo Ihre Schultern, Ihr Rücken und Ihr Gesäß am Boden aufliegen und wie schwer sie sind. Lassen Sie sich Zeit. Gehen Sie Ihren Rücken von oben nach unten durch, von den Schultern bis zum Po.          Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Bauch hebt und senkt, wenn Ihr Atem langsam ein- und ausströmt. Lassen Sie Ihren Atem kommen und gehen, ganz wie er es selbst will.</p> <p><b>Die Beine</b>          Lassen Sie Ihre Gedanken jetzt nacheinander in die beiden Beine wandern. Wo liegt das rechte Bein auf dem Boden auf? Wo würde es im Sand einsinken? Und das linke? Lassen Sie auch die Muskeln Ihrer Beine schwer und entspannt nach unten fallen.</p> <p><b>Der Kopf</b>          Nehmen Sie jetzt wahr, wie Ihr Hinterkopf auf dem Boden aufliegt. An welchen Stellen berührt er den Boden? Gehen Sie mit Ihren Gedanken weiter in das Gesicht. Lassen Sie die Gesichtsmuskeln locker wegsinken. Entspannen Sie Stirn, Wangen und Mundpartie.</p> <p><b>Der ganze Körper</b>          Wandern Sie zum Schluss noch einmal langsam von oben bis unten durch den ganzen Körper. Nehmen Sie wahr, wie er sich anfühlt, und genießen Sie die Entspannung.</p> <p>Anschließend die Augen langsam wieder öffnen, Arme und Beine bewegen, zurück ins Hier und Jetzt kommen und langsam in den Stand kommen</p>
<b>Verabschiedung</b>	Ca. 2 Min.	<p>Ggf. Körper nochmal ausschütteln.          Von den TN verabschieden und eventuell eine kleine „Hausaufgabe“ mitgeben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine Übungen mit einem Geschirrhandtuch</li> <li>- Übungen an der Wand</li> <li>- Übungen auf dem Sofa etc.</li> </ul>