

11 | 2014

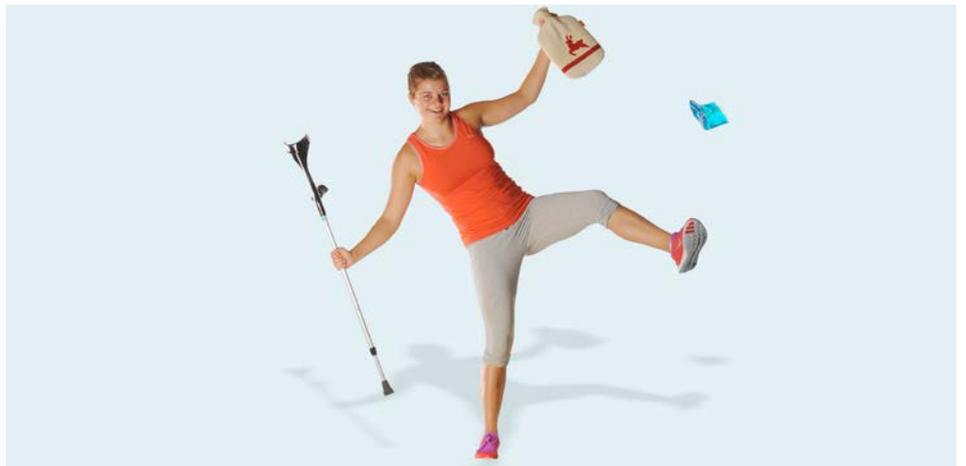
Inhalt Monatsthema

Methodik	2
Tipps zur Benützung	3
Lektionen	
• Untere Extremität	4
• Obere Extremität	7
• Rumpf	11
• Kopfschmerzen	14
• Menstruationsbeschwerden	17
• Unspezifische Rückenschmerzen	21
• Erkältung ohne Fieber	25
• Allergien	29
• Unwohlsein	32
Hinweise	36
Anhang	

Kategorien

- Alter: 11–20 Jahre
- Schulstufe: Sek. I und Sek. II

Sport trotz Dispens



Selbst mit einer leichten Verletzung, nach einer Erkrankung oder anderen Unpässlichkeiten können Kinder und Jugendliche angepasst am Sportunterricht teilnehmen. Dieses Monatsthema zeigt, wie Schülerinnen trotz einer (Teil-)Dispensation im Unterricht aktiv sein können.

Kinder finden generell immer weniger Spiel- und Bewegungsräume. Auch in der Schule gerät der Sportunterricht unter zunehmenden Spardruck, die Angebote werden weniger und die Möglichkeiten kleiner. Kinder und Jugendliche sind je länger je weniger körperlich aktiv und treiben immer weniger Sport. Und das in einem Alter, in dem entscheidende wachstums- und reifungsbedingte Veränderungen des Muskel-, Skelett- und Nervensystems ihre Entwicklung prägen. Gerade nach einer Verletzung oder einer Erkrankung übernehmen Heranwachsende zusätzlich eine passive Rolle. Die Lust auf Bewegung nimmt ab. Oft sind solche Ereignisse willkommene Vorwände, sich vollzeitlich dispensieren zu lassen und dem Schulsport fernzubleiben. Doch gerade in Krankheits- oder Verletzungsphasen wären der Schulsport und die damit verbundene Aktivität sehr wichtig. Und: Eine völlige Freistellung vom Sport in der Krankheits-, Verletzungs- oder Behinderungsphase widerspricht in zahlreichen Fällen den heutigen Kenntnissen und Erfahrungen der Sportmedizin (siehe [Literatur](#)).

Bewegen trotz Sportdispens

Dieses Monatsthema ist eine Ergänzung zum Projekt «Bewegen trotz Sportdispens» – einer Zusammenarbeit der Schweizerischen Arbeitsgruppe für Rehabilitationstraining (SART) mit dem Schweizerischen Verband für Sport in der Schule (SVSS) und mit dem Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB). Es will den Ärzten die Möglichkeit bieten, verletzte oder leicht erkrankte Kinder und Jugendliche durch klar definierte Teilzeitdispensationen nach wie vor aktiv am Sportunterricht teilhaben zu lassen. Und es stellt Sportlehrpersonen ein Instrument zur Verfügung, um teilzeitdispensierte Kinder und Jugendliche korrekt und in angepasstem Rahmen aktiv in den Schulsport zu integrieren. Weiter gewährleisten ein explizit geschaffenes Formular (siehe [Anhang](#)) sowie der kategorisierte Übungskatalog den Ärzten die Sicherheit, dass teilzeitdispensierte Kinder und Jugendliche in ihrem Sinne aktiv in den Sportunterricht integriert werden.

In dieser Broschüre werden neun Lektionen vorgestellt, die auf den Inhalten der Website [activdispens.ch](#) basieren. Darin sind zahlreiche Übungen in neun verschiedene Kategorien gegliedert. Sie sind direkt mit den Videos von [activdispens.ch](#) verbunden und gewährleisten so, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden.

Methodik

Die Vorschläge dieses Monatsthemas basieren auf dem Übungskatalog der Projekt-Website activdispens.ch. Eine Übersicht zur Leseart der Inhalte.

Für die Auswahl der Übungen aus dem Übungskatalog stehen zwei Kategorien zur Verfügung: «Verletzungen» und «Krankheit».

Die ersten drei Lektionen zeigen Übungen, die während einer Verletzungsphase mit den nicht verletzten Körperregionen durchgeführt werden können. Sie sind wie folgt eingeteilt.

- Untere Extremität (z. B. bei Verletzung der oberen Extremität)
- Obere Extremität (z. B. bei Verletzung der unteren Extremität)
- Rumpf (je nach Art der Verletzung betroffene Extremität nicht einbeziehen)

Die Lektionen 4 bis 9 empfehlen Übungen, die durchgeführt werden können, wenn Symptome aus folgenden Beschwerden bestehen:

- Kopfschmerzen
- Menstruationsbeschwerden
- Unwohlsein
- Unspezifische Rückenschmerzen
- Erkältung ohne Fieber
- Allergien

Weiter ist jede Übung bestimmten Konditionsfaktoren bzw. der Koordination oder der Entspannung zugeordnet. Die Kennzeichnung erfolgt mittels Farben:

-  Blau: Ausdauer
-  Rot: Kraft
-  Gelb: Beweglichkeit
-  Grün: Koordination
-  Pink: Entspannung

Um die Übungen zielführend ausüben zu können, sind bei jeder Übung Belastungsvariablen vermerkt. Die Ausführung erfolgt in gleichbleibend ruhigem Rhythmus und nach Möglichkeit beidseitig. Zur besseren Identifizierung der Übung sind diese betitelt und nummeriert.

Benützung mit Internetzugang:

Die Webseite ist mit den gedruckten Medien abgeglichen. Bei Internetzugang kann der/ die teilzeitdispensierte Schüler/in die erlaubten und gewünschten Übungen direkt online ansehen und mit Hilfe der Videoclips durchführen.

Benützung ohne Internetzugang:

Alle Übungen sind online als pdf-Dokument verfügbar (siehe Untermenü «Materialien» auf der Website). Sie können entweder kategorien- oder unterkategorienweise ausgedruckt werden. Zur guten Handhabung wird empfohlen, alle ausgedruckten pdf-Dokumente in einem Ordner zu klassieren. Anhand des A1-Posters können dann die empfohlenen Übungen zugeordnet werden.

[→ Bestellung Poster](#)

Tipps zur Benützung

Hier ein paar Tipps, wie am besten mit der Website activdispens.ch und den angebotenen Hilfen gearbeitet werden kann.

Bevor der Übungskatalog zum ersten Mal angewendet wird, sollten die Schülerinnen und Schüler über Möglichkeiten und Handhabung von «Bewegen trotz Sportdispens» informiert werden. Es empfiehlt sich eine Einführung mit der ganzen Klasse.

Für den Gebrauch auf der Stufe Sek I wird empfohlen, die Übungen auszudrucken, sie zu laminieren und die Schülerinnen und Schüler mit den Ausdrucken arbeiten zu lassen. Das selbständige Hantieren mit mobilen Endgeräten könnte noch zu sehr ablenken.

Verfügen die Schülerinnen und Schüler allerdings bereits über gute Selbstkompetenz, kann man sie auch mit den Internetzugangsgaräten arbeiten lassen.

Ein kurzer Kontrollblick zwischendurch gibt den Schülerinnen und Schülern das Gefühl, nicht alleine gelassen und vergessen zu sein. Die Lehrperson hat zudem die Sicherheit, dass die Übungen auch wirklich ausgeführt werden.

Bei wenig entwickelter Selbstkompetenz lässt man die Schülerinnen und Schüler möglichst getrennt voneinander arbeiten, da sie sich sonst zu stark gegenseitig ablenken könnten.

Ein kleiner Vertrag mit den verletzten Schülerinnen und Schülern kann die Selbstkompetenz stützen. Er könnte etwa so lauten: «Wenn ich verletzt bin, werde ich mich mit den Übungen aus dem Katalog, die mir die Lehrperson vorschlägt und für mich machbar sind, selbstständig und von der Klasse getrennt befassen. Diese Übungen führe ich den Vorgaben entsprechend korrekt aus.»

Material

Für alle Übungen wird maximal folgendes Material benötigt:

- 2 Luftballons
- 3 Hackysack
- 3 Jonglierbälle
- 2 Petflaschen (0,5–1,0 l)
- Theraband (verschiedene Stärken)
- 2 Volleybälle
- 1 Basketball
- 1 Gymnastikball
- 1 Tennisball
- 1 Langbank
- 1 Schwedenkasten
- 1–3 dünne Matten
- 1 Langstab
- 1 Springseil
- 1 Hometrainer (wenn vorhanden)
- 1 Reifen
- Befestigungsmöglichkeit für Theraband (z. B. Sprossenwand, Kletterstange, etc.)

Setting

Alle Übungen sind je nach Örtlichkeit durchführbar

- Im Geräteraum
- Auf dem Vorplatz zur Sporthalle
- Im Eingangsbereich
- Weitere

Lektionen

Untere Extremität

In dieser Lektion liegt der Fokus auf der Aktivierung der unteren Extremität mit Beteiligung des Rumpfes (bei Verletzung der oberen Extremität).

Rahmenbedingungen

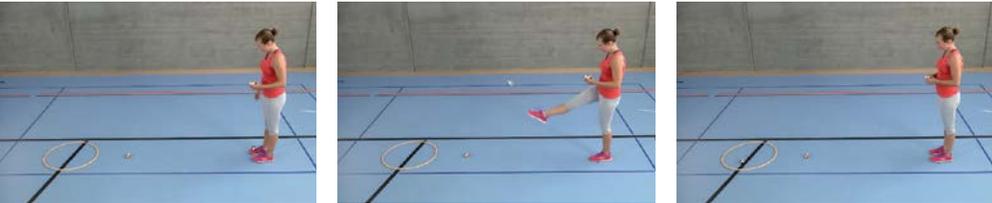
- Dauer: 45 Minuten
- Stufe: Sek I und Sek II
- Alter: 11–20 Jahre

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 vier Übungen (14, 16, 17, 19) werden zwei Mal durchgeführt, anschliessend ebenfalls zwei Mal die Übungen 41, 47 und 51.

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>14 Kniebeugen – Kraft → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Stand am Boden. Füsse sind hüftbreit. Rücken ist und bleibt aufgerichtet. Arme vor der Brust überkreuzt. • Gesäss bewegt sich nach hinten-unten. Gleichzeitig beugen die Knie. Vermehrter Druck auf den Fersen. Knie bis ca. 90° beugen. • Beine langsam wieder strecken. Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	16 Telemark – Kraft → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Ausfallschritt am Boden. Vorderer Fuss flach auf dem Boden. Vorderes Bein leicht gebeugt. Hinterer Fuss auf den Zehenspitzen. Hinteres Bein fast gestreckt. Arme seitlich hängen lassen. • Gesäss bewegt sich nach hinten-unten. Gleichzeitig beugen die Knie. Vermehrter Druck auf den Fersen. Knie bis ca. 90° beugen. • Beide Knie beugen bis hinteres Knie beinahe den Boden berührt. Oberkörper aufrecht nach unten führen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	
4'	17 Bein abspreizen aus Stand – Kraft → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Seitlicher Stand auf wandnahe Bein. Theraband um das andere Bein und um die Sprossenwand binden. Rücken aufgerichtet. Halt an Sprossenwand. • Schwungbein nach aussen abspreizen. Bewegung nur so weit machen, dass das Becken noch gerade bleiben kann. Fuss gerade halten. • Schwungbein langsam wieder 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
4'	19 Bein anziehen aus Stand – Kraft → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Stand auf wandferne Bein. Theraband um das andere Bein und um die Sprossenwand binden. Rücken aufgerichtet. Halt an Sprossenwand. • Schwungbein vor dem Standbein durch nach aussen ziehen. Bewegung nur so weit machen, dass das Becken noch gerade bleiben kann. Fuss gerade halten. • Schwungbein langsam wieder 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

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	41 Vorderer Oberschenkel – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Stand auf einem Bein. • Das andere Bein hinten zwischen Knöchel und Fussrücken fassen und zum Gesäss ziehen. Becken soweit nach vorne schieben, damit leichte Dehnung auf der Vorderseite des gebeugten Beines zu spüren ist. • Langsam Bein loslassen und Seite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	
4'	47 Standwaage – Koordination → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Einbeinstand auf Boden. Arme locker hängen lassen. Das andere Bein bis in die Waagerechte vorne hoch halten. • Schwungbein nach hinten ausstrecken. Gleichzeitig Oberkörper nach vorne neigen und Arme zur Seite strecken. • Langsam wieder in die Standposition gehen und die Bewegung wiederholen. Anschliessend die Seite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: Bis Gleichgewicht verloren geht, höchstens 30 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Statisch • Serien: 3–5 • Serienpause: Keine 	
5'	51 Zielwurf – Koordination → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Stand auf Boden. • Hackysack auf den einen Fussrücken legen und versuchen, dieses in den Reif zu werfen. • Mehrere Wiederholungen. Anschliessend Seite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 10–20 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3–5 • Serienpause: keine 	3 Hacky Sack

Obere Extremität

Während dieser Lektion geht es um die Aktivierung der oberen Extremität mit Beteiligung des Rumpfes (bei Verletzung der unteren Extremität).

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. 1) 10 Min., die nächsten fünf Übungen (5 bis 9) werden zwei Mal durchgeführt, anschliessend ebenfalls zwei Mal die Übungen 25, 26 und 44.

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
6'	1 Latzug – Ausdauer → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick von Wand weg. Theraband oberhalb des Kopfs festmachen. Arme greifen nach oben. • Theraband seitlich des Körpers nach unten ziehen. Ellbogen leicht angewinkelt halten. • Arme langsam wieder nach oben führen. Theraband soll sich nie ganz entspannen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 35–40 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Theraband, Schwedenkasten
4'	5 Gewicht hochheben – Kraft → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Gefüllte Petflaschen auf Höhe der Ohren seitlich am Kopf halten. Ellbogen zeigen nach aussen. • Petflaschen in einem Halbkreis nach oben hoch führen. Petflaschen oben nicht berühren. Ellbogen bleiben nach aussen gerichtet. • Arme langsam wieder zurückführen bis Hände auf Höhe der Ohren sind. Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten, 2 PET-Flaschen
4'	6 Bankdrücken – Kraft → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage auf Langbank. Füsse beidseits seitlich auf dem Boden. Kopf hingelegt. Gefüllte Petflaschen seitlich auf Höhe der Schultern halten. Ellbogen zeigen nach aussen. • Petflaschen senkrecht nach oben hoch stossen. • Arme langsam wieder zurückführen bis Hände auf Höhe der Schultern sind. Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Langbank, 2 PET-Flaschen

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	<p>7 Jubelschrei – Kraft → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick von Wand weg. Theraband auf Höhe der Schultern/des Kopfes hinten fixieren. • Theraband von hinter dem Kopf nach vorneoben ziehen. Theraband so weit nach vorne ziehen, dass Hände ins Sichtfeld kommen. • Arme langsam wieder zurück hinter den Kopf führen. Theraband soll nie ganz entspannen. Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Theraband, Schwedenkasten
4'	<p>8 Blinker nach innen – Kraft → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seitlicher Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. Theraband auf Höhe des Ellbogens seitlich fixieren. Mit gegenüberliegenden Hand Theraband halten und fixieren. Ellbogen mit 90°Gradwinkel an Oberkörper fixieren. • Theraband durch Bewegung des Unterarms nach innen zum Bauch ziehen. • Unterarm langsam wieder nach aussen bewegen. Theraband soll nie ganz entspannen. Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Theraband, Schwedenkasten

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	<p>9 Blinker nach aussen – Kraft → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seitlicher Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Theraband auf Höhe des Ellbogens seitlich fixieren. Hand, die näher an Wand ist, hält und fixiert Theraband. Ellbogen mit 90°Gradwinkel an Oberkörper fixieren. • Theraband durch Bewegung des Unterarmes nach aussen ziehen. • Unterarm langsam wieder nach innen bewegen. Theraband soll nie ganz entspannen. Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Theraband, Schwedenkasten
4'	<p>25 Wallholz – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Langbank. Beine je seitlich am Boden. Rücken aufgerichtet. • Ball auf Langbank nach vorne rollen. • Ball auf Langbank zurück rollen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 15–20 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Langbank, Ball

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	<p>26 Stabumrundung – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. Stab breit fassen. • Stab ohne Griffwechsel und mit möglichst gestreckten Armen hinter den Rücken führen und wieder nach vorne bringen. • Kontinuierliche Kreisbewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 15–20 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten, Langstab
4'	<p>44 Prellen mit 2 gleichen Bällen – Koordination → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. • Einen Ball auf der rechten Seite, einen Ball auf der linken Seite prellen. • Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 30 oder bis Ball verloren geht • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3–5 • Serienpause: keine 	Schwedenkasten, 2 Volleybälle

Rumpf

Die Aktivierung des Rumpfes bei einer Verletzung der unteren oder oberen Extremität steht während dieser Lektion im Vordergrund.

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!
- Je nach Art der Verletzung darf die betroffene Extremität bei der Übung nicht mit einbezogen werden.
- In einer Doppellektion (90 Min.) werden die ersten drei Übungen (11 bis 13) zwei Mal durchgeführt, anschliessend ebenfalls zwei Mal die folgenden sechs Übungen (32, 33, 34, 35, 36 und 52).

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	11 Seitliche Bauchmuskeln – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage. Beine sind aufgestellt. Arme zu einer Seite hinstrecken. • Arme entlang des einen Beines seitlich nach oben schieben. Rumpf geht mit den Armen mit. • Arme langsam dem einen Bein entlang nach unten führen. Rumpf langsam wieder Richtung Boden absenken. Nie ganz den Boden berühren. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte
4'	12 Cobra – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Bauchlage. Arme seitlich ausgestreckt. • Brust und Kopf aktiv vom Boden abheben. Tennisball vor der Brust durchspielen. • Oberkörper wieder senken. Kopf bleibt stets aktiv in der Luft. Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte, Tennisball
4'	13 Frosch – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage. Arme und Beine sind vom Körper weggestreckt. Kopf ist hingelegt. • Arme von gestreckter Position mit Ellbogen voran zur Körpermitte führen. Beine von gestreckter Position mit Fersen voran zum Gesäss ziehen. Kopf mit der Armbewegung mitnehmen. • Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	32 Dehnung unterer Rücken – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. • Mit rundem Rücken und hängenden Armen nach vorne unten beugen. Becken darf mit bewegen. Position halten. • Langsam Rücken wieder rund aufrollen bis in aufgerichtete Position. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten
3'	33 Drehdehnlage – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage. Arme locker neben den Körper legen. Beine ausgestreckt. • Rechter Arm nach rechts oben ausstrecken. Linken Arm über Brust nach rechts oben ausstrecken. Linkes Bein liegen lassen. Rechtes Bein angewinkelt über linkes Bein hinweg strecken. Position halten. • Langsam in Rückenlage zurückdrehen und zur Gegenseite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte
3'	34 Rumpfdrehung – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. • Beide Arme auf Höhe der Schultern auf die eine Seite nach hinten führen. Oberkörper dreht mit. Becken bleibt fixiert. Position halten. • Arme langsam wieder zurückführen und auf die Gegenseite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	35 Seitknick – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. • Den einen Arm über Kopf zur anderen Seite führen und Richtung Boden ziehen. Rumpf bewegt mit. Position halten. • Arm langsam wieder zurück führen und auf die Gegenseite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten
3'	36 Rundrücken-Hohlkreuz – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. • Langsam nach vorne zusammensinken zu einem Rundrücken. Kinn bis zum Brustbein ziehen. Becken einrollen. Position halten. • Langsam von unten her den Rücken wieder aufrollen. Kopf leicht in Nacken legen. Becken nach vorne kippen. Rücken leicht in Hohlkreuz bewegen. Position halten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten
3'	52 Atemübung – Entspannung → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Eine Hand auf den Bauchnabel legen und mit der anderen Hand den Ballon festhalten. Variante: mit beiden Händen den Ballon festhalten. • Tiefes Einatmen durch die Nase bis in den Bauch. Ausatmen durch den Mund und dabei den Ballon in der Luft balancieren. Möglichst lange und langsam ausatmen. • Nicht zu viele Wiederholungen am Stück. Höchsten 5 und dann eine Pause machen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 5–10 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte, Luftballon

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. 	<p>Fahrrad-ergometer</p>
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 	<p>Dünne Matte und Theraband</p>

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

Menstruationsbeschwerden

Eine Schülerin kann trotz Menstruationsbeschwerden zahlreiche Übungen durchführen, die sie auf eine sanfte Art aktivieren.

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 Doppelktion (90 Min.) dauert die erste Übung (Nr. 4) 20 Min., die nächsten drei Übungen (15, 18 und 23) werden zwei Mal durchgeführt, anschliessend ebenfalls zwei Mal die Übungen 33, 35, 36, 53 und 54.

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. 	Fahrradergometer
4'	<p>15 Fussmarathon – Kraft → Video</p>  <p>Auf Boden unterschiedliche Laufstile ausführen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf der Fuss-Aussenkante. Innenseite hoch ziehen. • Auf der Fuss-Innenkante. Aussenseite hoch ziehen. • Im Fersengang. Vorfuss hoch ziehen. • Im Zehengang. Ferse hoch drücken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute • Strecke: ca. 5 Meter • Pro Laufstil: 2 x 5 Meter 	

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	18 Bein abspreizen aus Seitenlage – Kraft → Video  <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
4'	23 Zehenstand beidbeinig – Kraft → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Mit beiden Vorfüssen auf Schwedenkasten stehen. Fersen sind frei. Mit Händen leichte Unterstützung vorne oder seitlich. • Fersen langsam nach unten bewegen bis nur noch wenig Gewicht auf Vorfuss ist. • Fersen langsam so weit wie möglich nach oben bewegen. Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten
3'	33 Drehdehnlage – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage. Arme locker neben den Körper legen. Beine ausgestreckt. • Rechter Arm nach rechts oben ausstrecken. Linken Arm über Brust nach rechts oben ausstrecken. Linkes Bein liegen lassen. Rechtes Bein angewinkelt über linkes Bein hinweg strecken. Position halten. • Langsam in Rückenlage zurückdrehen und zur Gegenseite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	<p>35 Seitknick – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. • Den einen Arm über Kopf zur anderen Seite führen und Richtung Boden ziehen. Rumpf bewegt mit. Position halten. • Arm langsam wieder zurück führen und auf die Gegenseite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten
3'	<p>36 Rundrücken-Hohlkreuz – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. • Langsam nach vorne zusammensinken zu einem Rundrücken. Kinn bis zum Brustbein ziehen. Becken einrollen. Position halten. • Langsam von unten her den Rücken wieder aufrollen. Kopf leicht in Nacken legen. Becken nach vorne kippen. Rücken leicht in Hohlkreuz bewegen. Position halten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	<p>53 Fussmassage – Entspannung → Video</p>  <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
3'	<p>54 Cowboy – Entspannung → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Gymnastik-Ball. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Arme auf der Brust überkreuzt. • Lockeres Auf- und Abhüpfen auf dem Gymnastik-Ball. • Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 5–10 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Gymnastikball

Unspezifische Rückenschmerzen

Wenn die Schülerin oder der Schüler über unspezifische Rückenschmerzen klagt, können die Aktivitäten dieser Lektion trotzdem problemlos durchgeführt werden.

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.) dauern die ersten beiden Übungen (Nr. 4 und 2) 26 Min., die nächsten drei Übungen (5, 14 und 21) werden zwei Mal durchgeführt, anschliessend ebenfalls zwei Mal die Übungen 32, 33, 35 und 54.

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. 	Fahrradergometer
5'	<p>2 Rudern – Ausdauer → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick zur Wand. Theraband auf Ellbogenhöhe festmachen. Ellbogen leicht gebeugt halten. • Theraband mit angewinkelten Ellbogen neben dem Oberkörper nach hinten ziehen. Theraband so weit nach hinten ziehen, bis Hände auf Höhe des Rumpfs sind. • Arme langsam wieder nach vorne führen. Theraband soll sich nie ganz entspannen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 35–40 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten, Theraband

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	<p>5 Gewicht hochheben – Kraft → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Gefüllte Petflaschen auf Höhe der Ohren seitlich am Kopf halten. Ellbogen zeigen nach aussen. • Petflaschen in einem Halbkreis nach oben hoch führen. Petflaschen oben nicht berühren. Ellbogen bleiben nach aussen gerichtet. • Arme langsam wieder zurückführen bis Hände auf Höhe der Ohren sind. Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten, 2 PET-Flaschen
4'	<p>14 Kniebeugen – Kraft → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Stand am Boden. Füsse sind hüftbreit. Rücken ist und bleibt aufgerichtet. Arme vor der Brust überkreuzt. • Gesäss bewegt sich nach hinten-unten. Gleichzeitig beugen die Knie. Vermehrter Druck auf den Fersen. Knie bis ca. 90° beugen. • Beine langsam wieder strecken. Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	
4'	<p>21 Hüftdrücken leicht – Kraft → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Arme locker neben den Körper legen. • Becken von der Matte wegdrücken bis gerade Linie von Knien bis Schultern besteht. • Gesäss langsam wieder zur Matte zurück führen, jedoch nicht absetzen. Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	<p>32 Dehnung unterer Rücken – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. • Mit rundem Rücken und hängenden Armen nach vorne unten beugen. Becken darf mit bewegen. Position halten. • Langsam Rücken wieder rund aufrollen bis in aufgerichtete Position. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten
3'	<p>33 Drehdehnlage – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage. Arme locker neben den Körper legen. Beine ausgestreckt. • Rechter Arm nach rechts oben ausstrecken. Linken Arm über Brust nach rechts oben ausstrecken. Linkes Bein liegen lassen. Rechtes Bein angewinkelt über linkes Bein hinweg strecken. Position halten. • Langsam in Rückenlage zurückdrehen und zur Gegenseite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	<p>35 Seitknick – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. • Den einen Arm über Kopf zur anderen Seite führen und Richtung Boden ziehen. Rumpf bewegt mit. Position halten. • Arm langsam wieder zurück führen und auf die Gegenseite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten
3'	<p>54 Cowboy – Entspannung → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Gymnastik-Ball. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. Arme auf der Brust überkreuzt. • Lockeres Auf- und Abhüpfen auf dem Gymnastik-Ball. • Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 5–10 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Gymnastikball

Erkältung ohne Fieber

Ist eine Schülerin oder ein Schüler ohne Fieber erkältet, können die Übungen dieser Lektion problemlos durchgeführt werden.

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!
- Übungen in angepasster Form durchführen.
- In einer Doppellektion (90 Min.) werden die ersten vier Übungen (1, 10, 12 und 15) zwei Mal durchgeführt, anschliessend ebenfalls zwei Mal die Übungen 38, 39, 40, 46 und 53.

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
6'	1 Latzug – Ausdauer → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick von Wand weg. Theraband oberhalb des Kopfs festmachen. Arme greifen nach oben. • Theraband seitlich des Körpers nach unten ziehen. Ellbogen leicht angewinkelt halten. • Arme langsam wieder nach oben führen. Theraband soll sich nie ganz entspannen. 	Wiederholungen: 35–40 Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung Serien: 3 Serienpause: 1 Minute	Theraband, Schwedenkasten
4'	10 Schmetterling – Kraft → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick von Wand weg. Theraband auf Höhe der Schultern hinten fixieren. Theraband mit leicht gebeugten Ellbogen halten. • Beide Arme seitlich in einem Halbkreis nach vorne führen. Ellbogen dürfen leicht gebeugt sein. • Arme langsam wieder zurück bewegen. Nur so weit zurück gehen bis leichte Dehnung auf der Brust spürbar ist. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten und Theraband
4'	12 Cobra – Kraft → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Bauchlage. Arme seitlich ausgestreckt. • Brust und Kopf aktiv vom Boden abheben. Tennisball vor der Brust durchspielen. • Oberkörper wieder senken. Kopf bleibt stets aktiv in der Luft. Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte und Tennisball

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	<p>15 Fussmarathon – Kraft → Video</p>  <p>Auf Boden unterschiedliche Laufstile ausführen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf der Fuss-Aussenkante. Innenseite hoch ziehen. • Auf der Fuss-Innenkante. Aussenseite hoch ziehen. • Im Fersengang. Vorfuss hoch ziehen. • Im Zehengang. Ferse hoch drücken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute • Strecke: ca. 5 Meter • Pro Laufstil: 2 x 5 Meter 	
3'	<p>38 Dehnung Wade – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Stand vor Wand. Hände leicht an Wand abstützen. Vorderes Bein in leichter Kniebeugung. Hinteres Bein nach hinten ausgestreckt. Füsse in Laufrichtung. • Hinteres Bein so weit nach hinten stellen, dass leichte Dehnung in der Wade und Kniekehle zu spüren ist. Ferse gegen den Boden spannen. Position halten. • Langsam aus Position gehen und das andere Bein nach hinten stellen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	<p>39 Seitlicher Ausfallschritt – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Grätschposition. Rücken aufgerichtet. Das eine Bein gestreckt seitlich in einem Ausfallschritt auf den Boden stellen. Das andere Bein angewinkelt in einer Kniebeugung nahe am Körper hinstellen. • Körperschwerpunkt zur einen Seite schieben. Gegenüberliegendes Bein bleibt gestreckt, gleichseitiges Bein beugt sich. Soweit in Position gehen, dass leichte Dehnung in gestrecktem Bein spürbar wird. Position halten. • Langsam wieder in die Grätschposition gehen und zur anderen Seite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	
3'	<p>40 Ausfallschritt nach vorne – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Vorderes Bein in einer gebeugten Position auf Boden stellen. Hinteres Bein in gestreckter Position der Hüfte. Knie und Fuss sind auf Boden abgelegt. • Becken soweit nach vorne, damit hinteres Bein in leichte Streckung kommt und eine leichte Dehnung auf der Vorderseite dieses Beines zu spüren ist. Position halten. • Langsam wieder aus Dehnung gehen und Bein wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
5'	<p>46 Balanceübung 1-Beinstand labil – Koordination → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Einbeinstand auf Matte. Rücken aufgerichtet. Arme hängen lassen. • Das andere Bein nach vorne bis in die Waagerechte hochheben. So lange wie möglich stabil stehen bleiben. • Langsam zurück in die Standposition und die Seite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: Bis Gleichgewicht verloren geht, höchstens 30 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Statisch • Serien: 3–5 • Serienpause: Keine 	Dünne Matte
3'	<p>53 Fussmassage – Entspannung → Video</p>  <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

Allergien

Auch wenn Schülerinnen oder Schüler an Allergien leiden, ist das kein Grund auf Sport zu verzichten. Die Übungen dieser Lektion aktivieren sie auf eine sanfte Art.

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.
- Übungen ohne Reizdisposition durchführen (z. B. Bei Pollenallergie keine Übungen draussen durchführen, etc.).
- In einer Doppellektion (90 Min.) dauern die ersten beiden Übungen (Nr. 1 und 2) 10 Min., die nächsten drei Übungen (13, 18 und 22) werden zwei Mal durchgeführt, anschließend ebenfalls zwei Mal die Übungen 28, 29, 45 und 50.

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
6'	1 Latzug – Ausdauer → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick von Wand weg. Theraband oberhalb des Kopfs festmachen. Arme greifen nach oben. • Theraband seitlich des Körpers nach unten ziehen. Ellbogen leicht angewinkelt halten. • Arme langsam wieder nach oben führen. Theraband soll sich nie ganz entspannen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 35–40 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Theraband, Schwedenkasten
5'	2 Rudern – Ausdauer → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick zur Wand. Theraband auf Ellbogenhöhe festmachen. Ellbogen leicht gebeugt halten. • Theraband mit angewinkelten Ellbogen neben dem Oberkörper nach hinten ziehen. Theraband so weit nach hinten ziehen, bis Hände auf Höhe des Rumpfs sind. • Arme langsam wieder nach vorne führen. Theraband soll sich nie ganz entspannen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 35–40 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten, Theraband
4'	13 Frosch – Kraft → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage. Arme und Beine sind vom Körper weggestreckt. Kopf ist hingelegt. • Arme von gestreckter Position mit Ellbogen voran zur Körpermitte führen. Beine von gestreckter Position mit Fersen voran zum Gesäss ziehen. Kopf mit der Armbewegung mitnehmen. • Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	18 Bein abspreizen aus Seitenlage – Kraft → Video  <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
4'	22 Hüftdrücken schwer – Kraft → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage. Ein Bein ist aufgestellt. Das andere Bein gestreckt in der Luft halten. Arme locker neben den Körper legen. • Becken vom Boden wegdrücken, bis gerade Linie vom Knie des aufgestellten Beines bis zu den Schultern besteht. • Gesäss langsam wieder zur Matte zurück führen, jedoch nicht absetzen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte
4'	28 Doppelklatsch – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Oberkörper gerade mit ca. 45° Vorneigung. • Hände vor und hinter der Brust zusammenklatschen. • Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 15–20 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	29 Armziehen – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. • Mit der einen Hand über den Kopf nach hinten fassen. Tuch festhalten. Mit der anderen Hand von unten her nach hinten fassen und Tuch halten. Mit der unteren Hand am Tuch ziehen und oberen Arm in Dehnung bringen. Position halten. • Anschliessend Seitenwechsel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten, Springseil
5'	45 Prellen mit 2 unterschiedlichen Bällen – Koordination → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. • Einen Ball auf der rechten Seite, einen Ball auf der linken Seite prellen. • Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 30 oder bis Ball verloren geht • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3–5 • Serienpause: keine 	Schwedenkasten, Volleyball, Basketball
5'	50 Träumender Verkehrspolizist schwer – Koordination → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Schrittstellung. Vorderes Bein auf dem Fersen, hinteres Bein auf den Zehen. Arme sind gegengleich in Schrittposition. • Ganzen Körper um 180° drehen, gleichzeitig wechselt der eine Fuss von der Ferse auf die Zehen und der andere Fuss von den Zehen auf die Ferse. Zusätzlich wechseln die Arme ihre Position. • Bewegung kontinuierlich. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 30 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3–5 • Serienpause: 30 Sekunden 	

Unwohlsein

Auch wenn Schülerinnen oder Schüler über Unwohlsein klagen, können ihnen die Übungen dieser Lektion zugemutet werden.

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!
- Übungen in angepasster Form durchführen.
- Übelkeit ohne Erbrechen!
- In einer Doppellektion (90 Min.) dauert die erste Übung (Nr. 4) 16 Min., die nächsten acht Übungen (27, 31, 33, 35, 40, 42, 48 und 53) werden zwei Mal durchgeführt.

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
8'	<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
3'	<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

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
3'	33 Drehdehnlage – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage. Arme locker neben den Körper legen. Beine ausgestreckt. • Rechter Arm nach rechts oben ausstrecken. Linken Arm über Brust nach rechts oben ausstrecken. Linkes Bein liegen lassen. Rechtes Bein angewinkelt über linkes Bein hinweg strecken. Position halten. • Langsam in Rückenlage zurückdrehen und zur Gegenseite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte
3'	35 Seitknick – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. • Den einen Arm über Kopf zur anderen Seite führen und Richtung Boden ziehen. Rumpf bewegt mit. Position halten. • Arm langsam wieder zurück führen und auf die Gegenseite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	<p>40 Ausfallschritt nach vorne – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Vorderes Bein in einer gebeugten Position auf Boden stellen. Hinteres Bein in gestreckter Position der Hüfte. Knie und Fuss sind auf Boden abgelegt. • Becken soweit nach vorne, damit hinteres Bein in leichte Streckung kommt und eine leichte Dehnung auf der Vorderseite dieses Beines zu spüren ist. Position halten. • Langsam wieder aus Dehnung gehen und Bein wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte
5'	<p>42 Jonglage – Koordination → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. • Jonglieren mit mehreren Bällen. • Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: Bis Bälle verloren gehen • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3–5 • Serienpause: Keine 	Schwedenkasten, 3 Jonglierbälle

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
5'	<p>48 Träumender Verkehrspolizist leicht – Koordination → Video</p>  <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'	<p>53 Fussmassage – Entspannung → Video</p>  <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

Hinweise

Downloads

- [Ausdauer](#) (pdf)
- [Kraft](#) (pdf)
- [Beweglichkeit](#) (pdf)
- [Koordination](#) (pdf)
- [Entspannung](#) (pdf)

- [1 Untere Extremitäten](#) (pdf)
- [2 Obere Extremitäten](#) (pdf)
- [3 Rumpf](#) (pdf)
- [4 Kopfschmerzen](#) (pdf)
- [5 Menstruationsbeschwerden](#) (pdf)
- [6 Unspezifische Rückenschmerzen](#) (pdf)
- [7 Erkältung ohne Fieber](#) (pdf)
- [8 Allergien](#) (pdf)
- [9 Unwohlsein](#) (pdf)
- [Download aller Übungen](#) (pdf)
- [Bestellung Poster](#)

Studie

Hebestreit H. et al (2002): [Kinder- und Jugendsportmedizin. Grundlagen, Praxis, Trainingstherapie](#). Stuttgart, Thieme

Links

- [SART, SART Sekretariat](#)
c/o Merian Iselin Klinik für Orthopädie Postfach, 4009 Basel
- [SVSS, SVSS – Geschäftsstelle](#)
Walsermätteli 13; 6463 Bürglen
- [Universitäts-Kinderspital beider Basel](#)
Spitalstrasse 33, CH-4056 Basel

Partner	Impressum
 <p>SVSS</p> <p>Für dieses Monatsthema:</p>    	<p>Herausgeber Bundesamt für Sport BASPO 2532 Magglingen</p> <p>Autoren Claudia Diriwächter, Physiotherapeutin MSc Sportsphysiotherapy, wissenschaftliche Mitarbeiterin Studiengang Physiotherapie BZG Münchenstein Christoph Wechsler, Sportlehrer, Verantwortlicher SVSS-Weiterbildung</p> <p>Redaktion mobilesport.ch</p> <p>Titelbild Peter Battanta, Robi Rissi</p> <p>Videos Balancedmovies</p> <p>Layout Lernmedien EHSM</p>

Ärztliches Zeugnis zur Dispensation vom Schulsportunterricht

Name
Vorname
Geb. Datum
Adresse
Tel. Nr.

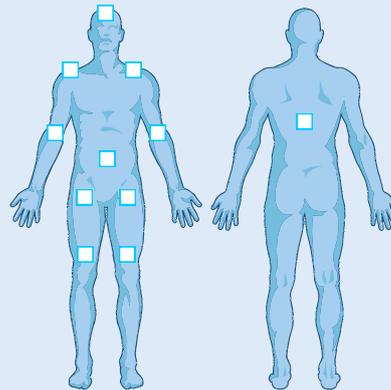
Vollständige Dispensation vom Schulsportunterricht

Teildispensation vom Schulsportunterricht

Dispensation von bis

Die Nachuntersuchung ist für den vorgesehen.

Folgende Körperregionen dürfen NICHT belastet werden:



Bei folgenden Sportarten / Aktivitäten ist zu beachten:

Erlaubte sportliche Aktivitäten

- Mannschaftsspiele / Kontaktsportarten
- Geräteturnen / Bodenturnen
- Sprungbelastungen
- Ausdauerbelastungen, Herz-Kreislauf-Belastungen
- Krafttraining
- Aktivitäten im Wasser / Schwimmen

Allergen- / Reizexposition von

Der Schüler darf anhand des Übungskataloges von activdispens.ch folgende Aktivitäten und Bewegungen ausführen:

- obere Extremität
- untere Extremität
- Rumpf inklusiv o. Ext.
- Rumpf inklusiv u. Ext.

Weitere Vorschläge und Empfehlungen:

Bitte um Rücksprache

- mit Arzt
- mit Physiotherapeut

Name der Schule:

Datum:

Sportlehrer(in):

Arztstempel und Unterschrift