

# Hospitationsbericht

## Anthropologische Grundlagen des Sportunterrichts

**Hospitiert am 21.05.08 in H8**

**Alter: Senioren (70 < Jahre)**

### **Ziel der Einheit**

- Ein Ziel war die Verbesserung der Ausdauerleistung.  
*(Im Skriptum als großes Ziel in diesem Alter angeführt)*
- Ein weiteres Ziel war Kräftigung des Körpers im Allgemeinen.  
*(Im Skriptum als Ziel geschrieben worden)*
- Noch ein Ziel war die Verbesserung der Gelenkigkeit.  
*(Auch das ist im Skriptum als Ziel erwähnt)*

### **Inhalt**

- Als erstes wurden alle Teilnehmer begrüßt.
- Das Aufwärmen wurde folgendermaßen durchgeführt: Die Teilnehmer bildeten einen Kreis und liefen in eine Richtung, während die Leiterin im Kreisinnern in die Gegenrichtung lief und die Übungen vorzeigte. Es waren Übungen für alle Körperregionen vorhanden.
- Die Teilnehmer blieben in der Kreisformation stehen, die Leiterin war in der Mitte und zeigte die Übungen im Stand vor. Es waren vor allem Kräftigungs- und Dehnübungen für grosse Muskelgruppen im Oberkörper, Unterkörper und den Extremitäten. Mobilisation für diverse Regionen, hauptsächlich aber für den Rücken, waren auch dabei.
- Beim letzten Teil bildeten die Teilnehmer wieder einen Kreis mit der Leiterin in der Mitte, jedoch waren jetzt alle auf Gymnastikmatten. Es wurden wieder diverse Übungen von der Leiterin vorgezeigt, die vor allem zur Kräftigung und Dehnung dienten.

Während der ganzen Stunde war leise Musik im Hintergrund.

Intensität: Zuerst langsame Bewegungen, niedrige Intensität. Darauf folgend waren schnellere Übungen mit höherer Intensität. Dann wieder niedrigen und am Schluss nochmals höhere Intensität.

### **Auffälligkeiten**

- Es waren große Leistungsunterschiede in Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit, Gleichgewicht und Bewegungsumfang zu beobachten. Ich konnte aber nicht erkennen, ob es daran lag, weil ein großer Altersunterschied vorlag oder weil sie öfters Sport betreiben.  
*(Skriptum: Biologischer Altersunterschied um bis zu +/- 15 durch Sport)*
- Die Musik ist im Vergleich zu jüngeren Gruppen relativ leise.  
*(Skriptum: Ältere Menschen wollen es eher ruhiger)*
- Es herrschte eine gemütlich-ruhige Atmosphäre. Es gab keine Störungen, niemand verhielt sich auffällig. Wenn man erklären müsste, wie die Stunde verlaufen ist, könnte man nur sagen: Es fing an, es hörte auf.  
*(Skriptum: Ältere Menschen wollen es eher ruhiger)*