

Skripte für die Gestaltung des Themen- und Sportteils zum Thema „Halbzeit – Bergfest mit Gehirnjogging / Koordinations- übungen“

Inhalt
Thementeil: „Halbzeit – Bergfest mit Gehirnjogging“
Sportteil: „Koordinationsübungen“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 5 – THEMENTEIL

Halbzeit – Bergfest mit Gehirnjogging (*Dauer: 55 Min.*)

Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung
2. Erfahrungsaustausch
3. Gedächtnisübung
4. Sporteinheit: Koordinationsübungen

Benötigte Materialien

Teilnehmer

- Alltagskleidung
- etwas zum Trinken

Trainer

- Ausgedrucktes Skript für Trainer (Gruppentreffen Woche 5)
- Trainingsplan für Woche 5
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen
- Übungskatalog
- Feedbackbogen
- Handout Sudoku/Quiz

Teilnehmer willkommen heißen/Inhalt der Sitzung kurz vorstellen (2min)

- „Herzlich Willkommen zur Halbzeit des Fit im Nordwesten-Bewegungsprogramms. Schön, dass Sie wieder zu uns gefunden haben!“
- „In dem heutigen Gruppentreffen möchte ich mich gerne mit Ihnen über Ihre bisherigen Erfahrungen mit dem Programm austauschen. Wo stehen Sie, welche Wünsche haben Sie noch und wo wollen Sie noch hin?“
- „Der zweite Teil steht unter dem Motto „Gehirnjogging“. Hier erhalten Sie Tipps und Tricks für Koordinations- und Gedächtnisübungen und wir werden wieder gemeinsam aktiv.“

Erfahrungsaustausch (35min)

[Anweisung Trainer: bitte Moderationsregeln beachten und Feedback stichpunktartig auf den Protokollbögen notieren]

Unsere Fragen an Sie über das Bewegungsprogramm

- „Wie ist Ihr Eindruck der ersten fünf Wochen des Bewegungsprogramms?“
- „Wie haben Sie es geschafft, das Bewegungsprogramm in Ihren Alltag zu integrieren?“
- „Haben Sie körperliche Änderungen an sich selbst wahrgenommen?“

Unsere Fragen an Sie zu den wöchentlichen Gruppentreffen

- „Haben Sie an den wöchentlichen Gruppentreffen teilgenommen?“
- „Wie gefallen Ihnen die wöchentlichen Gruppentreffen?“
- „Konnten Sie sich durch die Gruppentreffen mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern vernetzen?“

Unsere Fragen an Sie bezüglich der nächsten Wochen

- „Was erwarten Sie von sich und dem Programm in den nächsten fünf Wochen?“
- „Nehmen Sie sich immer vor, 100% des Bewegungsziels pro Woche zu erfüllen?“
- „Haben Sie noch Anregungen oder Verbesserungsvorschläge?“

Gedächtnisübung [10 min]

- „Kommen wir nun zum Abschluss der heutigen Stunde. Wir stellen uns dazu in einen Kreis, in dem jeder jeden Teilnehmer gut sehen kann.“
- „Wir spielen nun ein kleines Spiel, das Ihre Konzentration und Ihr Gedächtnis fördert: „Ich packe meinen Koffer!“ Allerdings wandeln wir die ursprüngliche Version des Spiels ein wenig ab.“
- „Ich fange an und sage: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit...“ Dann mache ich eine Bewegung vor, die ich in meinen Koffer packe. Danach ist mein rechter Nachbar dran. Dieser sagt wieder: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit...“ Dann muss er zunächst meine Bewegung vormachen, und sich dann selbst eine Bewegung ausdenken, die er in seinen Koffer packen möchte. Die Bewegungen können aus dem Übungskatalog kommen, können aber auch vollkommen frei erfunden sein. So geht es dann der Reihe nach, bis der erste Teilnehmer, die erste Teilnehmerin einen Fehler gemacht hat. Mit dem Fehler ist die Runde vorbei.“

[Anweisung Trainer: Erste Bewegung vormachen, richtige Reihenfolge der Bewegungen kontrollieren und Teilnehmer motivieren. Je nach der Dauer der Runden kann eine oder auch mehrere Runden gespielt werden.]

Sportteil - Gemeinsames Training: Gemeinsames Ausprobieren der Übungen (35 Minuten)

- „Kommen wir nun zum zweiten aktiven Teil unserer heutigen Sitzung. Heute beschäftigen wir uns mit Koordinationsübungen. Los geht's!“
- Trainingsplan Gruppentreffen Woche 5 durchführen

Abschluss (2 Minuten)

- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme an diesem heutigen Treffen und für Ihr Feedback zu unserem Programm!“
- „Das Treffen der nächsten Woche steht unter dem Motto „Ruhe und Entspannung“. Hier erhalten Sie Tipps und Tricks zur Entspannung, zur Reduktion von Schlafproblemen und zu Grenzen und Potentialen des eigenen Körpers.“
[Anweisung Trainer: Zeit und Ort nennen.]
- „Bringen Sie bitte wieder etwas zum Trinken mit und tragen Sie bequeme Kleidung.“
- „Gibt es noch offene Fragen, Wünsche oder Anregungen?“
- „Kommen Sie gut nach Hause und bis nächste Woche!“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 5 – SPORTTEIL

Koordinationsübungen (Dauer: 25 Min.)

Benötigtes Material: Tennisbälle

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens liegt der Schwerpunkt auf der Schulung Ihrer Koordination und dem Fordern Ihres Gedächtnisses. Nach dem Aufwärmen führen wir einige Übungen durch, von denen die meisten nicht in unserem Übungskatalog zu finden sind. Sie können diese aber gut zu Hause umsetzen.“

Aufwärmen [5 min]

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen. Laufen Sie nun kreuz und quer durch den Raum. Zwischen- durch werde ich Ihnen eine oder mehrere Nummern reinrufen. Jede Nummer steht für eine bestimmte Übung. Es gibt insgesamt vier Nummern.“

- Wenn ich die Eins rufe bedeutet das, dass sie zwei Mal ihre Knie so weit anheben wie möglich. Wenn ich die Zwei rufe, klatschen Sie bitte dreimal über Ihrem Kopf in die Hände. Bei der Drei gehen Sie in die Hocke, tippen mit Ihren Fingern auf den Boden und richten sich wieder auf. Beim Aufrichten nehmen Sie die Arme in die Höhe. Und bei der Vier machen Sie zwei große Schritte. Zunächst werde ich immer nur eine Zahl auf einmal reinrufen. Später werde ich allerdings auch mehrere Zahlen hintereinander rufen. Dann müssen Sie die entsprechenden Übungen in der richtigen Reihenfolge durchführen.“

[Anweisung Trainer: Bewegungen zu Beginn einmal vormachen, Zeit stoppen, Zahlen reinrufen. Zunächst mit immer nur einer Zahl beginnen. Hinterher auf bis zu drei Zahlen hintereinander steigern.]

Hauptteil: Training der Koordination und des Gedächtnisses [20 min]

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir nun mit dem Hauptteil an. Heute wollen wir uns um die Schulung Ihrer Koordination kümmern und ein paar Übungen einbauen, die auch etwas Nachdenken erfordern werden. Ich werde Ihnen die Übungen zunächst langsam demonstrieren. Anschließend werden wir sie dann gemeinsam durchführen.“ *[Anweisung Trainer: Übungen demonstrieren]*

„Gegengleiches Armkreisen“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen locker an Ihrer Körperseite herunter.“
- **Ausführung:** „Lassen Sie beide Arme gegengleich voneinander kreisen. Der rechte Arm kreist vorwärts während der linke Arm rückwärts kreist.“

- **Pro Bewegungsrichtung: 2 Durchgänge á 10 Kreise.** „Nach 10 Kreisen wechseln Sie die Richtung.“ *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und loben]*

„Nun eine weitere Übung, die Ihre Koordination schulen soll. Diese kennen Sie nicht aus dem Übungskatalog, können sie aber problemlos auch zu Hause durchführen.“

„Linienlauf“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Suchen Sie sich eine gerade Linie und stellen Sie sich an das eine Ende. Nehmen Sie einen Tennisball in die Hand.“
- **Ausführung:** „Laufen Sie nun langsam und präzise auf der Linie, während Sie gleichzeitig den Tennisball hochwerfen und wieder fangen.“
- **Zwei Durchgänge je vorwärts und rückwärts.** „Danach machen Sie dasselbe nochmal, indem Sie rückwärts über die Linie laufen.“ *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmer/in anpassen und loben]*
- **Schwierigkeitsvarianten:** Füße direkt voreinander setzen, zwei Bälle hochwerfen und wieder fangen

„Bevor wir eine kurze Trinkpause machen, zeige ich Ihnen noch eine Koordinationsübung, die sowohl Ihre Arme als auch Ihre Beine miteinbezieht.“

„Die liegende Acht“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich bitte seitlich neben einen Stuhl, so dass Sie sich notfalls an der Stuhllehne festhalten können. Heben Sie Ihr rechts Bein leicht an.“
- **Ausführung:** „Malen Sie nun mit Ihrem rechten Bein eine liegende imaginäre Acht vor Ihrem Körper in die Luft.“
- **Pro liegende Acht: Ein Durchgang á 10 Wiederholungen.** „Nach 10 Wiederholungen malen Sie die liegende Acht seitlich neben Ihrem Körper. Danach wechseln Sie die Seiten.“ *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und loben]*

„Nun machen wir eine kleine Trinkpause [5 min].“

„Ich möchte die Trinkpause gerne dafür nutzen, Ihnen weitere Möglichkeiten zu erläutern, mit denen Sie im Alltag Ihre Koordination schulen können. Versuchen Sie doch mal, wenn Sie nach Hause kommen die Haus- bzw. Wohnungstür mit der „falschen“ Hand aufzuschließen oder sich mit der „falschen“ Hand die Zähne zu putzen. Eine weitere gute Übung ist das gleichzeitige Anziehen der Fersen, während Sie sich die Zähne putzen. So müssen Sie keine zusätzliche Zeit aufwenden und trainieren trotzdem Ihre Koordination.“

„Nun kommt eine Übung, die sie jederzeit und überall durchführen können, solange Sie Ihre Hände frei haben.“

„Finger tippen“ [3 min]

- **Ausgangsposition 1:** „Halten Sie Ihre Hände etwa auf Brusthöhe und berühren Sie Ihren Zeigefinger mit dem Daumen derselben Hand.“
- **Ausführung 1:** „Tippen Sie nun nachfolgend mit jedem Finger einmal auf den Daumen. Sind Sie am kleinen Finger angekommen, geht es rückwärts wieder zurück, bis Sie erneut am Zeigefinger angekommen sind.“
- **Ein Durchgang á 15 Wiederholungen.** „Beide Hände arbeiten zeitgleich. Beherrschen Sie diese Bewegung gut, erhöhen Sie das Tempo.“ [**Anweisung Trainer:** Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und loben]
- **Ausgangsposition 2:** „Halten Sie Ihre Hände etwa auf Brusthöhe und berühren Sie links Ihren Zeigefinger mit dem Daumen und rechts Ihren kleinen Finger mit dem Daumen.“
- **Ausführung 2:** „Tippen Sie nun wieder nachfolgend mit jedem Finger einmal auf den Daumen. Diesmal müssen Sie allerdings entgegengesetzt agieren, das heißt links vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger und rechts vom kleinen Finger bis zum Zeigefinger.“
- **Ein Durchgang á 15 Wiederholungen.** „Beide Hände arbeiten zeitgleich. Beherrschen Sie diese Bewegung gut, erhöhen Sie das Tempo.“ [**Anweisung Trainer:** Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und loben]

„Nun machen wir eine Übung, welche Sie bereits aus unserem Übungskatalog kennen.“

„Radfahren im Stand“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich bitte seitlich neben einen Stuhl, so dass Sie sich notfalls an der Stuhllehne festhalten können.“
- **Ausführung:** „Heben Sie das äußere Bein gerade nach oben an und bewegen Sie es so, als würden Sie wie beim Fahrradfahren in die Pedale treten.“
- **Pro Bein: Zwei Durchgänge á 10 Wiederholungen.** „Bewegen Sie Ihr Fußgelenk aktiv mit! Anschließend ist das andere Bein dran.“ [**Anweisung Trainer:** Übung demonstrieren und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmer/in anpassen]