

## Planung einer Reihe am Beispiel Entspannung

### 1. Schritt: Analyse der Bewegung

Mannschafts- oder Individualsportart	Individualsportart, kann auch durch Spiele zur Mannschaftssportart werden
Technik	<i>Hauptfertigkeit:</i> An- und Entspannen von Muskeln, totale Entspannung
	<i>Weitere Fertigkeiten:</i> Körperwahrnehmung
	<i>Benötigte konditionelle Fähigkeiten:</i> Ausdauer in Ruhe, wenig Bewegung
	<i>Benötigte koordinative Fähigkeiten:</i> <i>Gleichgewichts-Orientierung</i> <i>Reaktionsfähigkeit, KINÄSTHETIK</i>

### 2. Schritt: Welche Voraussetzungen bringen die TN mit?

Sozial	Können wenig soziale Kontakte aufbauen
Motorisch	Entspannen: Anspannen:
Kognitiv	Konzentration: Geduld: Regeln einhalten:

3. Ziele:

Sozial	In der Gruppe arbeiten, soziale Kontakte aufbauen
Motorisch	Körperwahrnehmung stärken, Entspannungsfähigkeit, kinästhetische Wahrnehmung fördern
Kognitiv	Konzentration steigern, Geduld erlernen, Regeln einhalten, Ordnung

4. Schritt: Verlauf der Reihe unter Berücksichtigung...

des Kriteriums vom BEKANNTEN/ EINFACHEN zum UNBEKANNTEN/SCHWEREN  
des Kriteriums MAXIMIERUNG DER ENTSPANNUNGSZEIT / KONZENTRATION  
des Kriteriums der INDIVIDUALISIERUNG

Stunde 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernspiel</li> <li>• Mattenlauf: Um Matten laufen, bei Musik-Stop auf die Matte legen</li> <li>• An- und Entspannen einzelner Körperteile</li> </ul>
Stunde 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Figurenlaufen zu unterschiedlicher Musik</li> <li>• Mattenlauf mit längerer Entspannungs- / Liegezeit auf der Matte</li> </ul>
Stunde 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knöpfe-drehen-Spiel zur Musik</li> <li>• An- und Entspannen einzelner Körperteile zu Musik mit längerer Dauer</li> <li>• Eier-/Kartoffellaufen</li> </ul>
Stunde 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
Stunde 5	
Stunde 6	

Kriteriencheck:

vom BEKANNTEN/ EINFACHEN zum UNBEKANNTEN/SCHWEREN

→ Körperwahrnehmung

MAXIMIERUNG DER ENTSPANNUNGSZEIT / KONZENTRATIONSZEIT

→ Kontrollierte Entspannung

INDIVIDUALISIERUNG

→ der Entspannungszeit, jeder in der Dauer seiner Möglichkeiten

5. Ziel-Check:

Sozial	Rücksichtnahme, Kontakte knüpfen
Motorisch	Körperwahrnehmung nimmt zu, höhere Entspannungszeit
Kognitiv	Konzentrationssteigerung,