



GESUNDHEITSSPORT TENNIS

## Motion on Court – Ausdauernd fit und gesund

Stundenverlaufspläne - Die 10 Einheiten



**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 sind.

## **Die Stundenverlaufspläne der 10 Motion on Court (MOC) - Kurseinheiten**

Vor der ersten Kurseinheit ist ein Informationstreffen für die Teilnehmenden angedacht. Dieses Informationstreffen kann ggf. in Kooperation mit einer Präventionseinrichtung, Arzt oder Physiotherapeuten durchgeführt werden und beispielsweise einen kurzen Impuls vortrag zum Thema Sport und Gesundheit beinhalten. Bei diesem Vorbereitungstreffen wird ein Überblick über den Kursverlauf gegeben, Formalitäten geklärt und der Gesundheits- und Eingangsfragebogen von den Teilnehmenden ausgefüllt. Zudem kann sich der Übungsleiter einen ersten Überblick über den Fitnesszustand der Teilnehmenden verschaffen. Wichtig ist es auch, dass die Teilnahmebarrieren reduziert werden und ggf. bestehende Bewegungsängste genommen werden. Dies soll ebenfalls durch einen Kurvvortrag im Rahmen des Informationstreffens geschehen. Außerdem ist es sehr hilfreich, wenn Teilnehmer, die bereits an einem Kurs teilgenommen haben, von ihren Erfahrungen berichten und damit Vertrauen und Motivation schaffen können. Als erste Hausaufgabe sollen die Teilnehmenden zu Hause ihren Ruhepuls bestimmen, um daraus direkt in der ersten Kursstunde die optimale Trainingsherzfrequenz zu berechnen.

Das Kursprogramm Motion on Court (MOC) besteht aus zehn Einheiten mit einer Dauer von jeweils mindestens 60 Minuten reiner Trainingszeit. Vor oder nach der Kurseinheit sollten wenn möglich 15 Minuten für den theoretischen Informationsteil und die Wissensvermittlung sowie eine kleine Hausaufgabe und Fragen der Teilnehmer eingeplant werden.

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

### **Kursplanung mit Themenschwerpunkten und Zielen der einzelnen Kursstunden für einen 10-wöchigen Motion on Court - Kurs**

Beim Motion on Court - Kurs handelt es sich um ein Ausdauertrainingsprogramm zum Training des Herz-Kreislaufsystems. Die Belastung in den einzelnen Einheiten des 10-wöchigen Kurses werden von Woche zu Woche leicht gesteigert, um eine kontinuierliche Progression zu erreichen. Dadurch soll eine Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit bei den Teilnehmenden erreicht werden. In der ersten und letzten Kurseinheit wird zur Feststellung der Ausdauerleistungsfähigkeit der 2km-Walking-Test nach Laukkanen durchgeführt.

Während der 10 Kurseinheiten wird eine Progression in Bezug auf die Ausdauerfähigkeit angestrebt. Die ersten Kurseinheiten enthalten vorwiegend Übungen, die im Walking-Tempo durchgeführt werden, im Kursverlauf erfolgt eine Steigerung in ein lockeres Jogging-Tempo und schlussendlich zu einem schnelleren Lauftempo. Dies spiegelt sich auch bei der Musikauswahl wider.

1. MOC-Einheit: Kennenlernen und Eingangstest			
Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer
5'	<b>Begrüßung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vorstellung</li><li>• Befindlichkeitsabfrage</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorstellen, Kennenlernen der Gruppe, des MOC-Konzeptes und des Kursverlaufs</li><li>• Motivation der Teilnehmer (TN), Ausgabe des Eingangsfragebogens*, Borg-Skala* und Formalien</li></ul>	<b>Bewegungsabläufe/Wiederholungen/ Belastungsdosierung/Pausen/ Differenzierte Angebote, Organisationshinweise, Geräte/Material</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Abfragen von gesundheitlichen Beschwerden/Verletzungen der TN</li><li>• Ausfüllen/Einsammeln des Gesundheits- und Eingangsfragebogens (Borg-Skala)*</li></ul>
15'	<b>Ganzheitliches Aufwärmen und Kennenlernen</b>  Ziel: Erste Übungen im Ausdauerbereich kennenlernen	<b>Schattenübung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Der Übungsleiter (ÜL) macht unterschiedliche Körperbewegungen vor (Arme kreisen, Beinarbeit, Sprünge, einfache Kombinationen)</li><li>• TN machen diese als Schatten des ÜL möglichst synchron nach</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufstellung der TN hinter dem ÜL</li><li>• motivierende Musik</li><li>• alle TN haben einen Sicherheitsabstand zu den Nachbarn</li><li>• Progression beachten</li></ul>
		<b>Ball kreisen lassen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ball im Kreis zuwerfen und den eigenen Namen sagen</li><li>• anschließend dem Ball hinterher laufen</li></ul>	Verwendung eines Softballs  Ziel: Kennenlernen, erste Bewegungsformen
		<b>Chaosspiel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Den Namen des rechten Nachbars merken und diesem den Ball, der vom linken Nachbarn gefangen wird, immer zuwerfen</li><li>• dabei läuft die Gruppe durcheinander über den Platz (mehrere verschiedene Bälle/Materialien ins Spiel bringen)</li></ul>	Ziel: Barrieren abbauen, Kennenlernen
25'	<b>Hauptteil</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Durchführung des 2km Walking Test nach Leukanen</li></ul>	<b>2km Walking Test nach Laukkonen - Eingangstest</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• TN starten gleichzeitig auf das Startsignal des ÜL</li><li>• Idealerweise steht eine 400m Laufbahn (5 Runden) für den Test zur Verfügung, bei jedem Rundendurchgang motiviert der ÜL die einzelnen TN</li><li>• Steht keine Laufbahn zur Verfügung wird eine abgemessene Strecke verwendet</li><li>• Die Zeiten von jedem TN werden vom ÜL gemessen und notiert und für den Ausgangstest aufbewahrt. Es wird der Walking-Index berechnet.</li><li>• Am Ende wird der Test kurz ausgewertet und besprochen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Der ÜL weist darauf hin, dass jeder TN ein unterschiedliches Leistungsniveau hat. Jeder führt daher den Test in seinem eigenen Gehtempo durch und lässt sich vom Tempo der anderen TN nicht beeinflussen.</li></ul> <p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Individuelle Belastbarkeit für jeden einzelnen TN feststellen, mittels Walking-Index</li></ul>

10'	<b>Cool-Down</b> Einleitung der Regeneration	<b>Atemregulation</b> Kurze Übungen zur Atemregulation im Stehen Sitzen*	
5'	<b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feedback</li> <li>• RPE-Skala nach Borg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subjektives Belastungsempfinden nach der Einheit</li> <li>• Fragen der TN</li> <li>• kurzes Feedback der TN zur Einheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RPE-Skala nach Borg*</li> <li>• Teilnehmerhandout 1 für jeden TN*</li> </ul>
		<b>HAUSAUFGABE</b> Teilnehmerhandout 1 Informationen zur richtigen Pulsmessung und zum Pulsverhalten, sowie persönliche Gesundheitsziele*	<u>Wichtig:</u> Ruhepuls zuhause messen und notieren für die nächste Einheit!

## 2. MOC-Einheit: Einführung in die Technik des Pulsmessens und Bestimmung der individuellen Trainingspulsfrequenzzone und Walking

Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer
3'	<b>Einstieg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung, Ankommen</li> <li>Befindlichkeit der TN</li> <li>Besprechung des Teilnehmerhandouts 1 und der persönlichen Gesundheitsziele</li> <li>Vorstellen des Stundenverlaufs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verletzte, Gesundheitszustand?</li> <li>Fragen zur letzten Stunde</li> </ul>
7'	<b>Theorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ermittlung der individuellen Trainingsherzfrequenzzone</li> <li>Vermittlung des Pulsmessens</li> </ul>	<p><b>Theorie zum Pulsmessen</b> (unter Berücksichtigung der Hausaufgabe): Berechnung der individuellen Trainingsherzfrequenzzone nach der Karvonen-Formel:  <math display="block">HF_{Training} = (HF_{max.} - RP) \times Faktor + RP</math> (Der Faktor soll bei 0,6 und 0,8 liegen für ein gesundheitliches Ausdauertraining)  (Ruhepuls (RP) haben die TN bereits als Hausaufgabe aus der letzten Übungsstunde bestimmt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vorhandene Pulsuhrn erklären</li> <li>jedem TN sollte eine Pulsuhr zur Verfügung stehen, die genaue Handhabung und das Anlegen der Pulsgurte wird vom ÜL erklärt</li> <li>Gruppenkreis, ggf. Flipchart/Plakat, Pulsuhrn</li> <li>Pulskarte für jeden TN*</li> <li>(ggf. Taschenrechner/ Handy)</li> </ul>
10'	<b>Aufwärmen</b> (Aktivierung HKS, Verbesserung der Durchblutung/ Versorgung der Muskulatur, Erhöhung der Körperkerntemperatur, Mobilisation, Verletzungsprophylaxe)	<p><b>Hütchen mit Ball</b> Ein Ball liegt auf dem Hütchen als methodisches Hilfsmittel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>TN laufen herum, über das Hütchen, versch. Laufformen, Kniebeuge,...</li> <li>mit einem Fuß über das Hütchen, Acht kreisen, Drehungen</li> <li>Ball aufheben, Partner übergeben, zuwerfen, prellen, hochwerfen, um den Körper führen, über den Kopf führen,....</li> <li>mit Partner Schattenlaufen, Wechseln mit anderen TN, zur Wand/Zaun laufen, um Hütchen und um Partner, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hütchen mit Tennisball (mind. 15 Stk.) auf dem Platz verteilt</li> <li>Motivierende Musik</li> <li>alle TN sind dauerhaft in Bewegung, keine Pausen</li> <li>zuerst nur Gehen, dann je nach Leistungsniveau auch lockeres laufen</li> </ul>
25'	<b>Hauptteil</b> Bewegungsform: Walken  Ziel: Übungen im Ausdauerbereich durchführen und die Wirkungen eines Ausdauertrainings am eigenen Körper erfahren.	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Brainwalk</b></li> <li>Die TN laufen in einer Schlange im lockeren Tempo immer im Kreis um den Platz herum. Dabei kommen sie in jeder Runde beim ÜL am rechten Netzpfosten vorbei.</li> <li>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</li> <li>Die TN sollen sich die Gegenstände jeder Runde in dieser Reihenfolge einprägen.</li> <li>Am Ende soll die Gruppe im Kreis die Gegenstände der Reihe nach (chronologisch) aufzählen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ca. 10-15 unterschiedliche Gegenstände</li> <li>Jede Runde soll in einer unterschiedlichen Laufart durchgeführt werden (seitlich, mit Kniehub, anfersen, seitlich, kleine Schritte,...)</li> <li>Variationen: Auf der Platzrunde sind noch einige Hindernisse eingebaut, z.B. Koordinationsleiter, Hütchen, Hürden,...</li> <li>Regelmäßige Abfrage des ÜL nach der Herzfrequenz (Handzeichen, ob die TN in ihrer</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Walken über den Court mit Bällen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Der erste Ball wird an der hinteren Markierung angenommen</li> <li>Der zweite Ball wird an der mittleren Markierung angenommen</li> <li>Der dritte Ball wird an der vorderen Markierung angenommen</li> </ul> </li> <li>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, ...</li> </ul>	<p>Herzfrequenzzone liegen) TN in einer Reihe, 3 Bälle vom ÜL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ÜL steuert die Belastung durch den Anwurf des Balles (kurze oder lange Laufwege)</li> <li>Belastungssteuerung durch Pulsuhr, jeder individuell in seinem Tempo</li> <li>regelmäßige Abfrage des ÜL nach der Herzfrequenz (Handzeichen ob die TN in ihrer Herzfrequenzzone liegen)</li> <li>MOC-Activity neben dem Platz, Laufwege vorgeben</li> <li>alle TN sind ständig in Bewegung</li> <li>nach den drei Bällen sofort zu einer Seite aus dem Feld herauslaufen und MOC-Activity durchführen</li> </ul>
10'	<b>Cool-Down</b> Pulsfrequenz langsam wieder absenken	<b>Ball über die Schnur</b> Kurzes Spiel mit zwei Teams mit Softball in Form von Volleyball. Der Ball soll wie beim Volleyball innerhalb der eigenen Mannschaft drei Mal abgespielt werden (werfen und fangen), bevor er über die Schnur auf die andere Seite geworfen wird  <b>Kräftigungsübungen mit dem Tennisball</b> Es werden kleine Kräftigungsübungen im Kreis auf der Gymnastikmatte durchgeführt.	ggf. mit Bodenberührung  Nach dem Cool-Down wird noch einmal abschließend der Puls kontrolliert. Fragen zur Stunde werden abschließend besprochen  Siehe Übungen im Anhang, ÜL leitet an
10'	<b>Entspannung</b> Einleitung der Regeneration und Entspannungsteil	Regeneration mittels <b>Tennisballmassage</b> : Tennisballmassage mit Partner im Sitzen und/oder Liegen	Gymnastikmatten für jeden TN  Der Teilnehmer massiert mit einem Tennisball die Rückenpartie des Partners, nach drei Minuten wechseln
	<b>Abschluss</b>	Wie hat die regelmäßige Pulskontrolle während der Stunde funktioniert? Fragen der TN <b>HAUSAUFGABE</b> Teilnehmerhandout 2 Belastungsdosierung und Belastungskontrolle - Training in der individuellen Trainingsherzfrequenzzone*	Fragen zur Stunde klären

### 3. MOC-Einheit: Belastungssteuerung und –Kontrolle und Stationstraining

Zeit	Sequenz		Hinweise für den Trainer
5'	<b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung</li> <li>• Befindlichkeits-Abfrage</li> <li>• Vorstellung der heutigen Stunde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kurzes Gruppengespräch und Wissensvermittlung</li> <li>• RPE-Skala nach Borg</li> <li>• kurze Wissensvermittlung zum aeroben Ausdauertraining auf der Basis der gestellten Hausaufgabe</li> <li>• Vorstellung der heutigen Stunde: Es soll vermehrt vom Gehen ins Laufen übergegangen werden und durchgängig die Belastung gesteuert werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verletzte, Gesundheitszustand?</li> <li>• Gesprächskreis</li> <li>• Borg-Skala*</li> <li>• Wer konnte bereits gemäß der Hausaufgabe eigenständig trainieren?</li> <li>• Welche Hürden und Probleme sind ggf. aufgetreten? Wie wurden diese gelöst?</li> <li>• Welche Erkenntnisse wurden gewonnen?</li> </ul>
15'	<b>Ganzheitliches Aufwärmen</b>	<p><b>Partner-Aufgaben finden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TN gehen/laufen in versch. Laufarten über den Platz</li> <li>• wenn die Musik stoppt sucht sich jeder TN schnell einen Partner und macht eine Bewegungsaufgabe die der ÜL vormacht (Schersprünge Hand an Hand, gemeinsam in die Hocke und Stretchesprung, Tappings,...)</li> <li>• Man merkt sich die Aufgabe und den Partner.</li> </ul> <p><b>Bälliedieb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belastungskontrolle</li> <li>• keine Überforderung</li> <li>• langsame Steigerung</li> <li>• koordinative Elemente integrieren</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Anschließend das Ganze andersherum: Wer hat zuerst keinen Ball mehr im eigenen Reifen</li> </ul>
25'	<b>MOC-Phase</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauer-Circuit</li> <li>• Ziel: Ausdauertraining in der individuellen Trainingspulsfrequenzzone</li> </ul>	<p><b>Stationstraining (Stationskarten):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koordinationsleiter (verschiedene Schrittfolgen, die zuvor vom ÜL demonstriert werden)</li> <li>2. Hockersitzen (8 Hocker/Stühle/Hütchen auf dem gesamten Platz verteilt, TN laufen die Hocker an und machen eine leichte Kniebeuge darüber ohne sich abzusetzen)</li> <li>3. Seilspringen (verschiedene Sprungformen)</li> <li>4. 8'er Lauf (In einer Acht um zwei Hütchen laufen)</li> <li>5. Balltransport (von einem Reifen in einen 5m entfernten Reifen)</li> <li>6. Steps (Auf einem Stepper oder an einer Treppenstufe)</li> <li>7. Winkellauf/Slalom (durch einen Hütchenparcours)</li> <li>8. „Ropes gone wild“ (mit Tauen/Seilen, verschiedene Schwungarten)</li> </ol>	90s Belastung, 20s Pause <ul style="list-style-type: none"> <li>• in der Pause erfolgt die Pulsnahme und Notierung auf der Pulskarte (Stifte), sowie der Stationswechsel im Uhrzeigersinn</li> <li>• mittels Spielkarten finden sich die Gruppen an ihrer Station und bauen diese auf (siehe Stationskarten)</li> <li>• anschließend erfolgt eine Demonstrationsrunde durch den ÜL</li> <li>• motivierende Musik</li> </ul>

		<p>9. ...</p> <p>(genaue Stationsbeschreibung und Material siehe Stationskarten in den TN-Unterlagen)</p>	<p>Es werden insgesamt zwei Durchgänge absolviert (nach dem 1. Durchgang kurze Besprechung und Einschätzung der individuellen Belastung anhand der Borg-Skala)</p> <p>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)</p>
		<p><b>Linienlauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Der ÜL gibt verschiedene Aufgabenstellungen zum Linienlauf vor</li> </ul> <p>Die TN gehen/laufen jeweils zur Linie und zurück (leichte Sprünge und Schrittfolgen an den Linien; Progression)</p>	
15'	<p><b>Cool-Down</b></p> <p>Langsames herunterfahren der beanspruchten Körperfunktionen</p>	<p><b>Bobben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zwei Teams fangen und werfen sich gegeneinander immer abwechselnd einen Ball zu</li> </ul> <p>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.</p> <p><b>Endlos-Spiel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeder TN fängt und wirft insgesamt drei Bälle zusammen mit dem ÜL. (ÜL steuert die Belastung durch den Anwurf seiner Bälle)</li> <li>anschließend werden MOC-Activities neben dem Feld durchgeführt und der nächste TN übernimmt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mit fangen und werfen über die Schnur</li> <li>mit Softbällen spielen</li> </ul>
10'	<p><b>Entspannung</b></p> <p>Einleitung der Regeneration</p>	<p><b>Phantasiereise 1 – „Das Meer“ *</b></p> <p>ÜL erzählt die Phantasiereise mit ggf. Entspannungsmusik im Hintergrund</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>TN liegen im Kreis mit ausreichend Abstand zueinander, möglichst bequem auf Gymnastikkissen (auf angenehme Raumtemperatur achten und warme Kleidung tragen)</li> </ul>
3'	<p><b>Abschluss</b></p> <p>Blitzlicht</p>	Subjektives Belastungsempfinden nach der Einheit, Fragen, kurzes Blitzlicht durch die TN zur Stunde	
		<p><b>HAUSAUFGABE</b></p> <p>Teilnehmerhandout 3</p> <p>Bewegungstagebuch über eine Woche führen*</p>	Der ÜL erklärt kurz das verteilte Bewegungstagebuch

4. MOC-Einheit: Übungen im Ausdauerbereich			
Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer
5'	<b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Begrüßung</li><li>• Befindlichkeitsabfrage</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kurzes Gruppengespräch</li><li>• Besprechung der Hausaufgabe „Bewegungstagebuch“</li><li>• kurze Wissensvermittlung zum Thema motorische Grundfähigkeiten (Ausbau, Kraft, Koordination und Beweglichkeit), zur Einordnung der Ausdauer</li><li>• Vorstellung der heutigen Stunde</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verletzte, Gesundheitszustand?</li><li>• Wie sieht der Bewegungsalltag aktuell aus?</li><li>• Was fällt auf? Wo gibt es Verbesserungspotential für mehr Bewegung?</li><li>• Bewegungstagebuch auch in der kommenden Woche weiterführen</li></ul>
15'	<b>Ganzheitliches Aufwärmen</b>	<b>Liniengang</b> Die TN gehen auf dem Feld nur auf den Linien; mögliche Begegnungen auf der Linie durch Richtungs-/ Linienwechsel vermeiden. Wird die Richtung gewechselt, wird auch die Bewegungsrichtung gewechselt: <ul style="list-style-type: none"><li>• (Übersetzschriften oder Seitgalopp-Gehschritte)</li><li>O links abbiegen = seitlich nach links gehen</li><li>O rechts abbiegen = seitlich nach rechts gehen</li><li>O Arme beim Vorwärtsgehen nach oben, Arme beim Seitwärtsgehen seitlich ausstrecken</li><li>• Schritte werden größer etwas schneller gehen, Übergang ins Laufen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• lockerer Einstieg</li><li>• alle bewegen sich auf den Linien auf dem Feld</li><li>• Differenzierung durch Veränderung der Bewegungsart u.-richtung und Übergang zum Laufen</li><li>• Zusatzaufgaben (immer ausweichen, Armhaltung, Schrittänge)</li><li>• Geschwindigkeit auch steigern lassen</li></ul>
		<b>Movement Preparation</b> Verschiedene Übungen aus dem Movement Prep aus dem Core-Performance Konzept: Handlauf, Ausfallschritt (mit Rotation, gekreuzt, seitlich), Knieanzug, Standwaage, Squats,... Die Übungen sind Grundlage für eine stabile und gesunde Lauftechnik im Ausdauertraining.	<ul style="list-style-type: none"><li>• auch als Anregung für mehr Bewegung im Alltag, gemäß der Hausaufgabe Bewegungstagebuch</li><li>• einfache Übungen, präzise Demonstration</li><li>• Körperspannung halten</li><li>• Bewegungskorrektur</li><li>• auch mit „Rubber-Bands“ durchführen</li></ul>
20'	<b>Hauptteil</b> Bewegungsform: Übungen mit Schläger Ziel: Den Schläger als methodisches Hilfsmittel zur Motivationssteigerung einsetzen und die Wirkungen eines Ausdauertrainings	<b>Übungen mit Schläger</b> <b>Arm-Netz</b> Partnerweise wird die rechte Hand des Partners gefasst und der Arm nach vorne gestreckt. Dadurch entsteht ein „Arm-Netz“. Nun soll ein Ball mit der linken Hand über das „Arm-Netz“ zum Partner geworfen werden. Dieser fängt den Ball nach einmaligem Aufspringen und wirft ihn wieder zurück. Im zweiten Schritt mit einem Schläger in der Hand. Beide Teilnehmer müssen sich für die Übung mit kleinen und schnellen Schritten bewegen. <b>2 Bälle</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• weiche Methodikbälle nutzen (orange)</li><li>• die TN fangen zunächst die Bälle mit einem Hütchen auf, anschließend auch mit Schläger</li><li>• nach den gespielten Bällen sofort zu einer Platzseite aus dem Feld herauslaufen und Activity durchführen</li></ul>

#### 4. MOC-Einheit: Übungen im Ausdauerbereich

	<p>am eigenen Körper spüren.</p> <p><b>Triple-Volley</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• drei TN am Netz: Positionen links, mitte, rechts</li> <li>• der ÜL spielt nacheinander die drei Positionen an, die TN spielen jeweils einen Ball und wechseln dann eine Position weiter nach rechts</li> <li>• 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</li> </ul> <p><b>Endlos-Volleys</b></p> <p>Jeder TN spielt insgesamt drei Bälle im Kleinfeld zusammen mit dem ÜL. Zunächst Bälle fangen und werfen, dann mit der flachen Hand zurückspielen, anschließend auch mit dem Schläger. anschließend werden MOC-Activities neben dem Platz durchgeführt</p> <p><b>Fische und Haie</b></p> <p>Die „Fische“ erlaufen abwechselnd einen vom ÜL eingespielten Ball und müssen diesen fehlerfrei ins gegenüberliegende Feld spielen. Bei einem Fehlschlag werden sie zum „Hai“ und müssen auf der anderen Platzseite einen Ball fangen um wieder „Fisch“ zu werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle TN sind ständig in Bewegung durch MOC-Activities</li> <li>• regelmäßige Pulsabfrage</li> </ul>	
15'	<p><b>Cool-Down</b> Einleitung der Regeneration</p> <p><b>Faszientraining/Foam-Rolling</b> (Selbstmassage mit Schaumrolle/Faszienrolle)*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Kreis werden zunächst verschiedene Kräftigungsübungen mit der Faszienrolle durchgeführt. (Bergsteiger, Hip-Lift, Unterarmstütz, Bauchmuskelübungen, Rückenübungen,...)</li> <li>• Danach werden als Selbstmassage mit der Faszienrolle alle großen Muskeln behandelt und auf die Wirkungsweise, sowie die richtige Anwendung eingegangen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• im Kreis auf Gymnastikmatten (Übungen siehe Anlage)</li> <li>• präzise Demonstration durch ÜL</li> <li>• Bewegungskorrektur durch ÜL</li> </ul>	
5'	<p><b>Abschluss</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blitzlicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurzes Blitzlicht der TN zum Thema und verteilen und erklären der Hausaufgabe</li> </ul>	

#### 4. MOC-Einheit: Übungen im Ausdauerbereich

	<b>HAUSAUFGABE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Intervallförmige Belastungen in den Alltag integrieren, z.B. Treppenlaufen, mit Fahrrad zur Arbeit, ...</li><li>• Teilnehmerhandout 4*</li></ul>		
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

10

5. MOC-Einheit: Vom Walken zum Laufen			
Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer
5'	<b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Begrüßung</li><li>• Befindlichkeits-Abfrage</li><li>• Vorstellung der heutigen Stunde</li></ul>	kurzes Gruppengespräch <ul style="list-style-type: none"><li>• Besprechung der letzten Hausaufgabe: Übungen mit dem Rubber-Band</li><li>• Gab es Probleme bei den Übungen mit dem Rubber-Band?</li><li>• Konnte das Bewegungstagebuch mit mehr Aktivitäten weiter gefüllt werden?</li><li>• Welche Aktivitäten wurden durchgeführt?</li><li>• Welche weiteren Bewegungsmöglichkeiten gibt es im Alltag?</li><li>• Wo gab es Barrieren? Wie kann man diese lösen?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verletzte, Gesundheitszustand?</li><li>• Selbstreflexion und induktive Erarbeitung von den TN</li><li>• Aufbau weiterer Gesundheitskompetenz</li></ul>
10'	<b>Ganzheitliches Aufwärmen</b>	<b>Tic, Tac, Toe</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zwei Teams spielen gegeneinander</li><li>• Es wird ein 3x3 Quadrat aus Reifen gelegt.</li><li>• Jeweils ein Startläufer pro Team läuft vom 10m entfernten Startpunkt zu den Reifen und legt einen Ball in der Farbe des Teams in den Reifen</li><li>• Ziel ist es drei eigene Bälle in einer Reihe zu legen</li></ul> <p>Jedes Team hat drei gleichfarbige Bälle, ab dem dritten gelegten Ball, werden die Bälle immer umgelegt.</p> <b>Fuß an Fuß</b> <p>Alle TN laufen über das Feld, bei dem Kommando „Fuß an Fuß“ finden sich die TN partnerweise zusammen und führen Bewegungsaufgaben aus</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mit Ball</li><li>• Hampelmann</li><li>• Skippings um die Wette</li><li>• Hocke + Sprung + Abklatschen</li><li>• Wechselsprünge</li><li>• Ball übergeben durch Beine über den Kopf</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• auf Trainingspuls der TN achten</li><li>• welches Team hat zuerst 3 Durchgänge gewonnen?</li><li>• alle TN sind die ganze Zeit in Bewegung, auch bei Ansagen des ÜL</li><li>• Der ÜL ist Vorbild und ist ebenfalls immer in Bewegung</li><li>• regelmäßige Abfrage des ÜL nach der Herzfrequenz (Handzeichen ob die TN in ihrer Herzfrequenzzone liegen)</li><li>• langsames Aufwärmen</li><li>• in Kontakt kommen</li><li>• auf dem ganzen Feld</li></ul>
25'	<b>Hauptteil</b> MOC-Phase	<b>Vom Walken und Laufen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• die TN sollen den Unterschied zwischen Walken und Laufen kennenlernen und am eigenen Körper erleben</li><li>• auf Trainingspuls der TN achten</li></ul>

## 5. MOC-Einheit: Vom Walken zum Laufen

	<p>Übergang von der Bewegungsform Walken zur Bewegungsform Laufen  Ziel: Förderung der Ausdauer</p>	<p>Zunächst wird durch einen Parkour gewalkt, welcher aus einem Hüttchenslalom, kleinen Hürden oder Seilen und (Gymnastik-) Matten als instabilen Untergrund besteht. (7') Anschließend erklärt der ÜL die richtige Lauftechnik und die TN laufen der Parkour erneut im lockeren Lauftempo (7') Nach einer Pause läuft jeder TN in seinem individuellen Tempo und mit Blick auf die eigene optimale Herzfrequenzzone den ParLOUR erneut (7')</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regelmäßige Abfrage des ÜL nach der Herzfrequenz (Handzeichen ob die TN in ihrer Herzfrequenzzone liegen)</li> </ul>	
		<p><b>Quer über das Feld laufen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drei Positionen (Hinten rechts in der Feldecke, Mitte des Feldes und vorne links in der Feldecke).</li> <li>• Anwurf von drei Bällen durch ÜL auf die drei Positionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die TN laufen über das Feld, fangen den Ball auf der jeweiligen Position und werfen den Ball zum ÜL/auf ein Zielfeld zurück</li> <li>• anschließend laufen die TN durch die MOC-Activity am Feldrand und reihen sich wieder ein</li> </ul>	
10'	<p><b>Cool-Down</b> Absenken der Herzfrequenz</p>	<p><b>Spiel über das Flatterband</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es wird ein Flatterband (Absperrband) mittig über das Feld auf ca. 1m Höhe gespannt.</li> <li>• Partnerweise mit einem Softball</li> </ul> <p>Aufgaben: Bälle zuwerfen, ein Spieler wirft der andere fängt, „Volleys“, unterschiedliche Wurfarten, Rundlauf (alle sind immer am Tänzeln, Partnerwechsel und Abklatschen nach jeder Runde)</p> <p><b>„Netzroller“</b> Partnerweise; es wird der Ball auf das Flatterband gelegt und auf die andere Seite gerollt. Nun werden Punkte im kleinen Feld mit fangen und werfen ausgespielt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Softbälle nutzen</li> <li>• möglichst viele Überquerungen schaffen (Variationen: Ping-Pong, Volleys, Netzroller, Jeder gegen jeden,...)</li> </ul>	
15'	<p><b>Entspannung</b> Regeneration</p>	<p><b>Einführung Progressive Muskelrelaxation (PMR)*</b> als Entspannungstechnik</p> <p>ÜL leitet die PMR an (ggf. Entspannungsmusik im Hintergrund)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TN liegen entspannt im Kreis mit ausreichend Abstand zueinander, möglichst bequem auf Gymnastikmatten (auf angenehme Temperatur achten und ggf. warme Kleidung überziehen)</li> </ul>	
3'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschluss</li> <li>• Blitzlicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurzes Feedback der TN zur Stunde</li> <li>• Verteilen der Hausaufgabe</li> </ul>		
		<p><b>HAUSAUFGABE</b> Teilnehmerhandout 5 Wirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings auf den Körper*</p>	<p>Informationen und Effektwissen zu den Wirkungen eines Ausdauertrainings</p>	

## 6. MOC-Einheit: Spielerisch orientiertes und abwechslungsreiches Ausdauertraining

Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer	
5'	<b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Begrüßung</li><li>• Befindlichkeitsabfrage</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kurzes Gruppengespräch</li><li>• offene Fragen zum letzten Informationsblatt werden geklärt</li><li>• Effektwissen: Trainings- und Gesundheitswirkungen</li><li>• Stimmungsbarometer</li><li>• Vorstellung der Stunde: Steigerung der Belastung, aber weiterhin jeder in seiner individuellen optimalen HF-Zone</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verletzte, Gesundheitszustand?</li><li>• Weitergehende Vermittlung von Effektwissen zum Thema Trainings- und Gesundheitswirkungen unter Berücksichtigung der Vorerfahrungen der einzelnen TN</li></ul>	
10'	<b>Aufwärmen</b>	<b>Movement-Prep mit Rubber-Bands</b> Mit den Rubber-Bands um den Knöcheln werden verschiedene Gangarten zwischen den Feldlinien durchgeführt (vorwärts, rückwärts, seitlich, Kniehebelauf, anschließend auch Arme und Oberkörper,...)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rubber-Band für jeden TN, jeweils in der passenden Stärke (grün, rot, gelb)</li><li>• Übungen siehe Anlage</li></ul>	
		<b>Linienläufe</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Es werden mehrere Linienläufe absolviert (von Linie zu Linie)</li><li>• auf den Linien/Markierungen vor den TN liegen jeweils Bälle, die nacheinander eingesammelt werden.</li></ul>		
		<b>Ball stoppen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• TN stehen in einer Reihe hinter der Koordinationsleiter und laufen durch die Leiter nach vorne</li><li>• TN versuchen den Ball den der ÜL nach vorne rollt, vor einer Markierung/Linie zu stoppen</li></ul>		
25'	<b>Hauptteil</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• MOC-Phase</li></ul> <p>Ziel: Übungen im Ausdauerbereich durchführen und die Wirkungen eines Ausdauertrainings am eigenen Körper erfahren. Progression: Aufbauen auf den bereits zuvor</p>	<b>Kurzer Ball</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beide Partner starten an der hinteren Ecke des Feldes</li><li>• TN erlaufen einen vom ÜL eingeworfenen Ball vorne am Flatterband und werfen sich anschließend den Ball am Flatterband weiter zu</li><li>• Dabei bewegen sich die TN in Side-Steps bis zur anderen Seite</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• anschließend laufen die TN durch die MOC-Activity am Feldrand und reihen sich wieder ein</li></ul>	
		<b>Play+Run</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alle TN sind gleichmäßig auf beiden Feldhälften verteilt, zwischen den beiden Felder befindet sich das gespannte Flatterband</li><li>• es wird mit einem Softball gespielt (fangen und werfen)</li></ul> <p>nach jedem Wurf muss der TN zur hinteren Feldbegrenzung laufen und diese kurz berühren</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle Teilnehmer sind immer in Bewegung</li><li>• bei zu wenigen TN oder Überbelastung nur bis zur Seitenlinie laufen</li></ul>	

## 6. MOC-Einheit: Spielerisch orientiertes und abwechslungsreiches Ausdauertraining

	<p>gemachten Erfahrungen und Leistungsverbesserungen.</p> <p>Weitere abwechslungsreiche Übungen im Ausdauerbereich kennenlernen und ausprobieren.</p> <p>Förderung der Ausdauer durch Spiele.</p>	<p><b>Torwart</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es wird ein großes Tor (4m) mit zwei Hütchen markiert</li> <li>• Der Torwart steht im Tor und versucht die geworfenen/geschlagenen Bälle der TN abzuwehren</li> <li>• Der ÜL wirft die Bälle den TN zu (ca. 10m Abstand zum Tor)</li> </ul> <p>Bei einem Tortreffer findet sofort ein Torwartwechsel statt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus Sicherheitsgründen Softbälle nutzen!</li> <li>• ggf. MOC-Activity am Feldrand, um die TN in Bewegung zu halten</li> </ul>	
10'	<b>Cool-Down</b>	<p><b>Fangen und Werfen mit zwei Teams</b></p> <p>Mit verschiedenen Bällen und Bewegungsaufgaben (z.B. Bälle werfen und fangen, Werfen und nach jedem Wurf 360° Drehung, eine Kniebeuge, ein Stretchesprung, eine Linie/Markierung berühren,...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle TN sind ständig in Bewegung</li> <li>• Methodik- oder Softbälle</li> </ul>	
10'	<b>Entspannung</b>	<p><b>Übungen zur Atemregulation – Erweiterung*</b></p> <p>(siehe Unterlagen von Einheit 1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TN sitzen entspannt im Kreis mit ausreichend Abstand zueinander, möglichst bequem auf Gymnastikkissen (auf angenehme Temperatur achten und ggf. warme Kleidung überziehen)</li> </ul>	
3'	<p><b>Abschluss</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Besprechung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurzes Feedback der TN zur Stunde</li> <li>• Fragen werden geklärt</li> <li>• Verteilung des Teilnehmerhandouts</li> </ul>		
		<p><b>HAUSAUFGABE</b></p> <p>Teilnehmerhandout 6</p> <p>Was heißt eigentlich "Gesundheit"?*</p>	<p>Ziel: Motivation zu vermehrten Bewegungsaktivitäten im Alltag</p> <p>Für das Heimprogramm bekommt jeder TN ein Rubber-Band in seiner Stärke bis zum Ende des Kurses ausgeliehen oder ggf. auch geschenkt!</p>	

7. MOC-Einheit: Gesundheitsorientiertes Intervalltraining				
Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer	
5'	<b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Begrüßung</li><li>• Befindlichkeitsabfrage</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kurzes Gruppengespräch</li><li>• Befindlichkeitsabfrage</li><li>• Fragen zum letzten Infoblatt</li><li>• Induktive Erarbeitung und kurze Wissensvermittlung zum Thema Risikofaktoren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verletzte, Gesundheitszustand?</li><li>• Welche Risikofaktoren kennen die TN? (Rachen, Übergewicht, ungesunde Ernährung, Bluthochdruck,...)</li><li>• Welche treffen auf die TN selbst zu?</li><li>• Welche können von den TN gut selber beeinflusst werden?</li><li>• Was will jeder TN dafür leisten?</li></ul>	
10'	<b>Aufwärmen</b>	<b>4-Farben, 4 Ecken</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeder TN erhält eine Spielkarte, läuft damit über den Platz und tauscht diese immer mit den anderen TN die ihm begegnen</li><li>• Wenn die Musik stoppt, müssen sich die TN so schnell wie möglich in den 4 Ecken des Platzes nach den 4 Spielkartenfarben sortieren.</li><li>• Das Team, welches es zuletzt schafft muss 5 Hampelmänner/Strecksprünge/Squats machen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ein Kartenspiel wird benötigt</li></ul>	
		<b>Am Flatterband entlang</b> Mit Partner gegenüber am Flatterband entlang laufen, Ball mit der flachen Hand zuspielen, Ball zuwerfen, prellen, Volleys,...	<ul style="list-style-type: none"><li>• eine Zauberschnur/Flatterband/Seil wird über den Platz gespannt</li></ul>	
30'	<b>Hauptteil</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• MOC-Phase</li><li>• Partner-Circuit-Training</li></ul> Bewegungsform: Laufen  Ziel: Die Vorteile der gegenseitigen Motivation durch einen Trainingspartner im Ausdauertraining erleben.	<b>Ausdauer-Circuit mit Partner - Progression</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Koordinationsleiter (verschiedene Schrittfolgen)</li><li>2. Steps (Auf einem Stepper oder an einer Treppenstufe, verschiedene Schrittfolgen)</li><li>3. 8'er Lauf (In einer Acht um 2 Hütchen laufen)</li><li>4. Balltransport (von einem Reifen in einen 5m entfernten Reifen)</li><li>5. Winkellauf/Slalom (durch einen Hütchenparcours)</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verschiedene Stationen, partnerweise, 1 min. Belastung, 15s Stationswechsel, 3 Durchgänge</li><li>• die beiden Partner sollten möglichst das gleiche Leistungsniveau haben und sich gegenseitig bei den Übungen motivieren</li><li>• Puls ständig eigenständig kontrollieren</li><li>• Stationskarten mit Materialbedarf und Aufbauanleitung siehe Teilnehmerunterlagen*</li></ul>	
10'	<b>Cool-Down</b>	<b>Rundlauf im Kleinfeld</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• einen Ball über das Flatterband/Schnur fangen und werfen</li><li>• anschließend auf die andere Feldseite laufen und dort anstellen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• der ÜL bringt immer wieder schnell einen Ball ins Spiel wenn ein Fehler passiert, damit keine Pausen entstehen</li></ul>	

## 7. MOC-Einheit: Gesundheitsorientiertes Intervalltraining

		<p>dabei zunächst um eines von drei verschieden weit entfernten Hüttchen laufen, womit jeder TN seinen individuellen Laufweg wählen kann und damit selbst seine Belastung steuert.</p> <p><b>Kräftigung mit Rubber-Bands</b> Im Kreis werden Kräftigungsübungen mit dem Rubber-Band durchgeführt (Übungen siehe Anlage) Schwerpunkt: Beine und Rumpf</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verschiedene Bälle mit verschiedenen Sprungigenschaften verwenden (Softball, Basketball, Handball, Tennisball, Flummi, Reaktionsball,...)</li> <li>• Jeder TN erhält ein Rubber-Band in der passenden Stärke</li> <li>• ÜL leitet an, TN machen nach</li> <li>• Bewegungskorrektur durch ÜL</li> </ul>	
10'	<b>Entspannung</b> Regeneration	<b>Fantasiereise 2*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TN liegen entspannt im Kreis mit ausreichend Abstand zueinander, möglichst bequem auf Gymnastikmatten (auf angenehme Raumtemperatur achten und warme Kleidung überziehen)</li> </ul>	
3'	<b>Abschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurzes Feedback der TN zur Stunde</li> <li>• Fragen</li> <li>• Verteilen des Teilnehmerhandouts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation der TN zur Durchführung eines selbstständigen Ausdauer-Circuits zuhause</li> </ul>	
		<b>HAUSAUFGABE</b> Teilnehmerhandout 7 Dein Ausdauer-Circuit fürs Wohnzimmer*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TN motivieren ein Ausdauer-Circuit zuhause durchzuführen</li> </ul>	

8. MOC-Einheit: Ausdauerndes Laufen			
Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer
5'	<b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung</li> <li>Befindlichkeitsabfrage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kurzes Gruppengespräch</li> <li>Befindlichkeitsabfrage</li> <li>Hausaufgabenbesprechung „Ausbauer-Circuit im Wohnzimmer“</li> <li>kurze Wissensvermittlung zum Thema „Gesundheitssport“ und Risikofaktor Bluthochdruck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verletzte, Gesundheitszustand?</li> <li>Welche Erfahrungen wurden gemacht?</li> <li>Anknüpfung und weitere Ideen in der heutigen Stunde</li> </ul>
10'	<b>Aufwärmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vorbereitung auf Belastung</li> <li>Aktivierung des H-K-Systems</li> <li>Allgemeine Erwärmung</li> </ul>	<p><b>Hosenträgerlauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verschiedene Laufarten zwischen 4 Hütchen, die im 10x10m Quadrat stehen. Laufwege in Hosenträgerform (Side-Steps, Kreuzschritte, Rückwärts, Hopserlauf, Boden mit Händen berühren, Anfersen, Kniehebelauf, Arme kreisen,...)</li> </ul> <p><b>Kartenstaffellauf</b></p> <p>2-3 TN pro Gruppe laufen als Staffel zu einem auf dem Boden verteilten Kartenspiel und sollen 3 Karten der gleichen Farbe sammeln.</p> <p><u>Variationen:</u> mit Ball, durch Leiter,...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>langsafter Beginn</li> <li>Progression</li> </ul>
35'	<b>Hauptteil</b>  Schwerpunkt: Laufen <ul style="list-style-type: none"> <li>Spaß am Laufen/ Aktivität</li> <li>Zeitempfinden unter erschwerten Bedingungen prüfen</li> <li>Spaß und Motivation durch Partnerübung</li> <li>Förderung der Ausdauer</li> </ul>	<p><b>Zeitschätzlauf</b></p> <p>Eine Minute auf dem Feld laufen (Tempo beliebig) ohne auf eine Uhr zu schauen, nach dem geschätzten Ablauf der 1 Min. auf die Markierungslinie gehen (v.l.n.r. aufbauen)</p> <p><b>Partnerübung im Laufen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2-er Teams bilden und hintereinander aufstellen</li> <li>der Hintermann A legt seine Hände auf die Schultern des Vordermannes B und hält sich fest und schließt die Augen</li> <li>alle B's führen ihren „blindem“ A, auf ein Zeichen gemeinsam beginnend, eine Minute über den Platz.</li> <li>Wenn A der Meinung ist, dass die Minute vergangen ist, sagt er zu B „Stopp“</li> <li>Aufstellung auf einer Linie</li> <li>Anschließend erfolgt ein Positionswechsel zwischen A und B</li> </ul> <p><b>Erläuterung zum Zeitempfinden:</b></p> <p>Zeitempfinden ändert sich auch mit Zunahme der Geschwindigkeit und der Fortbewegungsart. Je nach körperlicher Belastbarkeit/ Befinden sowie dem Trainingszustand fällt es einem leichter oder</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppe beobachten und Zeit im Blick haben</li> <li>Wer stoppt wann? Wer kommt der Minute am nächsten?</li> </ul>

## 8. MOC-Einheit: Ausdauerndes Laufen

		<p><i>schwerer auf Dauer körperliche Belastungen durchzuhalten; unterschiedliche Beanspruchungen (z.B. durch Geschwindigkeitsverstärfung) beeinflussen die Wahrnehmung</i></p> <p><i>bewältigen. Je nach körperlichem Wohlbefinden, Trainingszustand können gleiche Streckenlängen unterschiedlich eingeschätzt werden.</i>  <i>Auch die Umgebung spielt eine wichtige Rolle: in einer Sporthalle ist das Streckengefühl anders als auf dem Sportplatz und auf dem Sportplatz ist es wiederum anders als im Gelände.</i>  <i>Das hängt natürlich zum einen mit den Untergründen/ Bodenverhältnissen zusammen (es ist körperlich auch anstrengender auf unebenen Boden zu laufen,) aber auch die Weite und Offenheit oder Monotonie einer Laufstrecke beeinflussen die Empfindung der Streckenlänge.</i></p>	
		<p><b>Partnerübung Joggen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Partner suchen sich in „ihrer“ Runde zwei sich gegenüber liegende Positionen</li> <li>• auf das Zeichen vom ÜL laufen beide gleichzeitig in die gleiche Richtung los</li> <li>• die Geschwindigkeit ist frei wählbar</li> <li>• die Partner versuchen am Ende einer Runde immer gleichzeitig an ihren beiden Ausgangspunkten anzukommen (Tempo halten)</li> </ul> <p><b>Streckengefühl Einzel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach der Partnerübung suchen sich die TN einen Startpunkt.</li> <li>• Alle TN laufen gemeinsam los</li> <li>• Nach 3 Minuten erfolgt auf ein Zeichen ein Richtungswechsel, zurück zum Startpunkt</li> <li>• Nach 3 Minuten ertönt ein Stoppsignal</li> <li>• Wer ist exakt am Ausgangspunkt angekommen?</li> </ul>	
10'	<b>Cool-Down</b> Ziel: Kräftigung	<p><b>Powerraupe</b></p> <p>Variante 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Medizinball wird in der aufgereihten Gruppe abwechselnd über Kopf und durch die Beine nach hinten durchgegeben</li> <li>• Der Letzte geht / läuft mit dem Ball nach vorne und beginnt erneut mit dem Durchgeben des Balles (bis alle 2-3 x vorne gewesen sind)</li> </ul> <p>Variante 2</p>	<p>Materialbedarf:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medizinball und Softball</li> <li>• Belastbarkeit der Einzelnen beachten, evtl. Neuformierung der Gruppe, falls „Ausfälle“</li> <li>• „saubere“ Bewegungsabläufe einfordern</li> <li>• Funktionalität:</li> </ul>

## 8. MOC-Einheit: Ausdauerndes Laufen

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Reihe wechselt in Linienformation, Blickrichtung wechselnd nach vorne bzw. nach hinten</li> <li>Der Ball wird seitlich mit halber Drehung an den Nächsten weiter gegeben</li> </ul> <p>Variante 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alle sitzen in einer Linie, der Erste steht seitlich vor der Linie, der Letzte steht am Ende</li> <li>Auf Kommando heben die Sitzenden ihre Beine an</li> <li>Der Erste rollt den Ball unter den Beinen bis nach hinten und nimmt Platz</li> <li>Der Letzte nimmt den Ball auf und läuft zum anderen Ende, dort rollt er den Ball unter den Beinen durch und setzt sich</li> <li>Der am anderen Ende Stehende nimmt den Ball wieder auf, usw.</li> </ul> <p>Variante 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN legen sich auf den Bauch</li> <li>Der Ball wird unter den Körpern durchgerollt</li> <li>Die TN stehen im Kniestand oder Liegestütz, der Ball wird durchgerollt wie vorher</li> </ul>	<p>Beanspruchung von Armen u Rumpf nach Ausdauertraining, der gesamte Körper wird beansprucht</p>	
5'	<p><b>Ausklang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexion</li> <li>Selbsteinschätzung und Selbstbeobachtung im Alltag</li> </ul>	<p><b>Abfrage der Umsetzbarkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wer hat sein Zeit- und Streckenempfinden gut eingeschätzt?</li> <li>Wie geht es den TN?</li> <li>Anwendbarkeit im Alltag (Einkaufsweg oder Wanderstrecken sinnvoll der eigenen Ausdauer anpassen können)</li> <li>Wie viel Belastung kann ich meinem Körper zumuten? (Möglichkeiten, die Ausdauer durch kleine Trainingsintervalle langsam zu steigern, erläutern)</li> </ul> <p><b>Abschluss-Motto für zuhause:</b> „Lauf dein Tempo, egal ob dich der Igel überholt“</p>	<p><b>Motivation:</b></p> <p>Auch im Alltag mehr gehen bzw. laufen, lernen Entfernungen einschätzen und die dafür erforderlich Ausdauer kennen</p> <p>Selbsttätigkeit:</p> <p>Sich Ziele setzen, jeden Tag eine bestimmte Strecke oder einen gewissen Zeitraum laufen/ gehen Öfter mal das Auto stehen lassen, mit dem Rad zur Arbeit oder einen entfernteren Parkplatz suchen</p>	
		<p><b>HAUSAUFGABE:</b> Teilnehmerhandout 8 - Heimprogramm Ausdauer*</p>		

## 9. MOC-Einheit: Auf Dauer gesund und aktiv

Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer
3'	<b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Begrüßung</li><li>• Befindlichkeitsabfrage</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Befindlichkeitsabfrage</li><li>• Rückblick aufs Bewegungstagebuch: Welche Aktivitäten/Ausdauerprogramme wurden in der zurückliegenden Woche durchgeführt?</li><li>• Wie wurde das Heimprogramm-Ausdauer durchgeführt?</li></ul>	Verletzte, Gesundheitszustand? Welche positiven Effekte konnten beim Heimprogramm-Ausdauer beobachtet werden? Funktioniert die Pulsüberwachung bei allen TN? Bestehen noch Unklarheiten oder Fragen? Motivation ein derartiges Heimprogramm häufiger selbstständig zuhause durchzuführen
15'	<b>Aufwärmen</b>	<p><b>Drei Bälle in der Tasche</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeweils ein Team pro Feldhälfte</li><li>• jeder TN hat drei Bälle in der Hosentasche</li><li>• Es wird ein Punkt ausgeworfen. (fangen und werfen)</li><li>• Bei Punktgewinn darf der Sieger den nächsten Ball aus der Tasche einwerfen, das andere Team wechselt.</li></ul> <p>Welches Team zuerst keine Bälle mehr in der Tasche hat, gewinnt die Runde.</p> <p><b>Kreislauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• TN laufen im Kreis und führen versch. Bewegungsaufgaben und Richtungswechsel durch</li><li>• 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</li></ul>	
25'	<b>Hauptteil</b> MOC-Phase  Bewegungsform: Laufen  Ziel: Erweiterte Übungen im Ausdauerbereich auf Grundlage des bereits erlernten durchführen und die	<b>Laufen mit Intervall</b> 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	<ul style="list-style-type: none"><li>• ÜL beobachtet genau, wie es den Teilnehmern geht, notfalls erneut darauf hinweisen, dass sich niemand überlasten soll</li><li>• Jeder TN soll in seinem eigenen Tempo laufen und in seiner optimalen Trainingspulsfrequenzzone arbeiten.</li><li>• TN sollen das Gefühl für ihre optimale Trainingspulsfrequenz weiter verfeinern</li></ul>

20

Stundenbilder Motion on Court – Ausdauernd fit und gesund

## 9. MOC-Einheit: Auf Dauer gesund und aktiv

Wirkungen eines Ausdauerintervalltrainings erfahren.			
15'	<b>Cool-Down</b> Entspannung	<p><b>Drei Bälle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• drei TN am Flatterband: links, mitte, rechts</li> <li>• der ÜL wirft nacheinander die drei Positionen an, die TN fangen jeweils einen Ball und wechseln dann eine Position weiter nach rechts</li> <li>• 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</li> <li>• die anderen TN führen MOC-Activity neben dem Platz aus</li> </ul> <p><b>Faszientraining/Foam-Rolling</b>  Erweiterung und Progression mit Übungen für zuhause auch mit dem Tennisball</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Kreis werden verschiedene Kräftigungsübungen aus dem Faszientraining durchgeführt</li> <li>• Anschließend Selbstmassage mit Faszienrolle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die TN fangen zunächst die Bälle mit einem Hütchen auf, dann fangen sie den Ball und werfen ihn auf ein Ziel</li> <li>• alle TN sind ständig in Bewegung durch MOC-Activities</li> <li>• 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</li> <li>• im Kreis auf Gymnastikmatten</li> <li>• ÜL leitet an</li> <li>• Faszienrolle als methodisches Hilfsmittel</li> <li>• Es werden neue Übungen gezeigt, die auch zuhause regelmäßig durchgeführt werden können.</li> <li>• Es werden alle großen Muskeln behandelt</li> </ul>
3'	<b>Abschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empfindlichkeitsabfrage</li> <li>• Blitzlicht</li> <li>• Fragen</li> </ul>	Verteilung der letzten Hausaufgabe
		<b>HAUSAUFGABE:</b> Teilnehmerhandout 9 - Übungen mit dem Tennisball*; Gedanken für die letzte Stunde machen, Lieblingsübungen?	

10. MOC-Einheit: Abschlusseinheit und Ausgangstest			
Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer
5'	<b>Einstieg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Befindlichkeitsabfrage</li> <li>Handlungs- und Effektwissen: Die positiven Effekte von Bewegung: Im Rückblick auf das Heimprogramm, sollen die TN die positiven Effekte von Bewegung aufzählen und erklären</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verletzte, Gesundheitszustand?</li> <li>- Welche positiven Effekte konnten beim Heimprogramm beobachtet werden?</li> <li>- Bestehen noch Unklarheiten oder Fragen?</li> <li>- Motivation häufiger selbstständig ein Bewegungsprogramm zuhause durchzuführen</li> </ul>
5'	<b>Aufwärmen</b>	<p><b>5er Ball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zwei Teams</li> <li>innerhalb des Teams soll sich ein Softball 5x zugeworfen werden, ohne dass er auf den Boden fällt (1 Punkt)</li> <li>Das andere Team versucht dies zu verhindern und bei Ballbesitz seinerseits 5x den Ball zuzuwerfen</li> </ul>	Ggf. Spielfeld vorgeben oder begrenzen
25'	<p><b>Hauptteil 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Durchführung des 2km Walking Test nach Leukanen</li> </ul>	<p><b>2km Walking Test nach Laukkanen - Ausgangstest</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>TN starten gleichzeitig auf das Startsignal des ÜL</li> <li>Idealerweise steht eine 400m Laufbahn (5 Runden) für den Test zur Verfügung, bei jedem Rundendurchgang motiviert der ÜL die einzelnen TN</li> <li>Steht keine Laufbahn zur Verfügung wird eine abgemessene Strecke verwendet</li> <li>Die Zeiten von jedem TN werden vom ÜL gemessen und notiert. Es wird der Walking-Index berechnet und mit dem Ein gangstest verglichen</li> <li>Am Ende werden die Ergebnisse kurz besprochen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der ÜL weist darauf hin, dass jeder TN ein unterschiedliches Leistungsniveau hat. Jeder führt daher den Test in seinem eigenen Gehtempo durch und lässt sich vom Tempo der anderen TN nicht beeinflussen.</li> </ul> <p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Feststellen der Trainingseffekte mittels Walking-Index</li> </ul>
15'	<p><b>Hauptteil 2 „Do it yourself“</b></p> <p>Ziel: Selbstständig Übungen im Ausdauerbereich durchführen zu können und die positiven Wirkungen eines Ausdauertrainings auf</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeder TN darf seine „beste Übungsform“ des Kurses vorstellen und zusammen mit den Kursteilnehmern durchführen</li> <li>Beispiele können sein „4-Farben, 4-Ecken“, „3 Bälle“, „Brainrun“ oder „Kartenstaffel“</li> </ul>	<p>Kreativität des ÜL und vor allem der TN ist gefragt</p> <p>Den TN Verantwortung geben und Mut machen, selbst Übungen anzuleiten und damit auch nach Beendigung des Kurses weiter aktiv zu bleiben        → Selbstwirksamkeit        → Eigenverantwortung        → Selbstständigkeit</p>

	den eigenen Körper zu kennen.			
5'	<b>Cool-Down Entspannung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Atemübungen</b> Kurze Übungen zur Atemregulation „Ausatmen“ im Stehen*</li> </ul>	Im Kreis: Der Reihe nach darf jeder TN einmal „ausatmen“ und dabei ein Feedbackwort zum Kurs geben.	
10'	<b>Abschlussgespräch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verteilung und Ausfüllen der TN-Befragung*, Auswertungsgespräch, weitere Informationen, Verteilen der Teilnahmebescheinigungen*,...</li> </ul>	TN-Befragung* Teilnahmebescheinigungen*	
	<b>Abschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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>   <b>Beispiele für Anschlussmöglichkeiten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>weiterer MOC-Kurs, ggf. Gutschein mit Rabatt verteilen</li> <li>weitere Präventionskurse unter: <a href="http://www.sportprogesundheit.de">www.sportprogesundheit.de</a></li> <li>andere Gesundheitssportangebote in weiteren Sparten/Abteilungen des Vereins (den Verein als Gesundheitspartner positionieren!)</li> </ul> </li> </ul>	Handlungswissen: Die TN an weitere, langfristige Sportangebote binden und sie zum Weiternachen motivieren	

