SATUS-PRAXIS esa erwachsenensport schweiz sport des adultes suisse sport per gli adulti svizzera ,	*DATUM: 31. März 2019* *Ressort: esa* *Autor/in: Doris Jehli*	SATUS der Sportverband

Thema:	Vielfältiges Unterrichten – individuelle Lehrmethode „Stationentraining“: Gleichgewicht und Beweglichkeit
Ziel:	Die esa -Teilnehmenden (TN) lernen die Aspekte der individuelle Lehrmethode Stationentraining kennen und können diese praxisorientiert beim Thema Gleichgewicht und Beweglichkeit anzuwenden.

Gleichgewicht und Beweglichkeit

Aufwärmen

5 min einwärmen mit Mani Matter

Hauptteil

6 Posten sind zu erledigen, wenn jeweils die Übung gemacht ist, weitergehen (ca. 35min). Ca 4 Pers. je Posten Besonderes; Posten 6 erst am Schluss. Ist eine Gruppenarbeit

Posten 1

Thema: Beweglichkeit (Sozialform Paarform und Gruppe)

- **Hula Hope im Kreis weitergeben:** Die Gruppe steht im Kreis und hält sich die Hände. Ein Hula Hopp-Reifen wird in die Runde gehängt. Er muss einmal die Runde machen ohne das jemand aufhört die Hand vom Nachbarn zu halten. Die Mitspieler müssen geschickt versuchen z.B. erst den Reifen über den Kopf zu legen und dann mit den Füßen durchzusteigen.

- **Achterball:** Wie? Zu zweit Rücken an Rücken im Abstand. Beide drehen den Oberkörper nach links und übergeben einen Ball hinter dem Rücken dem Partner (oder klatschen mit den Händen ab). Anschliessend auf die rechte Seite. Der Ball beschreibt so eine Acht um die zwei Personen. Wozu? Rumpfbeweglichkeit. Variation: Beide drehen sich auf dieselbe Seite.

- **Auf und ab**: Wie? Zu zweit Rücken an Rücken im Abstand von ca. einem Meter. Die zwei Personen übergeben einander einen Ball zwischen den Beinen hindurch und über ihre Köpfe hinweg. Nach zehn Durchgängen Richtungswechsel. Wozu? Verbesserte Beweglichkeit der hinteren Oberschenkel-, Rücken-, Brust- und Bauchmuskulatur. Variation: Ohne Ball mit in die Hand klatschen.

- **Knoten lösen**: Wie? A und B stehen sich gegenüber und geben sich die Hände. Beide steigen mit einem Fuss auf derselben Seite über einen Arm, machen eine ganze Drehung nach aussen, ohne die Hände loszulassen (diese werden über den Kopf auf die andere Seite geführt). Sobald sie sich wieder gegenüberstehen, wird das andere Bein «ausgeschlauft» und der Knoten gelöst.
  Wozu? Verbesserte Rumpf-, Bein- und Oberkörperbeweglichkeit.

- **Gemeinsam absitzen und aufstehen**
  Rücken an Rücken: dabei runter und wieder rauf. Könnt ihr sitzen und aufstehen?

Posten 2

Einzel Theorie lernen, warum? (Sozialform: individuell lesen und zusammen Blatt ausfüllen, Lösung hinten)

Den gleichen Lerninhalt auf verschiedene Art und Weise erleben bzw. erlernen …

Jede und jeder in seinem Tempo und nach seinen persönlichen Bedürfnissen …

Auftrag
Vor- und Nachteile Stationstraining
Denkt an eure Sportart. Kommt das in Frage? Warum? Warum nicht?

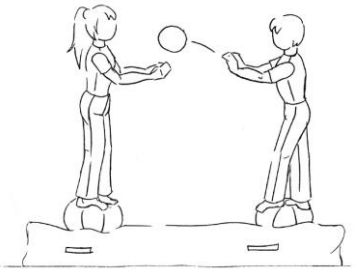
Posten 3
Gleichgewicht (individuelle)

Material: zusammengerollte Gymnastikmatte, und Rolle und Brett (Sypoba)

- langsame Kniebeugen, Matte quer, Füsse darauf ohne, dass die Fersen den Boden berühren
- stabilisieren und bewegen: Matte quer, Füsse hintereinander, nun nach links und rechts kippen. Variation: einbeiniger Stand
- Luftmalen, Füsse hintereinander auf der Matte, Hände zusammen und mit grosser Bewegung den Namen in der Luft schreiben
- Ausfallschritt, wenn die Matte längs ist. Ein Fuss auf der Matte, der andere auf dem Boden. Dieses Knie geht nun zum Boden. Wechseln nicht vergessen
- Flieger auf der Matte

Posten 4
Gleichgewicht (Partnerformen)

Material: Dicke Matte und Medizinball, grosser Gymnastikball



Dicke Matte

- Tief und hoch gehen (Ausfallschritt: Tief und hoch gehen. Variante: Springen mit Beinwechsel. Variante: Auf einem Bein.
- Zusätzlich auf der Matte auf den Medizinball stehen (vw, rw und sw marschieren.)
  Vorher nur auf Medizinball stehen
  Vielleicht könnt ihr euch nun noch einen Ball zuwerfen?

Gymnastikball

- Versuche darauf zu knien oder sogar stehen
- Wer kann sich gegenseitig Bälle zuwerfen?
- Wer kann stehen und werfen?

Posten 5

Beweglichkeit (individuell)

Aus der Grätschstellung einen Ball in einer Acht um den linken und rechten Fuss rollen. Dabei immer auf die entsprechende Seite tief gehen (Knie beugen). Die Füsse haben festen Stand und heben nicht ab. Variation: Ball in der Luft oder prellend.

Im Grätschsitz einen Stab oder Ball zwischen den Beinen nach vorne und zurück oder von einem Fuss zum anderen rollen. Auf einen geraden Rücken achten.

Sitz auf den Fersen. Möglichst weit zurücklehnen, mit den Armen aufstützen und das Becken von den Fersen abheben und nach oben drücken (Gesäss anspannen).

Stand auf einem Bein. Mit dem Schwungbein grosse Achterschlaufen mit maximalem Bewegungsumfang ausführen.
Bemerkung: Korrekte Haltung bewahren. Dynamische Formen müssen kontrolliert ausgeführt und im Bewegungsradius langsam bis ans Maximum gesteigert werden

Posten 6

Thema: Gelichgewicht und Beweglichkeit (Team)

10 min Gruppenposten (Sozialform Team)

Aufgabe; eine Volleyballlänge, 8 Geräte, 3x gwagliger Untergrund, 2x min 1m Höhe, alle müssen am Schluss gemeinsam, indem man sich berührt, darüber laufen

Abschluss

10 min Plenum: vor- und Nachteile Stationstraining

Ein «roter Faden» oder eine «Sanduhr» (Seilspringen, Sprungschule) dient zur Organisation der Runden. Dadurch sind die Gruppen autonom und der Leiter verfügbar! (Keine Zeitmessung oder unnütze Hintergrundmusik!)

Literatur

www.mobilesport.ch, Sensomotorisches Training
www.mobilesport.ch 5/07, Beweglichkeit
esa Unterlagen «Vielfältiges Unterrichten», 2017
Physis, J&S Broschüre BASPO
bfu, Training zur Sturzprävention