

Sportpraktische Umsetzungshilfen für das Angebot

4

4.1 Beispiele für Übungs-/Spiel- und Trainingsformen in den Zielbereichen des Sports in Herzgruppen

Die Übungssammlung orientiert sich an den in Kapitel 2 beschriebenen Inhalten der vier Zielbereiche. Wesentliche Elemente sind Beispiele für Bewegungsspiele und für Reflexionsfragen, da diese im Sport in Herzgruppen in der Regel noch viel zu wenig genutzt werden.

Praxistipp

Weitere umfangreiche Übungssammlungen hat der Landessportbund Nordrhein-Westfalen im Rahmen seiner Veröffentlichungsreihe „Praxishilfen Sport und Gesundheit“ herausgegeben. Die Praxishilfen können bezogen werden über www.lsb-nrw.de → Sportshop

Bewegungsspiele¹

Bewegungsspiele (kleine Spiele) beim Sport in Herzgruppen werden von manchen Übungsleitern mitunter kritisch gesehen. Argumente, die gegen Spiele genannt werden, sind: Herzpatienten wollen nicht spielen, die Räume sind nicht geeignet oder Bewegungsspiele sind zu schwierig in der Durchführung und können die Teilnehmenden überfordern.

Dies muss aber durchaus nicht so sein. Die Freude am Spielen kann von der Übungsleitung auf die Teilnehmer übertragen werden. Im Spiel wird die Zeit vergessen, gelacht, in der Gruppe interagiert, Kreativität gefördert etc. Kurz gesagt: Das Wohlbefinden und damit die Gesundheit wird gesteigert. Außerdem können in einem geschützten Rahmen neue Handlungsmuster im Bezug auf das Gesundheitsverhalten sowie dem Krankheitsbild angemessene Verhaltensweisen spielerisch erprobt werden. Es ist wichtig, Vorurteile über das Spielen auszuräumen und Ängste zu nehmen, um den Erlebniswert von Spielen erfahrbar zu machen. Nicht der Leistungsaspekt, nicht das Gewinnen und das Verlieren stehen im Mittelpunkt, sondern das miteinander Spielen, die gemeinsamen Erfahrungen und das gemeinschaftliche Bewegen. Spiele bieten besonders Herzpatienten die Möglichkeit, von sich selbst ein Stück Abstand zu nehmen und distanziert zur eigenen Person eine andere Rolle zu besetzen. Die Fähigkeit spielen zu können kann ein Ausdruck von wiedergewonnener Leichtigkeit und von Nicht-so-ernst-Nehmen sein.

Generell sollten bei der Einführung von Spielen die didaktischen Grundsätze „vom Leichten

zum Schweren“, „vom Einfachen zum Komplexen“ und „vom Bekannten zum Unbekannten“ beachtet werden. Überforderungen sind zu vermeiden. Deshalb können je nach Gruppe nur bedingt Lauf-, Fang- und Abschlagspiele, Staffeln oder Spiele mit direkten Gegnern stattfinden. Die Übungsleitung muss immer auf eine mittlere Belastung achten, in der die Freude am Spiel und nicht der Wettkampf und die Leistung im Mittelpunkt stehen. Spiele können auch selbst von der Gruppe entwickelt und verändert werden, wodurch zusätzlich die Erfahrung einer Selbstwirksamkeit vermittelt wird.

Reflexionsfragen

Die in der Übungssammlung angegebenen Reflexionsfragen sind nur als Beispiel zu verstehen, wie im Rahmen eines Spiels eine „Tür“ zur Gesundheitsreflexion geöffnet werden kann. Hier ist weniger mehr! Das heißt, die pro Übung vorgeschlagenen Fragen sollten nicht unbedingt alle verwendet werden, sondern der Übungsleiter muss seine individuelle, der Gruppe und der Situation angepasste Auswahl treffen. Es kann also auch eine ganz andere „Tür“ geöffnet werden, wenn es sich aus der Übung ergibt und die Teilnehmer ganz anders als erwartet reagieren.

Auch ist es stark von der Gruppendynamik und vom Stundenablauf abhängig, welche Übung genutzt werden kann, um eine „Tür“ zur Reflexion eines gesundheits- oder krankheitsrelevanten Themas zu öffnen. Die Übungsleitung muss sehr aufmerksam wahrnehmen, wie die Teilnehmer eine Übung aufnehmen, z.B. welche Kommentare sie abgeben. Aus dieser Wahrnehmung kann sich ein Reflexionsthema ergeben (z.B. Ängste vor Überforderung oder wenig Selbstvertrauen). Auch an welcher Stelle und zu welchem Zeitpunkt eine Übung beendet wird, hängt von der Situation in der Gruppe ab. Dies bedeutet, dass der Übungsleiter jeder-

zeit offen und bereit sein muss, sich aus dem Rahmen der geplanten Übung heraus zu bewegen. Werden die Beispielübungen aus der hier vorliegenden Sammlung genutzt, muss der Übungsleiter selbst ein Gefühl für das richtige Timing, die Handhabung und die Geschwindigkeit des Vorgehens entwickeln.

Die Übungen und Fragestellungen sind variabel zu nutzen, d.h. ihre Gestaltung ist abhängig vom Zusammenhang, in dem sie stehen, von der Art und Weise, wie sie angeboten werden und von der Reaktion der Teilnehmer. Wichtig ist bei allen Reflexionsphasen, den Blick auf die Ressourcen der Teilnehmer zu richten, das heißt herauszustellen, wo Ansatzpunkte zur Förderung in der individuellen Lebenslage liegen. Und noch eins soll hier wiederholt werden: Die Übungsleitung muss darauf achten, welche Reflexionsfragen die Teilnehmer vielleicht überfordern würden, weil sie eventuell zu tief eine bestimmte Thematik ansprechen. Ein behutsames Herantasten an Themen und ein dosiertes Einsetzen von Reflexionsphasen liegen in der Verantwortung des Übungsleiters.

4.1.1 **Übungs-/Spiel- und Trainingsformen zur Förderung der körperlichen Funktions- und Leistungsfähigkeit – somatisch-funktionale Ziele**

Förderung der Ausdauer

„Dreieckslauf“

Beim Dreieckslauf werden verschieden große Dreiecke mit Pylonen abgesteckt, wobei die Grundlinie für alle Dreiecke dieselbe ist und in verschiedenen Abständen die oberste Spitze des Dreieckes mit einem Hütchen markiert wird, sodass 7 verschieden große Dreiecke, mit gleicher Grundlinie entstehen. Die Rundenzeit

wird für alle Teilnehmer auf eine Minute festgelegt, sodass jeder Teilnehmer, seiner Belastbarkeit entsprechend, an einem Dreieck entlang läuft. Alle 30 Sekunden wird dem Teilnehmer durch ein akustisches Signal ein Hinweis gegeben, um ein Gefühl für die richtige Geschwindigkeit zu erhalten. Die Messung der Herzfrequenz kann die Einschätzung der Anstrengung und die Auswahl des passenden Dreiecks unterstützen.

Mögliche Fragen:

- Wie haben Sie die Anstrengung bei der Belastung empfunden? Stimmt diese mit der gemessenen Herzfrequenz überein?
- Wie haben sie es wahrgenommen, dass andere Teilnehmer größere bzw. kleinere Dreiecke als Sie gelaufen sind?
- Wie sind Sie mit Ihrer Belastbarkeit zufrieden?

„Intelligenzquadrat“

Vier Teilnehmer stellen sich im Quadrat auf.

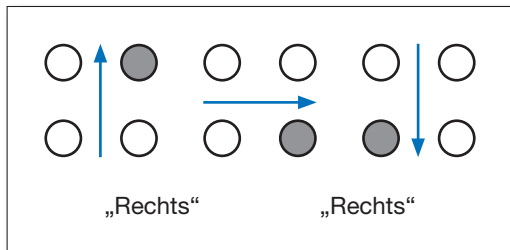


Abb. 7: Intelligenzquadrat

Der Teilnehmer vorne rechts gibt die Gehrichtung an und bestimmt, wann und in welche Richtung abgebogen wird (Kommando „links“ = Vierteldrehung nach links, Kommando „rechts“ = Vierteldrehung nach rechts). Nach dem „Abbiegen“ übernimmt der Teilnehmer, der sich nun vorne rechts befindet das Kommando. Variationsform: Der Teilnehmer vorne rechts bestimmt nicht nur die Richtung, son-

dern auch die Fortbewegungsart oder führt Ganzkörperübungen zur Erwärmung vor, welche die anderen drei Teilnehmer nachmachen. Musikeinsatz kann die Übung unterstützen.

Mögliche Fragen:

- Wann macht es Ihnen Freude, sich zu bewegen?
- Wann und wo entspannen Sie sich, wenn Sie sich bewegen?
- Wie haben Sie ihre Belastung bei den verschiedenen Aufgaben kontrollieren können?
- Wie kontrollieren Sie in Ihrem Alltag und in Ihrer Freizeit verschiedene Belastungen?

„Kartenlaufen“

In der Mitte des Raumes werden auf einer Bank einzelne Spielkarten verdeckt ausgelegt (Kartenzahl der Gruppengröße anpassen!). In einem großen Viereck, an jeweils einem Hütchen stellen sich vier Mannschaften auf. Jeder Mannschaft wird eine Farbe zugeordnet: Kreuz, Pik, Herz und Karo. Alle Spieler laufen auf ein Startsignal im individuellen Belastungstempo eine Runde um die Begrenzungshütchen im Viereck. Danach dürfen sie zur Bank laufen und jeder Spieler darf eine Karte umdrehen. Hat die Karte die Farbe der eigenen Mannschaft, darf die Karte zur eigenen Station mitgenommen werden. Hat die Karte eine andere Farbe, wird sie verdeckt wieder hingelegt und der Spieler läuft die nächste Runde. Es darf pro Spieler immer nur eine Karte pro Runde aufgedeckt werden. Das Spiel ist beendet, wenn jede Mannschaft alle Karten der eigenen Farbe zusammengetragen hat.

Mögliche Fragen:

- Wie schwierig war es, Ihr eigenes Tempo einzuhalten und nicht das der anderen zu übernehmen?
- In welchen Situationen im Alltag laufen Sie schneller als es Ihnen guttut?