

Motion on Court – Ausdauernd fit und gesund (Kompakt)

Stundenverlaufspläne

Kompaktkurs über zwei Tage (8 Einheiten á 45 Minuten, 360 Minuten)



Hinweis: Die Kursdurchführung und die Verwendung sämtlicher MOC-Marketingmaterialien, sowie die Verwendung des Markennamens Motion on Court ist nur Trainern gestattet, die im Besitz einer entsprechenden persönlichen Lizenzierungs-Urkunde für Motion on Court – Kompakt sind.

Motion on Court – Ausdauernd fit und gesund (Kompakt)

Der Stundenverlauf des zweitägigen Motion on Court (MOC) – Kompaktkurses

Musterablaufplan

Tag 1, Samstag (4 Kurseinheiten)

10:00 Uhr 1. Einheit: Einführung, Kennenlernen und Warm-Up

10:45 Uhr 2. Einheit: MOC-Phase I (Gesundheitsorientiertes Intervalltraining)

11:30 Uhr Pause

11:45 Uhr 3. Einheit: Theoretischer Input und MOC-Phase II

12:30 Uhr 4. Einheit: MOC-Phase III (Übungen im Ausdauerbereich) und Entspannungsteil (Faszientraining)

Tag 2, Sonntag (4 Kurseinheiten)

10:00 Uhr 5. Einheit: Warm-Up, MOC-Phase I (spielerisch-orientiertes und abwechslungsreiches Ausdauertraining)

10:45 Uhr 6. Einheit: MOC-Phase II (Belastungssteuerung und –Kontrolle) mit Stations-training

11:30 Uhr Pause

11:45 Uhr 7. Einheit: MOC-Phase III (Auf Dauer gesund und aktiv)

12:30 Uhr 8. Einheit: Cool-Down und Entspannungsteil (PMR), Abschluss

Das Kursprogramm Motion on Court – Ausdauernd fit und gesund (Kompakt) ist als Kompaktkurs über zwei Tage (8 Einheiten á 45 Minuten, 360 Minuten) konzipiert.

Sämtliche Übungen sind in einer Sporthalle oder auf einer anderen geeigneten Sportfläche auch Outdoor durchführbar.

Kursplanung mit Themenschwerpunkten und Zielen des Kompaktkurses

Beim Motion on Court - Kompaktkurs handelt es sich um ein Ausdauertrainingsprogramm zum Training des Herz-Kreislaufsystems. Die Belastung in den einzelnen Einheiten des Kurses werden während des Kurses leicht gesteigert, um eine kontinuierliche Progression in Bezug auf die Ausdauerfähigkeit zu erreichen. Dadurch soll eine Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit bei den Teilnehmenden erreicht werden.

Je nach Leistungsniveau und Alter der Teilnehmenden, können die Übungen im Walking-Tempo, im lockeren Jogging-Tempo oder einem schnelleren Lauftempo durchgeführt werden. Dies spiegelt sich auch bei der Musikauswahl wider.

1. MOC-Einheit: Einführung, Kennenlernen und Warm-Up

Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer Bewegungsabläufe/Wiederholungen/ Belastungsdosierung/Pausen/ Differenzierte Angebote, Organisationshinweise, Geräte/Material
15'	Begrüßung - Vorstellung - Befindlichkeitsabfrage	- Vorstellen, Kennenlernen der Gruppe, des MOC-Konzeptes und des Kursverlaufs - Motivation der Teilnehmer (TN), Besprechung des Eingangsfragebogens*, Erläuterung der Borg-Skala* und Organisation	- Abfragen von gesundheitlichen Beschwerden/Verletzungen der TN - Ausfüllen/Einsammeln des Gesundheits- und Eingangsfragebogens (Erläutern der Borg-Skala)*
10'	Ganzheitliches Aufwärmen und Kennenlernen (Aktivierung HKS, Verbesserung der Durchblutung/Versorgung der Muskulatur, Erhöhung der Körperkerntemperatur, Mobilisation, Verletzungsprophylaxe)	Schattenübung - Der Übungsleiter (ÜL) macht unterschiedliche Körperbewegungen vor (Arme kreisen, Beinarbeit, Sprünge, einfache Kombinationen) - TN machen diese als Schatten des ÜL möglichst synchron nach Chaosspiel - Den Namen des rechten Nachbarn merken und diesem den Ball, der vom linken Nachbarn gefangen wird, immer zuwerfen - dabei läuft die Gruppe durcheinander über den Platz (mehrere verschiedene Bälle/Materialien ins Spiel bringen)	- Aufstellung der TN hinter dem ÜL - motivierende Musik - alle TN haben einen Sicherheitsabstand zu den Nachbarn - Progression beachten Ziel: Barrieren abbauen, Kennenlernen, erste Bewegungsformen
20'	MOC-Phase Bewegungsform: Laufvariationen Ziel: Erste Übungen im Ausdauerbereich kennenlernen	Hütchen mit Ball Ein Ball liegt auf dem Hütchen als methodisches Hilfsmittel: - TN laufen herum, über das Hütchen, versch. Laufformen, Kniebeuge,... - mit einem Fuß über das Hütchen, Acht kreisen, Drehungen - Ball aufheben, Partner übergeben, zuwerfen, prellen, hochwerfen, um den Körper führen, über den Kopf führen,... - mit Partner Schattenlaufen, Wechseln mit anderen TN, zur Wand/Zaun laufen, um Hütchen und um Partner, ... Bälledieb - Im großen Kreis mit jeweils gleichem Abstand zu den beiden Nachbarn legt jeder TN einen Reifen auf den Boden und legt drei Bälle darin ab. - Wer hat nach zwei Minuten die meisten Bälle im eigenen Reifen geklaut?	- Hütchen mit Tennisball (mind. 15 Stk.) auf dem Platz verteilt - Motivierende Musik - alle TN sind dauerhaft in Bewegung, keine Pausen - zuerst nur Gehen, dann je nach Leistungsniveau auch lockeres laufen - ÜL sollte darauf hinweisen, dass die TN aufpassen sollen, dass sie nicht mit den anderen TN beim Laufen kollidieren und sie sich die Zeit gut einteilen sollen - Anschließend das Ganze andersherum: Wer hat zuerst keinen Ball mehr im eigenen Reifen

2. MOC-Einheit: Gesundheitsorientiertes Intervalltraining				
Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer	
15'	MOC-Phase Bewegungsform: Laufvariationen	4-Farben, 4 Ecken - Jeder TN erhält eine Spielkarte, läuft damit über den Platz und tauscht diese immer mit den anderen TN die ihm begegnen - Wenn die Musik stoppt, müssen sich die TN so schnell wie möglich in den 4 Ecken des Platzes nach den 4 Spielkartenfarben sortieren. - Das Team, welches es zuletzt schafft, muss 5 Hampelmänner/Strecksprünge/Squats machen. Am Flutterband entlang Mit Partner gegenüber am 1m hohen Flutterband entlanglaufen, Ball mit der flachen Hand zuspielen, Ball zuwerfen, prellen, Volleys, ...	ein Kartenspiel wird benötigt	
10'		Partner-Aufgaben finden - TN gehen/laufen in versch. Laufarten über den Platz - wenn die Musik stoppt sucht sich jeder TN schnell einen Partner und macht eine Bewegungsaufgabe die der ÜL vormacht (Scher-sprünge Hand an Hand, gemeinsam in die Hocke und Streck-sprung, Tappings,...) - Man merkt sich die Aufgabe und den Partner.	- Belastungskontrolle - keine Überforderung - langsame Steigerung - koordinative Elemente integrieren	
15'		Rundlauf im Kleinfeld - einen Ball über das Flutterband/Schnur fangen und werfen - anschließend auf die andere Feldseite laufen und dort anstellen dabei zunächst um eines von drei verschieden weit entfernten Hütchen laufen, womit jeder TN seinen individuellen Laufweg wählen kann und damit selbst seine Belastung steuert.	- der ÜL bringt immer wieder schnell einen Ball ins Spiel wenn ein Fehler passiert, damit keine Pausen entstehen - verschiedene Bälle mit verschiedenen Sprungeigenschaften verwenden (Softball, Basketball, Handball, Tennisball, Flummi, Reaktionsball,...)	
5'	Cool-Down	Atemregulation Kurze Übungen zur Atemregulation im Stehen*		

3. MOC-Einheit: Theoretischer Input und MOC-Phase II

Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer
7'	Theorie Vorteile, Effekte und Wirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings	Theorie zum Herz-Kreislauf-Training Was sind die positiven Effekte eines regelmäßigen Ausdauertrainings? Wie regelmäßig sollte ein Training durchgeführt werden? Welche weiteren Bewegungsmöglichkeiten gibt es im Alltag? Wo gab es Barrieren? Wie kann man diese lösen?	- Gruppenkreis, ggf. Flipchart/Plakat - TN nennen ihre Erfahrungen - Selbstreflexion und induktive Erarbeitung von den TN - Aufbau weiterer Gesundheitskompetenz
8'	Warm-Up nach der Pause und Reaktivierung	Brainwalk - Die TN laufen in einer Schlange im lockeren Tempo immer im Kreis um den Platz herum. Dabei kommen sie in jeder Runde beim ÜL an einer Platzecke vorbei. - Der ÜL zeigt der vorbeilaufenden Gruppe in jeder Runde einen neuen Gegenstand (Ball, Taschentuch, Schlüssel, Handy, Uhr, Kleidungsstück,...) und versteckt diesen anschließend z.B. unter einem großen Handtuch oder in der Sporttasche - Die TN sollen sich die Gegenstände jeder Runde in dieser Reihenfolge einprägen. - Am Ende soll die Gruppe im Kreis die Gegenstände der Reihe nach (chronologisch) aufzählen.	- Ca. 8-12 unterschiedliche Gegenstände - Jede Runde soll in einer unterschiedlichen Laufart durchgeführt werden (seitlich, mit Kniehub, anfersen, seitlich, kleine Schritte,...) - Variationen: Auf der Platzrunde sind noch einige Hindernisse eingebaut, z.B. Koordinationsleiter, Hütchen, Hürden,...
7'	MOC-Phase Bewegungsform: Laufvariationen, Ball- und Bewegungsübungen Ziel: Übungen im Ausdauerbereich durchführen und die Wirkungen eines Ausdauertrainings am eigenen Körper erfahren.	Laufen über den Court mit Bällen - Der erste Ball wird an der hinteren Markierung angenommen - Der zweite Ball wird an der mittleren Markierung angenommen - Der dritte Ball wird an der vorderen Markierung angenommen - Die TN fangen den vom ÜL zugeworfenen Ball und werfen ihn zum ÜL zurück. Die TN die gerade nicht aktiv die o.g. Übung durchführen, führen MOC-Activities neben dem Platz aus: Koordinationsleiter, Hürden-Parcours, ...	- Regelmäßige Abfrage des ÜL nach der Herzfrequenz (Handzeichen, ob die TN in ihrer Herzfrequenzzone liegen) TN in einer Reihe, 3 Bälle vom ÜL - ÜL steuert die Belastung durch den Anwurf des Balles (kurze oder lange Laufwege) - Belastungssteuerung durch Pulsuhr, jeder individuell in seinem Tempo - MOC-Activity neben dem Platz, Laufwege vorgeben - alle TN sind ständig in Bewegung - nach den drei Bällen sofort zu einer Seite aus dem Feld herauslaufen und MOC-Activity durchführen

8'	MOC-Phase Bewegungsform: Ausdauerspiele	Schattenlauf mit Partner • Beide Partner stehen sich an einer Linie gegenüber, die Linie zwischen beiden. Partner A läuft nun in seitlichen Bewegungen mit (schnellen) Richtungswechseln und gibt das Tempo vor. Partner B versucht die Bewegung wie ein Schatten möglichst synchron zu spiegeln. Anschließend Aufgabenwechsel. • Nun spannt jeder Partner noch ein Gymnastik-Band zwischen die Oberschenkel oberhalb der Knie und man macht erneut die seitlichen Bewegungen. Anschließend wird noch ein zweites Gymnastik-Band zwischen die Ellenbogen gespannt und während der Läufe kontinuierlich auf Spannung gehalten. • Nun hat Partner A in jeder Hand einen Ball und wirft während der seitlichen Bewegungen an der Linie immer mal einen Ball zur Seite, den Partner B wiederum nach einmaligen Aufsprung möglichst schnell fangen soll und zurückwerfen soll.	• regelmäßige Abfrage des ÜL nach der Herzfrequenz (Handzeichen ob die TN in ihrer Herzfrequenzzone liegen)
5'	MOC-Phase Bewegungsform: Ausdauerspiele	Ball über die Schnur Kurzes Spiel mit zwei Teams mit Softball in Form von Volleyball. Der Ball soll wie beim Volleyball innerhalb der eigenen Mannschaft drei Mal abgepielt werden (werfen und fangen), bevor er über die Schnur auf die andere Seite geworfen wird	ggf. mit Bodenberührung Nach dem Cool-Down wird noch einmal abschließend der Puls kontrolliert.
10'		Kräftigungsübungen mit dem Tennisball Es werden kleine Kräftigungsübungen im Kreis auf der Gymnastikmatte durchgeführt.	Siehe Übungen im Anhang, ÜL leitet an

4. MOC-Einheit: Übungen im Ausdauerbereich und Entspannungsteil (Faszientraining)				
Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer	
10'	MOC-Phase Bewegungsform: Ausdauerspiele	2 Bälle Anwurf durch den ÜL, TN stehen in zwei Reihen links und rechts hinter der Linie und fangen und werfen zwei Bälle nach einmaligem Aufsprung auf ein Ziel. Anschließend laufen sie zur Seite aus dem Feld heraus, durch die MOC-Activity am Platzrand und reihen sich in der anderen Gruppe wieder ein.	• Unterschiedliche Bälle verwenden • die TN fangen zunächst die Bälle mit einem Hütchen auf, anschließend Wurf auf ein Ziel • nach den beiden Bällen sofort zu einer Platzseite aus dem Feld herauslaufen und Activity durchführen • alle TN sind ständig in Bewegung durch MOC-Activities	
8'	MOC-Phase Bewegungsform: Ausdauerspiele	Endlos-Bälle Jeder TN spielt insgesamt drei Bälle über ein Netz/Flutterband/Hindernis zusammen mit dem ÜL. Bälle gemeinsam zuwerfen.	• Unterschiedliche Bälle verwenden, ggf. auch Medizinbälle • Anwurf je nach Leistungsniveau des jeweiligen TN steuern • anschließend werden MOC-Activities neben dem Platz durchgeführt	
7'	MOC-Phase Bewegungsform: Ausdauerspiele	Fische und Haie Die „Fische“ erlaufen abwechselnd einen vom ÜL eingeworfenen Ball und müssen diesen nach einmaligen Aufsprung fehlerfrei ins gegenüberliegende Feld zurückwerfen. Bei einem Fehler werden sie zum „Hai“ und müssen auf der anderen Platzseite einen Ball fangen um wieder „Fisch“ zu werden.	• weiche Methodikbälle nutzen • regelmäßige Pulsabfrage	
15'	Cool-Down Einleitung der Regeneration	Faszientraining/Foam-Rolling (Selbstmassage mit Schaumrolle/ Faszienrolle)* • Im Kreis werden zunächst verschiedene Kräftigungsübungen mit der Faszienrolle durchgeführt. (Bergsteiger, Hip-Lift, Unterarmstütz, Bauchmuskelübungen, Rückenübungen,...) • Danach werden als Selbstmassage mit der Faszienrolle alle großen Muskeln behandelt und auf die Wirkungsweise, sowie die richtige Anwendung eingegangen	• im Kreis auf Gymnastikmatten (Übungen siehe Anlage) • präzise Demonstration durch ÜL • Bewegungskorrektur durch ÜL	
5'	Abschluss	• Kurzes Blitzlicht der TN zum Tag		

Zweiter Tag: 5. MOC-Einheit: Warm-Up, spielerisch-orientiertes und abwechslungsreiches Ausdauertraining				
Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer	
5'	Einstieg - Begrüßung - Befindlichkeitsabfrage	- kurzes Gruppengespräch - offene Fragen zum vergangenen Tag und dem Informationsblatt werden geklärt - Effektwissen: Trainings- und Gesundheitswirkungen - Stimmungsbarometer - Vorstellung des zweiten Tages: Steigerung der Belastung, aber weiterhin jeder in seiner individuellen optimalen HF-Zone	- Verletzte, Gesundheitszustand? - Weitergehende Vermittlung von Effektwissen zum Thema Trainings- und Gesundheitswirkungen unter Berücksichtigung der Vorerfahrungen der einzelnen TN	
7'	Theorie - Ermittlung der individuellen Trainingsherzfrequenzzone - Vermittlung des Pulsmessens	Theorie zum Pulsmessen (unter Berücksichtigung der Hausaufgabe): Berechnung der individuellen Trainingsherzfrequenzzone nach der Karvonen-Formel: $HF_{\text{Training}} = (HF_{\text{max.}} - RP) \times \text{Faktor} + RP$ (Der Faktor soll bei 0,6 und 0,8 liegen für ein gesundheitliches Ausdauertraining) (Ruhepuls (RP) haben die TN bereits als Hausaufgabe bestimmt)	- vorhandene Pulsuhren erklären - jedem TN sollte eine Pulsuhr zur Verfügung stehen, die genaue Handhabung und das Anlegen der Pulsgurte wird vom ÜL erklärt - Gruppenkreis, ggf. Flipchart/Plakat, Pulsuhren - Pulskarte für jeden TN* (ggf. Taschenrechner/ Handy)	
10'	Aufwärmen	Movement-Prep mit Gymnastik-Band Mit den Gymnastik-Band um den Knöcheln werden verschiedene Gangarten zwischen den Feldlinien durchgeführt (vorwärts, rückwärts, seitlich, Kniehebelauf, anschließend auch Arme und Oberkörper,...)	- Gymnastik-Band für jeden TN, jeweils in der passenden Stärke (grün, rot, gelb) - Übungen siehe Anlage	
		Linienläufe - Es werden mehrere Linienläufe absolviert (von Linie zu Linie) - auf den Linien/Markierungen vor den TN liegen jeweils Bälle, die nacheinander eingesammelt werden.		
		Ball stoppen - TN stehen in einer Reihe hinter der Koordinationsleiter und laufen durch die Leiter nach vorne - TN versuchen den Ball den der ÜL nach vorne rollt, vor einer Markierung/Linie zu stoppen		
20'	MOC-Phase Bewegungsform: Ausdauer Spiele	Kurzer Ball Beide Partner starten an der hinteren Ecke des Feldes	anschließend laufen die TN durch die MOC-Activity am Feldrand und reihen sich wieder ein	

Zweiter Tag: 5. MOC-Einheit: Warm-Up, spielerisch-orientiertes und abwechslungsreiches Ausdauertraining				
	Ziel: Übungen im Ausdauerbereich durchführen und die Wirkungen eines Ausdauertrainings am eigenen Körper erfahren. Progression: Aufbauen auf den bereits zuvor gemachten Erfahrungen und Leistungsverbesserungen. Weitere abwechslungsreiche Übungen im Ausdauerbereich kennenlernen und ausprobieren. Förderung der Ausdauer durch Spiele.	• TN erlaufen einen vom ÜL eingeworfenen Ball vorne am Flutterband und werfen sich anschließend den Ball am Flutterband weiter zu • Dabei bewegen sich die TN in Side-Steps bis zur anderen Seite Play+Run • Alle TN sind gleichmäßig auf beiden Feldhälften verteilt, zwischen den beiden Felder befindet sich das gespannte Flutterband • es wird mit einem Softball gespielt (fangen und werfen) nach jedem Wurf muss der TN zur hinteren Feldbegrenzung laufen und diese kurz berühren Torwart • Es wird ein großes Tor (4m) mit zwei Hütchen markiert • Der Torwart steht im Tor und versucht die geworfenen/geschlagenen Bälle der TN abzuwehren • Der ÜL wirft die Bälle den TN zu (ca. 10m Abstand zum Tor) Bei einem Tortreffer findet sofort ein Torwartwechsel statt	• Alle Teilnehmer sind immer in Bewegung • bei zu wenigen TN oder Überbelastung nur bis zur Seitenlinie laufen • aus Sicherheitsgründen Softbälle nutzen! • ggf. MOC-Activity am Feldrand, um die TN in Bewegung zu halten	
3'	Abschluss • Besprechung	• Kurzes Feedback der TN	Ziel: Motivation zu vermehrten Bewegungsaktivitäten im Alltag Für das Heimprogramm bekommt jeder TN ein Gymnastik-Band in seiner Stärke geschenkt!	

6. MOC-Einheit: Belastungssteuerung und –Kontrolle und Stationstraining

Zeit	Sequenz		Hinweise für den Trainer
30'	Stationstraining - Ausdauer-Circuit - Ziel: Ausdauertraining in der individuellen Trainingspulsfrequenzzone	Stationstraining (Stationskarten): - Koordinationsleiter (verschiedene Schrittfolgen, die zuvor vom ÜL demonstriert werden) - Hockersitzen (8 Hocker/Stühle/Hütchen auf dem gesamten Platz verteilt, TN laufen die Hocker an und machen eine leichte Kniebeuge darüber ohne sich abzusetzen) - Seilspringen (verschiedene Sprungformen) 8'er Lauf (In einer Acht um zwei Hütchen laufen) - Balltransport (von einem Reifen in einen 5m entfernten Reifen) - Steps (Auf einem Stepper oder an einer Treppenstufe) - Winkellauf/Slalom (durch einen Hütchenparcours) „Ropes gone wild“ (mit Tauen/Seilen, verschiedene Schwungarten) ... (genaue Stationsbeschreibung und Material siehe Stationskarten in den TN-Unterlagen)	90s Belastung, 20s Pause - in der Pause erfolgt die Pulsnahme und Notierung auf der Pulskarte (Stifte), sowie der Stationswechsel im Uhrzeigersinn - mittels Spielkarten finden sich die Gruppen an ihrer Station und bauen diese auf (siehe Stationskarten) - anschließend erfolgt eine Demonstrationsrunde durch den ÜL - motivierende Musik Es werden insgesamt zwei Durchgänge absolviert (nach dem 1. Durchgang kurze Besprechung und Einschätzung der individuellen Belastung anhand der Borg-Skala) Jeder TN soll möglichst bei jeder Station in seiner optimalen Trainingspulsfrequenzzone arbeiten. Dazu werden an jeder Station differenzierte Aufgaben angeboten. (TN sollen ein Gefühl für ihre optimale Trainingspulsfrequenz bekommen)
15'	Cool-Down	Bobben - Zwei Teams fangen und werfen sich gegeneinander immer abwechselnd einen Ball zu - Wer einen Fehler macht, setzt sich auf einen Stuhl in der Mitte des Feldes und kann wieder ins Spiel kommen, wenn er vom Stuhl einen Ball abfängt und fehlerfrei zurück ins gegenüberliegende Feld wirft.	- mit fangen und werfen über die Schnur - mit Softbällen spielen

7. MOC-Einheit: Auf Dauer gesund und aktiv				
Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer	
10'	Warm-Up nach der Pause	Kreislauf-Würfel TN laufen im Kreis und führen versch. Bewegungsaufgaben und Richtungswechsel durch Variation: ÜL steht in der Mitte und würfelt, jede Zahl steht für eine bestimmte Bewegungsaufgabe, die zuvor festgelegt wurde: 1: seitlich laufen, 2: rückwärts laufen, 3: Hopserlauf, 4: auf einem Bein springen, 5: normal laufen, 6: Richtungswechsel	Langsamer Beginn ggf. im Walking-Tempo, progressive Steigerung der Bewegungsgeschwindigkeit	
5'	Reaktivierung	5er Ball - Zwei Teams - innerhalb des Teams soll sich ein Softball 5x zugeworfen werden, ohne dass er auf den Boden fällt (1 Punkt) - Das andere Team versucht dies zu verhindern und bei Ballbesitz seinerseits 5x den Ball zuzuwerfen	Ggf. Spielfeld vorgeben oder begrenzen	
10'	MOC-Phase Bewegungsform: Ball- und Bewegungsübung	Drei Bälle in der Tasche - Jeweils ein Team pro Feldhälfte - jeder TN hat drei Bälle in der Hosentasche - Es wird ein Punkt ausgeworfen. (fangen und werfen) - Bei Punktgewinn darf der Sieger den nächsten Ball aus der Tasche einwerfen, das andere Team wechselt. Welches Team zuerst keine Bälle mehr in der Tasche hat, gewinnt die Runde.	•	
5'	MOC-Phase Bewegungsform: Ball- und Bewegungsübung	Drei Bälle über den Platz - drei TN am Flatterband: links, mitte, rechts - der ÜL wirft nacheinander die drei Positionen an, die TN fangen jeweils einen Ball und wechseln dann eine Position weiter nach rechts - der TN auf der rechten Position läuft daraufhin aus dem Feld, durch die Koordinationsleiter und stellt sich hinter den anderen TN auf der linken Position wieder an - die anderen TN führen MOC-Activity neben dem Platz aus	- die TN fangen zunächst die Bälle mit einem Hütchen auf, dann fangen sie den Ball und werfen ihn auf ein Ziel - alle TN sind ständig in Bewegung durch MOC-Activities - regelmäßige Pulsabfrage jeder TN läuft in seinem Tempo und versucht mittels Pulsuhr in seine optimale Trainingsherzfrequenzzone zu kommen und diese möglichst gleichmäßig ohne große Schwankungen beizubehalten	

7. MOC-Einheit: Auf Dauer gesund und aktiv				
15'	Bewegungsform: Laufvariationen Ziel: Erweiterte Übungen im Ausdauerbereich auf Grundlage des bereits erlernten durchführen und die Wirkungen eines Ausdauerintervalltrainings erfahren.	Laufen mit Intervall Die TN laufen Runden um das Feld 3min. Walken, 3min. Laufen in ihrer Herzfrequenzzone, 3min. Walken und Trinkpause, 5min. zügiges Laufen im oberen Bereich der individuellen Herzfrequenzzone, 5min. langsames Laufen im unteren Bereich der individuellen Herzfrequenzzone und Trinkpause, 3min. Laufen im oberen Bereich, 3min. Auswalken	• ÜL beobachtet genau, wie es den Teilnehmern geht, notfalls erneut darauf hinweisen, dass sich niemand überlasten soll • Jeder TN soll in seinem eigenen Tempo laufen und in seiner optimalen Trainingspulsfrequenzzone arbeiten. • TN sollen das Gefühl für ihre optimale Trainingspulsfrequenz weiter verfeinern	

8. MOC-Einheit: Cool-Down und Entspannungsteil (PMR), Abschluss				
Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer	
20'	MOC-Phase Ausdauertraining	Spiel über das Flutterband - Es wird ein Flutterband (Absperrband) mittig über das Feld auf ca. 1m Höhe gespannt. - Immer partnerweise mit einem Softball Aufgaben: Bälle zuwerfen, ein Spieler wirft der andere fängt mit Aufspringen, „Volleys“, unterschiedliche Wurfarten, auf Ziele, nach jedem Wurf ein Hütchen umlaufen, nach jedem Wurf eine Bewegungsaufgabe (Squat, Lunge, Jump, Drehung, Kick) Rundlauf (alle sind immer am Tänzeln, Partnerwechsel im Uhrzeigersinn nach jeder Runde)	- Softbälle nutzen - möglichst viele Überquerungen schaffen (Variationen: Ping-Pong, Volleys, Netzroller, Jeder gegen jeden,...) - Nach jeder Übung Partnerwechsel - Gegen Ende der Übung Übergang ins Cool-Down und langsames Absenken der Herzfrequenz	
12'	Entspannung Regeneration	Einführung Progressive Muskelrelaxation (PMR) als Entspannungstechnik (Anleitung siehe Anhang) ÜL leitet die PMR an (ggf. Entspannungsmusik im Hintergrund)	TN liegen entspannt im Kreis mit ausreichend Abstand zueinander, möglichst bequem auf Gymnastikmatten (auf angenehme Temperatur achten und ggf. warme Kleidung überziehen)	
3'	Feedback		Im Kreis: Der Reihe nach darf jeder TN einmal „ausatmen“ und dabei ein Feedbackwort zum Kurs geben.	
10'	Abschlussgespräch	- Verteilung und Ausfüllen der TN-Befragung*, Auswertungsgespräch, weitere Informationen, Verteilen der Teilnahmebescheinigungen*,... - Anschlussmöglichkeiten zum Kurs geben, Motivation zur regelmäßigen Sportausübung und Weiterführung des Gesundheitsengagements: <i>„Der Grundstein zur eigenen Gesundheitsförderung wurde durch diesen MOC-Kurs gelegt, nun gilt es am Ball zu bleiben!“</i> Beispiele für Anschlussmöglichkeiten: - weiterer MOC-Kurs, ggf. Gutschein mit Rabatt verteilen - weitere Präventionskurse unter: www.sportprogesundheit.de	TN-Befragung* Teilnahmebescheinigungen* Handlungswissen: Die TN an weitere, langfristige Sportangebote binden und sie zum Weitermachen motivieren	

		• andere Gesundheitssportangebote in weiteren Sparten/Abteilungen des Vereins (den Verein als Gesundheitspartner positionieren!)		
--	--	--	--	--

