

Lehrprobe

Thema: Koordination für Fortgeschrittene

Gruppe: 10 – 12 Erwachsene (30 – 50 Jahre) mit mittlerem Leistungsstand und Vorerfahrungen im Koordinationstraining. Es handelt sich um eine Gruppe von Mountain-Bikern, die im Winter einmal wöchentlich in der Halle ihre Grundlagen insbesondere in den Bereich Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessern wollen. (Anm.: die nachfolgend beschriebene Stunde ist die erste Stunde in diesem Winterhalbjahr, die dem Thema „Koordination“ gewidmet ist. Die Gruppe ist insoweit als „Fortgeschritten“ zu qualifizieren, als dass die behandelten Elemente auch in anderer Form über das Jahr immer wieder geschult werden und bereits im Vorjahr geübt wurden)

Zeit: 60 Minuten: ca. 10 Minuten Aufwärmen; ca. 40 Minuten Koordination mit dem Schwerpunkt im Bereich Gleichgewichtsschulung, z.T. in Kombination mit Kräftigung; ca. 10 Minuten Dehnen und Ausklang.

Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen / Ziel	Organisationsrahmen	Bemerkungen
Einstimmung auf die Stunde Ca. 1 Min.	Begrüßung	Einstimmung auf den Stundenablauf	Teilnehmer (TN) stehen frei im Raum mit Blick zum Übungsleiter (ÜL)	
Aufwärmen Ca. 10 Min.	<ol style="list-style-type: none"> Frei im Raum laufen Berührungsspiel: Frei im Raum laufen. Auf Ansage eines Körperteils (z.B. „linke Hand“, „rechtes Knie“, „beide Schulterblätter“, „Hinterkopf“, „Bauch“, „beide Fußsohlen“, „rechte gegen linke Wade“, „Ferse auf Schulter“ etc.) suchen sich zwei Personen und nehmen Körperkontakt an der jeweiligen Stelle auf; danach weiterlaufen 	<p>Allgemeines Aufwärmen</p> <p>Spezielles Aufwärmen mit Schwerpunkten Reaktion, Koordination, Körperwahrnehmung.</p>	<p>Je nach Zahl der TN auch in halber Halle möglich.</p> <p>Erhöhung der Intensität des Berührungsspiels durch Verkürzung der Zeitabstände der Nennung von Körperteilen</p>	<p>Darauf achten, dass TN nicht nur außen im Kreis laufen.</p> <p>Hinweis, dass Berührungen <u>kontrolliert</u> und <u>vorsichtig</u> erfolgen (nicht bspw. mit Kopf zusammenprallen)</p>

	<p>3. Übergang vom langsamen Lauf über Hopserlauf, Seitwärtslauf, Lauf mit gekreuzten Beinen zum Gehen; dabei Übungen zur Mobilisation: verschiedene Formen des Armkreisens (links / rechts vorwärts / rückwärts, gegenläufig, beidarmig vorwärts / rückwärts), Ferse an den Po, Ausfallschritte auf jeden 3. Schritt, Oberschenkel an Brust ziehen</p>	<p>Mobilisation und Einstimmung auf Hauptteil</p>		<p>Bei Ausfallschritt auf Oberschenkel abstützen; bei Oberschenkel an Brust gebeugtes Bein unter Knie fassen; jeweils im Oberkörper gerade bleiben</p>
<p>Hauptteil Ca. 40 Min.</p>	<p>Vorbereitende bzw. einstimmende Übungen zur Schulung des Gleichgewichts auf stabiler Unterlage (Hallenboden):</p> <p>1. Schulterbreit stehen und geraden Körper nach links, rechts, vorne, hinten verlagern. Kreise beschreiben und dabei im Lot bleiben.</p> <p>2. Einbeinstand links, danach rechts</p> <p>3. Einbeinstand links mit geschlossenen Augen, danach rechts</p>	<p>Die Übungen des Hauptteils folgen den Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vom Bekannten zum Unbekannten • Vom Leichten zum Schweren • Vom Einfachen zum Komplexen <p>Körperwahrnehmung, Statische Stabilität, Gleichgewichtsfähigkeit; Training Stabilisatoren</p>	<p>In Blockaufstellung in der Halle verteilen.</p> <p>TN müssen ausreichend Platz haben.</p> <p>Alle Teilnehmer holen sich einen Gymnastikball, eine Matte sowie einen Aero-Step</p>	<p>Korrekturen nach Bedarf; <u>dabei immer wieder Hinweis auf gleichmäßige Atmung.</u></p> <p>Folgende allg. Hinweise sind ergänzend hilfreich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • einen Punkt auf dem Boden fixieren • Gesäß- u. Bauchmuskulatur anspannen (Anm.: Bringt deutlich Stabilität) • Beine leicht gebeugt; keine Überstreckung • Rücken und Kopf gerade; Brustbein angehoben Schultern tief u. entspannt <p>Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt; die drei Punkte des Fußes (Großzeh-, Kleinzeh- und Fersenballen) komplett auf dem Boden.</p>

	<p>4. Einbeinstand; das andere Bein hin und her schwingen, dazu die Arme bewegen (in Kreuzkoordination und Passgang); danach Seite wechseln</p> <p>5. Einbeinstand; mit dem anderen Bein Achten schreiben – in beide Richtungen; danach Bein wechseln</p> <p>„Fortgeschrittenen-Übungen“ auf instabiler Unterlage:</p> <p>1. Mit beiden Beinen auf Aero-Step steigen und Balance halten. Danach nach vorne absteigen</p> <p>2. Beidbeinig auf Aero-Step stehen und abwechselnd die Last auf Vorderfuß und Ferse.</p> <p>3. Mit geschlossenen Augen beidbeinig auf Aero-Step stehen.</p> <p>4. Wie 3. und versuchen, abwechselnd die Last auf Vorderfuß und Ferse zu verteilen.</p> <p>5. Einbeinstand links auf dem Aero-Step, danach auf rechtes Bein wechseln.</p> <p>6. Einbeinstand links; das andere Bein nach vorne und hinten schwingen; danach rechts</p> <p>7. Im Einbeinstand links mit dem rechten Bein Achten in die Luft schreiben. Zunächst von innen nach außen und dann von außen nach innen. Im Anschluss Bein wechseln</p>	<p>Körperwahrnehmung, Statische Stabilität, Gleichgewichtsfähigkeit; zugleich Stabilisatorentraining</p> <p>Statische Stabilität, Gleichgewichtsfähigkeit; zugleich Stabilisatorentraining</p>	<p>Aero-Step (alternativ und vom Schwierigkeitsgrad her ein wenig leichter: Gymnastikmatte, ggf. mehrfach gefaltet)</p>	<p>Korrekturen: Wie steht Ihr? Fuß komplett auf dem Boden? Sprunggelenk stabil? Atmung gleichmäßig?</p> <p>Arme dürfen mithelfen. Allg. Hinweise zur Haltung u. Atmung wiederholen.</p> <p>Übungen ggf. mehrfach wiederholen</p> <p>Die Arme seitlich längs neben dem Körper; die Handflächen zeigen dabei nach vorne; ggf. mit den Armen ausbalancieren.</p> <p>Hinweise zur Haltung und Atmung wie oben</p>
--	---	--	---	---

	<p>8. Ein Partner auf Aero-Step; der/die andere soll ihn/sie durch kleine Impulse an Schultern, Oberarmen, Rücken und Becken aus dem Gleichgewicht bringen; anderes Bein ebenfalls; danach Partnerwechsel</p> <p>6. Ein Partner auf Aero-Step; der/die andere wirft aus etwa 2 m Entfernung einen Gymnastikball auf unterschiedliche Positionen zu (mittig, links, rechts, über Kopf, ...); danach Partner wechseln</p> <p>7. Kleine Kniebeugen (Squats) in beidbeinigem Stand (8 x, dann in der Beugstellung 8 kleine Bewegungen und erneut 8 große Bewegungen)</p>	<p>u. Antizipationsfähigkeit</p> <p>Gleichgewichtsfähigkeit, Stärkung vorderer Oberschenkel, Gesäß und unterer Rücken</p>		<p>Die Beine im Kniegelenk beugen und gleichzeitig das Gesäß weit nach hinten schieben (max. 90° im Kniegelenk); der Rücken ist gerade, die Arme bewegen sich gestreckt nach vorne; das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt; Atmung nicht vergessen</p> <p>Daumen nach oben; gleichmäßig atmen</p>
	<p>8. In Stand ein Bein nach hinten gestreckt anheben und beide Arme nach vorne führen (kleine Standwaage). Beide Schultern tief und „hackende“ Bewegungen mit den Armen</p> <p>9. Vierfüßlerstand, Knie auf aufgerollter Matte / Unterarme auf Aero-Step. Linken Arm u. rechtes Bein heben, bis Körper eine Linie bildet. Spannung für einige Sekunden halten, dann Seite wechseln (3 x)</p> <p>10. Crunches auf dem längs ausgerichteten Aero-Step</p>	<p>Gleichgewichtsfähigkeit, Kräftigung Rückenmuskulatur</p> <p>Gleichgewichtsfähigkeit, Kräftigung Rücken- und Gesäßmuskulatur</p> <p>Kräftigung gerade Bauchmuskulatur</p>		<p>Rücken auf Aero-Step; Beine sind schräg angestellt und hüftbreit geöffnet. Kopf und Schultern leicht abheben und</p>

				Oberkörper langsam aufrollen; danach langsam abrollen; Körperspannung behalten und Kopf auf dem Boden nicht ablegen; gleichmäßig atmen.
Ausklang Ca. 10 Min.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Auf die Fersen setzen und eng zusammenrollen; Stirn auf die Matte und Arme neben den Rumpf auf den Boden legen 2. Auf das Gesäß setzen, ein Bein ausstrecken, das andere angewinkelt darüber schlagen und mit den Armen vor die Brust ziehen; danach Bein wechseln 3. In Rückenlage ein Bein angewinkelt, das andere Bein ausgestreckt mit den Händen zur Brust ziehen, dann das angewinkelte Bein auf dem Boden ausstrecken 4. Im Sitzen die Beine gestreckt weit grätschen. Mit gestrecktem Rücken die Hände auf dem Boden nach vorne schieben 5. Im Einbeinstand zunächst sicher stehen, dann den anderen Fuß hinter dem Po hochziehen. Das Becken nach vorne schieben („Hüfte strecken“). Anschließend anderes Bein. 6. Im Stand ausgestreckte Arme mit den Handflächen nach oben nach hinten strecken 7. Im Stand das Kinn nach vorne auf die Brust sinken lassen. Schultern entspannen und Arme seitlich entspannt 	<p>Dehnung/Entspannung der Rücken- und Gesäßmuskulatur</p> <p>Dehnung Gesäßmuskulatur</p> <p>Dehnung rückwärtige Beinmuskulatur</p> <p>Dehnung Adduktoren</p> <p>Dehnung Hüftbeuger u. vordere Beinmuskulatur</p> <p>Dehnung Brustmuskulatur</p> <p>Dehnung Nackenmuskulatur</p>	Auf ausgerollter Gymnastikmatte	<p>Ruhig und gleichmäßige Atmung nicht vergessen.</p> <p>Das Bein kann knapp unterhalb des Knies, an der Wade, oder – sofern beweglich genug – in der Ferse gegriffen werden; Gesäß bleibt auf der Matte.</p> <p>Keinen Rundrücken; Beugung von der Hüfte aus</p> <p>Die Hüfte darf nicht gebeugt sein. Alternativ kann die Übung auch im Liegen in Seitwärts- o. Bauchlage durchgeführt werden</p> <p>Beine leicht gebeugt; gerade stehen bleiben und nicht in den Rücken fallen.</p>

	<p>am Körper hängen lassen</p> <p>8. Im Stand den Kopf nach links absenken. Dabei den geraden rechten Arm nach unten drücken. Hand ist angewinkelt, so dass Handfläche in Richtung Boden zeigt; anschließend andere Seite</p> <p>9. Zum Abschluss 2 - 3 Atemübungen ähnlich Tai Chi im Stand</p> <p>10. Feed-back und Verabschiedung</p>			<p>Spannung muss in der Halsmuskulatur zu spüren sein. Falls nicht, Hand weiter nach unten drücken.</p>
--	--	--	--	---