

Erwachsenensport

mobile
praxis

67

BASPO & SVSS



Die heutige Vielfalt sportlicher Angebote für Erwachsene spiegelt die ebenso vielfältigen Motive, Erwartungen sowie körperlichen Voraussetzungen wider, die Menschen zum Sporttreiben mitbringen können. Dabei ist es immer wieder eine grosse Herausforderung, ein Angebot optimal auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden abzustimmen.

Autoren: Gordien Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle
Redaktion: Lorenza Leonardi, Francesco Di Potenza
Fotos: Daniel Käsermann; Universitätssport Bern; Zeichnungen: Leo Kühne; Layout: Monique Marzo

eja
erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

Menschen im Erwachsenenalter unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht in ihren früheren Erfahrungen mit sportlichen Aktivitäten. Dementsprechend unterschiedlich sind auch die Motive und Erwartungen, die an die Leitenden seitens der (potenziell) Teilnehmenden herangetragen werden. So mag es für die Eine primär der Nutzen für die körperliche Gesundheit sein, der sie zum Sporttreiben bewegt, während es für den Anderen die zahlreichen Anreize in der sportlichen Betätigung selbst sind, wie etwa der spielerische Wettkampf oder das Erleben «schöner» Bewegungen im Sport, die immer wieder zum Aktivsein ermuntern. Wieder andere Personen suchen und finden im Sporttreiben psychische Erholung. Dabei ist wichtig, dass es oftmals eine Kombination verschiedener Motive ist, die für eine Person relevant sind.

Welcher Sport für wen?

Derartige Unterschiede führen dazu, dass Menschen verschiedene Aktivitätsformen favorisieren und verschiedene Erwartungen an die Inhalte und Durchführung von Sportangeboten hegen. Offensichtlich gelingt es Menschen mal mehr und mal weniger, auf Basis ihrer individuellen Beweggründe ein regelmässiges und dauerhaftes Sportengagement aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Dies hat zur Folge, dass auch motorische Fähigkeiten wie Kraft und Ausdauer sehr heterogen ausgeprägt sind. Dabei können altersbedingte körper-

liche Abbauprozesse vielfach von körperlichem Trainingsniveau überlagert werden, sodass ein trainierter 60jähriger über bessere motorische Fähigkeiten verfügt als ein untrainierter 40jähriger.

Eine Massschneidung von Sportangeboten würde daher zu kurz greifen, wenn lediglich das Alter als zentrales Kriterium herangezogen würde, wie es in einem Angebot «Fit ab 50!» auf den ersten Blick der Fall ist. Es geht vielmehr darum, ein Bündel individueller Voraussetzungen für die Konzeption zu berücksichtigen. An diesem Punkt setzte das Projekt «Welcher Sport für wen?» des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern an. Die individuellen Beweggründe wurden in den Mittelpunkt der Analyse der Zielgruppe der Erwachsenen gestellt und anhand von jeweils spezifischen Motivprofilen sogenannte motivbasierte Sporttypen bestimmt (siehe mobile 4/2010).

Massgeschneiderte Sportangebote

Diese Praxisbeilage widmet sich der Entwicklung von massgeschneiderten Sportangeboten, die auf Basis von motivbasierten Sporttypen angepasst wurden. Dabei wird zunächst der Grundgedanke der Passung zwischen individuellen Voraussetzungen und sportlichen Erscheinungsformen genauer ausgeführt sowie das Vorgehen der theoretisch-methodischen Konzeption vorgestellt. Darauf aufbauend folgen exemplarisch drei massgeschneiderte Sportangebote. ■

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:
● Fr. 5.–/€ 3.50 (pro mobilepraxis)

Einsenden an:
Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Grundgedanke Passung

Eine wichtige Zielsetzung bei der Konzeption von massgeschneiderten Sportangeboten stellt die Herstellung einer Passung zwischen individuellen Voraussetzungen einerseits und der Art und Inszenierung von sportlichen Aktivitäten dar. Eine solche Passung kann auf einer Vielzahl von Merkmalen beruhen, die je nach Adressatengruppe eine unterschiedliche Priorität aufweisen.

Im Projekt «Welcher Sport für wen?» (siehe mobile 4/10) richteten wir uns an Personen im mittleren Erwachsenenalter, die sich im Freizeit- und Gesundheitssport engagieren. Als relevante psychische Voraussetzung wurden dabei die sportbezogenen Motive in den Mittelpunkt gerückt. Hierbei wurde das Wissen über spezifische Motivprofile (siehe mobile 4/2010) genutzt. Die dabei ermittelten neun motivbasierten Sporttypen wurden in einem zweiten Schritt durch weitere Merkmale aus dem Bereich der individuellen Handlungsvoraussetzung charakterisiert. Beispielsweise wurden die einzelnen Sporttypen in ihren motorischen Fähigkeiten sowie ihren gesundheitlichen Risikofaktoren, aber auch in ihrem aktuellen und lebensverlaufsbezogenen Sportengagement beschrieben.

Ebenso stellten weitere Merkmale aus dem Bereich der psychischen Voraussetzungen zusätzliche Informationen bereit, wobei vor allem die sogenannte Selbstkonkordanz, als ein Gradmesser der «Ich-Nähe» von sportbezogenen Zielen (von extrinsisch bis intrinsisch motivierten Zielen) eine Rolle gespielt hat. Insgesamt entstand so ein umfassendes Bild der motivbasierten Sporttypen auf Personenseite, welches als Ausgangspunkt für die angestrebte Passung mit sportlichen Erscheinungsformen diente.

Spezifische Inszenierungsformen

Auf Seiten der sportlichen Erscheinungsformen sind grundsätzlich die sportlichen Inhalte festzulegen, die für einen bestimmten motivbasierten Sporttypen als «passend» angenommen werden. Dabei ist zu beachten, dass die ausschliessliche Nennung von sportlichen Aktivitäten (z. B. Rückengymnastik, Ausdauersport) für eine massgeschneiderte Zielgruppenkonzeption noch zu kurz greifen würde. Vielmehr sind spezifische Inszenierungsformen zu nennen, unter denen die sportlichen Aktivitäten umgesetzt werden sollen (z. B. Rücken-

gymnastik mit geselligen Aspekten als Partnerübungen, komparative Ausdauerspiele).

Darüber hinaus sind für die Massschneidung eines Sportangebots Überlegungen zur optimalen Belastungsgestaltung notwendig. Hierbei ist im Sinne einer Homogenisierung der Gruppe das Angebot auf den aktuellen Fitness- und Gesundheitszustand auszurichten und die Trainingssteuerung auf ggf. bestehende Defizite oder Motive abzustimmen (z. B. Wunsch, durch den Sport etwas für die Figur zu tun), aber auch auf potenzielle körperliche Stärken einzugehen (z. B. im koordinativen Bereich durch spezifische Erfahrungen mit Sportaktivitäten im Lebensverlauf). Dem oder der Kursleiter/-in kommt zudem eine besondere Rolle zu, insofern sein konkretes Verhalten abgestimmt werden muss (z. B. eher zurückhaltend gegenüber eher motivierend-fordernden Instruktionen).



Abb. 1: Herstellung optimaler Passungsverhältnisse zwischen individuellen Handlungsvoraussetzungen und sportlichen Erscheinungsformen.

Die Beweggründe aufspüren

«Warum treiben Sie Sport? Was würde Sie dazu bewegen?» Mit einem Fragebogen haben die Forschenden der Uni Bern (siehe mobile 4/2010, Seite 20 ff.) die Motive von Erwachsenen im Hinblick auf Freizeitsport erfasst. Die Palette der möglichen Antworten ist breit gestreut, aber angemessen. Bei 28 Aussagen ist das damit verknüpfte Motiv offensichtlich: «vor allem aus gesund-

heitlichen Gründen», bei anderen ist der Zusammenhang nicht auf den ersten Blick ersichtlich: «wegen des Nervenkitzels». Die Antworten können mithilfe einer Skala präzise gewichtet werden, die von eins («trifft nicht zu») bis fünf («trifft sehr zu») reicht.

Der Fragebogen befindet sich auf: www.ispw.unibe.ch/sporttypen

Zusammenlegung von motivbasierten Sporttypen

Optimalerweise wird auf der Grundlage jedes motivbasierten Sporttyps ein massgeschneidertes Sportangebot konzipiert. Dieses Vorgehen stösst jedoch in der Sportpraxis z. T. aufgrund pragmatischer Gründe (z. B. geringe Hallenkapazität, geringe Gruppengrößen) an Grenzen. Aus diesem Grund wurden im Projekt «Welcher Sport für wen?» nicht neun, sondern insgesamt fünf verschiedene Sportangebote konzipiert. Solch eine Entscheidung erfordert eine Zusammenlegung von Sporttypen, wobei dies nach Möglichkeit wenig Einbussen in der Homogenität der spezifisch anvisierten Zielgruppe mit sich bringen sollte.

Für die Zusammenlegungen wurden deshalb alle vorhandenen Informationen über die individuellen Voraussetzungen der jeweiligen Sporttypen miteinbezogen. Um diesen Arbeitsschritt verständlicher zu machen, sind in den nachfolgenden Praxisbeispielen jeweils kurz die Gemeinsamkeiten zwischen den Sporttypen beschrieben, die für eine Zusammenlegung sprachen. Die Abbildung 2 zeigt, welche Empfehlungen den einzelnen Sporttypen mit Blick auf die fünf entwickelten Sportangebote gegeben wurden.

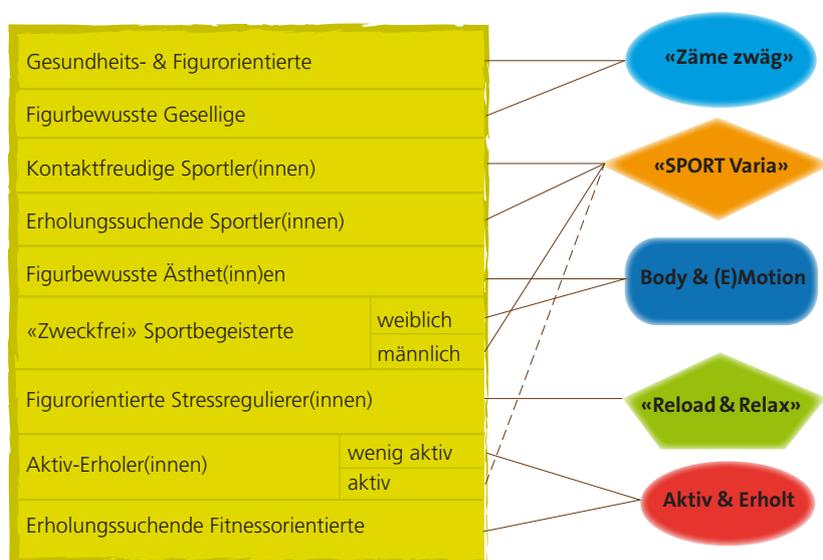


Abb. 2: Zuordnung der motivbasierten Sporttypen zu den «Welcher Sport für wen?»-Angeboten.

Theoriegeleitete Konzeption massgeschneiderter Sportangebote

Die Konzeption von massgeschneiderten Sportangeboten erfolgte theoriegeleitet in folgenden Schritten:

- Definition von übergeordneten Zielen: Die Ziele ergaben sich aus dem Wissen um die spezifischen Motivkonstellationen kombiniert mit Informationen aus anderen Bereichen der individuellen Handlungsvoraussetzungen (motorische Fähigkeiten, körperliche Erkrankungen und Sportengagement).
- Herleitung und Begründung von Handlungsempfehlungen: Methodische Hinweise sollen Auskunft darüber geben, wie ein bestimmtes Ziel (z. B. «Reduktion von Rückenschmerzen» oder «Förderung der Kompetenzerwartung») konkret erreicht werden kann (z. B. «wähle Kraftübungen zur Optimierung der Halte- und Stützmuskulatur» oder «setze erreichbare Teilziele ein»). Nach Möglichkeit wird die Handlungsempfehlung in einen theoretischen Begründungszusammenhang gebracht (z. B. «Verbesserung der Rumpfstabilität» oder «Steigerung der Selbstwirksamkeit»). Hierbei wird reflektiert, warum eine bestimmte Handlungsempfehlung zu dem gewünschten Ziel führen soll.
- Ableitung konkreter Inhalte und Formulierung spezifischer Inszenierungsformen: Ein Beispiel für das Angebot «SPORT Varia» wäre etwa die Durchführung eines Hallenbiathlons,

da hier der Wunsch der Teilnehmenden zur Verbesserung der Ausdauer mit spielerischem Wettkampf verknüpft wird und zusätzlich die Bewegungsfreude sowie positive Erholungsaspekte beeinflusst werden können.

Individualität beachten

Die nachfolgenden Konzeptionsbeispiele für «Zäme zwäg», «SPORT Varia» und «Reload & Relax» versuchen diese Arbeitsschritte zu widerspiegeln, in dem jeweils Ziele der Angebote benannt werden und die methodische Umsetzung in Verbindung dazu begründet wird. Für die Lektüre dieser Praxisbeilage wichtig: Bei den motivbasierten Sporttypen handelt es sich um eine Anzahl von Personen, die aufgrund ihres Motivprofils am besten durch ihren jeweiligen Sporttypen beschrieben werden können. Obgleich dadurch insgesamt Menschen mit ähnlichen Handlungsvoraussetzungen zusammen gefasst werden, bestehen natürlich weiterhin Unterschiede innerhalb eines Sporttyps. Diesen muss möglichst adäquat begegnet werden, indem z. B. für unterschiedliche motorische Funktionsniveaus individualisierte Übungen bereit gestellt werden.

«Zäme zwäg»

Die Förderung und der Erhalt der Gesundheit stehen bei diesem Angebot im Zentrum. Auf den Kontakt untereinander während der Aktivitäten wird Wert gelegt. Abwechslungsreiche Ausdaueraktivitäten, vielseitige Kräftigungsformen, etwas gemeinsam für die Gesundheit und Fitness tun stehen im Zentrum.

Das Sportangebot «Zäme zwäg» ist auf die Gesundheits- und Figurorientierten sowie die figurbewussten Geselligen ausgerichtet. Diese beiden Sporttypen zeigen ein vergleichbares Motivprofil, insofern für beide eine hohe Bedeutung der zweckzentrierten Motive Figur/Aussehen und Gesundheit/Fitness charakteristisch ist. Dies liegt oft in einem körperlichen Übergewicht begründet und zeigt sich ausserdem an gehäuft vorkommenden gesundheitlichen Beschwerden. Bei beiden Sporttypen besteht zudem ein geringes Bedürfnis, sich durch Sport ablenken oder Ärger und Gereiztheit abbauen zu wollen. Die Geselligkeit darf insbesondere für die figurbewussten Geselligen nicht zu kurz kommen, was auch für einen Teil der Gesundheits- und Figurorientierten gilt. Hierbei spielt bei den figurbewussten Geselligen die Sportbiografie eine Rolle, die bei vielen durch Erfahrungen mit Spilsportarten gekennzeichnet ist. Bezüglich der motorischen Fähigkeiten ist den beiden Sporttypen gemein, dass sie sich insgesamt nicht durch allzu gute Fitnesswerte hervortun, wobei insbesondere die Ausdauerleistungsfähigkeit und die Beweglichkeit in der Regel unterdurchschnittlich ausfallen.

Aus der Sporttypenbeschreibung lassen sich folgende Angebotsziele ableiten:

- Fitnesssteigerung in Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
- Positive Gruppenerlebnisse.
- Prävention gesundheitlicher Risikofaktoren (v. a. Gewichtsregulation), kardiovaskulärer Risikofaktoren und von Rückenschmerzen.
- Verinnerlichung der Beweggründe (intrinsische Motivation).

«Zäme zwäg» stellt ein Beispiel dar, mit welchen Themen die formulierten Ziele umgesetzt werden können:



Auf den folgenden Seiten sind zu jedem Angebotsthema exemplarische sporttypenorientierte Übungen aus diversen Sportarten aufgeführt. Sie dienen dazu, die konkrete sporttypenorientierte Umsetzung zu veranschaulichen.

Spielerische Ausdauerformen

Die spielerischen Ausdauerformen in der Gruppe zielen auf die Fitnesssteigerung und Gesundheitsförderung sowie ein positives Gruppenerlebnis. Die Leistungen werden gemeinsam erbracht.

Walking Américaine in 2er-Gruppen

Wie? A wagt eine Runde, B macht in der Zwischenzeit vorgegebene Kraftübungen. Aufgabenwechsel nach Rückkehr von A. Je drei bis fünf Runden.

Variation:

- Partnerarbeit, A und B walken zusammen und wechseln sich mit C und D ab.
- Kraftübungen können durch koordinative Übungen ersetzt werden.

Wozu? Ausdauer, Kraft, Gruppenerlebnis durch Kontakt.

Memory (Inline)

Wie? Ein Rechteck dient als Rundkurs. Vier Gruppen starten in je einer Ecke und haben Memorykarten ausgelegt. Nach einer Runde dürfen zwei Karten aufgedeckt werden. Stimmen sie überein, dürfen zwei weitere aufgedeckt werden. Ansonsten muss die ganze Gruppe eine Runde fahren. Welches Team hat zuerst alle Paare gefunden?

Variation: Skaten, laufen, walken, biken, schwimmen usw.

Wozu? Ausdauer, Gruppenerlebnis durch Teamgeist.

Würfelfahrt (Inline)

Wie? In Gruppen würfeln die Teilnehmenden die Bewegungsart oder den auszuführenden Parcours. Für jede Würfelzahl eine neue Strecke definieren. Wer fährt während fünf Minuten am meisten Runden? Oder wer würfelt die meisten Augen?

Mögliche Aufgaben:

- Vorwärts fahren.
- Rückwärts fahren.
- Parcours mit verschiedenen Aufgaben (Sprüngen, Hindernissen usw.) absolvieren.
- Abstoss nur mit rechtem/linken Bein.
- Fahren mit Zusatzaufgaben (Ball prellen, Korbwurf usw).

Wozu? Ausdauer, Gruppenerlebnis durch Teamgeist.

Verfolgungslauf als Gruppenwettkampf

Wie? Drei Mannschaften sind auf einem Kreis (Dreieck) verteilt. Abstand von Gruppe zu Gruppe ist gleich. Nun sind auf diesem Gelände bestimmte Schrittarten und Hindernisse vorgegeben. Das Spiel endet, sobald eine Mannschaft eingeholt wird.

Variation: Gruppenabstände verändern.

Wozu? Ausdauer, Gruppenerlebnis durch Teamgeist.

Lebende Stoppuhr

Wie? Zwei Mannschaften. Gruppe A holt auf der anderen Spielfeldseite möglichst viele Spielbänder. Es dürfen alle gleichzeitig laufen bzw. walken, aber pro Lauf darf ein Bündel mitgenommen werden (insgesamt etwa 20 Spielbänder, je nach Gruppengrösse). Gruppe B versucht in der Zwischenzeit möglichst viele Körbe zu werfen. Ein Treffer bringt der Mannschaft einen Punkt. Die Punktjagd wird beendet, sobald Gruppe A alle Bänder auf die andere Spielseite transportiert. Anschliessend Rollenwechsel.

Variation: Verschiedene Laufformen, verschiedene Aufgabenstellungen.

Wozu? Ausdauer, Gruppenerlebnis durch Teamgeist.

Fitnesssteigerung

- Längere Herzkreislauf-Belastungen, um funktionelle Anpassungen auszulösen.
Exemplarische Übungen: **Walking Américaine in 2er-Gruppen, Lebende Stoppuhr, Memory, Würfelfahrt (S. 5).**
- Übungen zur Steigerung der Kraft(ausdauer) und Dehntoleranz, um morphologisch-funktionelle Anpassungen auszulösen.
Exemplarische Übungen: **Beine (S. 9), Streck dich, Langlauf (S. 10).**

Wichtige Prinzipien: Moderate angepasste Belastung, kontinuierliches Setzen der Trainingsreize und progressive Belastungssteigerung. Die Bewegungsaufgaben nicht rennend, sondern schnell walkend und die Kraftübungen nur mit dem eigenen Körpergewicht ausführen lassen. Dehnübungen mit Krafttraining verbinden.

Kleine Spiele

Kleine Spiele sorgen für Abwechslung, Interaktion und Kommunikation untereinander. Es werden verschiedenste körperliche Aspekte angesprochen.

Prellfangen

Wie? Die Teilnehmenden prellen mit Bällen. Ein Drittel ist Fänger und hat einen andersfarbigen Ball. Wer berührt wird, tauscht den Ball und wird selber zum Fänger oder löst eine Zusatzaufgabe (z. B. Korbwurf) und spielt wieder mit.

Wozu? Prellen, Koordination, Ausdauer.

Leiterlispiel

Wie? Sechs Ausdauerposten (Slalomlauf mit Fussball, Seilspringen, Korbleger, Treppenlaufen usw.). Jeder Teilnehmer würfelt einzeln seine Aufgabe. Die gewürfelte Augenzahl gibt einerseits an, welchen Posten er absolvieren muss, andererseits um wie viele Felder der Spielstein auf dem Spielbrett nach vorne bewegt werden darf.

Wozu? Ausdauer, Gruppenerlebnis durch Kontakt.

Spiel ohne Netz

Wie? Zwei Teilnehmende spielen einander frei im Raum einen Softtennisball zu. Als Racket benutzen sie Tischtennis- oder an den Händen befestigte Gobaschläger (bzw. Holzbretter). Welche Zweiergruppe schafft am meisten Pässe, ohne dass der Ball zu Boden fällt? Welches Team kann nach jeder Ballberührung die Schlaghand wechseln?

Variation: Anstelle von Racket und Ball mit Indiacas spielen.

Wozu? Gruppenerlebnis durch Teamarbeit, Koordination.

Zauberfangen mit Paarbefreiung (Wasser)

Wie? Eine Person ist mit einer Pool-Noodle als Fängerin gekennzeichnet. Sie kann eine Person fangen, indem sie die Pool-Noodle über deren Rumpf legt. Wer gefangen ist, streckt die Hände in Hochhalte und bleibt mit hohem intensivem Skipping an Ort stehen. Zwei freie Mitspielende können eine gefangene Person befreien, indem sie die Hände zu einem Kreis um die gefangene Person schliessen.

Variationen:

- Mehrere Fängerinnen einsetzen, so dass das Spiel möglichst intensiv wird.
- Die Fängerinnen alle zwei bis drei Minuten auswechseln.

Wozu? Gruppenerlebnis durch Kontakt, Ausdauer, Kraft.

Hasenjagd

Wie? Team A («die Jäger») versucht mit einem Ball möglichst viele gegnerische Spieler («die Hasen») zu treffen. Der Treffer zählt nur, wenn der gegnerische Spieler mit dem Ball berührt wird. Es darf nicht geschossen werden. Mit dem Ball dürfen nicht mehr als drei Schritte ausgeführt werden. Nach 2-4 Minuten wechselt der Ballbesitz. Welche Gruppe erzielt mehr Treffer?

Variation: Das Spielfeld vergrössern oder verkleinern.

Wozu? Gruppenerlebnis durch Teamgeist, Koordination.

Grätschball

Wie? Schnappballspielform mit zwei Teams. Ein Punkt kann erzielt werden, indem die ballbesitzende Person durch ihre grätschen Beine hindurch den Ball einer Mitspielerin zuwirft. Mit dem Ball dürfen nicht mehr als drei Schritte ausgeführt werden.

Wozu? Gruppenerlebnis durch Teamgeist, Koordination.

Shuttle Ultimate

Wie? Zwei Teams à fünf bis acht Spieler spielen mit einem Shuttle in einem Feld mit zwei Endzonen gegeneinander. Wer den Pass des Mitspielers (Wurf von Hand oder Schlag mit Rackets) in der gegnerischen Endzone fangen kann, erzielt einen Punkt. Shuttleführende dürfen nur Sternschritte an Ort ausführen. Fällt der Shuttle zu Boden, wechselt das Angriffsrecht.

Variation: In kleineren Teams quer auf zwei Feldern in der Halle spielen. Zusatzregel: Alle Mitspieler müssen den Shuttle einmal abspielen, bevor ein Punkt erzielt wird.

Wozu? Gruppenerlebnis durch Teamgeist, Koordination.

Verinnerlichung der Beweggründe

Die Teilnehmenden sollten ihr «Problem» vergessen können, also nicht ständig daran denken müssen, weshalb sie Sport treiben (extrinsische Motivation, z. B. Gewichtsreduktion, usw.). Vielmehr sollten Sie sich am «Sport» an sich erfreuen (intrinsische Motivation). Dazu eignen sich insbesondere Spielformen.

Exemplarische Übungen: **Memory (S. 5)**, **Spiel ohne Netz, Zauberfangen mit Paarbefreiung (S. 6)**.

Wichtige Prinzipien: Die Teilnehmenden nicht über- aber auch nicht unterfordern, individualisieren, realistische Ziele setzen, positive Bekräftigung wie Lob und konstruktive Rückmeldung, präventive Wirkung von Übungen erklären, für ein angenehmes Gruppenklima sorgen.

- Information der Teilnehmenden über die Relevanz und Funktionalität der sportlichen Aktivitäten, damit deren Sinn erkannt werden kann.

Exemplarische Übungen: **Übungen zu Rumpf, Rücken, Bauch (S. 7)**.

- Positive Erfahrungen ermöglichen, wie z. B. Kompetenz, Wohlbefinden und soziale Eingebundenheit erleben lassen.

Funktionsgymnastik ohne Hilfsmittel

Diese Form der Gymnastik zielt auf die Verbesserung der Körperhaltung und Stützmuskulatur. Übermässige Belastung von Gelenken und Dehnung von Sehnen und Bändern werden vermieden. Es wird vor allem im Rumpfbereich trainiert.

Ausgangsposition

Rumpfmuskulatur



Unterarmstütz. Spannung der tiefen Bauchmuskulatur, Körper gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Unterarmstütz rückwärts. Beine gebeugt, Spannung der tiefen Bauchmuskulatur.

Rückenmuskulatur



Bauchlage. Beine gestreckt in Aussenrotation, Fersen zusammendrücken, die Arme in U-Haltung neben dem Kopf.



Kniestand. Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne neigen, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Arme gestreckt in Aussenrotation.

Bauchmuskulatur



Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt und vom Boden abgehoben, Arme gestreckt, Handflächen zeigen zu den Füßen.



Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt und vom Boden abgehoben, beide Arme gestreckt auf der Höhe des linken (bzw. rechten) Oberschenkels.

Endposition



Gestrecktes Bein im Wechsel mit maximal eine Fusslänge abheben, Körper bleibt dabei stabil und ruhig.



Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, Oberschenkel und Rumpf sollten eine Linie bilden, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



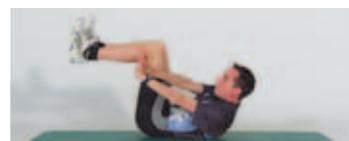
Oberkörper und Arme in U-Haltung vom Boden abheben, dabei sollten die Schulterblätter nach unten innen zur Wirbelsäule hin stabilisiert werden, in dieser Position Heben und Senken des Oberkörpers, den Kopf dabei nicht höher als 10–15 cm abheben.



Oberkörper mit geradem Rücken aus der Ausgangsposition nach vorne unten neigen und wieder zurück.



Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind und wieder zurück, die gestreckten Arme stossen mit den Handflächen in Richtung der Füße, der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.



Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind und wieder zurück, die gestreckten Arme stossen mit den Handflächen am linken bzw. rechten Knie vorbei Richtung der Füße, der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

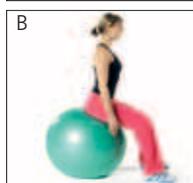
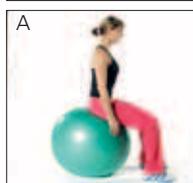
Funktionsgymnastik mit Ball

Bei Übungen mit dem Swissball wird das Nerv-Muskelzusammenspiel gefordert, Kraft und Koordination werden kombiniert trainiert und es bringt zusätzlich Abwechslung in die Übungsausführungen.

Der sanfte Start



Wie? Den Ball leicht nach rechts und links rollen lassen. Dabei die rechte und linke Beckenseite wechselweise nach oben ziehen. Der Körper bleibt ruhig.



Wie? Den Ball leicht vor- und rückwärts rollen lassen. Der Oberkörper bleibt ruhig.

A = Ausgangsposition
B = Endposition

Bauchmuskulatur



Wie? Den Ball auf den Oberschenkeln hoch rollen. Die Brustwirbelsäule und der Kopf werden leicht abgehoben.



Wie? Ausgangsposition wie oben. Die Arme anwinkeln. Die Hände berühren den Kopf an der Seite, jedoch ohne zu ziehen. Kontrolliertes Aufrichten nach links oder nach rechts.

Seitliche Muskulatur



Wie? Sich seitlich auf den Ball legen. Die Beine werden übereinander gekreuzt, die Arme gestreckt. Seitliches Aufrichten. Der Ball bleibt an Ort.



Wie? Den Ball zwischen die Beine klemmen. Der Kopf liegt bequem auf dem angewinkelten Arm. Der andere Arm stützt zusätzlich. Den Ball seitlich hochheben.



Wie? Die Füße übereinander auf den Ball legen. Sich auf einem Unterarm in die Höhe stemmen. Der andere Arm stabilisiert zusätzlich. Die Hüfte seitwärts hochheben, bis der Körper ganz gestreckt ist.

Rückenmuskulatur



Wie? Sich bäuchlings auf den Ball legen. Die Beinstellung ist breit. Die Arme und die Hände sind gestreckt. Den rechten Ellenbogen anwinkeln, der Unterarm bleibt parallel zum gestreckten linken Arm. Langsames, kontrolliertes Drehen der Wirbelsäule um die Längsachse. Auf der anderen Seite wiederholen.

Wie? Breite Armstellung. Die Beine sind gestreckt. Das Gesäss ist in der Luft. Die Hüfte langsam strecken, bis man sich in der Waagrechten befindet. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Beine

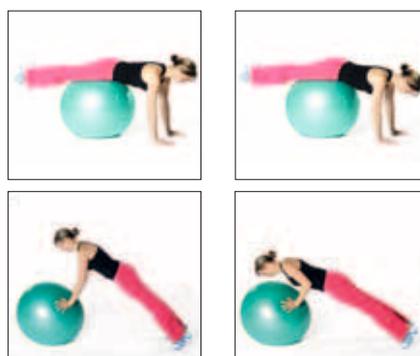


Wie? Auf dem Ball sitzen, mit den Händen abstützen (Erschwerung: Arme horizontal auf Schulterhöhe strecken). Knie strecken und beugen.

Wie? Der Ball wird mit dem Rücken an die Wand gedrückt. Die Füße sind vor dem Körperschwerpunkt. Der Körper ist gestreckt. Kniebeuge, bis der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel etwa neunzig Grad beträgt.

Variation: Zehen während der Ausführung leicht anheben.

Arme



Wie? Hüfte liegt auf dem Ball. Breite Armstellung. Liegestütz ausführen. Den Kopf immer in der Verlängerung der Wirbelsäule stabilisieren.

Wie? Sich mit gestreckten Armen auf den Ball aufstützen. Die Beinstellung ist so breit, dass genügend Stabilität herrscht. Liegestütz auf dem Ball. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Prävention gesundheitlicher Risikofaktoren (Gewichtsregulation, kardiovaskuläre Risikofaktoren und Rückenschmerzen)

- Längere Herzkreislauf-Belastungen, um die Stoffwechselaktivität, den Energieumsatz und die Insulinsensitivität zu erhöhen, den Blutdruck zu senken und die Herzkreislauf-funktion zu ökonomisieren.
Exemplarische Übungen: **Verfolgungslauf als Gruppenwettkampf, lebende Stoppuhr, Memory (S. 5).**
- Kraftübungen zur Optimierung der Halte- und Stützmuskulatur, Verbesserung der Rumpfstabilität, Verbesserung und Steigerung des Energieumsatzes durch erhöhten Muskelstoffwechsel.
Exemplarische Übungen: **Übungen zu Rücken und Bauch (S. 7 bis 9), Rumpfpendel, Langlauf (S. 10).**

Wichtige Prinzipien: Moderate angepasste Belastung, kontinuierliches Setzen der Trainingsreize, auf Rücken schonende Ausführung achten.

Funktionsgymnastik im Wasser

Ein Schwimmbecken bietet die Möglichkeit, die Fitness gezielt und gelenkschonend zu verbessern. Die folgenden Übungen werden aneinander gereiht zum Stationentraining und eignen sich sowohl im tiefen als auch im brusttiefen Wasser.

Streck dich

Wie? Brusttiefes Wasser. Aus dem Stand tief gehen und einen Streck sprung ausführen. Die Arme zeigen mit dem Sprung in die Höhe, bei der Landung gehen sie wieder tief. Werden die Arme ständig in der Hochhalte belassen, wird die Übung erschwert.

Variation: Die Knie werden mit dem Sprung angezogen (an oder über die Wasseroberfläche).

Wozu? Beinkraft.

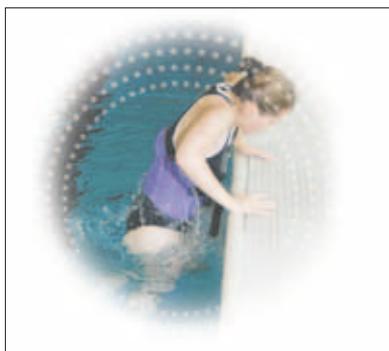
Zieh dich hoch

Wie? Tiefwasser. Der Körper hängt gestreckt an den Händen, die sich am Beckenrand halten. Den Körper mit einem dynamischen Klimmzug hochziehen, dann die Arme strecken, so dass der Körper im Armstütz auf dem Beckenrand ruht. Zurückfallen lassen in die Ausgangsstellung.

Variationen:

- Den Klimmzug mit Brust- oder Kraulbeinschlag unterstützen.
- Von der Raststufe oder – wenn es die Wassertiefe erlaubt – vom Beckenboden abstossen.

Wozu? Armkraft.



Langlauf

Wie? Im Ausfallschritt vorwärts im brusttiefen Wasser stehen. Die Schultern sind an der Wasseroberfläche, der Oberkörper in leichter Vorlage. Schritt-Wechsel-Hüpfen ausführen, dabei die Arme im Wechsel neben dem Körper nach vorne und hinten führen (bis an die Wasseroberfläche).

Variation: Ohne Bodenkontakt. Die Arme halten den Körper mit Paddelbewegungen in der Schwebelage (diese Variation ist auch im Tiefwasser möglich).

Wozu? Arm- und Beinkraft.

Rumpfpendel

Wie? Rücken zum Beckenrand. Die Ellenbogen sind in die Überlaufrinne (oder auf den Beckenrand) gelegt, den Rest des Körpers senkrecht hängen lassen. Knie vor den Körper ins «Päckli» anheben und nach links bis an die Wasseroberfläche in Seitenlage strecken. Anschliessend Knie zur Brust ziehen und nach rechts in die Waagrechte strecken.

Variationen:

- Die Knie bleiben im «Päckli» fixiert (Erleichterung).
- Pool-Noodle statt Bassinrand: Die Arme über die Pool-Noodle legen (die Hände helfen mit Paddelbewegungen zu stabilisieren).

Wozu? Rumpfkraft und -Mobilisation.



Gemeinschaftlicher Ausklang

Durch einen gemeinschaftlichen Ausklang, kann die Sequenz abgerundet werden. Hier eignen sich Spiele, bei denen es keine «Gewinner» und «Verlierer» gibt. Ziel ist, den Kontakt unter den einzelnen Teilnehmenden und die Gruppendynamik zu fördern.

Blütenstaubabklopfen

Wie? Zu zweit, hintereinander: A und B klopfen einander Rücken, Schulter, Nacken und Beine ab. Zwei bis drei Mal wiederholen.

Variation: Gruppe im Kreis immer den vorderen abklopfen. Mit Tennisball massieren.

Wozu? Gruppenerlebnis durch Kontakt.



Pizzeria

Wie? Alle stehen im Kreis und drehen sich nach rechts. Auf dem Rücken des Partners wird die Pizza vorbereitet. Die Leitung gibt die Anweisungen: zuerst wird der Teig geknetet, dann ausgerollt, Zwiebel gehackt, das Gemüse geschnitten und verteilt, der Käse gestreut, das Tischtuch glatt gestrichen und die Pizza serviert. Zur Mitte kehren und miteinander anstossen.

Wozu? Gruppenerlebnis durch Kontakt.

Roboterspiel

Wie? Zwei Roboter starten Rücken an Rücken mit gemütlichem Gehen. Der dritte Spieler versucht, die Roboter wieder zusammenzuführen. Ein Tippen auf die rechte oder linke Schulter bewirkt eine viertel Drehung.

Wozu? Gruppenerlebnis durch Kontakt.

Gordischer Knoten

Wie? Die Teilnehmenden stehen eng zusammen, fassen kreuz und quer zwei fremde Hände, lösen dann den Knoten, ohne die Handfassung zu lösen.

Wozu? Gruppenerlebnis durch Teamwork und Kontakt.

Kommando

Wie? Kreis bilden, Teilnehmende stehen sich paarweise gegenüber. Eine Person steht in der Mitte des Kreises und gibt ein Kommando: «Arm zu Fuss, Knie zu Po», usw. Wenn das Kommando «Mensch zu Mensch» kommt, müssen alle einen neuen Partner suchen. Eine neue Person geht in die Mitte und übernimmt das Kommando.

Wozu? Gruppenerlebnis durch Kontakt.

Ballone

Wie? 4-6er Gruppen: Gruppe bildet einen Kreis und hängt sich über die Schultern ein. 4-6 Ballone kommen in die Mitte und Ziel ist es, ohne Hände die Ballone aus dem Kreis zu treiben.

Wozu? Gruppenerlebnis durch Teamwork.

Menschenreif

Wie? Sechs bis acht Personen bilden einen Kreis und halten die Hände des Nachbarn. Ein Reif wird bei einer Person «eingeführt». Dieser Reif muss ohne Loslassen der Hände möglichst rasch einmal im Kreis herumgeführt werden.

Variation: Ein grosser Kreis und mehrere Reife. Die Reife müssen einander einholen.

Wozu: Gruppenerlebnis durch Teamwork.

Sortieren

Wie? Auf Bänkli (normal aufgestellt) einordnen nach Namen (Bsp. Anna zuerst Werner am Schluss), Grösse, Ort (alphabetisch), Geburtstage (Januar vorne und Dezember hinten), Schuhgrösse (von klein zu gross), Anzahl Geschwister, Sommerferienziel (alphabetisch A vorne zu W hinten).

Variation: Nach einer Weile Bänkli kehren, wer runter fällt: Augenbinde anziehen.

Wozu? Gruppenerlebnis durch Teamgeist.

Förderung der Gruppenerlebnisse

- Rituale sowie kooperative Spiel- und Bewegungsformen eignen sich besonders gut.
Exemplarische Übungen: **Memory (S. 5)**, **Ballone**, **Gordischer Knoten (S. 11)**.

Rituale sind regelmässige Aktivitäten mit einer bestimmten Absicht. Ein steter gemeinschaftlicher Ausklang kann beispielsweise ein Ritual sein. Es schafft Verbindung und versichert dem Teilnehmer, dass er dazu gehört. Ein solches Ritual ist ein geeignetes Mittel, um den Gruppenzusammenhalt zu fördern.

«SPORT Varia»

Offenheit für neue oder wiederentdeckte Sport- und Spielformen in einem geselligen Rahmen ist in diesem Programm gefragt. Es wird eine Mischung aus Ausdauer- und Sportsportaktivitäten geboten, wobei aktive Entspannungsteile das Angebot abrunden. Sofern es die Witterung zulässt, finden einzelne Programmpunkte in der Natur statt.

Im Programm «SPORT Varia» wird der Begriff Sport bewusst gross geschrieben. Die Konzeption orientiert sich an den beiden Sporttypen der kontaktfreudigen Sportler/-innen und der erholungssuchenden Sportler/innen, deren Beweggründe auf Elemente eines traditionellen Sportverständnisses schliessen lassen. Beide Sporttypen zeigen im Vergleich zu anderen Sporttypen die höchsten Ausprägungen im Motivbereich Wettkampf/Leistung, die mit durchschnittlichen (erholungssuchende Sportler) bis überdurchschnittlichen (kontaktfreudige Sportler) Kontaktbedürfnissen im Sport kombiniert sind. Zudem sind die Ausprägungen im dem zweckzentrierten Motiv Figur/Aussehen sehr niedrig, während die Erholungsmöglichkeiten im und durch den Sport sehr geschätzt werden. Beide Sporttypen haben gute bis sehr gute motorische Fähigkeiten bei in der Regel wenigen körperlichen Erkrankungen, so dass die Intensität durchaus höher angesetzt werden kann.

Aus der Sporttypenbeschreibung lassen sich folgende Angebotsziele ableiten:

- Fitnesssteigerung in der Ausdauer.
- Wettkampf- und Leistungsbedürfnisse befriedigen.
- Aktivierung/Freude.
- Erholung durch Ablenkung und Verausgaben.
- Positive Gruppenerlebnisse.

«SPORT Varia» stellt ein Beispiel dar, mit welchen Themen die formulierten Ziele umgesetzt werden können:



Auf den folgenden Seiten sind zu jedem Angebotsthema exemplarische sporttypenorientierte Übungen aus diversen Sportarten aufgeführt. Sie dienen dazu, die konkrete sporttypenorientierte Umsetzung zu veranschaulichen.

Warm-up Phase

Physisch und psychisch aufwärmen: Den Herz-Kreislauf anregen, die Gelenke mobilisieren und sich auf die Gruppe einstellen.

Seilspringen

Wie? Jegliche Formen mit dem Springseil alleine oder in der Gruppe: einbeinig, beidbeinig, Doppelsprung, Twister, Hampelmann, rückwärts, zu zweit synchron, zu zweit mit einem Seil usw.

Variationen:

- Sprungläufe mit Seilspringen verbinden.
- Mit dem Springseil in der Gruppe (Single/double Dutch).
- Sein eigenes Seil überspringen. Seil im Wechsel über den Kopf und unter den Füßen schwingen.

Wozu? Ausdauer, Gruppenerlebnis durch Teamwork.

Decke tapezieren

Wie? Zu zweit mit zwei Stäben in Hochhalte, Rücken zueinander. Rumpfkreisen nach rechts und nach links. Die Stäbe sollen über den Köpfen einen möglichst grossen horizontalen Kreis beschreiben.

Wozu? Gruppenerlebnis durch Kontakt.

Froschhüpfen

Wie? Zu zweit, A in Kauerstellung, Stäbe in Vorhalte, B steht vor A und fasst die Stäbe ebenfalls. Fortgesetztes Froschhüpfen, wobei B durch Ziehen an den Stäben Hilfe leistet.

Variation: A versucht gegen den Widerstand von B vorwärts zu gehen (sprinten).

Wozu? Kräftigung der Beinmuskulatur, Gruppenerlebnis durch Teamwork.

Hip Hep

Wie? Übung nur mit Pads durchführen. Gruppe stellt sich im Kreis auf, am Anfang mit geringem Abstand zum Nachbar, mit der Zeit wird der Abstand vergrößert. Ein Stab steht vor jedem Teilnehmenden in der Mitte. Auf Kommando Hip lässt jeder den Stab stehen, wechselt einen Platz nach links und fasst den Stab des Nachbarn. Auf das Kommando Hep wird nach rechts gewechselt.

Variation: Mit 2 Stäben, Hiphop = 2 Stäbe nach links wechseln.

Wozu? Gruppenerlebnis durch Teamwork.

Platzwechsel

Wie? Alle zehn Spielerinnen einer Gruppe stehen in den am Boden liegenden Reifen. Eine Spielerin passt den Ball zu einer Mitspielerin, die ihn sofort an eine nächste Kollegin weiterleitet. Wer den Ball gespielt hat, läuft zum Reifen der angespielten Kameradin. Wie viele Pässe erreicht die Gruppe in einer bestimmten Zeit?

Variation: Es sind mehrere Bälle im Umlauf.

Wozu? Gruppenerlebnis durch Teamwork.

Luftballon transportieren

Wie? Feld abstecken, Teams bilden. Von A nach B einen Ballon transportieren mit verschiedenen Aufgabenstellungen (auf Stab transportieren allein oder zu zweit), zwei Ballone transportieren, mit Kopf usw.

Variation: Auch als Einzelwettkampf möglich.

Wozu? Koordination, Gruppenerlebnis durch Teamgeist.

Die Welle

Wie? Zwei Gruppen. Teilnehmende stellen sich hintereinander auf. Der Vorderste hat einen Ball und gibt diesen über den Kopf dem Nächsten, dieser gibt ihn zwischen den Beinen weiter, so dass der Stab eine Wellenbewegung macht. Der hinterste Teilnehmer nimmt den Ball und kommt nach vorne. Ziel ist, dass alle wieder an ihrem Platz sind. Welche Gruppe ist schneller?

Variation: Ball einmal links und einmal rechts weitergeben, Strecke zurücklegen.

Wozu? Gruppenerlebnis durch Teamgeist.

Würfelstafette

Wie? 2 Mannschaften, jede mit einem Würfel und Zettel, auf dem die verschiedenen Aufgaben stehen (z. B.: 1 = 1 Runde rw laufen, 2 = 2 x 1 Runde vw laufen, 3 = 3 x hinlegen und aufstehen, 4 = 4 x Hampelmann, 5 = 5 x Arme gegengleich kreisen, 6 = Joker); 1 Mitspieler würfelt, das ganze Team führt die Aufgabe durch, danach würfelt ein anderer Mitspieler. Gewinner ist, wer alle Zahlen gewürfelt und die Aufgaben erfüllt hat, mehrmaliges Würfeln einer Zahl heisst jedes Mal Durchführen der Aufgabe.

Wozu? Gruppenerlebnis durch Teamgeist.

Fitnesssteigerung

- Längere Herz-Kreislauf-Belastungen, um morphologisch-funktionelle Anpassungen auszulösen.
Exemplarische Übungen: **Plauderlauf, Run & Bike (S. 14), Laufdreieck (S. 16), Discaton (S. 18).**

Wichtige Prinzipien: Kontinuierliches Setzen der Trainingsreize.

Spielformen und zum Teil ausdauerorientierte Inhalte

Spielen, wettkämpfen, sich mit sich selber messen, trainieren alleine und in der Gruppe, die Freude am Sporttreiben ausleben und die Erholung fördern.

Schattenfahren (Inline)

Wie? Auf einer längeren Geraden fahren zwei Teilnehmende hintereinander. Die hintere FahrerIn versucht nun, den Rhythmus der vorderen zu übernehmen. Diese Form kann auch in einer Gruppe ausgeführt werden. Die vorderste Person lässt sich jeweils zurückfallen und setzt zu hinterst im selben Rhythmus wieder ein.

Variation: Walken, laufen, biken, schwimmen usw., mit Zusatzaufgaben (Basketball prellen) kombinieren.

Wozu? Ausdauer, Ablenkung.

Zuspiele im Kreis (Badminton)

Wie? Fünf bis acht Teilnehmende laufen im Gegenuhrzeigersinn im Kreis herum. Sie spielen sich einen Shuttle mit Querpässen zu und versuchen, den Ball so lange wie möglich in der Luft zu halten. Bei mehreren Gruppen kann als Wettkampf festgestellt werden, welcher Kreis am meisten Pässe ohne Fehler macht.

Variation: Zwei, drei und mehr Shuttles ins Spiel bringen. Im Uhrzeigersinn laufen und einander die Pässe mit der Rückhand (Rechtshänder) zuspülen.

Wozu? Ausdauer, Gruppenerlebnis durch Teamwork, Wettkampf.

«Plauderlauf»

Wie? Ein 10- bis 15-minütiger Dauerlauf mit der Aufgabe, einander (zu zweit, zu dritt, zu viert) möglichst viel vom heutigen Tag (Arbeit, Freizeit und Familie) zu erzählen. Auf einer bekannten Rundstrecke (nicht nur Rasenrunde), eventuell mit Partner-/Gruppentausch bei Halbzeit.

Variation: Pro Gruppe einen Originalerzähler bestimmen, die Zuhörer in den Gruppen neu verteilen und das Gehörte nacherzählen lassen. Am Schluss die Originalgeschichte mit dem Gehörten vergleichen lassen.

Wozu? Ausdauer, Gruppenerlebnis durch Kontakt, Ablenkung.

Schlangen-Jagd

Wie? Alle Spielenden prellen einen Ball und haben ein Springseil so befestigt, dass sie es beim Laufen hinter sich herziehen. Alle prellen und versuchen, sich gegenseitig auf das Springseil zu treten.

Variationen:

- Erleichtern: Mit grösseren Bällen, mit einem Reifen am Ende des Seils (Zielobjekt grösser).
- Erschweren: Mit kleineren Bällen, Raum grösser machen, Bewegungsform vorgeben (zum Beispiel nur seitwärts).

Wozu? Ausdauer, Ablenkung, Verausgaben.

Tempogefühl

Wie? Ausgestreckte Runde mit vorgegebener Zeit laufen. Im zweiten Durchgang anpassen bei zu schneller Runde und beschleunigen bei zu langsamer Runde.

Wozu? Ausdauer, Ablenkung, Verausgaben.

Weltrekord laufen

Wie? Vorgegebenes Ziel ist es, den 10000-Meter-Leichtathletik-Weltrekord zu schlagen. Die Gruppe organisiert sich und bestimmt die Übergabeorte und Teilstrecken selbständig.

Variation: Die Teilstrecken walkend absolvieren.

Wozu? Ausdauer, Gruppenerlebnis durch Teamwork, Verausgaben.

Nummernlauf

Wie? 4er Gruppen nummerieren von eins bis vier. Nummer eins holt Nummer zwei auf, Nummer zwei die Nummer 3 usw. Alle Teilnehmenden laufen ein normales Grundtempo. Der/die aufholende Teilnehmende erhöht das Tempo bis zum Berühren des nächsten Teilnehmenden. Die Laufform ist keine Wettkampfform.

Variation: Nummer eins holt Nummer zwei. Das Paar eins und zwei mit Handfassung holt Nummer drei, Nummer drei löst Nummer eins ab, usw.

Wozu? Ausdauer, Gruppenerlebnis durch Teamgeist, Verausgaben.

Run & Bike

Wie? Zu Zweit mit einem Fahrrad. Der eine läuft, der andere fährt (in regelmässigem Wechsel). Die Intensität kann durch Wahl des Geländes, kurze oder längere Ablösungen variiert werden.

Wozu? Ausdauer, Gruppenerlebnis durch Kontakt.

Biathlon

Wie? Als Schiessstand dienen Plastikkästen, markierte Kreise usw.: nach einer markierten Walkingrunde versucht jeder Teilnehmende, von einer Wurflinie aus Bierdeckel, Tennisbälle usw. in das Ziel zu werfen. Jeder hat fünf Versuche. Bei einem Fehltreffer muss eine markierte Strafrunde absolviert werden.

Variation: Americaine zu zweit.

Wozu? Ausdauer, Koordination, Wettkampf.

Orientierungslauf

Wie? Posten werden nach einer Karte gesucht – einzeln oder in Kleingruppe.

Wozu? Ausdauer, Ablenkung, Verausgaben.

Sternlauf

Wie? Rund um ein Zentrum wird in unterschiedlichen Abständen eine Reihe von Posten gesetzt. Der Leiter teilt seinen Läufern je einen Posten zu. Diese laufen ihn an, kehren zum Zentrum zurück, zeigen dem Leiter ihre Route auf der Karte und berichten über Erfolge und Schwierigkeiten. Die Form ermöglicht individuelle Aufgabenstellung und intensiven Austausch.

Variationen:

- Fortgeschrittenen Läufern teilt der Leiter zwei Posten auf einmal zu. Weil Hin- und Rückweg nicht mehr identisch sind, steigt die mental-taktische Anforderung.
- Einzelne Posten ohne Karte auswendig anlaufen.

Wozu? Ausdauer, Ablenkung, Verausgaben.

Über Stock und Stein (Inline)

Wie? Verschiedene Aufgaben können zu einem Parcours zusammengestellt werden, der auf Zeit absolviert werden muss. Fehlerhaft gefahrene Posten (absteigen, touchieren) ergeben Zeitzuschläge.

- Waage: Über eine Wippe fahren.
- Zwerg: Ein Gummiseil ist schräg aufgespannt. Die Teilnehmenden versuchen, unten durch zu fahren. Zonen mit verschiedenen Höhen bilden.
- Hindernisse: Autopneu, Palette usw. überfahren oder überspringen.
- Slalom: Pylonen zeigen den Weg.
- Linienfahren: vorgezeichnete Spielfeldlinien oder eigene Kreidelinien.

Wozu? Ablenkung, Wettkampf.

Das Ziel ist nicht der Korb

Wie? Zwei Mannschaften, ein Ball, ein Korb und drei auf der Dreipunktlinie aufgemalte oder aufgeklebte Kreise (einer im Zentrum und zwei auf den Seiten). Die Ziele sind die Reifen und das Brett des Basketballkorbes. Die Mannschaft, die in Besitz des Balles ist, kann punkten, wenn der Ball das Brett berührt hat und von einem Mitspieler derselben Mannschaft gefangen oder wenn der Ball in einen Reifen gelegt werden kann. Die gegnerische Mannschaft hindert sie daran, indem sie den Ball nach der Brettberührung übernimmt oder indem ein Fuss in den Reif gesetzt und dieser so neutralisiert wird. Wenn es der gegnerischen Mannschaft gelingt in Ballbesitz zu kommen, muss der Ball zuerst aus der Dreipunktzone gepasst oder geprellt werden, um anschliessend punkten zu können. Das Spiel wird ohne Dribbeln gespielt.

Wozu? Gruppenerlebnis durch Teamwork, Wettkampf.

Wettkampf- und Leistungsbedürfnisse befriedigen

- Die Teilnehmenden mit anderen messen und sich selber messen lassen.
- Spielorientierte Inhalte, bei denen die Mannschaftsleistungen im Vordergrund stehen und Kooperationen unter den Teilnehmenden gefördert werden.

Exemplarische Übungen: **Das Ziel ist nicht der Korb (S. 15), Brésil (S. 16), Futsal-Tennis (S. 17).**

- Wettkampfsituationen, in denen die Einzelleistungen hervorgehoben werden.

Exemplarische Übungen: **Biathlon, Über Stock und Stein (S. 15), Handicap, Weitschuss (S. 16), Disc Golf (S. 18), Wettspiel (S. 19).**

Wichtige Prinzipien: Klare Regelerläuterung und das Durchführen von Vorformen der Spiele sind wichtig für die Spielentwicklung und die Verletzungsprophylaxe.

Grosse Spiele (Inline, nur Fortgeschrittene)

Wie? Beliebige Spiele können mit den Inline-Skates durchgeführt werden. Vereinzelt müssen Regeln abgeändert werden. Hier eine Auswahl:

- Basketball: Es gelten grundsätzlich die Basketball-Regeln. Wer aber den Ball zugespielt bekommt, muss entweder sofort zu prellen beginnen oder bremsen. Körperkontakt streng ahnden.
- Hockey: Gespielt wird nach Unihockey-Regeln.
- Fussball: Diese Form ist sehr anspruchsvoll und vor allem für Fortgeschrittene gedacht. Es ist sinnvoll, auf einem grossen Platz oder in kleinen Teams zu spielen.
- Ultimate: Zwei Teams spielen Frisbee gegeneinander. Wer den Frisbee fängt, muss bremsen (Drei-Sekunden-Regel). Fällt er zu Boden, wechselt der Scheibenbesitz zum anderen Team. Punkte können erzielt werden, wenn ein Pass von einem Mitspieler in der Endzone gefangen werden kann.

Wozu? Gruppenerlebnis durch Teamwork, Wettkampf.

Brésil (Fussball, Unihockey, Handball etc.)

Wie? Drei Gruppen à zwei bis fünf Spieler pro Feld. Das erste Team greift gegen die zweite Gruppe an und versucht, ein Tor zu erzielen. Bei Torerfolg oder Ballverlust führt die zweite Gruppe ihrerseits sofort einen Angriff gegen das dritte Team aus, das in der eigenen Hälfte bereit steht. Anschliessend das dritte Team gegen das erste usw. Ohne Unterbruch während 10 bis 15 Minuten spielen. Regeln festlegen, wann ein Angriff als abgeschlossen gilt (evtl. auch Zeitbeschränkung).

Variation: Erzielt ein Team ein Tor, bleibt es auf dem Feld und greift sogleich auf das andere Tor an.

Wozu? Ausdauer, Gruppenerlebnis durch Teamwork, Wettkampf.

Handicap (Badminton)

Wie? Gespielt wird auf zehn Zähler. Der Gegner führt mit vier Punkten Vorsprung. Wer schafft es, diesen Rückstand aufzuholen und in einen Sieg umzuwandeln?

Variation: Die schwächere Spielerin punktet auch bei gegnerischem Service.

Wozu? Spiel, Wettkampf, Verausgaben.

Weitschuss (Badminton)

Wie? Zwei spielen gegeneinander. Die Spielform beginnt mit einem langen, hohen Aufschlag. Wer schafft es, mit Überkopfschlägen den Gegner möglichst weit nach hinten aus dem Feld zu drängen?

Wozu? Wettkampf, Verausgaben.



Laufdreieck

Wie? Zwei unterschiedlich grosse Dreiecke sind ausgesteckt. Eine Athletin läuft locker im kleinen Dreieck, die andere läuft schneller im grösseren Dreieck, so dass sie jeweils gleichzeitig die Ecken des Dreiecks erreichen. Wechsel nach jeder Runde.

Variation: Wettkampf. Wer holt die andere ein?

Wozu? Ausdauer, Gruppenerlebnis durch Teamwork.

Ligaprellen

Wie? Verschiedene Felder bestimmen. In jedem Feld darf man sich nur prellend aufhalten. Wer einem Mitspieler den Ball mit der Hand wegspezeln kann, steigt ein Feld (eine Liga) auf. Der andere steigt ein Feld ab.

Wozu? Koordination, Ausdauer.

Aktivierung und Freude

- Eine positive Erlebnisqualität schaffen durch Erhöhung der Aufmerksamkeit, Abschalten und Erholung ermöglichen. Zweckfreies Aufgehen in der Aktivität ist das Ziel. Spielerische Aktivitäten beanspruchen die Aufmerksamkeit und ermöglichen Absorbiertheit. Exemplarische Übungen: **Trophäenjagd (S. 17)**, **Brennende Scheibe**, **Ballvorrat loswerden (S.18)**, **Basket-Volleyball (S. 19)**.

- Positives Verbinden von Bewegung und Natur, Förderung des Gruppenerlebnisses. Dies kann fördernd für die Erholung wirken. Exemplarische Übungen: **Decke tapezieren**, **Froschhüpfen**, **Würfelstafette (S. 13)**, **Orientierungslauf (S. 15)**, **Badminton (S. 17)**.

Wichtige Prinzipien: Anpassen der Anforderung an das Können.

Trophäenjagd (Futsal)

Wie? Im Abstand von etwa zehn Metern befinden sich zwei quadratische Felder, die als Schutzzonen dienen. Zwischen den Feldern stehen zwei Jäger (Spieler ohne Ball), die die Schutzzonen nicht betreten dürfen. Alle anderen begeben sich mit Ball ins Startfeld. Die Spieler versuchen, möglichst oft mit dem Ball am Fuss in die gegenüberliegende Zone zu gelangen, ohne den Ball an die Jäger zu verlieren. Im zweiten Feld liegen Trophäen (Bündel, Jongliertücher, Tennisbälle usw.) bereit, welche die Spieler sammeln können und ins Startfeld bringen müssen. Die Jäger versuchen, die Bälle der Spieler an eine Wand weg zu spielen. Wer seinen Futsalball verliert, muss ins Startfeld zurück und – falls er auf dem Rückweg mit einer Trophäe ist – die Trophäe zurücklegen.

Variation: Es gibt keine fixen Jäger. Zu Beginn haben zwei bis drei Spieler keinen Ball, die als Jäger starten. Erobert ein Jäger einen Ball, kann er selber Punkte ergattern. Wer seinen Ball verliert, wird zum neuen Jäger. Je mehr Spieler keinen Ball erhalten, umso schwieriger wird es, Trophäen ergattern zu können.

Wozu? Wettkampf, Ausdauer, Ablenkung, Verausgaben.



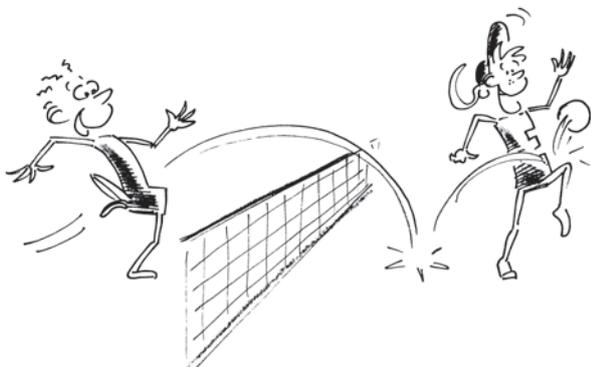
Futsal – Tennis

Wie? Drei gegen Drei auf vier (Badminton-) Feldern. Längsnetz spannen (in ca. 50 Zentimeter Höhe) oder Langbänke platzieren. Die Teams spielen Futsal- Tennis gegeneinander. Anspiel erfolgt mit einem «Auskick» hinter der Grundlinie. Der Ball darf nach jeder Berührung einmal auf dem Boden aufspringen (Handkontakte sind nicht erlaubt). Es sind beliebig viele Ballkontakte innerhalb der Mannschaft erlaubt. Als Fehler gelten das Berühren des Netzes und Bälle ausserhalb des Spielfeldes.

Variationen:

- Der Ball darf gefangen und aus den Händen heraus gespielt werden (Erleichterung).
- Der Ball darf nur dreimal innerhalb des Teams zuspield werden und insgesamt nur einmal den Boden berühren (Erschwerung).

Wozu? Wettkampf, Gruppenerlebnis durch Teamwork.



Zonenpassen

Wie? Die Halle wird in vier angrenzenden Zonen unterteilt. Team A verteilt sich in die Zonen 1 und 3, Team B in die Zonen 2 und 4. In jeder Zone wird mit einem Ball begonnen. Jedes Team erhält pro erfolgreiches Zuspiel zu einem Mitspieler in der anderen Zone einen Punkt. Bälle des Gegners dürfen (ohne Hilfe der Hände) abgefangen werden. Welches Team hat nach drei Minuten mehr Punkte erzielt?

Wozu? Wettkampf, Ablenkung, Verausgaben.



Badminton

Wie? Es wird im Doppel gegeneinander Badminton gespielt. Pro Team steht jedoch nur ein Schläger zur Verfügung, weshalb nach jedem Schlag der Schläger übergeben werden muss.

Variation: Beide haben einen Schläger, müssen sich jedoch ständig an der Hand fassen. Also spielt eine mit der linken Hand, die andere rechts.

Wozu? Wettkampf, Gruppenerlebnis durch Teamwork.



Fünf gibt eins

Wie? Vier gegen Vier. Ziel ist es, einen Frisbee während fünf Pässen in den eigenen Reihen zu halten, ohne dass die Verteidiger die Scheibe berühren können oder die Scheibe zu Boden fällt. Andernfalls darf das andere Team die Scheibe aufnehmen und dasselbe probieren. Fünf Pässe ergeben einen Punkt. Wenn ein Punkt erzielt wird, wird die Scheibe auf den Boden gelegt und die Gegnerinnen kommen in Scheibenbesitz. Die Verteidiger müssen mindestens eine Armlänge Abstand zu den Angreifern halten.

Variation: Beide Teams wählen eine Königin. Ein geglückter Pass auf die Königin ergibt zwei Punkte.

Erleichtern: Wenn ein Angreifer die Scheibe fallen lässt, erhält nicht das gegnerische Team die Scheibe, sondern das angreifende Team hebt die Scheibe auf und versucht, weiter zu punkten.

Wozu? Wettkampf, Ablenkung, Verausgaben.

Brennende Scheibe

Wie? In einem markierten Spielfeld werden entlang der Aussenlinien mehrere Male angebracht. Es spielen zwei Teams gegeneinander. Ein Team (Läufer) hat die Aufgabe einen vorgegebenen Laufweg von Mal zu Mal möglichst schnell zu absolvieren. Dazu wirft eine Spielerin die Scheibe vom Abwurfpunkt und läuft los. Sie darf so lang laufen, bis das Feldteam (Fänger) die Scheibe zum Abwurfpunkt zurück spielen kann und die Scheibe brennt. Befinden sich die Läuferinnen nicht bei einem Mal, müssen sie ohne Punktegewinn zurück an den Start. Jede vollständig gelaufene Runde ergibt einen Punkt für die Läufer. Umrundet ein Läufer den Parcours ohne Zwischenhalt, zählt der Lauf doppelt. Die Feldmannschaft darf nicht mit der Scheibe laufen, sie darf nur gepasst werden. Gewonnen hat das Team, das in einer vorgegebenen Spielzeit (zwei Mal zehn Minuten) am meisten Punkte erzielt.

Variationen:

- Laufhindernisse einbauen.
- An jedem Mal darf sich jeweils nur ein Läufer aufhalten. Stehen dort zwei Spieler, verbrennt einer.

Wozu? Wettkampf, Ablenkung, Verausgaben.

Discaton

Wie? Discaton ist eine Art Frisbee Crosslauf. Dazu wird im Freien oder in der Halle ein Parcours mit den verschiedensten Hindernissen (Slalom um Bäume oder Malstäbe, unter Bänken durch, über Schwedenkasten oder Steine) ausgesteckt. Dieser muss nun möglichst schnell mit der Scheibe durchspielt werden. Die Anzahl der benötigten Würfe spielt keine Rolle, alleine die Zeit zählt. Das Grundprinzip dieser Wettkampfdisziplin lautet demnach: Scheibe werfen, schnell nachlaufen, Scheibe aufheben und sofort weiter werfen. Die Hindernisse müssen nur vom Frisbee jeweils von der festgelegten Seite her, nicht aber von den Spielerinnen passiert werden. Somit kann die Spielerin ihren Lauf durch geschickte Bogenwürfe und Roller abkürzen.

Wozu? Wettkampf, Ausdauer, Ablenkung, Verausgaben.

Disc Golf

Wie? Wie beim Golf gilt es auch beim Disc Golf, verschiedene Wurfziele anzuspüren. Es wird ein Parcours mit verschiedenen Wurfzielen (Schwedenkasten, Baseketballkorb, aufgestellte Matten oder draussen Bäume, Steine, Sitzbänke etc.) festgelegt. Diese Wurfziele müssen in vorgegebener Reihenfolge mit möglichst wenigen Würfen getroffen werden. Es werden drei bis fünf Bahnen vorbereitet. Je zwei bis vier Personen spielen jeweils auf einer Bahn.

Grundregeln:

- Es wird immer von dort weitergespielt, wo die Scheibe beim letzten Wurf liegengeblieben ist, egal wie ungünstig die Position sein mag.
- Es wirft immer zuerst der Spieler, der am weitesten weg vom Ziel ist.
- Jeder zählt seine Würfe selber: Fair Play!

Hinweis: Es gibt in der Nähe von Schulen oder in Parkanlagen zum Teil fest eingerichtete Disc Golf Parcours. Das Bild zeigt einen solchen offiziellen Disc Golf Korb.

Wozu? Wettkampf, Ablenkung.



Ballvorrat loswerden

Wie? In der Hallenmitte bilden vier gekippte Langbänke ein Quadrat (Vorratslager). Darin liegen alle Bälle. Ein Zweier-/Dreier-team wirft die Bälle aus dem Vorratslager. Die restlichen Teilnehmer/-innen bringen die Bälle am Fuss führend zurück. Sie müssen die Bälle zuerst gegen die Breitseite der gekippten Langbänke spielen, bevor sie sie in das Vorratslager zurück werfen dürfen. Gelingt es dem Zweier-/Dreier-team, das Vorratslager zu leeren?

Variation: Die Teilnehmenden dürfen die Bälle nicht mehr hinein werfen, sondern müssen sie mit dem Fuss hinein heben.

Wozu? Wettkampf, Ablenkung, Gruppenerlebnis durch Teamwork.

Erholung durch Ablenkung und Verausgaben

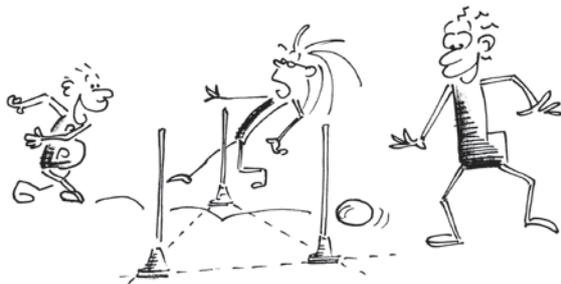
- Ein Gefühl von Absorbiertheit in der sportlichen Aktivität soll entstehen (Flow-Zustand). Kontrasterfahrung zum Alltag um abzulenken.
- Längere Aktiv-Phasen einbauen.
Exemplarische Übungen: **Punkteschwimmen (S. 19)**, **Pässe im Quadrat (S. 20)**, **Vorrat sammeln (S. 21)**, **Verkehrte Tore (S. 21)**.
- Sportliche Aktivitäten in der freien Natur.
Exemplarische Übungen: **Schattenfahren**, **Tempogefühl**, **Weltrekord laufen (S. 14)**, **Der Berg ruft (S. 19)**.

Dreiecktor

Wie? Zwei Teams gegeneinander. Auf der Volleyballgrundlinie hat jedes Team ein Tor bestehend aus drei Malstäben, die ein Dreieck bilden. Das Tor kann also von drei Seiten erzielt werden. Gespielt wird ohne Torhüter. Tore werden erzielt, wenn der Ball tiefer als Kniehöhe über eine der drei Torlinien geschossen wird.

Variation: Treffer zählen nur, wenn der Ball durch das Tor einem Mitspieler gepasst werden kann.

Wozu? Wettkampf, Ablenkung, Verausgaben.



Der Berg ruft

Wie? Berglauf zu Fuss in mittelsteilem bis steilem Gelände mit Langlaufstöcken und Fokus auf die Armarbeit (Skigang). Als Fahrtspiel mit wechselnder Belastungsintensität, im steilen Gelände auch mit Stocksprüngen variierend. Dauer: zwischen eineinhalb und drei Stunden mit lockerer bis mittlerer Intensität.

Wozu? Ausdauer, Verausgaben.

Zweierstaffel

Wie? Teams à vier oder sechs Schwimmer. Während zwei gemeinsam (neben- oder hintereinander) eine vorgegebene Strecke (z. B. 50 Meter) schwimmen, haben die anderen Zweiergruppen Pause. Die Schwimmenden müssen «Kontakt» miteinander haben. Jede Zweiergruppe absolviert vier Wiederholungen. 3 Serien mit je 5 Minuten Pause.

Wozu? Ausdauer, Fitnesssteigerung, Kontakt, Verausgaben.

Punkteschwimmen

Wie? Über eine Strecke von 50 Metern zählen die Schwimmer ihre Anzahl Armzüge. Diese Anzahl wird mit ihren erreichten Schwimmzeiten addiert. Wer erzielt die kleinste Summe aus Armzügen und Schwimmzeit? 8 Wiederholungen à 50 Meter.

Variation: Als Gruppenwettkampf durchführen.

Wozu? Ausdauer, Wettkampf, Verausgaben.

Erben (Badminton)

Wie? Dreiergruppen mit einem Ersatzspieler. Gespielt wird auf maximal fünf Punkte. Der Sieger bleibt, der Verlierer wird ausgewechselt. Der eingewechselte Spieler kann die Punkte des Verlierers erben, während der Sieger wieder bei Null startet.

Wozu? Wettkampf, Verausgaben.

Wettspiel (Badminton)

Wie? Beide Spielerinnen haben zu Beginn fünf Punkte auf ihrem Konto. Die Aufschlägerin kündigt bei jedem Service an, wie viele Punkte sie setzen will. Gewinnt sie den folgenden Ballwechsel, gehören die gesetzten Punkte ihr, ansonsten gehen die Punkte verloren.

Wozu? Wettkampf, Ablenkung.

Basket-Volleyball

Wie? Zwei Mannschaften; zwei Basketballkörbe; ein Volleyball. Die beiden Mannschaften spielen Basketball mit den einfachsten Regeln (Empfehlung: Das Dribbeln mit dem Ball vermeiden, das Passspiel bevorzugen). Anstatt mit der Basketballtechnik auf den Korb zu spielen, wirft sich die Spielerin den Ball selber hoch und führt ein Volleyballzuspiel Richtung Korb durch. Wenn der Ball in den Korb geht, erhält die erfolgreiche Mannschaft fünf Punkte, und der Ball geht dann an den Gegner. Wenn der Ball «nur» das Brett berührt, erhält die Mannschaft einen Punkt, und das Spiel geht normal weiter.

Wozu? Wettkampf, Ablenkung.



Handwechsel (Badminton)

Wie? Jeder Ballwechsel ergibt einen Punkt. Nach jedem Ballwechsel muss die Schlaghand gewechselt werden.

Variation: Das Feld wird in zwei Sektoren unterteilt. Im einen Sektor darf nur mit der linken, im anderen nur mit der rechten Hand gespielt werden.

Wozu? Wettkampf, Ablenkung, Verausgaben.

Der rollende Ball

Wie? Zwei Gruppen, zwei Tore, ein Volleyball pro Spielerin, ein anderer Ball (Basketball, Handball oder Volleyball in einer anderen Farbe). Die Spielerinnen halten den Volleyball mit beiden Händen und spielen sich den anderen, möglichst auf dem Boden rollenden Ball mit Hilfe des in den Händen gehaltenen Volleyballs zu. Ziel ist es, den «neutralen» Ball ins Tor des Gegners zu bringen. Die Gegenmannschaft versucht, in Besitz dieses Balles zu kommen und ein Gegentor zu erzielen.

Variation: Bei jedem Schlag befinden sich die Spielerinnen in der Verteidigungsposition des Volleyballspiels.

Wozu? Wettkampf, Ablenkung.



Pässe im Quadrat

Wie? Acht Spieler bilden ein Quadrat (zwei an jeder Ecke), zwei Bälle auf der Diagonalen am Start. A spielt den Pass seinem Gegenüber C, gleichzeitig passt D an B. Nach dem Pass tauschen A und D ihre Plätze (in der Diagonalen). Nun spielen B und C ihrerseits einen geraden Pass und tauschen ebenfalls ihre Plätze usw. Prinzip: Pässe in der Geraden, Fortbewegung in der Diagonalen.

Variation: Vier Spieler.

Wozu? Ausdauer, Verausgaben.



Ballverfolgung

Wie? Den Ball der gegnerischen Mannschaft einholen. Einen Kreis aus acht bis zwölf Spielern bilden, abwechselungsweise aus Spielern der Mannschaften A und B. Ein Ball pro Mannschaft. Auf ein Signal hin spielen sich die Teilnehmenden schnelle Pässe zu, mit dem Ziel, den gegnerischen Ball einzuholen. Für den Ballempfang Hände auf Brusthöhe, Handflächen gegen aussen.

Variationen:

- Mit Bodenpässen.
- Auf Pfiff Richtungswechsel.

Wozu? Wettkampf, Ablenkung.

Streetball

Wie? Spiel unter einem Korb in 3er- oder 4er-Teams. Wenn die Verteidiger in Ballbesitz gelangen, muss der Ball zuerst die 3-Punkte-Zone verlassen, bevor sie angreifen können. Nach einem erfolgreichen Korbwurf geht der Ball an die Mannschaft, die den Korb erhalten hat (Verliererball).

Wozu? Wettkampf, Ablenkung.



Verfolgungsjagd in Gruppen

Wie? Vier Mannschaften, eine pro Korb. Zwei Bälle pro Mannschaft. Nach acht erfolgreichen Korbwürfen von beiden Seiten wechselt die Mannschaft zum nächsten Korb. Welche Mannschaft holt diejenige ein, die vor ihr liegt?

Variation: Wenn nur zwei Körbe vorhanden sind, sechs Markierkegel pro Korb aufstellen, drei links, drei rechts. Zwei Mannschaften pro Korb. Die Mannschaft muss vier Körbe pro Markierkegel erzielen, bevor sie zum nächsten Korb wechselt.

Wozu? Wettkampf, Ablenkung.

Fruchtsalat

Wie? Alle Spieler haben einen Ball und stehen gruppenweise in den vier Hallenecken. Jede Gruppe wählt einen Fruchtname. Die zwei vom Lehrer aufgerufenen Fruchtname wechseln möglichst schnell ballführend die Ecken. Bei «Fruchtsalat» wechseln alle Gruppen diagonal die Ecken.

Variationen:

- Gewinnerteam darf die nächsten «Früchte» aufrufen.
- Welche «Frucht» ist auf Kommando zuerst «servierbereit» (mit allen Bällen im Kreis in der Hallenmitte).

Wozu? Wettkampf, Ablenkung.

Vorrat sammeln

Wie? Alle Unihockeybälle (zwei- bis dreimal die Klassengrösse) sind gleichmässig in zwei Kastenelementen in der Hallenmitte verteilt. Jeder Gruppe gehört ein Kastenelement. Beide Gruppen starten bei ihren leeren Vorratslagern (Reifen) von der eigenen Torlinie aus und versuchen, so schnell wie möglich ihre Bälle zu holen und ihre Lager mit Bällen zu füllen. Pro Lauf darf jeweils nur ein Ball weg geführt werden. Pässe zu andern Gruppenmitgliedern sind nicht erlaubt. Welche Gruppe hat ihren Vorrat schneller in die Reifen umgelagert?

Variation: Wettkampf gegeneinander. Es hat nur ein Kastenelement. Welche Gruppe ergattert sich mehr Bälle?

Wozu? Wettkampf, Ablenkung, Verausgaben.

Rollmops

Wie? Zwei Teams stehen sich hinter einer markierten Linie gegenüber. In der Mitte liegt ein Volleyball. Mit gezielten Flachschiessen soll der Volleyball hinter die gegnerische Linie getrieben werden. Welches Team gewinnt «Best-of-seven»?

Variationen:

- Wer bei der Ausholbewegung über der Hüfte ausholt, scheidet für das Spiel aus und darf nur noch Bälle für die anderen holen.
- Nur mit gezogenem oder Schlagschuss durchführen.
- Ballgrössen variieren.

Wozu? Wettkampf, Ablenkung, Verausgaben.

Minigolf

Wie? Jede Gruppe stellt eine Minigolf-Station mit Kastenelementen, Langbänken, Springseilen, Markierkegeln, Malstäbe usw. auf. Mit Unihockeyschläger und Ball wird eine Runde nach Minigolf-Regeln gespielt. Wer braucht am wenigsten Schläge?

Variation: Unterschiedlich weite Abspielorte ergeben unterschiedliche Punkte. Wer schafft am meisten Punkte?

Wozu? Wettkampf, Ablenkung.

Verkehrte Tore

Wie? Vier gegen Vier. Zwei Tore stehen in der Mitte des Spielfeldes und sind gegen die Stirnseiten der Halle geöffnet. Jedes Team verteidigt ein Tor.

Variationen:

- Bei Ballgewinn müssen alle Mitspielerinnen den Ball einmal gespielt haben, bevor ein Tor erzielt werden kann.
- Es gibt keine zugeteilten Tore. Bei Tor oder Ballbesitz des Torhüters wird ein Bully an den Volleyballecken gespielt.

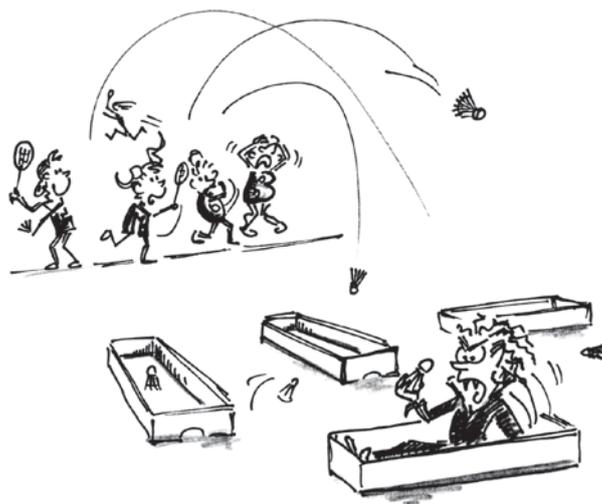
Wozu? Wettkampf, Ablenkung, Verausgaben.

Einsargen (Badminton)

Wie? Auf der gegenüberliegenden Feldseite liegen verschiedene Kastenelemente als Zielzonen bereit. Von der Aufschlaglinie versuchen die Teilnehmenden, mit einem Service die Shuttles in die Kastenelemente zu versenken. Wer «sargt» am meisten Shuttles «ein»?

Variation: Verschieden grosse Zielzonen markieren: Markierkegel, Malstab, leere Ballkiste, Reifen usw.

Wozu? Wettkampf, Ablenkung.



Service ins Ziel

Wie? Die Spieler stehen in Dreiergruppen und in vorgegebenem Abstand vor der Sprossenwand. Zwei Sprossen auf unterschiedlicher Höhe sind mit Bündeln markiert. Wer serviert aus sechs Versuchen am meisten Treffer in die Zielzone?

Variationen: Wandmarkierungen oder Basketballkorb als Ziel anvisieren.

Wozu? Wettkampf, Ablenkung.

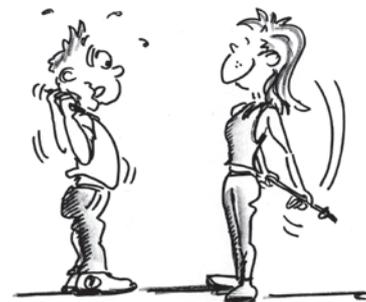
Gemeinschaftlicher Ausklang mit Stretching

Gemeinsames Stretchen in ruhiger Atmosphäre und ohne Hektik als ritueller Abschluss der Sportstunde: Dies fördert die Erholung und stärkt das Gruppengefühl. Gedeht werden vor allem jene Muskeln, die am stärksten beansprucht worden sind.

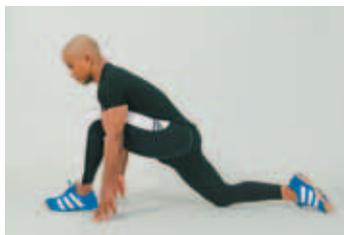
Schwerer Stab

Wie? Aus der Hochhalte einen Stab auf die Schulterblätter und weiter in die Tiefhalte im Rücken senken, einige Sekunden verweilen, dann den Stab wieder in die Hochhalte zurückführen.

Wozu? Arm- und Brustmuskulatur.



Oberschenkel vorne



Wie? Oberkörper am Boden abstützen, vorderer Unterschenkel senkrecht.

Vermeiden: Zu engen Kniewinkel des vorderen Beines.

Wozu? Vordere Oberschenkelmuskulatur.

Oberschenkel vorne



Wie? Das Becken wenig (2 cm) von den Fersen abheben und dann das Becken aufrichten bis die Dehnung angenehm intensiv ist.

Vermeiden: Das Becken zu hoch hinauf zu heben.

Wozu? Vordere Oberschenkelmuskulatur.

Oberschenkel innen



Wie? Die Beine grätschen, innen oder aussen halten. Die Knie leicht beugen, dann strecken, dann Füße flex.

Wozu? Innenmuskel des Oberschenkels.

Oberschenkel innen



Wie? Den Oberkörper gestreckt nach vorne neigen und den Körper zur Seite schieben. Der Flex-Fuss im Spielbein erleichtert eine gute Kniebelastung im Spielbein.

Wozu? Innenmuskel des Oberschenkels.

Gesäss



Wie? Das Fussgelenk gut auf den Oberschenkel ablegen, den Oberkörper nach vorne neigen, den Rücken strecken und das Becken nach hinten kippen. Vermeiden: Rundrücken.

Wozu? Gesässmuskeln.

Gesäss



Wie? Bequeme Ausgangsposition, Arme und Beine angenehm weit vom Becken entfernt, dann das Becken kippen, anschliessend den vorderen Fussflex.

Wozu? Gesässmuskeln.

Kleine Brücke

Wie? Sitz auf den Fersen. Möglichst weit zurück lehnen, mit den Armen aufstützen und das Becken von den Fersen abheben und nach oben drücken (Gesäss anspannen).

Variation: Auf den Unterarmen aufstützen.

Wozu? Vordere Oberschenkel-, Hüftbeuge- und Schienbeinmuskulatur.



Iliopsoas

Wie? Im Ausfallschritt vorwärts das hintere Bein auf das Knie setzen. Die Hüfte möglichst weit nach vorne unten drücken und Position halten. Oberkörper aufgerichtet.

Wozu? Verbesserte Beweglichkeit des Hüftbeugers und der vorderen Oberschenkelmuskulatur.

Variation: Das vordere oder das hintere Bein auf eine Erhöhung setzen.



Beinharmonika

Wie? In Kauerstellung mit den Armen die Oberschenkel «umarmen». Beine bis in die maximale Dehnung strecken und wieder in die Kauerstellung beugen, ohne die «Umarmung» zu lösen. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Wozu? Rücken- und hintere Beinmuskulatur.



Seitknick

Wie? Im Kniestand ein Bein seitlich ausstrecken. Mit dem Arm derselben Seite zur Gegenseite ziehen und Rumpf seitlich beugen. Mit dem Gegenarm aufstützen.

Variation: Im Stehen mit gekreuzten Beinen. Mit einem Arm zur Gegenseite ziehen.

Wozu? Seitliche Rumpf-, Schultermuskulatur und Adduktoren.



Rumpfspirale

Wie? Im Liegen ein Bein anwinkeln, das andere strecken. Das angewinkelte Knie mit dem Gegenarm über das ausgestreckte Bein ziehen und gegen den Boden drücken. Schulter und Arm am Boden «verankern».

Wozu? Rumpf-, Brust- und Gesässmuskulatur. Beide Beine anstellen und auf eine Seite sinken lassen.



Förderung der Gruppenerlebnisse

- Situationen schaffen, in welchen Interaktion und Kommunikation innerhalb der Gruppe ermöglicht und entwickelt werden können. Rituale sowie Kooperative Spiel- und Bewegungsformen. Exemplarische Übungen: **Hip-Hop**, **Luftballon transportieren**, **Die Welle (S. 13)**, **Ballverfolgung (S. 20)**.

«Reload & Relax»

Ganzkörpertraining ist angesagt. In Reload&Relax werden vielfältige Fitnessaktivitäten angeboten. Der Schwerpunkt wird bewusst auf die beiden Aspekte der Belastung und Entspannung gesetzt.

Das Sportangebot «Reload & Relax» ist speziell für die figurorientierten Stressregulierer/-innen ausgelegt. Sie zeichnen sich vor allem durch eine starke Ausrichtung auf die zweckzentrierten Motive Figur/Aussehen sowie Ablenkung/Katharsis aus, während andere Beweggründe wenig bis unbedeutend sind. Das bedeutet, dass die Motivationslage wenig intrinsisch geprägt ist und wenige Anreize im Sporttreiben selbst gesehen werden. Im konditionellen und koordinativen Bereich weisen die figurorientierten Stressregulierer/-innen häufig unterdurchschnittliche Fähigkeiten auf, so dass eine individuelle Belastungsdosierung sehr wichtig ist. Dies gilt insbesondere dann, wenn aktuell keine bis wenige Sportaktivitäten betrieben werden, was bei diesem Sporttyp keine Seltenheit ist.

Aus der Sporttypenbeschreibung lassen sich folgende Angebotsziele ableiten:

- Erholung durch Ablenkung und Verausgaben.
- Spannungsreduktion.
- Fitnesssteigerung in Ausdauer, Kraft und Koordination.
- Prävention der gesundheitlichen Risikofaktoren Übergewicht, Hypertonie und Rückenschmerzen.
- Verinnerlichung der Beweggründe.

«Reload & Relax» stellt ein Beispiel dar, mit welchen Themen die formulierten Ziele umgesetzt werden können:



Auf den folgenden Seiten sind zu jedem Angebotsthema exemplarische sporttypenorientierte Übungen aus diversen Sportarten aufgeführt. Sie dienen dazu, die konkrete sporttypenorientierte Umsetzung zu veranschaulichen.

Reload-Phase mit Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsinhalten

In dieser Phase steht das Training der Kondition im Zentrum. Hier können und sollen sich die Teilnehmenden nach einem guten Aufwärmen und Mobilisieren verausgaben.

Fussparcours

Wie? Sechs verschiedene Posten sind zu zweit zu absolvieren.

- 1 Ballon jonglieren.
- 2 30-mal Seilspringen auf der Matte.
- 3 Einbeinstand: Kniebeugen auf labilem Untergrund (→ evtl. noch Augen schliessen).
- 4 Auf schmaler Langbank vw und rw laufen und einen Ball prellen.
- 5 Wadentraining: zusammen 50-mal in den Zehenstand und zurück.
- 6 Aufrechter Stand mit gestreckten Knien, Fersen berühren sich und Füße stehen in V-Stellung zueinander. Fersen aneinander pressen und vom Boden abheben. Nun abwechslungsweise rechter und linker Vorfuss vom Boden abheben und dabei den Kontakt der beiden Fersen in der Luft nicht verlieren.

Wozu? Kräftigung, Koordination.

Würfelglück

Wie? Alle TeilnehmerInnen bekommen einen Stift und ein Wettkampfbrett (mit dem Beschrieb der Übungen). In der Hallenmitte liegen grosse Würfel bereit. Nach jedem Wurf machen die TeilnehmerInnen auf ihrem Brett neben der gewürfelten Zahl einen Strich und führen die verlangte Aufgabe aus:

- 1 Einmal in Liegestützposition um eine Matte stützen;
- 2 Über der obersten Sprosse zwei Fussabdrücke setzen;
- 3 Dreimal über eine Weichbodenmatte rennen;
- 4 Alle vier Wände berühren;
- 5 Auf einer Matte fünfmal von der Bauchlage zum Langsitz und zurück;
- 6 Joker: eine Übung auswählen.

Wer absolviert am meisten Übungen in einer bestimmten Zeit?

Wozu? Kondition.

Musikstopp

Wie? Die Teilnehmenden laufen zu Musik durch die Halle. Sobald die Musik aussetzt, lösen sie schnellst möglich eine angesagte Aufgabe (bis die Musik wieder ertönt), z. B.:

- Die oberste Sprosse der Sprossenwand berühren;
- Hampelmann springen;
- Beidbeinig über eine Linie springen;
- Begrüssung in Liegestützposition;
- Koordinations- oder Dehnübung durchführen.

Variation: Dribbling/Prellen mit dem Ball. Bei Musikstopp fehlerfrei anhalten (z. B. korrekte Stoppbewegung im Basketball) oder eine bestimmte Spielposition (Wurf- oder Schussabgabe, Verteidigungsposition etc.) einnehmen.

Wozu? Kondition.

Prävention gesundheitlicher Risikofaktoren (Gewichtsregulation, Hypertonie und Rückenschmerzen)

- Längere Herzkreislauf-Belastungen (Stoffwechselaktivität, Energieumsatz und Insulinsensitivität erhöhen, Blutdruck senken, Herzkreislauffunktion ökonomisieren). Ausdauerformen.
Exemplarische Übungen: **Aerobica (S. 27)**.
- Kraftübungen zur Optimierung der Halte- und Stützmuskulatur (Verbesserung der Rumpfstabilität, Steigerung des Energieumsatzes durch erhöhten Muskelstoffwechsel).
Exemplarische Übungen: **Rücken- und Funktionsgymnastik (S. 7 bis 9)**.
- Entspannungsübungen zur Reduktion von der Hypertonie.
Exemplarische Übungen: **Ganzkörperentspannung (S. 31)**.

Wichtige Prinzipien: Auf eine kontrollierte Rücken schonende Ausführung achten.

Seilspringen

Zuerst die Sprünge einzeln üben und dann versuchen, die Sprünge aneinander zu hängen und zu kombinieren. Sprünge erfinden und mit einbeziehen.

Grundsprung

Wie? An Ort und Stelle springen. Jeweils kleine Sprünge von ca. fünf Zentimetern über Boden. Die Arme halten das Seil locker.

Wozu? Verausgaben.



Slalom

Wie? Aus dem Grundsprung heraus seitlich nach rechts springen. Einmal Zwischenspringen in der Mitte (Grundsprung), anschliessend seitlich nach links springen. Dabei bleiben die Füße ständig parallel.

Variation: Von rechts nach links und zurück springen.

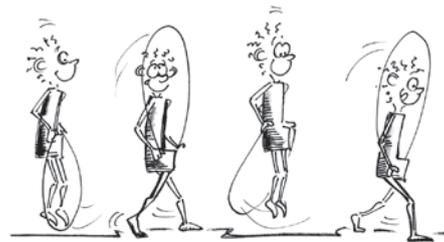
Wozu? Verausgaben.



Schrittsprung

Wie? Nach dem Grundsprung ein Bein nach vorne, das andere nach hinten grätschen. Mit dem nächsten Sprung direkt umspringen: das vordere Bein wird zum hinteren und umgekehrt. Der Schwerpunkt des Körpers ist dauernd in der Mitte und die Füße setzen immer gleichzeitig auf den Boden auf.

Wozu? Verausgaben.



Kickschritt

Wie? Mit dem Seildurchzug auf das linke Bein springen und gleichzeitig das rechte Knie anheben. Der nächste Sprung erfolgt wieder auf dasselbe linke Bein, das rechte Bein kickt dabei nach vorne. Anschliessend Seitenwechsel auf das rechte Sprungbein.

Wozu? Verausgaben.



Gekreuzt

Wie? Wechsel zwischen Grundsprung und Sprung durch gekreuztes Seil. Die Bewegung erfolgt durch die Unterarme, die sich vor dem Körper kreuzen. Die Kreuzbewegung extrem durchführen, damit ein genügend grosser Sprungraum zwischen den Seilenden entsteht.

Wozu? Ablenkung und Verausgaben.



Fitnesssteigerung

- Krafttraining der Hauptmuskelgruppen zur Aufhebung von muskulären Dysbalancen. Kraftübungen. Exemplarische Übungen: **Pilates (S. 28)**.
- Längere Herzkreislauf-Belastungen, um morphologisch-funktionelle Anpassungen auszulösen. Exemplarische Übungen: **Seilspringen (S. 26)**, **Aerobica (S. 27)**.
- Förderung der senso-motorischen Fähigkeiten. Exemplarische Übungen: **Fussparcours (S. 25)**.

Erholung durch Ablenkung und Verausgaben

- Die Teilnehmenden müssen sich verausgaben können, um besser vom Alltagsstress abzuschalten. Exemplarische Übungen: **Musikstopp (S. 25)**, **Seilspringen (S. 26)**, **Aerobica (S. 27)**.

Wichtige Prinzipien: Keine anspruchsvollen Choreografien, sondern einfach zu lernende Bewegungsabfolgen wählen. Die Aktivitäten müssen so gewählt und intensiv gestaltet werden, dass die Teilnehmenden «abgelenkt» werden und die Erholung anschliessend für sie deutlich spürbar ist.

Aerobica

Dieses dynamische Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik hat als Grundelemente (aerobe) Ausdauer und Koordination und Kraft. Festgelegte Schrittmuster werden zu einfachen oder komplexeren Choreografien zusammengestellt.

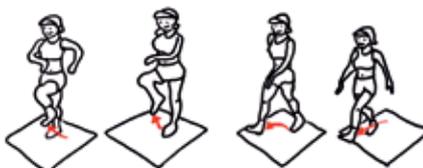
March

Wie? Gehen an Ort.

Variation: Walking (Gehen im Raum).

Hinweis: Knie nie durchstrecken.

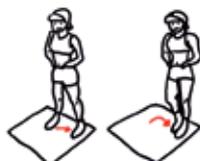
Wozu? Verausgaben, Ausdauer.



Step touch

Wie? Schritt seitwärts, anderes Bein nachziehen und mit Zehen tippen. Dito retour.

Wozu? Verausgaben, Koordination.

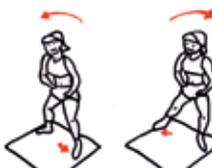


Side to side

Wie? Körpergewicht von einer Seite zur anderen verschieben.

Variation: Mit Bein anziehen.

Wozu? Verausgaben, Ausdauer.



Jumping Jack (Hampelmann)

Wie? In die Grätsche springen, dann wieder in die Grundstellung zurück.

Variation: Arme dazu nehmen.

Wozu? Verausgaben, Koordination.

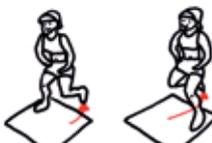


Knee lift

Wie? Knie einzeln heben.

Hinweis: Nicht über Hüfthöhe heben.

Wozu? Verausgaben, Kraft.



Grapevine

Wie? Schritt sw-hinten kreuzen-Schritt sw.

Hinweis: Becken bleibt gerade.

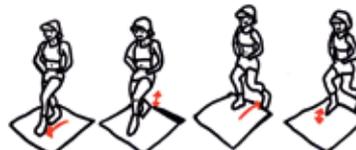
Wozu? Verausgaben, Koordination.



Mambo

Wie? Ein Bein zuerst Schritt nach vorne, dann nach hinten. Das andere March an Ort.

Wozu? Verausgaben, Koordination.

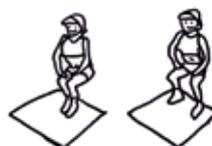


Squat

Wie? Kniebeugen

Hinweis: Knie nie weiter als bis zu den Fussspitzen.

Wozu? Verausgaben, Kraft.

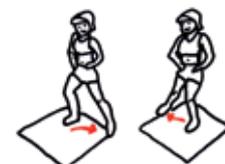


Lunge

Wie? Fuss ausstellen und wieder zurück. Seitwärts, rückwärts, diagonal und vorwärts möglich.

Hinweis: Gewicht bleibt auf Standbein.

Wozu? Verausgaben, Koordination.



Die bevorzugten Grundbewegungstempi:

• Gehen	120*
• Aerobic low impact	110–120*
• Aerobic high impact	130–150*
• Hüpfen	140*
• Laufen	140–160*
• Kräftigen	140*
• Prestretch	120*
• Stretching	60*

* Tempo: Schläge/Minute (bpm)

Pilates

Ein sanftes und effizientes Training, das den Körper kräftigt, formt und dehnt und die Körperhaltung sowie das Körperbewusstsein optimiert. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden.

Arm & Leg Lift

Wie? Vierfüssler. Einatmen vorbereiten, Bauchnabel sanft zur Wirbelsäule ziehen. Ausatmen. Strecken Sie das rechte Bein und heben Sie es bis Hüfthöhe vom Boden ab. Gleichzeitig den linken Arm vom Boden abheben, soweit dies das Schultergelenk zulässt. Einatmen. Zurück in die Ausgangsposition. 5x pro Seite wiederholen.

Bemerkung: Das Gewicht ist gleichmässig auf beiden Körperseiten verteilt, das Becken senkt sich nicht einseitig.

Variationen:

- Mit Einsteiger/-innen Leg-Lift und Arm-Lift einzeln ausführen.
- In der angehobenen Stellung von Arm und Bein 5 Atemzüge verharren.
- Arm und Bein der gleichen Seite anheben und einige Sekunden halten (fortgeschritten).

Wozu? Kernstabilität, isolierte Bewegung von Armen und Beinen, Koordination, Axiale Verlängerung, Kräftigung der hinteren Muskelkette.

Tipps zur Anleitung

- Stellen Sie sich vor, Sie knien auf einer dünnen Eisschicht, die nicht zerbrechen darf.
- Spüren Sie die Länge des Körpers vom grossen Zeh bis zum Mittelfinger der gehobenen Extremitäten.
- Stellen Sie sich vor, Sie balancieren ein Glas Champagner auf Ihrem Kreuzbein.



Sidekick

Wie? Seitenlage. Der Unterarm ist aufgestützt, die unteren Rippen angehoben, die Beine gestreckt; die obere Hand unterstützt das Gleichgewicht vor dem Rumpf. Der Körper als Ganzes ist in einer Linie. Einatmen. Spüren, wie sich die Wirbelsäule in der leichten Seitenneigung verlängert. Ausatmen. Das obere Bein lang gezogen auf Hüfthöhe anheben, der Fuss «point». Einatmen. Das obere Bein gestreckt nach vorne führen, das Becken bleibt neutral, der Fuss «flex». Ausatmen. Das obere Bein gestreckt nach hinten führen, der Fuss «point». 5–8 x pro Seite wiederholen.

Bemerkungen: Der Ellbogen ist unter dem Schultergelenk, das Schulterblatt bleibt in einer optimalen Position (rutscht nicht hoch) und der Oberarm ist im Schultergelenk eingemittelt. Darauf achten, dass das Becken weder nach vorne noch nach hinten kippt – die Beckenschaukeln sind genau übereinander.

Variationen:

- Der Oberkörper ist auf dem Boden abgelegt, der Kopf ruht auf dem ausgestreckten unteren Arm.
- Die Bewegung mit einem 90° angewinkelten Bein ausführen (bei verkürzten Hamstrings).
- Das untere Bein anwinkeln, Ferse in Verlängerung des Sitzbeinhöckers (gewährt mehr Stabilität).

Wozu? Schultergürtelorganisation, Kernstabilität, Kräftigung der Abduktoren, Dehnung der Hüftbeuger.

Tipps zur Anleitung

- Stellen Sie sich vor, ein kleiner Kaktus befinde sich unter der Taille vor. Den Rippenbogen wegziehen von den Stacheln.
- Stellen Sie sich vor, eine stolze Marmorstatue zu sein. Nur das obere Bein ist aus Fleisch und Blut und kann sich frei bewegen.



Verinnerlichung der Beweggründe

- Relevanz der sportlichen Aktivität erläutern (z. B. Figurformung, Abbau von Risikofaktoren usw.).
- Positive Erfahrungen ermöglichen, wie z. B. Kompetenz und Wohlbefinden erleben lassen.
- Aufmerksamkeit umlenken.

Wichtige Prinzipien: Die Teilnehmenden motivieren und loben, motivierende Musik einsetzen - speziell in der Reload-Phase, die individuelle Beanspruchung nicht zu stark ansteigen lassen – individualisieren, erreichbare Teilziele setzen.

Spine Twist

Wie? Langsitz, Schneidersitz oder Diamantsitz (eventuell erhöht). Die Arme sind auf Brusthöhe ausgestreckt, aus den Augenwinkeln sind die Hände sichtbar. Einatmen Vorbereiten, das Zentrum aktivieren. Ausatmen. Von der Brustwirbelsäule aus nach rechts rotieren, ohne dass sich das Becken verschiebt oder das Gewicht verlagert. Der Blick folgt der rechten Hand. Einatmen. In die Ausgangsposition zurück und dabei einen Zentimeter «wachsen». 5x pro Seite wiederholen.

Bemerkungen: Die Brustwirbelsäule maximal strecken, sodass sie optimal rotieren kann. Den Abstand der Arme beibehalten; es sollte keine Schulterbewegung sichtbar sein.

Variationen:

- Die Arme verschränken.
- Die Atmung umkehren.

Wozu? Axiale Verlängerung, Schultergürtelorganisation, Beweglichkeit der Brustwirbelsäule in der Drehung, Kräftigung der seitlichen Bauchmuskulatur und der Haltemuskulatur des Rückens.

Tipps zur Anleitung

- Stellen Sie sich vor, mit einem Bleistift einen Halbkreis zu zeichnen, der vom Brustbein aus geht.
- Die Arme sind ganz leicht und die Oberarmköpfe sind gut im Schultergelenk «versorgt».



Curl Up

Wie? Rückenlage, die Beine angewinkelt, Füße auf dem Boden. Die Finger sind an den Kopf gelegt. Einatmen. Die Rippen seitlich ausdehnen und das Zentrum aktivieren. Ausatmen. Kopf und Schultern vom Boden abheben, das Brustbein zum Schambein gleiten lassen. Einatmen verweilen, mit einer langen und gleichmässigen Krümmung im Nacken/oberen Rücken. Ausatmen. Langsam wieder abrollen. 5 x wiederholen, gefolgt von 5 Wiederholungen «Curl Up» in einem Atemzug.

Bemerkungen: Beim Abheben des oberen Rückens richtet sich der Blick über die Knie. Die Brust bleibt offen, die Ellbogen sind aus den Augenwinkeln sichtbar. Das Becken bleibt neutral; das Schambein wandert nicht nach oben.

Variationen:

- Diagonales Curl Up: In der angehobenen Position einatmen, ausatmen den rechten Rippenbogen zum linken Hüftknochen ziehen (der linke Ellbogen berührt den Boden, wird jedoch nicht abgestützt), einatmen in die abgehobene Position zurück gehen, ausatmen die andere Diagonale ausführen.
- Die Arme neben dem Körper vereinfachen das Aufrollen.

Wozu? Bauchmuskulaturkraft, Atmung, axiale Verlängerung.

Tipps zur Anleitung

- Stellen Sie sich vor, Sie halten ein rohes Ei zwischen Kinn und Brust. Nicht fallen lassen, sonst zerbricht es.
- Spüren Sie, wie die Muskelfasern der Bauchmuskulatur gleichmässig ineinander gleiten und sich der Abstand zwischen den untersten Rippen und den Beckenschaukeln verkürzt.



Autorin: Andrea Frick, Pilates-Instruktorin

Langsam und fliegend



Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten «Powerhouses», womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stütz- und Rumpfmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fliegend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

In der neutralen Beckenposition liegen das Schambein und die Beckenkammknochen auf einer Ebene. Die Wirbelsäule weist ihre natürliche Doppel-S-Form auf und das Gewicht ist verteilt auf Hinterkopf, Brustwirbelsäule und Kreuzbein. Als Merkpunkt kann man sich vorstellen, sich eine Schale Wasser auf den Bauch zu stellen, ohne dass das Wasser auszuschütten (siehe Abbildung).

Relax-Phase mit entspannungsfördernden Elementen

Während dieser Phase sollen die Teilnehmenden die Aufmerksamkeit nach innen richten. Der Puls wird gesenkt.

Baum im Wind

Wie? Bequem hinstellen, Füsse hüftbreit auf dem Boden. Die Teilnehmenden schliessen die Augen und pendeln nach vorne und hinten, nach rechts und links und kreisen schliesslich um den eigenen Körper, wie ein Baum im Wind. Windstärke kann variieren. Anschliessend tief ein- und ausatmen und dabei wieder die Augen öffnen.

Wozu? Ausklang, Körperwahrnehmung, Entspannung.

Energiedusche

Wie? Bequem hinstellen, Füsse hüftbreit auf dem Boden. Die Teilnehmenden schliessen die Augen und stellen sich vor, unter einer Dusche zu stehen. Die Dusche ist erfrischend und entspannend. Die Teilnehmenden spüren das Wasser auf Haaren, Kopf, Nacken, Hals, Schulter, Rücken, Bauch, Bein, bis auf die Fussspitzen. Anschliessend tief ein- und ausatmen und dabei wieder die Augen öffnen.

Wozu? Ausklang, Körperwahrnehmung, Entspannung.

Die 5 Sinne

Wie? Bequem hinstellen, Füsse hüftbreit auf dem Boden. Die Teilnehmenden schliessen die Augen und richten ihre ganze Aufmerksamkeit zuerst in die Ohren (was für Töne nehmen sie wahr?), dann in die Nase (was riechen sie?). Danach wandert die ganze Aufmerksamkeit in die Füsse (den Kontakt Fuss mit Schuhsohle, Sohle mit Boden spüren), dann die Temperatur (warm oder kalt, überall gleich?). Anschliessend tief ein- und ausatmen und dabei wieder die Augen öffnen.

Wozu? Ausklang, Sinneserfahrung, Entspannung.

Reise zu Kopf und Nacken

Wie? Bequem hinstellen, Füsse hüftbreit auf dem Boden. Die Teilnehmenden schliessen die Augen und richten die Aufmerksamkeit auf ihren Körper. Sie wenden sich nun dem Hals zu: spüren sie Verspannungen im Nackenbereich, halten sie den Kopf gerade oder geneigt (auf die Mitte ausrichten). Dann wandern sie mit ihrer Aufmerksamkeit in die Kopfgegend, öffnen leicht den Mund: ist ihre Stirn glatt oder bilden sich Falten? Sind die Augen leicht geschlossen oder halten sie sie krampfhaft zu? Wie fühlen sich die Wangen an? Spüren sie Falten im Nasenbereich? Sind die Kiefermuskeln verspannt (versuchen, die Spannung zu lösen). Anschliessend tief ein- und ausatmen und dabei wieder die Augen öffnen.

Wozu? Ausklang, Körperwahrnehmung, Entspannung.

Spannen und entspannen

Wie? Die Teilnehmenden atmen tief ein, heben die Arme hoch, strecken sich bis in den Zehenstand und lassen mit dem Ausatmen alles los. Drei bis fünf Mal wiederholen.

Wozu? Ausklang, Entspannung.

Blindes Karussell

Wie? Zu zweit, einander gegenüber stellen und die Handflächen aufeinander legen. Augen schliessen und 360° um die eigene Achse drehen. Finden sich die Hände des Gegenübers wieder?

Variation: Schwierigere Bewegungsfolgen festlegen (Bsp. zusätzlich einen Schritt rückwärts machen und 360° drehen), finden sich die Hände des Gegenübers wieder?)

Wozu? Sinneserfahrung.

Im Schneidersitz

Wie? Schneidersitz, Hände hinter Rücken legen, Finger vom Körper weg. Zurücklehnen und Brustbein aufrichten, schräg nach oben blicken, atmen, wieder aufrichten, Hände mit den Handflächen nach unten vor sich legen und so weit nach vorne schieben, wie es angenehm ist. Den Rücken strecken. Kopf neigen und atmen. Finger verschränken, Arme über den Kopf strecken, atmen und zurück in die Ausgangsposition.

Wozu? Ausklang, Herz-Kreislauf beruhigen.

Atemübungen

Wie? Im Sitzen bequem machen, Augen schliessen und Atem einfach beobachten:

- Durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.
- Atemzüge von 1 bis 10 zählen, immer wieder von vorne beginnen.
- Voraussichtlich werden sich nach dem dritten oder vierten Atemzug andere Alltagsgedanken einschleichen, dann gelten folgende Regeln:
 - lassen Sie diese Gedanken einfach ziehen, so wie die Wolken am Sommerhimmel im leichten Wind weiter ziehen;
 - es kommt nicht darauf an, in dieser Konzentration auf die Atmung «gedankenfrei» zu sein, sondern immer wieder zur Atmung zurück zu kehren.

Wozu? Ausklang, Entspannung.

Ganzkörperentspannung

Wie? Im Liegen oder Sitzen möglich; es werden verschiedene Muskelgruppen durchgegangen, indem diese zuerst angespannt (5–7 Sek.) und anschliessend wieder intensiv entspannt (15–20 Sek.) und locker gelassen werden:

1. Muskelgruppe: Hand – Unterarm – Oberarm der dominanten Körperseite

- Finger zur Faust ballen «einen nassen Schwamm ausdrücken».
- Unterarm beugen und den Oberarm gegen die Unterlage drücken.
- Oberarm – Unterarm – Hand entspannen.

2. Muskelgruppe: Hand – Unterarm – Oberarm der nichtdominanten Körperseite

- Finger zur Faust ballen «einen nassen Schwamm ausdrücken».
- Unterarm beugen und den Oberarm gegen die Unterlage drücken.
- Oberarm – Unterarm – Hand entspannen.

3. Muskelgruppe: Gesicht

- Vorstellung: «in saure Zitrone beißen».
- Stirn runzeln.
- Augen zusammen kneifen.
- Nase rümpfen.
- Zähne zusammen beißen.
- Lippen gegeneinander pressen.
- Zunge gegen den Gaumen drücken.
- Zunge – Lippen – Zähne – Nase – Augen – Stirn entspannen.

4. Muskelgruppe: Nacken und Hals

- Nacken lang machen und Hinterkopf gegen die Unterlage drücken «langen Hals und Doppelkinn machen».
- Nacken und Hals entspannen.

5. Muskelgruppe: Brust – Schultern – oberer Rücken – Bauch – Gesäss

- Vorstellung: «Oberkörper hart wie ein Brett machen».
- Brust, Schultern und oberen Rücken anspannen.
- Schulterblätter nach hinten-unten ziehen.
- Bauch einziehen.
- Gesäss anspannen.
- Gesäss – Bauch – Rücken – Schultern – Brust entspannen.

6. Muskelgruppe: Fuss – Unterschenkel – Oberschenkel der dominanten Körperseite

- Zehen Richtung Schienbein ziehen.
- Unterschenkel- und Oberschenkelmuskulatur anspannen.
- Ferse gegen die Unterlage drücken (bei Krampfneigung Spannung zurücknehmen).
- Oberschenkel – Unterschenkel – Fuss entspannen.

7. Muskelgruppe: Fuss – Unterschenkel – Oberschenkel der nichtdominanten Körperseite

- Zehen Richtung Schienbein ziehen.
- Unterschenkel- und Oberschenkelmuskulatur anspannen.
- Ferse gegen die Unterlage drücken (bei Krampfneigung Spannung zurücknehmen).
- Oberschenkel – Unterschenkel – Fuss entspannen.

Wozu? Durch deutlichen Gegensatz zwischen Anspannung und Entspannung der Muskeln soll eine Senkung des Spannungsniveaus und ein allgemeines Wohlbefinden erreicht werden.

Quelle: Progressive Muskelrelaxation PMR nach Jacobson

Spannungsreduktion

- Geeignete Entspannungstechniken einsetzen.
Exemplarische Übungen: **Spannen und entspannen, Atemübungen (S. 30), Ganzkörperentspannung (S. 31)**.
- Die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden auf das eigene Körperempfinden richten.
Exemplarische Übungen: **Baum im Wind, Reise zu Kopf und Nacken (S. 30)**.

Nach der Relaxphase die Teilnehmenden durch Aktivierung wieder zurück in den «wachen» Zustand bringen:

- Exemplarische Übungen: **Energiedusche, Blindes Karussell (S. 30)**.

Wichtige Prinzipien: Eine entspannte Umgebung und Atmosphäre ist wichtig, damit überhaupt eine Entspannungsreaktion eintreten kann (Ruhe im Raum, angenehme Temperatur, genügend Platz, bequeme Haltung, geschlossene Augen usw.).

Sport,

Spiel

und

Spass

www.alder-eisenhut.ch
Alder+Eisenhut AG
9642 Ebnat-Kappel
Telefon 071 992 66 66
Fax 071 992 66 44



alder + eisenhut
turngeräte sportsgear service