



## Sport und Entspannung

**Lernziele**

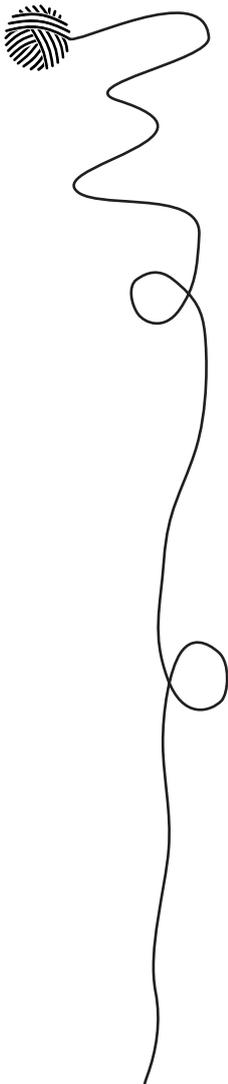
- Möglichkeiten der sportlichen Aktivierung und Entspannungstechniken kennenlernen
- über Sport und dessen Wirkung auf das Wohlbefinden sprechen
- Möglichkeiten des Stressabbaus diskutieren

**So wird's gemacht** KAWA-Methode, Lernen mit Bewegung

**Das brauchen Sie:**

- Poster
- Stifte
- Videos
- Kleber

### Ablauf



#### Einstieg: Spiel

Kleben Sie mehrere Poster zusammen und legen Sie sie auf den Boden. Eine TN legt sich darauf und wird mit einem dicken Stift umrandet. Dann beschriften alle TN die Körperteile.

#### Gespräche über körperliche Beschwerden führen

Die TN bearbeiten die **KV 43**. Werten Sie die Ergebnisse aus.

Leiten Sie dann zu den körperlichen Beschwerden über.

**Mögliche Fragen:** Welche Körperteile tun Ihnen manchmal weh? Was tun Sie bei Beschwerden? Haben Sie Tipps?

Im Anschluss bearbeiten die TN die **KV 44**. Die TN schreiben zu zweit oder zu dritt mit Hilfe der KAWA-Methode zu Kopfschmerzen Tipps auf.

Im Anschluss wählen die TN eine weitere Beschwerde und schreiben weitere Tipps.

#### Sportarten sammeln

Die TN schauen auf Youtube einen kurzen Film über verschiedene Sportarten, z.B. *Shaun das Schaf. Das Meisterschaf*.

Zeigen Sie nur den Anfang des Videos und fragen Sie die TN nach ihren Vermutungen.

**Mögliche Frage:** Was glauben Sie, worum es in dem Video geht?

Leiten Sie so zum Thema Sport für die Gesundheit über. Die TN sammeln die Sportarten aus dem Video und schreiben sie an die Tafel/Flipchart.

#### Sport- oder Entspannungsübung machen

Was kann man für den Rücken, die Schultern, die Beine, ... tun?

Die TN zeigen Entspannungsübungen (im Sitzen oder Stehen) und führen die Sporteinheit gemeinsam durch.





Alternativ können Sie z. B. Übungen im Sitzen vorschlagen: Stampfen Sie mit den Füßen abwechselnd auf den Boden. Halten Sie die Beine waagrecht 15 Sekunden hoch. Heben Sie die Arme in Brusthöhe vor den Körper und drehen Sie sich nach links und dann nach rechts.

### Stress abbauen

Fragen Sie die TN, wie sie sich fühlen. Die TN schließen die Augen und versuchen ihre Empfindungen auszudrücken.

**Mögliche Fragen:** Wie fühlt sich Ihr Kopf, Ihr Rücken an? Wie fühlt sich Ihre rechte Seite an, wie Ihre linke Seite? Kennen Sie das Gefühl von Stress? Wie fühlt sich Stress an?

Die TN sprechen darüber, ob und wann sie Stress erleben. Sie bearbeiten dann die **KV 45**.

Machen Sie eine Auswertung. Die besten Tipps werden auf Moderationskarten geschrieben und im Kursraum aufgehängt.

### Abschluss: Blitzlicht

Jede TN sagt, welche Entspannungsübung sie noch heute zu Hause durchführen wird.

Am nächsten Kurstag fragen Sie dann die TN, wie es war.

### Variante



Statt Sport können die TN eine geführte Meditation machen. Führen Sie sie selbst durch oder wählen Sie eine Meditation auf Youtube aus.

### Vertiefung



Die TN führen Interviews zum Thema: Was tun gegen Stress? Eventuell können sie kleine Videos drehen oder einen Podcast erstellen. Die TN stellen ihre Ergebnisse aus den Interviews vor. Daraus kann sich eine weitere Recherche zu Themen wie Stress, Entspannung und Sport ergeben.

Die TN singen das Lied *Schulter, Knie und Fuß* und führen die Bewegungen aus.

### Tipp

Sport-Videos im Internet

Videos von den Gesundheitskassen, z. B. Entspannungsübungen der BARMER

Geführte Meditationen auf Youtube

### Lernen zu Hause

Die TN wählen eine Sporteinheit, eine Entspannungsübung oder Tanzschritte aus und machen diese jeden Tag für ein paar Minuten. Die TN können den anderen TN eine Empfehlung schicken. An einem nächsten Kurstag berichten die TN, wie sie den Sport in ihren Alltag integrieren können und wie sie sich fühlen.





# Sport und Entspannung ○○○

1. Welche Wörter kennen Sie? Unterstreichen Sie.

das Bein    der Fuß    der Arm    die Hand    der Kopf    der Bauch  
der Rücken    der Hals    der Finger    der Zeh  
das Gesicht    das Auge    das Haar    die Nase    das Ohr  
der Zahn    der Mund    die Brust    die Schulter

2. Was kennen Sie noch? Schreiben Sie und ergänzen Sie dann auf dem Poster.

---

---

---

---

---

---

---

3. Partnerdiktat. Sie sagen ein Körperteil. Ihre Partnerin schreibt. Wechseln Sie danach.

---

---

---

---

---

---

---





## Sport und Entspannung ○○○

1. Was kann man gegen Kopfschmerzen tun? Schreiben Sie zu jedem Buchstaben einen Tipp. Arbeiten Sie zu zweit oder dritt.

K

---

O

---

P

Pause machen

---

F

---

S

schlafen

---

C

---

H

---

M

---

E

---

R

---

Z

zu Hause bleiben

---

E

---

N

---

2. Schreiben Sie nun ein eigenes Beispiel auf ein Blatt und notieren Sie so viele Tipps wie möglich.





# Sport und Entspannung ○○○

## 1. Wann fühlen Sie Stress? Kreuzen Sie an und schreiben Sie.

- |                               |                          |                              |                          |
|-------------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| im Alltag                     | <input type="checkbox"/> | bei Krankheit in der Familie | <input type="checkbox"/> |
| bei der Arbeit                | <input type="checkbox"/> | bei einer Polizeikontrolle   | <input type="checkbox"/> |
| in der Schule                 | <input type="checkbox"/> | weiteres:                    |                          |
| beim Streit mit der Familie   | <input type="checkbox"/> | _____                        | <input type="checkbox"/> |
| bei der Arbeit im Haushalt    | <input type="checkbox"/> | _____                        | <input type="checkbox"/> |
| beim Vereinbaren von Terminen | <input type="checkbox"/> | _____                        | <input type="checkbox"/> |

## 2. Was hilft gegen Stress? Kreuzen Sie an und schreiben Sie.

- |                    |                          |                       |                          |
|--------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| weinen             | <input type="checkbox"/> | eine Freundin anrufen | <input type="checkbox"/> |
| Musik hören        | <input type="checkbox"/> | mein Hobby machen     | <input type="checkbox"/> |
| einen Film schauen | <input type="checkbox"/> | weiteres:             |                          |
| Sport machen       | <input type="checkbox"/> | _____                 | <input type="checkbox"/> |
| Pause machen       | <input type="checkbox"/> | _____                 | <input type="checkbox"/> |

## 3. Machen Sie eine Umfrage: Was tun Sie gegen Stress? Fragen Sie Personen aus Ihrem Kurs, aus Ihrer Familie, Freunde oder Nachbarn. Notieren Sie.

Gunar macht Sport und hört Musik.

---



---



---



---



---



---



---



