

Stundenverlaufsplan - Datum:

Leitung:	Name des Übungsleiters
Thema:	Übungen zur Stabilisation und Mobilisation des Schulter-Arm-Bereiches
Intention:	Vermittlung funktioneller Bewegungsformen unter besonderer Berücksichtigung motivationaler Bestimmungsmerkmale.
Dauer:	60 min.
Materialien:	<ul style="list-style-type: none">- Musikanlage- Pro Teilnehmer ein Hocker bzw. ein Pezzi-Ball, ein Gymnastikstab, ein Handtuch, eine Gymnastikmatte
Bemerkung:	<ul style="list-style-type: none">- Die Übungseinheit ist für eine „geschlossene“ Gruppe, konzipiert, die sich bereits in mehreren vorangegangenen Übungsstunden kennen gelernt hat. Dies ist aus Sicht der methodischen Steigerung erwähnenswert, da die Erwärmungsphase nicht in Form einer Individualübung, sondern als Kleingruppen- bzw. Partnerübung durchgeführt wird.- Die Übungen zur Verbesserung der Mobilisation sind immer so konzipiert, dass nach der Grenze der aktiven Beweglichkeit auch die Grenze der passiven Beweglichkeit erreicht werden soll.- Die Dauer der Stabilisationsübungen beträgt jeweils ca. 7 – 8 Sekunden.- Die Dauer der Mobilisationsübungen beträgt jeweils bei ca. 30 – 40 Sekunden. Die Dauer der abschließenden Entspannungsübung beträgt jeweils ca. 2,5 – 3 Minuten.
Hinweis:	<ul style="list-style-type: none">- Folgend wird/werden der Übungsleiter „ÜL“ und die Teilnehmer „TN“ genannt.- Die unter Organisation und Meth.-Did. Kommentar in „“ dargestellten Formulierungen entsprechen weitestgehend den im Unterricht verwendeten Äußerungen.

STUNDEN- AB- SCHNITT/ DAUER	ZIELE	INHALT	ORGANISATION	METH.-DID. KOMMENTAR
<u>Begrüßung:</u> ca. 2-3 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontakt herstellen, Kennen lernen von ÜL und TN 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurze Vorstellung der Person des ÜL. • Erläuterung inklusive Intention des Stundenverlaufes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Frontalaufstellung: TN stehen je nach Anzahl in einer Reihe (bis ca. 10 TN) bzw. in einem Halbkreis (ab ca. 11 TN) frontal dem ÜL gegenüber. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hinweis darauf, dass Fragen im Anschluss an die Übungsstunde gestellt werden können.
<u>Erwärmung:</u> ca.12-13 min.	<p><u>Phase I. - allgemein:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Positive Einstimmung • Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und damit • Verbesserung der Durchblutung und der Trophik der beanspruchten Muskulatur. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. TN gehen nach Anweisung (Rhythmus- und Tempovorgabe) des ÜL durch die Halle. 2. Auf Kommando bleiben alle Gruppen stehen. Das zur Hallenmitte stehende Paar (IP) jeder Gruppe hebt gefasste Händepaar in die Höhe. → Der außen stehende TN geht durch dieses Händepaar von vorne nach hinten hindurch (ohne die Handfassung aufzulösen) und auf seine Ausgangsposition zurück. Dadurch „zwingt“ er 	<ul style="list-style-type: none"> • TN stellen sich jeweils zu dritt per Handfassung parallel zur Hallenlängswand nebeneinander auf, wobei der Abstand zwischen den einzelnen Dreiergruppen ca. 2,5 m beträgt. • TN mit funktionellen Einschränkungen stehen zur Hallenmitte • TN gehen gegen den Uhrzeigersinn in einer 	<ul style="list-style-type: none"> • ÜL erklärt vorab den gesamten Bewegungsablauf. • Der Bewegungsablauf wird zuerst ohne und anschließend mit Begleitmusik geübt. • Musikauswahl: Troika • ÜL weist darauf hin, dass nach 4. sich die gesamte Gruppe unmittelbar wieder in die Laufbewegung

	<p><u>Phase II. - speziell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung kon- und exzentrischer Übungen zur Stabilisation und Mobilisation des Schulter-Arm-Bereiches unter besonderer Berücksichtigung der intra- und intermuskulären Koordination. 	<p>den „mittleren“ TN und abschließend den „innenstehenden“ TN, ihm durch dieses Händepaar zu folgen, so dass jeder abschließend wieder auf seiner Ausgangsposition angekommen ist.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Anschließend wiederholt sich dieser Vorgang, wobei das zur Hallenaußenseite zugewandte Paar die zwischen sich gefassten Hände hochhebt. 4. Abschließend wird 2. wiederholt. 5. Der gesamte Ablauf (1. – 4.) wird wiederholt. 6. Der vordere TN geht los wobei der hintere TN ohne zu bremsen Gleichschritt aufnimmt (Lokomotive). 7. Wiederholung von 6. mit leichtem Widerstand durch den hinteren Partner. 8. Wiederholung von 6. mit mittelstarkem Widerstand durch den hinteren Partner. 9. Wiederholung von 6. mit starkem Widerstand durch den hinteren Partner. 	<p>möglichst großen Kreisbahn durch die Halle.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ÜL geht auf Grund des Überblicks immer im Kreisinneren im Uhrzeigersinn (= entgegen der Gruppenführung) bewegt. • Jeder TN erhält bzw. holt sich einen Gymnastikstab. • TN bilden Paare und stellen sich hintereinander, wobei jede Handseite durch einen Stab miteinander verbunden ist (Lokomotive). • Der Abstand wird so gewählt, dass beide TN jeweils am 	<p>setzen muss. Langandauernde Entknotungsversuche sind unverzüglich zu unterbinden, da durch von hinten auflaufende Gruppen eine Verletzungsgefahr besteht.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Übungsintensität ist eigenverantwortlich so zu wählen, dass der einzelne TN die Übungen „so intensiv, wie es beschwerdefrei und ohne Pressatmung durchführen kann, jedoch ist darauf zu achten, dass man nicht seinen Partner
--	--	---	--	--

		<p>10. Die Positionen der Partner werden gewechselt und 6. – 9. wiederholt.</p>	<p>„Stabende“ stehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • TN gehen gegen dem Uhrzeigersinn in einer möglichst großen Kreisbahn durch die Halle. • ÜL geht auf Grund des Überblicks immer im Kreisinneren im Uhrzeigersinn (= entgegen der Gruppenführung) bewegt. 	<p>überfordert (miteinander statt gegeneinander!).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der ÜL gibt die Steigerungsstufe an.
<p>Hauptteil: ca. 25 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung isometrischer Übungen zur Stabilisation des Schulter-Arm-Bereiches 	<p>11. Die TN halten den Stab wagerecht mit leicht gebeugten Armen vor sich auf Brusthöhe und greifen jeweils am Stabende. Der Handrücken zeigt nach oben.</p> <p>12. Durch die Halle gehend versuchen den Stab 7 – 8 sec. „wie eine Antenne ineinander zu schieben“.</p> <p>13. Diese Übung wird nach einer eben so langen Pause zweimal wiederholt</p> <p>14. Bei gleicher Haltung wird versucht, „die Antenne wieder auseinander zu ziehen (vgl. 12.)</p> <p>15. 12. – 14. wird wiederholt, wobei der Handrücken nach unten zeigt (der Stab liegt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat einen Gymnastikstab. • TN gehen gegen den Uhrzeigersinn in einer möglichst großen Kreisbahn durch die Halle. • ÜL geht auf Grund des Überblicks immer im Kreisinneren im Uhrzeigersinn (= entgegen der Gruppenführung) bewegt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Übungsintensität ist eigenverantwortlich so zu wählen, dass der einzelne TN die Übungen „so intensiv wie es beschwerdefrei und ohne Pressatmung möglich ist“ durchführen kann. Da es sich um eine Individualübung handelt, kann die Intensität i.d.R. gesteigert werden

	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von Übungen zur Mobilisation des Schulter-Arm-Bereiches 	<p>auf der Handfläche).</p> <p>16. TN halten den Stab mit der rechten Hand am unteren Ende und führen den Stab durch eine Aufwärtsbewegung des rechten Armes hinter den Rücken. Die linke Hand greift in Höhe der LWS hinter dem Rücken das andere Ende des Stabes. Die Hände „wandern so weit wie möglich zueinander (= Endstellung). Diesen Dehnungsreiz ca. 30 sec. halten und anschließend wieder lösen.</p> <p>17. 16. wird wiederholt, wobei in der Endstellung die obere Hand den Stab und somit den unteren Arm nach oben zieht.</p> <p>18. 17. wird wiederholt, wobei in der Endstellung die obere Hand den Stab und somit den unteren Arm nicht nur nach oben zieht, sondern die untere Hand nach unten entgegenzieht.</p> <p>19. 16 – 18. wird wiederholt, wobei der Stab mit der linken Hand gehalten wird.</p> <p>20. Beide Partner drücken die Stäbe nach vorne.</p> <p>21. Beide Partner ziehen die Stäbe nach hinten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TN stellen sich im Halbkreis auf, ÜL steht frontal gegenüber. 	<ul style="list-style-type: none"> • Der ÜL weist darauf hin, dass der Dehnungsreiz deutlich zu spüren sein muss, ohne dass die Schmerzgrenze überschritten werden darf („es muss ziehen, es darf aber nicht weh tun.“)
--	---	---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung isometrischer Übungen zur Stabilisation des Schulter-Arm-Bereiches. • Vermittlung von Übungen zur Mobilisation des Schulter-Arm-Bereiches 	<p>22. Beide Partner drücken die Stäbe nach vorne.</p> <p>23. Beide Partner ziehen die Stäbe nach hinten.</p> <p>24. Der sitzende Partner hält den Stab vor dem Körper (Handrücken zeigt nach oben) nach „außen“ und führt ihn mit gestreckten Armen nach vorne-oben.</p> <p>25. Der stehende Partner greift anschließend den Stab und zieht diesen über den Kopf weiter nach hinten.</p> <p>26. 24. und 25. werden nach Positionswechsel wiederholt.</p> <p>27. Der sitzende Partner hält den Stab hinter dem Rücken (Handrücken zeigt nach oben)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TN stehen sich paarweise sich „Gesicht zu Gesicht“ gegenüber und sind durch parallel gehalten Stäbe miteinander verbunden. • TN stehen paarweise sich jeweils „Rücken zu Rücken“ gegenüber und durch parallel gehalten Stäbe miteinander verbunden. • Ein Partner sitzt auf einem Hocker, der andere steht dahinter, wobei er einen Fuß auf die Sitzfläche aufsetzt (= Rückenlehne). • Ein Partner sitzt auf 	<ul style="list-style-type: none"> • Im Gegensatz zu den Übungen 11 – 15 wird hier zusätzlich die Einstellung auf den „Partner“ abverlangt, d.h. man muss sowohl „gegeneinander“ als auch „miteinander“ üben. Wichtig ist hierbei der Hinweis, dass es nicht darum geht „gegen seinen Partner zu gewinnen“! • Im Gegensatz zu den Übungen 16 – 19 wird bei diesen Übungen zusätzlich die Einstellung auf den „Partner“ abverlangt, d.h. die Reizschwelle des Partners darf nicht überschritten werden. Um diese Überschreitung zu vermeiden, ruft der sitzende Partner bei Erreichen der Dehnungsgrenze laut und deutlich „STOP“.
--	--	--	---	--

		<p>nach „außen“ und führt ihn mit gestreckten Armen nach hinten oben.</p> <p>28. Der stehende Partner greift anschließend den Stab und führt ihn weiter nach hinten oben.</p> <p>29. 27. und 28. werden nach Positionswechsel wiederholt.</p>	<p>einem Hocker, der andere steht hinter ihn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Um die reflektorisch einsetzende Flexion zu vermeiden, wird deutlich auf die aufrechte Sitzhaltung hingewiesen. • Vgl. Hinweis für Übung 25.
<p><u>Abschluss:</u> ca. 20 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reaktionsspiel unter besonderer Berücksichtigung des „rückengerechten Bückens“. 	<p>30. Auf Kommando „Hipp“ lässt der TN seinen eigenen Stab los, greift den Stab des linken Nachbarn und stellt sich unmittelbar hinter seinem „neuen“ Stab auf. Dieser Vorgang wird ca. 3-4 mal wiederholt.</p> <p>31. Auf Kommando „Hepp“ lässt der TN seinen eigenen Stab los, greift den Stab des rechten Nachbarn und stellt sich unmittelbar hinter seinem „neuen“ Stab auf. Dieser Vorgang wird ca. 3-4 mal wiederholt.</p> <p>32. Die Kommandos „Hipp“ bzw. „Hepp“ erfolgen nun in willkürlicher Reihenfolge.</p> <p>33. 32. wird wiederholt, wobei der TN, der seinen Stab fallen lässt ausscheidet. Das Spiel wird so lange fortgesetzt, bis ein</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Gruppe stellt sich kreisförmig auf, wobei der Abstand zum Nachbarn ca. 30 cm beträgt („Ellenbogen an Ellenbogen“). • Jeder TN stellt seinen Stab senkrecht vor sich auf den Boden und hält ihn mit dem Zeigefinger fest. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fallengelassene Stäbe werden rückenrecht aufgehoben. • Nach jedem 5. – 6. Kommando wird der Abstand der TN vergrößert indem jeder TN einen Schritt nach hinten geht.

		<p>Gewinner feststeht.</p> <p>34. Der sitzende Partner greift das Handtuch „außen“, hebt dieses so an, dass sich der Kopf des Partners zuerst abwechselnd zur Seite dreht, dann abwechselnd zur Seite neigt und abschließend nach vorne beugt.</p> <p>35. 34. wird nach Positionswechsel wiederholt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TN bilden Paare. • Ein Partner liegt mit dem Rücken auf einer Gymnastikmatte und mit dem Kopf auf dem Handtuch. • Der andere Partner sitzt in Verlängerung der Körperlängsachse des liegenden Partners unmittelbar in der Nähe dessen Kopfes auf einem Hocker. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diese Übung wird äußerst behutsam durchgeführt. • Der sitzende Partner stützt sich mit seinen Ellenbogen auf seinen Oberschenkel ab (Postkutschersitz).
--	--	--	--	--