

Lehrprobe

Thema: Körperwahrnehmung

Gruppe: 40+, die sich bisher wenig bewegt und insofern auch nur wenig Körperbewusstsein haben.

Zeit: 60 Minuten: ca. 10 Minuten Aufwärmen, ca. 40 Minuten Körperwahrnehmung mit dem Schwerpunkt im Bereich taktile Wahrnehmung, ca. 10 Minuten Dehnen und Entspannung.

Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen / Ziel	Organisationsrahmen	Bemerkungen
Einstimmung auf die Stunde Ca. 1 Min.	Begrüßung und Erklärung des Stundenschwerpunktes	Einstimmung auf den Stundenablauf	Teilnehmer (TN) stehen frei im Raum mit Blick zum Übungsleiter (ÜL)	
Aufwärmen Ca. 10 Min.	Durcheinander durch die Halle gehen. Gangarten wechseln: schnell, langsam, kurze/lange Schritte, mit/ohne Armeinsatz (ähnlich Walking), nur auf den Fußspitzen, Ausfallschritte, z.T. mit Schulterkreisen, div. Formen des Armkreisens (vorwärts, rückwärts, beidarmig vor und zurück, ...), Seitwärtsgang, Rückwärtsgang	Vom Leichten zum Schweren Vom Einfachen zum Komplexen	Je nach Zahl der TN auch in halber Halle möglich.	
Hauptteil Ca. 40 Min.	1. Durcheinander durch die Halle gehen. TN sollen sich selbst verschiedene Fragen beantworten, z.B. „Wie geht es mir?“, „Wie ist meine Körperhaltung?“, „Wie ist mein Tempo?“ ...			Alle Übungen können je nach Teilnahme / Mitarbeit der TN ausgeweitet o. verkürzt werden. ÜL stellt Fragen zur Körperwahrnehmung

	<p>Fragen nach dem Befinden der einzelnen Körperteile (Füße, Beine, Knie, Hüfte, Brustkorb, unterer/oberer Rücken, Hände, Arme, Schultern, Nacken, Kiefer, Kopf)</p> <p>TN sollen verschiedene Stimmungen durch ihren Laufstil ausdrücken (fröhlich, stolz, bedrückt, traurig, überarbeitet, müde)</p>	<p>Von unten nach oben</p>		<p>Evtl. Hausaufgabe an TN, ihre eigene Körperhaltung zu beobachten und mit den gemachten Erfahrungen abzugleichen bzw. die Frage zu beantworten, wie das psychische Befinden die eigene Körperhaltung beeinflusst.</p>
	<p>2. Bewusstes Stehen</p> <p>Drei Punkte des Fußes wahrnehmen (Ferse, Großzehen-, Kleinzehenballen), Gewichtsverlagerung auf rechten/linken Fuß, innen/außen, vorne/hinten; evtl. dabei die Augen schließen; Füße innen/außen rotiert; Kniestellung leicht gebeugt/durchgestreckt; verschiedene Beckenstellungen; Brustbein gehoben/gesenkt; Schulter hochgezogen/locker nach unten; versch. Kopfhaltungen</p>	<p>Vom Leichten zum Schweren</p> <p>Ziel: TN sollen sich die ideale Haltung bewusst machen.</p>		<p>Beide Füße hüftbreit parallel, Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, Schultern locker, Atmung beachten</p>
	<p>3. Einbeinstand rechts/links, danach mit geschlossenen Augen (ggf. mit Partner)</p>	<p>Finden des Gleichgewichtes (vestikuläre Wahrnehmung)</p>		<p>Partnerübung</p>
	<p>4. Zehenübungen</p> <p>Zehen spreizen, krallen, einzeln anheben; verschiedene Gegenstände mit den Zehen aufheben/bewegen (Tuch, Seil, Theraband, Bleistift, Murmeln), z.B. eine Acht mit dem Seil</p>	<p>Ziel: Was kann ich mit meinen Zehen machen/wie missachtet sind sie im Alltag?</p>	<p>Materialien: Pro Person: Tuch, Seil, Theraband, Bleistift, Murmeln, Igelball</p>	<p>Barfuß im Stehen, hüftbreit, Knie leicht gebeugt</p>

	<p>legen.</p> <p>5. Igelball unter dem Fuß rollen (beide Seiten).</p> <p>6. Barfußstraße: den Partner, der die Augen geschlossen hat, über verschiedene Untergründe führen (dicke Matte, Turnmatte, Aerostepp, Seile, Therabänder, Teppichfliesen, Bierdeckel)</p> <p>7. Zahlen malen / Finger spüren Im Stehen dem Partner mit dem Finger eine Zahl auf den Rücken malen. Dieser muss die Zahl erspüren. Im Stehen dem Partner mit einer unterschiedlichen Anzahl an Fingerspitzen Druck auf dem Rücken ausüben. Dieser muss die Anzahl der Finger erspüren. Anschließend wechseln.</p> <p>8. Rückenübung Partner sitzen Rücken an Rücken. Einer fängt an, Bewegungen mit dem Oberkörper zu machen. Der andere muss diese erspüren und folgen, so dass die Partner sozusagen zusammengeklettet sind.</p> <p>9. Pizza backen TN stehen im Kreis, drehen sich nach rechts oder jeweils zwei Partner sitzen hintereinander. Der hintere backt auf dem Rücken des Vordermannes eine „Pizza“, indem auf dem Rücken Teig geknetet, dieser ausgerollt und</p>	<p>Vorher-/Nachhergefühl</p> <p>Taktile Wahrnehmung Untergrund</p>	<p>dicke Matte, Turnmatte, Aero-Step, Seile, Therabänder, Teppichfliesen, Bierdeckel</p> <p>Gymnastikmatte</p>	<p>Partnerübung</p> <p>Partnerübung</p> <p>ÜL gibt Anweisungen, welche Zutaten</p>
--	---	--	--	--

	anschließend mit unterschiedlichen Zutaten belegt wird (für jeden Belag ist eine andere Berührung erforderlich)			
Dehnen und Entspannung Ca. 10 Min.	1. Dehnen der 5 Pflichtdehnbereiche Dehnen Muskulatur vorderer Oberschenkel im Stehen. TN stehen auf einem Bein und ziehen den anderen Unterschenkel hinter dem Po hoch (rechts/links). Ggf. mit freier Hand an Wand abstützen. Dehnen rückwärtiger Beinmuskulatur (rechts/links) im Stehen mit vorgestelltem Bein. Dehnen der Adduktoren in der Hocke (rechts/links) Dehnen des großen Brustmuskels. Arme in U-Form nach hinten führen. Dehnen der seitlichen Hals- und der Nackenmuskulatur im Stehen.			
	2. Igelballmassage TN stehen im Kreis, drehen sich nach rechts und massieren mit dem Igelball den Rücken des Vordermannes.			Mit der flachen Hand kreisende Bewegungen; nur auf der Muskulatur entlang rollen