

Kurseinheit 1 Einstieg in die bewegte KddR- Rückenschule

Stundenthema: **Einstieg in die bewegte KddR-Rückenschule / Vermittlung einer Kniebeuge (Aufzug) als Kernübung**

Kernlernziele: **Vermittlung des bio-psycho-sozialen Ansatzes der KddR-Rückenschule /
Erarbeitung der Kniebeuge als erste Kernübung**

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Begrüßung	10`	Einstieg in die bewegte Rückenschule	Kennenlernen der Teilnehmer und Vertrauen aufbauen Gruppenbildung	Moderiertes Gespräch / Wünsche und Erwartungen der Kursteilnehmer / Vorstellungsrunde: Namenslogo Jeder Teilnehmer stellt sich vor und macht dazu eine Geste oder Bewegung	Sitzkreis	Flipchart, Kärtchen, Stifte	Interaktiver Einstieg in den Kurs
Informationsphase I	5	Kurskonzept	Motivation und Information der TN	Vorstellen des Kurskonzepts und des Bio-Psycho-Sozialen Ansatzes der KddR-Rückenschule	Sitzkreis	Hocker o.ä.	Deduktive Unterrichtsform
Einstimmung / Aufwärmen	5	Funktion der WS	Erfahren der Bewegungsrichtungen und -möglichkeiten der WS	Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule im Sitzen ausprobieren: Beugung, Streckung, Drehung, Seitneigung	Sitzkreis	Hocker o.ä.	Induktive Unterrichtsform
Informationsphase II	7	Funktion der WS	Aufbau der WS am Modell	Aufbau der WS und des Beckens erklären	Sitzkreis	WS-Modell / - Plakat	Deduktive Unterrichtsform
Erwärmung	8	Gruppenbildung und Vertrauen schaffen	Namen lernen	Spiel: Begrüßungsrituale Teilnehmer gehen durch den Raum und begrüßen sich, indem sie ihren Namen nennen mit Handschlag, wie die Basketballspieler etc.	Freies Gehen im Raum	Evtl. Musikeinsatz	
Hauptteil / Schwerpunkt I	10	Kraftaufbau	Den Boden als Kraftquelle erfahren	Widerstandsübungen mit Partner / Druck gegen den Partner am Rücken und an den Seiten ausüben	Partnerarbeit, Stand im Raum		Interaktive Unterrichtsform

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Schwerpunkt II	20	Erarbeitung der Kniebeuge	Schulung des Bewegungssehens / Körperwahrnehmung / Koordination / Kopplung der Bewegung	Vormachen einer korrekten Kniebeuge durch den Kursleiter (KL) / Nachmachen und üben einer korrekten Kniebeuge; Partner unterstützt durch Korrekturen	Partnerarbeit	Hocker	Kernübung, auf die sich Heben und Tragen aufbaut
Abschluss des Schwerpunktes	10	Erfahrungen und Probleme	Verbalisierung von Problemen Erweiterung der Selbstreflexion und Kognition	Reflexion des vorangegangenen Übungsaufbaus Impulsreferat: Wirkungsweise und Kräftigungsmöglichkeit der Kniebeuge	Moderiertes Gespräch im Sitzkreis	Vorbereitetes Plakat zur Visualisierung der Kniebeuge	
Ausklang	5	Kleine Bewegungsform	Automatisierung der Kniebeuge / Hilfe zum Transfer in den Alltag	Erarbeitung einer kleinen Bewegungsform zur Hoch- / Tiefbewegung	Musikanlage	Musikeinsatz	Musikeinsatz zur Motivation
Verabschiedung	10	Zusammenfassung	Festigung des Erlernten	Wiederholung der Übungen der 1. KE / Ausfüllen des Eingangsfragebogens / Hausaufgabe: Üben der Kniebeuge im Alltag / Ausblick auf die 2. KE	Sitzkreis	Hocker	

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Kurseinheit 2 Mit dem Schmerz umgehen lernen

Stundenthema: **Mit dem Schmerz umgehen lernen / Bewegungen denken lernen als Bewältigungsstrategie**

Kernlernziele: **Aktive Auseinandersetzung mit dem Rückenschmerz**

Transfer der Kniebeuge in das häusliche Training

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Begrüßung	5	Einstieg in die KE , Blitzlicht als Eingangsritual	Förderung der Gruppendynamik	Blitzlicht: Abfrage der aktuellen Befindlichkeit	Standkreis		Blitzlicht = Befindlichkeitsabfrage
Informationsphase I	5	Thematischer Einstieg	Lernen durch Wiederholung	Zusammenfassung der letzten KE und Abfrage der Hausaufgabe / Vorstellen des heutigen Themas		Flipchart/ Stift	KL visualisiert die Kernaussage der 1. KE und das heutige Thema
Einstimmung / Aufwärmen	10 5	Bewegungsfreude wecken Hoch-/ Tiefbewegungen	Namen lernen Förderung der Gruppenbildung Automatisierung der Bewegungsform	Platzsuchspiel: TN gehen durch den Kreis auf einen anderen TN zu, nennt den eigenen Namen und den des anderen, dieser macht den Platz frei und geht durch den Kreis usw. Wiederholung der Bewegungsform Hoch/ Tief der 1. KE als Vorübung zur Kniebeuge Die Bewegungsform mit geschlossenen Augen üben	Standkreis	Musik zur Unterstützung der Bewegungen	KL unterstützt die Gruppe durch Mitmachen Deduktive Unterrichtsform KL lenkt die Aufmerksamkeit auf den Körper verbal durch Spüraufgaben
Reflexion	5	Erfahrungs- und Informationsaustausch	Verbalisierung der Eigen- erfahrung	Moderierter Austausch der TN über die gesammelten Bewegungserfahrungen während der Form	Sitzkreis	Hocker	Induktive Unterrichtsform TN lernt von TN

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und

Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Informationsphase II	15	Schmerzentstehung Impulsreferat	Aktive Auseinandersetzung mit dem Thema „Rückenschmerz“ Erwerb von Effektwissen	TN schreiben ihr Wissen und ihre Erfahrungen auf Einsammeln der AB / TN stellen ihre persönlichen Wissen und Erfahrungen vor KL vermittelt Grundlagenwissen zur Schmerzentstehung und -verarbeitung	Sitzkreis	Hocker Arbeitsblatt: Rückenschmerz / Stifte Flipchart, Stift	Induktive Lehrmethode
Hauptteil / Schwerpunkt I	15	Bewegungen „denken lernen“ (Mentales Training)	Automatisierung von Bewegungen zur Schmerzbewältigung / Bewegungen denken lernen, um Rückenschmerzen zu vermeiden	Üben der Form mit geschlossenen Augen, danach die „Bewegungen denken“ Mit einem Partner mit geöffneten oder / und mit geschlossenen Augen abwechselnd üben	Partnerarbeit	Musik zur Verbesserung der Bewegungsqualität	Induktive Lehrmethode / Theoriebegleitende Praxis zum Thema „Mentales Training“
Schwerpunkt II	15	Die Kniebeuge	Automatisierung von Bewegungen durch Wiederholung / Verbessern der Körperwahrnehmung / Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur	Üben der Kniebeuge mit und ohne Hocker / KL stellt Variationen vor und verteilt diese als TN-Blatt zur Hausaufgabe Partnerkorrekturen / Üben mit geschlossenen Augen / Übungen denken	Partnerübung	Hocker	Induktive Lehrmethode KL lenkt die Körperwahrnehmung durch Spüraufgaben
Abschluss des Schwerpunktes	5	„Lieblingskniebeuge“	Transfer der Kniebeuge in das häusliche Übungsprogramm	Jeder TN findet 3 persönliche Kniebeugenvariationen heraus / Erarbeiten von Bewegungskriterien	Einzelübung		Induktiv


Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Ausklang	5	Reflexion	Verbalisierung des Erlernten und nennen der individuellen Schwierigkeiten	Erfahrungsaustausch der TN im moderierten Gespräch	Sitzkreis	Hocker	
Verabschiedung	5	Stundenabschluss		Zusammenfassung der 2.KE und Ausblick auf die 3.KE		Flipchart	Deduktives Unterrichtsgespräch

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Mitglieder des  Frau Friederike Röhr (Vorsitzende) Vereinsregister: Amtsgericht Frankfurt am Main, Nr. 73 VR 5380

Kurseinheit 3 **Aktiv zur Rückengesundheit / Den Zusammenhang zwischen Schmerz, Bewegung und Bewältigungsstrategien erarbeiten**

Stundenthema: Vom aktivem Sitzen zum aktiven Stehen

Kernlernziele: **Zusammenhang zwischen Schmerz, Bewegung und Bewältigungsstrategien erkennen**

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Begrüßung	5	Blitzlicht als Eingangsritual	Förderung der Gruppenkommunikation	Erfahrungsaustausch des häuslichen Trainings	Standkreis	Flipchart / Stift	Moderiertes Unterrichtsgespräch
Informationsphase I	5	Thematischer Einstieg	Wiederholung und Festigung des Erlernten	Zusammenfassung der der vorangegangenen KE's Vorstellen des heutigen Themas	Standkreis	Plakat der 1. und 2. KE	
Einstimmung/ Erwärmung I	10	Spielerische Erwärmung	Förderung der Gruppendynamik Raumorientierung	Spiel: Kreuz und Quer TN gehen durch den Raum, finden ein gemeinsames Tempo Jeder TN kann das Tempo, Richtung und die Fortbewegungsart ändern, die Gruppe muss sofort reagieren	Freie Bewegung im Raum	Evtl. Musik zur Motivation, Musikanlage	Induktive Lehrmethode
Einstimmung/ Erwärmung II	10	Dehnungsabfolge	Verbesserung der Beweglichkeit / Förderung der Körperwahrnehmung / Atemvertiefung Transfer in den Alltag	Im Stand den Körper strecken, ein Gähnen provozieren Erarbeitung einer dynamischen Dehnabfolge für das häusliche Training durch Vormachen / Nachmachen und Verteilen eines Arbeitsblattes für die TN-Unterlagen Freies Üben der Dehnabfolge	Freie Aufstellung im Raum	Matten Evtl. Musik	Deduktive Lehrmethode Induktive Lehrmethode

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Informationsphase II	10	Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen Kurzreferat	Aufbauende Kognition	Wiederholung der Kernaussage des Impulsreferats „Schmerz“, der 2.KE Erklären der Zusammenhänge zwischen Schmerz, Bewegung und Bewältigungsstrategien	Sitzkreis Sitzkreis	Hocker/ Flipchart vorbereitetes Plakat	Deduktive Lehrmethode
Hauptteil / Schwerpunkt	15	aktives Sitzen Ausprobieren der Übungsvarianten	Wahrnehmung der Bewegungsmöglichkeit von Becken und WS Kräftigung der Rumpfmuskulatur Erweiterung des Übungsprogrammes Finden von „Lieblingsübungen“ für das häusliche Programm	Beckenuhr im Sitzen, Wiederholung der Bewegungsrichtungen der WS im Sitzen (siehe 1.KE) Kräftigungsübungen für Bauch- und Hüftbeugemuskeln im Sitzen, KL gibt Übungen vor: verschiedene Varianten des Beine Anhebens Oberkörpervorlage zur Kräftigung der Rückenstrecker Freies Üben der Übungsvarianten	Sitzkreis	Hocker, evtl. Musik	Deduktive Lehrmethode Lieblingsübungen werden Zuhause geübt
Hauptteil / Schwerpunkt II	15	Vom Sitzen zum Stehen	Verbesserung der Körperwahrnehmung Zusammenhang zur Kniebeuge erkennen	Hinsetzen und Aufstehen üben und persönliche Möglichkeiten herausfinden Verschiedene Tempivarianten ausprobieren	Sitzkreis	Hocker	Induktive Lehrmethode
	5	Aufstehen und Hinsetzen	Üben und Korrigieren; Schulung des „Betrachterauges“	Üben, korrigieren und Austausch mit einem Partner	Sitzkreis/ Partner		Induktive Lehrmethode

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
	5	Stehen	Verbesserung der Körperwahrnehmung	Im Stand verschiedene Belastungen ausprobieren (Vorfuß, Ferse, Außen-/ Innenkanten) Partner sagt die Belastungsmöglichkeiten an Wechsel und Austausch über das Erfahrenen	Standkreis, Partnerarbeit		Induktive Lehrmethode
Ausklang	5	Atmung und der aufrechte Stand	Atemvertiefung, Verbesserung der Körperwahrnehmung	Wahrnehmungslenkung auf die Atmung im Stand, Wiederholung der Hoch- Tiefbewegungsform	Standkreis		
Verabschiedung	5	Befindlichkeitsabfrage zum Abschluss	Festigung des Erlernten	Zusammenfassung der 3. KE, Wünsche der TN Ausblick auf die 4. KE	Standkreis Flipchart,		Moderiertes Gespräch

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Kurseinheit 4 Ich steh' drauf

Stundenthema: **Aktives Stehen und Haltung und deren Wechselwirkungen als Prozess erleben**

Kernlernziele: **Verbesserung der Körperwahrnehmung**

Zusammenhang zwischen Propriozeption und Kraftaufbau erkennen

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Begrüßung	5	Blitzlicht als Eingangsritual	Förderung der Gruppenkommunikation, Befindlichkeiten verbalisieren lernen	Erfahrungsaustausch über das häusliche Training Möglichkeiten und Schwierigkeiten	Standkreis	Flipchart/ Kärtchen, Stifte	Moderiertes Gespräch, evtl. Problemstellungen schr. fixieren
Informationsphase I	5	Thematischer Einstieg	Lernen und Festigung durch Wiederholung	Zusammenfassung der vorangegangenen KE, Vorstellung des Themas	Standkreis		Deduktive Lehrmethode
Einstieg / Erwärmung I	5	Kontakt zum Boden aufbauen Fuß und Bein als zusammenhängende Einheit begreifen	Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Bodenkontaktes Bedeutung des Fußes und der Beingelenke für eine gute Haltung	Fußsohlen mit dem Tennisball abrollen Bearbeitete und unbearbeitete Fußsohle vergleichen Aufbau des Fußskelettes Beingelenke veranschaulichen	Standkreis	Tennisbälle Fuß- und Beinskelett	Theorie begleitete Praxis
Einstieg / Erwärmung II	10	Koordinative Übungen Ansprechen der Propriozeption	Förderung der Raumorientierung und der Koordination Propriozeption bewusst erleben und deren Auswirkung auf die Haltung	Freies Gehen im Raum, verschiedene Tempi ausprobieren KL sagt zusätzlich Aufgaben zur Koordination an Bewusstes Abrollen der Füße und Abdrücken vom Boden	Freies bewegen im Raum	Speziell ausgewählte Musik	Induktive Lehrmethode

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und

Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Informationsphase II	5	Reflexion Was ist Propriozeption und Körperwahrnehmung?	Differenzierte Wahrnehmungen verbalisieren Zusammengang Propriozeption und Körperwahrnehmung transparent machen	Austausch der Erfahrungen Impulsreferat zum Thema „Propriozeption“	Standkreis	Plakat zum Thema	Moderiertes Gespräch Deduktive Lehrmethode
Hauptteil / Schwerpunkt I	30	Stationstraining	Verbesserung der Inter- und Intramuskulären Koordination durch Gleichgewichtstraining Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur Zusammenhang zwischen innerer und äußerer Haltung erfahren	Aufbau eines Parcours mit versch. labilen und instabilen Untergründen Variationen der erlernten Kniebeuge Variationen der Rumpfübungen TN suchen sich aus den erlernten Übungen zwei für das häusliche Training aus	Stations- training: Kniebeugen / Stand / Liegestütz / Steigen bzw Springen /	Gerollte Matten, BeBalanced Pads, Wackelbretter, Jumper etc.	Belastungsform Der Parcours ist so aufgebaut, dass an jeder Station mehrere Schwierigkeitsgrade angeboten werden und der TN je nach persönlichen Möglichkeiten wählt
Informationsphase / Reflexion	10	Reflexion Übungen für das häusliche Training		Erfahrungsaustausch Verteilen des Arbeitsblattes Variationen der Kniebeugen	Standkreis	Arbeitsblatt	Moderiertes Gespräch
Ausklang	10	Dehnen	Beweglichkeit Übungsfolge für Zuhause	Wiederholung der Dehnform der 3. KE Jeder TN übt im eigenen Tempo	Standkreis	unterstützende Musik	Induktive Lehrmethode
Verabschiedung	10		Festigung der Erlernten	Zusammenfassung der 1.- 4. KE Ausblick auf die 5.KE		Flipchart	

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Kurseinheit 5 Heben und Tragen und das Spiel mit dem Gleichgewicht, Propriozeption

Stundenthema: **Gewichte schieben, ziehen, heben und tragen**

Kernlernziele: **Kraftaufbau und Propriozeption in Alltagsbewegungen umsetzen**

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Begrüßung	5	Blitzlicht als Eingangsritual	Förderung der Gruppenkommunikation	Erfahrungsaustausch über das häusliche Training, Erörtern von Schwierigkeiten und Problemen	Sitzkreis	Flipchart / Stifte Hocker	Moderiertes Gespräch
Informationsphase I	5	Thematischer Einstieg	Lernen und Festigen durch Wiederholung	Zusammenfassung der vorherigen KE und Vorstellen des Themas der 5 KE	Sitzkreis	Flipchart/ Plakat der bisherigen Ergebnisse	Deduktive Lehrmethode
Einstieg / Erwärmung	5	Platzsuchspiel	Motivierender, spielerischer Einstieg	Spiel: Obstsalat Jedem TN ist eine Obstsorte zugeteilt, 1 Hocker ist im Kreis, TN in der Mitte ruft verschiedene Sorten auf, und die TN suchen sich neue Plätze	Sitzkreis	Hocker	
Einstieg / Erwärmung II	10	Vorbereitung der Fußsohle Bewegungsmöglichkeiten des Becken und Wirbelsäulen	Förderung der Körperwahrnehmung Bewusstsein für hinsetzen und aufstehen schaffen	Füße im Sitzen am Boden durchkneten Wiederholung der Beckenuhr (siehe 2.KE)	Sitzkreis	Hocker	Induktive Lehrmethode
Informationsphase I	5	Reflexion	Von den anderen lernen	Verschiedene Variationen des Aufstehen und Hinsetzen ausprobieren Erfahrungsaustausch	Sitzkreis	Hocker	Moderiertes Gespräch

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Hauptteil / Schwerpunkt I	10	Sicherer Stand	Spüren des Bodens als Unterstützungsfläche Anregung der Propriozeption	Im Stand mit geschlossenen Augen den Boden mit den Füßen abtasten Partner steht als Hilfestellung hinter dem Übenden Widerstandsübungen mit dem Partner (Druck, Zug)	Standkreis Partnerarbeit		Induktive Lehrmethode
Informationsphase II	5	Reflexion Kraft und Propriozeption		Erfahrungsaustausch Zusammenhang zwischen Kraftaufbau und Propriozeption erklären			Moderiertes Gespräch Deduktive Lehrmethode
Hauptteil / Schwerpunkt II	20	Stationstraining	Schieben, Heben und Tragen verschiedener Materialien und Gewichten Kräftigung	Aufbau eines Parcours: Heben und Tragen eines Wasserkastens / volle Einkaufstaschen / Pakete / Packungen / Kartons Anwenden der Kniebeuge mit verschiedenen Materialien und Gewichten	Partnerarbeit	Wasserkasten, Einkaufstaschen, Alltagsmaterialien (Kg Mehl etc)	
Reflexion	10	Erfahrungsaustausch	TN lernen von TN Transfer in die Berufs- und Alltagswelt	TN legen ihre persönlichen „Lieblingsübungen“ fest für ihr persönliches Training Verteilen eines Arbeitsblattes mit den Übungen aus dem Parcours	Standkreis	Arbeitsblätter, Stifte	Moderiertes Gespräch Induktive Lehrmethode
Ausklang	10	Entspannungsübungen	Wechselspiel der Spannungen erfahren Verbesserung der Körperwahrnehmung	Übungen aus der Progressiven Muskelrelaxationstraining	Lage	Matten, evtl. Musik	
Verabschiedung	5		Bezug zu den vorherigen KE herstellen können	Zusammenfassung der 1.- 5. KE Ausblick auf die 6. KE	Sitz	Matten, Flipchart/ Plakat	

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Kurseinheit 6 Bewältigungsstrategien

Stundenthema: **Aktiver Umgang mit dem Rückenschmerz**

Kernlernziele: **Bewegung als wichtige Bewältigungsstrategie mit in den Alltag nehmen**

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Begrüßung	5	Blitzlicht als Eingangsritual	Förderung der Gruppenkommunikation	Erfahrungsaustausch über das häusliche Training	Sitzkreis	Hocker	Moderiertes Gespräch
Informationsphase I	10	Thematischer Einstieg Gruppenarbeit	Lernen und Festigung durch Wiederholung Gedankliche und verbale Auseinandersetzung mit der Fragestellung	Zusammenfassung der 1.-5. KE Vorstellen des Themas der 6. KE Dreiergruppen, Gespräch zu der Fragestellung: „Welche Assoziation verbinde ich mit dem Thema Rückenschmerz? “	Sitzkreis	Flipchart, Stifte, Nadeln Arbeitsblatt	Vorstellen und aufhängen der Arbeitblätter
Einstimmung / Erwärmung	10	Spielerische Erwärmung	Bewegungsfreude wecken	Zahlenspiel: TN gehen durch den Raum, Zahlen zwischen 1 und 5 bedeuten entsprechende Bewegung 1: Kniebeuge 2: Seitneige 3: Wirbelsäulenrotation 4: Rumpfstreckung 5: Ausfallschritt	Freies Gehen	motivierende Musik	
Hauptteil / Schwerpunkt I	15	Kraftentwicklung	Lernen durch Wiederholung Verbesserung der Körperwahrnehmung	Wiederholung der Widerstandsübungen der vorherigen KE Spüren des Kraftaufbaus durch konkrete Fragestellungen	Partnerarbeit		

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Informationsphase II	10	Gruppenarbeit	Verbalisierung der persönlichen Bewältigungsstrategien	Gesprächsrunde mit der Fragestellung: Wie gehe ich mit meinem persönlichen Rückenschmerz um? Zusammenfassung der Ergebnisse	Sitzkreis	Flipchart/ Stifte	Moderiertes Gespräch KL hält die persönlichen Strategien auf einer Wandzeitung fest
		Impulsreferat	Vermittlung von Handlungswissen	Ergänzungen durch ein Impulsreferat mit den möglichen Themenschwerpunkten: Selbstmanagement Ignorieren von Schmerzen Arztbesuche Vorstellung versch. Schmerztypen Bewegung als Bewältigungsstrategie			Deduktive Lehrmethode
Hauptteil / Schwerpunkt II	20	Erweitern des Übungsprogramms	Förderung der Kraftausdauer	Erarbeitung von halben und ganzen Liegestützvariationen Bauchmuskelübungen wie Crunches oder Sit-ups und deren Variationen Wiederholung der Kniebeugevariationen	Lage auf einer Matte Arbeitsblatt mit Übungen		Deduktive Lehrmethode vormachen/ nachmachen Vorgabe von Durchführungskriterien
Ausklang	15	Bewegungsform	Verbesserung der Körperwahrnehmung Üben des sicheren Standes und der Kniebeuge	Wiederholung und Erweiterung der Hoch-/ Tiefform als Bewältigungsstrategie durch Bewegung	Stehen im Raum	unterstützende ruhige Musik	Üben auch mit geschlossenen Augen oder auch die Bewegungen nur „Denken“
Verabschiedung	5		Bezüge zu den vorherigen KE herstellen	Zusammenfassung der 1.- 6.KE und Ausblick auf die 7. KE	Standkreis		

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Kurseinheit 7 Stabilität des Rückens und des Rumpfes

Stundenthema: **Training der Tiefenmuskulatur**

Kernlernziele: **Den Einsatz der Rückenmuskulatur beim Spiel mit dem Gleichgewicht erleben**

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Begrüßung	5	Blitzlicht als Eingangsritual	Förderung der Gruppenkommunikation	Erfahrungsaustausch über das häusliche Training	Standkreis	Flipchart/ Stift	Moderiertes Gespräch
Informationsphase I	5	Thematischer Einstieg	Lernen und Festigung durch Wiederholung	Zusammenfassung der 1.- 6. KE Vorstellen des Themas der 7. KE	Standkreis		Deduktive Lehrmethode
Einstimmung / Erwärmung	10	Thematische Sensibilisierung	Wecken der Bewegungsfreude	Kurze Form aus dem Aerobictraining mit Schüttelhanteln	Blockaufstellung	1 Paar Schüttelhanteln je TN Musik entsprechend auf 32 bpm	Deduktive Lehrmethode vormachen/ nachmachen Wenn keine Schüttelhanteln vorhanden: sandgefüllte 250g Plastikflaschen
Hauptteil I	20	Erweiterung des Übungsrepertoires	Bekanntes mit Neuem verbinden Förderung der koordinativen Fähigkeiten	Übungen aus dem häuslichen Training mit den Schüttelhanteln durchführen	Blockaufstellung	Musik	Jeder TN stellt eine Lieblingsübung mit Schüttelhanteln vor
Informationsphase II	15	Referat	Vermittlung von Effektwissen	Vortrag zum Thema: Aufbau und Aufgaben der Rückenmuskulatur Spiel mit dem Gleichgewicht und Propriozeption	Sitzkreis	Vorbereitete Plakate, Wirbelsäule Flipchart / Stift	Deduktive Lehrmethode

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Hauptteil / Schwerpunkt II	20	Übungspraxis	Training der Inter- und Intramuskulären Koordination Förderung der Kraftausdauer, Gleichgewichtstraining	Übungen aus dem häuslichen Training (s.o.) mit Schüttelhanteln auf labilem und instabilem Untergrund durchführen Möglichkeiten des Trainings ohne Schüttelhanteln zeigen und üben	Blockaufstellung	Gerollte Matten, BeBalanced Pads, Wackelbretter	Deduktive Lehrmethode, vormachen / nachmachen Falls keine Materialien vorhanden: Übungen im Tandem, Semitan-dem, Einbeinstand durchführen
Ausklang	10	Faszientraining	Verbesserung der Körperwahrnehmung	Abrollen mit Schüttelhanteln Verteilen des Arbeitsblattes für das häusliche Training	Blockaufstellung	Schüttelhanteln / Sandflaschen Matten Arbeitsblatt	Induktive Lehrmethode
Verabschiedung	5		Bezüge zu den vorherigen KE herstellen	Zusammenfassung der KE 1- 7 Ausblick auf die 8 KE	Sitz auf Matte		

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Kurseinheit 8 Life-Timesport – Die Wechselbeziehung von ausdauernder Belastung und innerer Ausgeglichenheit verdeutlichen

Stundenthema: **Walking als Möglichkeit ausdauernder Belastung**

Kernlernziele: **Kraft und Ausdauer als wichtige Grundlage für den gesunden Rücken aufbauen**

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Begrüßung Informationsphase I	5	Blitzlicht als Eingangsritual	Förderung der Gruppenkommunikation Lernen und Festigung durch Wiederholung	Erfahrungsaustausch über das häuslichen Training und den Transfer in den Alltag Zusammenfassung der KE 1-7 Vorstellen des Themas der 8 KE	Standkreis		Treffpunkt: OUT-DOOR Modериertes Gespräch
Einstimmung / Erwärmung	10	Fangspiel	Spielerischer Einstieg, Bewegungsfreude wecken	Fangspiel - Abschlagen	Freie Aufstellung und Gehen in abgegrenzter Fläche		
Hauptteil / Schwerpunkt I	15	Einführung in die Technik des Walkens	Bewusster Abdruck vom Boden	Üben des bewussten Abdruckes beim Walken	Freie Aufstellung		Induktive / Deduktive Lehrmethode Vormachen / nachmachen Freies Üben
Informationsphase II	10	Reflexion	Austausch der individuellen Möglichkeiten	KL fasst die Erfahrungen zusammen Zusammenhang zwischen Fußabdruck und verschiedenen Tempi erklären	Standkreis	Plakat Evtl. Fuß- und Beinskelett	Deduktive Lehrmethode

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Hauptteil / Schwerpunkt II	30	Vom Gehen zum Walken	Verbessern der Walking-Technik	Verschiedene Geh tempi ausprobieren Rhythmus und Schrittlänge an einem Partner anpassen Verschiedene tempi ausprobieren	Freies Gehen Partnerarbeit		Induktive Lehrmethode Walken über einen abgesteckten Rundkurs
Ausklang	15	Dehnen und Stretchen	Beweglichkeitstraining Vermittlung von Handlungs- Und Effektwissen	Wiederholen und Erweitern der Dehnform KI erklärt den Unterschied zwischen dynamischen und statischen Dehnungen	Freie Aufstellung		Theoriebegleitete Praxis
Verabschiedung	5		KL stellt die Bezüge zu den KE 1.- 7 her	Zusammenfassung der KE 1 -8 Ausblick auf die 9. KE	Standkreis		

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Kurseinheit 9 Locker und Entspannt

Stundenthema: **Stressabbau durch Bewegung und Entspannung**

Kernlernziele: **Aktive Auseinandersetzung mit dem persönlichen Stress**

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Begrüßung	5	Blitzlicht als Eingangsritual	Förderung der Gruppenkommunikation	Erfahrungsaustausch über das häusliche Training und den Transfer in den Alltag	Sitzkreis	Flipchart / Stift	Moderiertes Gespräch
Erwärmung / Einstimmung	10	Vorbereitung auf das Stundenthema	Bewegungsfreude wecken Anregung der Propriozeption	Freies Gehen im Raum Verschiedene Aufgabenstellungen und Geh tempi Fußabdruck vom Boden betonen	Freie Aufstellung	motivierende Musik	Induktive Lehrmethode
Informationsphase I	15	Stress – Was ist das?	Kognitive Auseinandersetzung mit dem Begriff „Stress“ Vermittlung von Effektwissen	Kleingruppenarbeit zu dem Thema. Was wissen Sie über den Begriff „Stress“? KL sammelt die Ergebnisse an einer Wandzeitung ein Impulsreferat: Stress – Definition und Auswirkungen auf den Körper	Sitzkreis Kleingruppen Sitzkreis	Plakatwand, Tesakrepp Kärtchen / Stifte	Induktive Lehrmethode Deduktive Lehrmethode
Hauptteil / Schwerpunkt	20	Sanfte Bewegungen	In der Bewegung zur Ruhe finden	Erarbeiten einer Übungsform aus den Qi Gong für Zuhause	Standkreis	unterstützende Musik	Vormachen / nachmachen
Informationsphase II	15	Kleingruppenarbeit zum persönlichen Umgang mit Stress	Gedankliche und verbale Auseinandersetzung mit dem persönlichen Stress	Kleingruppenarbeit zu den Fragen: Was hat Sie in der letzten Woche gestresst? Wie gehen sie damit um? KL sammelt die Ergebnisse an der Wandzeitung	Sitzkreis	Plakatwand, Tesakrepp Kärtchen / Stifte	Induktive Lehrmethode

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Hauptteil / Schwerpunkt	10	Zur Ruhe kommen	Atemvertiefung Verbessern der Körperwahrnehmung	Atemübung aus der Atempädagogik Für das häusliche Programm	Lage	Matten	Ansagen des KL Deduktive Lehrmethode
Ausklang	10	Zusammenfassung	Lernen und Festigen durch Wiederholung Visualisieren der Ergebnisse und des Erlernten	Zusammenfassung der 1.-9..KE Gemeinsame Überlegungen wie das Erlernte in den Alltag übernommen werden kann KL hält die Ergebnisse auf dem Flipchart fest	Sitz auf Matte	Matten Flipchart/ Stift	Moderiertes Gespräch
Verabschiedung	5			Ausblick in die. 10 KE			

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)

Kurseinheit 10 Gesund und fit durch Bewegung

Stundenthema: **Gesunder Rücken durch Bewegungsfreude**

Kernlernziele: **Zusammenstellen und Üben des persönlichen Trainingsprogrammes**

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien / Hilfsmittel	Bemerkungen / Ergänzungen
Begrüßung	5	Blitzlicht als Eingangsritual	Förderung der Gruppenkommunikation	Austausch über das häusliche Training, Transfer in den Alltag, vorstellen des Themas der 10 KE	Standkreis	Flipchart / Stift	Moderiertes Gespräch
Einstieg / Erwärmung	20	Vorbereitung auf das Thema Durchblutung der Muskulatur	Schulung des Rhythmusgefühls und der Koordination Bewegungsfluss	Erarbeitung einer kurzen und einfachen Form aus dem Aerobictraining Wiederholung der erlernten Dehnform	Blockaufstellung	Musik	Deduktive Lehrmethode Vormachen / nachmachen
Hauptteil / Schwerpunkt I	15	Wiederholung als Lernprinzip	Lernen und festigen durch Wiederholung	Wiederholen aller erlernten Übungen wie Liegestütz, Kniebeuge, Bauch- und Rückenkräftigung	Blockaufstellung	unterstützende Musik	
Informationsphase I	15	Übungspraxis im Alltag	Gedankliche Auseinandersetzung mit den persönlichen Übungs- und Trainingsmöglichkeiten	Partnerarbeit zum Thema: Lieblingsübungen und deren Umsetzung in den Alltag KL sammelt die Ergebnisse an einer Wandzeitung	Partnerarbeit	Hocker, Kärtchen, Stifte Plakatwand, Stift	Induktive Lehrmethode Moderiertes Gespräch
Hauptteil Schwerpunkt II	20	Alltagstaugliches Übungsprogramm	Langfristige Motivation für das häusliche Training Individuelles Übungssammlung	Eigenständiges Erstellen eines Übungsprogramms für Zuhause	Partnerarbeit	TN- Unterlagen (ausgeteilte Arbeitsblätter)	Induktive Lehrmethode
Ausklang und Verabschiedung	15	Feedback und Evaluation des Kurses	Eigenanalyse und Analyse des Kurses	Gespräch mit den Leitfragen: Was hat mir gut gefallen? Was nehme ich aus dem Kurs mit und kann es Zuhause umsetzen? Haben Sie Verbesserungsvorschläge?	Sitzkreis	Hocker Flipchart, Stift	Moderiertes Gespräch KL sammelt die Verbesserungsvorschläge am Flipchart

Geistiges Eigentum und Urheberrecht:

Bärbel Ehrig (staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und KddR- Multiplikatorin und Jochen Ehrig Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer KddR- Multiplikator)