Kapitel:

Stundenverlaufsplan für Sporteinheiten in der ambulanten und stationären Kinderonkologie

Voraussetzungen:

- ✓ *aufgrund der Diversität der TN wird darauf geachtet, dass die TN alle Übungen nur entsprechend der eigenen Möglichkeiten durchführen*
- ✓ *Sicherheitsspezifische Aspekte werden vor Beginn jeder Sportstunde durch den/die ST kontrolliert (Infusion, Sicherheitsklammer, Schuhe, etc.)*
- ✓ *Sport soll in gewisser Weise freiwillig sein und bleiben, Pat. soll nach eigenem Ermessen entscheiden, ob Sport möglich ist oder nicht; Hilfestellung und Ermutigung wird durch den/die ST gegeben*

Zielgruppe: Alexander Ewing femur rechts				**Ort:** Sporthalle	
Ziel: Vertrauen in seinen eigenen Körper gewinnen, Spaß an Bewegung					
Altersgruppe *(Mehrfachnennungen möglich)*: ☐ 3-5 Jahre	☐ 6-10 Jahre	☐ 11-13 Jahre	☑ 14-18 Jahre		
Inhalt: Kräftigung OEX, Gangschulung					
Material: Matten, Rollbrett, Medizinball, Softball, Handy, Kegel / Hütchen					
A. Einleitung					
Phase / Ziele	**Inhalte / Aufgaben / Übungen**	**Methodik**	**Organisation**	**Bemerkungen**	**Zeit**
Warm-up, HKS hochfahren	Dehnübungen, Aktivierung OEX,	Mobilisation	Matte	im Sitzen	5min

Abkürzungen: TN=Teilnehmenden; UE=Untere Extremität; OE=Obere Extremität; ST=Sporttherapeut/-in; Pat=Patient/-in

B. Hauptteil					
Phase / Ziele	**Inhalte / Aufgaben / Übungen**	**Methodik**	**Organisation**	**Bemerkungen**	**Zeit**
Kräftigung der OEX	Mediziniball heben im Sitzen / Softball werfen	Moderates Krafttraining		Genügend Pausen	5min
	GAng				
Kräftigung der UEX, Vertrauen eigenen Körper, Alltagsbelastung	Gangschulung mit und ohne Gehstützten	Moderates Kraft-Ausdauertraining	Matten auslegen, keine Hindernisse	Rollstuhl mitnehmen für Pause, falls alleine Eltern mit einbeziehen	10min
Spielerisch (Spaß), Kräftigung OEX	Rollbrettfahren mit Hindernissparcour	Moderates Kraft-Ausdauertraining	Rollbrett, Parcour aufbauen	Hobbys mit einbinden (Skaten)	10min

Abkürzungen: TN=Teilnehmenden; UE=Untere Extremität; OE=Obere Extremität; ST=Sporttherapeut/-in; Pat=Patient/-in

C. Cool-down / Ausklang					
Phase / Ziele	**Inhalte / Aufgaben / Übungen**	**Methodik**	**Organisation**	**Bemerkungen**	**Zeit**
	Entspannungsübungen auf der Matte, Fantsiereise (PMR, Dehnübungen)	P M R			10min
				Gesamtdauer der Einheit	

Sporttherapeut*in:

Datum:

Sportteam der Kinderonkologie Schwabing

Sonstige Anmerkungen:

Abkürzungen: TN=Teilnehmenden; UE=Untere Extremität; OE=Obere Extremität; ST=Sporttherapeut/-in; Pat=Patient/-in