



## Beispiel-Stunde: „Zusammenhang von innerer und äußerer Haltung“

### Beispiel für die 10. Angebotseinheit (60 Minuten)

**Name des Angebotes:** „GUTES FÜR DEN RÜCKEN“ – ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem

**Zielgruppe:** Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 55 Jahre, gemischgeschlechtliche Gruppe

**Themen der Stunde:** Moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Erkennen des Zusammenhangs von innerer und äußerer Haltung zur Förderung des Handlungs- und Effektwissens, Wahrnehmung von Bewegungsmustern

Phase/Zeit	Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 5`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eröffnung der Stunde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Begrüßung</li> <li>● Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit</li> <li>● Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“</li> <li>● Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Halbkreis</li> </ul>	Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“
Informationsphase 5`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Verdeutlichung von innerem Befinden und äußerer Haltung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Mein Körper spricht zu mir“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Halbkreis</li> </ul>	Info-Material: „Mein Körper spricht zu mir“
Einstimmung 5`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Verdeutlichung von Haltungsmustern</li> <li>● Lockerung der Gruppenatmosphäre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● „Typisch“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Großgruppe</li> </ul>	Musik
Schwerpunkt 25`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Wahrnehmung eigener Bewegungsmuster</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● „Schattengehen“</li> <li>● „Trauerland und Glücksland“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Großgruppe</li> </ul>	Musik
Schwerpunktabschluss 5`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Verdeutlichung von innerem Befinden und äußerer Haltung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● „Im Gegenteil“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Paarweise</li> </ul>	
Ausklang 10`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● „Verwöhnkarussell“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Einzel</li> </ul>	Matten, Igelbällen, Tennisbällen, Massagegeräte
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5`	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Erproben einer Dehnpause im Alltag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die TN sollen im Alltag beobachten, wie sich ihre Haltung in bestimmten Stresssituationen verändert und Beispiele in der nächsten Stunde vorstellen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Halbkreis</li> </ul>	Info-Material: „Dehnungspause“

## „Typisch“

Die TN sollen sich zu Musik im Raum bewegen, dabei gibt der ÜL vor, wie dies zu erfolgen hat: Gehen wie...eine alte Frau, ein Schlafender, Nachdenkender, Betrunkener, eine Schwangere, ein Kind, ein König, eine Königin, ein Bettler, ein Clown etc.

- *Gab es Rollen in denen Sie sich wohler, bzw. nicht so wohl gefühlt haben?*
- *Was ist das Besondere der einzelnen Fortbewegungen?*
- *Woher wussten Sie, wie Sie sich zu bewegen haben?*

## „Schattengehen“

Die TN bilden Paare: Zu langsamer Musik geht der vordere Partner A wie gewöhnlich, der hintere Partner B versucht, als `Schatten` dessen Gang möglichst präzise nachzumachen. Dazu muss er die Besonderheiten des Ganges von Partner A wahrnehmen und wiedergeben. Partner A kann sich dann nach zwei Minuten das Ergebnis, seinen Gehstil, anschauen.

- *Können Sie Ihre `Gehbewegung` in der Darstellung Ihres Partners wiederfinden?*
- *Sehen Sie irgendwelche Besonderheiten Ihrer Gangart, die Ihnen vorher nicht aufgefallen sind?*
- *Erkennen Sie manchmal Menschen schon von weitem an ihrem Gang? Wenn ja, woran genau?*
- *Gibt es eine typische Haltung, die Sie beim Gehen haben? Wenn ja welche?*
- *Wie könnten Sie Ihre Haltung verändern, so dass Sie Beschwerden und Verspannungen vorbeugen können?*

## „Trauerland und Glücksland“

Der Raum wird in zwei Hälften geteilt. Auf der einen Seite ist das Trauerland und auf der anderen das Glücksland. Die Teilnehmer bewegen sich zur Musik im Raum und sollen ihre Bewegungs- und Ausdrucksart dem entsprechenden Land anpassen, sobald sie die Mittellinie überqueren. Dieses Spiel wird mit verschiedenen Variationen von Gegenteilen durchgeführt, wie z.B. schnell und langsam, groß und klein, ruhig und hektisch, jung und alt, mutig und ängstlich etc.

- *Konnten Sie den Gegensätzen immer bestimmte Haltungen zuordnen?*
- *Kennen Sie das aus Ihrem Alltag, dass sich mit Betreten eines bestimmten Raumes Ihre Haltung ändert?*
- *Kann man an Ihrer Haltung Ihre Gefühlslage erkennen?*



## „Im Gegenteil“



Zwei TN stehen sich gegenüber. Partner A nimmt eine beliebige Körperhaltung ein und Partner B reagiert mit einer entgegengesetzten, `gegenteiligen` Haltung. Dann lösen beide ihre Position auf, und Partner B nimmt eine neue Körperhaltung ein. Stimmungen oder Haltungen könnten sein: mutig und ängstlich, abgeschlafft und angespannt, verschlossen und offen etc. Im Anschluss sollen die TN sich eine negative Empfindung überlegen, aber die gegenteilige Haltung einnehmen (z.B. traurige Empfindung und jubelnde Haltung). Die Aufmerksamkeit wird auf die innere Wahrnehmung gelenkt, welche durch die Haltung ausgelöst wird. Es soll verdeutlicht werden, dass aus einer positiven Körperhaltung heraus auch die innerliche Stimmung / das Wohlbefinden verbessert werden kann.

- *Ist es leicht für Sie, eine Haltung nach außen zu zeigen?*
- *Wo sind genau die Unterschiede und was genau ist gegenteilig in der Haltung?*
- *Was hat die äußere Haltung für Sie mit der inneren Haltung zu tun?*
- *Sehen Sie bei anderen Menschen an ihrer Haltung, wie es ihnen geht?*
- *Welchen Stellenwert hat die Haltung für Sie im Bezug zur Gesundheit, äußerlich wie innerlich?*

## „Verwöhnkarussell“

Die TN liegen zur Hälfte in einem Kreis mit geschlossenen Augen auf dem Bauch. Die anderen TN gehen im Wechsel alle 1,2,3 ... Min. zu einem anderen Partner und verwöhnen diesen mit Igelbällen, Tennisbällen, Massagegeräten oder - je nach Kontakt in der Gruppe - auch mit Handmassage. Der Reiz des Verwöhnkarussells besteht darin, dass die Personen mit geschlossenen Augen nicht wissen, wer sie gerade verwöhnt.

Wichtig ist es, darauf zu achten, wie das Miteinander in der Gruppe ist, und ob diese sehr „nahe“ Entspannungsform den Wünschen der TN entspricht. Außerdem muss vorher eindeutig geklärt sein, welche Körperteile massiert werden dürfen!!! Dies kann entweder generell für die Gesamtgruppe festgelegt werden (z.B. nur der Rücken) oder die liegenden Partner sagen jeweils vor Beginn dem Partner für die Massage eindeutig an, welche Körperteile massiert werden dürfen!!!

**Hinweis:** die liegende Person kann zu jedem Zeitpunkt mit dem Signal **STOP** die Massage abbrechen. Die Massierende Person **MUSS** dieses Signal unbedingt **SOFORT** beachten.

- *Würden Sie gerne wissen, wer Sie massiert hat?*
- *Gab es Unterschiede zwischen den einzelnen Massagen?*
- *Haben Sie Vermutungen, wer Sie wann massiert hat?*
- *War Ihnen irgendetwas unangenehm? Wenn ja, haben Sie es dem Partner gesagt?*
- *Was brauchen Sie in Ihrem Alltag, um sich entspannen zu können?*
- *Wie entspannen Sie sich in Ihrem Alltag?*