



Stundenbeispiel Erwachsene

„Ich hab' Dein Knie geseh'n ...“

Gutes für das Knie

Vorbemerkungen/Ziele

In orthopädischen Rehasportgruppen treffen häufig unterschiedliche Krankheitsbilder aufeinander, aber es gibt auch Gruppen, bei denen nach Indikation betreut wird wie z. B. Rücken, Schulter/Nacken, Osteoporose, untere Extremitäten usw.

Das folgende Stundenbild orientiert sich an Menschen mit Kniebeschwerden. Teilnehmende einer Rehasportgruppe mit Knieerkrankungen nach Verletzungen oder Knie-Operationen wie z. B. Gon-Arthrose, Bandverletzungen, Meniskusschäden und Knie-TEP benötigen ein vielseitiges Training. Dazu gehören Krafttraining der knieumspielenden Muskulatur, Stabilisierungsübungen, Koordinationsschulung, Gangschule, Sturzprophylaxe und Übungen, die den Transfer zum Alltag sicherstellen.

In der Schwerpunktphase dieser Stunde wird ein Zirkeltraining durchgeführt. Diese Trainingsform ermöglicht ein vielseitiges, individuelles Training und erfolgt zu einem Zeitpunkt, wenn die Teilnehmenden schon längere Zeit in der Gruppe aktiv sind und bereits über ein gewisses Übungsrepertoire verfügen.

Stundenverlauf und Inhalte

ERÖFFNUNG DER STUNDE (1–3 Minuten)

● Begrüßung

- Die Teilnehmenden (TN) stehen mit der Übungsleitung (ÜL) in einem Halbkreis.

Die ÜL begrüßt die TN, gibt das Stundenthema bekannt und bespricht notwendige Sicherheitsaspekte. Die TN werden gebeten Schmuck und Uhren abzulegen.

Die ÜL fragt die TN nach den Befindlichkeiten und reflektiert gemeinsam mit den TN die „Hausaufgabe“ der letzten Einheit.

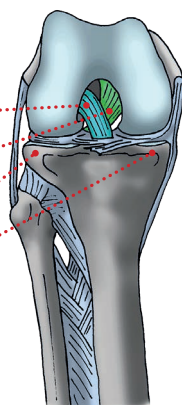
INFORMATIONSPHASE (5–10 Minuten)

● Das Knie

- Die TN stehen im Halbkreis vor einem Plakat, das die anatomische Struktur eines Kniegelenks zeigt.

Die ÜL erläutert die Belastungsfähigkeit des Kniegelenks und die Bedeutung der Kräftigung und Stabilisierung für das Kniegelenk.

Vorderes Kreuzband
Hinteres Kreuzband
Außenmeniskus
Innenmeniskus



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

15 Teilnehmende mit unterschiedlichen Kniebeschwerden bzw. Krankheitsbildern des Knies

Material:

Plakat mit der Abbildung eines Kniegelenks,
2–3 Bälle (Redondobälle),
2–3 Therabänder,
2–3 Steppbretter,
2–3 instabile Unterlagen (wahlweise: Balancepad, Aero Step, eingerollte Airexmatten),
6–8 Pylone oder Fahnenstangen,
2–3 Physio- bzw. Sitzbälle in verschiedenen Farben

Ort:

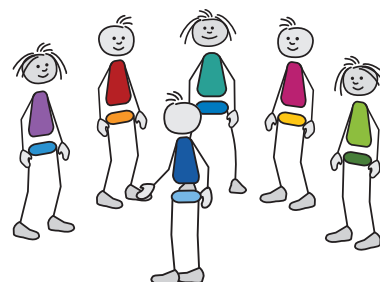
Turnhalle oder Gymnastikraum

Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde

- 👉 Frage der ÜL an die TN:

„Wie konnte die Hausaufgabe umgesetzt werden?“



- ☉ Einstieg in das Stundenthema, Vermittlung von Gesundheits- und Hintergrundwissen, Entwicklung einer gesundheitsorientierten Handlungskompetenz

- 👉 Die TN können mit ihrem Wissen einbezogen werden.

Reha/
Orthopädie
06.2026

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● „Wie bin ich heute unterwegs?“

- Die TN bewegen sich in ihrem individuellen Tempo kreuz und quer im Raum.

Die ÜL bittet die TN, ihr Aufmerksamkeit auf das Gehen und auf Gehvariationen in unterschiedlichen Gehgeschwindigkeiten zu lenken und gibt Impulsfragen zur Wahrnehmung.

- „Wie ist der Unterschied bei kleinen oder großen Schritten?“
- „Wie setze ich die Füße auf?“
- „Was machen die Arme? Bewegen sie sich mit?“
- „Wie verändert sich mein Gangbild im Passgang oder Diagonalgang?“
- „Welche Bewegungen fühlen sich ungewohnt oder mühsam an?“

● Stopp & Go

- Die TN bewegen sich kreuz und quer durch den Raum. Bei Ansagen durch die ÜL werden Bewegungen am Platz ausgeführt.

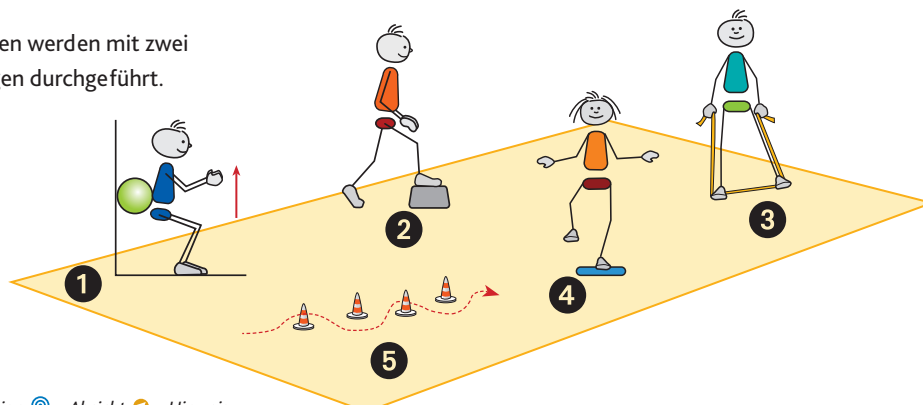
Die ÜL gibt verschiedene Gangarten und Begriffe vor, die im Vorfeld eingeführt werden. Die Nennung der Begriffe erfolgt in unterschiedlicher Reihenfolge und zeitlich unterschiedlichen Abständen. Es können auch weitere Bewegungsaufgaben wie z. B. Schulter kreisen und Armbewegungen integriert werden.

- 1 **Besen:** in einer Schrittstellung oder im Ausfallschritt pantomimisch einekehrbewegung ausführen
- 2 **Fenster:** im Stand nach oben strecken und auf den Zehenballen ausbalancieren – pantomimisch Fenster putzen
- 3 **Baum:** im Stand mit geschlossenen Beinen die Arme nach oben strecken und einen festen Stand suchen
- 4 **Pfütze:** über imaginäre Pfützen steigen
- 5 **Surfen:** in verschiedenen Schrittpositionen auf einem imaginären Surfbrett stehen und „surfen“
- 6 **Wippe:** die TN stehen sich paarweise gegenüber und wie bei einer Wippe bewegen sich die beiden TN im Wechsel auf und ab (Kniebeugen)

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● „Was machst Du mit dem Knie, lieber Hans?“

- Den Aufbau der fünf Stationen übernimmt die Gruppe gemeinsam anhand von Übungskarten und einem Plan, den die ÜL vorbereitet hat.
- Die Stationen werden so aufgebaut, dass 2–3 TN gleichzeitig üben können.
- Die Übungen an den Stationen werden 1 Minute lang durchgeführt.
- In einer Pause von 30 Sekunden wechseln die TN im Uhrzeigersinn zur nächsten Station.
- In dieser „Wechsepause“ werden die beanspruchten Muskeln aktiv „gelockert“.
- Die fünf Stationen werden mit zwei Zirkeldurchgängen durchgeführt.



Absichten und Hinweise

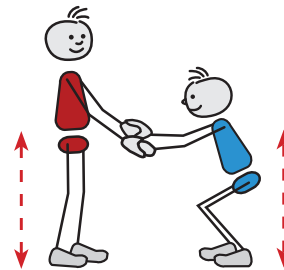
Autorin:
Ursel Weingärtner

- ◎ Körperliche Erwärmung, Förderung der Körperwahrnehmung, Bewusstseinschulung durch Aufmerksamkeitslenkung auf Veränderungen beim Gehen

- ◎ Körperliche Erwärmung, Förderung der Körperspannung, Balance-Training für das Gleichgewicht und Körperstabilisation, Schulung der Reaktionsfähigkeit, Schulung der Merkfähigkeit, Kräftigung der Beinmuskulatur

● Hinweis an die TN:

Jede*r TN führt die Bewegungsaufgaben so wie er oder sie kann aus. Bei Einschränkungen angebotene Alternativen ausführen, wie z. B. Bewegungsradius der Schrittlänge, Anheben der Knie, Anwinkeln und Seitheben der Arme usw.



- ◎ Organisation und Durchführung des Zirkeltrainings

● Hinweis an die ÜL:

An den Stationen können auch 1–3 Ausführungsvariationen nach den methodischen Prinzipien „von einfach zu komplex“ oder „leicht bis schwer“ angeboten werden bzw. bei Bedarf weitere individuelle Übungsvarianten.

Illustratorin:
Claudia Richter

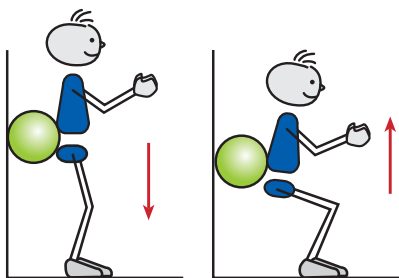
Praktisch für die Praxis

Stundenverlauf und Inhalte

● Station 1: „Wandsitz“

Einen Ball (Redondoball) zwischen dem Rücken und der Wand platzieren. Langsam die Knie beugen und nach unten und wieder nach oben kommen.

- **Variante:** Die „Sitz-Position“ halten



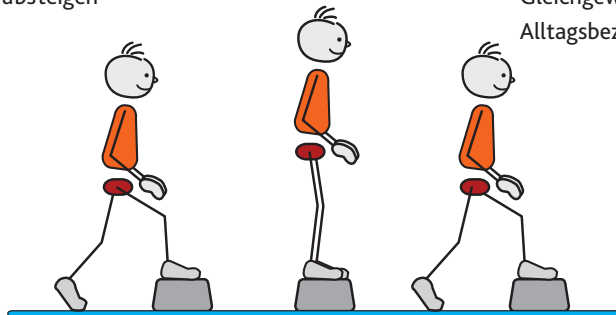
- ⊙ Kräftigung der Oberschenkel-, Waden- und Gesäßmuskulatur, Förderung der Rumpfstabilisierung durch eine instabile Unterlage am Rücken

- ✓ Die Übung ist auch ohne Ball durchführbar als reine „Sitz-Position“, wobei die „Sitzhöhe“ (Kniewinkel) bewusst verändert und die Übung einbeinig oder beidbeinig durchgeführt werden kann.

● Station 2: „Trepp' auf – Trepp' ab“

Auf ein Steppbrett auf- und absteigen – im Wechsel mit dem rechten und linken Fuß.

- **Variante:** Nur die Fußspitzen im Wechsel auf das Steppbrett tippen.
- **Differenzierung:** Steppbretter in verschiedenen Höhen

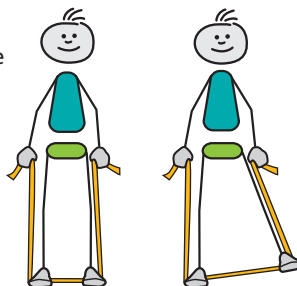


- ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Herstellung eines Alltagsbezugs = Treppe steigen

● Station 3: „Abspreizer“

Im aufrechten Stand mit leicht geöffneten Beinen auf ein Theraband stellen und dabei die Bandenden mit den Händen festhalten. Abwechselnd das rechte und linke Bein dosiert zur Seite wegspreizen.

- **Variante 1:** Ein Bein abspreizen und halten
- **Variante 2:** Seitschritte nach rechts und links und dabei das elastische Band auf Spannung halten



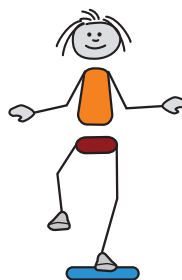
- ⊙ Kräftigung der Abduktoren, Balance-Training, Förderung der Körperstabilisation

● Station 4: „Wackelei“

Die TN versuchen, auf einer instabilen Unterlage, wie z. B. Balancepad, Aero Step, Gymnastikmatte oder eingerollte Airexmatte, in verschiedenen Standpositionen zu stehen.

Standvariationen:

- geöffnete Beine
- geschlossene Beine
- Semi-Tandemschritt
- Tandemschritt
- Einbeinstand



- ⊙ Gleichgewichtsschulung

✓ **Zusätzliche Varianten:**

- Zusätzlich Armbewegungen ausführen
- Kopfbewegungen (nach rechts und links, nach oben und unten)
- Augen schließen

● Station 5: „Slalom“

Die TN bewegen sich im Slalom um Pylone/Fahnenstangen herum und sollen verschiedene Aufgaben durchführen:

- Füße bewusst abrollen
- Fortbewegung mit verschiedenen Schrittlängen
- Tempovariationen
- Slalom mit engen und weiten Kurven



- ⊙ Gangschule, Wahrnehmung von unterschiedlichen Möglichkeiten im Gehen

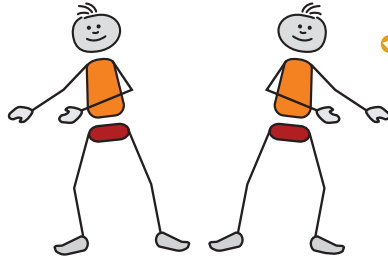
Nach der Durchführung des Zirkeltrainings werden die Stationen wieder gemeinsam abgebaut.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

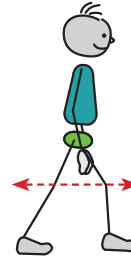
● „Bist du standfest?“

- Die TN stellen sich in versetzter Blockaufstellung auf.

- 1 Gewichtsverlagerung seitlich von einem Bein auf das andere mit leicht geöffneten Beinen



- 2 Gewichtsverlagerung vor und zurück in der Schrittstellung mit Seitenwechsel einmal rechter Fuß vorne und einmal linker Fuß vorne.



- ⊙ Schulung des Gleichgewichts und der Standfestigkeit, Körperwahrnehmung

- ✓ Die TN können diese Übungen in der Nähe einer Wand oder Sprossenleiter durchführen, um sich bei einer Unsicherheit abzustützen oder festzuhalten zu können.

Abschließend sollen die TN ihre Standfestigkeit „überprüfen“, indem sie den durchgeführten Übungen mit Gewichtsverlagerung nachspüren und ggf. einen Unterschied für sich wahrnehmen.

„Wo fühle ich mich standfester und sicherer – im Stand mit leicht geöffneten Beinen oder in einer Schrittstellung?“

AUSKLANG (5–10 Minuten)

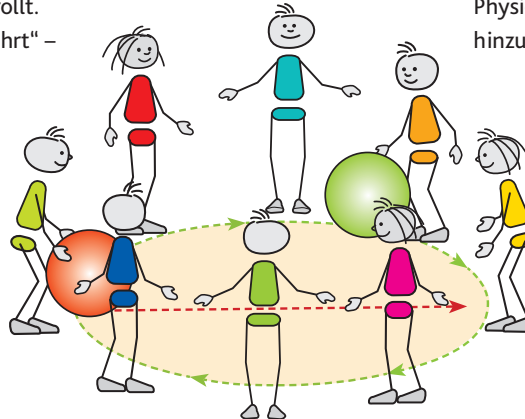
● Kreisverkehr

- Die TN bilden einen Innenstirnkreis. Die ÜL bringt einen Physioball (großen Sitzball) in das Spiel.

Die TN rollen sich einen Physioball durch die Kreismitte kreuz und quer zu. Wer den Ball hat, geht leicht in die Knie. Beim Wegrollen richtet sich der bzw. die TN wieder auf.

Ein zweiter Physioball (in einer anderen Farbe) wird im Uhrzeigersinn von einem TN zum nächsten TN gerollt.

Achtung: Dieser Ball hat „Vorfahrt“ – d. h., der Ball, der kreuz und quer gerollt wird, muss zielgerichtet in eine „Lücke“ gerollt werden.



- ⊙ Spielerische Kräftigung der Beinkraft, Schulung der Reaktions- und Antizipationsfähigkeit

- ✓ Herstellen eines Alltagsbezug – „Straßenverkehr“: Einschätzung von Entfernung und Geschwindigkeiten

- ✓ Je nach Gruppengröße kann ein weiterer Physioball mit einer weiteren Aufgabe hinzugenommen werden.

TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG

(2–3 Minuten)

● Hausaufgabe und Verabschiedung

- Die TN stehen mit der ÜL im Innenstirnkreis.

Die ÜL gibt den TN die „Hausaufgabe“, sich selbst im Alltag zu beobachten.

„Wann, wie oft und wo sitze ich im Alltag?“

(Bettkante, Mahlzeiten, Auto, Bus, Arbeit, Kino, Lesen, TV, Spielen, Kaffeepause usw.)

Der abschließende Ausblick auf die nächste Stunde (Thema „Sitzen“) und die Verabschiedung der TN runden die Reha-Stunde Orthopädie ab.

- ⊙ Beobachtung und Förderung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag

- ✓ Durch die „Hausaufgabe“ soll den TN bewusst werden, wie häufig sie im Alltag sitzen.