

Phase / Zeit in Min.	Inhalt (Übungen)	Methodische Maßnahmen/Ziel	Organisation (Geräte, Material...)	Bemerkungen
I. Forming-Warming Up Σ ca. 20 - 25	„Ankommen“ und Begrüßen, auch Eigenvorstellung, Kursziele und Stundenablauf kurz erläutern	„Ankommen“ und Einstimmen auf den Kurs / die Stunde	TN stehen im Kreis	Fragen? Hilfestellung anbieten
Ca. 5 Min.	„ Gruppen-Aufstellung “: ...im Halbkreis in 3 Gruppen (A,B,C) zur Frage: Wie sportlich aktiv bin ich durchschnittlich in den letzten 2 Jahren gewesen? A: Mache gar kein Sport bis nur ganz wenig! B. Mache meist 1 – 2 mal die Woche mindestens je 1 Std. Sport C. Mache mehr als 3 mal die Woche mindestens je 1 Std. Sport Kurze Auswertung mit Namen und Aktivitäten für Alle.....	Leistungsstand der TN erfragen und kennenlernen (...später auch beobachten)	Beschriftung A,B,C Gruppen... TN stehen im Halbkreis in 3 Gruppen	
Musik Ca. 10 Min.	Alle walken zügig: 1. bei Begegnung mit anderen TN beide Hände gegeneinander klatschen und seinen Namen nennen..... 2. bei Begegnung mit TN Rumpf beugen, mit den Händen kurz den Boden antippen..... 3. bei Begegnung mit TN Rücken an Rücken stellen, jeder dreht sich nach rechts um 90 ° Hände klatschen..... und andere Seite (links 90°) Hände klatschen..... dann alle bleiben an einer Stelle stehen: Namensball Ein Ball wird einmal durchgereicht, jeder nennt dabei seinen Namen. Alle müssen sich (!) den Namen der TN merken, von dem sie den Ball bekommen und zu dem der Ball weiter gegeben wird (Reihenfolge). Danach bewegen sich alle (moderates laufen) in der Halle „kreuz und quer“ und werfen sich in derselben Reihenfolge (wie vorher) den Ball zu. Später dann auch mehrere Bälle im Spiel (situativ).....	Kennenlernen und Bewegung Erste Namen kennenlernen und Aufwärmen: Arme, Beine, Schultern, Rumpf: Gelenke mobilisieren, Muskeln wärmen, Herz-Kreislauf-System aktivieren	Musikanlage, CD- ABBA - POP TN bewegen sich frei im Raum Mehrere Gymnastikbälle Musikanlage, CD- ABBA - POP	
Musik Ca. 5 Min.	Plauder-Paar-Lauf: Paarbildung mit Memorykarten.... Alle Paare laufen die gleiche Rundstrecke; Ein Lauf mit der Aufgabe einander möglichst viel (zu zweit) zu erzählen (Schule, Freizeit, Hobbies, u.a....) ... bei Musikstopp (situativ): alle bleiben Stehen, der rechte Partner geht 3 (2er-Gruppen vor....somit neuer Partner), dann neue Runde....., situativ Stop, der linke Partner geht 2 (2er-)Gruppen zurück.....	Kommunikation und Bewegung Jeder kennt nun mind. 2 Namen, jetzt geht es darum auch mehr über die TN zu erfahren... und weitere Namen kennenzulernen.	Memorykarten Musikanlage, CD- ABBA - POP TN laufen paarweise Rundkurs	

II. Hauptteil Σ ca. 20 - 25		Interaktionsspiele zum Abbau von Berührungängsten und Aufbau des Miteinanders (Gruppendynamik - Kontakt zu Mitspielern), weiteres kennenlernen, Fitness-Übungen, Spaß und Abwechslung vom Alltag...		Was soll das Spiel bewirken? Was ist der Anlass? Was erwarten die TN vom Spiel?
Ca. 6 Min.	Gruppenjongleure: Kleingruppenbildung: Alle stellen sich von A-Z nach Vornamen in einer Linie auf....dann Abzählen nach Gruppen (3er, 2er, 1er..) Ein Luftballon je Kleingruppe: 4 – 6 TN halten sich an den Händen im Kreis. Aufgabe: ein Luftballon muss solange wie möglich in der Luft gehalten werden, ohne dass die Kette getrennt wird, oder der L. den Boden berührt. Welche Kleingruppe jongliert am Längsten? (Variation: ...nur noch mit Kopf und Schulter jonglieren)	Vom Leichten zum Schweren! Kleingruppenbildung per Zufall, Vermeidung des Aussortierens, von Präferenzen oder von Außenstehenden bzw. „Rudel“-bildung, Schwerpunkt: Kooperation, Wahrnehmung, Geschicklichkeit	Luftballons TN stehen in 3 - 4 Kleingruppen im Kreis	
Ca. 8 Min.	Reifen: Zuerst: Erster Kontakt Reifen?mal auf der Stelle drehen..... dann den Reifen neben dem Körper vorwärts durch die Halle rollen.... wer mag, mal kurz die Fußspitze des reifennahen Beines durch den Reifen zur anderen Seite (Bodentipp) und sofort wieder zurückziehen..... Auch Seite wechseln Spiel 1: Alle TN haben einen Reifen und verteilen sich in der Halle kreuz und quer.... Alle Reifen werden auf der Stelle gedreht und nun bewegen sich alle durch den Raum mit der Aufgabe, dass alle Reifen die gesamte Spielzeit über sich drehen müssen.... Ein Reifen darf nicht zweimal hintereinander von dem selben TN gedreht werden. (Variationen: Seitwärtslaufen, Rückwärts.....Anfersen etc... situativ) Spiel 2: Kreisauflistung: alle TN haben einen Reifen vor sich stehen, nun werden alle Reifen auf der Stelle gedreht, ich rufe eine Zahl und die Richtung (rechts, links)..... alle müssen sich sofort entsprechend zum neuen Reifen bewegen.	Vom Leichten zum Schweren! Bewegung und Training der Koordinativen Fähigkeiten! Auch die Seiten wechseln und Starke-Schwache Seite erkennen! Zwei Spiele als Gruppenarbeit... Teambildung/Kooperation!	Reifen TN bewegen sich frei im Raum TN bewegen sich frei im Raum TN stellen sich im Großkreis auf	Dysbalancen? Der Leistungsstand der TN und das Gruppenverhalten wird weiter beobachtet! Auch bei gutem Spiel loben!

<p>Ca. 10 Min.</p>	<p>Biathlonspiel: Spielvorbereitung: Mit Kegeln wird der Parcours in der Halle aufgebaut.... ein Äußerer Kreis und ein Innerer Kreis. Vor den Basketballkörben wird je ein Gymnastikball abgelegt. Es werden 2 Teams gebildet. Innerhalb der Teams werden nun Paare gebildet, je Paar gibt es einen Läufer und einen Werfer.</p> <p>Start: Jeder Läufer kreist eine Runde des Außenkreises, der Werfer wartet am Wurfpunkt..... wird dann vom Läufer abgeklatscht und muss den Gymnastikball durch den Basketballkorb werfen. Bei Treffer, startet das nächste Läufer - Werfer Paar usw. bis alle durch sind..... Wenn der Ball nicht durch den Korb trifft..... muß der Läufer eine Strafrunde (kleiner Innerer Kreis) laufen, den Werfer erneut abklatschen und nächster Wurfversuch..... (maximal 2 Strafrunden), dann startet ggf. auch ohne Wurftrichter das nächste Mannschaftspärchen.....</p>	<p>Teambildung mit Farbkarten per Zufall (blau-gelb, rot-grün): Vermeidung des Aussortierens, von Präferenzen oder von Außenstehenden bzw. „Rudel“-bildung; Teamspiel in 2 Teams (paarweise) mit „Tempo“ und „Geschicklichkeit“ Effekt. Ideal je Paar ein Tempomacher (Auspowern wer mag?) und ein Werfer (Geschicklichkeit).... unterschiedliche Fähigkeiten der TN ergänzen (!) sich als Paar! Paarbildung erfolgt Team Intern! Kooperation, Kommunikation, Integration der verschiedenen (Stärken) TN, Bewegung und Geschicklichkeit</p>	<p>Mindestens 24 Kegel, 2 Gymnastikbälle</p> <p>Farbkarten (rot, blau, gelb, grün) zur Team-bildung. TN in zwei Teams je paarweise an den Startpunkten, Diagonal in der Halle versetzt.</p>	<p>Teamverhalten einzelner beobachten</p>
<p>III. Dehnen Σ ca. 8 Min.</p>	<p>Vodere Schenkelmuskulatur (Quadriceps f. – Kniestrecker): Gerader Stand, erstes Bein geht nach hinten hoch und wird von der Hand Richtung Gesäß gezogen, Knie nahe zusammen; Po und Bauch sind fest angespannt – Wechsel</p> <p>Hintere Oberschenkelmuskulatur): Stelle das linke Bein weit vor, mit dem rechten Bein in die Rumpfbeuge, Rücken gerade halten, linkes Bein gestreckt halten und die Fußspitzen hoch ziehen – Wechsel</p> <p>Schenkelanzieher (Addukoren): Breite Grätschstellung, waagerechter Oberkörper, Körper auf eine Seite verlagern (Aufzug), Standbein gebeugt, anderes Bein lang gestreckt, Hände stützen auf dem Oberschenkel ab – Wechsel</p> <p>Großer Brustmuskel (pectoralis major): Seitlich an die Wand stellen, Arm an der Wandseite im Ellbogen anwinkeln 90°, Ellbogen in Schulterhöhe hinter dem Körper, Arm</p>	<p>Pflichtdehnbereiche beachten und sportsspezifische Ergänzungen!</p> <p>Dosierung der Übungen auch Selbstverantwortung der TN;</p> <p>Dehnen nur soweit wie es schmerzfrei möglich ist.</p> <p>Atmung ruhig und gleichmäßig, ohne die Luft anzuhalten.</p> <p>Jeweils ca. 20 Sek.</p> <p>Qualität geht vor Quantität!</p>	<p>TN stehen frei im Raum, Sichtkontakt zu ÜL!</p>	<p>Pflichtdehnen Immer: Vorderer und Hinterer Oberschenkel, Adduktoren, Brustmuskeln, Nackenmuskeln (zzgl. sportsspezifische..... Wadenmuskeln, Bauchmuskeln, Gesäßmuskel...)</p> <p>Korrigieren, auch rumgehen..</p>

	<p>bis zur Schulter fest an der Wand (konstant!), ebenso Handinnenfläche, drehe nun den Oberkörper langsam von der Wand weg – Wechsel</p> <p>Oder: Arme in Schulterhöhe angewinkelt, nach hinten ziehen, bis im Brustbereich die Dehnung spürbar ist. Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule, die Handflächen nach oben</p> <p>Nackenmuskulatur (Oberer Teil des Kapuzenmuskel): Füße stehen hüftbreit, weiche Knie, Kopf seitlich in Richtung Schulter ziehen, evt. mit Hand vorsichtig (!) mitziehen, die entgegengesetzte Schulter zieht nach unten in Richtung Boden – Wechsel</p>			Immer beide Seiten!
<p>IV. Entspannung</p> <p>∑ ca. 8 Min.</p> <p>Musik</p>	<p>Igelballmassage: Technik: Igelball mit der flachen Hand führen, kleine kreisenden Bewegungen. Druck auf den Ball orientiert sich am Empfinden des Partners. Generell nur Muskeln massieren, keine Gelenke und keinesfalls die Wirbelsäule (WS), also entweder rechts oder links von der WS, nie in der Mitte! Nur die Schultern, Rücken und Arme massieren. Jeder TN nimmt sich einen Igelball, Gruppe steht im Kreis, alle drehen sich nach rechts und jeder massiert seinen Vordermann/-frau..... nach ca. 4 Min. stopp..... alle drehen sich um 180° und massieren nun Ihren neuen Vordermann/-frau ... wieder ca. 4. Min.</p>	<p>TN stehen im Kreis dicht nebeneinander.</p> <p>... gut zum Einstieg geeignet (1. Ustd. neue Gruppe), da noch kein direkter Körperkontakt entsteht.</p>	<p>Igelbälle Musikanlage, CD – Loreena Mc Kenneett 1 Titel 4:07 2 Titel 6:07</p>	
Zum Schluß	Verabschiedung..... und Handout (wer mag?)		Handout Kopien	