

Kopfschmerzen

Diese Lektion dient einer Aktivierung, wenn eine Schülerin oder ein Schüler über leichte bis mittlere Kopfschmerzen klagt.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 45 Minuten
- Stufe: Sek I und Sek II
- Alter: 11–20 Jahre

Bemerkungen

- Zwischen den Übungen wurde jeweils eine Minute für das Einlesen und Vorbereiten der Übung einberechnet!
- In einer Doppellektion (90 Min.) dauert die erste Übung (Nr. 4) 20 Min., die nächsten zwei Übungen (18 bis 20) werden zwei Mal durchgeführt, anschliessend ebenfalls zwei Mal die Übungen 27, 30, 31, 48 und 53.

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
10'	<p>4 Spazieren – Ausdauer → Video</p>  <p>Alternative</p> <p>3 Fahrradergometer – Ausdauer → Video</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensität: Moderates bis zügiges Spazieren. • Intensität: Moderates bis zügiges Radfahren. Zwischen 75 bis 100 Watt. 	Fahrrad-ergometer
4'	<p>18 Bein abspreizen aus Seitenlage – Kraft → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seitenlage auf Matte. Unteres Bein leicht angewinkelt. Theraband um oberes und unteres Bein binden. • Oberes Bein von der Horizontalen leicht abheben. Bewegung nur so weit machen, dass das Becken noch gerade bleiben kann. Fuss gerade halten. • Oberes Bein langsam wieder bis in die Horizontale nach unten führen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte und Theraband

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	<p>20 Bein abheben aus Seitenlage – Kraft → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seitenlage auf Matte. Oberes Bein vor unterem Bein aufgestellt. Theraband um unteres und oberes Bein binden. • Unteres Bein hinter dem aufgestellten Bein leicht abheben. Fuss gerade halten. • Unteres Bein langsam wieder bis kurz vor Matte zurück führen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Theraband, Schwedenkasten
4'	<p>27 Speerwerfer – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seitlich an der Wand auf Schwedenkasten sitzen. • Arm horizontal an der Wand entlang nach hinten führen. Handausenfläche berührt die Wand. Leichte Dehnung im Arm spürbar. Position halten. Anschliessend Seitenwechsel. • Variationen: Arm senkrecht nach oben oder unten nach hinten führen. Handinnenseite an Wand anlegen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten
4'	<p>30 Langhals – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Beide Arme nach aussen gedreht und die Schultern nach unten gezogen. • Kopf zur einen Seite neigen und mit der Gegenhand Kopf sanft nach unten ziehen bis eine leichte Dehnung spürbar ist. Position halten. • Anschliessend Seitenwechsel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	31 Schultern hochziehen – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Arme locker hängen lassen. • Schultern langsam bis zu den Ohren hochziehen. • Schultern langsam wieder sinken lassen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 15–20 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten
5'	48 Träumender Verkehrspolizist leicht – Koordination → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Auf beide Fersen stehen. Arme hängen lassen. Rücken aufgerichtet. • Von den Fersen über die Fusssohlen zu den Zehen bewegen. • Bewegung wieder zurück machen. Bewegung kontinuierlich wiederholen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 30 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3–5 • Serienpause: 30 Sekunden 	
3'	53 Fussmassage – Entspannung → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage mit aufgestellten Beinen. • Einen Fuss auf Tennisball legen und mit leichtem Druck den Tennisball unter der Fusssohle hin und her bewegen. • Anschliessend Fuss wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 30 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 30 Sekunden 	Dünne Matte und Tennisball