

Bewegungs-Einheit



Nach einer Pause tut ein bisschen Bewegung gut. Die Gruppe kommt wieder zusammen, die Aufmerksamkeit wird erhöht und die Müdigkeit vertrieben.

In vielen Werkstätten oder Wohngruppen gibt es Sportbeauftragte. Diese haben gute Tipps und Ideen für eine Bewegungseinheit.

Auch ein kleiner Spaziergang oder ein Bewegungsspiel eignet sich zur Aktivierung.

Wenn Sie selber eine Bewegungseinheit anleiten möchten, beachten Sie die räumlichen Voraussetzungen (**gibt es genug Platz für Bewegung?**) und die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden (**sind die Übungen für alle geeignet?**).

Eine exemplarische Bewegungseinheit:

Alle Teilnehmenden stehen und strecken einmal beide Arme seitlich aus. Es sollte genug Platz dafür sein. Auch nach hinten und vorne sollte für jede Person genügend Platz sein. Öffnen Sie das Fenster für frische Luft.

Die Bewegungen werden 10 bis 20 Mal bzw. 30 Sekunden lang wiederholt.

Erwärmung:

1. Auf der Stelle laufen. Arme und Beine bewegen.
2. Die Knie etwas höher nehmen als beim gewöhnlichen Laufen („**wie ein Storch**“).
3. Weiterlaufen und dabei etwas in die Knie gehen („**wir gehen jetzt in den Keller**“) und wieder hochkommen, dabei die Arme nach oben strecken („**wir holen etwas vom Dachboden**“).

Mobilisation:

4. Schultern kreisen: erst die rechte Schulter nach hinten kreisen, dann die linke Schulter nach hinten kreisen, dann beide Schultern zusammen nach hinten kreisen.
5. Die Arme locker im Wechsel rechts und links rückwärts kreisen („**wie beim Rückenschwimmen**“) Ellenbogen erst leicht gebeugt, nach und nach die Arme durchstrecken.
6. Handflächen aneinanderlegen und die Arme nach vorne ausstrecken. Dann die Handflächen nach außen drehen und die Arme seitlich nach hinten führen („**wie beim Brustschwimmen**“).

7. James Bond-Übung: die Beine etwas über hüftbreit auseinanderstellen. Die Hände ineinander falten und nur die Zeigefinger ausstrecken („**wie eine Pistole**“). Arme vor dem Körper ausstrecken und die ausgestreckten Arme mit dem Oberkörper abwechselnd nach rechts und links drehen.
8. Hüftkreisen („**wie beim Hula-Hoop**“).

Kräftigung:

9. Boxen: Stand beibehalten. Die Hände zu Fäusten machen und im Wechsel mit Schwung die Arme nach vorne ausstrecken. Oberkörper mitnehmen, Hüfte bleibt fest.
10. Kniebeugen: Die Knie beugen und die Arme beim Beugen nach hinten strecken („**wie ein Skispringer**“). Beim Hochkommen die Arme über den Kopf strecken und auf die Zehenspitzen gehen, wenn möglich einen kleinen Hüpfen machen.

Dehnung:

11. Seitdehnung: Gerader Stand, die Arme sind locker. Dann mit der rechten Hand an der Hosennaht nach unten fahren, der Oberkörper folgt nach rechts. Etwas in der Dehnung bleiben und das Ganze auf der linken Seite wiederholen.

12. Aus dem geraden Stand die Wirbelsäule nach unten abrollen. Dafür zuerst den Kopf locker hängen lassen und dann Wirbel für Wirbel den Oberkörper nach unten abrollen. Die Hände strecken sich in Richtung der Fußspitzen. Kurz verweilen und wieder langsam nach oben kommen. Den Oberkörper aufrichten und die Wirbelsäule langmachen.

Entspannung:

Zum Abschluss einer Bewegungseinheit bietet sich eine Atemübung an. Atmen Sie tief durch die Nase ein und zählen Sie dabei langsam bis fünf. Atmen Sie durch den Mund aus und zählen dabei wieder bis fünf. Zählen Sie vor dem nächsten Atemzug wieder bis fünf. Wiederholen Sie das fünf Mal.