

## Kap. 20 Asthma

<b>Intervallartiges Aufwärmen: Erläuterungen</b>	
	<p><b>100 sec. extensive Phase</b> (z.B. langsames Laufen bzw. Gehen) In dieser Zeit erläutern: Vorteile einer intervallartigen Erwärmung; Nachteil gleichförmiger Bewegung mit hoher Geschwindigkeit (→ hohe Volumina, hohe Austrocknung und Wärmedefizit); Hinweis auf „moderate“ Durchführung der ersten Sprintdurchgänge; Ziel: keine Verletzungen wie Muskelzerrungen und ähnliches riskieren. Dennoch versuchen möglichst maximale Belastung zu erreichen.</p>
1	<p><b>20 sec. intensive Phase</b> Teilnehmer bei ca. 1:30 min an einer Linie aufstellen lassen und Sprintstrecke (z.B. von einer grünen Linie zur anderen grünen Linie auf der anderen Seite; ggf. mit Ball ablegen) erklären. Start der intensiven Belastung bei 1:40 min. In angemessenem Tempo mitlaufen und die hohe Belastung durch Körpersprache signalisieren. Bei 2:00 min. „abpfeifen“ oder sonst wie stoppen</p>
	<p>2:00 min. extensive Phase In dieser Zeit erläutern: Sie spüren gerade die Folge einer hochintensiven Belastung: Eine kleine Hitzewelle läuft durch Ihren Körper ... das Herz schlägt schnell, vielleicht fühlen Sie eine Art „das Herz schlägt bis zum Halse“, alles im Körper pocht und arbeitet mit hohem Druck ... das alles sind normale, ungefährliche Reaktionen, an die man sich erst wieder gewöhnen muss. Sie haben gerade eine extreme Belastung absolviert, ohne in diesem Zeitraum dafür ausreichend viel zu atmen ... nun fordert der Körper dieses Defizit wieder zurück ... Sie werden gezwungen schnell und tief zu atmen ... hierbei sind viel Kraft bzw. das Erzeugen hoher Drücke notwendig, um diese hohen Volumina zu ermöglichen. Diese erzwungene Atmung, also eine Atmung, in der Sie der Körper bzw. die Atmung voll im Griff hat, stellt eine Belastung der Bronchien dar. Diese werden für einen gewissen Zeitraum stark gereizt. Es ist eine Art Belastungstest, in dem sich herausstellt, ob Ihre Bronchien heute stabil sind oder nicht. Langsam werden Sie spüren, dass Sie zunehmend Ihre Atmung wieder im Griff haben und nicht umgekehrt: Der Körper erholt sich. Überprüfen Sie nun, wie es Ihren Bronchien geht: Läuft die Atmung ruhig und gleichmäßig? Kostet die Atmung Kraft oder strömt die Luft ohne Widerstand leicht hin und her? Hören Sie ein Pfeifen oder Giemen? Spüren Sie Druck auf bzw. in Ihrem Brustkorb? Wie tief liegt das trockene und kalte Gefühl? Ist es im Halsbereich oder im Brustbereich? Wenn ja ... wie tief liegt es? Haben Sie das Gefühl, dass die angestrengt sind, aber trotzdem ohne Probleme atmen können? Dann versammeln lassen an den Klemmbrettern und eine Selbsteinschätzung + Messung durchführen lassen. Werte anschauen und beurteilen. Rechtzeitig wieder (bei 3:30) an der Startlinie versammeln lassen.</p>
2	<p>Start der nächsten intensiven Phase bei 3:40 min. Wieder mitmachen und motivieren.</p>
	<p>Extensive Phase ab 4:00 min. Wieder die Belastungsreaktion verbalisieren und Symptome abfragen. Teilnehmer dann sammeln lassen und gegenseitig Atemgeräusche hören und interpretieren lassen. Herausarbeiten obstruktiver akustische Phänomene (Giemen, Pfeifen). Versuchen den Begriff „Obstruktion“ greifbar zu machen und dass es ein „Zugehen / Zumachen“ in verschiedenen schweren Graden ist. Wieder an den Klemmbrettern versammeln lassen und einige Werte anschauen und beurteilen. Rechtzeitig wieder (bei 4:30 min.) an der Startlinie versammeln lassen.</p>
3	<p>Intensive Phase ab 5:40 min. Wieder mitmachen und motivieren.</p>
	<p>Extensive Phase ab 6:00 min. s.o. + Erläuterungen in Variation ... zunehmend klarmachen, dass Belastung einen Reiz darstellt, der nicht unbedingt angenehm ist, aber eben nicht zwangsweise zu einer Obstruktion bzw. asthmatischen Beschwerden führen muss. Vertiefen, dass jeder selbst durch Peak-Flow-Messung, Selbstwahrnehmung und Beurteilung herausfinden muss, ob die Bronchien stabil bleiben. Selbsteinschätzung + Messung durchführen lassen. Werte anschauen und beurteilen. Rechtzeitig wieder (bei 7:30 min.) an der Startlinie versammeln lassen.</p>
4	<p>Intensive Phase ab 7:40 min. Wieder mitmachen und motivieren.</p>
	<p>Extensive Phase ab 8:00 min. s.o. + Erläuterungen in Variation ... Herausarbeiten: angestrengte Atmung durch körperliche Belastung ≠ asthmatische Probleme. Freie, stabile Atmung trotz körperlicher Symptome. Selbsteinschätzung + Messung durchführen lassen. Werte anschauen und beurteilen. Rechtzeitig wieder (bei 7:30 min.) an der Startlinie versammeln lassen.</p>
5	<p>Intensive Phase an 9:40 min.</p>
	<p>Extensive Phase ab 10:00 min. Ausführlich die Veränderung der Werte besprechen. Herausarbeiten der physiologischen Reaktion der Atmung auf starke körperliche Belastung. Abfragen des körperlichen Befindens und Herausarbeiten des Befindens im „aufgewärmtem Zustand“. Fragen, ob nun eine körperliche Belastung möglich ist. Peak-Flow-Kontrolle und Vergleich</p>





# Handout: Überprüfen der Befindlichkeit

## 1) Tagebuchkontrolle:

- 1) Peak-Flow? Hat sich die Peak-Flow-Ampel geändert (grün → gelb)?
- 2) ... Atemnot (0, 1, 2, 3)?
- 3) ... Husten (0, 1, 2, 3)?
- 4) ... Auswurf (0, 1, 2, 3 und qualitativ Farbe, Zähigkeit, Menge, etc.)?
- 5) ... Leistungsfähigkeit ... Infektzeichen?
- 6) ... Medikamente? Bedarfsspray vs. Erhöhung Dauermedikation

## 2) Einschätzung aktuelle Befindlichkeit (allgemeiner Zustand):

Wie geht es Ihnen heute? Einschätzung 1-4 + Peak-Flow-Messung

		Zustand Atemwege
1	keine asthmatischen Beschwerden	
2	Leichte asthmatische Beschwerden (ich bekomme meine Atembeschwerden mit Lippenbremse und atemerleichternden Körperstellungen in den Griff)	
3	mittelschwere asthmatische Beschwerden (ich muss mein Notfallspray nehmen, um meine Atembeschwerden in den Griff zu bekommen)	
4	schwere asthmatische Beschwerden (2 Hub aus meinem Bedarfsspray reichen nicht aus, um meine Atembeschwerden in den Griff zu bekommen, ich muss noch zusätzliche Medikamente nehmen)	

## Peak-Flow-Messung

Immer: erst schätzen, dann messen!

Asthmavorboten: Pfeifendes Atemgeräusch, Enge in der Brust, Druck auf dem Brustkorb, Kopfschmerzen, Trockenheit/Kältegefühl im Rachen, Nase jucken, Augen jucken/tränen.

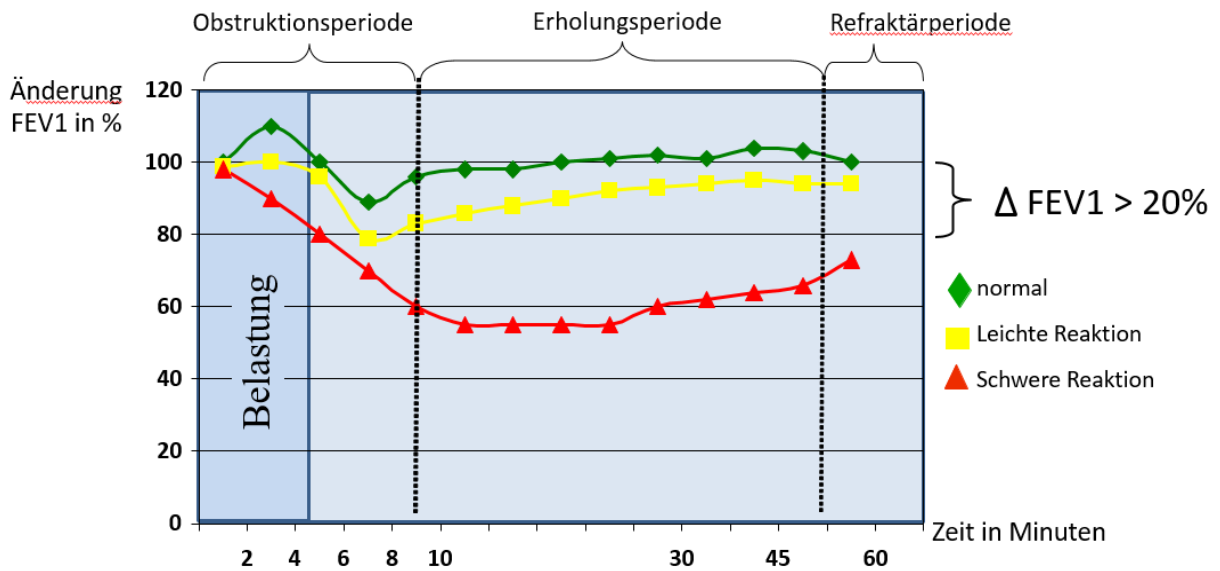
# Intervallartiges Aufwärmen

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Selbsteinschätzung (1-4): \_\_\_\_\_ Persönlicher Bestwert: \_\_\_\_\_

	vor	Beginn <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	2'	4'	6'	8'	10'	Ende
Geschätzt								
Gemessen								

## Aufwärmen: Ausmaß der Obstruktion



## Mögliche Stundeninhalte

<b>Kurs</b> Asthmasport	<b>Gruppe</b> Asthma leicht		<b>Stunde</b> 1
<b>Tag</b> Montags	<b>Ort</b> Turnhalle (komplett)		
<b>Ziele</b>	<b>Vorbereiten / Mitnehmen</b>		
Ablaufschulung, Selbstwahrnehmung, Wissensvermittlung, Angst nehmen und Verständnis wecken	Clipboards + Leiste, eigenes Peak-Flow-Meter, „Set Asthmasport“ (Kulis, Bedarfsspray, Kortison-tabletten, Bronchialringe, Bonbons, Tesafilm, Handouts in entsprechender Anzahl: „Ausrüstung Asthmasport“, „Flow-Chart und Edding-Stifte, Demotafeln		
<b>Schwerpunktthema/en:</b> Tagebuchführung erklären, Peak-Flow-Messung, Symptome → Arbeitsblatt Selbstwahrnehmung Grundlagen Asthma und Belastung mit Praxis, intervallartiges Aufwärmen: mind. 2 Durchgänge			
<b>Einleitungsphase</b>			
<b>Ziele / Akzente</b>	<b>Inhalte / Methoden</b>	<b>Organisation, Materialien</b>	<b>Zeit</b> Bedarf / Stundenzeit
<i>Organisatorisches</i>	Kastenwagen o.Ä. als zentrale Anlaufstelle schaffen und Notfallset auslegen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßen</li> <li>• Anwesenheit</li> <li>• Asthmaprotokolle, Peak-Flow-Meter und Bedarfssprays + ggf. andere Medikamente auflegen lassen → beim Fehlen vom Zimmer holen lassen!</li> <li>• Selbstwahrnehmung, Ablauf Asthmasport</li> <li>• Bronchialscheiben zur Einteilung</li> </ul>		10 / 0-10
<b>Vorbereitungsphase und Hauptphase</b>			
<b>Ziele / Akzente</b>	<b>Inhalte / Methoden</b>	<b>Organisation, Materialien</b>	<b>Zeit</b>
<i>Theorie</i>	Fragen: „Was ist Asthma?“ → Antworten der Teilnehmer sammeln und folgende Punkte ergänzend erläutern: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asthma ist eine <b>chronische</b>, das heißt eine andauernde Erkrankung der Atemwege. Es liegt eine <b>Entzündung</b> der Atemwege vor → Bronchialscheiben zeigen und den Aufbau der Bronchialwand erklären + <b>Asthmatrias</b> + <b>Selbsteinschätzungsschema</b> 1-4 erklären und den Zusammenhang zum Zustand der Atemwege herstellen.</li> <li>- Es gibt Zeiträume mit stärkeren und schwächeren Beschwerden und auch Zeiträume mit gar keinen Beschwerden → Asthma ist also <b>variabel</b>! Je nach aktuellem Ausmaß der Entzündung und auslösenden Faktoren ist die Bronchialschleimhaut erhöht anfällig bzw. reaktionsbereit (Hyperreagibel) → Begründung für das Stufenschema ... darauf hinweisen und <b>auf Schulung verweisen</b> ... man ist in instabilen Phasen auch leichter empfänglich für andere <b>Trigger</b> ... Stoffe oder einen anderen Reiz erzeugende Situationen werden als auslösende Faktoren (englisch: Trigger) bezeichnet ... man reagiert als u.U. auf Sachen, auf die man sonst nicht oder nicht so stark reagiert hat ... jedes Asthma ist anders: individuellen Auslöser erfragen → fragen „auf was reagieren Sie?“ + Symptome erfragen</li> <li>- <b>Asthmaanfall</b> erklären</li> <li>- Auf Selbsthilfetechniken bzw. den <b>Schongruppenkurs Asthma hinweisen</b> und richtiges reagieren im Notfall (Schulung)</li> </ul>		15 / 10-25

	<p>Fragen: „Dürfen / Sollen Sie trotz Asthma Sport treiben? Antworten sammeln ...</p> <p>Erläutern, dass der Kurs Asthmasport folgendem dient:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lernen, wie man verschiedene Symptomkonstellationen erkennt ... also vor dem Sport ... mit dem Ziel „kann ich mich heute belasten?“</li> <li>- Bei Belastung die Stabilität der Atemwege wahrnehmen und interpretieren ... mit dem Ziel „kann ich mich belasten bzw. weiter belasten ohne Gefahr zu laufen asthmatische Probleme zu bekomme?“</li> </ul> <p>Körperliche Belastung kennenlernen und u.a. Anstrengung von Atemnot bedingt durch asthmatische Obstruktion unterscheiden.</p>		
	<p>Fragen: „Was bedeutet körperliche Belastung für Sie?“ Antworten sammeln und Ventilation in Ruhe (ca. 6-8 Liter) und unter Belastung (je nach Geschwindigkeit das doppelte bis 10fache) und die Begriffe und Rolle von „Austrocknung“ und „Auskühlung“ und „Nasentmung“ erläutern und deren Relevant für die Obstruktion</p>		
	<p>Abarbeiten des Handouts „Selbstwahrnehmung“ und entsprechende Erläutern zum Abfragen + Schätzen + Peak-Flow-Messung + auf Handout „Selbstwahrnehmung Tabelle Stunde 1“ eintragen lassen + besprechen</p>	20 / 25-45	
<i>Belastung</i>	<p>Intervallartiges Belasten Basaltexpte und Vorgehen findet sich in der Datei „intervallartiges Aufwärmen“ Intervallartiges Belasten + in den Pausen Symptome befragen + Peak-Flow-Messung + auf Handout „Selbstwahrnehmung Tabelle Stunde 1“ eintragen lassen + dann Werte am Ende besprechen</p>	10 / 45-55	
<b>Nachbereitungsphase</b>			
<b>Ziele / Akzente</b>	<b>Inhalte / Methoden</b>	<b>Organisation, Materialien</b>	<b>Zeit</b>
<i>Erholung</i>	<p>Kurzes Abschlussgespräch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hausaufgaben verteilen: Handout lesen und anhand dessen Tagebuch ausfüllen</li> <li>• Werte 10 und 30 Minuten nach Belastung messen</li> <li>• Fragen überlegen, die unklar sind und beim nächsten Mal fragen</li> <li>• Einfach mal wirken lassen</li> </ul>		5 / 55-60

<b>Kurs</b> Asthmasport	<b>Gruppe</b> Asthma leicht	<b>Stunde</b> 2	
<b>Tag</b> Montags		<b>Ort</b> Turnhalle (komplett)	
<b>Ziele</b>	<b>Vorbereiten / Mitnehmen</b>		
Ablaufschulung, Selbstwahrnehmung, Wissensvermittlung, Angst nehmen und Verständnis wecken	Clipboards und Leiste, eigenes Peak-Flow-Meter, „Set Asthmasport“ (Kulis, Bedarfsspray, Kortisontabletten, Bronchialringe, Bonbons, Tesafilm),		
<b>Schwerpunktthema/en:</b> Wiederholung Tagebuchführung, Peak-Flow-Messung, Symptome → Arbeitsblatt Selbstwahrnehmung Wiederholen Grundlagen Asthma und Belastung Praxis intervallartiges Aufwärmen: komplettes Erwärmen			
<b>Einleitungsphase</b>			
<b>Ziele / Akzente</b>	<b>Inhalte / Methoden</b>	<b>Organisation, Materialien</b>	<b>Zeit</b> Bedarf / Stundenzzeit
<i>Organisatorisches</i>	Kastenwagen o.Ä. als zentrale Anlaufstelle schaffen und Notfallset auslegen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßen + Anwesenheit</li> <li>• Asthmaprotokolle, Peak-Flow-Meter und Bedarfssprays + ggf. andere Medikamente auflegen lassen → bei Fehlen vom Zimmer holen lassen!</li> <li>• Clipboards incl. Selbstwahrnehmungstabelle aufhängen lassen und Unterlagen verteilen: Selbstwahrnehmung, Ablauf Asthmasport</li> <li>•</li> </ul>		5 / 0-5
<b>Vorbereitungsphase und Hauptphase</b>			
<b>Ziele / Akzente</b>	<b>Inhalte / Methoden</b>	<b>Organisation, Materialien</b>	<b>Zeit</b>
<i>Theorie</i>	Wiederholen letzte Einheit durch Fragen und Antworten sammeln ... aber deutlich schneller darstellen der wesentlichen Punkte: „Was ist Asthma?“, „Dürfen/Sollen Sie trotz Asthma Sport machen?“, „Bedeutet körperliche Belastung immer Asthma?“, ... Asthmaanfall vs. Asthmasymptome vs. Belastung darstellen		10 / 5-15
	Abarbeiten des Handouts „Selbstwahrnehmung“ und entsprechende Erläutern zum Abfragen + Schätzen + Peak-Flow-Messung + auf Handout „Selbstwahrnehmung Tabelle Stunde 1“ eintragen lassen Peak-Flow-Protokolle besprechen		20 / 15-35
<i>Belastung</i>	Intervallartiges Belasten: Separates Schema abarbeiten + in den Pausen Symptome abfragen + Peak-Flow-Messung + auf Handout „Selbstwahrnehmung Tabelle Stunde 1 und 2“ eintragen lassen		15 / 35-50
<b>Nachbereitungsphase</b>			
<b>Ziele / Akzente</b>	<b>Inhalte / Methoden</b>	<b>Organisation, Materialien</b>	<b>Zeit</b>
<i>Erholung</i>	Erholungsphase nach intervallartigem Aufwärmen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ergebnisse individuell bewerten</li> <li>• Allgemeines besprechen und physiologische Reaktion auf Belastung erläutern</li> <li>• Messung nach Belastung kurz vor Stundenende</li> <li>• Kurzes Abschlussgespräch ähnlich Stunde 1</li> </ul>		5 / 50- 60

<b>Kurs</b> Asthmasport	<b>Gruppe</b> Asthma leicht		<b>Stunde</b> 3
<b>Tag</b> Montags	<b>Ort</b> Turnhalle (komplett)		
<b>Ziele</b>	<b>Vorbereiten / Mitnehmen</b>		
Ablaufschulung, Selbstwahrnehmung, Wissensvermittlung, Angst nehmen und Verständnis wecken, Belastungswahrnehmung	Clipboards und Leiste, eigenes Peak-Flow-Meter, „Set Asthmasport“ (Kulis, Bedarfsspray, Kortison-tabletten, Bronchialringe, Bonbons, Tesafilm),		
<b>Schwerpunktthema/en:</b> Wiederholung Tagebuchführung, Peak-Flow-Messung, Symptome, Grundlagen Asthma und Belastung Praxis intervallartiges Aufwärmen: komplettes Erwärmen Belastung			
<b>Ziele / Akzente</b>	<b>Inhalte / Methoden</b>	<b>Organisation, Materialien</b>	<b>Zeit</b> Bedarf / Stundenzzeit
<b>Einleitungsphase</b>			
<i>Organisatorisches</i>	Kastenwagen o.Ä. als zentrale Anlaufstelle schaffen und Notfallset auslegen <ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßen + Anwesenheit + nach letzter Stunde fragen</li> <li>Asthmaprotokolle, Peak-Flow-Meter und Bedarfssprays + ggf. andere Medikamente auflegen lassen → bei Fehlen vom Zimmer holen lassen!</li> <li></li> </ul>	5 / 0-5	
<b>Vorbereitungsphase und Hauptphase</b>			
<i>Theorie</i> <i>Selbstwahrnehmung</i>	Fließender Übergang: Wiederholen: Was ist Asthma, Auslöser, körperliche Belastung und Symptome, intervallartiges Belasten, ... Abarbeiten des Handouts „Selbstwahrnehmung“ + entsprechende Eintragung in „Selbstwahrnehmung Tabelle ab Stunde 3“ und ggf. Korrektur der Peak-Flow-Protokolle	20 / 5-25	
<i>Belastung</i>	Intervallartiges Aufwärmen: Separates Schema abarbeiten + Peak-Flow-Messung + auf Handout „Selbstwahrnehmung Tabelle Stunde 1 und 2“ eintragen lassen + Besprechung wie Stunde 2	20 / 25-45	
<i>Belastung und Koordination</i>	Belastung: 10 Minuten z.B. Kleinen Parcours aus Keulen und Reifen aufbauen Teilnehmer sollen sich in einem Tempo, welches sie 10 Minuten durchhalten können, bewegen und sich Bälle auf unterschiedliche Weise zuwerfen ... auch andere Bewegungsformen und Inhalte möglich	10 / 45-55	
<b>Nachbereitungsphase</b>			
	Messung nach Belastung durchführen lassen + Ergebnisse individuell bewerten; Allgemeines Besprechen anhand Schautafel 2; Messung nach Belastung kurz vor Stundenende; Kurzes Abschlussgespräch ähnlich Stunde 1; Getränke zur nächsten Einheit mitbringen lassen, auf Kleidung hinweisen, ...	5 / 55-60	

<b>Kurs</b> Asthmasport	<b>Gruppe</b> Asthma leicht	<b>Stunde</b> 4	
<b>Tag</b> Montags		<b>Ort</b> Draußen oder Halle	
<b>Ziele</b>	<b>Vorbereiten / Mitnehmen</b>		
Ablaufschulung, Selbstwahrnehmung, Wissensvermittlung, Angst nehmen und Verständnis wecken, Belastungswahrnehmung	Clipboards und Leiste, eigenes Peak-Flow-Meter, „Set Asthmasport“ (Kulis, Bedarfsspray, Kortison-tabletten, Bronchialringe, Bonbons, Tesafilm)		
<b>Schwerpunktthema/en:</b> Selbstwahrnehmung, Asthma-Protokolle Praxis intervallartiges Aufwärmen: komplettes Aufwärmen Belasten: mind. 20 min.			
<b>Ziele / Akzente</b>	<b>Inhalte / Methoden</b>	<b>Organisation, Materialien</b>	<b>Zeit</b> Bedarf / Stundenzzeit
<b>Einleitungsphase</b>			
<i>Organisatorisches</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßen + Anwesenheit + Ausrüstung checken</li> <li>Clipboards + ...</li> <li>Hf-Messer austeilen + Anlegen lassen</li> </ul>		10 / 0-15
<b>Vorbereitungsphase und Hauptphase</b>			
<i>Theorie</i>	Ins freie Gehen Dabei Umgebungsanalyse und einzelne Auslöser erläutern: Pollen von Hasel, Buche, Erle, ..., Ozon, SMOG, Feinstaub, andere Faktoren wie Hitze, Kälte, ... Nach dem Ankommen: weitere Messung		10 / 15-25
<i>Belastung</i>	Intervallartiges Belasten Separates Schema abarbeiten + auf Handout „Selbstwahrnehmung Tabelle ab Stunde 3“ eintragen lassen + Werte besprechen		20 / 25-45
	Belasten: in individuelle Hf-Bereichen laufen lassen und Symptome erfragen + ggf. Borg einführen ... auch andere Ausdauerinhalte möglich; Steuerung über borg auch möglich		10 / 45-55
<b>Nachbereitungsphase</b>			
	Abschlussmessung + Besprechung Kurzes Abschlussgespräch: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ähnlich Stunde 1</li> <li>Selbstwahrnehmung Tabelle ab Stunde 3 austeilen + Hinweis auf selbstständiges Erwärmen zur nächsten Kurseinheit</li> <li>Hf-Messer einsammeln</li> <li>Getränke zur nächsten Einheit mitbringen lassen, auf Kleidung hinweisen, ...</li> </ul>		5 / 55-60



<b>Kurs</b> Asthmasport	<b>Gruppe</b> Asthma leicht	<b>Stunde</b> 5	
<b>Tag</b> Montags		<b>Ort</b> Draußen oder Halle	
<b>Ziele</b>	<b>Vorbereiten / Mitnehmen</b>		
Ablaufschulung, Selbstwahrnehmung, Wissensvermittlung, Angst nehmen und Verständnis wecken, Belastungswahrnehmung	Clipboards, eigenes Peak-Flow-Meter, „Set Asthmasport“ (Kulis, Bedarfsspray, Kortison-tabletten, Bronchialringe, Bonbons, Tesafilm), Handout „Selbstwahrnehmung Therapeuten“, Handouts in entsprechender Anzahl: „Ausrüstung Asthmasport“, „Selbstwahrnehmung Tabelle ab Stunde 3“		
<b>Schwerpunktthema/en:</b> Praxis intervallartiges Aufwärmen Belasten: Hf-Bereiche und Selbstwahrnehmung			
<b>Ziele / Akzente</b>	<b>Inhalte / Methoden</b>	<b>Organisation, Materialien</b>	<b>Zeit</b> Bedarf / Stundenzzeit
<b>Einleitungsphase</b>			
<i>Organisatorisches</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßen + Anwesenheit + Ausrüstung checken</li> <li>• Clipboards + Selbstwahrnehmungstabelle 3 + ausfüllen lassen + Abarbeiten des Handouts „Selbstwahrnehmung“ + Protokolle checken</li> <li>• Aufwärmen abfragen und Werte checken</li> <li>• Hf-Messer austeilen + Anlegen lassen</li> </ul>		10 / 0-10
<b>Vorbereitungsphase und Hauptphase</b>			
<i>Belasten</i>	In individuellen Hf-Bereichen laufen lassen Auch andere Ausdauerinhalte möglich, auch Steuerung über Borg möglich 3x10 Minuten mit je 5 Minuten Pause + individuell Bei Belastung individuell Symptome erfragen + Borg In den Pausen Zusammenhänge Belastung, Ermüdung, Anstrengung, Atmung bei Dauerbelastung, Grundlagen zur Trainingsgestaltung erläutern + Hf-Verhalten bei Belastung und die Anpassung der Geschwindigkeit		40 / 10-50
<b>Nachbereitungsphase</b>			
	Ausdehnen Abschlussmessung + Besprechung Kurzes Abschlussgespräch: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ähnlich Stunde 1</li> <li>• Selbstwahrnehmung Tabelle ab Stunde 3 austeilen + Hinweis auf selbstständiges Erwärmen zur nächsten Kurseinheit</li> <li>• Hf-Messer einsammeln</li> <li>• Getränke zur nächsten Einheit mitbringen lassen, auf Kleidung hinweisen, ...</li> </ul>		10 / 50-60

<b>Kurs</b> Asthmasport	<b>Gruppe</b> Asthma leicht	<b>Stunde</b> 6	
<b>Tag</b> Montags		<b>Ort</b> Draußen oder Halle, Teilnehmer wärmen sich selbstständig vor Stundenbeginn auf.	
<b>Ziele</b>	<b>Vorbereiten / Mitnehmen</b>		
Ablaufschulung, Selbstwahrnehmung, Wissensvermittlung, Angst nehmen und Verständnis wecken, Belastungswahrnehmung	Clipboards, eigenes Peak-Flow-Meter, „Set Asthmasport“ (Kulis, Bedarfsspray, Kortison-Tabletten, Bronchialringe, Bonbons, Tesafilm), Handout „Selbstwahrnehmung Therapeuten“, Handouts in entsprechender Anzahl: „Ausrüstung Asthmasport“, „Selbstwahrnehmung Tabelle ab Stunde 3“		
<b>Schwerpunktthema/en:</b> Praxis intervallartiges Aufwärmen Belasten: Hf-Bereiche und Selbstwahrnehmung			
<b>Ziele / Akzente</b>	<b>Inhalte / Methoden</b>	<b>Organisation, Materialien</b>	<b>Zeit</b> Bedarf / Stundenzzeit
<b>Einleitungsphase</b>			
<i>Organisatorisches</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßen + Anwesenheit + Ausrüstung checken</li> <li>• Clipboards + Selbstwahrnehmungstabelle 3 + ausfüllen lassen + Abarbeiten des Handouts „Selbstwahrnehmung“ + Protokolle checken</li> <li>• Aufwärmen abfragen und Werte checken</li> <li>• Hf-Messer austeilen + Anlegen lassen</li> </ul>		10 / 0-10
<b>Vorbereitungsphase und Hauptphase</b>			
<i>Belasten</i>	In individuellen Hf-Bereichen laufen lassen Individuell Belasten: z.B. 20 + 20 Minuten mit je 5 Minuten Pause oder 30 + 15 Minuten oder komplett durchlaufen lassen Bei Belastung individuell Symptome erfragen + Borg In den Pausen Zusammenhänge Belastung, Ermüdung, Anstrengung, Atmung bei Dauerbelastung, Grundlagen zur Trainingsgestaltung erläutern + Hf-Verhalten bei Belastung und die Anpassung der Geschwindigkeit		45 / 10-55
<b>Nachbereitungsphase</b>			
	Ausdehnen Abschlussmessung + Besprechung Kurzes Abschlussgespräch: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ähnlich Stunde 1</li> <li>• Selbstwahrnehmung Tabelle ab Stunde 3 austeilen + individuelle</li> <li>• Hinweis auf selbstständiges Erwärmen zur nächsten Kurseinheit</li> <li>• Hf-Messer einsammeln</li> <li>• Getränke zur nächsten Einheit mitbringen lassen, auf Kleidung hinweisen, ...</li> </ul>		5 / 55-60