



Aufbau von Stunden

Ein geplantes Angebot im Sportverein hat immer einen Aufbau von mindestens 3 Phasen:

- A: Einstimmung**
- B: Schwerpunkt**
- (C: Schwerpunktabschluss)**
- D: Ausklang**

Einstimmung

- Begrüßung, Kontaktaufnahme, evtl. Anfangsritual
- Vorbereitung von Körper, Geist und Seele auf den Sport
- Gewöhnung an:
 - die Sportstätte, die Geräte und die Gruppe
 - die im Schwerpunkt geforderten Bewegungen/Belastungen
- Einfache Bewegungen; bekannte, schon beherrschte Bewegungsmuster
- Erzeugung von Motivation/Spannung im Hinblick auf den Stundenschwerpunkt
- Niedrige bis mittlere Belastungsintensität, die allmählich erreicht wird (Vermeidung von Belastungsspitzen)
- Kommunikative Bewegungsformen
- Übungs- und Spielformen möglich



Schwerpunkt

- Hauptteil der Bewegungszeit
- Umsetzung des Themas, der Spielidee etc.
- Hauptlernphase im Hinblick auf das Stundenziel

(Schwerpunktabschluss)

- Anwendung des Erlernten im komplexen Zusammenhang
- Höhepunkt – z. B. ein beliebtes Spiel
- Besonderer körperlicher, kognitiver, emotionaler, sozialer oder organisatorischer Höhepunkt



Ausklang

- Evtl. vorhandenes höheres Erregungsniveau wieder abbauen
- Entspannung und Beruhigung
- Abrunden der Bewegungseinheit
- Reflexion und Ausblick
- Evtl. festes Ausklangersitual